

AIJA CUKURA



**ZĪDAĪNA un MAZBĒRNA
UZTURS un ĒDINĀŠANA**



ZVAIGZNE ABC

2/1/1907

96-4
L 22

L
61

AIJA CUKURA

ZĪDAINA

UN

MAZBĒRŅA

UZTURS

UN

ĒDINĀŠANA

Eksperimentāls mācību līdzeklis

Atļāvusi lietot

Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija



ZVAIGZNE ABC

613.2 (036)

Cu 303

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

~~96-2693~~
0302064730

ARĀMĀJĀ ALIA
SĪDĀIŅĀ
MĀZBĒRŅĀ

Šis eksperimentālais mācību līdzeklis vidusskolām, kurš sagatavots atbilstoši vidējās izglītības vadlīnijām mājāsaimniecībā, iepazīstinās vidusskolnieces ar zīdaiņa un mazbērna uzturu un ēdināšanas veidiem, dos praktiskus padomus uztura izvēlē dažāda vecuma bērniem un slimu bērnu ēdināšanā, pastāstīs par ēdienkartes sastādīšanu un ēdienu gatavošanu virtuvē. Uztura un ēdināšanas problēmas mācību līdzekli cieši saistītas ar veselības un higiēnas jautājumiem uzturmācībā.

Recenzente: **P. Damberga**

Mākslinieks: **L. Danilāns**

Redaktors: **J. Aldersons**

Mājturības skolotājas mācību līdzekli ietvertu informāciju varēs izmantot uztura jautājumu mācīšanai pamatskolā.

Eksperimentālais mācību līdzeklis
Latvijas Republikas izglītības un zinātnes ministrija

ISBN 9984—560—62—7

SVARLĪGĀS


© 1996, apgāds "Zvaigzne ABC"

PRIEKŠVārds

Pareizam jeb fizioloģiskam uzturam ir ļoti liela nozīme cilvēka veselības un labsajūtas saglabāšanā. Tikai ar uzturu cilvēks saņem dzīvības norisēm nepieciešamo enerģiju un vielas, kuras vajadzīgas audu veidošanai, — plastiskos materiālus. Īpaši daudz enerģijas un plastisko materiālu vajag bērniem, jo viņi nepārtraukti aug. Tā, piemēram, pirmajā dzīves gadā bērns izaug par 25 cm, bet viņa dzimšanas svars trīskāršojas jau līdz desmitajam dzīves mēnesim. Ja bērns nesaņem pietiekoši daudz uztura, viņa normālā attīstība tiek traucēta. Lai no bērna izaugtu stiprs un vesels cilvēks, bērnam ar visiem iespējamiem līdzekļiem jānodrošina labvēlīgi dzīves apstākļi, pirmām kārtām — fizioloģisks uzturs. Rūpēdamās par cilvēces nākotni, pasaules tautas, kuras iekļāvušās Apvienoto Nāciju Organizācijā, 1989. gada 20. novembrī pieņēma Bērnu tiesību deklarāciju. 1991. gada 4. septembrī šo deklarāciju parakstīja arī Latvija, un tādēļ uz katru Latvijas bērnu attiecas deklarācijas 4. princips, ka bērniem ir tiesības uz viņu vecumam atbilstošu kopšanu un uzturu, un 24. pants, kurš valstij uzliek par pienākumu apkarot slimības, apgādāt bērnus ar pietiekošu daudzumu higiēnas prasībām atbilstoša uztura un ar tīru dzeramo ūdeni, novērst apkārtējās vides piesārņotības radītās briesmas.

Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai vidusskolnieces, kuras ir nākošās mātes, apgūtu zināšanas par pareizu uzturu un būtu informētas par to, cik nepieciešama zīdaiņa veselības saglabāšanai ir barošana ar krūti. Tāpēc šāds temats ir ietverts vidusskolu mājsaimniecības mācības programmā.

Šis eksperimentālais mācību līdzeklis vidusskolām, kurš sagatavots atbilstoši vidējās izglītības vadlinijām mājsaimniecībā, iepazīstinās vidusskolnieces ar zīdaiņa un mazbērna uzturu un ēdināšanas veidiem, dos praktiskus padomus uztura izvēlē dažāda vecuma bērniem un slimu bērnu ēdināšanā, pastāstīs par ēdienkartes sastādīšanu un ēdienu gatavošanu virtuvē. Uztura un ēdināšanas problēmas mācību līdzeklī cieši saistītas ar veselības un higiēnas jautājumiem uzturmācībā.

Mājturības skolotājas mācību līdzeklī ietvertu informāciju un vielas izklāsta metodiku varēs izmantot arī uztura jautājumu mācīšanai pamatskolā.

UZTURVIELAS UN UZTURLĪDZEKĻI

Uzturvielu pamatīpašības. Uzturvielu avoti. Uzturlīdzekļu daudzveidība

Uzturvielas jeb barības vielas ir tādas vielas, kuras organismam dod enerģiju, materiālu audu veidošanai un atjaunošanai, kā arī regulē vielmaiņu.

Lai nodrošinātu organisma dzīvības funkcijas un saglabātu veselību, cilvēkam ir nepieciešamas dažādas uzturvielas — olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, vitamīni un minerālvielas. Šajā nodaļā pastāstīsim arī par ūdeni un balastvielām, kam arī ir ļoti svarīga nozīme. Uzturvielas izolētā veidā dabā nav sastopamas. Tās pastāv dabisku vai mākslīgu savienojumu veidā, kurus sauc par uzturlīdzekļiem jeb pārtikas produktiem (piemēram, gaļa, maize, sviests). Dažādos pārtikas produktos uzturvielas ir dažādos daudzumos un dažādās attiecībās (1. pielikums), tādēļ produkti ir jākombinē un jālieto daudzveidīga pārtika.

OLBALTUMVIELAS

Olbaltumvielas ir galvenais šūnu uzbūves materiāls un sastāv no dažādām aminoskābēm. Vairums aminoskābju organismā var pārvērsties cita citā, taču ir arī tādas aminoskābes, kuras cilvēka organismā nevar rasties. Tās ir neaizstājamās aminoskābes,

Paēst labi, ar ēstgribu, ierastā laikā, līdz sāta sajūtai (bet ne pārmērīgi) — ir jūsu veselības, jūsu darbaspēju jautājums. Nepareiza uztura sekas ir organisma funkciju traucējumi, tā pāragra nolietošanās.

Uzturs tiek izmantots labāk, ja to ēd ar apetīti, ja iepriecina ēdiena izskats, krāsa un smarža.

Bērniem ir labi jāzina, ka ar saviem ēdamrikiem nedrīkst ņemt ēdienu no kopējiem traukiem.

Majonēze ir garšīga, ēstgribu ierosinoša un derīga mērce, tomēr mazbērniem to dot nevar. Visizplatītākās, tā saucamās pamatmajonēzes sastāvs ir šāds: 68 % saulespuķu eļļas, 10 % svaigu olas dzeltenumu, 6,7 % sagatavotu sinepju, 2,3 % cukura, 11 % etiķa (5 %-īgā) un 2 % garšvielu.

kuras cilvēkam noteikti jāsaņem ar uzturu. Olbaltumvielas, kuras satur visas neaizstājamās aminoskābes, sauc par pilnvērtīgām olbaltumvielām. Šādas olbaltumvielas atrodas galvenokārt dzīvnieku produktos — gaļā, zivīs, pienā, olās.

Olbaltumvielas ir vissvarīgākā uzturviela, jo tās ir pamatmateriāls, no kura tiek veidoti cilvēka audi un orgāni. Neviena cita uzturviela nevar aizstāt olbaltumvielas. Tauki organismā var rasties no ogļhidrātiem un olbaltumvielām, ogļhidrāti — no taukiem un olbaltumvielām, bet olbaltumvielas veidojas tikai no olbaltumvielām, jo tikai tās satur slāpekli — olbaltumvielu galveno sastāvdaļu. Ja uzturā olbaltumvielu ir maz, organisms noārda pats savus mazāk svarīgos audus, lai atbrīvotās olbaltumvielas izmantotu citu dzīvībai nepieciešamo olbaltumvielu veidošanai.

Olbaltumvielas ir kā dzīvnieku, tā augu produktos, un, lai iegūtu visas vajadzīgās aminoskābes nepieciešamajā daudzumā, šie produkti noteikti jākombinē, piemēram, griķu biezputra jāēd ar pienu. Ja olbaltumvielu uzturā nepietiek, tad bērns neaug, viņam samazinās svars, pavājinās imunitāte (neuzņēmība pret infekcijas slimībām) un bērns biežāk slimo.

TAUKI

Tauki ir glicerīna un taukskābju savienojumi. Taukus organisms izmanto par enerģijas avotu, tie veicina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E un K) uzsūkšanos un piedalās organisma aizsargreakcijās. Tauki ir arī katras dzīvās šūnas sastāvdaļa. Tauki ir kā dzīvnieku, tā augu produktos (1. pielikums). Tauku vērtība ir atkarīga no tajos ietilpstošajām taukskābēm. Visvērtīgākie ir tādi tauki, kuru sastāvā ir nepiesātinātās

taukskābes. Daudz nepiesātināto taukskābju ir augu eļļā, piena taukos un citos taukos ar zemu kušanas temperatūru. Šos taukus bērna organisms izmanto labāk nekā taukus, kuri ir treknā gaļā vai speķī. Abi pēdējie produkti maziem bērniem var pat radīt nopietnus gremošanas traucējumus — vemšanu un caureju.

Ja tauku uzturā ir par maz, tad samazinās bērna svars, pavājinās imunitāte pret dažādām slimībām, pasliktinās taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanās zarnās un rodas šo vitamīnu trūkums (hipovitaminoze; hipovitaminozes aprakstītas nodaļā par vitamīniem). Pārāk treknš ēdiens samazina apetīti, pavājina kuņģa sulas izdalīšanos un rada gremošanas traucējumus — visbiežāk caureju, sliktu dūšu un vemšanu. Organismā tauki var rasties no ogļhidrātiem vai olbaltumvielām un savukārt paši var pārvērsties par ogļhidrātiem (bet ne par olbaltumvielām!).

OGĻHIDRĀTI

Ogļhidrāti ir savienojumi, kuri sastāv no oglekļa, ūdeņraža un skābekļa. Organismā tie ir galvenais enerģijas avots. Ogļhidrāti taupa olbaltumvielas. Ja uzturā trūkst ogļhidrātu, organisms enerģijas iegūšanai izmanto olbaltumvielas.

Ogļhidrātu avots ir cukurs, medus, milti, putraini, pākšaugi, kartupeļi, augļi, ogas, dārzeņi; pienā ogļhidrāti ir piena cukura jeb laktozes veidā.

Pēc ķīmiskās uzbūves ogļhidrātus iedala monosaharīdos, disaharīdos un polisaharīdos (mono nozīmē viens, di — divi, poli — daudzi). Monosaharīdus un disaharīdus ikdienā sauc arī par cukuriem.

Izplatītākie monosaharīdi ir glikoze (vīnogu cukurs) un fruktoze (augļu cukurs), kas

Izšķir lapu un galviņu salātus. Lapu salāti ir agrīni, tie pirmie izaug sakņu dārza dobēs. Galviņu salāti ienākas rudenī un ir mazliet rupjāki par lapu salātiem, bet tos var vairākus mēnešus uzglabāt.

Sieru iegūst, sarecinot pienu ar fermentu himozīnu vai ar pienskābes baktērijām. Siera nogatavošanās procesā tā olbaltumvielas kļūst šķīstošas, tādēļ organisms tās izmanto gandrīz pilnīgi. Vidēji sierā ir 32 % tauku, 26 % olbaltumvielu un 2,5—3,5 % minerālvielu.



Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots

sastopami augļos un ogās. Monosaharīdi ir visvienkāršākie ogļhidrāti, organismā tie ļoti ātri uzsūcas un ir viegli izmantojami.

D i s a h a r ī d i rodas, kondensējoties (apvienojoties un atšķeļot ūdens molekulu) divām monosaharīdu molekulām. Vispazīstamākais disaharīds ir ikdienā lietojamais biešu cukurs jeb saharoze, kuras molekula rodas, apvienojoties vienai fruktozes molekulai un vienai glikozes molekulai. Saharoze ir cukurbietēs, cukurniedrēs, augļos, ogās un dārzeņos. Agrīnā vecuma bērnu uzturā liela nozīme ir disaharīdam laktozei jeb piena cukuram. Zarnās laktoze šķeļas fermenta laktāzes ietekmē. Ja laktāzes trūkst, rodas piena nepanesība.

P o l i s a h a r ī d i ir lielmolekulāri savienojumi, kuru molekulas rodas, apvienojoties daudziem simtiem vai pat tūkstošiem monosaharīdu molekulu. Polisaharīdi ir augļos, dārzeņos, labības produktos un kartupeļos. Vispazīstamākais un uzturā visvairāk izmantojamais polisaharīds ir ciete, kuras ir daudz kartupeļos, pākšaugos, graudos un dārzeņos. Lielākā daļa ogļhidrātu ir jāsaņem ar cieti, mazākā — ar monosaharīdiem un disaharīdiem.

Monosaharīdi un monosaharīdos sašķēlušies disaharīdi no zarnām ātri uzsūcas asinīs. Daži ogļhidrāti, piemēram, saharoze, pastiprina aizkuņģa dziedzera darbību. Dziedzeris izdala vairāk hormona insulīna un ar tā palīdzību nodrošina pareizu ogļhidrātmaiņu. Ja bērnam ilgstoši dod par daudz saldumu, tie organismā pārvēršas taukos un rada aptaukošanos. Pārmērīga saldumu lietošana var izraisīt arī slimīgi pastiprinātu organisma reaktivitāti (alerģiju) vai cukurslimību. Tāpēc saldumi bērnam jādod vecumam piemērotā daudzumā (2. pielikums), bet šokolādi līdz trīs gadu vecumam nedrīkst dot nemaz. Sevišķi stingri tas jāievēro, ja bērnam jau ir alerģija.

Rokfora siera pagatavošanas procesā svaigajā siera masā ievada speciāli audzētas derīgas pelējuma sēnītes. Sēnītes sierā savairojas un piešķir tam īpatnējo viegli piparoto garšu un zilganbalto marmorējumu. Labi nogatavojies rokfora siers ir sevišķi garšīgs, tas satur 65—70 % šķīstošu olbaltumvielu.

Vāritus augļus un dārzeņus bērni parasti panes labāk nekā svaigus.

Pērkot burkānus, izvēlieties tos, kuriem ir vispilgtākā krāsa. Šādi burkāni satur visvairāk dzeltenās krāsvielas — karotīna, no kura cilvēka organismā rodas A vitamīns.

Upenēs ir 10—12 reizes vairāk C vitamīna un 2—3 reizes vairāk A vitamīna nekā citās ogās.

Polisaharīdi zarnās sašķeļas monosaharīdos. Šis process notiek pakāpeniski un nodrošina vienmērīgu cukura līmeni asinīs un vienmērīgu ogļhidrātu izmantošanu. Tādēļ jāseko, lai bērna ikdienas uzturā vienmēr pietiekošā daudzumā būtu augļi, dārzeņi, kartupeļi un labības produkti, piemēram, putraimi. Visi šie produkti satur arī citas vērtīgas uzturvielas (1. pielikums).

Bērniem līdz viena gada vecumam nepieciešamo olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu daudzumu aprēķina, vadoties no bērna masas un barošanas veida. Vajadzības gadījumā jālūdz palīdzība bērnu ārstam. Bērniem pēc viena gada vecuma ir izstrādātas uztura normas (2. pielikums). Olbaltumvielas un tauki viņiem ir vajadzīgi apmēram vienādā daudzumā, bet ogļhidrāti — apmēram četras reizes vairāk (1:1: 4).

VITAMĪNI

Vitamīni ir dažādi bioloģiski aktīvi savienojumi, kas nelielā daudzumā nepieciešami, lai normāli noritētu dzīvības procesi. Vārds "vita" latīniski nozīmē dzīvība, tādēļ jau nosaukums rāda, cik ļoti šīs vielas cilvēkam ir nepieciešamas. Lielākā daļa vitamīnu cilvēka organismā nespēj veidoties vai arī veidojas nepietiekamā daudzumā, tādēļ tie katru dienu ir jāuzņem ar pārtikas produktiem. Bet, tā kā dažādi vitamīni atrodas dažādos pārtikas produktos, tad, lai katru dienu uzņemtu visus nepieciešamos vitamīnus, ir jālieto uzturs, kurā kombinēti dažādi produkti — piens, kefīrs, gaļa, olas, aknas, rupja māluma miltu izstrādājumi, dārzeņi un augļi.

Vitamīnus parasti iedala divās lielās grupās — ūdenī šķīstošajos vitamīnos (C, B gru-

pas vitamīni, folskābe u.c.) un taukos šķīstošajos vitamīnos (A, D, E, K).

Vitamīniem organismā ir dažādi uzdevumi — tie paaugstina organisma spēju pretoties infekcijas slimībām, piedalās uzturvielu sašķelšanā, veicina hemoglobīna veidošanos asinīs un ir nepieciešami daudzos citos procesos.

Vitamīnu nepietiekamība jeb hipovitamīnoze rodas tad, ja bērnam ir nepietiekams un vienkopus uzturs. Hipovitaminozi var radīt arī slimība un liela fiziska vai garīga slodze. Pilnīgu kāda vitamīna trūkumu organismā sauc par avitamīnizi.

Katrai bērnu vecuma grupai ir vajadzīgas savas vitamīnu devas, kuras nepieciešamības gadījumā iesaka bērnu ārsts. Hipovitaminoze traucē bērna garīgo un fizisko attīstību, tāpēc vajadzības gadījumā ārsts liek lietot vitamīnu preparātus, kurus var iegādāties aptiekā. Dodot bērnam aptiekā pirktos vitamīnu preparātus, stingri jāievēro ārsta norādījumi, jo arī vitamīnu pārmērība — hipervitamīnoze — ir bīstama, tā var radīt ļoti smagus, pat neatgriezeniskus veselības traucējumus. Sevišķi uzmanīgiem jābūt ar D vitamīnu, kuru pirmajos dzīvības gados dod rahīta profilaksei. Ar pārtikas produktiem hipervitaminozi parasti radīt nevar.

Produktus nepareizi uzglabājot un apstrādājot (ilgstoši turot gaismā un siltumā, atkārtoti sildot), vitamīni sadalās. Sevišķi ātri sadalās C vitamīns. Īpaši strauji tas notiek augstā temperatūrā, gaismā, gaisa klātbūtnē. Tādēļ pagatavotais ēdiens, sagrieztie augļi, dārzeņi un zaļumi pēc iespējas ātrāk jāliek galdā. Sviestu, augu eļļu un citus taukus nevajag turēt tiešā saules gaismā, lai nesadalītos tajos esošais A vitamīns. Vislabāk šos produktus glabāt ledusskapī.

Svaigām nedzīvām zivīm ir cieši pieguļošas, gludas, spožas zvīņas, dzidras, izvalbītas acis, koši sarkanas žaunas un neuzpūsts vēderiņš.

Bērna veselībai bīstamāk ir ēst par daudz, nekā par maz.

