

GUSTAVIŅA  
pavārgrāmata

Ilze Vjaterē

GUSTAVIŅA,  
pavārgrāmata

Bērna ēdināšana  
pirmajā dzīves gadā



Mākslinieks VIKTORS PARKOVS

ISBN 978-9984-859-88-0

© I. Vjātere, teksts, 2014  
© «Izdevniecība Avots», 2014  
© V. Parkovs, māksl. noform., 2014



## Ievads

Jūsu sapnis par bērnu ir piepildījies. Ir pagājuši deviņi gari gaidīšanas mēneši, kuru laikā ne vienu reizi vien ir izsapņots, kāds būs gaidāmais bērns, ko jūs kopā darīsiet. Tagad bērns ir kopā ar jums. Viņš aug, un šķiet, ka tas notiek nevis pa mēnešiem, bet reizēm pa dienām vai pat pa stundām, ikreiz iemācoties un atklājot kaut ko jaunu.

Tuvojas brīdis, kas laikam satrauc daudzus jaunos vecākus, – piebarošanas laiks. Tad parasti rodas nedrošības sajūta – kad sākt bērna piebarošanu, ar ko sākt, lai nenodarītu pāri bērna veselībai, kā to darīt, ko bērns vispār drīkst un var ēst utt. , u. tml.

Mūsdienās daudzi jaunie vecāki iegūst informāciju internetā (dažādos forumos vai īpaši vecākiem paredzētās vietnēs) vai grāmatās par bērna attīstību un audzināšanu, kā arī speciālās bērnu pavārgrāmatās. Taču, apkopojot visu informāciju, nereti jāsecina, ka daudziem speciālistiem – bērnu ārstiem, dietologiem u. c. ir pilnīgi atšķirīgi viedokļi par bērna piebarošanu. Turklāt katrs savu viedokli uzskata par vienīgo pareizo



un neapstrīdamo, kā piemērus minot dažādus gadījumus no dzīves vai prakses.

Laikam ritot, viedokļi ir vairākkārt mainījušies, un tas, kas skaitījās pareizi vecmāmiņu bērnībā un jaunībā, mūsdienās bieži vien ir novecojis vai tiek uzskatīts par novecojušu. Vēl pirms 20 gadiem parādījās ieteikumi sākt piebarošanu jau 3. dzīves mēneša vidū, lai zīdains saņemtu nepieciešamās uzturvielas, vitamīnus, mikroelementus un dzelzi, kas nepieciešama asinsradei (šai dzīves posmā bērns 4–5 mēnešos svaru divkāršo, bet 14 mēnešos – trīskāršo).

Par zīdaini sauc bērnu pirmajos 12 dzīves mēnešos. Salīdzinājumā ar pieaugušajiem zīdaiņa gremošanas un vielmaiņas sistēmai, kā arī izvadorgāniem ir sevišķi liela slodze. Jaundzimušā gremošanas trakts vēl nav pilnīgi attīstījies. Jāpauzē vairāk nekā 2 mēnešiem, līdz viņa kuņģis kļūst spējīgs producēt pietiekamā daudzumā sālsskābi, lai iznīcinātu baktērijas, kuras tiek uzņemtas ar barību. Arī nieres tikai laikā no 2. līdz 3. mēnesim spēj paveikt koncentrētāku darbu. Tātad ir skaidrs, kāpēc ir tik augstas prasības attiecībā uz zīdaiņa higiēnu un uztura kvalitāti.





## BĒRŅA PIEBAROŠANAS PRINCIPI

Pirmos dzīves mēnešus bērna galvenā barība ir mātes piens vai piena maisījums, un tas ir ļoti būtisks gan mātes, gan bērna veselībai. Tāpēc vispārējs ieteikums: zīdaiņi vismaz pilnus 4 mēnešus nebarot ne ar kādu citu barību.

Bērna pirmajos 4–6 dzīves mēnešos viņu var zīdīt un pēc uzsāktas piebarošanas turpināt zīdīt tik ilgi, kamēr bērns un māte to paši vēlas.

Par piebarojumu ir uzskatāmi visi pārtikas produkti, izņemot mātes pienu un mākslīgo piena maisījumu, kuri tiek sagatavoti biezveida/putras veidā un aizstāj parastās piena ēdienreizes – dārzeņi, augļi, sulas, gaļa, kā arī piena un putrainu biezveidi un putras.

Pēc ilggadīgas pieredzes, zīdaiņa barošana tiek iedalīta trijos posmos:

- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums;
- piebarošana;
- ģimenes ēdināšana.

