

Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam

1. Zīdains no dzimšanas līdz 4–6 mēnešu vecumam saņem tikai mātes pienu (ekskluzīvā zīdīšana).

Mātes piens ir vispiemērotākais uzturs pirmajos dzīves mēnešos. Tas veidojas speciālās piena dziedzeru šūnās (laktocītos) un izdalās zīdainim uzsākot krūts zīšanu. Mātes piens satur visas augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas – piena cukuru (laktozi), pilnvērtīgas olbaltumvielas un taukvielas, kuras ir viegli sagremošanas, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Mātes piens **palīdz** zīdaini **pasargāt no infekcijas slimībām un alerģijām**, labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru, kā arī veicina bērna fizisko un intelektuālo attīstību. Zīdīšana veicina savstarpējo attiecību un ciešas emocionālās saiknes veidošanos starp bērnu un māti.

Retos gadījumos, kad nav iespējams nodrošināt ekskluzīvu zīdīšanu, piemēram, saistībā ar mātes slimību un/vai atsevišķu zāļu lietošanu, mātes prombūtni vai retu slimību bērnam, ārsts var ieteikt piemērotu mākslīgo maisījumu zīdaiņiem. Vienlaikus jāapsver pēc iespējas ātrāka atgriešanās pie krūts zīdīšanas, ņemot vērā tās priekšrocības salīdzinot ar ēdināšanu ar mākslīgiem maisījumiem.

Zīdīšana, vadoties pēc bērna pieprasījuma, veicina piena veidošanos un izdalīšanos, tādēļ zīdiet bērnu ikreiz, kad viņš to vēlas (arī naktī):

- pirmajā dzīves nedēļā aptuveni ik pēc 1–3 stundām jeb līdz 12 reizēm diennaktī,
- 6 mēnešu vecumā – no 5 līdz 7 ēdienreizēm diennaktī.

Ja bērns attīstās atbilstoši savam vecumam, **ļaujiet zīdainim pašam regulēt ēšanas režīmu** un nepārtrauciet zīdīšanu pirms bērna pats nav beidzis zīst, jo tieši zīdīšanas beigās bērns saņem pienu ar augstāku tauku saturu, kas sniegs nepieciešamo enerģiju un sāta sajūtu. Tomēr ne visiem bērniem ir piemērots brīvs ēdināšanas režīms, tāpēc, ja bērna ķermeņa masas pieaugums ir nepietiekams, jākonsultējas ar ārstu par ēdināšanas režīmu. Padomus veiksmīgai zīdīšanas norisei meklējiet Slimību profilakses un kontroles centra sagatavotajā materiālā “Zīdīšanas ABC”¹.

Lai nodrošinātu, ka zīdains ar mātes pienu saņem nepieciešamās uzturvielas, sievietei ir jāēd veselīgi un daudzveidīgi, uzturā iekļaujot dažādus produktus no visām pārtikas produktu grupām. Sievietēm, kuras zīdīšanas

¹ Pieejams Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā, sadaļā “Informatīvie izdevumi”:
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zidisanas_abc_2017_web1.pdf

periodā ietur veģetāru vai vegānu uzturu, jāpievērš īpaša uzmanība pietiekamai uzturvielu (sevišķi joda, dzelzs, cinka, vitamīna B₁₂, omega-3 taukskābes dokozaheksaēnskābes un olbaltumvielu) uzņemšanai. Zīdīšanas periodā par papildus uztura bagātinātāju lietošanu vai konkrētu produktu izslēgšanu no uztura, piemēram, ja bērnam ir konstatēta alerģija, jākonsultējas ar ārstu vai uztura speciālistu.

2. Papilduzturu zīdāinim ieviesiet ne ātrāk kā 4 mēnešu un ne vēlāk kā 6 mēnešu vecumā. Paralēli papilduzturam turpiniet zīdīt bērnu vismaz līdz 1 gada vecumam, ja vēlaties, līdz 2 gadu vecumam vai ilgāk.

Ap sesto dzīves mēnesi zīdāinis ir pieradis ieturēt aptuveni sešas ēdienreizes dienā un katrā no tām saņemt mātes pienu. Zīdāinim paliekot vecākam, **palielinās vajadzība pēc enerģijas un uzturvielām**, kuru vairs nav iespējams pilnībā nodrošināt ar mātes pienu. Turklāt bērnam pakāpeniski attīstās spēja košļāt un rodas interese arī par pārtikas produktiem, kurus ēd pārējie ģimenes locekļi. Tādēļ, lai veicinātu zīdaiņa pilnvērtīgu attīstību un iepazīstinātu viņu ar jaunām garšām, smaržām un tekstūrām, **ap sesto dzīves mēnesi** paralēli zīdīšanai bērnam **pakāpeniski uzsāciet dot papilduzturu**.