MINERĀLVIELAS

Pilnīgi aplamas un nepareizas ir visai izplatītās domas par zivju tauku nepatikamo garšu un smaku. Nepatikama garša un smaka ir tikai dažiem šo tauku sairšanas produktiem. Svaigu zivju tauku garša un smarža ir nevainojama; organisms tos izmanto gandrīz pilnīgi.

Minerālvielas ir neorganiski ķīmiski savienojumi, kas nepieciešami organisma dzīvības procesos. Kopējais minerālvielu daudzums organismā ir 3,5—4,5 % no ķermeņa svara, 40—70 % no tām ir koncentrētas kaulos. Galvenās minerālvielas ir kalcijs, kālijs, nātrijs, fosfors, magnijs un dzelzs sāļi. Organismā ir arī mikroelementi, kuri sastopami ļoti mazos daudzumos. Mikroelementi ir, piemēram, jods, mangāns, varš. Kaut arī mikroelementu ir maz, to nozīme ir ļoti liela.

Katram organisma šķidrumam un orgānam ir savs noteikts minerālvielu sastāvs — piemēram, nātrijs galvenokārt atrodas šūnstarpas šķidrumā, asinīs un gremošanas sulās, kālijs — šūnās, sevišķi muskuļaudos, kalcijs visvairāk ir kaulos. Tādēļ kalcijs īpaši nepieciešams agrīnā bērna vecumā, kad ļoti strauji veidojas skelets. Minerālvielas, tāpat kā iepriekšminētās uzturvielas, atrodas dažādos produktos un arī dzeramajā ūdenī. Lai saņemtu visas nepieciešamās minerālvielas, katru dienu ir jāēd dažādi augu un dzīvnieku produkti.

Lai cilvēks varētu eksistēt, organisma iekšējai videi ir jābūt nemainīgai. Tādēļ asinīs, limfā un šūnstarpas šķidrumā pastāvīgi nepieciešams noteikts minerālvielu daudzums. Zinātnieki ir izstrādājuši minerālvielu normas, kuras cilvēkiem jāsaņem dažādos vecuma periodos. Parasti, lietojot pilnvērtīgu uzturu, cilvēks apmierina šo vajadzību pēc minerālvielām. Taču dažreiz slimības vai vienpusīga uztura dēļ rodas minerālvielu trūkums un ir jālieto ārsta ieteiktie preparāti. Kas attiecas uz v ā r ā m o s ā l i, tad to mazbērna uzturā vajadzētu lietot ne vairāk kā 3 gramus dienā, bet līdz viena gada vecumam — nelietot nemaz.

ŪDENS

Kaut arī, stingri ņemot, ūdens nav uzturviela, tas ir ārkārtīgi svarīga uztura sastāvdaļa. Cilvēka organismā ir 56—62 % ūdens. Ūdeni cilvēks saņem dzerot, ēdot šķidrums ēdienus, augļus un ogas. Apmēram 400—600 ml ūdens katru dienu rodas pašā organismā, noārdoties pārtikas produktiem.

Cilvēka organismā ūdens ir visos šķidrumos un šūnās. Ar ūdens palīdzību uzturvielas tiek iznēsātas pa visu ķermeni (asinīs ir 90 % ūdens) un no ķermeņa tiek izvadītas organismam nevajadzīgās vielas. Zīdaiņim diennaktī uz 1 kg ķermeņa svara nepieciešami 150 ml ūdens. Zīdaiņi un mazbērni ir ļoti jutīgi pret ūdens trūkumu. Vemšana un caureja viņiem ātri var radīt ķermeņa atūdeņošanos, kura steidzīgi jāārstē. Savukārt pārāk liels šķidrums daudzums apgrūtina sirds un nieru darbību.

BALASTVIELAS

Dārzeni, augļi, ogas un rupjmaize satur daudz vielu, kuras zarnās nesašķeļas un neuzsūcas — balastvielas. Agrāk šīs vielas uzskatīja par balastu bez īpašas nozīmes, taču pēdējā laikā ir konstatēts, ka balastvielām ir būtiska iedarbība uz visām organisma funkcijām. Balastvielas galvenokārt ir polisaharīdi — celuloze, hemiceluloze, lignīns un pektīnvielas. Pārējās balastvielas ir vaski, sveķi, gļotas un hitīns.

Balastvielas veicina zarnu darbību, novērš aizcietējumu, saista un izvada indīgās vielas, kuras rodas resnajā zarnā normālas pūšanas procesos, un veic daudzas citas funkcijas.

Ļoti daudz tauku ir nēģiem (līdz 33 %). Senatnē dažās vietās nēģus lietoja ... sveču vietā; saldēti nēģi ar ievērtu kaņepāju dakti pilnīgi aizvietoja sveces.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir uzturvielas?
2. Kas ir uzturlīdzekļi?
3. Kādas ir galvenās uzturvielas?
4. Kādēļ bērnam vajadzīgas olbaltumvielas?
5. Kam vajadzīgi ogļhidrāti?
6. Kādēļ nav veselīgi ēst daudz saldumu?
7. Kas ir vitamīni?
8. Kam vajadzīgs kalcijs?
9. Kas notiks, ja bērnam trūks dzelzs?
10. Vai zīdainim jādod vārāmais sāls?
11. Kāpēc vajadzīgs ūdens?
12. Kāpēc vemšana un caureja zīdainim ir ļoti bīstami?
13. Kas ir balastvielas?

ATBILDES

1. Vielas, kas dod enerģiju, plastisko materiālu un regulē vielmaiņu.
2. Produkti, kuri satur uzturvielas.
3. Olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, vitamīni, minerālvielas.
4. Bez tām nav iespējama pareiza augšana un attīstība.
5. Galvenokārt kā enerģijas avots.
6. Var saslimt ar aptaukošanos, alerģiju vai cukur slimību.
7. Bioloģiski aktīvi savienojumi, kas nelielā daudzumā nepieciešami, lai normāli noritētu dzīvības procesi.
8. Skeleta attīstībai.
9. Radīsies mazasinība.
10. Nē.
11. Dzīvības procesi organismā var notikt tikai ūdens klātbūtnē.
12. Bērns strauji zaudē daudz ūdens un tādēļ var nomirt.
13. Uzturlīdzekļu sastāvdaļas, kuras gremošanas orgānu sistēmā nesašķeļas un neuzsūcas. Veicina zarnu darbību un izvada kaitīgās vielas.

Svaigus saldētus dārzeņus ieberiet verdošā ūdenī bez atlaidināšanas — tā jūs saglabāsiet dārzeņu garšu, uzturvērtību un vitamīnus.

Nedodiet bērnam dzert no plānām glāzēm. Viņš var nokost stikla gabaliņu un to norīt, pirms jūs apjēgsiet, kas notiek.

RACIONĀLS UZTURS

Racionāls uzturs. Sabalansēts uzturs. Nesabalansēts uzturs

Pareizi sastādītu vesela cilvēka uzturu sauc par racionālu jeb fizioloģisku uzturu. Racionāls uzturs ir sabalansēts uzturs. Ja uzturs nav sabalansēts, tad uzturs ir nepareizs, tas kavē organisma augšanu un attīstību, veicina slimību rašanos, samazina organisma spējas pretoties nelabvēlīgiem ārējās vides apstākļiem.

SABALANSĒTS UZTURS

Mācība par sabalansētu jeb līdzsvarotu uzturu ir viens no bioloģijas un medicīnas nozīmīgākajiem sasniegumiem.

Uzturs ir ļoti sarežģītu ķīmisku vielu kopums, kas satur simtiem tūkstošu sastāvdaļu, kuras dažādi ietekmē organisma fizioloģiskās norises. Normālai dzīvības procesu norisei nepieciešamas noteiktas savstarpējas attiecības starp daudzajām uztura sastāvdaļām. Galvenā uzmanība ir jāvelta neaizstājamo sastāvdaļu pietiekamam daudzumam.

Bērna pareizai attīstībai ir nepieciešams uzturs, kurā visas uzturvielas ir pietiekamā daudzumā un pareizās attiecībās. Šādu uzturu var nodrošināt tad, ja bērns katru dienu saņem dažādus produktus — gaļu vai zivis, pienu, kādu skābpiena produktu,

Gaļu vārot, tās svars samazinās apmēram par 40 %, galvenokārt tāpēc, ka olbaltumvielas sarec un no tām atdalās ūdens. Kopā ar ūdeni no gaļas izdalās ekstraktvielas, sāļi un līmvielas, kas izšķīst gaļas vārāmā ūdenī un veido buljonu.

Vistām un tītariem krūšu daļā ir pārsvarā baltās muskuļu šķiedras, tādēļ to sauc par baltogaļu. Baltā gaļa ir vieglāk sagremojama un tiek pilnīgāk uzņemta, tādēļ to ieteic bērniem un slimniekiem.

Ēdienreizēm ir jābūt patīkamām. Nekad ar varu nespēdiet bērnu ēst.

dārzenus, putraimus, augļus, maizi, cukuru un sviestu (sk. 2. pielikumu). Zīdainim vispareizākais un visracionālākais uzturs ir mātes piens. Tikai tad, ja mātes piena nepietiek, zīdainim jādod dažādi speciāli adaptēti piena maisījumi, par kuriem būs rakstīts nākošajās nodaļās.

Zīdainim svarīgs papildinājums krūts pienam vai adaptētiem piena maisījumiem ir piebarojums (sk. 3. pielikumu). Tādēļ par bērna uzturu, jo sevišķi agrīnā vecuma periodā, regulāri jākonsultējas ar iecirkņa bērnu ārstu, ģimenes ārstu vai patronāžas māsu, lai bērns savlaicīgi un vajadzīgajā daudzumā sāktu saņemt nepieciešamo piebarojumu.

Jāatgādina, ka agrīnā vecuma bērnam, sevišķi zīdainim, gremošanas orgānu sistēma daudzus pārtikas produktus vēl nespēj pārstrādāt, tāpēc tos jāsamazina dot noteiktos termiņos, nelielā daudzumā un sagatavoti atbilstoši bērna vecumam.

NESABALANSĒTS UZTURS

Ja zīdains vai mazbērns vajadzīgā daudzumā nesaņem visus produktus, kuri viņam attiecīgā vecumā ir nepieciešami, vai arī kādus produktus saņem par daudz, tad runā par nepareizu jeb nesabalansētu uzturu. Saprotams, ka bērna fiziskā un garīgā attīstība tādā gadījumā ir traucēta. Jo bērni ir jaunāki, jo straujāk tie attīstās un tādēļ jo vairāk cieš no nesabalansēta un nepietiekama uztura. Zīdains slikti pieņemas svarā vai ir pārāk tukls, viņam var būt vemšana vai caureja. Nepareizi ēdināts bērns vēlāk sāk sēdēt, stāvēt un runāt. Ja uzturs nesedz visu enerģijas patēriņu, bērns ir

mazkustīgs. Taču pareizai fiziskai attīstībai kustības ir pilnīgi nepieciešamas. Uzturvielu ilgstošs trūkums rada arī dažādas slimības — rahītu, mazasinību, hipotrofiju u.c.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir sabalansēts uzturs?
2. Kas ir nesabalansēts uzturs?

ATBILDES

1. Uzturs, kurā visas vajadzīgās uzturvielas ir pietiekošā daudzumā un pareizās savstarpējās attiecībās.
2. Parasti uzturs, kurā pārsvarā lieto tikai vienu uzturlīdzekli.

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

96-2.690

JAUNDZIMUŠĀ UN ZĪDAIŅA ĒDINĀŠANA

Jaundzimušais. Zīdāinis.

Vajadzīgais uztura daudzums.

Ēdināšanas režīms. Ēdināšanas veidi. Zīdīšana

Vārītu liellopu gaļu vai šķiņķi ņemiet no vārāmā ūdens ārā pirms pašas ēšanas. Neļaujiet gaļai apžūt, tad tā nebūs vairs tik garšīga.

Ja gaļu cep zemā temperatūrā, bet ilgi, tā kļūst mīksta un sulīga. Tā var garšīgi sagatavot pat lētu gaļu.

Pirmajā mēnesī pēc piedzimšanas bērnu sauc par jaundzimušo, bet no viena mēneša vecuma līdz viena gada vecumam — par zīdāini. Pirmajā dzīves gadā bērns ļoti strauji aug un pieņemas svarā. Arī bērna garīgā attīstība ir strauja. Gada laikā bērns no pasīvas gulēšanas nokļūst līdz patstāvīgai sēdēšanai, stāvēšanai un staigāšanai, viņa ķermeņa stāvoklis mainās no horizontāla uz vertikālu. Gada beigās bērnam izaug astoņi zobi, viņš sāk izrunāt atsevišķus vārdus, veic visdažādākās darbības. Šiem attīstības procesiem vajag ļoti daudz enerģijas, kuru bērns var iegūt tikai ar uzturu. Tādēļ bērnam uz katru sava svara kilogramu ir jāsaņem daudz vairāk ēdiena nekā pieaugušam cilvēkam. Jo jaunāks bērns, jo augšana un attīstība norit straujāk un jo vairāk ēdiena ir vajadzīgs uz katru svara kilogramu. Tādēļ bērns visbiežāk jāēdina dzīves pirmajā pusgadā. Vēlāk, kad bērna kuņģa apjoms palielinās, ēdienu sāk dot retāk, bet lielākām porcijām.

Jaundzimušam bērnam nepieciešamais uztura daudzums svārstās no 60—70 ml piena pirmajā dzīves dienā līdz 100 ml piena vienā ēdienreizē desmitajā dzīves dienā. Pēc tam nepieciešamais ēdiena daudzums strauji pieaug un no četrpadsmit dienu

vecuma līdz divu mēnešu vecumam ik diennakti ir viena piektā daļa no ķermeņa svara. Tātad, ja divas nedēļas vecs bērns sver 3,5 kg, tad viņam ik dienas jāsaņem 700 g piena (3,5 kg : 5). Pēc tam šī attiecība sāk samazināties, un no divu mēnešu vecuma līdz četru mēnešu vecumam diennaktī nepieciešamais ēdiena daudzums ir viena sestā daļa no ķermeņa svara. No četru mēnešu vecuma līdz sešu mēnešu vecumam nepieciešamais ēdiena daudzums ir viena septītā daļa no ķermeņa svara, bet dzīves otrajā pusgadā — viena astotā daļa no ķermeņa svara (apmēram 1—1,1 kg).

Saprotams, ka, lai pārstrādātu šādu ēdienu daudzumu, bērna gremošanas orgāni strādā ar lielu slodzi, taču to darbaspējas vēl ir nelielas, sevišķi pirmajos dzīves mēnešos. Šajā laikā bērns rūpīgi jāsargā no jebkuriem gremošanas traucējumiem vai slimībām, lai viņš netraucēti varētu piemēroties jaunajai dzīvei ārpus mātes organisma un bez kavēkļiem sāktu attīstīties.

Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai jau no pirmās dzīves dienas bērns būtu nodrošināts ar pareizu, tieši viņam piemērotu uzturu.

Šo pareizo uzturu ir atradusi pati daba, un tas ir mātes piens — pirmajā pusgadā viens pats, otrajā — kopā ar piebarojumu.

ĒDINĀŠANAS REŽĪMS

Lai bērnu pieradinātu pie noteikta dzīves ritma un arī lai māte zīdīšanas laikā racionālāk varētu sadalīt savu laiku dažādiem darbiem un pastaigai, tad jau no pašām pirmajām dienām bērnu vajag ēdināt apmēram vienos un tajos pašos laikos ar 3—3,5 stundas ilgiem starplaikiem. Pirmajos trīs mēnešos bērnu parasti ēdina 6 vai 7 reizes diennaktī ar 6—7 stundas ilgu pārtraukumu naktī

Visiem pazīstamo olīveļļu iegūst no olīvkoku augļiem — olīvām. Olīvās ir ļoti daudz augu eļļas. Labāko olīvu šķirņu augļu mikstums satur 70 % eļļas, 6 % olbaltumvielu un 7 % cukura.



Ja bērns pieprasa, viņš jāēdina arī naktī

(no 24.00 līdz 6.00). Protams, ja bērns pieprasa, viņš jāēdina arī naktī. No trīs mēnešu vecuma līdz piecu mēnešu vecumam bērnu baro 5 vai 6 reizes diennaktī. Otrajā dzīves pusgadā bērns parasti pats atsakās no sestās ēdināšanas reizes, un līdz ar to pagarinās naktsmiers. Starplaiki starp ēdināšanas reizēm ir 3,5—4 stundas. Taču tie ir tikai vispārēji ieteikumi, un katra konkrētā bērna ēšanas režīms ir jāpiemēro bērna individuālajām īpatnībām un prasībām, protams, normas robežās. Nepieciešamības gadījumā jālūdz padoms ārstam. Vienmēr jāvēro bērna pašsajūta, jānovērtē viņa fiziskā un psihiskā attīstība. Ja nekādas novirzes no normas nav un bērns ēšanas starplaikos ir mierīgs, tad jādomā, ka ēdināšana ir pareiza.

Pirmā gada beigās un otrā gada sākumā bērni parasti ēd četras reizes dienā ar 3,5—4 stundu ilgiem starplaikiem. Bērns ēd vai nu pirmās un otrās brokastis, pusdienas un vakariņas, vai arī brokastis, pusdienas, launagu un vakariņas. Arī šajā vecumā daudz maz jāpavēro, kad bērnam vairāk gribas ēst — rīta pusē vai pēcpusdienā — un atbilstoši jāpiemēro ēšanas režīms. Pusdienas jādod tad, kad ir vislabākā apetīte, parasti ap 13.00—14.00. Jāatceras, ka "pūces" un "cīruļa" īpatnības izpaužas jau mazbērniem un, bērnu ēdinot, tās ir jāievēro. Svarīgi, lai starp ēšanas reizēm būtu vismaz 3,5—4 stundas ilgi pārtraukumi un pirms nākošās ēdienreizes kuņģis paspētu iztukšoties. Tad mazulim nākošajā ēdienreizē būs pietiekoši laba apetīte.

ZĪDAIŅA ĒDINĀŠANAS TRĪS VEIDI

Zīdaiņu ēdināšana ir dabiskā, jauktā vai mākslīgā. Kuru no šiem trim ēdināšanas veidiem izmanto, galvenokārt ir atkarīgs no tā, vai mātei pietiek krūts piena.

Konservētas un sālītas olīvas garšas un uzturvērtības ziņā ir lieliski produkti, kurus izmanto kā zivju un citu ēdienu piedevu vai kā patstāvīgu uzkožamo.

Olīvkoki vēlu sāk dot augļus (pēc 10—12 gadiem), toties tiem ir ilgs mūžs (līdz 100 gadu un vairāk).

Rupjmaizi un baltmaizi nevajag glabāt kopā, jo baltmaize viegli uzņem rupjmaizes smaržu.

Visiem auzu putraimem ir augsta uzturvērtība. Olbaltumvielu un taukvielu daudzuma un kvalitātes ziņā auzu putraimi pārspēj visus citus putraimu izstrādājumus.

Par to, ka mātei piena pietiek, liecina šādas pazīmes:

- 1) pēc tam kad bērns aktīvi zīdis 15—20 minūtes, no krūts vēl var izspiest mazliet piena;
- 2) ēdināšanas starplaikos bērns ir mierīgs;
- 3) bērns labi pieņemas svarā.

