Bērna uzturs

VASARA 2021

Mammām un Tētiem

LASI UN ABONĒ
BEZ MAKSAS
ZURNALI.MAMMAMUNTETIEM.LV!

SVARĪGI!
MUTES UN ZOBU VESELĪBA DAŽĀDOS VECUMPOSMOS

PROBLĒMA
BĒRNS IR IZVĒLĪGS ĒDĀJS

SARUNA AR SPECIĀLISTU
KĀ VEIDOT BĒRNA ĒDIENKARTI

VĒRTS ZINĀT!
GRŪTNIECES UZTURS IETEKMĒ BĒRNIŅU

NUMURA TĒMA
SVARA PROBLĒMAS. CIK VAINĪGI IR GĒNI, UN CIK UZTURS?

DZĪVES SKOLA
KO BĒRNS MĀCĀS VIRTUVĒ

Rimi BĒRNIEM

PUSAUDZIS GRIB BŪT VEGĀNS

LATVIJAS VECĀKU ORGANIZĀCIJAS "MAMMAMUNTETIEM.LV" TEMATISKAIS IZDEVUMS VECĀKIEM BEZ MAKSAS

Mans pirmais lidojums

Brīnišķīga pieredze, kurai netraucē kūtrs vēders



Friso Gold Comfort Next 3

Piens maziem bērniem no 12 mēnešu vecuma. Satur trīs dažādas šķiedrvielas un *Bifidobacterium animalis.*



Mātes piens ir labākais uzturs zīdaiņa augšanai un attīstībai.

Saturs

BĒRNA UZTURS
VASARA 2021

Redaktores sleja 2
Radošā komanda 3

SARUNA AR SPECIĀLISTU
Par bērna ēdienkartes veidošanu stāsta Inga Pūce 4

BĒRNIŅA GAIDĪBU LAIKS
Kā grūtnieces uzturs ietekmē bērniņu 12

ZĪDAIŅI
Mutes higiēna līdz 1 gada vecumam 18

NUMURA TĒMA: SVARS
Ēdienkartes ABC zīdainim 22
Mamma ir apaļīga, vai arī es būšu? 26
Bērnu biežākās uztura kļūdas 30

BĒRNA DROŠĪBA
Kā palīdzēt, ja bērns aizrijies 34

BĒRNUDĀRZNIEKS
Nespied bērnam ēst! 42
Izvēlīgs ēdājs – niķis vai īsta problēma? 46
Mutes higiēna pirmsskolas vecumā 52
Ko bērns mācās virtuvē 56

SKOLĒNS
Mammu, gribu būt vegāns! 66
Mutes higiēna skolēnam 68
Rakstos izmantoto pētījumu un avotu atsauces 72





Vāka modele: Lība Smildziņa
Foto: Artūrs Ķipsts, Mammamuntetiem.lv

Latvijas vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv" ir izstrādājusi un īsteno programmu "Žurnāls seko bērnam". Mērķis – vecākiem bez maksas nodrošināt atlasītu informāciju. Šobrīd vecākiem 4 reizes gadā iznāk žurnāli "Mammām un Tētiem. Zīdainis" un "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks", kā arī žurnāls "Mammām un Tētiem. Skolēns". Žurnālus tagad lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv! Šajā adresē bez maksas minētos izdevumus vari arī abonēt – žurnāls pienāks tavā e-pastā.

Bērna uzturs

Mammām un Tētiem

Izdevējs:
"Izdevniecība Mammām un Tētiem"

Redakcijas adrese:
Brīvības iela 40-16, Rīga, LV-1050
Tālrunis: 26466250
E-pasts: redakcija@mammam.lv

"Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore:
Inga Akmentiņa-Smildziņa, inga@mammam.lv
Atbildīgā redaktore: Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv
Redaktore: Līga Brūvere, liga@mammam.lv
Redaktore: Gunita Krilova, gunita@mammam.lv

Literārā redaktore: Asnate Baņģiere
Maketētāja: Linda Rozenšteina
Vāka dizains: Linda Rozenšteina
Foto: Artūrs Ķipsts, Shutterstock

Par reklāmas izvietošanu žurnālā "Mammām un Tētiem. Skolēns" interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26466250.

Jebkāda žurnāla "Bērna uzturs" materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" rakstisku atļauju.

SIA "Mammām un Tētiem" reģistrācijas numurs: 40103209211.

Vēlies uzdot jautājumu vai ieteikt tēmu? Raksti: redakcija@mammam.lv.

Iespiests tipogrāfijā "Poligrāfijas grupa Mūkusala".

Žurnālu iespējams bez maksas lejupielādēt internetā: www.mammamuntetiem.lv/zurnals vai arī lasīt savā tālrunī.

Ēd, lai dzīvotu labi!



Foto: Jevgeņijs Šuļins

Uz savas ādas vārda tiešā nozīmē esmu pārbaudījusi, ka, jā, cukurs pat ļoti spēj ietekmēt izskatu, un taisnība vien ir visiem tiem gudrajiem, kuri saka – neēd saldumus, tad nebūs pumpu; liekā svara; problēmu ar asinsvadiem utt.
Skaidrs, ka pusaudža gados un agrā jaunībā šādas runas šķiet kā demagoģija. Nu kāda asinsvadu aizķepšana ar slikto holesterīnu?! Pumpas? Ir tik daudz labu līdzekļu, ko uzsmērēt, ja tādas sametas. Risinājumu var atrast visam, taču, kad patiešām sākušās kādas nopietnas veselības problēmas vai cīņa ar pārlieku lielu lieko svaru kļuvusi nekontrolējama un ļoti, ļoti grūta, tikai tad tā pa īstam aizdomājamies, ko, kā un kad ēdam.
Zini, kad es reāli sāku ēst brokoļus, rukolu un daudz zaļumu? Tad, kad sastapos ar diagnozi "ļaundabīgs audzējs" un izlasīju profesora Deivida Servena-Šreibera grāmatu "Anticancer. Pretvēža dzīvesveids". Tas nenozīmē, ka tagad ēdu tikai zaļos produktus un atsakos no saldumiem un gaļas. Es ēdu pilnīgi visu, kas man garšo un ko gribas, taču tagad man patiešām garšo arī brokoļi un rukola, par ko agrāk šķobījos. Un joprojām ik pa laikam palutinu sevi ar krēmīgu torti, taču manā ikdienas uztura pamatā ir daudz zaļumu, dārzeņu, arī pa kādam auglim.
Interneta dzīlēs ik pa laikam uznirst teiciens – ēd, lai dzīvotu! Nevis otrādi. Man gribas piebilst – ēd, lai dzīvotu labi! Protams, sava loma ir arī gēniem, taču šajā numurā varēsi izlasīt, ka tikai 2% gadījumu mēs esam bezspēcīgi, pārējos 98% mēs itin labi ar uzturu varam ietekmēt gan savu svaru, gan veselību. Jā, kādam, piemēram, cīņa ar lieko svaru var būt patiešām grūta un šķist nebeidzama, un tieši tāpēc ir tik svarīgi jau šūpulī ielikt bērnam veselīga dzīvesveida gudrības. Ja viņš jau no mazām dienām būs pieradis ikdienā ēst dārzeņus un tikai pa reizei dabūs konču, arī vēlākos gados viņa organisms pieprasīs tieši šādu uztura režīmu. Taču izjaukt šo balansu var vienā mirklī, bet atkal tikt atpakaļ sliedēs ir gaužām grūti.

Sigita Āboltiņa,
Mammamuntetiem.lv redaktore

ŽURNĀLA "Bērna uzturs" RADOŠĀ KOMANDA

JA VĒLIES IETEIKT KĀDU SAVU TĒMU VAI IZTEIKT VIEDOKLI PAR ŠAJĀ ŽURNĀLĀ LASĀMO, RAKSTI MUMS FONDS@MAMMAMUNTETIEM.LV VAI FACEBOOK.COM/MAMMAMUNTETIEM, INSTAGRAM.COM/MAMMAMUNTETIEM, TWITTER.COM/MAMMAMUNTETIEM VAI SAZINIES AR REDAKTORIEM, NOSŪTOT VIŅIEM VĒSTULI E-PASTĀ.



INGA AKMENTIŅA-SMILDZIŅA, "Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore, Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja, Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas biedre, Imunizācijas valsts padomes locekle.



SIGITA ĀBOLTIŅA, žurnāla "Bērna uzturs" atbildīgā redaktore.



ASNATE BAŅĢIERE, žurnāla "Bērna uzturs" literārā redaktore.



SABĪNE BĒRZIŅA, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.



JŪLIJA KALNIŅA, Dr. med., RSU Zobu terapijas un mutes veselības katedras docente, RSU Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste.



KSENIJA ANDRIJANOVA, uztura speciāliste, uzturzinātnes maģistre.



OLGA ĻUBINA, sertificēta uztura speciāliste.



GUNA BĪLANDE, sertificēta uztura speciāliste, dabiskās veselības centra "Recure" vadītāja.



INGA PŪCE, pediatre un maģistre uzturzinātnē.



MAREKS MARČUKS, ārsts, "Skolas Mammām un Tētiem" lektors, RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centra simulāciju instruktors.



LAILA MEIJA, Asoc. prof., RSU Sporta un uztura katedra.



ROBERTA REZGALE, RSU Medicīnas fakultātes studente, pētniece.

Žurnāla "Bērna uzturs" atbalstītāji

Alūksnes novads

Tērvetes novada dome

Liepāja

Liepājas pilsētas dome

Izdevējs:

Mammām un Tētiem IZDEVNIECĪBA



PUSAUDŽA "APAĻOŠANĀS" PERIODĀ

NOTIEK ARĪ INTELEKTUĀLĀ NOBRIEŠANA

„Katrai paaudzei ir savi izaicinājumi. Iepriekš izaicinājums bija tikt pie saldumiem, savukārt šobrīd lielākais izaicinājums ir kontrolēt saldumu daudzumu, jo tie ir pieejami visur," teic Inga Pūce, pediatre un maģistre uzturzinātnē. Saruna par skolēnu ēšanas paradumiem, uztura katastrofām un veselīga uztura ieviešanu, cienot bērna vēlmes un vajadzības.





Konsultē:
INGA PŪCE,
pediatre un maģistre uzturzinātnē

Autors: **JĀNIS UPLEJS**

Kas ir jāņem vērā, veidojot bērna ēdienkarti?

Bērns faktiski visu laiku ir procesā – augšanas faktors nosaka gan riskus veselībai, gan attīstības posmu, kas pamīšus nomainās reizi trīs gados. Meitenēm tas notiek līdz 18, bet zēniem līdz 24 gadu vecumam. Apaļošanās brīdī (pasīvajā posmā) rodas ilūzija, ka bērnam ir liekais svars, jo tas ir virs ieteicamā, bet nākamie trīs gadi ir aktīvais posms, kad bērns stiepjas garumā.

Veidojot bērna ēdienkarti, jāņem vērā ēdiena plastiskā funkcija. Jānodrošina visas fiziskā ķermeņa vajadzības un nedrīkst ignorēt bērna garšo/negaršo attieksmi, kas arī norāda uz to, kā viņam trūkst – bērns izvēlas ēdienu pēc tā, kas viņam ir nepieciešams. Cilvēki ir dažādi– vieniem garšo saldumi, citiem sāļi, skābi, rūgti ēdieni. Un to ir svarīgi ņemt vērā, jo garša ir enerģija, kas ietekmē arī prātu.

Kas un cik daudz ir jāiekļauj bērna ēdienkartē?

Mūsdienās daudzi ir aizrāvušies ar uztura pētīšanu – pēta burkānu, ābolu, bumbieri un mēģina saprast, kas ir labs un kas slikts. Ar uztura tēmu strādāju vairāk nekā 30 gadus un esmu pārliecinājusies, ka daba izaudzē savā būtībā perfektu ēdienu. Paliek jautājums, vai man tas der un garšo? Vai man labāk garšo āboli vai bumbieri? Ēdienkartes veidošanā par pamatu var ņemt uztura piramīdu, kas parāda proporcijas produktu grupām. Ne vienmēr izdosies visās ēdienreizēs integrēt visas produktu grupas, tomēr dienas garumā vajadzētu iekļaut pa druskai no visa.

Pamatu uztura piramīdā veido graudaugu grupa. Visvairāk dienas laikā ir jāuzņem labības jeb enerģijas grupa, kuras sastāvā ir ciete. Tie ir saliktie ogļhidrāti – maize, miltu ēdieni, kartupeļi.

Nākamā grupa ir augļi un dārzeņi. Esam ziemeļu tauta, un mūsu platuma grādos sešus mēnešus gadā ir tumšs un auksts. Šajā laikā organisms prasa pilnīgi citu ēdienu, un tas ir pareizi. Svarīgi nepārkāpt sarkano līniju, lai neveidotos liekais svars, bet ir normāli, ka ziemā gribam siltu, treknu un sātīgu ēdienu. Taču dārzeņu ēšana klibo daudziem, arī

VAI BĒRNA ĒDIENKARTE IR PAREIZA?

4 SVARĪGI JAUTĀJUMI

1. Ko ēst?
2. Kāpēc ēst?
3. Kā kombinēt?
4. Kad ēst?

ATCERIES!

Pēdējais vārds vienmēr paliek bērnam – vai viņš to ēdīs, vai tomēr ne.

pieaugušajiem. Augļi gan tiek ēsti, jo tie ir saldi, savukārt dārzeņus ir jāprot pagatavot, lai bērnam tie garšotu. Tad seko olbaltumu grupa. Tie ir gan augu, gan dzīvnieku valsts olbaltumi – gaļa, zivis, olas, pākšaugi. Pēc tam ir tā sauktā piena produktu grupa, kas bērniem ir īpaši svarīga.

Uztura piramīdu noslēdz tauku grupa, ar kuru diemžēl neapzināti pārspīlējam savā uzturā. Taukus iespējams iegūt no riekstiem, sēklām, dažādiem graudaugiem, tostarp olīvām, avokado un linsēklām.

Bērna ēdienkartē taukiem ir jābūt 25% – tie ir ne tikai enerģijas avots, bet arī plastiskais materiāls, kas tiek izmantots šūnu membrānās un nodrošina to darbības kvalitāti un organisma imunitāti. Ja katra individuālā šūna jūtas labi, tā jutīsies arī viss organisms. Tauki ir arī hormonu šūpulis un ir īpaši svarīgi bērniem pubertātes vecumā, kad notiek hormonālā dzimumnobriešana.

Kopējais uzņemto kaloriju daudzums katram būs ļoti individuāls, atkarībā no svara, auguma, vecuma un dzimuma.

Kāpēc nepieciešams nodrošināt katru no šīm pārtikas grupām savā ikdienas uzturā?

Tāpat kā jebkurai sistēmai, piemēram, mājai, ir ļoti svarīgs pamats, tāpat tas ir vajadzīgs arī mūsu uzturā. Labības grupa ir atbildīga par enerģiju, kas bērniem ir īpaši svarīga – ne tikai, lai fiziski kustētos, bet arī lai nodrošinātu smadzeņu funkcijas. Bērni, īpaši mūsdienās, nevar atslābt ne mirkli, viņiem ir visādas spēles un daudz informācijas, kā rezultātā viņu prāts ir ļoti nodarbināts. Šī impulsu pārvade pa nervu šķiedrām prasa papildu enerģiju. Attiecīgi, ja nenodrošinām to, piemēram, salikto ogļhidrātu veidā – maize, kartupeļi –, tad viņi šo enerģiju atradīs saldumos. Bērnam cukura līmenis būs tik zems, ka saldumu kāre būs tiešām nepārvarama. Tāpat papildu enerģija ir vajadzīga plastiskajos procesos – audu augšanā, šūnu vairošanās procesā. Tātad visi ķermeņa audi (muskuļaudi, kaulaudi, asinis, taukaudi) un katra šūna prasa

> **Tauki ir arī hormonu šūpulis un ir īpaši svarīgi bērniem pubertātes vecumā, kad notiek hormonālā dzimumnobriešana.**

iespēju augt. Un – cik būs stipri audi, tik stipra būs arī imunitāte. Tā nav kaut kas abstrakts, tā ir mūsu katra orgāna sistēmas kvalitātes summa.

Dārzeņi un augļi ir vitalitātei – to pašu daudzo audu pamatā ir minerālvielas, sākot ar kalciju, magniju, kāliju, nātriju, dzelzi, hromu, un mikro un makroelementi. Mūsu ķermenis ir īsta Mendeļejeva tabula, un šīs minerālvielas var iegūt tieši ar sakņaugiem. Protams, arī tomāti un gurķi ir labi, bet minerālu krātuve aug zem zemes.

Olbaltumvielu produktu grupa parasti ir labi pārstāvēta – cīsiņi, desas, pastētes, pelmeņi, burgeru gaļa utt., taču labāk ir izvēlēties olas, gaļu, zivis. Mūsdienās diezgan izplatīta ir veģetāra ēšana, kad olbaltumvielas tiek uzņemtas ar augu



valsts izcelsmes produktiem.

Piena produktu grupa ir īpaša, jo mūsdienās bērni ir mazkustīgi, taču kalcija nokļūšana kaulos un uzturēšanās tur lielā mērā ir atkarīga no spiediena uz kaulu. Mazkustīgums ir pirmais ceļš uz hipokalcēmiju. Osteoporoze, protams, bērniem nav novērota, toties viņiem ļoti bojājas zobi. Tāpat kalcijs ir atbildīgs par asins sistēmu – par asins tecēšanas, recēšanas funkcijām, muskuļu spēju



labi justies, par nervu impulsu pārvadi pa šķiedrām, par daudzām veģetatīvām reakcijām un citiem procesiem, tāpēc ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību piena produktu daudzumam bērna uzturā. Savukārt tauki, kas arī mums ir vajadzīgi, diezgan labi ir integrēti mūsu uzturā – saldumi, sviests uz maizes, eļļā cepti ēdieni. Mēs neapzināti uzņemam daudz vairāk tauku, nekā nepieciešams (minētie 25%), jo taukains ēdiens ir arī garšīgs, tādēļ tam tiek dota priekšroka.

Kam pievērst uzmanību, plānojot ēdienreizes?

Īpaši jāpievērš uzmanība tam, lai katrā galvenajā maltītē ir tā sauktās pilnās jeb vērtīgās kalorijas, kuras uzņemam pēc uztura piramīdas principa. Maziem bērniem kuņģa apjoms nav liels, viņi nevarēs ēst vairākus ēdienus pēc kārtas. Un tas arī faktiski ir mūsu uzdevums, veidojot bērna ēdienkarti– vienā ēdienreizē apvienot no visa pa mazumam jeb minētās pilnās kalorijas. Ne mazāk svarīgas ir arī ēdiena kombinācijas, lai tās nav pārāk smagas un organisms tiek galā. Labības grupa ir tā, kas sader ar jebko – uz maizes var uzlikt gandrīz jebko, un tas ir pieņemami un garšīgi. Šajā gadījumā

svarīgi ievērot pareizās proporcijas, lai siera šķēle nebūtu tikpat bieza kā maizes rika, jo tad izjūk nepieciešamais balanss, ko parāda uztura piramīda.
Latvijas iedzīvotāju uzturā katastrofāli trūkst dārzeņu grupas, tādēļ par to būtu jāpiedomā. Dārzeņu ēšanas ieradumi īpaši jāveicina pamatskolas vecuma bērniem. Dārzeņi lieliski palīdz gremošanas procesiem pārstrādāt klasiskās smagās kombinācijas, piemēram, kotletes ar kartupeļiem. Pretējā gadījumā ir vairāk līdz galam nesagremotu vielu, kas, nokļūstot organismā, netiek atpazītas, ķermenis nesaprot, ko ar tām darīt, veidojas alerģijas un rodas atkritumvielas, tostarp tauku uzkrājumu veidā. Daļu no šī visa organisms izvada caur ādu, tādēļ, piemēram, pusaudžu gados parādās akne, rodas hroniski aizcietējumi vai liekais svars. Bieži vien tiek pieņemts, ka liekais svars ir tikai stāsts par liekām kalorijām, taču runa ir arī par šo dažādo neizmantoto substanču uzkrāšanos organismā, kas ilgtermiņā rada baktēriju fona izmaiņas gan organismā, gan zarnās, un tur sākas ļoti daudz dažādu nevēlamu metabolisko procesu.

Vai ir kādi nosacījumi, kā vajadzētu pareizāk ēst?