Plānojot papilduztura ieviešanu zīdāinim, svarīgi to **uzsākt ne ātrāk par 17. un ne vēlāk par 26. dzīves nedēļu**, lai veicinātu zīdaiņa pilnvērtīgu attīstību.

Lielākajai daļai bērnu nav nepieciešams uzsākt dot papilduzturu ātrāk kā sešu mēnešu vecumā, izņemot zīdaiņus, kuriem ir medicīniski diagnosticēts dzelzs deficīta risks un kuriem var būt lietderīga papilduztura agrāka ieviešana, piemēram, ja barojat zīdāini ar mākslīgo maisījumu (šajos gadījumos vispirms konsultējieties ar pediatru).

Papilduzturu sāciet dot **pamazām**, vienu reizi dienā piedāvājot līdz vienai tējkarotei ēdiena. Bērna ēdienkarti ik pēc 3–5 dienām papildiniet ar vienu jaunu produktu nelielā daudzumā (no 1 līdz 3 tējkarotēm jeb aptuveni 15 gramam). Jauno produktu zīdāinim vislabāk piedāvājiet nogaršot no rīta, lai gadījumā, ja rodas kāda alerģiska reakcija (izsitumi, caureja, vemšana u.tml.), varētu savlaicīgi identificēt un izslēgt konkrēto alergēnu.

Produktus, no kuriem maziem bērniem visbiežāk ir alerģiskas reakcijas (govs piens, olas, zemesrieksti, zivis, kvieši, soja), ieviesiet zīdaiņa ēdienkartē līdz ar citiem pārtikas produktiem, bet iesākumā piedāvājiet tos pavisam nelielā daudzumā – sākot ar ¼ tējkarotes. Ja alerģiskas reakcijas nenovēro, katrā nākamajā reizē produkta daudzumu varat pakāpeniski palielināt (piemēram, ½ tējkarotes nākamajā ēdienreizē utt.).

Pie katra jaunā produkta un garšas zīdāinis pierod pamazām – 3 līdz 7 dienu laikā, un šajā periodā jauno produktu nogaršot zīdāinim piedāvājiet 8–10 reizes. Zīdāinis sākumā var atteikties no kāda produkta. Nespiediet bērnu ēst ar varu un esiet pacietīgi, mēģiniet piedāvāt konkrēto produktu vēlāk (pēc nedēļas vai vēl ilgāka perioda).

Ieviešot papilduzturu bērna ēdienkartē, **ir svarīgi nepārtraukt zīdīšanu**, jo mātes piens pirmā dzīves gada laikā ir galvenais enerģijas avots zīdāinim. Pēc gada vecuma bērnam mātes piens būs papildinājums veselīgam un sabalansētam uzturam, bet citi pārtikas produkti būs galvenais enerģijas un uzturvielu avots.

3. Papilduztura konsistence un biežums mainās līdz ar bērna vecumu.

Bērna vecums	Papilduztura raksturojums, pagatavošana un pasniegšanas veids	Papilduztura ēdienreīžu skaits
4–6 mēneši	Viendabīgas konsistences, koncentrēts, biezeņveida ēdiens, kuru ieteicams pagatavot vārot vai tvaicējot nelielā ūdens daudzumā, tad sasmalcinot ar dakšu vai sablendējot. Gatavojot putru, tās konsistencei ir jābūt biežai, tumīgai (tādai, kas nenotek no karotītes), bet ne graudainai. Papilduzturu zīdāinim dodiet ar karotīti, nelielos apjomos, pirms tam pārlicinoties, ka zīdāiņa ēdiens nav pārāk karsts.	1–3 reizes dienā
No 7 mēnešu vecuma	Var sākt piedāvāt nedaudz rupjākas konsistences ēdienu (piemēram, ar dakšu saspaidīts ēdiens).	
8–10 mēneši	Svarīgi nodrošināt, ka zīdāinis ēd lielākus un cietākus produktu gabaliņus nevis tikai biezeņus, jo tas veicinās košanas muskulatūras attīstību un zīdāiņa runas motorās funkcijas. Ir būtiski novērtēt produkta konsistenci un bērna spējas patstāvīgi to sakošļāt, lai novērstu aizrīšanās risku.	
No 9 mēnešu vecuma	Var sākt piedāvāt nelielos gabaliņos sagrieztus produktus, kurus bērns var pats mēģināt ēst ar pirkstiem, piemēram, stienīšos sagriezts vārīts vai tvaicēts burkāns, svaigs gurķis, šķēlīte avokado, bumbiera vai ābola u.tml. Jānovērtē bērna spējas to sakošļāt, lai novērstu aizrīšanās risku. Patstāvīgās ēšanas laikā bērns ir jāpieskata!	3–4 reizes dienā
Pēc 10 mēnešu vecuma	Bērns var mēģināt ēst pats ar karotīti.	
No 12 mēnešu vecuma	Bērns pats var ēst ar karotīti un dakšiņu, kurai ir noapaļoti zari.	