Ja mātei piena pietiek, zīdaini pirmajos mēnešos ēdina tikai ar mātes pienu un šādu ēdināšanu sauc par dabisko ēdināšanu.

Ja bērns ēdināšanas starplaikos ir nemierīgs, retāk slapina autiņos, slikti pieņemas svarā un krūtī pēc barošanas piens nepaliek, tad jādomā, ka bērnam piena pietrūkst.

Šādā gadījumā nepieciešama kontroles ēdināšana. Pirms kontroles ēdināšanas jāsigādā zīdaiņu svāri, ko var iznomāt poliklīnikā vai nomas punktā. Pirms ēšanas bērnu nosver, tad paēdina un, nemainot autiņus un drēbes, nosver vēlreiz. Tādējādi uzzina, cik gramus piena bērns ir saņēmis. Šādu kontroles ēdināšanu izdara gan dienas pirmajā pusē, gan otrajā, kad krūtīs piena daudzums samazinās. Ja zīdaiņu svaru nav, tad kontroles ēdināšanu izdara ambulancē vai poliklīnikā, kur medicīnas darbinieks objektīvi novērtē bērna veselības stāvokli. Ja izrādās, ka piena tiešām ir par maz, bērnam pēc ēdināšanas ar krūti dod līdzbarojumu. Tādu ēdināšanas veidu sauc par jaukto ēdināšanu. Ja kāda iemesla dēļ mātes piena ir palicis mazāk par vienu piekto daļu no dienā nepieciešamā daudzuma vai tā nav nemaz, tad jāsāk mākslīgā ēdināšana ar piena maisījumiem.

DABISKĀ ĒDINĀŠANA

Dabiskais zīdaiņa ēdiens ir mātes piens. Zīdaiņa gremošanas orgānu sistēma jau no dzimšanas ir piemērota mātes piena pārstrādāšanai, tomēr tūlīt

pēc piedzimšanas bērns spēj sagremot tikai ļoti nedaudz mātes piena. Tāpēc daba ir parūpējusies, lai pirmajās dienās pēc dzemdībām piena būtu ļoti maz, bet lai tas būtu īsts barības vielu koncentrāts. Sevišķi daudz šajā pirmpienā ir olbaltumvielu.

Dabiskā ēdināšana zīdaiņim ir nepieciešama daudzu iemeslu dēļ.

Pirmkārt, mātes piena sastāvs ir tāds, ka bērns to var viegli uzņemt un pārstrādāt, tas nerada alerģiju.

Otrkārt, mātes pienā bez ideāli sabalansētajām uzturvielām ir arī imūnvielas, kas bērnu aizsargā pret dažādām infekcijas slimībām, kuras ir pārslimojusi māte (dažādas bērnu slimības, gripa). Bez imūnvielām mātes pienā ir arī dažādi hormoni, kuri veicina bērna augšanu un attīstību.

Treškārt, no veselās mātes krūts bērns saņem sterilu ēdienu, un tāpēc stipri samazinās iespēja, ka zīdaiņis varētu saslimt ar zarnu infekcijas slimībām.

Ceturtkārt, zinātniski ir pierādīts, ka psiholoģiskā saikne, kura zīdīšanas laikā rodas starp māti un bērnu, veicina bērna garīgo attīstību un tuvību ar māti.

Piektkārt, ēdinot bērnu ar mātes pienu, viņu zarnās savairojas tā saucamās bifidumbaktērijas, kuras veicina piena pareizu sagremošanu un nomāc kaitīgās zarnu baktērijas.

Sestkārt, bērna ēdināšana ar krūti normalizē mātes dzimumdziedzeru funkcijas un stimulē dzemdes saraušanos pēc dzemdībām. Ir pierādīts, ka mātes, kuras baro bērnus ar krūti, retāk slimo ar krūts vēzi. Dažas sievietes nepareizi uzskata, ka zīdīšana ar krūti kaitē viņu figūrai. Tas ir pilnīgi aplami — nodarbojoties ar vingrošanu, veicot fizisku darbu un ievērojot diētu, sieviete pēc dzemdībām un

Sāgo putrainus gatavo no kartupeļu vai kukurūzas cietes. Pēc ārējā izskata sāgo putraini ir vienāda lieluma blāvi baltas bumbiņas līdz 3 mm diametrā. Vārot sāgo uzbriest vismaz divkārtīgi. Kulinārijā sāgo visvairāk izmanto pīrāgu un pīrādziņu pildīšanai. Bez tam no sāgo gatavo pudīņus. Tropiskajās zemēs aug sāgo palma, kuras serdē atrodas jēla ciete. No šīs sāgo cietes tur pagatavo sāgo putrainus.

Augu eļļas izstrādā no eļļas augu sēklām, eļļu izspiežot vai izvelkot ar šķīdinātājiem.

Augu eļļas nosauc to sēklu vārdā, no kurām tās ir iegūtas: saulespuķu, kokvilnas, linu, kaņepju, sojas, sinepju, kukurūzas, magoņu, riekstu (no valriekstiem), mandeļu un citas.

Pārdošanā laiž rafinētu un nerafinētu saulespuķu eļļu.

Rafinētai saulespuķu eļļai nav apcepto saulespuķu sēklu piegaršas un aromāta, tādēļ dažiem labāk patik nerafinēta eļļa.

Oliveļļu iegūst, aukstā veidā izspiežot olīvas. Tā ir ļoti garšīga, aromātiska, kulinārijā ļoti iecienīta eļļa.

bērna zīdīšanas var atgūt patīkamas un elegantas ķermeņa formas.

Barojot bērnu ar krūti, mātei ir nopietni jādomā par savu uzturu, jo daudzas uzturvielas un gandrīz visi medikamenti var nonākt mātes pienā un kaitēt bērnam. Pats par sevi saprotams, ka māte nedrīkst smēķēt un lietot alkoholiskus dzērienus. Zīdītājas uzturā nedrīkst būt asas garšvielas, skābi, marinēti, specifiski smaržojoši produkti (sīpoli, ķiploki), stipra tēja vai kafija. Bez ārsta atļaujas ne grūtniecības, ne bērna zīdīšanas laikā nedrīkst lietot nevienu medikamentu!

Lai piena būtu pietiekoši, mātei zīdītājai katru dienu jāēd silts ēdiens no dažādiem produktiem — gaļas, dārzeņiem, kartupeļiem, augļiem, piena, zivīm.

Jaundzimušā ēdināšanas režīms ir atkarīgs no mātes un bērna veselības stāvokļa pēc dzemdībām. Normālās dzemdībās dzimušu veselu bērnu liek pie krūts tūlīt pēc dzemdībām. Šāda rīcība pastiprina piena izdalīšanos, paātrina dzemdes samazināšanos un samazina bērna svara zudumu pēc dzemdībām. Pirmajā ēdināšanas reizē jaundzimušais izzīž 10—15 ml piena, bet visā pirmajā dienā kopā — 60—70 ml. Taču pirmdienā ir ārkārtīgi daudz uzturvielu, tādēļ arī šis niecīgais piena daudzums jaundzimušajam ļoti atvieglo pielāgošanos jaunajiem apstākļiem. Ar katru dienu izzīstā piena daudzums pieaug, un 10 dienu vecumā bērns vienā ēšanas reizē izzīž 100 ml piena. Šajā laikā jaundzimušais vēl ir it kā mātes organisma sastāvdaļa, tikai nabas saites vietā tagad saikni ar māti nodrošina zīdīšana.

Jaundzimušā ēdināšanas režīms veidojas jau dzemdību namā. Mūsu apstākļos tas parasti ir atkarīgs no bērna dzimšanas svara un veselības stāvokļa pēc dzemdībām. Kā jau bija teikts,



pareizi



neparēizi

Krūts jāpietur ar rādītājpirkstu,
lai zīžot tā neaizspiestu bērnam degunu

Nesālītu saldā krējuma sviestu gatavo no augstvērtīga pastērizēta (līdz 85—95 °C sasildīta) saldā krējuma.

Šim sviestam ir svaigi uzvārīta piena smalkais aromāts un patīkama, tikko manāma riekstu garša; tas satur vismaz 83 % tīru piena tauku, ne vairāk kā 16 % ūdens un ap 1 % olbaltumvielu un citu vielu.

jaundzimušais jābaro 6 vai 7 reizes diennaktī ar 3—3,5 stundas ilgiem starplaikiem un 6—6,5 stundas ilgu naktsmieru. Ar mazāku svaru dzimuši bērni jābaro biežāk, ar lielāku — retāk. Daudzās valstīs ievēro brīvo ēdināšanas režīmu, kad bērnam savas ēdienreizes ļauj izvēlēties pašam. Bērnu baro tad, kad viņš to ar enerģisku kliegšanu pieprasa. Ja bērns ir vesels, tad arī šāds ēdināšanas režīms un ritms izveidojas dažu dienu laikā. Taču šajā gadījumā vecākiem jābūt ļoti uzmanīgiem, jo dažreiz skaļā kliegšana liecina nevis par izsalkumu, bet par slimību. Tādēļ vecākiem savs bērns labi jāpazīst, lai nenokavētu kādas slimības sākumu. Ja brīvais ēdināšanas režīms ir diezgan regulārs, ja bērns saņem pietiekamu daudzumu ēdiena, labi pieņemas svarā un ir veselīgs, tad arī šāda dabiskā ēdināšana ir pareiza.

BĒRNA ZĪDĪŠANA

Jo jaunāks bērns, jo vieglāk viņš var inficēties ar dažādām slimībām, tādēļ, bērnu kopjot un jo sevišķi zīdot, ļoti jāievēro tīrība un higiēniskās prasības. Pirms bērna zīdīšanas mātei mati jāapsien ar lakatiņu vai jāsasprauž ar sprādzi, rūpīgi jānomazgā rokas tekošā siltā ūdenī ar ziepēm un jānoslauka tās tīrā izgludinātā dvielī. Arī krūtis jāapmazgā ar ziepēm un jānoslauka tīrā izgludinātā dvielī. Dvielis jālieto tikai šim nolūkam un katru dienu jāmaina.

Katrā zīdīšanas reizē bērnu liek pie vienas krūts, bet krūtis atlikušo pienu noslauc, lai krūtis paliktu tukšas, — tas veicina piena sekrēciju. Noslaukto pienu ledusskapī var glabāt 6 stundas un, ja vajadzīgs, iedot bērnam nākošajā reizē. Arī pirms zīdīšanas dažus piena pilienus vajag noslaukt, jo tajos var būt kādi kaitīgi mikrobi. Krūtsgals zīdāinim jāsatver kopā ar pigmentēto laukumiņu ap to. Krūts jāpietur ar rādītājpirkstu, lai zīžot tā neaizspiestu bērnam

degunu un netraucētu elpošanu. Parasti bērnu zīda 15—20 minūtes. Nav ieteicams bērnu turēt pie krūts ilgāk par 30 minūtēm, jo var rasties krūtsgala iekaisums, kas ir ļoti sāpīgs un var kļūt par infekcijas perēkli. Nākošajā ēdināšanas reizē dod otru krūti.

Pēc bērna zīdīšanas un piena noslaukšanas krūtsgals rūpīgi jānosusina, jāapziež ar mīkstinošu vitaminizētu krēmu un jāpārsedz ar sterilu marles salveti. Pēc zīdīšanas bērns jāpaceļ vertikāli un jāpagaida, kamēr tas atgrūž zīžot norīto gaisu, jo guļus stāvoklī bērns kopā ar gaisu atgrūž arī izzīsto pienu un var aizrīties. Bērnu guldina uz sāniem. Ja mājās ir zīdaiņu svāri, tad pēc vajadzības izdara kontroles ēdināšanu. Bērnam nepieciešamo piena daudzumu aprēķina dažādi. Vienkāršākais ir apjoma princips, kad piena daudzumu nosaka, ņemot vērā bērna svaru un vecumu. Tā, piemēram, no četrpadsmit dienu vecuma līdz divu mēnešu vecumam bērnam diennaktī jāapēd viena piektdaļa no sava svara. Izdalot šo daudzumu ar ēdienreīžu skaitu (6 vai 7), uzzina vienas reizes devu.

Daži bērni katrā ēdienreizē izzīž tieši vajadzīgo piena daudzumu, bet citi vienā reizē izzīž vairāk, citā — mazāk. Galvenais ir, lai kopējais piena daudzums diennaktī būtu izzīsts.

JAUKTĀ ĒDINĀŠANA

Ja kontroles ēdināšana un citas pazīmes rāda, ka bērnam nepietiek mātes piena, tad trūkstošā piena vietā bērnam jādod līdzbarojums kāda piena maisījuma veidā. Līdzbarojumu dod katrā ēdienreizē pēc zīdīšanas. Ja kādā ēdienreizē mātes piena ir ļoti maz, tad šo reizi pilnīgi aizvieto ar piena maisījumu. Taču mātes pienu bērna uzturā jācenšas saglabāt, cik ilgi vienas ir iespējams!

Sālīto un nesālīto skābā krējuma sviestu pagatavo no pasterizēta saldā krējuma, kas saraudzēts ar pienskābes baktēriju tīrkultūrām.

Sālītais skābā krējuma sviests satur 1,2—1,5 % sāls un ne mazāk kā 81 % piena tauku. Tas ir labs, garšīgs un uzglabāšanā izturīgs produkts.

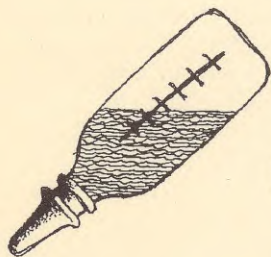
K a u s ē t o sviestu pagatavo, 75—80 °C temperatūrā pārkausējot dažādu neapstrādātu sviestu. Kausēto sviestu plaši lieto kulinārijā, un tas satur vismaz 98 % tīru piena tauku.

Tā kā jebkurš piena maisījums bērnam ir sveša barība, tad sākumā tas jānodod maz un deva jāpalie-lina ļoti pakāpeniski. Uzmanīgi jāvēro, vai bērnam nerodas caureja vai izsitumi, kuri var liecināt par alerģiju. Tādā gadījumā ir jānododas pie sava ārsta, kurš ieteiks citu līdzbarojumu. Ja bērnam dod citas sievietes (donora) pienu, tad to var ņemt tikai no labi zināmas sievietes, jo, lietojot donora pienu, var inficēties ar dažādām slimībām, pat ar AIDS. Tādēļ svešu, nepārbaudītu sievietes pienu bērnam nedrīkst dot.

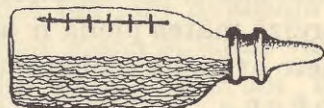
Sākot jaukto ēdināšanu, jāievēro šādi noteikumi:

- 1) bērna uzturā pēc iespējas ilgāk jācenšas saglabāt mātes pienu;
- 2) precīzi jānosaka, cik mātes piena bērns saņem vienā ēdienreizē;
- 3) līdzbarojums vienmēr jānodod pēc zīdīšanas;
- 4) lai bērnam no pudeles nebūtu vieglāk zīst nekā no krūts un viņš tāpēc neatteiktos no krūts, tad līdzbarojums jānodod caur pupiņu, kurā ir vairāki mazi caurumiņi, caur kuriem ēdiens tek nevis ar strūklu, bet sīkiem retiem pilieniņiem.

Ēdinot bērnu no pudeles, pudele jātur tā, lai barība piepildītu pudeles kakliņu — tad bērns kopā ar barību nenorīs gaisu un vēlāk kopā ar norīto gaisu neatgrūdīs ēdienu.



pareizi



nepareizi

Pudele jātur tā, lai ēdiens piepildītu pudeles kakliņu

Trūkstošo mātes pienu aizvieto ar piena maisījumiem. Šos maisījumus iedala vairākās grupās:

- 1) adaptētie jeb mātes pienam tuvinātie piena maisījumi (sausie pulverveida, šķidrie);
- 2) skābie piena maisījumi;
- 3) parastie jeb natīvie piena maisījumi.

ADAPTĒTIE PIENA MAISIĀJUMI

Visās attīstītajās valstīs līdzbarojumam izmanto tikai adaptētos piena maisījumus, kurus visbiežāk gatavo no speciāli apstrādāta govs piena ar augu eļļas, dažādu cukuru, minerālvielu un vitamīnu piedevām. Protams, šie maisījumi nevar pilnīgi aizvietot mātes pienu, jo tajos nav hormonu, fermentu un specifisko imūnvielu. Taču tie ir daudz labāki par parastajiem piena maisījumiem, kuri ir tikai ar putrainu novārijumu atšķaidīts govs piens. Adaptētie piena maisījumi ir ļoti dažādi, piemēroti bērna vecumam. Ir maisījumi, kurus dod tikai jaundzimušiem, ir maisījumi, kuri paredzēti vecākiem bērniem. Adaptētos maisījumus var gatavot no attaukota sausa govs piena, tajos var būt samazināts piena cukura daudzums, palielināts dzelzs daudzums utt. Tādēļ šo maisījumu izvēle jāuztic bērnu ārstam!

Bērniem, kuri nepanes govs pienu, dod adaptētos maisījumus, kuru galvenā sastāvdaļa ir "sojas piens", piemēram, "Nutri-Soja". Ja zīdaini baro ar adaptētajiem piena maisījumiem, tad visi piebarojumi — augļi, sulas, dārzeņi — jādod tajā pašā laikā, kā ēdinot zīdaini ar krūti. Pērkot adaptēto maisījumu, vienmēr jāpārbauda realizācijas termiņš, jāapskatās, vai iepakojums ir vesels un hermētiski noslēgts.

Pagatavojot dažus ēdienus, piemēram, pīrādziņus, tie cepot ir pilnīgi jāiegremdē stipri sakarsētās taukos.

Lai sagatavotu šādus taukus, samaisa kausētus cūku (liellopu, aitu) taukus līdzīgās daļās ar augu eļļu un šo maisījumu karsē uz uguns līdz gatavībai, t.i., līdz tādām stāvoklim, ka tajā iegremdēta zaļa kartupeļa šķēlīte ātri kļūst brūna. Šādai cepšanai vēl labāk der visi virtuves margarīna veidi.

Margarīns ir cieti uztura tauki. Ārējā izskata, garšas, konsistences, ķīmiskā sastāva, kaloriju satura un izmantošanas ziņā margarīns ir līdzīgs sviestam.

Ražojot margarīnu, tīrītas augu eļļas, no kurām daļa ir hidrogenizēta, t.i., pārvērsta cietā veidā, samaisa ar saraudzētu pienu, lecītinu, sāli un taukos šķīstošiem vitamīniem; atkarībā no receptes šim maisījumam dažreiz pievieno vēl augstākās šķiras liellopu vai cūku taukus.

Raudzētais piens, ko ievada margarīna maisījumā, piešķir šim produktam sviesta garšu un aromātu. Ražo arī tādas margarīna šķirnes, kurās piens nav.

Ja nav iespējams iegādāties adaptētos maisījumus, izlīdzas ar skābajiem un natīvajiem piena maisījumiem.