Mūsdienu steidzīgajā laikmetā īpaši svarīgi atslēgas vārdi ir lēna ēšana. Vajadzētu apzināti mācīt bērnam, ka ēšanai ir divas fāzes – gatavošanās maltītei un arī noslēguma fāze. Tad varam ēst ar visām piecām maņām, lai nekas netraucē izbaudīt maltīti. Šobrīd ir ierasts, ka paralēli darbojamies datorā vai pat skrienam pa ielu un kaut ko uzkožam. Ir svarīgi veidot ēšanas rituālu, atvēlot tam laiku. Kā austrumnieki saka – ēd tā, it kā no tā būtu atkarīga tava dzīvība. Jo tā tiešām ir! Mēs esam atvērta enerģētiskā sistēma, mēs nevaram neēst. Faktiski mazi bērni ēd ļoti pareizi, taču mēs dzīves laikā paši viņus radinām ēst ātrāk. Ir svarīgi, ka ēdiens kādu laiku pavada mutē, jo tad tas dod impulsu sagatavoties pārējam gremošanas traktam, īpaši, ja ēdiens ir jaudīgs, trekns un smags. Novērots, ka gan ģimenēs, gan skolās starpbrīžos laika trūkuma dēļ bērnus mudina ēst ātrāk, taču tas rada nepareizas attiecības ar ēšanu un šo procesu kā tādu.
Svarīgi arī ievērot pauzes starp ēdienreizēm, un īpaši maziem bērniem ir būtiski ēst ar pārtraukumiem. Brīdī, kad mutē nenotiek kustība, zarnas atpūšas un attīrās. Kad atkal parādās nākamā ēdiena porcija, pat ja tas ir viens riekstiņš, attīrīšanās process apstājas. Mūsu veselība lielā mērā ir atkarīga no tā, cik mēs spējam attīrīties, jo ēdiens mūs arī piesārņo – vienmēr kaut kas paliek pāri. Tāpat intervālā ēšana ir arī ļoti svarīga bērniem, kuri ir alerģiski un stresaini. Viņiem zarnu gļotādas izstrādātie fermenti nav spējīgi pārstrādāt pārtiku, tāpēc bieži vērojami traucējumi. Organisms pārstrādā tikai daļu ēdiena, un viss, kas nav pārstrādāts, uzkrājas taukos vai rada ādas problēmas, aizcietējumus.



Un kā ir ar ēšanu vakaros?

Cilvēki domā, ka var ēst jebko, jebkad un jebkā, tomēr dabā ir ritmi, bioritmi. Piemēram, Saule un Mēness mums liek noteiktā laikā mosties un noteiktā laikā gribēt gulēt, tas ir dabisks process. Vakaros ir cits hormonālais fons, samazinās kortizols, izdalās melatonīns, sākas citi gremošanas noteikumi – tie kļūst ļoti gausi. Piemēram, fruktoze tajā brīdī pārvēršanas taukos kā neizmantotā enerģija, tādēļ ēdiens iet nevis labumā, bet resnumā. No pulksten 10 līdz 14 dienā, tātad pusdienlaikā, ir tas brīdis, kad varam īpaši neiedziļināties

kalorijās. Tai vajadzētu būt jaudīgākajai ēdienreizei, kad uzņemam 50% no dienā paredzētajām kalorijām, vakaram

> **Kalcijs ir atbildīgs arī par asins sistēmu – par asins tecēšanas, recēšanas funkcijām, muskuļu spēju labi justies, par nervu impulsu pārvadi pa šķiedrām, par daudzām veģetatīvām reakcijām un citiem procesiem, tādēļ ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību piena produktu daudzumam bērna uzturā.**

un rītam atstājot katram pa 25% un ievērojot pauzes starp ēdienreizēm. Dabā gan ir tā iekārtots, ka bērniem nevajadzētu būt liekajam svaram, taču šobrīd samazinās nepieciešamība kustināt ķermeni, pētīt, kas notiek apkārt, jo viss ir atrodams internetā. Disbalansa dēļ agrīni rodas problēmas ar svaru un vainīgais tiek meklēts starp produktiem, lai gan bieži vien tas ir dzīvesveida jautājums. Bērnam ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, nepieciešams pētīt un iepazīt pasauli, attīstot vizuālo, audiālo un kinestētisko uztveres sistēmu.

Ko darīt, ja bērns atsakās ēst kādus produktus?

Lielākā daļa produktu ir ar saldu, salkanu garšu – tauki, olbaltumvielas, labības grupas produkti. Augļi un



dārzeņi mums iedod skābo garšu, rūgto nodrošina salāti, dilles, vēl kādi produkti iedod arī sāļo. Tomēr saldā garša ir pirmā, ko bērns iepazīst, un to arī visizteiktāk jūt veci cilvēki. Saldā garša organismā atbrīvo noteiktu enerģiju, tādēļ bērni jau dabiski meklē tieši šo garšu.

Kad domājam par ēdienu, mēs domājam garšu kontekstā, tādēļ arī sakām, vai mums garšo vai negaršo kaut kas. Mēs nesakām "es iešu paēst olbaltumvielas". Garša un struktūra ir svarīga, tāpēc priekšroka bieži tiek dota patīkamākajiem ēdieniem. Kā ar to cīnīties? Šeit ir svarīgs jautājums par produktu pasniegšanu. Ir dabiski, ka bērns nealkst pēc savelkošām garšām, ko dod, piemēram, ziedkāposti, taču tos iespējams pagatavot garšīgi un aicinoši. Var arī koncentrēties uz saknēm, kurām ir salkana garša, piemēram, vārītas bietes, grilēti dārzeņi. Svarīgi ir piedāvāt bērnam visus produktus, pamazām pieradinot viņu pie jaunām garšām, bet neuzspiežot tās. Var taustīties, kamēr atrod bērnam patīkamu garšu, tāpat var palīdzēt saistošs ēdiena noformējums un saruna, kurā izskaidro, kādēļ ir svarīgi ēst šos produktus. Arī vecāku piemērs ļoti ietekmē bērna ēšanas paradumus, un jābūt godīgiem pret bērnu. Nedrīkst teikt vienu, bet darīt ko citu, piemēram, slēpt konfektes somā. Ja bērns redzēs, ka viss ir pa īstam, viņš respektēs vecākus un viņu viedokli.

Svarīgi arī apzināties, ka nav nekādas vajadzības visu gadu ēst svaigas

salātlapas – rūgtās vielas ir jāēd pavasarī. Tomāti, gurķi, kabači mums ir vasarā, tie atvēsina, savukārt rudenī ir saknes, bet ziemā visi fermentētie dārzeņi. Minerālvielas un vitamīnus bērns var uzņemt arī ar augļiem. Galvenais ir apbruņoties ar milzīgu pacietību un būt radošiem.

Kas bērnam patiesībā nemaz nav nepieciešams?

Vērojot kopgalda saturu skolā, manuprāt, vienā ēdienreizē pietiktu ar, piemēram, zupu, kurā būtu apvienoti nepieciešamie produkti. Biešu vai frikadeļu zupa ir klasiski un ļoti labi ēdieni, nav nepieciešams izdomāt kaut ko jaunu. Nevajag veidot ūdeņainu zupu, kurā peld divi makaroni. Labāk piedāvāt vienu, bet kvalitatīvu ēdienu.

Tāpat nav nekādas jēgas no kompotiem, kurus bieži pasniedz kopā ar ēdienu. Salds kompots pie gaļas ēdiena rada vēdergraizes un vēdera uzpūšanos. Šāds dzēriens samazina tā saukto gremošanas uguni, un ēdiens uzturas kuņģī ilgāku laiku – cilvēks ir paēdis, bet kuņģis neveic gremošanas procesu. Kompota vietā var dzert, piemēram, kefīru vai ūdeni.

Arī ābolu sulas vietā labāk apēst pašu augli, nemaz nerunājot par mākslīgi radītajiem koncentrētajiem produktiem, pie kuriem pieder arī gāzētās un saldinātās limonādes. Šie produkti jau no bērnības pieradina pie ļoti jaudīgām garšām, tāpēc bērni neēd salātus.

Tāpat nevajadzētu bērnu radināt pie iepakojuma ēdieniem ikdienā, bet atstāt tos svētku dienām. Piemēram, zviedriem reizi nedēļā ir saldumu diena. Var šķist, ka bērns vienā dienā apēd ļoti, ļoti daudz neveselīgu lietu, taču

Pārlieku liela kritika bieži vien dod pilnīgi pretēju efektu, jo šajā noapaļošanās periodā bērni ir daudz jūtīgāki un emocionālāki – paralēli notiek arī intelektuālā nobriešana. Stiepšanās periodā pilnīgāks kļūst viņu ķermenis, apaļošanās periodā – prāts.

realitātē tas būs daudz mazāk, nekā ēdot saldumus katru dienu. Ir svarīgi nošķirt ikdienas ēdienreizes no svētku maltītēm. Ikdienā var našķoties ar žāvētiem vai svaigiem augļiem, riekstiem utt.

Nevajadzētu aizrauties arī ar tā sauktajiem trendiem jeb lietām, kas pēkšņi tiek pasludinātas par īpaši veselīgām. Piemēram, avokado, un tad visiem liek ēst avokado maizes. Taču ļoti svarīga ir sezonalitāte – vietējā pārtika. Daba pati rāda, kas un kad mums ir nepieciešams. Nevajag vasarā ēst apelsīnus, bet ziemā zemenes, kurām nemaz nav garšas. Bērni labi prot sadarboties ar dabu, viņu garšas ir tīras, taču mēs, pieaugušie, ļoti ietekmējam viņu ikdienu un liekam viņiem pielāgoties mūsu dzīves ritmam.



Cik svarīgi ir sekot līdzi skolēna svaram?

Bērniem svaru nosaka, izmantojot percentīļu tabulas, kuras meitenēm un zēniem, tāpat kā dažādām rasēm, ir atšķirīgas. Būtībā, ja ir jautājumi par bērna svara atbilstību viņa vecumposmam, ar šo jautājumu vajadzētu vērsties pie pediatra, nevis pašam to censties regulēt. Tas vien, ka bērns ir lielāks nekā viņa vienaudži, vēl nenozīmē, ka viņam ir liekais svars, taču šī problēma pastāv un ir ļoti aktuāla. Vairākus gadus notiek cīņa ar to, vecāki netiek galā un beigās ved bērnu pie dietologa. Rezultātā bērnam liek sekot līdzi apēstajām kalorijām, taču tas ir ļoti grūti, jo viņam ir cita motivācija – justies labi šeit un tagad.



Apmēram 10–14 gadu vecumā notiek sekundārā dzimumnobriešana un zēniem (ap 14 gadiem) parādās muskuļu masas pieaugums, meitenēm (ap 11–12 gadiem) veidojas neliels tauku masas un formas pieaugums. Šajā kontekstā ir svarīgi, lai jaunas meitenes nesāktu ievērot diētas un neiedzīvotos anoreksijā, kas ir ļoti nopietna problēma. Un te vecākiem, skolotājiem un citiem pieaugušajiem jābūt ļoti uzmanīgiem ar izteikumiem. Pārlieku liela kritika bieži vien dod pilnīgi pretēju efektu, jo šajā noapaļošanās periodā bērni ir daudz jūtīgāki un emocionālāki– paralēli notiek arī intelektuālā nobriešana. Stiepšanās periodā pilnīgāks kļūst viņu ķermenis, apaļošanās periodā– prāts. Tādēļ, piemēram, saņemot komentāru no vecākiem par to, ka meitene neatbilst kāda ekspektācijām, viņa var sākt ievērot diētas, kuras mūsdienās ir viena taustiņa attālumā. Uz šādu soli var pamudināt arī sociālie tīkli, glamūrīgie žurnāli u.tml. Jāteic, vecāki bieži vien laikus nepamana meitas tieksmi ievērot kādas diētas, bet anorektīvās meitenes maskējas īpaši veiksmīgi, jo saprot, ka dara kaut ko nepareizu. Viņas piedalās maltītes gatavošanā, servē galdu, bet uz jautājumu "vai ēdīsi?" viņas atbild, ka ir jau paēdušas vai paēdīs pēc tam. Tas var beigties ar to, ka meitene baidās norīt pat savas siekalas. Šo problēmu bieži pamana tieši kaimiņi vai vecvecāki, kuri bērnu redz retāk. Ja svars ir ļoti, ļoti zems, tad bērnam ir absolūti nekritiska attieksme pret sevi, un viņš sevi redz trīsreiz lielāku. Tā ir dziļa psihoemocionāla trauma, kad palīdzība jāmeklē pie psihiatra vai psihoterapeita, un šajā gadījumā runāt par kalorijām gan nav jēgas.

Tā vietā, lai izteiktu kritiku savam bērnam par viņa lieko svaru, vecākiem vajadzētu paskatīties, kā bērns ēd – varbūt viņš to dara steidzīgi, varbūt viņam nav sakārtotas ēdienreizes vai bērnam ir pārāk mazkustīgs ikdienas ritms. Vecākiem un arī skolotājiem ir jābūt kā kruķiem lauztas kājas gadījumā, kas palīdz bērnam dzīvot – orientēties, saprast un pieņemt lēmumus, izrunāties, bet nemēģināt viņu pārtaisīt. Mēs, pieaugušie, nereti relaksējamies ar ēšanu, alkoholu, arī ar iepirkšanos. Mūsdienās, kad latiņas uzliktas augstas, visu laiku kaut kas no bērniem tiek prasīts, un arī viņiem ir nepieciešams veids, kā relaksēties. Skaidrs, ka saldumi ir labs veids, kā nomierināt satrauktu prātu. Un tas tiešām bieži nav stāsts par kalorijām, par uzturu kā tādu, bet par domāšanu, par ikdienu un lietu uztveri. Ir svarīgi, ka bērns ir radošajā izziņas procesā, kurā viņš kustas, uzdod miljoniem jautājumu, domā, meklē, pēta un, jā, arī paveic kādus nedarbus, bet tam visam vajag ļoti daudz enerģijas. Taču, ja visu pasniedz gatavu, tad nav iemesla pašam domāt un darīt. Enerģija tiek uzņemta, bet nekādā veidā netiek izmantota – ne radošajā procesā, ne emocijās, ne fiziskās nodarbēs. Tomēr enerģijai kaut kur ir jāpaliek, lūk, kāpēc ir svarīgi atrast līdzsvaru.

Jāsāk skatīties uz ēdienu citādi, jāsadraudzējas ar to un jāveido savs, iespējami dabiskāks dzīvesveids.

GRŪTNIECE UN UZTURS.

KĀ TAS IETEKMĒ BĒRNIŅU

Grūtniecība ir laiks, kurā mamma pilnībā veido vidi savam topošajam mazulim. Viss apēstais, izdzertais, iesmaržotais, ieklausītais un visādi citādi uzņemtais ar mums piešķirtajām piecām maņām ļoti tieši ietekmē gaidāmo bērniņu ne tikai punčlaikā, bet arī bērna turpmākajā dzīvē.

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.





Autore:
LAILA MEIJA,
Asoc. prof., RSU Sporta un uztura katedra; Roberta Rezgale, RSU Medicīnas fakultātes studente, pētniece



Autore:
ROBERTA REZGALE,
RSU Medicīnas fakultātes studente, pētniece

Mātes dzīvesveids šajā laikā – uzturs, fiziskās aktivitātes, laika pavadīšana – būtiski ietekmē turpmāko bērna dzīvi un veselību. Tieši grūtniecības laikā notiek augļa audu, orgānu veidošanās un audu un šūnu programmēšanas procesi, kas turpmākajā dzīvē noteiks gan cilvēka orgānu darbību, gan arī viņa risku saslimt ar dažādām slimībām. Atrodoties mātes ķermenī, augļa organisms pielāgo savu vielmaiņu apkārtējai videi, proti, dzemdei. Šajā laikā uzturvielas bērns saņem tikai no mammas, tāpēc sabalansēts vai nesabalansēts mammas uzturs var radīt neatgriezeniskas izmaiņas augļa vielmaiņā.

Cik papildu kalorijas ir jāuzņem?

Jāatceras, ka grūtniecības laikā nav nepieciešams ēst "par diviem". Pārāk liela kaloriju daudzuma uzņemšana var radīt nevēlamu liekā svara risku ne tikai mammai grūtniecības periodā, bet arī ietekmēt mazuļa veselību grūtniecības laikā un turpmākajā dzīvē. Ar katru mammas uzņemto lieko kilogramu par 8% palielinās bērna risks aptaukoties dzīves laikā. Vēl lielāku risku bērnam aptaukoties rada augsts sievietes ĶMI (ķermeņa masas indekss)

Veselīga ēdienkarte grūtniecei

Veselīga ēdienkarte grūtniecei un mazulim ir veselīga ēdienkarte ikvienam, tikai ar dažiem papildu uzsvariem, kas jāpatur prātā.

Šķidrums jāuzņem 2–2,5 litri dienā, no kā lielāko daļu nepieciešams uzņemt ar ūdeni, lietojot to vienmērīgi visas dienas garumā.

Dārzeņi un augļi ir galvenais vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots. Dienā jāapēd vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu jeb 300 grami dārzeņu un 200 grami augļu. Pētījuma dati liecina, ka kopumā grūtnieces ēd vairāk dārzeņus un augļus nekā citas Latvijas sievietes, tomēr rekomendējamo dārzeņu daudzumu uzņem tikai desmitā daļa, bet augļu – tikai septītā daļa grūtnieču.

Graudaugus ieteicams lietot katrā ēdienreizē, pārsvarā jāizvēlas pilngraudu produkti, tādi kā pilngraudu rudzu maize, auzu pārslas, mieži, griķi, brūnie rīsi. Tie satur arī daudz šķiedrvielu, kas nepieciešamas sāta sajūtas nodrošināšanai, kā arī normālai zarnu darbībai, tostarp novērš aizcietējumus. Šķiedrvielas saturoši produkti ir arī lēcas, pupiņas, rieksti, sēklas, dārzeņi, īpaši kāposti, ziedkāposti un augļi. Graudaugus grūtnieces uzņem vairāk nekā pārējās sievietes Latvijā.

Pienu un piena produktus (piens, kefīrs, dabīgais jogurts, biezpiens, siers) ieteicams lietot 3–4 reizes dienā. Tas nodrošina nepieciešamo kalcija devu, kā arī olbaltumvielas. Jāizvēlas produkti bez pievienotā cukura, pārtikas piedevām un augu taukiem. Latvijas grūtnieces piena produktus lieto regulāri, tomēr lielākā daļa nepietiekami, t.i., mazāk par 3 porcijām dienā. Pietiekamā daudzumā tos patērē tikai trešā daļa grūtnieču.

Olbaltumvielas. 3–4 reizes dienā vēlams uzņemt ar olbaltumvielām bagātus produktus – liesu gaļu, olas, pākšaugus, riekstus, sēklas. Zivis rekomendē lietot 1–2 reizes nedēļā, bet treknās zivis (lasi, reņģi, sardīni, siļķi) – ne vairāk kā vienu reizi nedēļā, jo tās, iespējams, satur dzīvsudrabu un citas kaitīgas vielas.



ZIVIS GRŪTNIECES UZTURĀ

- Zivis jāēd termiski apstrādātā veidā, lai izvairītos no listeriozes riska.
- Nedēļā ieteicams uzņemt 2 porcijas zivju (340 g) – vienu liesu un vienu treknu zivi.
- Ja neēd zivis, jālieto omega-3 preparāti.

pirms grūtniecības, tāpēc ļoti svarīgi ir samazināt svaru līdz normālam ĶMI (18,5–24,9 kg/m2) pirms bērna ieņemšanas.
Gadījumā, ja grūtniece uzņem pārāk maz kaloriju, arī tad bērna aptaukošanās risks pieaug, jo mazulim ieslēdzas "taupīšanas režīms", kas

> **Gadījumā, ja grūtniece uzņem pārāk maz kaloriju, arī tad bērna aptaukošanās risks pieaug, jo mazulim ieslēdzas "taupīšanas režīms".**

ir kā kompensācijas mehānisms, lai nodrošinātu sevi ar nepieciešamajām barības vielām [1].

Nepiesātināto taukskābju nozīme mammai un bērnam

Nepiesātinātās taukskābes – omega-3 un omega-6 – ir nepieciešamas ikvienam, bet īpaša nozīme tām ir tieši grūtniecības laikā. Omega-3 ir pozitīvie efekti gan bērnam, gan mammai. Bērnam tās uzlabo nervu sistēmas attīstību– kognitīvās spējas, valodas, dzirdes attīstību u.c.
Ar mūsdienu rietumu puslodes uzturu pārsvarā tiek uzņemtas omega-6 taukskābes (no saulespuķu eļļas, kukurūzas) un par maz omega-3 taukskābes. Ar omega-3 bagātākie



Jo lielāka mammai tauku masa, jo vairāk D vitamīna viņai nepieciešams, jo tas uzkrājas taukaudos un netiek izmantots organismā.

produkti ir jūras veltes, zivis, zivju eļļa, omega-3 olas, kā arī linsēklas un kaņepes. Tā kā zivis un citi jūras produkti ir galvenais omega-3 avots, turklāt zivīs ir zems piesātināto tauku līmenis un augsts olbaltumvielu līmenis, zivju produkti ir lieliska izvēle veselīgam uzturam.