Kopējais papilduztura apjoms, ko bērns var apēst vienā ēdienreizē, ir aptuveni 30 ml ēdiena uz 1 kg bērna ķermeņa svara. Papildus, atkarībā no apetītes un svara pieauguma, bērnam var piedāvāt 1–2 uzkodas.

Svarīgi sekot līdzi un atpazīt pazīmes, kuras liecina par to, ka bērns ir izsalcis vai paēdis. Ēdienu piedāvājiet tikai tad, kad bērns ir izsalcis. Ēdienreizes laikā nav vēlamas citas aktivitātes, piemēram, spēlēšanās (rotaļāšanās), televizora skatīšanās vai mobilo ierīču lietošana. Ēdienreizes laikā vēlams bērnu ievietot speciālā bērnu ēdināšanas krēslīnā, kurā galva atrodas augstāk par kājām, lai novērstu aizrīšanās risku. Pievērsiet uzmanību, lai bērns neaizmigtu, ēdot no pudelītes vai ar ēdienu mutē. Tā vietā iemigšanai izlasiet bērnam pasaku vai iedodiet mīļāko rotaļlietu.

Nekad nepiedāvājiet bērnam ēdienu, lai viņu nomierinātu vai kā “balvu” par labu uzvedību, jo tas var nelabvēlīgi ietekmēt bērna ēšanas paradumus.

4. Pirmais papilduzturs zīdainim ir dārzeņi vai graudaugu putra.

Pirmais papilduzturs zīdainim varētu būt **biezenis, kas pagatavots no 1 dārzeņa** – kabača, cukīni, kāļa, burkāna, ķirbja, pastinaka. Tāpat zīdainim var pagatavot biezeni arī no kartupeļa vai batātes (saldā kartupeļa). Ja nepieciešams palielināt uzturvērtību, biezenim varat pievienot mātes pienu vai dažus pilienus kvalitatīvas eļļas, piemēram, neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas (*Extra virgin*).

Aptuveni nedēļas laikā zīdainis būs pieradis pie jaunās garšas, un tad varat piedāvāt bērnam nogaršot nākamo dārzeņi (atsevišķi citā ēdienreizē vai papildus pievienot pirmā dārzeņa biezenim). Zīdainis šādā veidā pakāpeniski pieradīs pie pārtikas produktiem, kuri veidos viņa ēdienkarti visa mūža garumā. Tādēļ ir svarīgi bērnu pakāpeniski pieradināt pie dažādām garšām, arī rūgtās, piedāvājot nogaršot tādus dārzeņus kā brokolis, ziedkāposts, kāposts, kolrābis u.c.

Kā alternatīva dārzeņiem vai nākamais zīdaiņa papilduzturs var būt **putra no graudaugiem**. Iesākumā zīdainim piedāvājiet putru no graudaugiem, kuri nesatur glutēnu – griķiem, bezglutēna auzām, kukurūzas vai prosas putrainiem. Potenciālā arsēna piesārņojuma dēļ, rīsus zīdaiņa ēdienkartē nav ieteicams iekļaut biežāk kā trīs reizes nedēļā. Zīdainim putru vāriet uz ūdens bāzes. Lai palielinātu uzturvērtību, putrai varat pievienot mātes pienu vai, ja tā nav, mākslīgo piena maisījumu.

Glutēnu saturošās graudaugu (kviešu, miežu, rudzu, auzu) **putras** zīdaiņa ēdienkartē ieviesiet pēc tam, kad ir iepazīti bezglutēna graudaugi, bet ne vēlāk kā līdz 12 mēnešu vecumam.

5. Kad zīdainis ir pieradis pie dārzeņiem un graudaugu putrām, uzturā pakāpeniski var iekļaut arī augļus.

Zīdainim varat piedāvāt **biezeni, kas pagatavots no vietējas izcelsmes**

augļiem – āboliem, bumbieriem. Pārējie (vislabāk vietējas izcelsmes, sezonālie) augļi un ogas iekļaujami zīdaiņa ēdienkartē no 7 mēnešu vecuma. Lai novērstu aizrīšanās risku, ogas zīdānim piedāvāriet biezeņa veidā vai saspaidītas ar dakšu.