SKĀBIE PIENA MAISIJUMI

Skābos piena maisījumus iegūst, govus pienu saraudzējot ar pienskābes baktērijām vai kefīra sēnītēm. Skābie piena maisījumi ir vieglāk sagremojami nekā natīvie maisījumi, tajos labāk saglabājas vitamīni un fermenti. Tomēr to sastāvs stipri atšķiras no mātes piena sastāva.

PARASTIE PIENA MAISIJUMI

Parastos piena maisījumus (reizēm tos sauc arī par natīvajiem maisījumiem) gatavo no svaiga govus piena un putraimu (griķu, rīsu, auzu vai miežu) novārījuma. Šos maisījumus zīdaiņa organisms slikti izmanto, tāpēc, tos lietojot, jau no viena mēneša vecuma nepieciešama ļoti sarežģīta ēdināšanas korekcija. Tādēļ parastie un skābie piena maisījumi jālieto tikai tad, ja nav pieejami adaptētie piena maisījumi. Visbiežāk lieto skābo vai parasto maisījumu Nr. 3, kurā divas trešdaļas apjoma ir govus piens vai kefīrs (skābajiem maisījumiem) un viena trešdaļa — putraimu tume (rīsu, griķu, auzu, miežu). 100 ml šāda maisījuma pievieno 2,5 g (pustējkaroti) t.s. 100 % cukura sīrupa. Šādu maisījumu dod līdz 2,5—3 mēnešu vecumam. Turpmāk bērnam dod neatšķaidītu pilnpienu vai kefīru.

MĀKSLĪGĀ ĒDINĀŠANA

Mākslīgajai ēdināšanai izmanto iepriekš aprakstītos piena maisījumus. Protams, priekšroka jādod adaptētajiem piena maisījumiem. Jāatceras, ka

visus jaunus produktus zīdāinim jāsāk dot mazās devās, pie pilnas devas viņš jāpieradina pakāpeniski septiņu dienu laikā. Visu laiku jāvēro, vai nerodas caureja vai alerģiski izsitumi. Ja tā notiek, tūlīt jāziņo ārstam, kurš deva ieteikumus par mākslīgo ēdināšanu.

Gada beigās bērnu pakāpeniski atradina no ēdināšanas ar krūti, kā pēdējo atstājot krūts barošanu vakarā. Šajā laikā bērns jau ir pieradis pie dažādiem produktiem, ēd maizi, putru, biezeņzupu, malto gaļu, omleti un augļu biezeņus; dzer sulas, miežu kafiju un vāju tēju. Bērns ēd 4 vai 5 reizes dienā, ir pieradis pie pusdienu reizes ar vairākiem ēdieniem.

PIEBAROJUMS

Veseliem zīdaiņiem, kurus baro ar mātes pienu vai adaptēto piena maisījumu, līdz trīs mēnešu vecumam nekādu citu ēdienu nevajag. Pēc tam mātes piens vai adaptētais maisījums vairs nevar pilnīgi apmierināt bērna vajadzības pēc uzturvielām, sevišķi pēc dzelzs, kura nepieciešama eritrocītu veidošanai. Tāpēc bērnam jāsāk dot **piebarojumu**.

No trešā vai ceturtā dzīves mēneša dod **sulas**. Labāk sākt ar vietējo augļu sulām, pie kurām mēs esam pieraduši, — piemēram, ar ābolu vai upeņu sulu. Ārzemēs plaši lieto apelsīnu sulu, taču mūsu bērniem tā nereti rada alerģiju. Ja nav iespējams sagatavot svaigu sulu, tad jāizvēlas zīdāinim piemērota konservēta sula. Pirmajā reizē bērnam dod pusi tējkarotes sulas. Pēc tam septiņu dienu laikā sasniedz tik desmitus gramus, cik bērnam ir mēneši. Otrā dzīves pusgadā dod jau apmēram 100 g sulas dienā — pa 50 g divas reizes dienā pēc barošanas vai arī barošanas starplaikā.

Piena taukiem ir ļoti sīku lodīšu forma. Šīs lodītes ir vieglas, tās paceļas augšup un izveido krējuma kārtu. Krējumu atdala no piena ar separatoriem. Treknā saldajā krējumā ir 35 % tauku, parastajā — 20 %.

Sojas produk-
tus ciena tāpēc, ka
tie satur labi izman-
tojamās olbaltumvie-
las un taukus ar
augstu uzturvērtību.
Sojas sieriņu, rūguš-
piena un kefīra uz-
turvērtība ir tuva
analoģiskiem gov-
piena produktiem.
Pārdošanā ir arī
sojas gaļa, kuru pēc
garšas nevar atšķirt
no īstās gaļas.

Mazliet vēlāk sāk dot rīvētus ābolus. Ārzemēs dod arī banānus un konservētus augļu biezeņus. Tomēr, tos lietojot, ļoti uzmanīgi jāraugās, vai bērnam nesākas alerģija. Nevajag vienlaicīgi dot dažādu augļu biezeņus. Vispirms 7—10 dienu laikā bērns jāpieradina pie viena ēdiena, tikai tad var dot nedaudz nākošā ēdiena.

Piektajā mēnesī zīdaini sāk pieradināt pie pu-
t r a s . Ja iespējams, putras gatavošanai jāizmanto sausie koncentrāti, kuri ir bagātināti ar vitamīniem, minerālvielām un citām vērtīgām piedevām. Plaši pazīstamas ir, piemēram, firmas "Milupa" sausās putras ar dažādām piedevām. Jāatceras, ka šīs putras, tāpat kā sausie adaptētie maisījumi, ir jāatšķaida ar vārītu ūdeni, nevis ar pienu. Ja koncentrātu nav, putru vāra no rīsu vai griķu putraiņiem, kurus pirms lietošanas samāļ. Var lietot arī rīsu vai griķu miltus.

Bērnu baro ar karotīti, jo viņš jau sāk sēdēt. Putru dod pa vienai vai divām tējkarotēm pirms ēdināšanas ar krūti vai pirms adaptētā maisījuma lietošanas. Apmēram sešu mēnešu vecumā dod ap 100 g putras vienu reizi dienā. Turpmāk putras un tās piedevu (augļu biezeņi, sulas) daudzumu palielina līdz pilnai porcijai — ap 180 g. Ar putru pamazām aizvieto šķidros maisījumus vienā ēdienreizē.

Kad bērns ir pieradis pie putras (apmēram piecu mēnešu vecumā), viņam sāk dot d ā r z e ņ u b i e z e n i . Biezeni gatavo no burkāniem, ziedkāpostiem vai kartupeļiem. Arī biezeni sāk dot pa tējkarotei un pamazām tā daudzumu palielina. Pilnu ēdienreizi ar biezeni dod no septiņu mēnešu vecuma. Pie biezeņa var pielikt sviestu vai augu eļļu.

Divkārt maltu gaļas biezeni dod no 7—8 mēnešu vecuma. To gatavo no tītara, truša vai vistas gaļas ("baltā gaļa"), no liesas cūkgaļas, liellopa vai teļa gaļas. Tiem bērniem, kuri nepanes pienu, teļa

gaļa jādod ļoti uzmanīgi. Arī gaļas biezeni sāk dot pa tējkarotei, pakāpeniski palielinot šo porciju līdz 30 g — apmēram vienai ēdamkarotei. Kad bērns jau ir gandrīz gadu vecs, gaļas biezeņa vietā var dot frikadeles.

Vārītu olas dzeltenumu ļoti uzmanīgi sāk dot no 8 mēnešu vecuma. Sākumā dod vienu ceturtdaļu olas dzeltenuma ik pārdienas, pēc tam — pusi dzeltenuma ik dienas. Olas dzeltenumu var pievienot putrai vai dārzeņu biezenim. Gada beigās katru dienu dod vienu olas dzeltenumu. Šis produkts ir viens no visizplatītākajiem alergēniem, tādēļ nereti alergijas dēļ olas dzeltenuma lietošana ir jāpārtrauc.

Gada beigās bērns saņem dažādas putras, dārzeņus, dārzeņu biezeņzupas un baltmaizi. Dabiski barotu bērnu šajā laikā jāatradina nokrūts, tā viņam jādod tikai vakara ēdienreizē.

Ja bērns saņem parastos vai skābos piena maisījumus, tad visus piebarojumus jāsāk dot apmēram vienu mēnesi agrāk (pēc ārsta norādījuma!).

Vēlreiz jāatgādina, ka nav divu vienādu bērnu, tādēļ nav arī vienas, visiem bērniem piemērotas ēdināšanas receptes. Tādēļ īsti pareizu ēdināšanu katram konkrētam bērnam var ieteikt tikai bērnu ārsts.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir jaundzimušais?
2. Kas ir zīdāinis?
3. Kurš ir bērna vislabākais uzturs?
4. Kas ir dabiskā ēdināšana?
5. Kāpēc bērns pēc zīdīšanas jāpatur vertikāli?
6. Kas ir jauktā ēdināšana?

Pēc cukura satura (vismaz 43,5%), piena sausnas (20,5%) un taukvielu (vismaz 8,5%) satura kondensētais piens maz atšķiras no labām krējuma konfektem, bet daudziem mazuļiem labāk patīk kondensētais piens nekā jebkuras konfektes.

7. Ar ko aizvieto trūkstošo mātes pienu?
8. Kuri ir vislabākie piena maisījumi?
9. Kas ir mākslīgā ēdināšana?
10. Kas ir piebarojums?

ATBILDES

1. Bērns pirmajā mēnesī pēc piedzimšanas.
2. Bērns no viena mēneša līdz gada vecumam.
3. Mātes piens.
4. Ēdināšana ar mātes pienu.
5. Lai atgrūstu zīžot norīto gaisu un guļot neaizrītos.
6. Bērns saņem mātes pienu un līdzbarojumu.
7. Ar govs piena maisījumiem.
8. Adaptētie piena maisījumi.
9. Bērna ēdināšana ar piena maisījumiem, ja mātei piena ir mazāk par vienu piekto daļu no vajadzīgā daudzuma vai nav nemaz.
10. Uzturlīdzekļi, kurus ar mātes pienu vai adaptētiem piena maisījumiem barotam zīdainim sāk dot pēc trīs mēnešu vecuma.

MAZBĒRNA ĒDINĀŠANA

Mazbērns. Ēdienkarte. Ēšanas režīms. Galda kultūra

Pēc pirmā gada seko ļoti intensīvs dzīves posms — m a z b ē r n a p e r i o d s, kurš turpinās līdz trīs gadu vecumam. Šajā laikā bērna augums un svars gan pieaug nedaudz lēnāk, taču strauji paplašinās kustību un apzinātu darbību apjoms, kļūst precīzākas dažādas sajūtas, arī garša, attīstās tik sarežģīts process kā valoda. Tādēļ arī mazbērna vecumā pareizam uzturam ir liela nozīme. Šajā laikā gremošanas orgānu darbaspējas jau ir daudz lielākas, tādēļ mazbērna uzturs pakāpeniski kļūst līdzīgs pieauguša cilvēka uzturam. Taču ēdiena kulinārā apstrāde vēl atšķiras. Mazbērnam nevar dot stipri saceptus, asus vai žāvētus ēdienus un grūti sagremojamus ēdienus — speķi, marinādes, sēnes. Mazbērna perioda sākumā viss jādod samalts vai biezeņa veidā, bet pēc pusotra gada vecuma, kad mutē parādās dzerokļi, bērnam sāk dot arī gabaliņos sagrieztus mīksti vārītus dārzeņus un augļus, sacepumus un pudiņus.

Pirmā gada beigās bērns ēd adaptētos piena maisījumus, gaļu, maizi un dārzeņus. Kad bērns kļūst gadu vecs, kad viņam jau ir astoņi zobi un pakāpeniski parādās arī pārējie, kad bērnam pilnveidojas garšas sajūta, viņa ēdienkarte vēl vairāk dažādojas. Bērns sāk ēst arī omleti, sacepumus,

Etiketēs, kuras pie-
stiprinātas pie siera
ripām un galviņām,
parasti ir uzrādīts
siera tauku sa-
turs procentos, pie-
mēram, 40 %, 50 %
utt.

Šie skaitļi apzīmē
tauku saturu
siera sausnā.
Piemēram, ja ir
uzrādīts, ka Šveices
siera tauku saturs ir
50 %, tad tas nozīmē,
ka 100 g siera satur
32,5 g tauku (parasti
100 g šīs šķirnes siera
ir 65 g sausas, no
kuras tāpat 50 % ir
32,5 g).

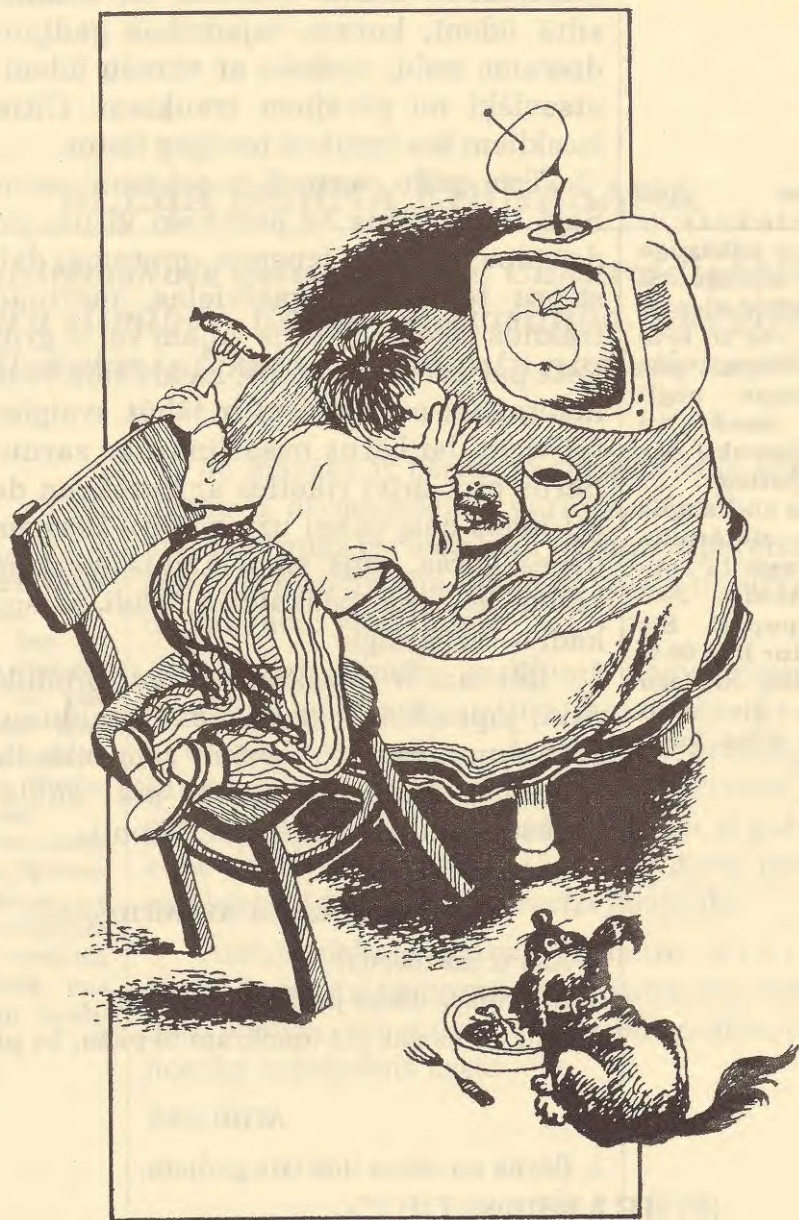
Ja jums milti jāiejauc, piemēram, ūdenī vai pienā, neberiet tos šķidrumā, bet dariet otrādi — pakāpeniski lejiet miltiem klāt šķidrumu un maisiet tos.

pankūkas un sīki sasmalcinātus mīksti novārītus dārzeņus. Ēdiens nedrīkst būt pārāk trekns, tam nedrīkst pielikt asas garšvielas. Bērns ne vienmēr labprāt ēd jaunu ēdienu — sevišķi, ja tas gatavots no biezpiena, zivīm vai bietēm. Tad jaunais, neparastais ēdiens kaut kā jānomaskē vai jā sajauc ar jau zināmo ēdienu un tikai tad jā piedāvā bērnam. Nekādā gadījumā bērnu nedrīkst piespiest ēst ar varu, jo tā var vienīgi radīt riebumu pret ēdienu.

Katru dienu ēdienkartē ir jābūt dārzeņu, putrainu, kartupeļu un gaļas ēdieniem. Ja bērnam ir tieksme uz tuklumu, tad jāierobežo putras, makaronu un cepumu lietošana. No putrainiem visvērtīgākie ir griķu un auzu putraini, bet vismazvērtīgākie ir manna un makaroni. Kakao un šokolādi mazbērniem nevajag dot.

Mazbērnam jāēd četras reizes dienā — brokastīs (vienu vai divas reizes), pusdienās, launagā un vakariņās. Visbagātīgākajai ēdienreizei ir jābūt pusdienām, kuras atkarībā no bērna īpatnībām un dienas režīma parasti ēd ap 13.00 vai 14.00.

Mazbērnam jāiemāca pirms ēšanas nomazgāt rokas un lietot speciālu priekšautu vai salveti, lai nenotraipītu drānas. Bērnam jāēd pie viņa augumam piemērota galda un jā sēž uz piemērota krēslīņa. Ja bērns ēd pie pieaugušo galda, tad krēslīnam jābūt augstam un ar roku balstiem, lai bērns nevarētu no tā izkrist. Pie galda bērnam jā mācās ēst glīti, viņam jāiemāca pareizi turēt ēdamrīkus. Bērnam jā māca sēdēt un ēst mierīgi, bez trokšņošanas un gražošanas. Bērnam jābūt saviem traukiem no porcelāna, fajansa vai īpaši marķētas plastmasas, kura paredzēta bērnu produktiem. Arī ēdamrīkiem — sākumā karotei, vēlāk dakšiņai un nazim — ir jābūt no sudraba, nerūsošā tērauda vai īpašas



Bērnam jāprot pie galda pieklājīgi uzvesties

Arahiss jeb **zemesrieksts** ir viengadīgs pākšaugu dzimtas zālaugs. Šī auga stublājs stiepjas pa zemi vai ir krūmam līdzīgs; pēc noziedēšanas augli attīstās zemē un tādēļ ir iesaukti par zemesriekstiem.

Arahisa auglis atgādina zīdtārpiņa kokonu, zem tā čaumalas atrodas 1—5 kodoli (pupas). Šīs pupas satur līdz 50 % eļļas, tādēļ arahisu pieskaita pie visai vērtīgām eļļas augu kultūrām.

plastmasas. Bērna traukus un ēdamrīkus mazgā siltā ūdenī, kuram vajadzības gadījumā pievieno dzeramo sodu, noskalo ar vārošu ūdeni un uzglabā atsevišķi no pārējiem traukiem. Citiem ģimenes locekļiem šos traukus nevajag lietot.