Grūtnieces bieži izvairās no zivju ēšanas, baidoties no dzīvsudraba u.c. kaitīgajām vielām. Tomēr zivis lietot ir ļoti svarīgi, tikai jāievēro daži nosacījumi. Piesārņojuma dēļ nav ieteicams uzturā patērēt Baltijas jūras zivis un lielās plēsējzivis, piemēram, haizivis, zobenzivis, kā arī tunci. Tajās ir lielākās devās uzkrājies dzīvsudrabs, kas ir toksisks bērnam.

D vitamīna nozīme mammai un bērnam

D vitamīnu cilvēki uzņem divos veidos. Pirmkārt, tas veidojas ādā no saules ultravioletā (UV) starojuma. Tātad nozīmīgi ir pavadīt laiku ārā – ieteicams saulē uzturēties vismaz 5–10 minūtes dienas vidū. Tomēr jāņem vērā, ka Latvija atrodas tālu ziemeļos, saules krišanas leņķis ir šaurs, it īpaši ziemā, tāpēc lielākā daļa UV staru absorbējas atmosfērā. Gadā Latvijā ir vidēji tikai 100 saulainu dienu. Abi šie faktori samazina Latvijas iedzīvotāju iespēju iegūt D vitamīnu no saules starojuma. Otrkārt, D vitamīnu var uzņemt ar ēdienu, un zivis ir galvenais šā vitamīna avots uzturā. Arī sēnes satur daudz D vitamīna, tomēr tās netiek lietotas

Smēķēšanas nelabvēlīgā ietekme uz bērna veselību

- priekšlaicīgas dzemdības (<37 nedēļas), kas ir viens no jaundzimušo nāves, slimību, invaliditātes cēloņiem;
- zems dzimšanas svars (<2500 g);
- zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms (<1 gada vecums);
- astma;
- iedzimtas anomālijas (augšlūpas šķautne ar vai bez aukslēju šķautnes, sirds defekti u.c.).



regulāri, savukārt no piena produktiem iegūtais D vitamīna daudzums ir nenozīmīgs.
D vitamīns nepieciešams bērna muskuļu un skeleta attīstībai, smadzenēm, imūnsistēmai. Tā trūkums bērnam paaugstina risku, ka būs augšanas traucējumi, zems dzimšanas svars, sirds un asinsvadu slimības, 1. tipa cukura diabēts.
Lai noteiktu precīzu papildus nepieciešamo D vitamīna devu, ir jāveic asins analīzes. D vitamīna noteikšana asinīs nav obligāta visām grūtniecēm, taču ir ieteicama. Lielāks D vitamīna trūkuma risks ir sievietēm, kuras maz laika pavada ārā, neēd zivis un kurām ir ĶMI>30 kg/m2, tumša āda. Jo lielāka mammai tauku masa, jo vairāk D vitamīna viņai nepieciešams, jo tas uzkrājas taukaudos un netiek izmantots organismā.

Atceries par folskābi un jodu!

Folskābei ir daudzas funkcijas organismā, tostarp tā nepieciešama bērna muguras smadzeņu attīstībai. Folskābes deficīts draud ar muguras smadzeņu trūci, tāpēc to rekomendē uzņemt papildu preparātu veidā, jau uzsākot grūtniecības plānošanu un pirmās 12 grūtniecības nedēļas.
Jods ir vitāli nepieciešams vairogdziedzera darbībai. Ja trūkst joda, vairogdziedzera darbības traucējumu dēļ bērna smadzenes nevarēs pietiekami



attīstīties un bērnam draud pazemināts intelekts. Latvijā nav likuma par vispārēju sāls jodēšanu, tāpēc jods jāuzņem papildus, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā.

Grūtniecības laikā nav drošas alkohola devas

Viennozīmīgi grūtniecības laikā alkoholu lietot nedrīkst! Tā ir visiem zināma rekomendācija, tāpat kā neēst jēlas zivis un nesmēķēt. Taču, pat zinot alkohola lietošanas izraisītās negatīvās sekas, ir sievietes, kuras patērē alkoholu grūtniecības laikā. Bieži ar domu "vienu var, ir taču svētki". Grūtniecības laikā nav drošas alkohola devas, tāpēc rekomendē nelietot alkoholu vispār. To var salīdzināt ar sava jaundzimušā vešanu mašīnā nepiesprādzētu. Neviens neteiks "šoreiz var nepiesprādzēt, ir taču svētki". Alkohola lietošana grūtniecības laikā var bērnam izraisīt veselības problēmas, piemēram, fetālā alkohola sindromu (redzes un dzirdes problēmas, zems IQ, mazs galvas izmērs, savdabīgi sejas panti, traucēta augšana, neiroloģiski traucējumi ar nopietnām mācīšanās un uzvedības problēmām).

Smēķēšanas ietekme uz augli

Tabakas produktu lietošana, tostarp cigarešu, e-cigarešu smēķēšana, grūtniecības laikā ir viens no svarīgākajiem riska faktoriem, kas rada nopietnas veselības problēmas mātei un bērnam. Galvenie smēķēšanas nelabvēlīgās ietekmes mehānismi ir traucēta skābekļa piegāde bērnam un mātes un augļa saskarsme ar kaitīgām vielām cigarešu dūmos, kuros ir smagie metāli, aromātiskie amīni u.c. kaitīgas ķīmiskas vielas.



BĒRNA MUTES HIGIĒNA

LĪDZ 1 GADA VECUMAM



Kad beidzot esam sagaidījuši piedzimstam loloto punčiemītnieku, parasti par mazā cilvēka mutes higiēnu domājam vismazāk vai pat nedomājam nemaz. Ja zobiņu vēl nav, tad taču nav jābīstas arī no zobgraužiem! Jā un nē, jo pucēt vajadzētu arī pašu mutīti, smaganiņas, turklāt šādi bērns būs pieradis pie procedūras un ļausies tai pēc tam, kad jau būs vajadzīga īsta zobu tīrīšana.



Konsultē:
Dr. med.
JŪLIJA KALNIŅA,
Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Zobu terapijas un mutes veselības katedras docente, RSU Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Visbiežāk ginekologs vai zobārsts pastāsta topošajai māmiņai, kā kopt bērna mutīti, taču, kā jau dzīvē mēdz notikt, – kad mazais ieradies un jaunajiem vecākiem ir jātiek galā ar desmitiem līdz šim nezināmu pienākumu, dakteru teiktais vai jauno vecāku skoliņā apgūtais var izplēnēt no atmiņu dzīlēm. Īpaši, ja sagaidīts pirmais bērniņš un pat autiņu nomaiņa ir liels piedzīvojums un pārbaudījums reizē.

Zobārste Jūlija Kalniņa uzsver – nevajag satraukties tikai tāpēc, ka aizmirsts iztīrīt bērnam mutīti vai tas izdarīts ne tā, kā iepriekš stāstīts. Pavisam mazam bērniņam mutes kopšana vairāk nepieciešama tādēļ, lai viņš pierastu pie tā, ka mamma vai tētis ieliek viņa mutē kādu svešķermeni un paspaida, paberzē smaganiņas, notīra mēlīti utt. Lielākoties tad nav arī problēmu ar zobu tīrīšanu pēc tam, kad parādījies pirmais baltumiņš smaganā.

Lai nebūtu jāpārcilā pierakstu klades no jauno vecāku kursiem vai jāurķējas savas atmiņas atvilktnēs, Jūlija Kalniņa piedāvā pavisam vienkāršu algoritmu, kas palīdzēs saprast, kad un kā kopjama zīdaiņa mutīte.

Kā palīdzēt bērnam?

Nopērkamas speciālās graužamās mantiņas – gan pavisam cietas, gan silikona, gan arī tādas, kuras pildītas ar speciālu šķidrumu, kas pirms došanas bērnam jāatdzesē. Aukstums mazina

3 BIEŽĀKIE VECĀKU SATRAUKUMA IEMESLI



1. Ja zobiņi jāgaida ilgi, vecāki mēdz uztraukties, taču jaunākās tendences rāda, ka pirmais zobs bērnam var izšķilties gan četru mēnešu, gan viena gada vecumā. Jūlija Kalniņa mierina: "Ja bērniņš ir vesels, nav nekādu saslimšanu, tad normāli ir abi varianti. Turklāt, jo vēlāk zobiņi šķiļas, jo īsāku laika periodu tie pakļauti kariesa riskam."

2. Tāpat vecākus uztrauc zobu šķilšanās secība. Tradicionāli tiek gaidīts, ka pirmais baltumiņš parādīsies vietā, kur jābūt apakšējiem priekšzobiem, tad tiek gaidīti augšējie priekšzobi utt. Tomēr mūsdienās var būt mainīta arī zobu šķilšanās secība. Kā saka daktere, galvenais, ka tas notiek "un ir normāli, ja zobiņi izšķiļas citādā secībā, nevis tā, kā rakstīts grāmatās".

3. Mammas un tēti mēdz uztraukties arī par sava bērna sajūtām zobu šķilšanās laikā. Skaidrs, ka tad, ja tā sauktās blaknes ir izteiktas un pat uzlec augsta temperatūra, uztraukumam ir pamats, taču visbiežāk mazais tikai pastiprināti siekalosies, kļūs gražīgāks un viņam var būt pietūkušākas smaganas, kā dēļ bērniņš mēģinās visu ielikt mutē un grauzt. Kāds varbūt naktī sliktāk gulēs, citam būs mazāka apetīte– tas viss piederas pie lietas.

pietūkumu, kņudoņu smaganām un nomierina tās. Kā alternatīvu mantiņām var dot aukstu gurķi, tikai tad gan bērns ir jāuzmana, lai viņš nenokož gurķa gabalu un neaizrijas ar to.
Protams, aptiekās nopērkamas arī speciālās smērītes smaganām, taču zobārste uzsver, ka nav vēlams lietot nekādas lokālās anestezējošās ziedes, kas it kā atvieglo zobu šķilšanos: "To iedarbība nav pierādīta, blakusefekti nav pilnībā apzināti, turklāt tās ir viegli pārdozēt. Jāatceras, ka viss, ko vecāki bērnam aplicē mutē, tiek norīts un dod sistēmiskus efektus."

Pirms zobiņš izšķīlies

Speciālistu viedokļi dalās par to, vai bērnam vajag tīrīt mutīti un smaganas, pirms vēl parādījies zobiņš, vai tas jādara tikai tad, kad smaganā redzams pirmais cietais baltumiņš. Un tomēr mutītes pārslaucīšana ar ūdenī samitrinātu marli noteikti nekaitēs. Gluži otrādi – tas palīdzēs mazajam pierast pie mutes tīrīšanas. Ne velti bērnu aprūpes piederumu klāstā atrodams arī komplekts, kas lielākoties sastāv no trim silikona piederumiem– divām birstītēm, kam vienai galā ir silikona sariņi, bet otra atgādina speciālo medus karoti, un trešais ir silikona uzpirkstenis ar īsiem, maigiem tāda paša materiāla sariņiem vienā pusē. Vecāks uzvelk uzpirksteni un ērti izbirstē mutīti bērnam. Savukārt medus karotei līdzīgā birstīte tiek dēvēta par mācību zobu suku, ar kuru var ērti pamasēt smaganiņas vai nedaudz lielākam bēbim iedot pagrauzt to, lai mazais un smaganas pierod, ka uz tām tiek izdarīts spiediens un mutē kaut kas notiek.

Pavisam mazam bērniņam mutes kopšana vairāk nepieciešama tādēļ, lai viņš pierastu pie tā, ka mamma vai tētis ieliek viņa mutē kādu sveškermeni un paspaida, paberzē smaganiņas, notīra mēlīti utt.



Kad mutē pirmais zobiņš

Ja par mutes un smaganu tīrīšanu speciālistu viedokļi ir atšķirīgi, tad noteikti ir zināms tas, ka, tiklīdz izšķīlies pirmais zobiņš, bērnam vajag savu zobu suku un pastu.

ZOBU SUKA. Kamēr smaganā redzams tikai balts zoba galiņš, kā pirmā zobu suka derēs jau pieminētais silikona uzpirkstenis, kas ir maigs un mīksts. Taču, tiklīdz zobiņš izlīdis kārtīgi, nepieciešama zobu suka ar sariņiem. Izvēloties to, noteikti jāskatās, lai tā būtu paredzēta bērniem no 0 gadiem. Tas nozīmē, ka zobu birstei būs super mīksti sariņi, tā būs maiga, ar galviņu, un arī rokturis būs īsāks un biezāks, lai mazliet lielāks bērniņš pats varētu to ērti paņemt rokās.

Nopērkamas arī zīdaiņiem paredzētas elektriskās un soniskās zobu sukas, kas var būt labs palīgs, kamēr bērns ir mazs un maza ir arī viņa pacietība. Šāda zobu birste īsā laikā notīrīs daudz vairāk aplikuma nekā parastā.

Atceries!

Zobu suka jāmaina reizi trīs mēnešos vai ātrāk, ja tās sari kļuvuši spuraini, un noteikti pēc akūtām saslimšanām – stomatīta, kādām vēdera infekcijām, arī saaukstēšanās u.tml.

ZOBU PASTA. Galvenais, uz ko jālūkojas, pērkot bērnam zobu pastu, ir fluorīda daudzums – tam jābūt vismaz 1000 ppm. Viss pārējais ir gaumes jautājums. Zobu dakteri gan iesaka nepirkt saldas zobu pastas, jo bērns itin ātri pierod pie tādas garšas un sāk prasīt saldumus. Taču maziem bērniem nepatiks arī asās garšas, piemēram, piparmētra u.tml. Ja izvēlas tā sauktās eko zobu pastas, jārēķinās ar to, ka tās visbiežāk nesatur fluorīdu, līdz ar to zobus nepasargā, bet tikai notīra.



Atceries!

Bērna pirmo vizīti pie zobārsta ieplāno līdz gada vecumam jeb tad, kad izšķīlies pirmais zobs. Speciālists ieteiks, kādu zobu pastu un suku lietot, novērtēs kariesa attīstības riskus, turklāt mazais iepazīsies un pieradīs pie zobu daktera.

Svarīgā cietā barība

Līdz deviņu mēnešu vecumam var nedomāt par cietās barības iekļaušanu bērna ēdienkartē, taču tad gan pamīšus biezenīšiem jāsāk piedāvāt arī kaut kas kožams. Vislabāk iedot bērnam rokās dārzeni, lai viņš pats to kož un dažādos veidos izkustina žoklīti. Arī zobiem būs vieglāk izšķilties, ja uz smaganām tiks izdarīts spiediens.

Pārlieku ilgi neiekļaujot bērna uzturā cieto barību (tas noteikti jāizdara līdz gada vecumam!), var būt žokļa attīstības problēmas.

Cik bieži jāmaina knupis?

Lateksa knupīšus vēlams mainīt reizi trīs nedēļās, bet silikona– reizi piecās nedēļās. Tie jāmaina arī tad, ja vizuāli nav redzamu defektu un pēc skata knupis šķiet kā jauns. Savukārt, ja radies kaut mazākais bojājums, knupītis jāmaina uzreiz, lai kāds gabaliņš nenokļūst bērna elpceļos.



Rimi BĒRNIEM

ĒDIENKARTES ABC ZĪDAINIM

Zīdaiņa periods bērna augšanā un attīstībā ir vitāli svarīgs. Tieši šajā vecumposmā var gan veicināt normālu bērna attīstību, gan to aizkavēt vai pat pilnīgi sabojāt. Šajā ziņā īpaši liela loma ir pietiekamam, kvalitatīvam un sabalansētam uzturam.



Autore:
OLGA ĻUBINA,
sertificēta uztura speciāliste

Zīdainis ir īpaši pakļauts sekām, kuras izraisa nepietiekams vai vecumam neatbilstošs uzturs – sākot ar gremošanas trakta traucējumiem, alerģiskām reakcijām, malnutrīciju (nepietiekams uzturs) vai aptaukošanos, vitamīnu un minerālvielu deficītu, rahītu u.tml. Tāpēc ir tik svarīgi ievērot vispārpieņemtās vadlīnijas zīdaiņu ēdināšanā, kas balstītas pētījumos un speciālistu kalkulējumos, lai bērns patiešām saņemtu visu vajadzīgo un pietiekamā daudzumā.

Lai zīdīšana pēc pieprasījuma nekaitē

Līdz sešu mēnešu vecumam zīdainim vislabākais ēdiens ir mammas piens. Ja kādu attaisnojošu apstākļu dēļ krūts barošana nav iespējama, bērnam ir jāsaņem vecumam atbilstošs, zīdaiņiem paredzēts piena maisījums. Un, nē, trīs mēnešu vecumā auzu tume nav piemērots ēdiens tāpēc, ka omīte tā teica. Lai cik laba būtu auzu tume, bērna ēdienkartē to var iekļaut tad, kad mazais sāk ēst piebarojumu. Auzu tume nedrīkst aizstāt mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu, jo tā nenodrošinās zīdaini ar nepieciešamajām uzturvielām! Tā ir ļoti rupja kļūda, ko vecāki var pieļaut. Zīdot bērnu, protams, māmiņas var rīkoties daudz brīvāk un piedāvāt zīdainim krūti biežāk jeb – pēc pieprasījuma. Taču pārāk balstīties uz šo principu arī nevajadzētu, jo mēdz būt situācijas, kad bērns prasa krūti nepārtraukti. Ja mamma ir atsaucīga un mazais dzīvojas pie krūts gandrīz bez pārtraukuma, tas noslogos bērna gremošanas traktu, bet šāda situācija var veicināt atgrūšanu, straujāku svara pieaugumu vai arī tieši otrādi – svars var pieaugt sliktāk. Visu laiku zīdot bērnu, viņš var netikt līdz treknākajam pienam, bet visu laiku ēst tikai pirmpienu, kas satur mazāk tauku un vairāk ūdens. Lai šāda situācija nerastos, ieteicams arī barojošām mammām ievērot aptuveno trīs stundu pauzi starp ēdienreizēm, tāpat kā tā ir jāievēro piena maisījuma ēdājiem.

> **Vajadzētu būt tā, ka uz trīs centimetriem auguma nāk klāt viens kilograms svara. Nevis otrādi.**

Piebarošanas ieviešana

Sākt papildināt bērna ēdienkarti var ne ātrāk par 17 nedēļām un ne vēlāk par 26 nedēļām no bērna piedzimšanas brīža. Pārāk agrīni sākta piebarošana noslogos bērna gremošanas traktu, jo tas vēl nav pilnīgi fizioloģiski nobriedis un nav gatavs gremot un uzsūkt uzturvielas, kas nav no mātes piena vai maisījuma. Savukārt pārāk vēlīni sākta piebarošana draud ar sliktu svara dinamiku, uzturvielu deficītu. Piemēram, sešu mēnešu vecumā zīdainim pakāpeniski samazinās dzelzs rezerves organismā, ko viņš izveidojis, vēl būdams







mammas puncī, tāpēc nepieciešams sākt piebarošanu, lai vajadzīgo dzelzs daudzumu bērns varētu uzņemt ar pārtiku.

Kā pareizi sākt piebarošanu?

Galvenais nosacījums ir piedāvāt bērnam ēdienu zīdaiņa vecumam atbilstošā konsistencē. Pusgadu vecam mazulim piemērots būs pilnīgi homogenizēts jeb viendabīgs biezenis bez kunkuļiem un sīkiem ēdiena kriksīšiem, jo pastāv augsts aizrīšanās risks. Turpretī 10 mēnešu vecam bērnam šādas konsistences ēdiens vairs nebūs piemērots, jo šajā vecumā mazajam jau jāprot kost un košļāt, bet pārāk ilgstoša piebarošana ar homogenizētiem biezeņiem var aizkavēt šo spēju attīstību. Košļāšanas muskuļi ietekmē arī valodas attīstību, un ilgstoša barošana ar viendabīgiem biezeņiem var aizkavēt bērna valodas prasmes.

Tāpat ir svarīgi nesteigties ar piena produktu ieviešanu bērna ēdienkartē, jo pirmajos piebarojuma mēnešos joprojām galvenais pamatēdiens zīdainim ir mammas piens vai mākslīgā piena maisījums. Skābpiena produktus var sākt piedāvāt bērnam 8–10 mēnešu vecumā, savukārt pienu kā dzērienu ieteicams ieviest tikai pēc gada vecuma. Pārāk agrīna piena ieviešana zīdaiņa uzturā var veicināt gremošanas trakta problēmas, piemēram, aizcietējumus, dzelzs deficīta anēmiju u.c.

Sāls un sāļās uzkodas zīdaiņiem nav nepieciešamas. Ļauj bērnam izgaršot produktu īsto garšu, nepievienojot sāli viņa ēdieniem.

