

## **Veselīga uztura ieteikumi zīdaiņu barošanai**

### **1. Mātes piens bērnam jāsaņem līdz 2 gadu vecumam.**

Mātes piens zīdaiņim ir pamatēdiens. Tas satur visas uzturvielas – piena cukuru (laktozi), pilnvērtīgas olbaltumvielas un taukvielas, kas ir viegli sagremošanas, atbilst zīdaiņa attīstības pakāpei un organisma prasībām, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Mātes piens nodrošina zīdaiņi ar augšanas faktoriem, visiem nepieciešamiem hormoniem, imūnvielām un fermentiem. Zīdīšana veicina ciešu un maigu savstarpējo attiecību veidošanos starp bērnu un māti, veicina bērna intelektuālo attīstību.

### **2. Līdz 6 mēnešu vecumam zīdaiņim jāsaņem tikai mātes piens (ekskluzīva zīdīšana).**

Zīdaiņim no dzimšanas līdz 6 mēnešu vecumam (ieskaitot 6. mēnesi) pamatuzturs ir tikai mātes piens. Tas vienlaicīgi ir ēdiens un dzēriens. Tas rodas pēc pieprasījuma un bērns pats regulē tā daudzumu. Zīdīšanas biežumu un ilgumu nosaka pats zīdaiņis. Bērnu zīda ikreiz, kad viņš to prasa. Tas varētu būt ik pēc 2 – 3 – 4 stundām no 8 – 12 reizēm pirmajā nedēļā līdz 5 reizēm 6 mēnešu vecumā.

### **3. Sākot ar 6 mēnešu vecumu zīdaiņa uzturā pakāpeniski iekļauj dārzeņus, putras, augļus un to sulas.**

Sākot ar 6 mēnešu vecumu, 7. mēnesī zīdaiņa pamata uzturam (mātes pienam) pakāpeniski pievieno papildus uzturu. Papildus uzturā izmantojamiem pārtikas produktiem jābūt pusšķidriem, homogēnas konsistences, lai zīdaiņis varētu vieglāk tos norīt. Šajā vecumā zīdaiņis jau ir pārgājis uz 5 ēdienreizēm un katrā no tām saņem mātes pienu. Kādā no ēdienreizēm pēc mātes piena nedaudz piedāvā citu ēdienu. Pirmais papildus uzturs varētu būt sakņu vai augļu biezenis, vai putra. Nedēļas laikā mazulis būs pieradis pie sakņu biezeņa. Tad citā ēdienreizē pēc krūts piena piedāvā putru. Citā ēdienreizē uzsāk dot augļus un ogas biezeņa vai sulas veidā. Pakāpeniski pieradina pie pārtikas produktiem, kas vēlāk veidos viņa ēdienkarti visa mūža garumā. Ēdienreizu beigās vai starplaikos piedāvā padzerties vārītu, atdzesētu ūdeni.

### **4. Zīdaiņa uzturā paredzētajiem dārzeņiem nav vēlams pievienot sāli un taukvielas, augļiem – cukuru.**

Sākumā dārzeņu biezeni gatavo no viena veida dārzeņiem, ieteicams no maigākiem – burkāniem vai ziedkāpostiem, vai brokoļiem bez sāls, bez cukura, bez garšvielām, lai nepārslogotu nieres. Vēlāk maina un paplašina dārzeņu sortimentu. Papildus ēdienu dod no karotes. Nedēļas laikā bērns ir pieradis pie dārzeņu biezeņa, tad citā ēdienreizē piedāvā dārzeņu novārījumā vai ūdenī vārītu putru – rīsu, kukurūzas, prosas, jo tās nesatur glutēnu. Vēlāk putru var gatavot dārzeņu novārījumā un nedaudz pievienot govs pienu.

### **5. Sula jādod no krūzītes pēc zīdīšanas.**

Lai zīdāinis papildus saņemtu vitamīnus un minerālvielas, sākot ar 6 mēnešu vecumu uzsāk dot augļu, ogu biezeni vai to sulas. Sulām vai biezeņiem nepievieno cukuru. Sākumā sulas vai biezeņus gatavo no viena augļa: ābola vai banāna, vai bumbiera. Svaigi spiestas sulas sākumā var atšķaidīt ar ūdeni, dodot tās bērnam no tējkarotes vai krūzītes pēc zīdīšanas. Augļu biezeņa un sulu daudzumu pakāpeniski palielina – sāk ar 1 tējkaroti (5 g) un palielina līdz 5 – 6 tējkarotēm.