Trīs gadu vecumā mazbērna periods beidzas. Šajā laikā bērns ēd praktiski visus produktus un dažādus ēdienus, izņemot, protams, dabisko kafiju, stipru tēju, asas garšvielas, marinādes un ļoti treknus ēdienus, kurus viņam vēl ir grūti sagremot. Pats par sevi saprotams, ka arī šajā vecumā pārtikā lietotajiem produktiem ir jābūt svaigiem un kvalitatīviem, lai bērns nenaslimtu ar zarnu infekcijām. Bērns prot brīvi rīkoties ar karoti un dakšīnu, prot arī lietot nazi (tikai uzmanīgi!). Bērnam ir izveidojusies garša, viņš zina, kādus ēdienus vēlas, bet kādus ne, prot paskaidrot, kādi ēdieni ir garšīgi, kādi — negaršīgi.

Bērnam ir jāizskaidro, kādi produkti ir veselīgāki, jāpastāsta par pārliedas saldumu lietošanas kaitīgumu, par tās nozīmi zobu slimību izcelsmē. Protams, bērnam jāprot pie galda pieklājīgi uzvesties un pateikties par ēdienu.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir mazbērns?
2. Cik reizes dienā jāēd mazbērnam?
3. Kad bērns sāk ēst apmēram to pašu, ko pieaugušie?

ATBILDES

1. Bērns no viena līdz trīs gadiem.
2. Četras.
3. Trīs gadu vecumā.

SLIMA BĒRNA ĒDINĀŠANA

*Ārstnieciskais uzturs. Diēta. Cukura diabēts.
Nieru slimības. Rahīts. Mazasinība. Alerģija.
Stafilokoku infekcija. Fermentu nepietiekamība*

Prāvas, kopā ar sēklām izžāvētas vīnogas sauc par rozīnēm, bet izžāvētas sīkas vīnogas bez sēklām — par kišmišu un korintēm (pēc Grieķijas pilsētas Korintas nosaukuma).

Vīnogas žāvē saulē. Dažas vīnogu šķirnes pirms žāvēšanas uz 1—2 sekundēm iegremdē verdošā sārma šķīdumā, kas uzlabo rozīņu kvalitāti.

Jo mazāks ir bērns, jo smagāk viņš slimo un jo ilgāks ir atveseļošanās periods. Slimības laikā un atveseļošanās periodā liela nozīme ir pareizam uzturam, kurš nodrošina bērnu ar visām uzturvielām un dabiskajiem vitamīniem.

Daudzu slimību gadījumā nepieciešams nevis vienkārši spēcinošs uzturs, bet īpašs ārstnieciskais uzturs, kurā dažu produktu lietošana ir jāierobežo vai pat pilnīgi jāpārtrauc, bet daži produkti jādod vairāk. Bieži uzturam ir galvenā nozīme slimības ārstēšanā, tādēļ visi ārsta norādījumi par bērna ēdināšanu ir precīzi jāizpilda.

Ārstnieciskajā uzturā izmanto diētas, ko apzīmē ar kārtas numuriem. Katru no šīm diētām lieto vienas vai vairāku slimību gadījumā, un to nosaka ārstējošais ārsts.

CUKURA DIABĒTS

Cukura diabēta jeb cukurslimības gadījumā visas ārstēšanas pamatā ir pareiza diēta un nepieciešamā insulīna daudzuma ievadīšana, izdarot

Saldās mande-
les plaši lieto kuli-
nārijā, galvenokārt
saldo ēdienu, ce-
pumu, tortu un kūku
pagatavošanai. Man-
deļu kodolos ir daudz
eļļas (līdz 55 %) un
olbaltumvielu (pāri
par 20 %).

Žāvētas aprikozes -
urjuks (ar kauli-
ņiem žāvētas apri-
kozes), k u r a g a
(pusītēs žāvētas ap-
rikozes), k a j s a
(veselas žāvētas apri-
kozes, no kurām
izspiest kauliņš) —
satur līdz 46 %
cukura un 15—20 %
ūdens.

injekcijas vairākas reizes dien naktī. Cukura diabēta slimnieki (ar šo slimību var saslimt jau mazbērna vecumā) nedrīkst lietot cukuru un saldumus (IX diēta). Mazliet var lietot augļu cukuru — fruktozi. Drīkst ēst augļus un dārzeņus. Nedrīkst ēst vīnogas, melones, saldus ķiršus un baltmaizi. Stipri jāierobežo arī kartupeļu ēdienu lietošana. No putraimiem visvairāk jālieto griķu putraimi, pārējos putraimus drīkst lietot tikai nedaudz. Jāierobežo arī tauku patēriņš. Olbaltumvielām uzturā jābūt pietiekošā daudzumā. Precīzu diētu un vajadzīgo insulīna daudzumu var noteikt tikai ārsts pēc dažādu analīžu izdarīšanas.

NIERU SLIMĪBAS

Bērniem, kuriem ir akūts vai hronisks nieru iekaisums, nepieciešams uzturs, kas ķīmiski saudzē nieres, mazina iekaisumu un sekmē ārstēšanu ar citām metodēm (VII diēta). Nieru slimniekiem jāēd ēdieni, kuros ir maz sāls vai pat jāiztiek pilnīgi bez sāls. Daudziem nieru slimniekiem nākas stipri ierobežot olbaltumvielu daudzumu uzturā. Olbaltumvielu, šķidrums un sāls daudzumu nosaka ārsts.

Bērnam drīkst dot smalko miltu, rīsu vai manas biezputras, augļus, ogas, kompotus, ķīseļus, vārītus dārzeņus un kartupeļus. Drīkst lietot pienu, nesālītu sviestu, krējumu, biezpienu, olas.

RAHĪTS

Ja pirmajā un daļēji arī otrajā dzīves gadā bērns nesaņem pietiekoši daudz D vitamīna, viņš var saslimt ar r a h ī t u. Slimajiem bērniem deformējas

kāju un krūškurvja kauli. Rahīts rodas bērniem, kurus nepareizi baro, kuri nesauņem mātes pienu vai piebarojumu un maz atrodas svaigā gaisā. Ja bērns ir saslimis ar rahītu, viņam jānodrošina pilnvērtīgs uzturs, kurā ir pietiekoši daudz olbaltumvielu un tauku. Bērni, kurus baro ar mātes pienu vai ar adaptētajiem maisījumiem, ar rahītu saslimst reti. Turpretī bērniem, kurus baro ar parastajiem govju piena maisījumiem, bieži pietrūkst D vitamīna un līdz ar to rodas fosfora un kalcija maiņas traucējumi. Tādēļ šādi bērni ar rahītu slimo biežāk. Rahīta ārstēšanas pamatā ir D vitamīna lietošana, pilnvērtīgs uzturs un savlaicīgs piebarojums (sk. 2. un 3. pielikumu). Īpaši nepieciešami dārzeņi, gaļa un olas dzeltenumi. Rahīta ārstēšanai noteikti jānotiek ārsta uzraudzībā, jo tikai ārsts var pareizi noteikt D vitamīna devu un citus ārstnieciskos pasākumus. Lai izvairītos no rahīta, zīdaiņiem ziemas periodā pēc ārsta norādījumiem profilaktiski jānodrošina D vitamīns.

MAZASINĪBA

Ja bērns saņem vienpusīgu, nepilnvērtīgu uzturu, kurā trūkst dzelzs, viņam asinīs var samazināties eritrocītu vai hemoglobīna daudzums. Reizēm vienlaicīgi samazinās kā viens, tā otrs. Šādu stāvokli sauc par mazasinību jeb anēmiju. Ja bērns saslimis ar mazasinību, tad viņam jānodrošina daudz liellopu gaļas, aknu, auzu un griķu putrainu, dārzeņu, ābolu un citu augļu. Ar šiem produktiem bērns saņem dabiskos dzelzs savienojumus. Sausās piena putas, kuras dod otrajā dzīves pusgadā, satur šos savienojumus un tādēļ pasargā bērnus no mazasinības. Bērni, kurus baro ar šīm putrām, ar anēmiju slimo retāk nekā bērni, kurus baro ar parastā govju piena putrām.

Medus ir vērtīgs uzturlīdzeklis, tam ir izcilas garšas īpašības un uzturvērtība.

Medu iedala pēc tā iegūšanas veida (šūnās, iztecināts, centrifugēts), kā arī pēc bišu ganībām, kur bites ievākušas nektāru.

Gaišais medus ir liepu, kļavu, lucernas, akāciju ziedu medus.

Tumšais medus ir griķu, rudzupuķu, viršu ziedu medus.

Dzidro, aromātisko liepu ziedu medu pareizi uzskata par labāko medus šķirni.

ALERĢIJA

Konditorejas izstrādājumi ir karameles, pastilas (ar olas baltumu saputots un izkaltēts augļu un ogu biezenis. Pastilu īpaši veidojot, iegūst zefīru), marmelāde, šokolāde, konfektes, dražejas, halva, cepumi, vafeles, piparkūkas, tortes un kūkas. Visiem šiem izstrādājumiem lieto dažādus pildījumu veidus: augļu un ogu, medus, liķieru, piena, pomādes (ar sīrupu sajaukts pūdercukurs, putu (saputots olu baltums), atvēsinošus (pūdercukurs maisījumā ar kokosriekstu taukiem, pievienojot skābi), marcipāna (pūdercukurs ar saberztiem svaiģiem riekstiem), pralinē (pūdercukurs ar apgrauzdētiem saberztiem riekstiem) un šokolādes.

Mūsdienās zīdaiņi un mazbērni bieži cieš no alergijas, visbiežāk no pārtikas alergijas, kuru rada dažādi pārtikas produkti. Pirmo reizi lietojot alergiju izraisošo produktu, nekādu nepatīkamu seku nav. Taču, atkārtoti saskaroties ar šo produktu, rodas dažādas alergiskas parādības. Visbiežāk bērniem rodas alergiski izsitumi, taču nereti viņiem var būt alergiskas iesnas, astmatisks bronhīts vai pat bronhiālā astma, gremošanas traucējumi vai tūska. Lai noskaidrotu, vai kāds pārtikas produkts bērnam nerada alergiju, katru jaunu ēdienu ir jā sāk dot ļoti uzmanīgi, ēdiena devas jā palielina ļoti pakāpeniski un bērns visu laiku uzmanīgi jā novēro. Ja parādās kādas no jau nosauktajām alergijas pazīmēm, tad par to noteikti jā ziņo ārstējošam ārstam un produkta lietošana uz laiku vai pilnīgi jā pārtrauc. Visbiežāk alergiju izraisa pilnpiens, olas dzeltenums, zemenes, citrusaugļi un saldumi. Taču alergiju var izraisīt jebkurš pārtikas produkts. Ja bērnam ir alergija uz govju pienu, tad vispirms jā izmēģina, vai viņš nevar lietot sauso govju pienu. Ja arī tas rada alergiju, tad lieto adaptētos maisījumus ar "sojas pienu". Šādiem bērniem nedrīkst dot arī liellopu un teļa gaļu. Bērni, kuri nepanes olas dzeltenumu, parasti nepanes arī vistas gaļu. Alerģija var rasties arī dabiski barotam bērnam, ja māte ir ēdusi kādu produktu, kurš bērnam rada alergiju. Parasti produkts, kurš izraisa alergiju, ir pilnīgi jā izslēdz no bērna ēdienkartes. Tomēr dažreiz pietiek, ja šo produktu īpaši apstrādā — uzvāra un nolej ūdeni, kurā produkts vārījies. Gaļa, kartupeļi un dārzeņi pirms vārīšanas kārtīgi jā nomērcē. Par alergiskā bērna uzturu vienmēr jā konsultējas ar ārstu.

Alerģiskiem bērniem ļoti uzmanīgi jāizdara profilaktiskās aizsargpotes, jo uz tām var būt alerģiska reakcija.

STAFILOKOKU INFEKCIJA

Stafilokoku infekciju izraisa mikrobi, ko sauc par stafilokokiem. Infekcijas avots ir slimie cilvēki vai stafilokoku nēsātāji, t.i., cilvēki, kuru organismā ir stafilokoki, bet kuri paši neslimo. Ja šāds slimnieks vai mikrobu nēsātājs strādā dzemdību nodaļā vai mazbērnu iestādē, tad bērni var smagi saslimt. Stafilokoku infekcija izpaužas dažādos veidos — var būt strutaini ādas izsitumi, plaušu karsoņi, mazbērniem bieži ir stafilokoku caureja jeb enterokolīts. Šī slimība ir smaga. Enterokolīta slimniekiem ir vemšana un caureja, viņi zaudē daudz šķidruma, kas maziem bērniem ir ļoti bīstami. Tādēļ šajos gadījumos ir jāsamazina ēdiena daudzums, bet noteikti jādod daudz šķidruma, lai bērna organisms nezaudētu ūdeni. Dzirdinot slimu zīdaiņi, šķidrums jādod bieži, bet nedaudz — pa 10—15 ml. Ja bērnam uzreiz iedod daudz šķidruma, viņš bieži vien vemj.

Protams, stafilokoku infekciju ārstē arī ar antibiotikām, bet tas jādara ārsta uzraudzībā, galvenokārt slimnīcā, jo šī slimība ir ļoti bīstama. Cilvēki, kuriem ir strutaini izsitumi vai angīna, nedrīkst kopt zīdaiņus vai pat ieiet telpā, kurā ir zīdaiņi.

FERMENTU NEPIETIEKAMĪBA

Agrīnā vecuma bērniem nereti mēdz būt dažāda uztura pārstrādāšanai nepieciešamo fermentu nepietiekamība. Tā

Halva ir viens no vispopulārākajiem gardumiem. To izstrādā no saputotas karameļu masas (stipri savārits cukurs ar cietes sīrupu), ko sajauc ar saberztiem apgraudzētiem riekstiem, zemesriekstu, saulespuķu vai sezama sēkļu kodoliem.

Atkarībā no halvas pagatavošanai izlietotās izejvielas to sauc par saulespuķu, zemesriekstu, riekstu vai tahinas halvu (no sezama sēklām).

Halva ir ne tikai ļoti garšīga, bet arī ļoti barojoša, jo satur līdz 30 % augu eļļas, 50 % ogļhidrātu, 10 % olbaltumvielu un nelielu daudzumu ūdens (4 %).

Bērniem ar laktāzes nepietiekamību var dot tikai tādu margarīnu, kurā nav piena.

Karameļu apvalku ražo no cukura, savārīta ar cietes sīrupu, pēc tam pievienojot uztura skābes, aromātiskās vielas un krāsvielas.

Ražo ledenes bez pildījuma ar patīkamu ieskābenu garšu un daždažādas pildīto karameļu šķirnes: ar augļu un ogu, liķieru, šokolādes, medus, salda krējuma, pomādes, riekstu pildījumu.

parasti izpaužas ar zarnu darbības traucējumiem, galvenokārt ar caureju, vēdera uzpūšanos un vemšanu. Traucējumi parādās tad, kad ēdienā ir sastāvdaļas, kuras bērna organisms nespēj pārstrādāt. Tādā gadījumā noteikti ir jāgriežas pie ārsta, lai savlaicīgi noteiktu, ko tieši bērns nepanes, un pārtrauktu lietot attiecīgo produktu. Pretējā gadījumā jau agrīnā vecumā var rasties smagi veselības traucējumi, kuri vēlāk var izraisīt ārkārtīgi smagas sekas, pat plānprātību (fenilketonūrija). Fermentu nepietiekamības gadījumā lieto speciālus sausā piena maisījumus, putas un olbaltumvielu produktus.

LAKTĀZES NEPIETIEKAMĪBA

Visbiežāk bērniem trūkst laktāzes, kura nepieciešama, lai pareizi sašķeltos piena cukurs laktoze. Laktoze zarnās sāk rūgt, vēders uzpūšas un sāp, rodas caureja un vemšana. Laktāzes trūkums var saglabāties visu mūžu, un šādi cilvēki pienu lietot nevar. Bērņus var barot ar piena maisījumiem, kuros nav laktāzes, piemēram, "Nutrilon low lactosa". Nereti nākas lietot sojas maisījumus, kuros piena nemaz nav, piemēram, "Nutri-Soja". Laiku pa laikam bērnam var iedot drusku piena un pārbaudīt, vai laktāzes nepietiekamība nav izzudusi. Aptuveni 10% bērnu ar laktāzes nepietiekamību panes kazas pienu.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir ārstnieciskais uzturs?
2. Kas ir diēta?
3. Ko nedrīkst ēst cukurslimnieki?
4. No kā īpaši jāvairās nieru slimniekiem?
5. Kas jādod, lai nesaslimtu ar rahītu?

6. Kāpēc rodas mazasinība?
7. Kas ir alerģija?
8. Vai stafilokoku infekcija ir bīstama slimība?
9. Ko nedrīkst lietot cilvēks, kuram ir laktāzes nepietiekamība?

ATBILDES

1. Uzturs, kurš iedarbojas ārstnieciski.
2. Ēdienu kopums, kuram piemīt noteikta ārstnieciska iedarbība.
3. Cukuru un saldumus.
4. No vārāmā sāls.
5. D vitamīns.
6. Tāpēc, ka trūkst dzelzs.
7. Neparasta reakcija uz atkārtotu saskaršanos ar dažādām vielām.
8. Ir.
9. Govs pienu.

ĒDIENKARTES SASTĀDĪŠANA

Ēdienkarte. Pusdienas. Brokastis. Vakariņas. Launags

Marcipāns ir pūdercukura un saberztu mandeļu, aprikožu kodolu vai riekstu maisījums, atkarībā no receptes pievienojot sukādi un vīnu.

Ēdienu kopumu, kurus kāds lieto, sauc par ēdienkarti. Katras bērnu vecuma grupas ēdienkartes sastādīšanai ir savas īpatnības.

Sastādot ēdienkarti zīdaiņim, ir jāņem vērā, kādā vecumā kāds piebarojums ir nepieciešams, kā arī bērna individuālās īpatnības. Jāņem vērā arī tas, vai bērns ir barots dabiski vai saņem adaptētos vai parastos piena maisījumus. Visi piebarojumi ir jādod atbilstoši 3. pielikumam, ēdināšanas veidam un bērna vecumam pa mēnešiem.

Savukārt mazbērņus no ēdienkartes sastādīšanas viedokļa var iedalīt divās grupās. Pirmās grupas bērniem (no viena līdz pusotra gada vecumam) vēl nav parādījušies dzerokļi, tādēļ viņiem galvenokārt ir jādod dažādi biezeņi. Otrās grupas bērniem (no pusotra līdz trīs gadu vecumam), kuriem jau izšķīlušies dzerokļi un kuri var barību labāk sakošļāt, var dot mīksti izvārītus un smalkos gabaliņos sagrieztus dārzeņus, augļus un kartupeļus.

Sastādot mazbērna ēdienkarti, plāno četrreizēju ēdināšanu. Ēdienkarti sāk sastādīt ar svarīgāko ēdienreizi — pusdienām. Pusdienās paredz zupu, gaļas ēdienu ar piedevām, dārzeņu salātus un kādu saldo ēdienu (porciju lielums sniegts 4. pielikumā). Brokastīm un vakariņām plāno silto

ēdienu. Atkarībā no tā, kāds ēdiens ir bijis pusdienās, paredz putru, dārzeņu, kartupeļu vai biezpiena ēdienu. Vakariņās dod vieglāk sagremojamus ēdienus — piena putru, vārītus dārzeņus. Mazbērna ēdienkartē katru dienu ir jābūt gaļas, zivju vai dārzeņu ēdienam, putrai un kartupeļiem. **L a u n a g ā** parasti pietiek ar augļiem, sviestmaizi, smalkmaizīti, cepumiem un kaut ko dzeramu. Katrā ēdienreizē ir jādod 100—150 gramus dzēriena — tējas, piena, kefira, graudu kafijas vai kompota. Ēdienam var pievienot zaļumus — pētersīļus, dilles, sīpolus, lokus, rabarberus. Bērnam nedod piparus, sinepes, mārrutkus, sēnes. Dod putras, sautējumus, sacepumus, pankūkas, omleti, zupas, maltas gaļas ēdienus. Gabaliņos sagrieztu gaļu sāk dot trešajā dzīves gadā.