Bērna gremošanas sistēma tikai pēc 4. dzīves mēneša sasniegšanas spēj pārstrādāt cietāku barību. Ap šo laiku sāk mazināties atgrūšanas reflekss, kad bērns



jebkuru cietāku barību nevis norij, bet ar mēlīti izstumj no mutes ārā. Tas nozīmē, ka tikai pēc 4. dzīves mēneša bērns vispār var pieņemt karotīti. Arī bērna gremošanas trakts un nieres ir attīstījušās tiktāl, ka var pārstrādāt biezāku barību un spēj to izvadīt no organisma. Liela nozīme ir arī tam, vai bērns jau puslīdz droši var noturēt galviņu un kaut neilgu laiku ar pieaugušo palīdzību var nosēdēt. Tie ir svarīgākie fiziskie nosacījumi, lai varētu sākt bērna piebarošanu.

Bērna muskuļu, zobu, kaulu un šūnu attīstībai papildus mātes piena vai piena maisījuma ēdienreizēm nepieciešami citi produkti, kuri apmierinās bērna augošo pieprasījumu pēc enerģijas, olbaltumvielām, dzelzs, kalcija un vitamīniem. Bērna vielmaiņas procesi šai laikā ir attīstījušies tiktāl, ka bērns spēj pārstrādāt arī citus produktus, ne tikai mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu.

Dzelzs ir īpaši svarīga asinsradei. Mātes grūtniecības laikā bērns uzkrāj dzelzs rezerves, kuras 6–9 mēnešos pēc dzimšanas ir izlietas. Dzelzs trūkuma simptomi ir bālums, paaugstināta uzņēmība pret infekcijām un imūnsistēmas novājināšanās.

Bērns strauji aug un attīstās, un, kad viņš ir kļuvis 17 nedēļu vecs, ir laiks sākt piebarošanu. Tomēr daudziem speciālistiem ir atšķirīgs viedoklis par to, kad bērns ir jāsāk piebarot, un daudzi speciālisti vēl joprojām turas pie uzskata, ka bērna piebarošana jāuzsāk pēc sestā dzīves mēneša sasniegšanas. Taču jaunākie pētījumi pasaulē atklāj, ka agrīna piebarošanas uzsākšana – pēc ceturtā dzīves mēneša sasniegšanas, sākot ar piekto dzīves mēnesi, pozitīvi ietekmē zīdaiņa attīstību, veselību un alerģijas profilaksi. Šobrīd, palielinoties



## Pirmajā dzīves gadā atļautie produkti

Bērna pirmajā dzīves gadā viņa ēdienkarte ir ierobežota. Ir daudzi produkti, ko bērns vēl nedrīkst pārtikā lietot. Bērna ēdienkarti var papildināt ļoti pamazām.

Aptuveni no 6.–7. mēneša bērna ēdienkartē var iekļaut burkānu, ķirbi, kartupeli, cukini, banānu, ābolu, gaļu (truša, liellopa un putnu), *ghi* sviestu un augu eļļu.

Aptuveni no 7.–9. mēneša bērnam var dot pagāršot brokoli, fenheli, ziedkāpostu, spinātus, kolrābi, jēra gaļu.

Produkti, kurus var iekļaut bērna ēdienkartē pirmajā dzīves gadā, norādīti 5. tabulā.

5. tabula

5.–6. mēnesis	Papildus mātes pienam vai piena maisījumam vakarā var dot putriņu. Tad bērns jūtas labāk paēdis, un viņam ir vieglāk izgulēt nakti.
6.–8. mēnesis	Burkāni, kartupeļi, ķirbji, brokoļi, āboli, bumbieri, <i>ghi</i> sviests, augu eļļa, rīsi, rīsu pārslas, ziedkāposti, zirņi, fenheli, avokado, cukini, kolrābji, kāļi, spināti, vistas gaļa, tītara gaļa, teļa gaļa, liellopa gaļa, truša gaļa, maize, gurķi, krējums, auzu pārslas.
8.–12. mēnesis	Banāni, āboli, bumbieri, aprikozes, vīnogas, rīsi, manna, kastaņi, nūdeles, auzu pārslas, saldā kukurūza, tomāti, pupiņas.

Produkti, kurus bērnam nedrīkst dot pirmajā dzīves gadā: svaigs piens (govs, kazas, aitas vai ķēves piens, kā arī mandeļu vai rīsu piens), vistu olas, zivis, rieksti,





pākšaugi, sīpoli, kāposti, medus, sāls, pipari, svaigas pilngraudu putras, auksti spiestas eļļas, cūkgaļa.

Bērna pirmajā dzīves gadā visbiežāk alerģiju izraisošie produkti ir piens un piena produkti, kvieši un kviešu izstrādājumi, tomāti, zivis, zemesrieksti, cūkgaļa, šokolāde, citrusaugļi, soja.