Atceries!

– Saldinātiem piena produktiem, saldumiem (konfektes, cepumi), saldinātiem dzērieniem (granulētas bērnu tējas, kompoti, sulas) nav vietas zīdaiņa ēdienkartē, jo pievienotā cukura koncentrācija šajos produktos ir ļoti augsta! Saldinātu produktu lietošana veicina zobu emaljas bojājumus, piena kariesu, aizcietējumus, ādas izsitumus, dzelzs deficīta anēmiju un liekā svara attīstību.

– Sāls un sāļās uzkodas zīdaiņiem nav

Bērns ir gatavs piebarošanai, ja...

...viņš prot noturēt galviņu un sēdēt, taču nevajag bērnu speciāli sēdināt, iestutējot, piemēram, spilvenos.

...viņš norij ēdienu, nestumjot to ārā no mutes.

nepieciešamas. Ļauj bērnam izgaršot produktu īsto garšu, nepievienojot sāli viņa ēdieniem. Un nedod bērnam sāļās standziņas, krekerus, čipsus u.tml.

3 padomi, sākot piebarošanu

1. Papildēdienu parasti sāk ar viena dārzeņa vai augļa biezenīti, pirmajā reizē piedāvājot to tikai pagaršot un tad pakāpeniski palielinot daudzumu. Tāpat pamazām jau pagaršotajam var pievienot citu dārzeni vai augli, taču to dara ar nedēļas intervālu. Biezeni var atšķaidīt ar atslauktu mammas pienu vai piena maisījumu, lai ēdiena garša bērnam būtu pazīstamāka.
2. Ja bērns pirmajā reizē atsakās no piedāvātā produkta, pēc dažām dienām to var piedāvāt atkal, taču šoreiz varbūt papildināt ar mammas pieniņu vai piena maisījumu vai pievienot citam, jau pagaršotam un atzītam produktam.
3. Vienā reizē vajag piedāvāt tikai vienu jaunu produktu, lai alerģijas gadījumā būtu skaidrs, kas tieši izraisījis šādu organisma reakciju.



Izdaiņu tabula

VECUMS		ZĒNI	MEITENES
1 mēnesis	Svars	3.3 kg	3.2 kg
	Augums	49,9 cm	49,1 cm
2 mēneši	Svars	4,5 kg	4,2 kg
	Augums	54,7 cm	53,7 cm
3 mēneši	Svars	5,6 kg	5,1 kg
	Augums	57,9 cm	57,1 cm
4 mēneši	Svars	6,4 kg	5,8 kg
	Augums	60,8 cm	59,8 cm
5 mēneši	Svars	7 kg	6,4 kg
	Augums	63,9 cm	62,1 cm
6 mēneši	Svars	7,5 kg	6,9 kg
	Augums	65,9 cm	64 cm
7 mēneši	Svars	7,9 kg	7,3 kg
	Augums	67,6 cm	65,7 cm
8 mēneši	Svars	8,3 kg	7,6 kg
	Augums	69,2 cm	67,3 cm
9 mēneši	Svars	8,6 kg	7,9 kg
	Augums	70,6 cm	68,7 cm
10 mēneši	Svars	8,9 kg	8,2 kg
	Augums	72 cm	70,1 cm
11 mēneši	Svars	9,2 kg	8,5 kg
	Augums	73,3 cm	71,5 cm
	Svars	9,4 kg	8,7 kg
	Augums	74,5 cm	72,8 cm



Rimi BĒRNIEM

MAMMA IR APAĻĪGA. VAI ARĪ ES BŪŠU?

Tā jau runā, ka ābols no ābeles tālu nekrīt, un šo teicienu savā ziņā apstiprina arī mūsu gēni. Vai "gēnu mantojams" attiecas arī uz ģimenēm, kurās visi ir apaļi vai gluži otrādi – kalsni? Tomēr patiesība ir tāda, ka iedzimta aptaukošanās ir ļoti reta – vien 2% gadījumu. Pārējie 98% cilvēku var ietekmēt savu svaru ar dzīvesveidu.





Autore: **OLGA ĻUBINA**, sertificēta uztura speciāliste

Visam pamatā ir ģimenes paradumi

Jāteic, liekā svara problēma Latvijā ir aktuāla jau pēdējos 20 gadus, un diemžēl pandēmijas laikā situācija ir būtiski pasliktinājusies. Mājsēde un mazkustīgums daudzās ģimenēs rezultējies ar strauju svara pieaugumu gan bērniem, gan pieaugušajiem. Lielākoties tas tiek attaisnots ar to, ka visa sadzīve, tostarp mācības, darbs un pat dažādi pulciņi notikuši un daļai joprojām notiek attālināti. Nekur nav jāiet, tik piecelies no gultas un uzreiz sēdies pie datora, plus vēl 24 stundas diennaktī ir pieeja ledusskapim un saldumu skapītim – nu kā lai nepieņemas svarā?! Taisnība jau ir, bet, ja tā padomā, – pastaigas taču neviens nav atcēlis, arī veselīga, mājās gatavota ēdiena baudīšana nav liegta, turklāt pašu gatavotai maltītei mēs patiešām varam izkontrolēt gan izejvielu kvalitāti, gan to kaloritāti. Turklāt tagad bērns, visticamāk, neiet viens pats uz veikalu pirkt našķus, kā tas bija skolas starpbrīžos, vai ne? Tāpēc nevaram attaisnoties, ka bērns daudz laika pavada ārpus mājas un pērk, ko grib, neklausot vecāku padomam neēst čipsus, končas u.tml. Ir skaidrs, ka liekā svara problēmas sakne meklējama ģimenē. Precīzāk – vislielākā nozīme svara kontrolē ir ģimenes ēšanas paradumiem. To apliecina kaut vai fakts, ka tiem bērniem, kam grūtības sagādāja vide – klasesbiedri, pulciņi un iespēja aizskriet uz veikalu sapirkt dažādus našķus –, ilgstoša būšana mājās un vecāku uzraudzīta ēšana palīdzējusi tikt galā ar liekā svara problēmu.

Kad kilogrami apsteidz centimetrus

Tomēr realitāte ir skarba – speciālistu palīdzību meklē bērni, kuriem svars gada laikā pieaudzis pat par 50 kilogramiem! Dramatiski? Jā, taču tikpat satraucošs ir arī 10 un 15 kilogramu pieaugums bērna svaram. Tas nozīmē, ka mēnesī bērnam nāk klāt viens kilograms svara, un tas diemžēl apsteidz augšanas dinamiku. Normāli vajadzētu būt tā, ka uz trīs centimetriem auguma nāk klāt viens kilograms svara. Nevis otrādi.

Ļoti bieži uztura speciālistu, arī endokrinologu kabinetā izskan frāze: "Mums jau visi ģimenē ir apaļīgi, ko tad gaidīt no bērna? Loģiski, ka viņš arī ir apaļīgs!" Bet, ja šie vecāki padomātu, kādi viņi bija bērnībā? Vai tiešām jau mazā vecumā viņiem bija

> **Vajadzētu būt tā, ka uz trīs centimetriem auguma nāk klāt viens kilograms svara. Nevis otrādi.**

ATBILDI GODĪGI!

- Padomā, cik daudz un cik bieži tu ēd tikai tāpēc, ka tev vienkārši ir garlaicīgi? Vai tāpēc, ka jūties nomākts?
- Vai ģimenē lielākoties ēdat mājās gatavotu ēdienu? Un te runa ir par veselīgu, sabalansētu maltīti, nevis pelmeņiem, cīsiņiem u.tml.
- Cik bieži jūs ģimenē ēdat našķus? Varbūt pat katru dienu?
- Cik bieži pērkat pusfabrikātus – katru otro dienu, reizi nedēļā vai varbūt tikai reizi trijos mēnešos?
- Cik bieži dodaties pastaigās un cik soļu nostaigājat dienā?
- Vai jūsu ģimenē maltītes laikā tiek lietotas viedierīces vai ieslēgts televizors?

Ja jūsu ģimenē minētie ieradumi ir labi pazīstami, tad zini – tie visi veicina liekā svara pieaugumu. Tikai mainot šos paradumus, ir vērts pievērsties cīņai ar liekā svara problēmu, jo tad būs rezultāts.



Rimi BĒRNIEM



liekais svars, vai tomēr tas sāka rasties pieauguša cilvēka dzīves laikā? Ja tā, tad jāsaprot, ka liekais svars nav iedzimts. Kā jau minēju sākumā, pārmantota aptaukošanās ir patiešām reta parādība, vien 2% gadījumu. Visi pārējie savu svaru var kontrolēt ar veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm utt. Jā, vienam liekie kilogrami kusīs lēnāk un pie pirmās izdevības atkal būs atpakaļ, citam šajā jomā klāsies vieglāk, taču jebkurā gadījumā novelt vainu uz gēnu mantojumu būtu netaisnīgi.

Biezpienu vai konfektīti?

Lielākoties mēs visi zinām, ka liekā svara pieaugumu iespējams apstādināt un "izkausēt", izveidojot veselīgas attiecības ar ēdienu un fiziskajām aktivitātēm. Nu, padomā – 100 kaloriju iespējams uzņemt, vai nu apēdot 120 gramu vājpiena biezpiena, vai pusotru šokolādes konfekti. Kam dosi priekšroku? Un ko izvēlēsies tavs bērns? Jā, to pašu, ko vecāki. Ģimenes paradumiem patiešām ir noteicoša loma bērna uzskatu veidošanā par to, kas ir veselīgs dzīvesveids. Izvēle ir vienmēr– var apēst pilnvērtīgu uzkodu launagā un sajusties paēdis, uzņemot vismaz 20 gramu olbaltumvielu (minētais biezpiens), un var dot priekšroku pusotrai konfektei, kas nozīmē, ka apēsta pusotra tējkarote cukura un daudz tauku, taču pēc šādas uzkodas izsalkums liks par sevi manīt jau pēc apmēram 15 minūtēm.

Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijās bērniem un pieaugušajiem, kuriem ir liekais svars, ieteikts ierobežot uzņemtā cukura daudzumu dienā līdz 5% no kopējā enerģijas daudzuma. Tas nozīmē, ka skolēns drīkst apēst dienā 4–5 tējkarotes cukura. Taču – kur slēpjas cukurs? Saldējumā būs 3–5 tējkarotes cukura, šokolādes tāfelītē 9–11 tējkarotes, batoniņā 4–6 tējkarotes, 100 gramu brokastu pārslu satur 5–7 tējkarotes cukura, limonāde 10–11 tējkarotes, želejkonfektes 10–11 tējkarotes, jogurtos ar piedevām vienā glāzē būs 3–5 tējkarotes cukura. Šo sarakstu var turpināt vēl ilgi, taču pat tikai šie produkti vien jau parāda, cik daudz cukura dienā var apēst, neapēdot gandrīz neko.

Saskaiti, cik našķu tavs bērns apēd dienā? Daudz, vai ne? Taču svarīgi parādīt ar savu piemēru, ka našķi nav jāēd katru dienu. Tāpat svara kontrolei palīdzošs būs mājās gatavots ēdiens. Izvēlies, piemēram, nevis cauraudzīti, bet fileju; nevis cep eļļā, bet liec cepamajā maisā; sulas vietā izdzer glāzi ūdens. Tā pa maziem solīšiem uzlabo savus un līdz ar to arī ģimenes ēšanas paradumus.

Ekspresjautājums

CIK SALDĒJUMU NEDĒĻĀ DRĪKST APĒST?

Saldējums ir našķis, turklāt visbiežāk ļoti trekns un ar daudz cukura. Nevajag našķoties katru dienu! Tas nav pamatēdiens, kas nepieciešams organisma funkciju nodrošināšanai, tāpēc pat vasarā nevajadzētu apēst vairāk par vienu vai diviem saldējumiem nedēļā.

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem

Svara kontrolei palīdzošs būs mājās gatavots ēdiens. Izvēlies, piemēram, nevis cauraudzīti, bet fileju; nevis cep eļļā, bet liec cepamajā maisā; sulas vietā izdzer glāzi ūdens.





Rimi BĒRNIEM

BĒRNU UZTURA KĻŪDAS,

KURAS VAR LABOT JAU ŠODIEN

Ir bezcerīgi teikt bērnam, ka jāēd veselīgi, lai viņa organisms saņemtu visas nepieciešamās uzturvielas un nākotnē nebūtu problēmu, piemēram, ar kuņģi. Viņš ir vesels un enerģijas pilns! Kaut kādu varbūtību dēļ taču neēdīs tik netīkamos brokoļus, un kur nu vēl limonādi aizstāt ar ūdeni. Te nu, vecāki, omītes un opīši, uzdevums jums – jau no mazām dienām ieviest savā ģimenē veselīga uztura un dienas režīma paradumus, visu aplamo atstājot tikai īpašajām izņēmuma dienām.





Autore:
OLGA ĻUBINA,
sertificēta uztura speciāliste

1. Brokastu neēšana un pārāk vēlas vakariņas.

Rīts ir aktīvais laiks, kad bērnam noteikti ir jāpaēd labas brokastis, lai būtu spēks darboties. Citādi gribēsies ēst vakarā, bet pēdējai ēdienreizei vajadzētu būt divas vai trīs stundas pirms gulētiešanas.
Labākā brokastu izvēle – putra ar medu vai mājās gatavotu ievārījumu, un pievieno arī kādu ar olbaltumvielām bagātu produktu, piemēram, biezpienu vai riekstus. Laba būs arī omlete ar pilngraudu maizi un gurķi vai kādu citu dārzeni, tāpat nav smādējama karstmaize ar sieru, kas gatavota no pilngraudu maizes.

2. Par maz olbaltumvielu ēdienkartē.

Bieži skolēni dod priekšroku produktiem, kas ir bagāti ar ogļhidrātiem, piemēram, maize, makaroni, kartupeļi, un aizmirst par tādiem pārtikas produktiem kā siers, gaļa, zivis, olas un pākšaugi. Olbaltumvielas ir galvenais būvelements organismā, tāpēc ir ļoti svarīgi sekot tā optimālai uzņemšanai ikdienā. Ja neapēdam nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu, ir lielāka iespējamība, ka tiks apēsta lieka un nevajadzīga uzkoda vai pārāk liela makaronu vai kartupeļu porcija. Ēdot ar olbaltumvielām bagātus produktus, ir izteiktāka sāta sajūta.

3. Uzturā pārāk daudz sāls!

Ja ikdienā tiek ēsti čipsi, krekeri, cīsiņi un citi pusfabrikāti, var gandrīz garantēt, ka sāls tiek apēsts pārāk daudz. Jāņem vērā, ka šis produkts nopietni var ietekmēt bērna veselību nākotnē. Sāls, piemēram, veicina sirds un asinsvadu problēmas un pat veicina aptaukošanos. Kā tā? Jo vairāk sāls apēd, jo vairāk gribas ēst!





4. Ikdienā pārāk maz augļu un dārzeņu.

Saskaiti, cik dārzeņu un augļu šodien katrs esat apēduši? Ja tas ir viens vai divi āboli, viens apelsīns, viens liels burkāns vai sauja redīsu – lieliski! Jāpiebilst, ka visus minētos augļus un dārzeņus var aizstāt ar sev tīkamākajiem, turklāt tos var un pat vēlams mainīt, lai uzturs būtu daudzveidīgs un neapniktu.

5. Traucēts miega režīms.

Jo sliktāk būsim izgulējušies, jo lielāka būs mūsu apetīte. Šī likumsakarība ir jāatceras, it īpaši tiem, kam ir liekā svara problēmas. Ja mēs slikti izguļamies, ejam gulēt vēlāk, nekā vajadzētu (optimāli plkst. 22.00), tad asinīs pieaug stresa hormona – kortizola līmenis. Sekas ir tādas, ka esam vairāk aizkaitināti, dusmīgi, un mums gribas ēst vairāk našķu, jo nogurums prasa tā saukto ātro enerģiju, ko dod cukurs. Šī enerģija gan ir nenoturīga, un drīz vien roka jau atkal stiepjas uz saldumu pusi, taču šāds uztura režīms var beigties gaužām bēdīgi.

6. Enerģijas dzērienu un kafijas lietošana ikdienā.

Gan enerģijas dzērieni, gan kafija ir stimulatori, kas izsmeļ organisma enerģiju. Jā, jā, pieņemts uzskatīt, ka tie vairo spēkus, taču tas ir maldīgs priekšstats, kas, visticamāk, veidojies reklāmu ietekmē. Īsu brīdi organisms tiešām tiek uzfrišināts un mums šķiet, ka nu gan ir daudz spēka, lai kalnus gāztu, bet jau pēc stundas vai divām atkal ir klāt nogurums. Kafijas tasīte no rīta baudai ir labs dienas sākums, taču pārējā dienas laikā gan labāk izvēlies

ūdeni un noteikti ne enerģijas dzērienus.

7. Našķošanās starp ēdienreizēm.

Ievēro zelta likumu – trīs pamatēdienreizes un viena vai divas uzkodas! Atlikušajā laikā kunģim ir jāatpūšas. Labākā uzkodu izvēle – ogas, augļi, rieksti, nesaldināti skābpiena produkti, piemēram, kefīrs, piens. Nejauc uzkodas ar našķiem – piemēram, konfektei, cepumam, šokolādei, saldējumam nevajadzētu būt ikdienas uzturā.

8. Neatbilstoša dzērienu izvēle.

Labākais un garšīgākais dzēriens pasaulē ir ūdens! Bez tā nav iedomājama dzīve uz planētas. Atceries, ka gan saldinātie dzērieni, gan piena produkti vairāk pielīdzināmi ēdienam, nevis dzērienam, jo tajos ir uzturvielas, no kā mūsu organisms uzņems daudz enerģijas.

9. Izdzeram pārāk maz ūdens.

Ja gribam augt, attīstīties un ilgi izskatīties jauni, ar labu ādu, tad ir jādzer ūdens. 11–12 gadu vecam bērnam katru dienu jāizdzer vismaz pusotrs litrs ūdens dienā, bet sportistiem pierēķina klāt vēl puslitru.

10. Uzturā pārāk maz zivis.

Ļoti daudz bērnu atsakās ēst zivis, it īpaši pusaudžu vecumā, taču tās ir ļoti, ļoti svarīgas attīstībai. Ko darīt lietas labā? Ēdieniem var pievienot linsēklas vai arī papildus lietot zivju eļļu.

11. Vecumam neatbilstošas porcijas.

Bērnam nav jāapēd tikpat, cik tētim vai mammai! Vienā ēdienreizē pietiek ar tik, cik ēdiena būtu abās plaukstās.

Saldumi noteikti nav jāizslēdz no bērna ēdienkartes. Tie ir vajadzīgi labākai smadzeņu darbībai. Atkarībā no vecuma un fiziskajām aktivitātēm tās ir apmēram četras vai piecas tējkarotes cukura dienā. Salīdzinājumam: šokolādes tāfelītē ir vidēji 11 tējkarotes cukura.



BĒRNS AIZRIJIES!

KĀ PALĪDZĒT – SOLI PA SOLIM



Viens no vecāku lielākajiem biediem, šķiet, ir situācija, kad ēdienreizes laikā bērns aizrijas – pēkšņi sāk klepot un kļūst sarkans, cenšoties ievilkt elpu. Šajā brīdī svarīgi neapjukt un nenobīties, bet uzreiz palīdzēt bērnam, un darīt to pareizi.



Konsultē:
MAREKS MARČUKS,
ārsts, "Skolas Mammām un Tētiem" lektors,
RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centra
simulāciju instruktors.

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

NOVĒRTĒ KLEPU!

Vispirms ir jāsaprot, vai bērna klepus ir efektīvs vai neefektīvs.

- IR efektīvs. Bērns spēj starp klepus epizodēm spēcīgi ievilkt elpu, skaļi raudāt, pateikt kādu vārdu un viņš noteikti ir pie pilnas apziņas.

- NAV efektīvs. Klepus ir ļoti kluss vai nav dzirdams nemaz, starp klepus epizodēm bērns nespēj ievilkt elpu un skābekļa trūkuma dēļ pakāpeniski mainās viņa ādas krāsa no sārtas uz bālganu un tad jau uz zilganu. Visnopietnākajos gadījumos skābekļa bads iestājas arī galvas smadzenēs, kā rezultātā bērns kļūst miegaināks, līdz zaudē samaņu, ja situācija neuzlabojas. Sniedzot bērnam palīdzību, noteikti paralēli zvani arī neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113!