Piemēram sniedzam divus gadus veca bērna dienas ēdienkarti.

- B r o k a s t i s .** Griķu biežputra ar sviestu,
sviestmaize ar sieru,
piens vai graudu kafija ar pienu.
- P u s d i e n a s .** Svaigu dārzeņu zupa, rudzu
maize,
maltās gaļas mērce, kartupeļi,
vārītu biešu salāti,
svaigu augļu kompots.
- L a u n a g s .** Ābols, cepumi, tēja.
- V a k a r i ņ a s .** Sautēti burkāni, sviestmaize,
kefirs (jogurts).

Sastādot ēdienkarti, jāņem vērā iepriekš aprakstītie zīdaiņa ēdināšanas veidi, 2. un 4. pielikums, jāizmanto grāmatas beigās nosauktā literatūra par zīdaiņa un mazbērna uzturu.

Par sukādi
sauc veselus vai
gabaliņos sagrieztus
augļus, kas izvāriti
cukura un cietes
sīrupa maisījumā un
pēc tam izžāvēti.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Kas ir ēdienkarte?
2. Kādas ēdienreizes ir mazbērnam?
3. Cik dzēriena mazbērnam jānod katrā ēdienreizē?

ATBILDES

1. Ēdienu kopums, kurus kāds lieto.
2. Pusdienas, brokastis, vakariņas, launags.
3. 100—150 gramus.

DARBS VIRTUVĒ

Produkti. Derīguma termiņš.

Produktu uzglabāšana.

Bērna trauki un ēdamrīki.

Piena maisījumu gatavošana. Piebarojums

Ēdienu bērniem parasti gatavo mājās, jo mazu bērnu nedrīkst barot sabiedriskās ēdināšanas iestādēs, kur ne vienmēr var garantēt trauku un ēdamrīku tīrību, kā arī produktu un ēdiena kvalitāti. Tādēļ 1—3 gadus vecu bērnu nav ieteicams vadāt pa kafejnīcām, bet zīdaini tur barot nedrīkst nekādā gadījumā.

Produktiem, no kuriem gatavo uzturu, vienmēr ir jābūt labas kvalitātes un svaigiem. Jo sevišķi par to ir jā rūpējas, gatavojot ēdienu zīdainim un mazbērnam. Ja ģimenei ir pašai sava saimniecība, tad, bez šaubām, ir pieejami pilnīgi svaigi produkti. Tās pašas dienas slaukuma piens ir pareizi jāatdzesē un jāuzglabā pagrabā vai ledusskapī, kur temperatūra ir no 0 °C līdz +8 °C, dārzeņi un zaļumi jāņem tieši no dobes vai ziemā jāuzglabā vēsā un tumšā pagrabā.

Ja pašiem savas saimniecības nav, tad produktus vislabāk iegādāties pie labi zināmiem saimniekiem vai arī vienos un tajos pašos veikalos. No pārdevējas ir jāuzzina, kad un no kurienes produkti atvesti, jāpārbauda uz iepakojuma atzīmētais produkta lietošanas derīguma termiņš. Ja zīdaiņa

Biešu radniecības b alandas bija viens no pirmajiem kultūraugiem. Vēlāk tās izkonkurēja citi dārzeņi. Balandu lapas lieliski noder zupai, tajās ir daudz mikroelementu.

Ja ābolos ir kāpuru izgrauzti caurumiņi, tos droši var dot bērniem. Kas nekait kāpuram, nekaitēs arī mazulim. Uzmanieties no skaistajiem importa āboliem — skaistumu var būt radījušas ķīmikālijas!

ēdināšanai lieto bērnu uzturam domātos konservus, tad jāpārbauda, vai kārba nav bojāta vai uzpūtusies, jāpaskatās, kāds ir produkta derīguma termiņš. Ja uz produkta iepakojuma derīguma termiņš nav atzīmēts vai arī tas ir notecējis, produktu lietot nedrīkst. Derīguma termiņš jāpārbauda arī pienam, krējumam, jogurtam un citiem produktiem. Produkti jānogaršo un jāaposta. Olām jābūt veselām, iemestas ūdenī, tās nedrīkst peldēt pa virsu. Uz olu čaumalas var būt mikrobi, tādēļ olas pirms lietošanas jānomazgā tekošā ūdenī. Pēc darbošanās ar olām čaumalas ir jāizsviež un rokas jānomazgā. Gaļai un zivīm jābūt svaigām un bez nepatīkamas smakas. Bojātām zivīm ir duļķainas acis un uzpūsti vēderi.

Kad produkti atnesti mājās, tad visi ātri bojājošies produkti — piens, kefīrs, biezpiens, siers, olas, gaļa, zivis — jāieliek ledusskapī un jāuzglabā no 0 °C līdz +8 °C temperatūrā. Gatavot ēdienu bērnam drīkst tikai no šādi uzglabātiem produktiem.

Svaiga gaļa un zivis, uz kurām ir ļoti daudz mikrobu, ir jāapstrādā ar atsevišķu nazi un uz atsevišķa dēlīša. Pēc darba dēlītis un nazis tūlīt jānomazgā. Tāpat atsevišķi jāapstrādā nevārīti kartupeļi un dārzeņi, jo uz tiem var būt mikrobi un zarnu parazītu (cērmju, spalīšu, lenteņa) oļņas. Dārzeņiem un augļiem jābūt svaigiem, nebojātiem, nesavītušiem un nesadīgušiem. Bērnam nekādā gadījumā nedrīkst dot sadīgušus kartupeļus vai kartupeļus, kuri gaismā kļuvuši zaļi.

Jo jaunāks bērns, jo stingrāk jāievēro sanitāri higiēniskie noteikumi, citādi bērns var saslimt ar kādu no zarnu infekcijas slimībām, kuras bērniem, sevišķi zīdaiņiem, norit ļoti smagi. Tādēļ zīdaiņa ēdiena gatavošanai jālieto pilnīgi atsevišķi trauki, zīdaiņim jābūt arī atsevišķiem ēdamrīkiem, kuri nedrīkst būt pārāk lieli, lai tos varētu novārīt. Arī

mazbērnām nepieciešami savi trauki un ēdamrīki. Trauki un ēdamlietas jāglabā atsevišķā plauktā, kurš jāapsedz ar tīru, izgludinātu dvieli.

Zīdaiņa pudeles un citi trauki, kā arī pupiņi, jāmazgā dzeramās sodas šķīdumā, jāskalo tekošā ūdenī un pēc tam 20 minūtes jāvāra. Pudeles jāliek aukstā ūdenī, un tām ir jābūt pilnīgi apsegtām ar ūdeni. Tad katlam jāuzliek vāks un jāvāra. Pupiņi jāglabā tīrā, novārītā burkā.

Mazbērna trauki un galda piederumi arī jāmazgā dzeramās sodas šķīdumā, jāskalo tekošā ūdenī un jānoplaucē ar vārošu ūdeni. Pēc tam tie jāliek trauku žāvētājā un jāpārsedz ar tīru dvieli vai salveti.

Gatavojot zīdaiņu ēdienu no adaptētā maisījuma, jāvadās pēc pamācības, kura ir uz kārbas.

Sagatavojot sausos piena maisījumus, jāievēro šādi noteikumi:

- 1) pirms darba jānomazgā rokas;
- 2) pudeles un pupiņi jāvāra 10 minūtes;
- 3) maisījuma pagatavošanai jālieto ūdens. Tam jābūt labam, iepriekš novārītam un atdzesētam;
- 4) maisījums jāmēra ar pakai pievienoto karoti. Karotei jābūt bez kaudzes;
- 5) pudele labi jāsakrata, lai maisījums izšķīstu, un tai jāuzliek sterils pupiņš;
- 6) maisījums jālieto tūlīt pēc pagatavošanas;
- 7) maisījumu nedrīkst sildīt mikroviļņu krāsnī.

Jau no pirmajām dzīves dienām bērniem var dot sausos maisījumus "Pre-Aptamil", "Aptamil-1", "Milumil-1", "Nutrilon", "Nan", "Pilti", "Similak", "Bebelak" un citus. No četrus mēnešu vecuma dod "Aptamil-2" un "Milumil-2". Pēc ārsta norādījuma bērnam ar laktāzes nepietiekamību var dot maisījumu "Nutrilon low lactose", kurā ir maz laktozes. Maisījumus "Nutri-Soja" un "SOM" pēc ārsta norādījuma dod bērniem, kuri nepanes govju pienu.

17. gadsimtā Francijā pazina 839 siera šķirnes. Simts grami siera apmierina pieauguša cilvēka dienas vajadzību pēc kalcija.

Avenēs ir salicilskābe, kura pazemina temperatūru.

Sievietes pienā ir 3,3 % tauku, kazas — 4,4 %, ēzeļa — 1,3 %.

Ārstniecisko uzturu HN-25 pēc ārsta norādījuma dod zīdaiņiem un lielākiem bērniem, kas saslimuši ar caureju.

Ja kaut kādu iemeslu dēļ bērnam nav iespējams nodrošināt dabisko barošanu vai sagādāt adaptētos maisījumus, tad vāra tumi no auzu, rīsu, griķu vai miežu putraimiem, ņemot 100 g putraimu uz 1 litru ūdens. Tumi iesaka gatavot bez sāls. Pirms tumes gatavošanas putraimus izlasa, nomazgā un dažas stundas pamērcē aukstā ūdenī (izņemot auzu pārslas). Pēc tam tajā pašā ūdenī ar vāku apsegtā katlā putraimus vāra uz mazas uguns, līdz tie ir mīksti (var saspīest ar pirkstiem). Parasti vārīšana ilgst 1—1,5 stundas. Tad novārījumu izkāš caur sietiņu. Ja tumes ir mazāk par vienu litru, tad ar vārošu ūdeni to papildina līdz litram un vēlreiz uzvāra. Gatavo tumi lej novārītās pudelēs un uzglabā ledusskapī. Pēc tam tumi izmanto parastā piena maisījuma gatavošanai.

Visbiežāk lieto piena maisījumu Nr. 3. Lai pagatavotu 200 g šī maisījuma, 135 ml pilnpiena pielej 60 ml tumes un 5 ml (tējkaroti) 100 % cukura sīrupa. Maisījumu ielej novārītā pudelē, aizkorķē ar marles tamponu un ieliek katlā ar aukstu ūdeni (ūdens līmenim jābūt vienādā augstumā ar maisījuma līmeni pudelē). Pēc tam katlu karsē uz mazas uguns, līdz ūdens sāk vārīties, un vāra 5—10 minūtes. Tad maisījumu atdzesē un ieliek ledusskapī, kur to var uzglabāt vienu diennakti.

Skābo maisījumu, kuru gatavo, piena vietā ņemot kefīru, karsēt nevar, tādēļ šis maisījums jāgatavo sevišķi uzmanīgi. Tume iepriekš labi jāatdzesē un pudele ļoti rūpīgi jānovāra. Maisījumu sasilda tieši pirms došanas bērnam.

Pirmajā dzīves gadā cukura vietā lieto 100 % cukura sīrupu. To pagatavo, uz 100 g cukura ņemot 40 ml karsta ūdens. Ūdeni uzlej cukuram



Vislabāk tomēr ir sākt ar vietējo ābolu sulu

Sviestu pazina jau senie grieķi, taču viņi to lietoja tikai ratu rumbu ieziešanai. Pārtikai un ķermeņa kopšanai lietoja olīveļļu.

un maisot vāra uz ļoti mazas uguns, lai cukurs nepie-degtu. Kad cukurs izkusis, vāra vēl 10 minūtes, tad izkāš caur sterilu marli un ielej novārītā pudelē. Šāda sīrupa vienā tējkarotē ir 5 gramu cukura. Gatavo sīrupu ledusskapī var glabāt vienu diennakti.

Viens no pirmajiem piebarojumiem ir augļu sula un augļu biezenis. Pārdošanā ir ļoti daudz dažādu bērniem domātu konservētu sulu un augļu biezeņu, bet vislabāk tomēr ir sākt ar vietējo ābolu sulu vai rīvētu vietējo ābolu. Svaigu, nebojātu ābolu nomazgā tekošā ūdenī, applaucē ar verdošu ūdeni, nomizo un sarīvē uz plastmasas rīvītes. Masu ieliek sterilā marlē un ar novārītu karoti izspiež sulu. Ja sula skāba, tai var pievienot vienu tējkaroti cukura sīrupa. Ja sarīvētā masa ir pietiekami smalka, tad to neizspiež, bet lieto kā ābolu biezeni. Dažreiz ābolu var vienkārši sakasīt ar karoti. Līdzīgi gatavo arī upeņu un citrusaugu sulas.

Otrajā dzīves pusgadā bērnam jāsaņem dažādi dārzeņu biezeņi. Arī tos var vai nu gatavot mājās, vai lietot bērnu uzturam paredzētos konservus. Viens no pirmajiem dārzeņiem, kuru dod zīdaiņim, ir burkāni. Burkānus sāk dot no piecu mēnešu vecuma. Burkānu biezeņa pagatavošanai ņem apmēram 100 g burkānu, kārtīgi nomazgā tekošā ūdenī, notīra, vēlreiz noskalo, pēc tam sagriež. Slēgtā traukā nelielā ūdens daudzumā burkānus izvāra mīkstus, izberž caur sietiņu, pievieno apmēram 25 ml (2 ēdamkarotes) uzkarsēta svaiga piena un 2 ml (pustējkarotes) cukura sīrupa. Visu vēlreiz uzvāra, pieliek 3 gramus sviesta vai augu eļļas, samaisa un dod bērnam.

Pirmā gada beigās mazbērnam sāk dot maltogāļu. Viens no biežāk gatavojamiem ēdieniem ir frikadeles. Ņem labu, liesu gaļu bez cīpslām un plēvēm, nomazgā, samaļ un 50 g gaļas pievieno pusi olas baltuma (saputotu) un mazliet sāls, izveido nelielas frikadeles un 20—30 minūtes vāra zupā vai buljonā.

Pusotru—trīs gadus vecam bērnam var gatavot dārzeņu sautējumus, omleti un biezpiena ēdienus. Šo ēdienu receptes var atrast dažādās pavāru grāmatās, tikai jāsamazina produktu daudzums atbilstoši porciju lielumam un nevajag lietot tās garšvielas un produktus, kuri mazbērna vecumā nav ieteicami!

Šajā grāmatā ir daudz skaitļu un faktu, kas atmiņā pārāk ilgi neturas. Tādēļ gribētos, lai jūs, meitenes, saprastu pareizas bērnu barošanas būtību un šo grāmatu saglabātu līdz tam laikam, kad pašas kļūsit māmiņas. Tad šī grāmata noderēs. Taču neaizmirstiet arī pašķirstīt žurnālus "Veselība", "Sveiks un vesels" un iegriezties grāmatveikalā, kā arī paprasīt padomu bērnu ārstam.

JAUTĀJUMI ATKĀRTOŠANAI

1. Vai zīdaini drīkst ēdināt kafejnīcā?
2. Kādiem jābūt bērnu produktiem?
3. Vai drīkst lietot produktus, kuriem beidzies derīguma termiņš?
4. Vai olas pirms lietošanas jāmazgā?
5. Vai drīkst uz viena dēlīša griezt svaigu un vārītu gaļu?
6. No kādiem putrainiem vislabāk gatavot tumi?
7. Vai pirmajā dzīves gadā bērnam dod cukuru?
8. Kas ir pirmais piebarojums?
9. Kad bērnam sāk dot gaļu?

ATBILDES

1. Nedrīkst.
2. Labas kvalitātes un svaigiem.
3. Nedrīkst.
4. Jāmazgā.
5. Nedrīkst.
6. No auzu putrainiem.
7. Nē, viņam dod cukura sīrupu.
8. Augļu sula un augļu biezenis.
9. Pirmā gada beigās.

Necienājiēt suni ar
C vitamīna dražejām!
Viņš, tāpat kā daudzi
citi dzīvnieki, šo vit-
amīnu ražo pats.

DAŽU BIEŽĀK SASTOPAMO JĒDZIENU SKAIDROJUMS

Ziedkāpostu baltās galviņas sastāv no neattīstītām ziedkopām uz ziedkātiņiem. Jo ciešāk kopā saaugušas ziedkopas, jo labāks skaitās ziedkāposts. Ziedkāpostus, iepriekš izvārtus, cep rīvmaizē, liek zupās un izmanto marinādēm.

Aizcietējums — regulāra zarnu neztukšošanās ilgāk nekā divas dienas.

Alerģija — organisma jutības un reaktivitātes maiņa, ko izraisījusi kāda viela un kas rodas, ja organisms atkal saskaras ar šo pašu vai tai līdzīgu vielu.

Ārstnieciskais uzturs jeb diētas terapija — ārstēšanas metode, kuras pamatā ir uztura ārstnieciskā un profilaktiskā iedarbība uz organismu.

Baktēriju nēsāšana — slimības izraisīto mikroorganismu saglabāšanās vesela cilvēka organismā un izdalīšanās ārējā vidē.

Bombāža — konservu kārbu vāku uzpūšanās. Konservus ar bombāžu lietot nedrīkst.

Caureja — bieža šķidru izkārnījumu izdalīšanās. Vienu dienu ilga caureja var būt tikai aizsardzības reakcija, piemēram, pēc pārēšanās. Tādā gadījumā pietiek pabodoties un caureja pāriet.

Diēta — noteikts vesela vai slima cilvēka uztura režīms.

Dispepsija, zīdaiņu — pēkšņi un spēcīgi gremošanas traucējumi (zīdaiņu caureja). Vienkāršo zīdaiņu dispepsiju izraisa pārēšanās vai vecumam neatbilstošs ēdiens. Ja bērns ir novājināts un netiek pareizi kopts un ēdināts, vienkāršā zīdaiņu dispepsija var pāriet ļoti smagajā toksiskajā zīdaiņu dispepsijā.

Distrofija, bērnu — hroniski barošanās traucējumi, kuru dēļ rodas traucējumi vielmaiņā, daudzu orgānu un sistēmu darbībā, bērna augšanā un attīstībā.

Enterīts — tievās zarnas iekaisums.

Enterokolīts — vienlaicīgs tievās un resnās zarnas iekaisums.

Ēstgriba — sajūta, ko rada vajadzība pēc ēdiena un kura regulē ēšanu.

Fenilketonūrija — iedzimts aminoskābju maiņas traucējums, kura dēļ organismā uzkrājas aminoskābes fenilalanīna maiņas blakusprodukti. Bērnam ir traucēta psihiskā attīstība, bieži ir krampji, ādas un matu pigmentācijas traucējumi. Ārstē ar īpašu diētu.