Vasarā un rudens periodā ieteicams pašiem sasaldēt dārzeņus, augļus un ogas, kurus ziemas sezonā varat izmantot zīdaiņa papilduztura pagatavošanai. Var izmantot arī svaigos vai saldētos dārzeņus, augļus un ogas, kurus ir iespējams iegādāties veikalos.

6. Kad bērns ir pieradis pie pirmā papilduztura – dārzeņiem un graudaugu putrām, ēdienkartē iekļaujiet arī gaļu.

Ja bērns ir sācis uzņemt papilduzturu 4–5 mēnešu vecumā, aptuveni 6 mēnešu vecumā ieviesiet ēdienkartē gaļu, kas ir labs olbaltumvielu, dzelzs un cinka avots. Ja papilduztura ieviešana uzsākta 6. dzīves mēnesī, pēc dažām nedēļām, kad bērns ir pieradis pie pirmā papilduztura, iekļaujiet uzturā gaļu. Kā pirmo vislabāk izvēlēties teļa vai truša gaļu. Piemērota zīdaiņa papilduzturam ir arī vistas fileja, liesa cūkgaļa, tītara, liellopa vai jēra gaļa. Liesā gaļā esošo dzelzi bērna organisms izmantos sevišķi labi.

Visērtāk piedāvāt zīdānim šajā vecumā vārītu, biezenī sablendētu gaļu (20–30 g), **pievienojot to dārzeņu, kartupeļu biezenim vai graudaugu putrām**. Lai zīdānis uzņemtu enerģiju un taukos šķīstošos vitamīnus, dārzeņu-gaļas biezenim var pievienot arī tējkaroti kvalitatīvas eļļas, piemēram, neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas (*Extra virgin*).

7. No 7 mēnešu vecuma zīdaiņa uzturā iekļaujiet zivis, olas, pākšaugus, riekstu un sēklu produktus.

- **Zivis** zīdaiņa ēdienkartē iekļaujiet no 7 mēnešu vecuma, jo tās ir labs olbaltumvielu, minerālvielu (īpaši selēna un joda) un D vitamīna avots. Treknās zivis ir arī labs nepiesātināto omega-3 taukskābju avots. Iesākumā zīdānim piedāvāriet nogaršot termiski apstrādātu liesu zivi (piemēram, heku, mencu u.c.), pēc tam uzturā iekļaujiet arī treknās zivis (piemēram, upes foreli, lasi u.c.). Potenciālā piesārņojuma dēļ zīdaiņa **uzturā nav ieteicams iekļaut lielās, plēsīgās zivis** (karaliskā skumbrija, lielais tuncis, zobenzivs, haizivs, u.c.), kā arī zivis no Baltijas jūras. Zivs fileju vislabāk tvaicēt vai cept cepeškrāsnī. Pirms zīdaiņa ēdināšanas, vienmēr **pārliecinieties, ka** no zivs filejas **ir izņemtas visas asakas!** Kad zīdānis ir pieradis pie zivju ēšanas, tās viņa ēdienkartē iekļaujiet 1–2 reizes nedēļā. Pietiekams vienas zivs porcijas daudzums ir zīdaiņa plauksta izmērā (aptuveni 50 g).

- Sākot no 7 mēnešu vecuma zīdānim varat piedāvāt nogaršot arī termiski apstrādātu **olu** (gan dzeltenumu, gan baltumu), vislabāk cieti novārītu. Pirmajā reizē zīdānim piedāvāriet nogaršot aptuveni ¼ tējkaroti olas. Ja alergiskas reakcijas nenovēro, daudzumu pakāpeniski palieliniet (no ½ tējkarotes līdz 1 olai

dienā), nepārsniedzot 3–5 olas nedēļā.

- Termiski apstrādāti **pākšaugi** (zirņi, pupas, lēcas u.tml.) zīdaiņa ēdienkartē ieviešami no 7 mēnešu vecuma un turpmāk uzturā būtu iekļaujami vismaz reizi nedēļā. Vēlams sākt ar pākšaugiem, kuriem ir atdalīta miza, piemēram, lobītas lēcas. Lai novērstu aizrīšanās risku, pākšaugus zīdāinim piedāvājiēt biezeņa veidā vai saspaidītus ar dakšiņu.