RĪCĪBA, JA AIZRIJAS BĒRNS **LĪDZ GADA VECUMAM**

1. Efektīva klepus gadījumā bērniņu novieto uz sava apakšdelma, kas balstās pret kāju, lai stabili (esi sēdus pozīcijā), un raugies, lai viņa galva ir zemāk nekā ķermeņa lejasdaļa, kā arī neaizmirsti ar otro un trešo pirkstu fiksēt mazuļa galvu. Tā nevienā brīdī nedrīkst brīvi karāties vai šļukt sānis. Tad ļaujam bērniņam klepot, lai svešķermenis izkļūst laukā.



2. Ja klepus ir neefektīvs, bērnu tieši tāpat novieto uz stabili fiksētā apakšdelma ar galvu uz leju un ar otro un trešo pirkstu fiksē viņa zodu, bet ar savu brīvo roku veic lēzenus, taču pietiekami spēcīgus uzsitienus pa mugurkaula viduslīniju virzienā no jostas daļas uz galvu. To dara ar plaukstas pamatnes locītavu, un šīs kustības veic 5 reizes. Atceries – viegla glaudīšana nelīdzēs!



3. Pārliekot uz otra apakšdelma, pagriez bērnu uz muguras un ieskaties viņa mutītē, vai redzams iesprūdušais svešķermenis. Ja vari to ĒRTI izņemt no mutes, dari tā. Ja neesi pārliecināts par visiem 100%, tad neko nebaksti un necenties vilkt laukā. Tā var šo svešķermeni tikai ieslidināt vēl dziļāk bērna elpceļos.



4. Ja svešķermenis nav dabūts laukā, fiksē bērna galvu savā delnā, raugoties, lai tā ir zemāk nekā ķermeņa lejasdaļa, un 5 reizes veic krūškurvja masāžu – atrodi krustpunktu (krūškurvja viduslīnija un perpendikulārā līnija starp krūšu zirnīšiem), kur novieto 2. un 3. brīvās plaukstas pirkstu, un sāc darboties. Arī masāža jāveic pietiekami spēcīgi – iespiedienam jābūt vienai trešdaļai no krūškurvja apkārtmēra. Lai cik dramatiski tas šķistu, taču citādi no masāžas nebūs jēgas.



5. Atkal ieskaties bērna mutē, vai var ĒRTI izņemt svešķermeni. Ja ne, tad atkal pārvel zīdaini uz otra apakšdelma un 5 reizes atkārto muguras masāžu, pēc kuras vēlreiz ieskaties bērniņa mutē. Negatīva rezultāta gadījumā veic krūškurvja masāžu. Tā darbojies, līdz panākts vēlamais rezultāts.



6. Ja situācija neuzlabojas, bērns kļūst nomākts, zaudē samaņu, tad novieto viņu uz pietiekoši platas un stabilas virsmas vai grīdas ar skatu pret sevi. No kāda dvieļa vai pa rokai esoša cita auduma izveido valnīti, ko novietot bērnam zem pleciem, lai viņa galviņa būtu atliektā stāvoklī un netiktu nospiesti elpceļi.



7. Pārliecinies, ka bērniņš tiešām elpo! Vienu savu roku uzliec bērnam uz pieres, otru – uz zoda, paverot bērna mutīti. Viņa galva visu laiku ir nedaudz atliekta atpakaļ. Tagad pieliec ausi pie bērna sejiņas ar skatu uz viņa krūtīm. Tā varēsi novērot mazuļa elpošanu gan caur muti, gan caur degunu, kā arī redzēt, vai cilājas viņa krūtis. Jo mazāks bērniņš, jo vairāk viņš elpos caur degunu. Šādi 10 sekundes pavērtē bērna elpošanu. Ja 10 sekunžu laikā neredzi nevienu vai mani tikai vienu nepārliecinošu ieelpu un izelpu, tad jāsecina, ka bērniņš tomēr neelpo, un jārīkojas attiecīgi pēc atdzīvināšanas algoritma.



ATCERIES!

Ja bērns elpo saraustīti, reti vai neelpo vispār, nekavējoties zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai un ieslēdz skaļruni savam telefonam – kamēr brauks brigāde pie jums, dispečers telefoniski stāstīs, kā tālāk rīkoties. Būs vajadzīga gan elpināšana no mutes mutē, gan netiešā sirds masāža.

8. Otra poza, kuru vari izmantot, kad bērns ir bezsamaņā, bet elpo – turi bērniņu uz rokām stāvus pozīcijā, ar vienu plaukstu balstot viņa galvu, bet ar otru pašu mazuļa rumpīti. Arī te galvai jābūt zemāk nekā ķermeņa lejasdaļai. Visu laiku seko līdzi tam, vai mazais elpo, un gaidi ierodamies ātro palīdzību.



RĪCĪBA, JA AIZRIJAS KĀDS, KURŠ IR **VECĀKS PAR VIENU GADU**

Efektīva klepus gadījumā satver bērnu no mugurpuses un pieliec viņa ķermeņa augšdaļu uz priekšu, lai vieglāk izklepot elpceļos nokļuvušo svešķermeni.

1. Ja klepus ir neefektīvs, atrodoties cietušajam no mugurpuses, ar vienu roku (to, kas nav darba) balsti bērna krūtis, noliecot viņa ķermeņa augšdaļu uz priekšu. Ar otru, vadošo roku, veic lēzenus, taču pietiekami spēcīgus uzsitienus pa mugurkaula viduslīniju virzienā no jostas daļas uz galvu. To dara ar plaukstas pamatnes locītavu, un šīs kustības veic 5 reizes.



2. Tagad no sāna pārbaudi, vai cietušā mutē redzams norītais svešķermenis. Ja ir un to var ĒRTI izņemt, viss kārtībā. Ja māc šaubas par rezultātu, neko neaiztiec, lai neiebīdītu vēl dziļāk elpceļos.



3. Tagad veic tā saukto Heimliha paņēmienu. Atrodi bērnam nabu un tieši virs tās novieto dūrē savilktu savas vadošās rokas delnu, bet ar otru delnu aptver to. Bērna ķermeņa augšdaļa ir paliekta uz priekšu, un veic 5 vēdera grūdienus jeb Heimliha paņēmienus virzienā no ķermeņa priekšējās daļas uz mugurpusi, vienlaikus no lejas uz augšu. Atkal no sāna pārbaudi, vai mutē nav redzams aizrīšanās vainīnieks svešķermenis. Ja ne vai to nevar ĒRTI izņemt no mutes, atkal veic uzsitienus mugurai, tad pārbaudi muti utt. Pamīšus veic minētās darbības tik ilgi, līdz klepus kļūst efektīvs vai svešķermenis izkļuvis no elpceļiem.



ATCERIES!

Ja bērns vēl nesniedzas tev līdz padusēm, tad, sniedzot palīdzību, nometies uz ceļiem. Lielākam bērnam un pieaugušajam palīdzēt vari stāvus pozīcijā.

4. Ja tomēr neizdodas pietiekami ātri atbrīvot elpceļus no svešķermeņa un cietušais ieslīgst bezsamaņā, tad novieto viņu uz grīdas un, ja vien tas ir ērti izdarāms, novelc viņam apģērbu, lai brīvi piekļūtu krūškurvim. Vienu roku uzliec uz pieres un atliec bērna galvu uz mugurpusi, bet ar otru roku fiksē viņa zodu, paverot cietušā muti. Pieliecies viņa sejai ar skatu uz krūškurvi un 10 sekundes novērtē, vai redzi, dzirdi un jūti bērna elpošanu. Ja viņš elpo, cietušo novieto sānu pozā un gaidi ierodamies mediķus.





Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

NESPIED BĒRNAM ĒST!

Lielākoties vecākus uztrauc, ja bērns ēd ļoti maz, citreiz pat pilnībā atsakās no maltītes vai nemaz neēd veselīgus produktus. Īpaši satraucoši tas ir tad, ja mazais slikti pieņemas svarā vai pat zaudē to. Kaut arī spiediens ēst parasti uz bērnu tiek izdarīts ar vislabākajiem nodomiem, tam var būt iepriekš neparedzētas sekas.



Autore:
GUNA BĪLANDE,
sertificēta uztura speciāliste, dabiskās veselības centra "Recure" vadītāja

Vecāki mēdz izdomāt visdažādākos veidus, lai mēģinātu panākt, ka bērns maltīti tomēr apēd. Pierunāšana, piespiešana, pat sodi – tas viss tiek ņemts talkā, lai tikai mazais paklausītu un šķīvis būtu tukšs. Tomēr visbiežāk ar šo tiek panākts pretējs efekts. Lai gan bērns var apēst nedaudz vairāk tad, kad viņu piespiež, tomēr šāda veida maltītes viņam var izraisīt negatīvas asociācijas ar ēdienu un galu galā nepatiku vai pat izvairīšanos no tā.

Trauslā robeža un porcijas lielums

Vecāku centieniem piespiest bērnu kaut ko apēst par pamatu bieži kalpo bažas un satraukums par to, kā vai ko bērns ēd. Un tas ir saprotami, ka vecāki uztraucas par sava bērna veselību un labklājību. Īpaši, ja mazajam ir viņa vecumam neatbilstošs svars. Vecāki mudina viņu ēst vairāk, taču no draudzīga pamudinājuma līdz nelabvēlīga spiediena izdarīšanai ir trausla robeža, kuru var nepamanīt. To neapzinoties, vecāku rīcībai var būt pretējs efekts vēlamajam.
Tāpat ir vecāki, kuri spiež bērnam apēst visu, kas uz šķīvja, tikai tādēļ, lai

> **"Izņemot ļoti retus gadījumus, mazi bērni intuitīvi ļoti labi zina, kad viņi ir izsalkuši un kad paēduši."**

VECĀKU "IEROČI" CĪŅĀ AR BĒRNA NEĒŠANU

- **Spiediens.**
"Es gribētu, lai tu apēd visus savus dārzeņus!"

- **Pierunāšana.**
"Lūdzu, apēd to mazo gabaliņu burkāna/gurķa/tomāta."

- **Emocionāla šantāža.**
"Labas meitenes apēd savas vakariņas, ja mammīte tik ļoti pūlējās, lai tās pagatavotu." vai "Tu neizaugsi liels un stiprs, ja nepaēdīsi."

- **Noteikumu izvirzīšana.**
"Tev jāapēd tik kartupeļu, cik tev ir gadu. Tātad trīs kartupeļi, jo tev ir trīs gadi!"

- **Kukuļošana.**
"Ja apēdīsi visu, kas uz šķīvja, varēsi iet prom no galda/dabūt saldējumu utt."

- **Sodi.** "Tu nevari iet ārā spēlēties, ja neesi izēdis zupu."

- **Piespiedu barošana.** Ēdiena fiziska ievietošana bērna mutē un piespiešana to norīt.

Tas viss var ļoti negatīvi ietekmēt bērnu. Bez jau pieminētajām negatīvajām asociācijām bērnam var būt traucēta spēja atpazīt un atbilstoši reaģēt uz izsalkuma vai sāta izjūtu, kas savukārt var veicināt pārēšanos vai ēšanas traucējumus turpmākajā dzīvē.

Piespiedu ēšanas negatīvās sekas

Rodas nepatika pret ēdienu. Bērni ātri izveido asociācijas. Ja uz viņiem tiek izdarīts spiediens ēst vairāk, nekā bērni vēlas, negatīvās emocionālās un/vai iekšējās izjūtas var samazināt patiku pret ēdienu kā tādu vai pret atsevišķiem produktiem.

Samazina vēlmi pagaršot kādu produktu vai maltīti. Piemēram, bērnam tiek piedāvāts ziedkāposts, bet viņš dabiskās neofobijas vai izsalkuma trūkuma dēļ atsakās to nogaršot. Ja šis atteikums tiek pastāvīgi ignorēts un bērns tiek pierunāts vai vecāki pat mēģina ielikt ziedkāpostus viņam mutē, saikne, kuru bērns veidos ar šo dārzeni, visticamāk, nebūs pozitīva.

Veicina pārēšanos un lieko svaru. Bērniem ir jādod iespēja iemācīties atpazīt ķermeņa izsalkuma un sāta signālus. Piedzīvojot izsalkumu un samazinot to ēdot, viņi apgūst sava ķermeņa signālus un saprot, kad tam nepieciešams vairāk enerģijas vai, gluži pretēji, kad tā uzņemta pietiekami un ir lietderīgi pārtraukt ēšanu. Spiežot apēst visu, kas šķīvī, vai liekot ēst tad, kad bērns negrib, vecāki laupa iespēju apgūt minētās prasmes un pieaug iespēja, ka nākotnē bērnam var rasties svara problēmas.



pagatavotais ēdiens netiktu izšķērdēts. Vai arī viņiem pašiem bērnībā ieskolota pārliecība, ka šķīvjiem jābūt izēstiem tukšiem. Tomēr der atcerēties, ka mēs mēdzam pasniegt bērniem nereāli lielas porcijas, tāpēc nebūtu objektīvi sagaidīt, ka bērns to visu tiešām notiesās. Šajā gadījumā nevis bērns ēd pārāk maz, bet porcijas lielums ir neadekvāti liels.

Liekā svara draudi

Lai arī izsalkums un sāts ir iekšējas izjūtas, pētījumos pierādīts, ka ir vairāki faktori, kas tos abus var likt ignorēt. Spiediens ēst ir viens no veidiem, kā bērnu var mudināt apēst vairāk, nekā to prasa viņa ķermenis. Laika gaitā sāta izjūta zaudē savu nozīmi, jo tā vairs nesignalizē, ka maltīte būtu jāpārtrauc. Drīzāk bērns mācās turpināt ēst arī pēc tam, kad viņš jau izjūt sātu, un apstājas tikai tad, kad šķīvis ir tukšs, vai kad vecāki teic, ka būtu jāapstājas. Tas nozīmē, ka bērni mazāk ieklausās savā ķermenī, un tāpēc ēdiena uzņemšanas apjomu nosaka citi faktori, nevis tas, ko reāli prasa organisms. Pētījumi arī parāda, ka bērni apēd vidēji par 30% vairāk, ja viņiem tiek piedāvāta lielāka ēdiena porcija. Pārāk lielu porciju piedāvāšana bērniem un spiediens ēst vairāk, nekā viņi vēlas, ir būtiski pārēšanās un liekā svara attīstības faktori.

> **“Pārāk lielu porciju piedāvāšana bērniem un spiediens ēst vairāk, nekā viņi vēlas, ir būtiski pārēšanās un liekā svara attīstības faktori.”**



Ko darīt?

Izņemot ļoti retus gadījumus, mazi bērni intuitīvi labi zina, kad viņi ir izsalkuši un kad paēduši. Tāpēc ir svarīgi uzticēties un paļauties, ka bērni ēdīs, ja būs izsalkuši, un mums kā vecākiem nevajadzētu izdarīt spiedienu, lai mazais apēd vairāk. Tas ir kaut kas, ko bērni darīs labprāt, ja viņu ķermenim būs nepieciešama enerģija. Tāpat nevajadzētu uzstājīgi izturēties pret bērnu dabisko tieksmi noraidīt jaunus vai neierastus ēdienus un produktus. Drīzāk turpini tos piedāvāt un pieņem atteikumu, saprotot, ka šī ir normāla attīstības fāze un tas, ko un kā tu dari, veido pozitīvu vai negatīvu pieredzi tavam bērnam.

Lietas, kuras der izmēģināt

1. Pārbaudi situāciju! Cik ilgs laiks ir pagājis kopš bērna pēdējās uzkodas vai dzēriena? Vai viņš tiešām ir izsalcis? Vai viņš nav pārāk noguris, lai tagad sēdētu pie galda un smuki ēstu? Varbūt bērnam ir slikti un tāpēc nav apetītes? Varbūt ieviesiet dienasgrāmatu, lai izsekotu uzkodu, dzērienu, maltīšu un snaudu skaitam un laikam? Tas ļaus noskaidrot reālo situāciju un izvērtēt, kā tava bērna ikdiena ietekmē viņa ēšanas paradumus.

> **Nemudiniet apēst vēl kādu papildu karoti – ilgtermiņā tas var veicināt pārēšanās traucējumus un māca nepaļauties uz savu sāta un izsalkuma izjūtu.**

2. Iekāp bērna kurpēs! Mēģini iedomāties, kā būtu, ja tu nebūtu izsalcis un kāds tevi mudinātu ēst vai pat barotu piespiedu kārtā? Vai situācija, kad nav pārliecības par to, kas tas ir, ko tev lūdz apēst. Kā tu justos? Katru reizi, kad bērns atsakās no ēdiena, atceries palūkoties uz to no viņa skatpunkta.

3. Atkāpies un esi objektīvs! Ēšanai vajadzētu būt patīkamai pieredzei, kas atbilst bioloģiskām vajadzībām. Tai nav nekāda sakara ar vecāku iegribu apmierināšanu. Mēģini pieņemt, ka tavs bērns ir apēdis tik daudz, cik vēlas, nevis vecākiem par prieku mēģina pievārēt tādu ēdiena daudzumu, kādu mamma vai tētis būs definējuši.

4. Uzticies mazajam puncim! Mūsu ķermenis ļoti labi signalizē, kad esam izsalkuši un paēduši, tomēr pastāvīga iejaukšanās, lūdzot bērnu ēst, kad viņš to vairs nevēlas, var izjaukt šo ritmu. Ēšana izsalkuma un apstāšanās sāta stāvoklī ir uzvedība, kuru mēs vēlamies veicināt, nevis graut, tāpēc mēģini ļaut bērnam pašam noteikt, kad viņš ir izsalcis un kad paēdis.

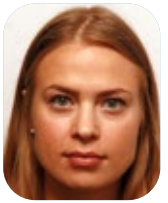
5. Pārbaudi porciju izmērus! Bērnu vēderi ir ievērojami mazāki nekā pieaugušajiem, un, iespējams, tu vienkārši piedāvā bērnam pārāk lielu porciju, tādējādi izvirzot nereālas ekspektācijas. Par ceļvedi porcijas izmēram var kalpot bērna plaukstā – viena ēdiena porcija ir aptuveni tāda, kas iederētos bērna plaukstā. Piemēram, divu gadu vecumam atbilstoša plaukstas lieluma zemeņu porcija būtu vienāda ar trim lielām zemenēm. Ja pusdienās pasniedz lazanju, uz šķīvja liec bērna plaukstas lieluma lazanjas gabalu un klāt 2–3 plaukstas lieluma dārzeņu porcijas. Launagā savukārt izmēģini plaukstas lieluma augļu porciju, pievienojot tikpat daudz dabīgā jogurta. Atceries, ka bērna apetīte var būt mainīga, bet, ievērojot plaukstas likumu, tu visdrīzāk izvairīsies no pārāk lielām porcijām. Un galu galā– ja bērns gribēs vēl, viņš noteikti to pateiks!

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

IZVĒLĪGS ĒDĀJS – NIĶIS VAI ĪSTA PROBLĒMA?

Tavs bērns jau no pirmās piebarošanas reizes atsakās ēst putru, pat nepagaršojis to? Vai mazais visēdājs pēkšņi saka "fū-pē" par savu līdz šim mīļāko zupu? Tu pūlies šā un tā, bet viss velti, un paralēli izmisumam rodas arī bažas par to, vai bērns pietiekami saņem visas uzturvielas. Zinātnieki saka – mieru, tikai mieru!





Autore:
SABĪNE BĒRZIŅA,
izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.

Aptuveni tajā pašā laikā, kad bērns pagaršo savu pirmo ēdienu, viņš var izrādīt nepatiku pret to, ko viņš ēd. Tas var izpausties kā rīstīšanās, nodrebināšanās, taču bērns ir gana atvērts pagaršot dažādus produktus dažādās konsistencēs, ja arī vecāki ir gana iedrošinoši izmēģinājumiem [1]. Jāteic, kopumā līdz aptuveni divu gadu vecumam vecāki ir apmierināti ar to, kā bērni ēd, tomēr tad pienāk brīdis, kad mazais sāk izrādīt izteiktu vēlmi ēst tikai tos ēdienus, kuri viņam patīk, un strikti atsakās pagaršot jaunus, nezināmus ēdienus. Tāpat dažkārt bērns var izlaist ēdienreizi vispār vai tikai nedaudz paknakstīties ap ēdienu, un attiecīgi vecākiem viss šis ēšanas process var sākt sagādāt lielas raizes.

Vecumposmam atbilstoša uzvedība

Pat tad, ja šķiet, ka bērns it kā regresē, atsakās no ēdieniem, kas iepriekš garšojuši, tam ir bioloģiski pamatots iemesls. Galvenokārt tas saistīts ar to, ka bērns no divu gadu vecuma vairs neaug tik strauji kā pirmajā dzīves gadā. Vidēji gada laikā divus līdz piecus gadus veci bērni pieņemas svarā par diviem līdz trim kilogramiem, kas ir ļoti maz, salīdzinot ar zīdaini, kura svars pirmajos divos dzīves gados četrkāršojas [2]. Augšanas ātruma samazinājuma dēļ bērnam arī negribas tik daudz ēst un ēšanas uzvedība var kļūt visai neparedzama. Jāņem vērā, ka šajā vecumā bērns katrā ēdienreizē var ēst ļoti atšķirīgā daudzumā [3].