Fermenti — īpašas olbaltumvielas, kuras ļoti mazos daudzumos atrodas visos dzīvajos organismos un katalizē (padara iespējamu vai paātrina) tajos notiekošos bioķīmiskos procesus. Fermenti regulē visus vielmaiņas procesus.

Fitoncīdi — bioloģiski aktīvas vielas, kuras atrodas augos un nomāc slimības izraisīto mikroorganismu augšanu.

Gastrīts — kuņģa iekaisums.

Gastroenterīts — kuņģa un tievās zarnas iekaisums.

Gremošana — uzturlīdzekļu sašķelšana gremošanas orgānu sistēmā līdz sīkām, organismam nespecifiskām molekulām, kuras izmantojamas gan audu veidošanai, gan enerģijas iegūšanai.

Hemoglobīns — dzelzi saturoša sarkana asiņu olbaltumviela, kura atrodas eritrocītos un pārnes skābekli un ogļskābo gāzi.

Hormoni — bioloģiski aktīvas vielas, ko iekšējās sekrēcijas dziedzeri izdala asinīs, limfā un citos ķermeņa šķidrumos. Katrs hormons ļoti konkrēti regulē noteiktas šūnu grupas darbību vai fizioloģiskas funkcijas norisi. Cilvēka organisms ražo ap piecdesmit hormonu.

Uz augsta kāta, kas atgādina spēcīgu kacenu, lapu padusēs, cita citai cieši piespiedušās, ir ļoti daudzas sīkas kāpostu rozītes, katra krietna valrieksta lielumā — lūk, kādi ir **Bri-seles rožu kāposti**. Tiem ir ļoti maiga garša, un tos lieto tāpat kā ziedkāpostus.

Atšķirībā no baltajiem galviņkāpostiem sarkanie kāposti ir mazāki un sarkanvioletā krāsā; tos izmanto kā salātus — svaigus un marinētus.

T v a i k o š a n a i ir vajadzīgs režģots trauks uz kājiņām vai sietveida paliekamais. Vienu vai otru ievieto lielākā kastrolī, kurā ielej ūdeni tādā daudzumā, lai līdz režģotā vai sietveida trauka dibenam, kurā ielikts produkts, paliktu apmēram 5 cm liela atstarpe. Pēc tam kastrolī liek uz uguns un vāra tvaiķos līdz produkta gatavībai.

Ž ā v ē š a n a i vispiemērotākie zaļumi ir pētersīļi, dilles un selerijas. Pirms žāvēšanas zaļumus nomazgā, nopurina ūdeni un saliek sietā apžūšanai, kātus un lapas katrus par sevi. Zaļumus žāvē cepeškrāsnī vismaz 40 °C temperatūrā 3—4 stundas.

Žāvēto zaļumu lapas liek pie zupām, gaļas un zivju mērcēm, bet kātus — pie buljoniem.

Insulīns — hormons, kas veidojas aizkuņģa dziedzerī un atvieglo glikozes iekļūšanu šūnās. Ja insulīna trūkst, glikoze neiekļūst šūnās, bet paliek asinīs, kur tās daudzums palielinās.

Jauktā ēdināšana — mātes piena zīdāinim pietiek tikai daļēji. Trūkstošo ēdiena daudzumu aizvieto ar adaptēto piena maisījumu vai kādu citu piena maisījumu, ko sauc par līdzbarojumu un dod pēc ēdināšanas ar krūti.

Jaundzimušais — bērns pirmajā mūža mēnesī.

Jaunpiens — piena dziedzeru sekrets, kurš sievietei izdalās 3—6 dienas pēc dzemdībām. Salīdzinot ar pienu, jaunpienā ir vairāk olbaltumvielu, tauku, minerālvielu un vitamīnu. Īpaši daudz tajā ir imūnvielu.

Kalorijas — enerģijas daudzuma mērvienības, kurās izsaka uzturvielu oksidācijas ceļā iegūto enerģijas daudzumu. 1 g tauku dod 9300 kalorijas jeb 9,3 kilokalorijas (kcal), 1 g olbaltumvielu — 4,1 kcal un 1 g ogļhidrātu — arī 4,1 kcal.

Kolīts — resnās zarnas iekaisums.

Mākslīgā ēdināšana, zīdaiņa — mātei piena nav nemaz vai tā ir mazāk nekā viena piektā daļa no vajadzīgā daudzuma. Bērnam dod vecumam atbilstošu mākslīgu uzturu (piemēram, adaptētos piena maisījumus).

Mazbērns — bērns no viena līdz trim gadiem.

Neiznēsāts bērns — bērns, kurš piedzimis laikā starp 28. un 39. grūtniecības nedēļu.

Osmotiskais spiediens — šķīduma daļiņu spiediens sistēmās, ko veido dažādas koncentrācijas šķīdumi, kurus atdala puscaurlaidīga membrāna. Osmotiskā spiediena ietekmē šķīdinātāja molekulas plūst cauri membrānai augstākās koncentrācijas virzienā.

Pasterizācija — pārtikas produktu konservēšana, karsējot temperatūrā, kas nepārsniedz 100 °C.

Pediātrs — bērnu ārsts.

Piebarojums jeb ēdināšanas korekcija — papildu uzturs zīdainim noteiktos vecuma periodos, ko neatkarīgi no barošanas veida dod, sākot ar 3—4 mēnešu vecumu. Ar piebarojumu bērns saņem tās uzturvielas, kas nepietiek mātes pienā un maisījumos.

Plastiskais materiāls — vielas, kas vajadzīgas audu veidošanai un atjaunošanai.

Racionāls uzturs — no dažādiem produktiem gatavots ikdienas uzturs ar pareizu uzturvielu daudzumu un pareizām uzturvielu savstarpējām attiecībām, kurš piemērots noteiktam bērna vecumam.

Saindēšanās ar uzturu — var būt gan bakteriāla, kuru ierosina dažādi mikroorganismi, kuri iekļūst organismā ar uzturlīdzekļiem, gan ne bakteriāla, kuru rada indīgu vielu iekļūšana uzturā.

Salmonelozes — smagu strauji noritošu zarnu infekcijas slimību grupa, kuras ierosina mikroorganismi *salmonellas*. Lai nesaslimtu, pārtikas produkti pamatīgi jāvēra vai jācep, nedrīkst pieļaut termiski apstrādātu produktu atkārtotu inficēšanu (svaigiem un termiski apstrādātiem produktiem — gaļai, zivīm — jālieto atsevišķi dēļiši).

Sterilizācija — mikroorganismu un to sporu iznīcināšana.

Stomatīts — mutes dobuma iekaisums.

Uzturlīdzekļu kulinārā apstrāde — visi procesi, kuri uzlabo uzturlīdzekļu garšu, atvieglo to sagremošanu un novērš iespēju inficēties ar mikroorganismiem, kas var būt uzturlīdzeklī vai uz tā virsmas.

Vielmaiņa — organismā notiekošās vielu bioķīmiskās pārvērtības, kas nodrošina kā šūnu, tā visa organisma apgādi ar enerģiju, dod materiālu organisma augšanai un atjaunošanai. Vielmaiņa ir nepārtraukta šūnu un organisma šķidrums sastāvdaļu noārdīšanās un biosintēze. Bērna organismā pārsvarā ir biosintēze. Normālai vielmaiņai ir nepieciešams racionāls uzturs un saskaņota gremošanas

Skābēti kāposti un gurķi jau no seniem laikiem ir visai izplatīti pārtikas produkti. Tas izskaidrojams ar to, ka skābējot dārzeņu krājumus ir ne tikai vieglāk sagatavot, bet tie arī kļūst ļoti garšīgi. Skābējot rodas pienskābe, kuras svaigos dārzeņos nav. Pienskābe pasargā dārzeņus no bojāšanās, un tajā pašā laikā tai ir visai svarīga uztures un garšas nozīme. Pienskābes dēļ skābēti kāposti un gurķi pieder pie visspēcīgākajiem gremošanas dziedzeru darbības ierosinātājiem.

Bez tam skābēti kāposti ir svarīgs C vitamīna avots, jo tajos saglabājas ap 90 % svaigo kāpostu C vitamīna.

orgānu, izvadorgānu, hormonu un nervu sistēmas darbība.

Zarnu mikroflora — gremošanas orgānu sistēmā dzīvojošo mikrobu kopums, kurš piedalās barības sagremošanā un citos vielmaiņas procesos. Zarnu mikrofloras sastāvu nosaka cilvēka vecums, veselības stāvoklis un uzturs. Racionāls uzturs rada cilvēkam labvēlīgu zarnu mikrofloru (šajā ziņā sevišķi ieteicami ir skābpiena produkti).

Zīdains — bērns no 1 mēneša vecuma līdz 1 gada vecumam.

PIELIKUMI

1. pielikums

UZTURVIELAS UN TO NOZĪME ORGANISMĀ

Uzturvielas	Uzturvielas saturošie produkti	Nozīme organismā
1	2	3
Ol b a l t u m - v i e l a s	Piens, biezpiens, siers, olas, zivis, gaļa, labības produkti, kartupeļi, pākšaugi	Pamatviela šūnu veidošanai un atjaunošanai, veicina orga- nisma augšanu, attīstību un atjaunošanos
T a u k i	Augu eļļas, krējums, sviests, dzīvnieku un zivju tauki, speķis	Enerģijas avots, pastiprina imunitāti, veicina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E, K) uzsūkšanos zarnu traktā, uzlabo ēdienu garšu
O g ģ h i d r ā t i Monosaharīdi un disaharīdi (cukuri)	Cukurs, medus, saldumi, konditorejas izstrādājumi	Enerģijas avots (liekie ogļhidrāti pārvēršas taukos)
Polisaharīdi (ciete)	Maize, putraini, kartupeļi, dārzeņi, augļi, pākšaugi	Enerģijas avots, stimulē zarnu trakta darbību
Ū d e n s	Ūdens, sulas, piens, kefīrs, jogurts, augļi, ogas, ūdeni saturīgi šķidrums	Nepieciešams visiem organisma šķidrums (56—62 % no ķer- meņa masas), ķermeņa tempe- ratūras regulēšanai, organisma vielmaiņai un attīrīšanai

1	2	3
Balastvielas	Dārzeni, augļi, pākšaugi, rupjmaize	Veicina zarnu darbību, saista un izvada kaitīgās vielas
Taukos šķīstošie vitamīni		
A vitamīns (retinols)	Olas dzeltenums, krējums, siers, sviests, zivju aknas, ikri	Nodrošina normālu redzi, ādas un gļotādu funkcijas, organisma augšanu
A vitamīna provitamīns (karotīns)	Burkāni, spināti, tomāti, aprikozes, ķirbji, sīpolu loki, salāti, upenes, zilenes, mellenes, kazenes	Organismā pārvēršas A vitamīnā
D ₂ vitamīns (ergokalciferols) un D ₃ vitamīns (holekalciferols)	Aknas, olas dzeltenums, sviests, siers. Ultravioletā starojuma ietekmē veidojas cilvēka ādā	Veicina kalcija uzsūkšanos, stimulē augšanu un skeleta attīstību, aizsargā no saslimšanas ar rahītu
E vitamīns (tokoferols)	Zemesrieksti, zirņi, kukurūza, kviešu dīglīši, augu eļļa, olas dzeltenums	Nepieciešams visos vielmaiņas procesos un oksidācijas norisēs, nodrošina dzimumdziedzeru normālu darbību
K vitamīns (filohinons)	Nātres, spināti, kāposti, pīlādžogas, ķirbji; nedaudz sintezējas cilvēka zarnā	Veicina asinsreci un pavājina asiņošanu
Ūdenī šķīstošie vitamīni		
B ₁ vitamīns (tiamīns)	Raugš, rupja maluma milti	Regulē ogļhidrātmaiņu, normalizē centrālās nervu sistēmas un asinsrites sistēmas funkcijas
B ₂ vitamīns (riboflavīns)	Raugš, rupja maluma milti, pākšaugi	Regulē aknu un centrālās nervu sistēmas darbību
B ₆ vitamīns (piridoksīns)	Aknas, raugs, klijas, pākšaugi; nedaudz sintezējas cilvēka zarnās	Regulē olbaltummaiņu un nervu sistēmas darbību

1	2	3
B ₁₂ vitamīns (ciānkobalamīns)	Aknas, olas dzeltenums, zivis	Veicina hemoglobīna veidošanos, uzlabo aknu funkcijas, regulē olbaltumvielu sintēzi
B _c vitamīns (folskābe)	Garšaugi, spināti, pākšaugi, rudzu milti, aknas	Piedalās eritrocītu veidošanā, labvēlīgi ietekmē aknu un zarnu darbību
PP vitamīns (nikotīnskābe)	Raugš, rupja maluma milti, pākšaugi, liesa gaļa, aknas, nieres	Regulē gremošanas orgānu sistēmas darbību, paplašina asinsvadus, zidītājām veicina piena izdalīšanos
C vitamīns (askorbīnskābe)	Smilšērķšķu ogas, mežrozīšu paaugļi, citroni, apelsīni, upenes, zemenes, pīlādžogas, jāņogas, visu dārzenū zaļās lapas, garšaugi, kāposti, ziedkāposti, zaļie zirnīši, mārrutki	Pastiprina organisma spējas pretoties infekcijas slimībām un indīgām vielām, nostiprina asinsvadu sienas, normalizē centrālās nervu sistēmas darbību
P vitamīns (rutīns, citrīns, katehīns)	Citrusaugu mizas, zaļā tēja, sarkanie pipari, pīlādžogas, mežrozīšu paaugļi, salāti, spināti	Pastiprina C vitamīna iedarbību, nostiprina asinsvadu sienas, veicina asinsreci
Minerālvielas		
Kalcijs (Ca)	Piens, biezpiens, siers, graudaugi, dārzeni, olas, kartupeļi, pākšaugi	Veicina kaulaudu veidošanos un asinsreci, samazina asiņošanu
Fosfors (P)	Pākšaugi, griķi, auzas, aknas, smadzenes, zivis, olas dzeltenums, rozīnes, kāposti	Veicina kaulaudu veidošanos un eritrocītu radīšanu, uzlabo centrālās nervu sistēmas darbību
Nātrijs (Na)	Vārāmais sāls	Uztur nemainīgu asiņu osmotisko spiedienu, normalizē ūdens maiņu organismā, ietilpst organisma šķidrums
Kālijs (K)	Spināti, kartupeļi, žāvēti augļi, liellopu gaļa, griķi, rutki, upenes, mellenes, olas, dārzeni, augļi	Nodrošina muskuļu (arī sirds) darbību, veicina liekā ūdens izvadīšanu no organisma

1	2	3
Magnijs (Mg)	Pākšaugi, labības produkti, kāposti, zivis, olas, dārzeņi, augļi, rozīnes, griķi	Veicina kaulaudu, muskuļaudu un nervaudu veidošanos, ietilpst fermentu sastāvā
Dzelzs (Fe)	Olas dzeltenums, aknas, rudzu maize, sēnes, siers, pākšaugi, griķi, spināti, galda bietes, zemenes	Veicina hemoglobīna veidošanos, novērš mazasinību
Kobalts (Co)	Griķi, kāposti, galda bietes, burkāni, sīpoli, skābenes, spināti, olas, aknas	Veicina asinsradi, ietilpst B ₁₂ vitamīna sastāvā, novērš mazasinību
Varš (Cu)	Smadzenes, aknas, olas dzeltenums	Veicina asins sastāva normalizēšanos, novērš mazasinību
Jods (I)	Jūras zivis, jūras kāposti, kāposti, sīpoli, ķiploki	Normalizē vairogdziedzera darbību
Fluors (F)	Dzeramais ūdens, jūras zivis, rudzu maize; bērniem dod fluoru saturošas tabletes zobu kariesa profilaksei (devu nosaka ārsts)	Nepieciešams normālai zobu attīstībai, normalizē fosfora un kalcija maiņu kaulos

Piezīme. Izdarot konkrētus uzturvielu aprēķinus dietoloģijā, parasti izmanto speciālas tabulas, kurās norādīts uzturvielu daudzums 100 g pārtikas produkta. Šādas tabulas atrodamas gandrīz visās mājturības un dietoloģijas grāmatās, arī ieteicamās literatūras sarakstā minētās A. Kļaviņas grāmatas "Mājturība. Uzturs" 17. un 18. lappusē.

UZTURLĪDZEKĻU APTUVENĀS DIENNAKTS DEVAS BĒRNIEM
NO VIENA LĪDZ TRĪS GADU VECUMAM

Uzturlīdzekļa nosaukums	Daudzums gramos
Rudzu maize	30
Kviešu maize	60
Kviešu milti	16
Kartupeļu milti	3
Putraimi, pākšaugi	30
Kartupeļi	150
Dārzeni (burkāni, bietes, kāposti, kāļi u.c.)	200
Svaigi augļi	130
Žāvēti augļi	10
Konditorejas izstrādājumi	7
Cukurs	50
Sviests	17
Augu eļļa	6
Olas	1/2 (gab.)
Piens, kefirs	600
Biezpiens	50
Gaļa	85
Zivis	25
Krējums	5
Siers	3
Tēja	0,2
Sāls	2
Olbaltumvielas	53
Tauki	53
Ogļhidrāti	212

3. pielikums

ZĪDAIŅU ĒDINĀŠANAS KOREKCIJA UN PIEBAROJUMU IEVIEŠANAS LAIKI

Bērna vecums mēnešos	Produkti	Piezīmes
3—4	Augļu sulas, rīvēti āboli	Sāk ar vietējiem augļiem, ja nav augļu, dod bērnu uzturam domātos konservētos augļus un sulas
4—5	Putras	Ar rīsu, griķu vai bezglutēna sausajām putrām (piemēram, "Milupa") pakāpeniski aizstāj vienu barošanas reizi
5	Dārzeņu biezenis	Ar mājās gatavotu biezeni vai bērnu uzturam domātiem konserviem pakāpeniski aizstāj vienu barošanas reizi
7—8	Maltā gaļa (teļa, liellopa, liesa cūkas, truša, vistas)	Vārītu un divas reizes samaltu var pievienot dārzeņu biezenim
8	Olas dzeltenums	Lieto vārītu, sāk lietot ļoti uzmanīgi. Var pievienot putrai
11—12	Pilnpiens, kefīrs, jogurts	Veido patstāvīgu barošanas reizi

APTUVENĀS PORCIJAS MAZBĒRNAM (GRAMOS)

Ēdieni	Bērna vecums	
	1—1,5 gadi	1,5—3 gadi
Brokastis		
Biezputra vai dārzeņu ēdiens	180	200
Kafija	100	150
Pusdienas		
Salāti	30	40
Zupa	100	150
Kotletes, malta gaļa	50	60
Piedevas	100	100
Kompots	100	100
Launags		
Kefirs, piens	150	150
Augļi	100	100
Vakariņas		
Silts ēdiens	180	200
Piens, tēja	100	150
Maize (visai dienai)		
Kviešu	40	70
Rudzu	10	30
Kopējais diennakts daudzums	1000—1200	1200—1400

DAŽU PRODUKTU SVARA UN MĒRA TABULA

Produkta nosaukums	Svars gramos			
	glāze (250 ml)	ēdam- karote	tējkarote	1 gab.
Milti un putraimi				
Milti, kviešu	160	25	10	—
Milti, kartupeļu	200	30	10	—
Sausiņi, samalti	125	15	5	—
Putraimi, griķu	210	25	—	—
Putraimi "Herkules"	90	12	—	—
Putraimi, mannas	200	25	8	—
Putraimi — grūbas	230	25	—	—
Putraimi, miežu	180	20	—	—
Rīsi	230	25	—	—
Sāgo	180	20	—	—
Prosa	220	25	—	—
Dārza pupiņas	220	—	—	—
Zirņi, veseli	200	—	—	—
Zirņi, šķelti	230	—	—	—
Piens un piena produkti				
Kausēts sviests	245	20	5	—
Pilnpiens	250	20	—	—
Piena pulveris	120	20	5	—
Kondensēts piens	—	30	12	—
Skābs krējums	250	25	10	—
Dārzeņi				
Burkāni, vidēja lieluma	—	—	—	75
Kartupeļi, vidēja lieluma	—	—	—	100
Sīpoli, vidēja lieluma	—	—	—	75
Gurķi, vidēja lieluma	—	—	—	100
Tomātu pasta	—	30	10	—
Tomātu biezenis	220	25	8	—
Pētersīļi	—	—	—	50

Produkta nosaukums	Svars gramos			
	glāze (250 ml)	ēdam- karote	tējkarote	1 gab.
Cukurs, sāls un citi produkti				
Smalkais cukurs	200	25	5	—
Sāls	325	30	10	—
Etiķis	250	15	5	—
Želatīns (pulverī)	—	15	5	—

IETEICAMĀ LITERATŪRA

Bērna ēdināšana līdz 3 gadiem / *S. Hārdenga, K. Oss, E. Helsinga* u. c.
— R.: Zvaigzne, 1995.