### **6. Sākot ar 8 mēnešu vecumu zīdaiņa ēdienkartē pakāpeniski iekļauj gaļu un pākšaugus.**

Zīdāinim 8 mēnešu vecumā ēdienkartē iekļauj gaļu, kas ir olbaltumvielu un dzelzs avots. Liesā gaļā saturošo dzelzi bērna organisms izmanto sevišķi labi. Gaļu piedāvā biezeņa veidā, gatavojot to no cūkas, liellopa vai vistas gaļas. Gaļai var pievienot vārītu tomātu. Gaļas biezeni var dot kopā ar dārzeņu vai pākšaugu biezeni pusdienu laikā pēc zīdīšanas.

### **7. Sākot ar 9 mēnešu vecumu zīdāinim dod maizi – 1 šķēli dienā.**

Sākot ar 9 mēnešu vecumu zīdāinim piedāvā maizi. Šajā laikā zīdaiņa ēdienkarti papildina ar rupja maluma maizes šķēli, kas viegli apziesta ar sviestu vai margarīnu. Maizes šķēli dod bērnam rokā, kas ir jākošlā.

### **8. Sākot ar gada vecumu zīdāinim var sākt dot govs pienu un tā produktus (jogurtu, biezpienu, sieru), olas dzeltenumu un zivis.**

Sākot ar gada vecumu zīdaiņa ēdienkarti papildina ar govs pienu un tā produktiem. Pienam vajadzētu būt 2%, lai zīdāinis saņemtu piena taukus pietiekošā daudzumā. Zīdāinim paredzēto putru gatavo pienā. Šajā vecumā zīdaiņa ēdienkarti papildina ar kefīru, jogurtu, sieru, biezpienu, olas dzeltenumu un zivīm. Kopējam piena daudzumam dienā nevajadzētu pārsniegt

600

ml.

**9. Sākot ar gada vecumu zīdaiņa uzturā iekļauj svaigus, nevārītus dārzeņus un saknes.**

Sākot ar gada vecumu zīdaiņa uzturā iekļaujiet svaigus, nevārītus dārzeņus un saknes. No gada vecuma ēdienkarti papildina dilles, sakņu salāti, redīsi, selerijas, saldie pipari, sīpoli, puravi un avokado rīvētā veidā kopā ar augļiem. Pasniedziet ēdienu gabaliņos, lai bērns labi varētu sakošļāt.

**10. Zīdaiņa uzturā iekļauj ne vairāk kā vienu jaunu ēdienu nedēļā, dodot to pēc zīdīšanas.**

Zīdaiņa uzturā nedrīkst iekļaut vairāk kā vienu jaunu ēdienu nedēļā. Tas palīdzēs vieglāk noteikt cēloni, ja zīdāinim parādās alerģija. Alerģija var izpausties kā izsitumi, caureja, vemšana vai elpas trūkums u. c. parādības. Jaunu ēdienu zīdāinim piedāvājiet ēdienreizes beigās pēc zīdīšanas vai tās vidū, lai saglabātu zīdīšanu. Dariet to tad, kad ir pietiekami daudz laika, kad nav jāsteidzas, jo šeit būs nepieciešama pacietība un laiks.

**11. Pie arvien rupjākas konsistences ēdieniem un pāriet uz ģimenes uzturu zīdāinis tiek pieradināts pakāpeniski.**

Zīdaiņa pieradināšana pie cietās barības notiek pakāpeniski, sākot ar putrām, dārzeņiem un augļiem, kas ir samīcīti viendabīgā masā un kas pēc savas konsistences ir biežākas nekā mātes piens. Kad zīdāinis ir iemācījies tikt ar to galā, tad pakāpeniski pieradina pie rupjākas barības, ko sajauc ar putrveidīgas konsistences ēdienu. Kad arī to bērns no karotītes ēd bez rīstīšanās, tad var piedāvāt jau mīkstus gabalveida ēdienus – novārītu burkānu, banānu un citus mīkstus augļus vai dārzeņus.

Zīdāinim var dot arī maizi vai zīdāiņiem paredzētos sausiņus.

**12. Otrajā dzīves gadā zīdāinim veidojas ēšanas ieradumi visai dzīvei.**

Otrajā dzīves gadā zīdāinis jau veiksmīgi var darboties ar plastmasas karotīti un dakšiņu, kam noapaļoti zari. Šajā vecumā zīdāinis apgūst patstāvīgu ēšanas prasmi. Centieties, lai katrā ēdienreizē zīdāinim netrūktu svaigu, nevārītu dārzeņu un augļu. Dažādojiet ikdienā zīdaiņa un visas ģimenes ēdienkarti, jo tas būs zīdāinim labs sākums uztura paradumu veidošanai visai dzīvei.