

Uztura ieteikumi bērniem līdz 2 gadu vecumam



0-12 MĒNEŠI



MĀTES PIENS

Vispiemērotākais uzturs zīdāinim no dzimšanas līdz 4-6 mēnešu vecumam.

- Satur visas augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas.
- Palīdz zīdāini pasargāt no infekcijas slimībām un alerģijām.
- Labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru.
- Veicina bērna fizisko un intelektuālo attīstību.
- Veicina ciešas emocionālās saiknes veidošanos starp māti un bērnu.

Laikā, kad bērns jau saņem papildu uzturu, turpiniet zīdīšanu vismaz līdz mazuļa 1 gada vecumam.

6 MĒNEŠI



BIEZEŅVEIDA
TUMĪGS ĒDIENS



VIETĒJIE AUGĻI

Vietējas izcelsmes sezonālie āboli, bumbieri. Ievieš, kad zīdāinis pieradis pie pirmā papildu uztura.



GOVS PIENS (pievienots biezenim)

Alerģijas profilakses nolūkos, pievienojiet to dārzeņu biezenim vai putrai nelielā daudzumā (sākot ar ¼ tējkarotes un pakāpeniski palielinot līdz 2-3 tējkarotēm dienā).

4-6 MĒNEŠI

PIRMAIS PAPILDUZTURS



BIEZEŅVEIDA
TUMĪGS ĒDIENS

Papildu uzturu uzsāk dot pamazām, sākumā 1 tējkaroti dienā.



DĀRŽEŅI

Kabacis, burkāns, ķirbis, puķkāposts, brokolis u.c. dārzeņi, kartupelis vai batāte (saldais kartupelis).



PUTRA

Bezglutēna uz ūdens vai mātes piena bāzes: kukurūzas, griķu, prosas, bezglutēna auzu, rīsu putra.

Kad zīdāinis pieradis pie viena veida dārzeņa biezeņa vai putras, piedāvājiet cita veida dārzeņa biezeni vai putru.

7 MĒNEŠI



BIEZEŅVEIDA
TUMĪGS ĒDIENS

SABLENDĒTS
SASPAIDĪTS



VAR SĀKT PIEDĀVĀT NEDAUDZ RUPJĀKAS KONSISTENCES ĒDIENU (PIEMĒRAM, AR DAKŠU SASPAIDĪTU ĒDIENU)



ZIVIS

Iesākumā liesas (heks, menca, vēdzele, pikša, zandarts), pēc tam arī treknās zivis (forele, lasis, siļķe, karpa).

Termiski apstrādātas, vislabāk tvaicētas vai ceptas cepeškrāsnī. Optimāls porcijas izmērs ir aptuveni 50 g.

UZMANIETIES NO ASAKĀM!

7 MĒNEŠI



GAĻA

Teļa vai truša gaļa, vistas fileja, liesa cūkgaļa, tītara, liellopa vai jēra gaļa.

Vārītu, biezenī sablendētu gaļu (20–30 g), pievieno dārzenu, kartupeļu biezenim vai graudaugu putrām (pirmajam papilduzturam).



PĀKŠAUGI

Zirņi, pupas, lēcas.

Termiski apstrādāti. Iekļaujami uzturā vismaz reizi nedēļā.

Lai novērstu aizrīšanās risku, piedāvājiet zidainim biezeņa veidā vai saspaidītus ar dakšiņu.



RIEKSTI, SĒKLAS

Riekstu sviests, sēklu pasta bez pievienota sāls un cukura.

Iesākumā zīdāinim dodiet nogaršot ¼ tējkarotes.



AUGĻI

Pārējie augļi un ogas: banāni, mellenes, zemenes, melone u.tml.



OLAS

Termiski apstrādātas (vislabāk – cieti vārītas). Porcijas lielums sākumā – ¼ tējkarotes.

8 MĒNEŠI



PIEDĀVĀ NELIELOS GABALIŅOS SAGRIEZTU ĒDIENU



BEZPIEDEVU RAUDZĒTI PIENA PRODUKTI

Jogurts, kefirs.

9 MĒNEŠI



PIEDĀVĀ NELIELOS GABALIŅOS SAGRIEZTU ĒDIENU



MAIZE

Rupja maluma maize (piemēram, rudzu vai kviešu) bez piedevām (sēklām, riekstiem, žāvētiem augļiem u.tml.).

Maizes šķēli dodiet bērnam rokā, lai košļā. Var plānā kārtiņā apziest ar sviestu.

10 MĒNEŠI



PIEDĀVĀ BĒRŅAM ĒST AR KAROTI



PIENA PRODUKTI

Olbaltumvielām bagāti piena produkti: biezpiens, nogatavināts siers.

Biezpienu dod 2 – 5 ēdamkarotes jeb 20–50 g dienā, savukārt siera daudzumam nevajadzētu pārsniegt 1 šķēlīti jeb 15 g dienā.

12 MĒNEŠI



BĒRNS PATS VAR ĒST AR KAROTĪTI UN DAKŠIŅU, KURAI IR NOAPAĻOTI ZARI



PIENS

Govs piens kā atsevišķa maltīte.

LĪDZ 2 GADU VECUMAM UZTURĀ NEIEKĻAUJ:



- Sāli, cukuru, garšvielas, medu, agaves sīrupu, kļavu sīrupu.
- Termiski neapstrādātu gaļu, zivis, olas, nepasterizētus piena produktus.
- Gaļas izstrādājumus un sāļās uzkodas.
- Saldos našķus, miltu un konditorejas izstrādājumus, saldinātos piena produktus.
- Ceptus, fritētus, grilētus ēdienus.
- Sēnes.
- Sulas, citus saldinātos dzērienus, kofeīnu saturošus dzērienus.
- Melno, zaļo tēju un citus dzērienus, kas satur kofeīnu.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI:

- Dod priekšroku mājās gatavotam ēdienam!
- Nodrošini, lai bērnam ēšanas laikā uzmanību nenovērs rotaļlietas vai TV!
- Ja bērns ēd mākslīgo maisījumu, piedāvā papildus padzerties ūdeni!
- Nodrošini bērnu ar papildu D vitamīnu!

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

Veselības ministrijas
"Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz 2 gadu vecumam" (2021)."

www.vm.gov.lv/lv/media/6848/download



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds