



Slimību profilakses un
kontroles centrs



VESELĪGĀKA ZIEMASSVĒTKU DĀVANU PACIŅA BĒRNIEM: IETEIKUMI ĢIMENĒM



Ziemassvētku laiks bērniem ir salds laiks!

Veselīgs uzturs ir par samērīgumu, tāpēc svētku laikā aicinām ierasto saldumu paciņas saturu bērniem padarīt kaut nedaudz veselīgāku, papildinot to ar tādiem našķiem, kas sniegs ne vien prieku, bet arī vērtīgas uzturvielas. Ieskatieties ieteikumos un nosūtiet tos arī vecvecākiem!

1 PAMATPRINCIPI VESELĪGĀKA ZIEMASSVĒTKU DĀVANU MAISIŅA SATURA VEIDOŠANAI

• Samazināt pievienotā cukura daudzumu

Izvēlēties produktus ar maz cukura (līdz 5 g uz 100 g produkta) vai bez pievienota cukura

Priekšroku dodiet tādiem produktiem kā svaigi augļi, riekstu – žāvētu augļu, ogu maisījums

• Daudzveidība un sabalansētība

Saldumu maisiņā vēlams iekļaut dažādu veidu produktus, lai bērns saņemtu gan enerģiju, gan vērtīgas uzturvielas. Tas nozīmē apvienot vairākas produktu grupas – **augļus, pilngraudu produktus, riekstus vai sēklas un kādu nelielu našķi**

• Atbilstošs iepakojums

Izvēlieties videi draudzīgus iepakojuma materiālus (piemēram, papīra maisiņi, kartona iepakojums, atkārtoti lietojami auduma maisiņi u.c.)



2 IETEICAMĀIS DĀVANU MAISIŅA SATURS

Saldumi ar pievienoto vērtību:

- Pilngraudu vai auzu pārslu cepumi ar samazinātu cukura daudzumu
- Augļu un ogu batoniņi bez pievienota cukura
- Augļi, ogas, rieksti šokolādē
- Tumšā šokolāde (>70% kakao saturs)

Augļi un ogas:

- Svaigs auglis (mandarīns, apelsīns, ābols u.c.)
- Žāvēti augļi un ogas bez pievienota cukura un/vai liofilizētas ogas (āboli, plūmes, rozīnes, dzērvenes)
- Riekstu un/vai sēklu maisījums
- Želejkonfektes no 100% ogu vai augļu sulas

Dzērieni:

- 100% dabīga augļu vai ogu sula (200 ml iepakojumā bez pievienota cukura)
- Alternatīvi – augļu vai ogu tēja, ko bērns var pagatavot kopā ar ģimeni



3 PIEMĒRS VESELĪGĀKAM ZIEMASSVĒTKU MAISIŅA SATURAM

- Mandarīni
- Augļu batoniņš bez pievienota cukura
- Auzu cepumi (pilngraudu, ar zemu cukura saturu)
- Žāvētu ābolu iepakojums
- 100% dabīgā augļu sula (200 ml)
- 1 ogu/augļu pastilas bez pievienota cukura
- Neliela riekstu paciņa
- Kakao bez pievienota cukura

ATGĀDINĀJUMAM!

Pārmērīga produktu ar augstu pievienotā cukura daudzumu uzņemšana nopietni kaitē bērna veselībai:

- veicina mutēs dobuma problēmas, t.sk. kariesa attīstību
- paaugstina liekā svara un aptaukošanās attīstības risku
- paaugstina dažādu hronisku slimību, piemēram, cukura diabēta, attīstības risku