- Riekstu sviestu (bez pievienota sāls un cukura), tai skaitā zemesriekstu sviestu (bez riekstu gabaliņiem) vai sēklu pastu var piedāvāt bērnam no 7 mēnešu vecuma. Iesākumā zīdāinim dodiet nogaršot $\frac{1}{4}$ tējkarotes **riekstu sviesta vai sēklu pastas**. Ja nenovēro alergiskas reakcijas, apjomu var pakāpeniski palielināt līdz 1 tējkarotei dienā. Šos produktus bērnam piedāvājiēt regulāri, vismaz divas reizes nedēļā, jo tie ir labs nepiesātināto taukskābju un minerālvielu avots.

8. Maizi zīdāinim varat piedāvāt no 9 mēnešu vecuma.

Sākot ar 9 mēnešu vecumu, zīdāinim varat piedāvāt rupja maluma maizi (piemēram, rudzu vai kviešu) bez piedevām (sēklām, riekstiem, žāvētiem augļiem u.tml.). Baltmaizi iekļaut bērna uzturā nav ieteicams.

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

9. Piena produktus zīdaiņa ēdienkartē ieviesiet pēc tam, kad uzturā ir ieviesti dārzeņi, augļi un ar dzelzi bagāti pārtikas produkti.

Govs piens satur maz dzelzs. Alerģijas profilakses nolūkos, pievienojot to dārzeņu biezenim vai putrai nelielā daudzumā (sākot ar $\frac{1}{4}$ tējkarotes un pakāpeniski palielinot līdz 2–3 tējkarotēm dienā), govs pienu zīdaiņa ēdienkartē varat ieviest no 6 mēnešu vecuma.

No 8 mēnešu vecuma zīdaiņa ēdienkarti varat papildināt ar bezpiedevu raudzētajiem piena produktiem (jogurtu, kefīru u.c.).

Olbaltumvielām bagāti piena produkti, piemēram, biezpiens un nogatavināts siers, iekļaujami zīdaiņa uzturā no 10 mēnešu vecuma. Tomēr lielā olbaltumvielu daudzuma dēļ biezpienu bērnam nevajadzētu dot pārāk daudz (2–5 ēdamkarotes jeb 20–50 g dienā). Augstā sāls saturs dēļ siera daudzumam nevajadzētu pārsniegt 1 šķēlīti jeb 15 gramus dienā. Piena produkti ir kalcija avots, taču tas kavē dzelzs uzsūkšanos gremošanas traktā, tādēļ nekombinējiēt vienā ēdienreizē piena produktus ar gaļu.

Kā **atsevišķu maltīti govs pienu bērnam piedāvājiēt tikai pēc 12 mēnešu vecuma, jo tas satur maz dzelzs**. Pārmērīgi lietojot uzturā piena produktus, tie var aizstāt normālu maltīti, kas mazinās bērna apetīti un dzelzs uzņemšanu.

10. Ēdienreīžu beigās vai starplaikos zīdainim piedāvāriet padzerties vārītu, atdzesētu ūdeni.

Kamēr zīdains saņem tikai mātes pienu, nav nepieciešams bērnam papildus dot padzerties ūdeni vai kādu citu dzērienu. Ja bērnu ēdiniet ar mākslīgo maisījumu, piedāvāriet papildus padzerties ūdeni. Ja izmantojat ūdeni no krāna, akas vai avota, ievērojiet īpašu piesardzību, ūdeni pirms došanas zīdainim novārot un atdzesējot.

Uzsākot dot papilduzturu, piedāvāriet bērnam padzerties ūdeni **no glāzes** vai speciālās bērniem paredzētās krūzītes (ar snīpi), bet ne no pudeles ar knupīti. Ilgtermiņā pudeļu lietošana var veicināt zobu bojāšanos un runas attīstības traucējumus.

11. Izvēloties zīdainim alternatīvu ēdināšanas veidu, pārliecinieties, ka bērns uzņem nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu.

Dzelzs rezerves zīdaiņa organismā izsīkst ap 6 mēnešu vecumu, tāpēc šajā vecumā ir jāsāk dot papilduzturu. Dzelzs uzsūkšanās no augu un dzīvnieku izcelsmes produktiem ir atšķirīga. Dažādi savienojumi, kuri atrodami augu izcelsmes produktos, piemēram, kalcijs, skābeņskābe un šķiedrvielas, var kavēt dzelzs uzsūkšanos.