Tas, ka bērni šajā vecumā sāk atteikties no kāda ēdiena, kļūst izvairīgi attiecībā pret jauniem produktiem, izrāda nepatiku pret konkrēta ēdiena tekstūru, smaržu, izkārtojumu uz šķīvja vai garšu (it īpaši rūgtu vai pārāk intensīvu) un priekšroku dod vienveidīgiem, saldiem un taukainiem ēdieniem, saistīts arī ar cilvēka evolūciju. Agrāk, kad cilvēki ēdienu vāca dabā, viņi nebūtu īpaši dzīvotspējīgi, ja bērns, kurš tikko kļuvis mobils un spējīgs pats nogaršot visu, kam var piekļūt klāt, apēstu jebko, kas izskatās ēdams. Tādējādi izvairīšanās no jauna, nezināma ēdiena ir kā pasargājošs faktors, lai neapēstu kaut ko indīgu [3]. Rūgts, spilgtas krāsas (violets, sarkans) ēdiens dabā biežāk ir indīgs. Un arī kāre pēc salda un taukaina ēdiena ir saistāma ar to, ka šādi produkti dabā tipiski ir kalorijām bagāti, tātad arī veicina cilvēka izdzīvošanu, un smadzenēs attiecīgi izdalās labsajūtu veicinoši hormoni, lai cilvēkam šādu ēdienu gribētos vēl un vēl [4].

Vēl viens svarīgs iemesls, kāpēc bērns kļūst izvēlīgs vai neēd, saistāms ar vēlmi pēc autonomijas un kontroles. Viena no nepatīkamākajām sajūtām cilvēkiem ir apziņa, ka viņiem trūkst kontroles pār savu dzīvi. Kad bērns kļūst patstāvīgāks, viņš grib izzināt pasauli pats un aizvien mazāk vēlas vecāka palīdzību vai kontroli. Šī vēlme darīt, izlemt pašam bieži vien izpaužas arī kā nevēlēšanās ēst kādus produktus, atteikšanos no maltītes, jo ēdienreizes ir tas laiks, kurā bērns ar vecāku mijiedarbojas visai intensīvi un mazais piedzīvo, ka var kontrolēt to, kas nonāk viņa ķermenī, kā arī vecāka reakcijas un darbības. Dažkārt kontroles uzvedība, piemēram, vēlme,



Kāre pēc salda un taukaina ēdiena ir saistāma ar to, ka šādi produkti dabā tipiski ir kalorijām bagāti, tātad arī veicina cilvēka izdzīvošanu, un smadzenēs attiecīgi izdalās labsajūtu veicinoši hormoni, lai cilvēkam šādu ēdienu gribētos vēl un vēl.

lai ēdieni nesaskaras vai ir konkrētā veidā izkārtoti uz šķīvja, saistāma ar kādu lielāku uztraukumu bērna dzīvē – bērnudārza gaitu sākšanu, kas bērnam tipiski rada apjukumu un uztraukumu par jauno dienaskārtību; šķiršanos no vecākiem, kas var paspilgtināt kontroles uzvedību pie galda, jo vismaz kaut ko savā dzīvē var kontrolēt, kas vairo drošības izjūtu. Vecākiem vajadzētu šo vēlmi, piemēram, konkrētu ēdiena izkārtojumu uz šķīvja, ņemt vērā, lai bērns jūt, ka viņš ir vērtīgs. Tas noteikti mazinās trauksmi bērnam, taču jāņem vērā, ka tā var arī izveidoties jauns paradums mazajam – ēdienu uz šķīvja saņemt konkrētā veidā [5].

Kas vairo izvairīgu ēšanu?

Skaidrs, ka bērna izvēlīga un izvairīga ēšana rada stresu vecākiem un nereti viņu rīcība šādos gadījumos situāciju tikai pasliktina. Pētījumi rāda, ka tie vecāki, kuru bērni ir izvēlīgāki, atturīgāki ar ēdienu, daudz biežāk uzspiež ēšanu. Savukārt bērni, kuriem uzspiež ēdienu, sāk no tā izvairīties vēl vairāk, kļūst nepakļāvīgāki, agresīvāki. Par piespiedu ēšanu var saukt arī negatīvus pamudinājumus ēst, nepatīkamus fiziskus pieskārienus ēšanas laikā, negatīvus komentārus par bērna ēšanas paradumiem. Jo vairāk vecāks izmanto šādus piespiešanas paņēmienus, jo vairāk tas veicina bērna neuzvešanos, nesadarbošanos un cīniņu ēšanas laikā [6]. Dažkārt bērni, kuriem spiež ēst vai liek apēst visu, kas uz

šķīvja, sāk rīstīties, jo ēdienreize kļuvusi par situāciju, kurā ir daudz stresa. Ja bērnam bijušas kādas negatīvas pieredzes saistībā ar ēdienu, piemēram, rīstīšanās, vemšana, sāpes, aizcietējums, biedējoša aizrīšanās epizode, piespiedu ēdināšana vai vecāku intensīvas negatīvu emociju reakcijas, tas lielā mērā var pastiprināt bērna izvairīgu ēšanu [5]. Iedomājieties sevi, kad jums bijusi slikta dūša – pēc tam ilgu laiku negribas pat domāt par konkrēto ēdienu, vai ne? Bērniem ir līdzīgi – negatīva pieredze ēšanas laikā veicina izvairīgu ēšanu. Vēl viens piespiedu ēšanas veids ir "kukuļošana" jeb pierunāšana apēst vēl par mammu, par tēti, par vecmammu utt. Ir labi regulāri piedāvāt veselīgu ēdienu, mudināt to pagaršot, taču bērns izvēlēsies, vai viņš gribēs vēl arī nākamo kumosu vai tomēr ne [7]. Nav ieteicams piedāvāt desertu pēc tam, kad bērns būs apēdis pamatēdienu, vai priecāties par katru kumosu, kuru viņš apēd, vai šūpot galvu, ja neēd. Šīs taktikas ilgtermiņā var radīt nepatiku pret veselīgiem ēdieniem un veicināt izpratni, ka pamatēdiens jeb veselīga maltīte ir kaut kas mazāk vērtīgs nekā deserts, našķi [7]. Pētījumi rāda, ka pārmērīga vecāku kontrole pār to, cik tiek apēsts, kavē

> **"Pētījumi rāda, ka pārmērīga vecāku kontrole pār to, cik tiek apēsts, kavē bērna spēju attīstīt paškontroli, kas vēlāk var novest pie pārēšanās un liekā svara."**

CIK UN KĀ PIEDĀVĀT ĒDIENU, JA BĒRNS NEVĒLAS ĒST?

Stenfordas bērnu veselības ekspertu piedāvātās vadlīnijas

- BĒRNAM DIENAS LAIKĀ NEPIECIEŠAMAS TRĪS UZTURVIELU GRUPAS:

1) ogļhidrāti (augļi, dārzeņi, graudaugi);
2) olbaltumvielas (pupas, olas, gaļa);
3) tauki (veids, kā ēdiens tiek pagatavots, ne atsevišķa maltīte).

Ogļhidrātiem jābūt aptuveni 3/4 no visa bērna uztura, olbaltumvielas aizņem pārējo daļu, bet taukus atsevišķi neizdala, jo tie ietilpst maltītes pagatavošanas procesā un ir daļa no piena produktiem, kuros ir visas trīs uzturvielu grupas [10].

- VIENĀ ĒDIENREIZĒ VAR SĀKT AR ŠĀDU PORCIJAS LIELUMU:

Viena ēdamkarote no katras uzturvielu grupas, ņemot vērā bērna vecumu. Viengadniekam tā būtu viena ēdamkarote ogu (ogļhidrāti), viena ēdamkarote pupu (olbaltumvielas) un viena ēdamkarote makaronu ar sieru (ogļhidrāti, olbaltumvielas un tauki); divgadniekam tās būtu divas ēdamkarotes no katras uzturvielu grupas, trīsgadniekam trīs utt. Ja bērns prasa vēl ēst pēc šādas porcijas, tad, protams, dodam vēl, jo šīs ir tikai vadlīnijas, lai neiedotu par daudz un vecāki nepārdzīvotu, ka bērns neapēd visu, kas uz šķīvja [1].

+ VARIANTS

Kā mērvienību var izmantot bērna dūrītes lielumu. Vienas dienas laikā 1 līdz 3 gadu veciem bērniem kopumā vajadzētu apēst: 5 graudaugu porcijas, 5 augļu un dārzeņu porcijas, 2 (vai 3, ja bērns ir veģetārietis) olbaltumvielu saturošas dūrīšu porcijas un 3 piena produktu porcijas [11]. Šāda metode palīdz nefokusēties uz konkrētu porcijas lielumu katrā ēdienreizē, jo ikreiz tā var atšķirties.

bērna spēju attīstīt paškontroli, kas vēlāk var novest pie pārēšanās un liekā svara [8].

> **Pētnieki teic, ka gandrīz visi bērni spēj paši pietiekami regulēt, cik un kādas uzturvielas viņiem tajā brīdī ir vajadzīgas, lai nodrošinātu tālāku augšanu un attīstību.**

Tikai mieru! Bērns pats apēdīs tik, cik vajadzēs

Var šķist: "Bet, ja es kā vecāks nenodrošināšu to, ka bērns ir paēdis, tas nāks viņam tikai par sliktu. Labāk taču, lai bērns apēd vismaz kaut ko, nekā paliek neēdis vispār." Pētnieki teic, ka gandrīz visi bērni spēj paši pietiekami regulēt, cik un kādas uzturvielas viņiem tajā brīdī ir vajadzīgas, lai nodrošinātu tālāku augšanu un attīstību [9].
Kad runa ir par bērna ēšanu, katram šajā procesā ir savs uzdevums. Vecākiem – piedāvāt bērnam veselīgu, pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu pietiekamā daudzumā, pietiekami bieži (mazas ēdienreizes piecas līdz sešas reizes dienā), nodrošināt iespēju bērnam regulāri piekļūt dzeramajam ūdenim un nodrošināt, lai ēšanas laiks ir patīkams, bez piespiešanas un negatīvām emocijām. Bērna uzdevums savukārt ir ēst tik daudz, cik pats vēlas, un izvēlēties, ko viņš no piedāvātā ēdiena grib ēst [7, 10, 11]. Ja šāda ir vecāku un bērna sadarbība, viņš turpina ēst vairāk intuitīvi – tad, kad pašam patiešām gribas, un apstājas tad, kad vēders ir pilns, nevis šķīvis ir tukšs, jo tieši tā (intuitīvi) bērni ēd šajā vecumā, ja viņiem ļauj.

Bērns vēlas tikai makaronus vai pankūkas...

Ja augstāk minētās vadlīnijas šķiet tālu no esošās realitātes un bērns parasti vēlas tikai kādus dažus ēdienus, vecāku uzdevums paliek nemainīgs – piedāvāt regulāras mazas ēdienreizes konkrētos laikos un arī jaunus, bērnam nezināmus "negaršīgus" produktus. Bērnam var būt nepieciešamas pat 10 reizes, lai iepazītu jaunu garšu, jaunu produktu, līdz viņš to akceptē [12]. Pievērsiet uzmanību – nevis garšo un patīk, bet sāk pieņemt šo produktu savā ēdienkartē! Citi avoti min, ka bērnam vajadzīgs līdz pat 20 reizēm, lai akceptētu kādu produktu [1].
Liela nozīme ir tam, kas garšo vecākiem, jo parasti arī bērnam garšos tas pats. Kāpēc? Jo tad ir lielāka iespēja, ka šie produkti tiek regulāri piedāvāti bērnam un – jo biežāk piedāvā, jo lielāka iespēja, ka viņš tos pieņems. Likumsakarīgi, bērnam vismazāk garšo tādi produkti, kurus vecāki nekad iepriekš nav piedāvājuši [13]. Lūk, kāpēc ir svarīgi arī pašiem vecākiem ēst gana pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu un darīt to ar prieku un patiku, jo vecāku nepatikas izrādīšana pret maltīti vai nevēlēšanās ēst kādu produktu var ietekmēt bērna attieksmi pret to pašu ēdienu [14].
Pavisam nesen pie kopējā galda ar divgadnieku man pašai izspruka, ka man nepatīk, kā pagatavots tofu, un skaidrs, ka šajā ēdienreizē divgadnieks visus tofu gabaliņus ņēma ārā no šķīvja.
Svarīga ir arī vecāka reakcija uz bērna nevēlēšanos ēst kādu produktu. Ja bērns teic, ka viņam negaršo, nevajadzētu pārdzīvot, baidīties vai kā citādi negatīvi reaģēt, bet izturēties mierīgi, ikdienišķi un nebaidīties šo produktu piedāvāt vēl un vēl citās ēdienreizēs.



VĒL DAŽI IETEIKUMI

• Lai ēdienreize būtu patīkama un bērns pieņemtu maltītes, ir vērts ēst kopā pie viena galda vienu un to pašu ēdienu.

• Var pamēģināt jauno, "negaršīgo" produktu likt kopā ar tādu, kurš garšo, piemēram, brokoli kopā ar sieru.

• Var kopīgi gatavot ēdienus, lai bērns redz, kādas ir maltītes sastāvdaļas. Un noteikti var ļaut bērnam spēlēties ar ēdienu, jo tas rada patīkamas sajūtas, bet labas sajūtas veicina iespēju, ka bērns šo ēdienu gribēs vēl.

• Var ļaut bērnam izvēlēties starp diviem mazāk garšīgiem ēdieniem, lai viņam saglabājas kontroles izjūta, taču vecāks nodrošina, ka bērns turpina ēst veselīgi [15].

ELGYDIUM

PROFESIONĀLA MUTES DOBUMA KOPŠANA UN AIZSARDZĪBA

TIKAI APTIEKĀS





Pierre Fabre ORAL CARE

orivas
www.elgydium.lv

Bērnudārznieks

BĒRNA MUTES HIGIĒNA

PIRMSSKOLAS VECUMĀ

Bērnudārznieka vecums ir vispateicīgākais laiks, kad iemācīt mazajam visas vērtīgās prasmes, tostarp divreiz dienā tīrīt zobus, veselīga uztura pamatus u.tml. Šajā vecumā bērns ir kā sūklītis, kas burtiski iesūc visu jauno informāciju, tāpēc ir vērts padomāt, vai ģimenes paradumos nav kas maināms.





Konsultē:
Dr. med.
JŪLIJA KALNIŅA,
Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Zobu terapijas un mutes veselības katedras docente, RSU Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Visticamāk, šajā vecumā bērns jau bijis pirmajā vizītē pie zobārsta un saņēmis vērtīgus ieteikumus, kā kopt tieši viņa zobiņus. Ja zobu dakteris tomēr vēl nav apmeklēts, tad tas jāizdara iespējami drīz. Ne jau tāpēc, ka bērna zobiem draudētu lielas briesmas, bet gan tādēļ, lai mazajam veidojas paradums regulāri doties pie zobārsta. Vēlākā vecumā tas noteikti būs ieguvums.

Tāpat ir svarīgi nostiprināt bērna prasmes kopt savus zobiņus, un runa nav tikai par kariesu. Mutes un zobu veselība ietekmē visu organismu. Ja, piemēram, nākas zaudēt zobiņus vēl pirms to izkrišanas, tas rada izmaiņas arī sejas izskatā, neļauj pareizi izrunāt vārdus, turklāt var būt traucēta arī žokļa un kaula zobu pareiza augšana.

Veselīgu paradumu apgūšanas laiks

Pirmsskolas vecums ir ideāli piemērots, lai bērns iemācītos veselīga uztura paradumus. Te gan ļoti svarīgs ir piemērs, ko viņš redz ģimenē. Ja mamma un tētis regulāri ēdīs, piemēram, brokoļus, visticamāk, arī bērnam tie garšos. Ja mamma un tētis daudz dzers ūdeni, arī bērns gribēs tā darīt, tāpēc ir vērts pārskatīt savus paradumus.

Bērnudārza vecumā sākas ballītes, našķošanās, un ne vienmēr šie gardumi ņemti no veselīgāko saraksta. Protams, laiku pa laikam našķoties vajag, tāpēc iemāci bērnam to darīt pareizi. Tas nozīmē ēst saldumus uzreiz pēc pamatēdienreizes, kuras laikā mutē jau izveidojusies zobu emalju bojājošā skābe. Kā saka Jūlija Kalniņa, labāk iedot bērnam piecas konfektes uzreiz pēc pusdienām nekā dot pa vienai visas dienas garumā. "Tikai uzreiz pēc tam vajadzētu iztīrīt zobiņus vai vismaz izskalot ar ūdeni," saka speciāliste un piebilst – līdz nākamajai ēdienreizei ir jābūt pauzei, lai siekalas var atjaunot aizsargslāniti zobiem.

Tāpat vērts padomāt par našķu dienas ieviešanu ģimenē – vienreiz nedēļā ļaut vaļu bērnam un arī sev un bez sirdsapziņas pārmetumiem pieēsties to, ko sirds kāro, visās pārējās dienās gan iedodot tikai pa mazam našķītim.

Pirmo reizi pie higiēnista

Divu vai trīs gadu vecumā bērns var doties uz pirmo vizīti pie zobu higiēnista. Pat, ja mazais nespēj ilgstoši nosēdēt mierā, nekas – speciālists kaut vai tikai uzziedīs viņa zobiņiem speciālu un, jā, arī garšīgu želeju, kas pabaro tos. Arī tas būs liels solis pretī veselīgam paradumam nākotnē regulāri apmeklēt zobu higiēnistu.





SŪKĀJAMIEM NAŠĶIEM – NĒ!

Izvēloties končas vai kādus citus našķus, lūko tādus, kas ātri kūst – zefīri, šokolāde u.tml. Svarīgi, lai cukurs mutē pazūd tikpat ātri, cik uzradies, tāpēc ledenes un karameles pieskaitāmas pie vissliktākajām konfektēm.

Tēju un sulu vietā ūdens

Lai gan veikalos pieejams plašs tieši bērniem paredzēto tēju un sulu klāsts, lielākoties tās visas satur ļoti, ļoti daudz cukura, un bieži vecāki to neprot saskatīt uz etiķetes. Tie ir slēptie cukuri, kuru nosaukums beidzas ar izskaņu -oze – saharoze, maltoze utt. Arī saldinātos pienus ieteicams neizvēlēties– lielā cukura daudzuma sastāvā dēļ, lai bērniem tāds piens vispār garšotu. "Labāk pašiem uzkult pienu ar ogām vai banānu," iesaka Jūlija Kalniņa. Vislabāk, ja bērns lielākoties dzer ūdeni, īpaši pēc ēdienreizēm, kad vajadzētu notīrīt zobus. Ūdens padzeršana arī, piemēram, izkausēs starp zobiem palikušo šokolādi, ja tāda ēsta.

Kaitīgie ieradumi

Jā, bērnudārzniekiem tādi mēdz būt un visai bieži – lūpu košļāšana, mēles grūšana, zobu griešana, nespēja atteikties no knupīša... Tas viss pieskaitāms pie bērna kaitīgajiem ieradumiem.

Knupītis. Ir normāli, ka bērns vēlas knupīti, jo zīšana nomierina, rada drošības izjūtu. Zobārsti neiebilst pret tā biežu lietošanu līdz divu gadu vecumam un tikai iemigšanas brīdī – vēlākais, līdz četriem gadiem, ja nav sākušās kādas problēmas ar sakodienu. Knupītis ietekmē žokļa augšanu, tā formu, zobu novietojumu – pārlieku ilgi lietojot māneklīti, var veidoties vaļējs sakodiens.

Īkšķa sūkāšana. Arī šis ieradums veicina vaļēja sakodiena jeb spraugas veidošanos

zobos.

Lūpu košļāšana, nagu graušana un citi. Šādiem ieradumiem pamatā visbiežāk ir kāds emocionāls iemesls. Vispirms jāsaprot, kāds tieši, un jāatrisina tas, un tikai pēc tam var sākt centienus izskaust pašu kaitīgo ieradumu. Piemēram, lūpu košļāšana ietekmē sejas muskulatūras attīstību, jo bērns visu laiku nepareizi kustina mutīti.

Zobu tīrīšana

Zobu suka. Izvēlies bērniem paredzētu ar mazu galviņu un super mīkstiem sariem.

Zobu pasta. Galvenais, lai tās sastāvā ir fluorīds vismaz 1000 ppm. Ja kariesa risks ir ļoti augsts (neveselīgs uzturs, daudz saldumu ikdienā u.tml.), tad lūko zobu pastu ar fluoru līdz 1500 ppm. Bērnu zobu pastām gan nav pievienots tik daudz fluora, tāpēc jāpērk junioriem paredzētā. Lai kāda būtu zobu pasta, katrā tīrīšanas reizē vajadzīgs rīsa graudiņa daudzums.

