

KO ŅEMT VĒRĀ, IZVĒLOTIES RŪPNIECISKI RAŽOTOS BIEŽENUS MAZULIM?*

*Pasaules Veselības organizācijas (PVO) izstrādātie kritēriji bērnu pārtikai "Nutrient and promotion profile model: supporting appropriate promotion of food products for infants and young children 6–36 months in the WHO European Region", 2022. gads. PVO neatbild par infografikā norādītās informācijas tulkojuma saturu vai precizitāti.



Līdz sešu mēnešu vecumam piemērotākais uzturs bērnam ir mātes piens!



Neļaujiet skaistiem attēliem un mārketinga saukļiem novērst uzmanību no būtiskā – kāds ir produkta sastāvs un uzturvērtība?



Izvēlieties produktus, kas nesatur "brīvos cukurus".



- cukurs
- glikozes sīrups
- ābolu sula
- vīnogu sulas koncentrāts
- u. tml. sastāvdaļas

"brīvie cukuri" ir monosaharīdi un disaharīdi, ko pārtikai pievienojis ražotājs un cukuri, ko dabiski satur medus, augļu sulas un augļu sulu koncentrāti.

Labāk izvēlieties produktus, kas satur maz cukura (≤ 5 g/100 g).

Mazāk cukura – veselīgāk zobiem!



Priekšroku dodiet maltītēm, kas satur dārzeņus, gaļu vai zivis.

Dārzeņi palīdz mazulim iepazīt rūgto garšu.



Omega-3 taukskābes

↑ svarīgas uzturvielas bērna augšanai un attīstībai!

Pievērsiet uzmanību, lai biezeņa enerģētiskā vērtība būtu ≥ 60 kcal/100 g.

kritērijs neattiecas uz tikai dārzeņus saturošiem biežiem

Pilnvērtīgai augšanai un attīstībai mazulim ir nepieciešams uzņemt pietiekami daudz enerģijas (kaloriju).



Arī biežēnus, kas fasēti stāvpakās ar korķi, dodiet mazulim ēst ar karoti!

Ļaujot sūkt produktu no paciņas:

- bērnam tiek liegta iespēja iepazīt produkta izskatu, smaržu;
- tiek kavēta košļāšanas iemaņu veidošanās, košļāšanas muskulatūras attīstība, sāta sajūtas iestāšanās, jo produkts tiek sūkts un ātri norīts;
- tiek veicināta agrīnās bērniņas kariesa attīstība, jo stāvpakās fasētie produkti parasti ir biežēni ar augstu "atbrīvoto cukuru" saturu.

"atbrīvotie cukuri" ir cukuri, kas tiek atbrīvoti no augļu, ogu, dārzeņu šūnām intensīvas pārstrādes, piemēram, blendēšanas rezultātā.