Vegāna diēta zīdaiņa vecumā nav ieteicama, jo pastāv risks attīstīties daudzu uzturvielu deficītam (piemēram, dzelzs, cinka, kalcija, B₁₂ vitamīna u.c.), kas negatīvi ietekmēs bērna veselību, augšanu un attīstību. Ja tomēr zīdainim tiek nodrošināta veģetāra vai vegāna diēta, vecākiem jābūt informētiem par potenciālajiem riskiem, tādēļ tas jā dara stingrā ārstniecības personu (gan pediatra, gan dietologa vai uztura speciālista) uzraudzībā. Zīdaiņiem, kuri saņem veģetāru vai vegānu uzturu, arī pēc 6 mēnešu vecuma jāturpina saņemt mātes piens (~500 ml dienā).

Pēdējos gados popularitāti ieguvušas tādas ēdināšanas metodes kā **“bērna vadīta ēšana”** un **“pedagoģiskais piebarojums”**. Minētās metodes palīdz bērnam nodrošināt lielāku kontroli pār uzņemto ēdiena daudzumu un veicina patstāvīgas ēšanas prasmes, tomēr dotajā brīdī trūkst zinātnisko pierādījumu tam, ka minētās ēdināšanas metodes var nodrošināt bērnu ar nepieciešamo enerģijas un uzturvielu (īpaši dzelzs un cinka) daudzumu. Tādēļ, ja izvēlaties bērnam šādu ēdināšanas veidu, ir **ieteicams vispirms konsultēties ar ģimenes ārstu, pediatru, dietologu vai uztura speciālistu**, lai noskaidrotu, kādus produktus būtu jāiekļauj bērna ēdienkartē, lai nodrošinātu pietiekamu dzelzs, cinka, joda, kalcija, omega-3 taukskābju, olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu uzņemšanu. Ir būtiski novērtēt produkta konsistenci un bērna spējas patstāvīgi to sakošļāt, lai novērstu aizrīšanās risku.

12. Ir vairāki produkti un izejvielas, kuras nav ieteicams iekļaut bērna uzturā līdz divu gadu vecumam.

- Ēdienu bērnam gatavojiet **bez sāls un garšvielām, cukura vai citām saldvielām** (tostarp agaves sīrups, kļavu sīrups, medus). Garšas dažādībai pēc gada vecuma bērna maltītei varat pievienot sasmalcinātus svaigus vai kaltētus garšaugus, piemēram, dilles vai pētersīļus, tos sablendējot kopā ar ēdienu.

- Svarīgi atcerēties, ka bērna uzturā neiekļauj **gaļas izstrādājumus un produktus** – cīsiņus, t. sk. “bērnu cīsiņus”, desas, kūpinājumus u.tml., kā arī dažādus pusfabrikātus (nagetus, pelmeņus u.tml.) **un sāļās uzkodas** (čipsus, krekerus u.tml.), jo tie var saturēt daudz sāls (100 g šādu produktu parasti satur vairāk nekā 1 g sāls)². Sāls pārmērīga lietošana paaugstina asinsspiedienu un noslogo nieres, īpaši maziem bērniem.

- Bērna uzturā neiekļaujiet arī dažādus **saldos našķus** (šokolādi, konfektes, saldējumu u.tml.), rafinēto (balto) **miltu un konditorejas izstrādājumus** (cepumus, kūkas u.tml.) **un saldinātos piena produktus** (piemēram, saldinātos jogurtus un biezpiena sierīņus), jo tie satur daudz cukura³. Pēc šādu produktu lietošanas uzturā, bērns ātri atkal jutīsies izsalcis. Liels cukura daudzums bērnam var veicināt zobu emaljas bojājumus un liekā svara problēmas. Veselīga alternatīva šiem našķiem ir, piemēram, mājās pagatavoti kēksiņi no pilngraudu miltiem, biezpiens vai bezpiedevu jogurts, kuram pievienoti šķēlēs sagriezti svaigi augļi, ogas.

- Veikalos nopērkamie našķi var saturēt arī **pārtikas piedevas**, kuras var nelabvēlīgi ietekmēt bērna veselību (piemēram, krāsvielas⁴).

- Tāpat bērna ēdienkartē nav ieteicami arī **uz pannas cepti, fritēti vai grilēti ēdieni**. Labāk produktus gatavot cepeškrāsnī, sautēt, tvaicēt, vārīt vai, ja iespējams, ēst svaigā veidā.

- **Medu** nav vēlams iekļaut bērna uzturā līdz viena gada vecumam, jo tas var saturēt baktērijas *Clostridium botulinum* sporas un ierosināt zīdāinim nāvējošu slimību – zīdaiņa botulismu.

- **Nepasterizēti piena produkti** (svaigpiens, nepasterizēts siers u.c.) var saturēt *Escherichia coli* baktērijas, kas zīdāinim var izraisīt caureju, tādēļ minētie produkti nebūtu iekļaujami uzturā pirmā dzīves gada laikā. Mazu bērnu uzturā neiekļaujiet arī ēdienus, kuri satur termiski neapstrādātu gaļu, zivis vai olas.