Zobu diegs. Jā, arī pirmsskolas vecumā bērnam ir jādiego zobi, un tas jāsāk darīt tad, kad zobiņi jau ir cieši saspiesti. Var lietot jebkuru zobu diegu – gan parasto, ko uztin uz pirkstiem un diego, gan uz kātiņiem esošos. Šie pat ir ērtāk lietojami, jo vecākiem nav jāliek pirksti mutē un bērns parasti neiebilst pret diegošanu, jo viņam šķiet interesants tāds kātiņš ar galā novilktu zobu diegu.

Svarīgi!

Pavisam mazam bērnam zobiņus tīra pēc ēšanas, kad puncis ir pilns. Ja viņam gadīsies norīt kādu kriksīti zobu pastas, nekas slikts nenotiks.

Ja nākas zaudēt zobiņus vēl pirms to izkrišanas, tas rada izmaiņas arī sejas izskatā, neļauj pareizi izrunāt vārdus, turklāt var būt traucēta arī žokļa un kaula zobu pareiza augšana.



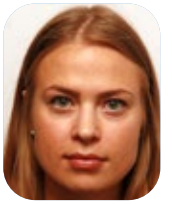
KO BĒRNS MĀCĀS **VIRTUVĒ**

Kopīga ēdiena gatavošana, palīdzēšana virtuves darbos un maltītes baudīšana ģimenes lokā sniedz virkni ieguvumu gan vecākiem, gan bērniem. Piedaloties dažādos darbos virtuvē, bērns arī pilnveido vieglākas un sarežģītākas kognitīvās prasmes, piemēram, saskaitīšanu, valodu un pat problēmu risināšanu.



Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.





Autore:
SABĪNE BĒRZIŅA,
izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite

Virtuve ir vieta, kur bērns var pētīt ēdienu, liekot lietā tausti, smaržu, redzi, garšu, un tā ir vieta, kur būt radošam. Šāda darbošanās virtuvē var radīt paliekošu interesi par ēdieniem un ēst gatavošanu uz visu dzīvi. Turklāt, ja kopīgi tiek baudīta ēdienreize, tad ieguvums ir arī labākas savstarpējās attiecības, pozitīvākas emocijas, labāka uzvedība un augstāks pašvērtējums un komunikāciju prasmes.
Mūsu kā vecāku uzdevums ir apzināties daudzos ieguvumus, bērnam piedaloties kopīgā ēst gatavošanā un vakariņošanas pieredzē, pat tad, ja šķiet, ka ērtāk būtu visu izdarīt pašiem un savu porciju apēst, skrienot uz nākamo dienas notikumu.

Kad sākt piedāvāt palīdzēt virtuves darbos?

Patiesībā vairākums vecāku jau būs novērojuši, ka bērni labprātīgi piedalās dažādos mājas darbos no brīža, kad spēj nostāvēt kājās. Bērnudārza vecuma bērniem, ap diviem gadiem, parasti ļoti patīk nodemonstrēt, ko viņi prot, un viņiem pašiem arī interesē redzēt, kādas ir viņu spējas. Virtuvē ir daudz iespēju izpausties. Pavisam vieglie darbiņi, kur mazais bērnudārznieks var palīdzēt, ir uzdevumi, kas atbilst viņa prasmēm un sagādā prieku mazajam, piemēram, izņemt tīros šķīvjus no trauku mašīnas, ēdiena pārpalikumus iemest komposta spainī vai miskastē, maisīt pankūku mīklu, pielikt klāt kādas sastāvdaļas

Kādas prasmes tiek attīstītas virtuvē

• **Ķermeņa apzināšanās**. Pirmkārt, bērni attīsta motoriskās prasmes – maisīt, griezt, smērēt, birdināt, mīcīt. Arī kopējā ķermeņa apzināšanās pieaug, jo virtuves uzdevumi prasa labu koordināciju starp redzi un roku kustībām – ieliet ūdeni no mērkrūzes lielajā bļodā, pārsist olu vai mīcīt un rullēt mīklu, spēt paņemt šķipsnu sāls starp pirkstiem... Tas viss palielina ķermeņa un maņu savstarpējo integrāciju. Lielākiem bērniem var izmantot jau ļoti precīzu uzdevumu veikšanu, piemēram, izdekorēt kūku ar augļiem un ogām, kas prasa arī spēju koncentrēties un nesteidzīgi veikt uzdevumu [2, 3].

• **Kognitīvās prasmes.** Matemātiskās iemaņas – ciparu pazīšana, saskaitīšana, mērīšana. Tāpat bērns mācās lietu secību – vispirms ar karoti liekam miltus traukā, tad aplejam ar ūdeni un tad maisām. Bērns mācās arī pazīt un pateikt laiku pulkstenī [3]. Starp citu, spēt pagaidīt, kamēr ēdiens gatavojas, vai gaidīt savu kārtu uzdevuma veikšanai – tas viss attīsta spēju pagaidīt [2].
Virtuvē var iemācīties daudz jaunu vārdu – gan dažādu ēdienu un sastāvdaļu nosaukumus, gan īpašības vārdus, kas raksturo konkrēta ēdiena garšu, smaržu, arī skaņu. Bieži receptes ir citās valodās un to lasīšana var radīt interesi, papildinot vārdu krājumu svešvalodā [3].
Arī radošums, aktīva izpēte un fantazēšana notiek virtuvē. Bērni izmanto virtuvi ne vien ēst gatavošanai, bet redz arī citus pielietojumus virtuves priekšmetiem un ēdieniem. Piemēram, paņemot putru rokā, var radīt interesantu skaņu, atverot un aizverot plaukstu. Lielāki bērni jau var sākt eksperimentēt ar dažādām receptēm un piedzīvot arī neizdošanos, kas ir daļa no mācīšanās procesa, taču ar laiku atklājot tādas receptes, kuras ir vērts atkārtot [2]. Bērnam var pajautāt, kas, viņaprāt, iznāks no konkrētās receptes, tādējādi veicinot fantāziju.

• **Problēmu risināšanas prasmes.** Receptes ir kā puzles – katra sastāvdaļa jāpievieno konkrētā secībā un daudzumā. Ēst gatavošana liek procesa laikā novērtēt, cik gatava ir maltīte, vai nepieciešams kaut ko pielabot, piemēram, zupai pieliet papildu ūdeni. Tas viss māca bērniem būt elastīgiem ēdienu gatavošanā. Mazākiem pavāriem, lai veicinātu secīguma izpratni, var palīdzēt pagatavot kādu vieglāku recepti. Piemēram, čia pudiņš, kurā 1) jāpaņem bļoda, 2) jāiemet bļodā sauja rozīņu, 3) jāsajauc ar divām ēdamkarotēm čia sēklu un 4) jāaplej ar mandeļu pienu, 5) jāsamaisa un tad 6) jāieliek ledusskapī. Pēc pāris stundām garšīgs pudiņš ir gatavs. Tas māca bērniem spēju saprast lietu secību, kas ir fundamentāla prasme gan komunikācijā, lai saprastu, kā mēs sākam sarunu un kā to pabeidzam, gan arī, piemēram, matemātikā, kur ir skaidra secība, kā jāveic matemātiskās darbības. Lielākiem bērniem var uzticēt jau pašiem izlasīt un pagatavot ēdienu pēc kādas vienkāršas receptes vai, piemēram,

palūgt uztaisīt divas reizes vairāk vai uz pusi mazāk ēdiena, nekā receptē norādīts. Tā viņi mācās reizināšanu un dalīšanu [2].
Tāpat, ja bērns kļūdās, viņam jāizprot sava darbību secība un jāspēj saprast, kur viņš ir kļūdījies, lai nākamreiz varētu pagatavot ēdienu labāk. Protams, svarīgi, ka vecāki turpina būt labvēlīgi noskaņoti un palīdz risināt radušos neveiksmi, lai bērns arī turpmāk uzdrīkstētos mēģināt [4].

• **Sociālās prasmes.** Bērni var mācīties sadarboties recepšu īstenošanā dažādos veidos: receptes izstāstīšanā pārējiem, kas piedalās tās pagatavošanā; ieklausīties receptes īstenošanas soļos; kopīgi uzklāt un novākt galdu. Ar pavisam maziem bērniem var spēlēties kopīgā tējas padzeršanā, kur viņi mācās teikt "lūdzu" un "paldies" un apkalpot savus viesus, novākt aiz sevis un viesiem. Ap divu vai trīs gadu vecumu ir labs laiks, kad bērns mācās savākt aiz sevis, un vecāka uzdevums ir nodrošināt šādu iespēju – ļaut bērnam palīdzēt novākt, notīrīt, salikt traukus atpakaļ tiem paredzētajās vietās utt. Lielākiem bērniem var piedāvāt pagatavot kādu uzkodu vai desertu viesībām un kopīgi pasniegt ēdienu ciemiņiem vai iesaistīt viņus iepirkumu saraksta veidošanā, iet kopīgi iepirkties [2, 5].





Bērni izmanto virtuvi ne vien ēst gatavošanai, bet redz arī citus pielietojumus virtuves priekšmetiem un ēdieniem. Piemēram, paņemot putru rokā, var radīt interesantu skaņu, atverot un aizverot plaukstu.

kopējam ēdienam, pārkaisīt sacepumu ar rīvētu sieru, notīrīt galdu pēc ēšanas. Svarīgi arī, ka bērns šo uzdevumu var izdarīt pats ar iespējami mazāku vecāku iesaisti un palīdzību. Tas nozīmē uzreiz neķert lupatu, lai pārslaucītu galdu, kad bērns to notīrījis. Šāda vecāku rīcība mazina bērna sajūtu, ka viņš var pats izdarīt labi, un ar laiku viņam var zust interese pašam darīt.

Kopīga darbošanās virtuvē arī veicina bērna atbildības izjūtu, piemēram, ja mazākam bērnam dod rīkoties ar glāzēm un šķīvjiem, kuri var saplīst, tas veicina bērna pārliecību, ka vecāki viņam uzticas un ka viņš ir spējīgs tikt galā ar šādu uzdevumu. Svarīgi, lai bērns zina – ja kaut kas saplīst, tad neko nedrīkst aiztikt un jāgaida, kamēr vecāks savāc stikla lauskas. Taču pats fakts, ka bērns zina – trauki var saplīst–, tikai palielina viņa izpratni, ka viņš veic tādu uzdevumu virtuvē, kas prasa atbildību [1].

> **Pētījumos secināts, ka regulāras kopīgas maltītes (vairāk par trim nedēļā) dod labumu gan vecākiem, gan bērniem.**

Cik ilgi būtu labi darboties virtuvē?

Nav vajadzīgs, ka bērns pavada ilgu laiku, palīdzot virtuves darbos. Iesākumam būs gana ar piecām līdz desmit minūtēm šīm aktivitātēm. Kad bērns būs lielāks, viņa uzmanība būs noturīgāka, veicot kādu uzdevumu virtuvē, bet prasmes un intereses pieaugs un viņš varēs uzņemties aizvien sarežģītākus ēdiena gatavošanas uzdevumus – nomērīt tilpumu, izspiest sulu, pārsist olas, nomizot kartupeļus utt. [1].

Bonuss: veselīgāka ēdienu izvēle

Bērnudārznieki ir visai izvēlīgi ēdāji, un kopīga ēdiena gatavošana vairo iespēju, ka bērni gribēs kādu ēdienu arī pagaršot un būs elastīgāki, kad tiks piedāvāts kaut kas jauns. Tāpat kopīga ēst gatavošana ļauj bērnam labvēlīgāk attiekties pret ēdienu, tā pagatavošanu un dažādiem produktiem [6].

Ieguvumi kopīgām maltītēm

Kopīgas maltītes ir iespēja bērnu integrēt plašākā ģimenes, draugu lokā un sabiedrībā kopumā, kur viņam ir iespēja vērot, kādas ir kopīgas ēšanas paražas, sociālās normas [7] un dod iespēju labāk iepazīt citam citu un veidot tuvākas savstarpējās attiecības,

kā arī atvilkt elpu no ikdienas skrējiena. Pētījumi rāda, ka šobrīd ir tendence tomēr šādas kopīgas ēdienreizes izlaist vai nu lielās darba slodzes, vai nesaskanīgu dienas ritmu dēļ, un dažkārt pat piezogas vainas apziņa par nelietderīgi iztērēto laiku [8]. Tāpat pētījumos secināts, ka regulāras kopīgas maltītes (vairāk par trim nedēļā) dod labumu gan vecākiem, gan bērniem. Regulāras kopīgas ēdienreizes saistītas ar labāku mentālo un fizisko veselību, mātēm ir mazāks izjustais stresa līmenis, bet bērni pusaudžu vecumā uzrāda mazāk mentālās saslimšanas – trauksmi un depresiju, kā arī ir vairāk pasargāti no dažādiem riskiem, piemēram, alkohola un narkotiku lietošanas un vardarbības skolā, jo vecāki labāk atpazīst, kas ar viņu bērniem notiek [9]. Viņiem ir labākas savstarpējās attiecības, viņi ir vairāk atklāti cits pret citu, vecāki ir vairāk iesaistīti bērna dzīvē un bērni jūtas pārliecinātāki, ka viņi var dalīties savās problēmās ar vecākiem un lūgt palīdzību vai padomu, ja nepieciešams. Turpretī tajās ģimenēs, kur vecāki neēd kopā ar savām atvasēm, bērni jūtas vairāk izolēti [10].

> **“Bērnudārznieki ir visai izvēlīgi ēdāji, un kopīga ēdiena gatavošana vairo iespēju, ka bērni gribēs kādu ēdienu arī pagaršot un būs elastīgāki, kad tiks piedāvāts kaut kas jauns.”**

Kopīga ēšana un TV skatīšanās

Ja ģimene sēž pie galda, baudot kopīgu ēdienreizi, un vienlaikus skatās televīziju tā vietā, lai sarunātos, tad, protams, nav nekādu ieguvumu no kopīgām maltītēm. Televizors fonā var traucēt bērna uzmanības koncentrēšanas spējām, kā arī var mazināt attiecību kvalitāti starp vecākiem un bērnu [11]. Tāpat kopīga ēšana nenes labumu, ja vecāki šo laiku izmanto, lai kritizētu bērnu, kas arī negatīvi ietekmē vecāka un bērna attiecības. Pāru attiecībās ir pierādīts zelta likums – ja vēlamies labas attiecības ar partneri, mēs varam izteikt vienu kritiku pret piecām labām lietām [12]. Visticamāk, šo pašu principu var attiecināt arī uz bērna un vecāku attiecībām.



MAMMU, GRIBU BŪT VEGĀNS!

Mūsdienās bērni savu identitāti meklē ne tikai ar mūzikas, drēbju un hobiju, bet arī ar uztura palīdzību. Novērots arī, ka jaunieši vairāk nekā citas paaudzes aizdomājas par to, lai viņu uzturs būtu ne vien veselīgs, bet arī ētisks un planētai draudzīgs. Tāpēc nav pārsteidzoši, ka aizvien vairāk pusaudžu vēlas pievērsties vegānismam.

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.





Autore:
KSENIJA ANDRIJANOVA,
uztura speciāliste,
uzturzinātnes maģistre

Šī uztura filozofija palīdz atrast sevi, justies labi par savām izvēlēm, iegūt jaunus draugus un dzīvot ar pārliecību, ka tev šai pasaulē ir misija. Vecākiem gan var rasties šaubas – vai tiešām iespējams iztikt bez gaļas? Tāpēc šoreiz runāsim par to, vai vegānisms ir piemērots pusaudzim un ko var darīt, lai uzturs būtu pilnvērtīgs.

Kas ir vegāns, un ko viņš ēd?

Vegānisms ir dzīvesveids, kam pamatā ir izvairīšanās no dzīvnieku izcelsmes produktiem gan ēdienā, gan citās lietās ikdienā. Ja veģetārieši atsakās tikai no gaļas, bet turpina ēst olas un piena produktus, tad vegāni izvairās no visa, kas tieši vai netieši kaitējis dzīvniekiem.

Tātad viņu ēdienkartē nebūs ne gaļas, ne zivju, ne olu, pat ne piena produktu. Garderobē neatradīsiet dabīgas ādas, kosmētikas plauktā – uz dzīvniekiem testētas lietas. Viss uzturs sastāv tikai no augu valsts produktiem, bet tas nudien nenozīmē, ka tiek ēsti tikai dārzeņi. Tie ir gan dārzeņi, gan augļi, kā arī graudaugi, pākšaugi, rieksti un augu eļļas. Tiek gatavotas gaļas, piena, siera, biezpiena un pat olu alternatīvas. Sojas cīsiņi, saulespuķu krējums, lēcu kotletes, viltus lasis no burkāna, siers no kokosriekstu eļļas, omlete no tofu – tie ir tikai daži piemēri radošajai vegānu ēdienkartei, kurā atrodami ierasto maltīšu analogi. Sabiedrībā par šo uztura pieeju pastāv daudz mītu – gan tādu, kas vegānismu nepamatoti noniecina, gan tādu, kas to pasludina par veselīgāko uzturu. Abi nav pamatoti.

> **Aļģu eļļas uztura bagātinātājam jābūt ikviena vegāna ikdienā!**

Vai vegānisms ir piemērots pusaudžiem?

Lai cik pārsteidzoši tas šķistu, taču daudzas starptautiskas asociācijas (piemēram, Amerikas Uztura speciālistu asociācija, Austrālijas Nacionālais veselības un medicīnas pētniecības institūts, kā arī Britu uztura asociācija) arvien vairāk atzīst, ka vegānisms ir piemērots pusaudžiem. Te gan svarīgi atcerēties, ka runa ir par pārdomātu un sabalansētu vegānisku uzturu, kas prasa lielu darbu. Ja visēdājs diezgan vienkārši var sakomplektēt sev perfektu pusdienu šķīvi, tad vegānam iesācējam ir jāizglītojas un jāiespringst.
Vērojot populārus vegānus, kuri ir viedokļu līderi, diemžēl bieži pamanu, ka pat pieredzējušie mēdz ēst nesabalansēti, piemēram, gatavo maltītes ar neproporcionāli daudz ogļhidrātiem un maz olbaltumvielām.





Vegānisks uzturs ir bagātāks ar šķiedrvielām, ko mēs ikdienā uzņemam krietni par maz. Tām savukārt ir milzīga loma zarnu trakta veselībā, 2. tipa cukura diabēta un onkoloģisko slimību profilaksē.

Svarīga loma ir arī uztura bagātinātājiem.

Mana pieredze, konsultējot vecākus un bērnus, liecina, ka uzturs nudien var kļūt par konflikta iemeslu ģimenē. Tāpēc labākais, ko darīt ar dumpīgu pusaudzi vegānu, ir nevis lamāt viņu un mēģināt ieslēpt gaļas kotleti viņa dārzeņu sautējumā, bet palīdzēt savam pusaudzim sabalansēt ēdienkarti un uztura bagātinātājus tā, lai viņam nekā netrūktu. Citādi var panākt nelāgu efektu – bērns atteiksies ēst ģimenē un mēģinās pats saknapināt sev uzkodas, attopoties ar nabadzīgu ēdienkarti un uzturvielu trūkumu.

Vai tiešām var iztikt bez gaļas?

Pirmais jautājums, ko vaicā noraizējies vecāks – vai tiešām ir iespējams iztikt bez gaļas? Laba ziņa ir tāda, ka, sabalansējot neaizvietojamās aminoskābes un papildus uzņemot B12 vitamīnu, pusaudzis drīkst uzturā nelietot gaļu. Taču skaļās diskusijās starp gaļas cienītājiem un viņu pretiniekiem aizmirstam vienu būtisku aspektu – zivis. Un šis, lūk, ir jautājums, kam pievēršam nepelnīti maz uzmanības.

Zivis ir teju vienīgais izcilas kvalitātes omega-3 taukskābju avots. Šīs taukskābes organismā pilda neskaitāmas funkcijas, nodrošinot sirds veselību, smadzeņu darbību, locītavu labsajūtu un pat mentālo veselību. Eksistē daži tiešām labi vegāniski omega-3 avoti, piemēram, kaņepju eļļa un valrieksti, taču tie ne tuvu nav līdzvērtīgi zivju omega-3 taukskābēm. Vienīgais, kas kaut cik spēj tuvoties zivīm, ir omegas no aļģēm. Aļģu eļļas uztura bagātinātājam jābūt ikviena vegāna ikdienā!

Kādu uzturvielu var trūkt vegāniem?

Uztura zinātnieki ir identificējuši vairākus vitamīnus un mikroelementus, kuru var trūkt vegāniem.