Bērnu slimības / *I. Ēbela redakcijā*. — R.: Zvaigzne, 1984.

Hripkova A., Koļesovs D. Higiēna un veselība. Palīgīdzeklis skolēniem. — R.: Zvaigzne, 1984.

Kļaviņa A. Mājturība. Uzturs. — R.: Zvaigzne, 1993.

Higiēna / *Z. Lindbergas redakcijā*. — R.: Zvaigzne, 1991

Žurnāli "Mans mazais", "Sveiks un vesels", "Veselība".

Visinteresantākā, mūsdienīgākā un pilnīgākā no šīm grāmatām ir no norvēģu valodas tulkotā 252 lappuses biezā grāmata "Bērna ēdināšana līdz 3 gadiem".

Grāmata dod derīgus padomus par vesela un slima bērna ēdināšanu, par to, kas darāms, ja bērnam ir alerģija pret kādu uzturvielu. Grāmatā ir arī daudz padomu, kā izvairīties no nelaimes gadījumiem, tajā sniegtas ļoti daudzu ēdienu receptes.

Šis norvēģu bērnu ārstu pieredzes apkopojums Norvēģijā ir piedzīvojis jau septiņus izdevumus, šajā valstī bez tā neiztiek gandrīz nevienā ģimenē.

Alfabētiskais rādītājs

A

- Āboli 50, 54, 66
- Adaptētie piena maisījumi 16, 29
- Aizcietējums 56
- Aizkuņģa dziedzeris 9
- Aizsargpotes 43
- Alerģija 9, 45, 56
- , pārtikas 42
- Aminoskābes 5, 6
- Anēmija 41
- Angīna 43
- Apelsīnu sula 31
- Apjoma princips 27
- Aprikozes 40
- Aptaukošanās 9
- Aptuvenās porcijas 67
- Arahiss 38
- Ārstnieciskais uzturs 39, 44, 45
- Asinsrade 64
- Asinsrece 62, 63
- Asiņošana 62, 63
- Askorbīnskābe 33
- Augļi 9
- Augļu biezenis 32, 54, 55
- cukurs 7, 40
- sula 54, 55, 66
- Augšana 62
- Augu eļļas 24
- produkti 6
- Auzu pārslas 52
- putraimi 22, 55

Avenes 52

- A vitamīna provitamīns 62
- A vitamīns 10, 11, 62
- Avitaminoze 11

B

- Baktērijas, pienskābes 7
- Baktēriju nēsāšana 56
- Balandas 49
- Balastvielas 3, 14, 62
- Baltā gaļa 16, 32
- Baltmaize 22
- Barības vielas 5
- Barošana ar krūti 4
- Bērna zīdīšana 26
- Bērnu distrofija 57
- produkti 55
- tiesību deklarācija 3
- Biešu cukurs 9
- Biezenis, augļu 54, 55
- , burkānu 54
- , dārzeņu 32, 54, 66
- , gaļas 32
- Bifidumbaktērijas 23
- Bombāža 56
- Brīvais ēdināšanas režīms 26
- Brokastis 46, 67
- Buljons 15
- Burkāni 10, 54
- B grupas vitamīni 62, 63, 64

C

Ca 63

Caureja 13, 14, 56

—, stafilokoku 43

—, zīdaiņu 56

Celuloze 13

Cepšana sakarsētos taukos 29

Ciānkobalamīns 63

Ciete 9, 61

"Cīrulis" 21

Citrīns 63

Co 64

Cu 64

Cukura diabēts 39, 40

— līmenis asinīs 10

— sīrups 30, 52, 55

Cukuri 7, 61

Cukurs 40, 55, 69

—, augļu 7, 40

—, biešu 9

—, piena 7, 9

—, vīnogu 7

Cukurslimība 9, 39

Cukurslimnieks 44

C vitamīns 10, 11, 55, 59, 63

D

Dabiskā ēdināšana 21, 22, 23, 33

Darbs virtuvē 49

Dārzeni 9, 68

—, saldēti 14

Dāržu biezēns 32, 54, 66

Derīguma termiņš 49, 50

Diēta 39, 40, 44, 56

Diētas terapija 56

Disaharīdi 7, 9, 61

Dispepsija 56

Distrofija 57

Donora piens 28

D vitamīns 11, 40, 41

D₂ vitamīns 62D₃ vitamīns 62

Dzelzs 14, 31, 41, 45, 64

Dzīvnieku produkti 6

E

Ēdamrīki, bērna 36, 50

Ēdienkarte 46, 47, 48

Ēdiens, treknis 7

Ēdināšana, dabiskā 21, 22, 23, 33

—, jauktā 21, 22, 27, 28, 33, 58

—, kontroles 22, 27

—, mākslīgā 21, 22, 30, 31, 34, 58

—, mazbērna 35

—, slima bērna 39

Ēdināšanas korekcija 59, 66

— režīms 19

Ekstraktvielas 15

Energija 3, 61

Enterīts 57

Enterokolīts 43, 57

Ergokalciferols 62

Eritrocītu veidošana 63

Ēstgriba 57

Etiķis 69

E vitamīns 62

Ēzeļa piens 52

F

F 64

Fe 64

Fenilketonūrija 44, 57

Fermenti 57

Fermentu nepietiekamība 43

Filohinons 62

Fitoncīdi 57

Fizioloģisks uzturs 3, 15

Fluors 64

Folskābe 63
Fosfora maiņa kaulos 64
Fosfors 63
Frikadeles 33, 54
Fruktoze 7, 9, 40

G

Gaišais medus 41
Galviņu salāti 7
Gaļa, baltā 16, 32
—, maltā 54, 66
Gaļas biezenis 32
— cepšana 18
— vārīšana 15
Gastrīts 57
Gastroenterīts 57
Glicerīns 6
Glikoze 7, 9
Gļotas 13
Gremošana 57

H

Halva 43
Hemoglobīna veidošanās 63, 64
Hemoglobīns 57
Hemiceluloze 13
Himozīns 7
Hipovitaminoze 7, 11
Hitīns 13
Holekalciferols 62
Hormoni 23, 57

I

I 64
Imunitāte 6
Imūnvielas 23
Insulīns 9, 39, 58

J

Jauktā ēdināšana 21, 22, 27, 28, 33, 58
Jaundzimušā ēdināšanas režīms 24
Jaundzimušais 18, 33, 58
Jaunpiens 58
Jods 64

K

K 63
Kajsa 40
Kakao 36
Kalcija maiņa kaulos 64
— uzsūkšanās 62
Kalcijs 14, 51, 63
Kālijs 63
Kalorijas 58
Karameļu masa 43
Karatīns 10, 62
Kartupeļi, sadīguši 50
Katehīns 63
Kaulaudu veidošanās 63, 64
Kausētais sviests 28
Kazas piens 44, 52
Kišmišs 39
Kobalts 64
Kolīts 58
Kondensētais piens 33
Konditorejas izstrādājumi 42
Konservētas olīvas 21
Konservēti augļu biezeņi 32
Kontroles ēdināšana 22, 27
Korintes 39
Krējums, salds 26
—, skābs 27
Krūtsgals 26, 27
Kuraga 40
K vitamīns 62

Ķ

Ķermeņa atūdeņošanās 13

L

Laktāze 9, 51
 Laktāzes nepietiekamība 44, 45
 Laktoze 7, 9, 44, 51
 Lapu salāti 7
 Launags 47, 67
 Ledusskapis 50
 Līdzbarojums 27
 Līdzsvarots uzturs 15
 Lignīns 13
 Līmvielas 15

M

Magnijs 64
 Maize 67
 Majonēze 6
 Mākslīgā ēdināšana 21, 22, 30, 31, 34, 58
 Maltā gaļa 54, 66
 Mandeles 40
 Marcipāns 42, 46
 Margarīns 29
 Mātes piens 16, 19, 22, 23
 Mazasinība 14, 41, 45, 64
 Mazbērna ēdienkarte 46
 — ēdināšana 35
 — periods 35, 38
 Mazbērns 38, 58
 Medus 41
 Mg 64
 Mikroelementi 12
 Mikroviļņu krāsns 51
 Milti 36, 68
 Minerālvielas 12, 14, 63
 Monosaharīdi 7, 9, 10, 61
 Muskuļaudu darbība 63
 — veidošanās 64

N

Na 63
 Nātrijs 63

Neaizstājamās aminoskābes 5
 Nēgi 13
 Neiznēsāts bērns 58
 Nepareizs uzturs 16
 Nepiesātinātās taukskābes 6, 7
 Nerafinēta saulespuķu eļļa 24
 Nervaudu veidošanās 64
 Nesabalansēts uzturs 16, 17
 Nieru slimības 40
 Nikotīnskābe 63
 Noslauktais piens 26

O

Ogļhidrāti 7, 8, 14, 61
 Ogļhidrātmaiņa 9, 62
 Ogļhidrātu devas 65
 Olas 50, 55
 — dzeltenums 33, 66
 Olbaltummaiņa 62
 Olbaltumvielas 5, 7, 14, 61
 Olbaltumvielu devas 65
 — sintēze 63
 Olīvas 19
 Oliveļļa 19, 24, 54
 Olivkoki 21
 Organisma iekšējā vide 12
 Osmotiskais spiediens 63

P

P 63
 Pamatmajonēze 6
 Parastie piena maisījumi 30, 41
 Pārtikas alerģija 41
 — produkti 5
 Pasterizācija 58
 Pastilas 42
 Pediātrs 58
 Pektīnvielas 13
 Piebarojums 16, 31, 55, 59, 66
 Piena cukurs 7, 9
 — izdalīšanās 63

Piena maisījumi 29
— —, adaptētie 29
— —, parastie 29, 30, 41
— —, skābie 30
— maisījums Nr. 3 52
— tauki 31
Piens, donora 28
—, ēzeļa 52
—, kazas 44, 52
—, kondensētais 33
—, mātes 16, 19, 22, 23
—, noslauktais 26
—, sausais 42
—, sievietes 52
—, sojas 29, 42

Pienskābes baktērijas 7
Pilnvērtīgas olbaltumvielas 6
Piridoksīns 62
Pirmpiens 23, 24
Plastiskie materiāli 3, 59
Polisaharīdi 7, 9, 10, 13, 61
Pomāde 42
PP vitamīns 63
Pralinē 42
Produkti 49
"Pūce" 21
Pudeles, zīdaiņa 51
Pupiņi 51
Pusdienas 46, 67
Putraimi 36, 52, 55, 68
—, auzu 22
—, sāgo 23
Putras 32, 66
—, sausās 32
P vitamīns 63

R

Racionāls uzturs 15, 59
Rafinēta saulespuķu eļļa 24

Rahīta profilakse 11
Rahīts 40, 41, 44, 62
Redze 62
Retinols 62
Režīms, ēdināšanas 19
Riboflavīns 62
Rīvēti āboli 32, 66
Rozīnes 39
Rožu kāposti 57
Rupjmaize 22
Rutīns 63

S

Sabalansēts uzturs 15, 17
Sāgo putraimi 23
Saharoze 9
Saindēšanās ar uzturu 59
Salāti 7
Saldais krējums 26, 31
Saldēti dārzeņi 14
Saldumi 14
Sālītas olīvas 21
Salmonellas 59
Salmonelozes 59
Sāls 69
Sarkanie kāposti 57
Saulespuķu eļļa, nerafinēta 24
—, rafinēta 24
Sausais piens 42
Sausās putras 32, 41
Sausie piena maisījumi 51
Siera tauku saturs 35
Siers 7, 51
—, rokfora 9
Sievietes piens 52
Sīrups, cukura 30, 52, 55
Skābais krējums 27
Skābēti gurķi 59
— kāposti 59

Skābie piena maisījumi 30, 52
Skeleta attīstība 62
Slāpekļis 6
Slima bērna ēdināšana 39
Sojas maisījumi 44
— piens 29, 42
— produkti 32
Stafilokoku caureja 43
— infekcija 43, 45
Sterilizācija 59
Stomatīts 59
Strutaini izsitumi 43
Sukāde 47
Sulas 31, 54, 55, 66
Svaigas gaļas apstrādāšana 50
Svaigu zivju apstrādāšana 50
Sveķi 13
Sviests 26, 27, 54
—, kausētais 28

Š

Šokolāde 9, 36

T

Tauki 6, 9, 14, 61
— ar zemu kušanas temperatūru 7
—, piena 31
—, zivju 12
Taukos šķīstošie vitamīni 10, 61, 62
Taukskābes 6
Tauku devas 65
Temperatūras regulēšana 61
Tiamīns 62
Tītari 16
Tokoferols 62
Toksiskā zīdaiņu dispepsija 56
Trauki, bērna 36

—, zīdaiņa 50
Trekns ēdiens 7
Tume 52
Tumšais medus 41
Tvaikošana 58

U

Ūdenī šķīstošie vitamīni 10, 62
Ūdens 13, 14, 61
— izvadīšana no organisma 63
— maiņa 63
Upenes 10
Urjuks 40
Uzturlīdzekļi 5, 14, 17
Uzturlīdzekļu diennakts devas 65
— kulinārā apstrāde 59
Uzturs, ārstnieciskais 39, 44, 56
—, fizioloģiskais 3, 15
—, līdzsvarots 15
—, nepareizs 16
—, nesabalansēts 16, 17
—, racionāls 15, 59
—, sabalansēts 15, 17
Uzturvielas 5, 14, 17, 61

V

Vakariņas 46, 67
Vārāmais sāls 12, 14
Vārīta gaļa 18
Vārīts šķiņķis 18
Varš 64
Vaski 13
Vemšana 13, 14
Vielmaiņa 59, 61, 62
Vienkāršā zīdaiņu dispepsija 56
Vīnogas 39
Vīnogu cukurs 7

Vistas 16	Zefirs 42
Vitamīni 10, 11, 14	Zemesrieksts 38
—, taukos šķīstošie 62	Zidainis 18, 33, 60
—, ūdenī šķīstošie 62	Zidaiņa ēdienkarte 46
Vitamīnu devas 11	— pudeles 51
— nepietiekamība 11	— trauki 50
— pārmērība 11	Zidaiņu caureja 56
— trūkums 11	— dispepsija 56
Z	Zidītājas uzturs 24
Zaļumu žāvēšana 58	Ziedkāposti 56
Zarnu mikroflora 60	Zivis, bojātas 50
	—, svaigas 11
	Zivju tauki 12
	Zobu attīstība 64

SATURS

Priekšvārds	3
Uzturvielas un uzturlīdzekļi	5
Olbaltumvielas	5
Tauki	6
Ogļhidrāti	7
Vitamīni	10
Minerālvielas	12
Ūdens	13
Balastvielas	13
Jautājumi atkārtšanai	14
Atbildes	14
Racionāls uzturs	15
Sabalansēts uzturs	15
Nesabalansēts uzturs	16
Jautājumi atkārtšanai	17
Atbildes	17
Jaundzimušā un zīdaiņa ēdināšana	18
Ēdināšanas režīms	19
Zīdaiņa ēdināšanas trīs veidi	21
Dabiskā ēdināšana	22
Bērna zīdīšana	26
Jauktā ēdināšana	27
Adaptētie piena maisījumi	29
Skābie piena maisījumi	30
Parastie piena maisījumi	30
Mākslīgā ēdināšana	30
Piebarojums	31

Jautājumi atkārtošanai	33
Atbildes	34
Mazbērna ēdināšana	35
Jautājumi atkārtošanai	38
Atbildes	38
Slima bērna ēdināšana	39
Cukura diabēts	39
Nieru slimības	40
Rahīts	40
Mazasinība	41
Alerģija	42
Stafilokoku infekcija	43
Fermentu nepietiekamība	43
Laktāzes nepietiekamība	44
Jautājumi atkārtošanai	44
Atbildes	45
Ēdienkartes sastādīšana	46
Jautājumi atkārtošanai	48
Atbildes	48
Darbs virtuvē	49
Jautājumi atkārtošanai	55
Atbildes	55
Dažu biežāk sastopamo jēdzienu skaidrojums	56
Pielikumi	61
1. pielikums. Uzturvielas un to nozīme organismā	61
2. pielikums. Uzturlīdzekļu aptuvenās diennakts devas bērniem no viena līdz trīs gadu vecumam	65
3. pielikums. Zīdaiņu ēdināšanas korekcija un piebarojumu ieviešanas laiki	66
4. pielikums. Aptuvenās porcijas mazbērnam (gramos) ..	67
5. pielikums. Dažu produktu svara un mēra tabula	68
Ieteicamā literatūra	70
Alfabētiskais rādītājs	71



SATURS

Aija Cukura
ZĪDAIŅA UN MAZBĒRNA UZTURS UN ĒDINĀŠANA

Redaktors *J. Aldersons*
Māksl. redaktors *A. Aleks*
Tehn. redaktore *E. Vilka*
Korektore *I. Bekmane*
Vāku zīm. *L. Danilāns*

Apgāds "Zvaigzne ABC", SIAK, Valdemāra ielā 105, Rīgā, LV-1013.

Reģistr. nr 2-1060 Red. nr. E-116. Formāts 70x90/16

V/U "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1050.

Pasūt. nr.45.

40.80

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0302067730

L
A
M
L
A
E
N
R
M
A
E
R
E
J
A
A
E
L
A
D
L
A
D
R
I
E
S
A
A



Šis mācību līdzeklis noderēs
vidusskolniecēm
mājsaimniecības stundās
un
mājturības skolotājām,
stāstot par uztura jautājumiem pamatskolā.

ISBN 9984-560-62-7



ZVAIGZNE ABC