- **Sēnes** bērna uzturā iekļaujamas pēc divu gadu vecuma.

- **Sulas** (gan svaigi spiestas, gan rūpnieciski ražotas) nav ieteicamas bērna uzturā pirmajā dzīves gadā. Pēc gada vecuma bērnam var piedāvāt no glāzes

² Līdz 1 gada vecumam bērnam nepieciešams uzņemt līdz 1 g sāls diennaktī, bet no 1 līdz 2 gadu vecumam līdz 2 g sāls diennaktī.

³ Līdz 2 gadu vecumam pievienotā cukura daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 5% no kopējā diennakts enerģijas daudzumu jeb līdz 3 tējķ. dienā (~15 g).

⁴ Saulrieta dzeltenā (E 110), hinolīndzeltenā (E 104), karmoizīns (E 122), alura sarkanā (E 129), tartrazīns (E 102), košenila sarkanā (E 124) – Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (EK) Nr. 1333/2008 (2008. gada 16. decembris) par pārtikas piedevām.

padzerties svaigi spiestu sulu. Tomēr sulas jālieto ar piesardzību (līdz 120 ml dienā), lai tās neaizstātu citu, uzturvielām bagātāku ēdienu. Augstā cukura saturs dēļ bērna uzturā nav vēlami arī citi saldinātie dzērieni (sulas dzērieni, kompoti, limonādes, granulētās tējas, ūdens ar cukuru vai ievārījumu u.tml.).

- **Zāļu un augu tējas** (t.sk. fenheļa) bērnam jānodod ar piesardzību. Zāļu tējas pagatavojamas “vājā” koncentrācijā, izmantojot pavisam nelielu drogu daudzumu, lai ar tēju uzņemtais bioloģiski aktīvo vielu daudzums neradītu riskus bērna veselībai. Par zāļu tēju lietošanu ārstniecības nolūkos jākonsultējas ar ārstu. Mazu bērnu uzturā neiekļaujiet arī **melno, zaļo tēju un citus dzērienus, kas satur kofeīnu**. Kofeīns ir stimulants, kas var nelabvēlīgi ietekmēt bērna sirds un nervu sistēmas veselību.

13. Mājās gatavotā papilduztura priekšrocības un ieteikumi zīdaiņu pārtikas uzglabāšanai.

Mājās **tikko pagatavots, svaigs un silts ēdiens** ir vislabākā izvēle Jūsu bērnam. Rūpnieciski ražoto, bērniem paredzēto pārtiku varat izmantot pastaigu un ceļojumu laikā, kad esat prom no mājām, bet bērns vēlas paēst, kā arī citās situācijās, kad nav iespējams maltīti sagatavot mājās.

Pirms maltītes došanas zīdāinim tā vienmēr vispirms ir jānogaršo un jāpārlicinās, vai ēdiens nav par karstu.

Rūpnieciski ražotajai zīdaiņu pārtikai **jāpārbauda arī derīguma termiņš un sastāvs** (vai tā nesatur kādu izejvielu, no kuras bērnam ir alerģija)! Rūpnieciski ražoto papilduzturu no kopējā trauciņa ar tīru karotīti ielieciet bļodiņā un tad no tās ēdiniet zīdāini. Trauciņu ar atlikušo ēdienu cieši noslēdziet un uzglabāiet ledusskapī, pievēršot uzmanību marķējumā norādītajai informācijai par atvērta iepakojuma uzglabāšanas ilgumu. Ja zīdāinim dodat ēdienu no kopējā trauciņa, tas pēc maltītes ir jāizmet, jo trauciņā ar siekalām nonākušie bērna mutes mikroorganismi ēdienu ātri sabojās.

Iesākumā zīdāinis noteikti neapēdīs visu sagatavoto maltīti. Par to nav jāsatraucas. Pāri palikušo maltītes daļu varat sasaldēt un izmantot citā ēdināšanas reizē. Sasaldētais ēdiens ir jāatkausē lēnām (ledusskapī). Lai uzsildītu, trauciņu ar ēdienu, varat ievietot to katlā ar siltu ūdeni. Jāatceras, ka otrreiz ēdienu sasaldēt nedrīkst, jo atkārtota sasaldēšana nelabvēlīgi ietekmē ēdiena kvalitāti un uzturvērtību, kā arī pārtikas drošumu!