• **B12 vitamīns!** Tas ir pirmais, kam jāpievērš uzmanība. Šis vitamīns atrodams tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, tāpēc to ieteicams lietot uztura bagātinātāja veidā. Interesants produkts ir vegāniskās rauga pārslas, kas ir bagātinātas ar šo vitamīnu. Tās var pievienot makaroniem vai salātiem, jo pēc garšas un struktūras mazliet atgādina parmezāna sieru.
• **D vitamīns!** Tā trūkums novērojams 64% Latvijas iedzīvotāju, tātad arī visēdājiem. Taču, lūk, neraža – ja dzīvnieku izcelsmes produkti satur D3 vitamīnu, tad augu izcelsmes pārtikā atrodams tā švakākais brālis D2, kas tik labi neuzsūcas cilvēka organismā. Tāpēc ir īpaši svarīgi pievērst uzmanību D2 vitamīna avotiem – sēnēm un ar D vitamīnu bagātinātiem augu izcelsmes pieniem, piemēram, sojas pienam. Protams, šis vitamīns sintezējas arī saules gaismas ietekmē, taču Latvijā saules ir maz un tās staru leņķis, kas nepieciešams sintēzei, ir atbilstošs tikai trīs mēnešus gadā, tāpēc talkā jāņem uztura bagātinātājs.
• **Jods!** Vegāniski joda avoti ir jūras zāles, nori lapas un jodēts sāls. Šis mikroelements ir svarīgs vairogdziedzera veselībai, tāpēc ir svarīgi iekļaut ēdienkartē vegāniskās jūras veltes.
• **Kalcijs!** Diemžēl kalcijs no augu izcelsmes produktiem uzsūcas sliktāk nekā no dzīvnieku valsts pārtikas. Labi augu kalcija avoti ir zaļie lapu dārzeņi, sezama un magoņu sēklas, galviņkāposti un brokoļi. Ar kalciju bieži bagātina arī vegāniskus pienus.
• **Dzelzs!** Arī šāda mikroelementa var būt par maz vegāna organismā. Dzelzs no gaļas uzsūcas daudz efektīvāk, jo ietērpts pieejamākā ķīmiskā veidolā. Taču labā ziņa ir tā, ka C vitamīna klātbūtne paaugstina dzelzs uzsūkšanos no augiem. Meklē augu dzelzi lēcās, riekstos, sēklās, pupās, spinātos, lapu kāpostos un klāt uzēd C vitamīna avotu – upenes, papriku, apelsīnus, kivi.
• **Cinks!** To visvairāk satur gaļa un zivis, taču cinks atrodams arī augu izcelsmes produktos – pākšaugos, riekstos, sēklās, pilngraudu maizē un graudos, kā arī sojā. No augu produktiem cinks uzsūcas sliktāk nekā no gaļas un zivīm, tāpēc arī šajā gadījumā nevajag kautrēties lietot uztura bagātinātājus. Cinks ir ne tikai spēcīgs antioksidants, bet tam ir arī liela loma dzelzs vielmaiņā, tāpēc, ja ir bažas par dzelzs deficītu, papildus jāpievērš uzmanība cinkam.



Svarīgi!

Ieteicams reizi gadā nodot asins analīzes, lai pārbaudītu, vai ar dzelzs rezervēm joprojām viss ir kārtībā!

Vegāniskā uztura priekšrocības

Pierādīts, ka augu mīļotāju diētai ir virkne priekšrocību. Vegānisks uzturs ir bagātāks ar šķiedrvielām, ko mēs ikdienā uzņemam krietni par maz. Tām savukārt ir milzīga loma zarnu trakta veselībā, 2. tipa cukura diabēta un onkoloģisko slimību profilaksē. Vegāni saņem vairāk folijskābes, C un E vitamīna, kālija, magnija un antioksidantu – tie visi pasargā mūsu šūnas no apkārtējās vides nelabvēlīgas ietekmes. Ir pētījumi, kas apliecina – augu uztura piekritējiem ir veselāka sirds, retāk augsts asinsspiediens un viņi krietni mazāk cieš no aptaukošanās [1, 2]. Arī tauku bilance ir izdevīgāka– visēdāji uzņem vairāk piesātināto tauku, savukārt vegānu uzturā dominē nepiesātinātie tauki. Tie ir daudz vērtīgāki, jo nodrošina svarīgas bioloģiskās funkcijas, pazemina holesterīna līmeni un veicina sirds un asinsvadu sistēmas veselību. Ņemot vērā šos faktus, dažas vegāniskas dienas vajadzētu rīkot arī tiem, kas no gaļas atteikties nevēlas. Sirdij patiks tādas atslodzes dienas!

> **Viens no lielākajiem klupšanas akmeņiem, kas īpaši svarīgs pusaudžiem – organismiem, kas vēl aug –, ir pārāk mazs olbaltumvielu daudzums ēdienkartē. Vidēji dienā ir jāuzņem 0,8–1 gramu olbaltumvielu uz vienu kilogramu svara.**

Atceries – olbaltumvielas ik dienu!

Viens no lielākajiem klupšanas akmeņiem, kas īpaši svarīgs pusaudžiem– organismiem, kas vēl aug –, ir pārāk mazs olbaltumvielu daudzums ēdienkartē. Vidēji dienā ir jāuzņem 0,8–1 gramu olbaltumvielu uz vienu kilogramu svara. Piemēram, 60 kilogramu smagam pusaudzim jāēd 48–60 gramu proteīnu dienā. Kā to izdarīt vegāniski? Piedāvāju tabulu, kas palīdzēs veikt aprēķinus. Tabulu var papildināt ar saviem iecienītajiem olbaltuma avotiem un dienas beigās apskatīties bilanci. Ja ir liela steiga vai laika trūkums un nav iespēju pievērst uzmanību šīm uzturvielām, iesaku vegāniskus kokteiļus – specializētos veikalos atrodami vienkārši un interesanti risinājumi, piemēram, izejvielas smūtijiem no zirņu pulvera.

APRĒĶINI APĒSTĀS OLBALTUMVIELAS

Produkts, tā daudzums porcijā	Olbaltumvielu daudzums, g
Lēcas (190 g gatavā veidā)	18
Auna zirņi (160 g gatavā veidā)	15
Melnās pupiņas (170 g gatavā veidā)	15
Tofu klasiskais (100 g)	15
Saulespuķu sēkliņas (45 g)	10
Indijas rieksti (50 g)	9
Šķeltie zirņi (160 g gatavā veidā)	9
Kvinoja (190 g gatavā veidā)	8
Humoss klasiskais (60 g)	6
Zemesriekstu sviests (1 lielā karote)	4



GARDI UN DABISKI SALDĒJUMI

- No svaigiem augļiem
- Bez piena un dzīvnieku produktiem
- Tirdzniecības vietās visā Latvijā

@avenei @avenei.lv www.avenei.lv

Skolēns

MUTES HIGIĒNA SKOLĒNAM

Šis nu ir vecums, kad ar zobu tīrīšanu iet kā pa celmiem – ja sākumskolēns vēl itin braši pucē savus zobus un ļauj vecākiem tos pārtīrīt, tad vecāko klašu skolēniem ar mutes higiēnu sokas kā nu kuram. Un pieaug arī traumu skaits, kad tiek izsists vai nolauzts kāds zobs.





Konsultē:
Dr. med.
JŪLIJA KALNIŅA,
Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Zobu terapijas un mutes veselības katedras docente, RSU Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Runājot par mutes higiēnu skolēniem, Jūlija Kalniņa vispirms uzsver uzraudzītās zobu tīrīšanas nozīmi: "Ir bērni, kuriem zobi jāpārtīra arī deviņu gadu vecumā un pat ilgāk. Tas ir ļoti svarīgi, jo aplikums krājas ik dienu. Ja zobi netiek kārtīgi notīrīti, tad kariesa risks ir pat ļoti augsts." Speciāliste norāda, ka šajā vecumā bērniem izteikti mainās uztura paradumi, jo tagad viņi paši var aiziet uz veikalu. Skaidrs, ka bērni nepērk burkānus vai banānus, bet gan čipsus, smalkmaizītes u.tml., kas itin viegli saķep ap zobiem.

Uz rampām ar zobu kapēm

"Skolas vecuma bērniem ļoti aktuālas ir žokļu un zobu traumas, īpaši vasarā," saka Jūlija Kalniņa, norādot, ka visbiežāk dažāda smaguma savainojumi tiek gūti rotaļās, sporta nodarbībās, spēļu laukumos. Visticamāk, traumu skaits būtu krietni mazāks, ja mēs, vecāki, parūpētos par savu bērnu drošību. "Nereti vecāki neizdara minimālo, ko var paši, lai pasargātu savu bērnu – nesagādā ķiveri, zobu aizsargkapes, kas dažos sporta veidos ir pat ļoti vēlamas," norāda speciāliste un zobu kapes iesaka valkāt arī tiem bērniem un pusaudžiem, kuri iecienījuši sportiskas izklaides uz rampām. Krīt gan riteņotāji, gan rampu braucēji ar skrituļdēļiem un skrejriteņiem. Zobu kapes var nopirkt jau gatavas sporta veikalos vai individuāli izgatavot klīnikā. Kā saka speciāliste, labas ir abas. Zobu kapes ir regulāri jāmaina, jo tās izgatavotas no gumijas, tāpēc salīdzinoši ātri nonēsājas un, līdzīgi kā knupis mazam bērnam, piesaista mikrobus.

Ja izsists zobs

Zobu traumu gadījumā ļoti svarīgs ir laiks. Ja nolūst pavisam mazs zoba gabaliņš, tad, saglabājot vēsu prātu, jādodas pie ārsta bez steigas, lai visu vērstu par labu, taču lielāku bojājumu reizēs gan jācenšas tuvāko stundu (nevis dienu!) laikā tikt pie zobārsta. "Jo lielāks zoba gabals nolūzis, jo lielāka iespējamība tikt pie iekaisuma zobā. Gūtā trauma nozīmē, ka mutē esošās baktērija var ceļot zoba iekšpusē un piekļūt nervam, bojājot to," uzsver Jūlija Kalniņa. Prakse gan liecina, ka visbiežāk zobārsts tiek apciemots tikai pēc nedēļas vai divām kopš dienas, kad gūta trauma. Protams, tas pats attiecas uz gadījumiem, kad zobs izsists pilnībā, taču šādās reizēs gan parasti palīdzība tiek meklēta uzreiz.

Pirmo reizi pie ortodonta

Ja vien nav bijušas kādas agrīnas problēmas un zobārsts nav nozīmējis vizīti pie ortodonta ātrāk, tad parasti pirmā viesošanās šī speciālista kabinetā notiek 12–13 gadu vecumā. Ap šo laiku jau nomainījušies visi piena zobi pret pastāvīgajiem un ir jēga koriģēt nepareizu sakodienu vai citas problēmas, ja tādas ir.





RĪCĪBA, JA IZSISTS ZOBS

• Ja izsistais zobs ir atrodams, tas nav netīrs un blakus esošajam pieaugušajam nav bail, bet bērnam nav lielas sāpes, tad zobs uzreiz jāieliek atpakaļ savā "mājiņā" un tad jābrauc pie zobārsta.

• Ja pieaugušais nevar ielikt atpakaļ izlauzto zobu vai nav pārliecināts, ka izdarīs to pareizi, jo dažkārt ir grūti saprast, uz kuru pusi zobs liekams, tad to ievieto vai nu pienā, vai bērnam aiz vaiga, ja viņš ir liels un nenorīs, vai tīrā ūdenī. Galvenais, lai zobs nav sausumā, un uzreiz dodas pie zobārsta, kurš to ieliks atpakaļ. Protams, jārēķinās, ka pēc tam būs vajadzīga zoba ārstēšana un nav garantijas, ka tas kalpos ilgi, taču vienalga šāds variants ir labākais bērniem. Kamēr aug žoklis, un tas notiek tik ilgi, cik aug pats cilvēks, implantus neliek un ir jāsadzīvo ar kādu pagaidu risinājumu.

• Ja nolauzts palielāks zoba gabals un to var atrast, rīcība ir analoga – ar mitrumā ieliktu zoba gabaliņu uzreiz dodas pie stomatologa, kurš to smuki pielīmēs atpakaļ. Kā saka Jūlija Kalniņa – nekas labāk neizskatās kā savs zobs, ar savu caurspīdīgumu, toni un struktūru.

Zobu kapes iesaka valkāt arī tiem bērniem un pusaudžiem, kuri iecienījuši sportiskas izklaides uz rampām. Krīt gan riteņotāji, gan rampu braucēji ar skrituļdēļiem un skrejriteņiem.



Zobu tīrīšana

Tas jādara divreiz dienā, lietojot zobu pastu, kuras sastāvā fluorīda koncentrācija ir minimums 1350 ppm. No sešu gadu vecuma zobu pastu lieto pa visu zobu sukas galviņu.

Iztīrot zobus no rīta pēc brokastīm, vēlams līdz nākamajai ēdienreizei nenašķoties, lai mute iespējami ilgāk ir tīra. Savukārt tajās reizēs, kad pēc maltītēm nav iespēju iztīrīt zobus, var izskalot muti ar ūdeni vai padzerties to, vai ņemt talkā košļājamo gumiju, taču tādu, kurai nav pievienots cukurs. Nopērkamas arī tādas, kas satur ksilitolu. Tas ir dabīgs un vērtīgs saldinātājs, kam piemīt pretkariesa iedarbība. Košļājamās gumijas uzdevums ir veicināt siekalu izdalīšanos, kas neitralizēs skābi mutē.

Un noteikti jāatceras par zobu diegošanu. Svarīgi to darīt divas reizes dienā, un īpaši tad, ja sākuma stadijā atklāts kariess – uz zoba redzams tāds kā balts plankums, bet cauruma vēl nav. Ar rūpīgu kopšanu iespējams pat apturēt cauruma veidošanos.

Atceries!

! Zobārstniecības pakalpojumi no valsts budžeta līdzekļiem pilnā apjomā tiek apmaksāti bērniem līdz 18 gadu vecumam.

! Reizi gadā bērniem tiek apmaksāta arī zobu higiēna – no divu līdz 18 gadu vecumam. Divas reizes gadā zobu higiēnas pakalpojumus bērni var saņemt septiņu, 11 un 12 gadu vecumā.

RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Pusaudža "apaļošanās" periodā notiek arī intelektuālā nobriešana
4. lpp.

vm_ieteicamas_energijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf

Grūtniece un uzturs. Kā tas ietekmē bērniņu
12. lpp.

1. Good Maternal Nutrition. The best start in life WHO. Pieejams: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/313667/Good-maternal-nutrition-The-best-start-in-life.pdf
2.Meija, L.; Rezeberga, D. Recommendations for Health Care Professionals – the Experience from Latvia. // Proper Maternal Nutrition During Pregnancy Planning and Pregnancy: A Healthy Start in Life, 2017.
3.Meija, L.; Rezeberga, D. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem "Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, – veselīga dzīves sākuma pamats". Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/leteik_prof_grutn.pdf
4.Konrade, I. et al. Iodine Deficiency During Pregnancy: A National Cross-sectional Survey in Latvia. Public Health Nutrition, 18.16 (2015): 2990-2997.
5.Lejnieks, A. et al. Vitamin D Status and its Seasonal Variations and Association with Parathyroid Hormone Concentration in Healthy Women in Riga. Medicina, 49.7 (2013): 51.

Nespied bērnam ēst!
42. lpp.

Silva GA, Costa KA, Giugliani ER. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. J Pediatr (Rio J). 2016 May-Jun;92(3 Suppl 1):S2-7. doi: 10.1016/j.jped.2016.02.006. Epub 2016 Mar 18. PMID: 26997355.

Riley LK, Rupert J, Boucher O. Nutrition in Toddlers. Am Fam Physician. 2018 Aug 15;98(4):227-233. PMID: 30215978.

Izvēlīgs ēdājs – niķis vai īsta problēma?
46. lpp.

1. Stanford childcare, 2015.
2. https://courses.lumenlearning.com/wmopen-lifespandevelopment/chapter/physical-growth-and-development-in-newborns-and-toddlers/
3. Cathey, Mary & Gaylord, Nan. (2004). Picky eating: a toddler's continuing approach to mealtime. Pediatric nursing. 30. 101-7.
4. Wiss, D. A., Avena, N., & Rada, P. (2018). Sugar Addiction: From Evolution to Revolution. Frontiers in Psychiatry, 9. doi:10.3389/fpsyt.2018.00545
5. https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/feeding/picky-eaters/the-picky-eater/
6. Sanders, M. R., Patel, R. K., Le Grice, B., & Shepherd, R. W. (1993). Children with persistent feeding difficulties: An observational analysis of the feeding interactions of problem and non-problem eaters. Health Psychology, 12(1), 64–73. doi:10.1037/0278-6133.12.1.64
7. https://kidshealth.org/en/parents/toddler-meals.html
8. ZIVE, M. M., FRANK-SPOHRER, G. C., SALLIS, J. F., McKENZIE, T. L., ELDER, J. P., BERRY, C. C., ... NADER, P. R. (1998). Determinants of Dietary Intake in a Sample of White and Mexican-American Children. Journal of the American Dietetic Association, 98(11), 1282–1289.doi:10.1016/s0002-8223(98)00288-0
9. Birch, L. L., & Fisher, J. A. (1995). Appetite and Eating Behavior in Children. Pediatric Clinics of North America, 42(4), 931–953. doi:10.1016/s0031-3955(16)40023-4
10. Stanford Children's Health | Lucile Packard Children's Hospital Stanford, 2015. How to avoid picky eaters. https://www.youtube.com/watch?v=hHs6Q7COGWg&t=1256s
11. veseliemberniem.lv
12. Birch, L. L., & Marlin, D. W. (1982). I don't like it; I never tried it: Effects of exposure on two-year-old children's food preferences. Appetite, 3(4), 353–360.doi:10.1016/s0195-6663(82)80053-6
13. Skinner JD, Carruth BR, Moran III JD, Houk K, Schmidhammer J, Reed A, Coletta F, Cotter R & Ott D (1998): Toddlers' food preferences: concordance with family members' preferences. J. Nutr. Educ. 30, 17–22.
14. Carruth & Skinner, 2000.
15. zerotothree.com

Īpašs paldies veseliemberniem.lv – par konsultēšanu bērnu ēšanas fizioloģiskajos aspektos.

Ko bērns mācās virtuvē
56. lpp.

1. kidshealth.org
2. https://tocaboca.com/magazine/kids-kitchen/
3. https://cookingwithlanguages.com/kids-in-the-kitchen-skills-can-learn/
4. https://www.wdgpublichealth.ca/blog/what-do-kids-learn-kitchen
5. https://childdevelopmentinfo.com/family-building/why-sharing-family-meals-is-so-important-2/#gs.1k08tz
6. https://kidshealth.org/en/parents/cooking-preschool.html
7. Ochs, E & Merav, S (2006). The Cultural Structuring of Mealtime Socialization. New Directions for Child and Adolescent Development, 111, DOI: 10.1002/cad.153, iegūts no http://www.sscnet.ucla.edu/anthro/faculty/ochs/articles/06Mealtime.pdf
8. https://www.nytimes.com/2007/06/14/fashion/14work.html?_r=0
https://www.gottman.com/blog/the-magic-ratio-the-key-to-relationship-satisfaction/
9. https://thefamilydinnerproject.org
10. brainfodder.org
11. https://theconversation.com/science-says-eat-with-your-kids-34573
12. gottman.com

Mammu, gribu būt vegāns!
62. lpp.

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19279075/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21139125/

Mammām un Tētiem

ABONĒ ŽURNĀLUS MAMMĀM UN TĒTIEM

VASARAS IZDEVUMI PIENĀKS TAVĀ E-PASTĀ

BEZ MAKSAS



TAGAD ŽURNĀLI LASĀMI ARĪ DIGITĀLĀ FORMĀTĀ LATVIEŠU UN KRIEVU VALODĀ!

ĢIMENEI NOZĪMĪGAIS VIENUVIET

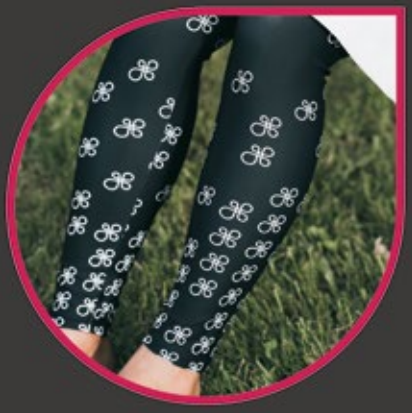
Ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv

Veikals
Mammām un Tētiem

Beidzot e-veikals mammām un tētiem!
Iepērcies svētkiem un ikdienai









veikals.Mammamuntetiem.lv