14. Zīdāinim līdz viena gada vecumam papildus ir jāsaņem D vitamīns.

Latvijas Pediātru asociācija rekomendē zīdāiņiem līdz 6 mēnešu vecumam dienā **uzņemt 400 DV** (darbības vienības) **jeb 10 µg D vitamīna**, bet no 6 līdz 12 mēnešu vecumam – dienā uzņemt 400–600 DV (10–15 µg) D vitamīna.

D vitamīna daudzums mātes pienā diemžēl nav pietiekams, lai nodrošinātu zīdāini ar rekomendēto D vitamīna daudzumu dienā (1 litrā mātes piena ir

aptuveni 0,3–0,5 µg D vitamīna), tādēļ ekskluzīvi zīdītiem zīdaiņiem, **konsultējoties ar ģimenes ārstu vai pediatru**, D vitamīns ir jāuzņem papildus.

Zīdainis, kas tiek ēdināts ar mākslīgo piena maisījumu, daļēji D vitamīnu saņems ar to. Šajā gadījumā papildus nepieciešamo D vitamīna devu var aprēķināt, zinot D vitamīna saturu maisījumā un mazuļa ikdienā patērētā maisījuma daudzumu. 1000 ml mākslīgā piena maisījuma vidēji satur 400 DV jeb 10 µg D vitamīna.

Zīdaiņi, kuri jau saņem papilduzturu, nelielu daļu D vitamīna uzņems ar pārtiku (sālsūdens zivīm, olas dzeltenumu, ar D vitamīnu bagātinātiem piena produktiem).

Priekšlaikus dzimušiem zīdaiņiem un bērniem pēc viena gada vecuma nepieciešamo D vitamīna daudzumu individuāli noteiks ģimenes ārsts vai pediatrs.

Par citu uztura bagātinātāju, tostarp vitamīnu un minerālvielu, lietošanu jākonsultējas ar ārstu.

Izmantoto informācijas avotu saraksts:

1. Fewtrell et al., 2017. *Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition*. Pieejams: https://www.espghan.org/knowledge-center/publications/Nutrition/2017_Complementary_Feeding
2. European Food Safety Authority Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens, 2019. *Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet*. Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2019.5780>
3. European Food Safety Authority Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens, 2013. *Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union*. Pieejams: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3408>
4. British Dietetic Association, 2020. *Position Statement. Complementary Feeding*. Pieejams: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/bcff7799-fe21-4031-a617792edfce5d7/200330-BDA-Position-Statement-Complementary-Feeding.pdf>
5. UNICEF, 2020. *Your baby's developmental milestones*. Pieejams: <https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-babys-developmental-milestones>
6. Inga Širina, 2020. Promocijas darbs "Agrīnie uztura paradumi zīdaiņiem un to saistība ar dzelzs vielmaiņu". Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/ISirina_kopsavilkums_rev.pdf
7. European Food Safety Authority, 2014. *Dietary exposure to inorganic arsenic in the European population*. Pieejams: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3597>
8. European Food Safety Authority, 2021. *Chronic dietary exposure to inorganic arsenic*. Pieejams: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/6380>
9. European Food Safety Authority, 2015. *Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood*. Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2015.3982>
10. Norden, 2012. *Nordic Nutrition Recommendations 2012*. Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>
11. World Health Organization, 2015. *Guideline: sugars intake for adults and children*. Pieejams: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
12. European Medicines Agency, 2019. *Public statement on the use of herbal medicinal products containing estragole*. Pieejams: <https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/second-draft-revision-1->

- [public-statement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole_en.pdf](#)
13. European Food Safety Authority, 2018. *Human acute exposure assessment to tropane alkaloids*.
Pieejams: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/5160>
14. I. Dzīvīte-Krišāne (Latvijas Pediātru asociācija), 2018. D vitamīna deficīta profilakse un ārstēšana bērniem. Pieejams: https://www.evisit.eu/files/medinfo/file/898/LPA_profDzivite_Dvitamina_algoritms_berniem_okt2018_publicesanai-web.pdf
15. J. Webster-Gandy, A. Madden, M. Holdsworth, 2020. *Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, Third edition*. Pieejams: https://books.google.lv/books?hl=lv&lr=&id=pi7wDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=oxford+handbook+of+nutrition+and+dietetics&ots=FFOX7jWZbw&sig=HshZSwMEuxyhg9bwjsU9mltPf8&redir_esc=y#v=onepage&q=oxford%20handbook%20of%20nutrition%20and%20dietetics&f=false

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar
Slimību profilakses un kontroles centra,
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas,
Latvijas Pediātru asociācijas,
Latvijas Diētas ārstu asociācijas,
Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas un
Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības speciālistiem.