Produkti, kurus bērns pārstrādā īpaši labi pirmajā dzīves gadā: brokoļi, gurķi, ziedkāposti, rīsi, rīsu galetes, jēra gaļa, truša gaļa, vistas un tītara gaļa, saulespuķu eļļa, bumbieri, melones, krējums.

Ja bērns uzturā lieto piena maisījumu, tad viņam vajadzētu 3–4 reizes nedēļā ēst gaļu. Ja bērns tiek zīdīts ar mātes pienu, gaļa jāēd 5–6 reizes nedēļā. Tādējādi bērna organismam tiek nodrošināts nepieciešamais dzelzs daudzums. Atlikušajās dienās bērnam var dot veģetāru dārzenu biezeni.

Vecākiem vienmēr jāpatur prātā, ka katrs bērns ir savādāks (pat vienas ģimenes ietvaros), tāpēc to, ko labprāt ēd viens bērns, ne vienmēr ēdīs cits. Piebarošanu uzsāk pakāpeniski, piedāvājot pēc konsistences mīkstus produktus – un tikai pāris karotīšu. Ja bērns neatsakās no piedāvātā produkta un viņam nav alerģisku reakciju (nav izsitumu ap muti vai uz ķermeņa, vai caurejas), piebarojuma apjomu var pakāpeniski palielināt.

Drīz vien, izņemot dažādus ēdiena garšas pastiprinātājus – sāli, cukuru, garšvielas, riekstus, šokolādi, kakao, kā arī pilnpienu –, bērnam ir atļauts viss, ko ēd pieaugušie: augļi, dārzeņi, makaroni, klimpas utt., kā arī gaļa, it īpaši ieteicama ir truša, vistas un tītara gaļa. Ēdiena garšas pastiprinātāji bērnam var izraisīt alerģiskas reakcijas. Turklāt bērnam ir ļoti smalki izteikta garšas izjūta.



Īpaši kaitīgs ēdiena garšas pastiprinātājs ir cukurs un dažādi tā aizstājēji. Tie satur tikai nevērtīgas kalorijas, nedod nekādus vitamīnus un minerālvielas, sekmē kariesa veidošanos, kā arī veicina ļoti agrīnu pierašanu pie saldās garšas un bojā zarnu mikrofloru. Rūpnieciskos ražojumos cukurs tiek deklarēts kā fruktoze, glikoze, glikozes sīrups, medus, maltodekstrīns, maltoze, saharoze, kā arī kā dažādas biezsulas vai sīrupi. Bērnam jāsaņem cukurs tikai svaīgu augļu veidā.

Taukvielām trūcīgus produktus var bagātināt ar rapšu, saulespuķu vai vīnogu kauliņu eļļu (1 tējkarote = 4 g), kas satur olbaltumvielas, taukus un ogļhidrātus. Taukvielas ne vien dod enerģiju: (1 g = 9 kcal), tās ir nepieciešamas, lai bērna organisms uzņemtu taukos šķīstošos vitamīnus, kā arī vitāli svarīgas taukskābes: linolskābi un linolēnskābi. Nevajadzētu lietot auksti spiestās eļļas (olīveļļu!), jo bērna gremošanas sistēma netiek ar tām galā. Bērna organisms ļoti labi pārstrādā kausēto sviestu (*ghi*), kuram ir maīga garša (piemēram, *Lazdonas kausētais sviests*, *Raunas Zelta sviests*).

Biezeņi, izņemot piena-putraimu biezeni, nedrīkst saturēt gov, kazas, aitas, ķēves pienu un piena produktus. Papildu piens un piena produkti palielina olbaltuma daudzumu bērna organismā un tādējādi pārslogo bērna aknas un nieras.

Ap 6. dzīves mēnesi ēdiens arī vairs nav jāberž caur sietu vai jāblendē. Bērns mācās gremot un košļāt jau tad, kad viņam vēl nav zobīņu, un tam ļoti labi noder smaganas.

Vadošajiem speciālistiem ir dažādi viedokļi par to, kad papildus mātes pienam vai piena maisījumam va-



jadzētu piedāvāt bērnam ūdeni. Pamatnostādne ir: ja bērns zīdīts ar krūti (uzturā lieto mātes pienu) un viņam nav mazasinības, līdz sešu mēnešu vecumam bērnam nav nepieciešams dot papildus dzert. Otrajā dzīves pusgadā bērnam var piedāvāt pašgatavotas augļu un ogu sulas. Savukārt, ja bērns ēdināts ar mākslīgo piena maisījumu vai viņam ir mazasinība, pēc pediatra vai ģimenes ārsta ieteikuma sulu var dot no piecu vai pat četrus mēnešu vecuma.

Bērnām dzeršanai paredzētajā ūdenī nitrātu saturam jābūt mazākam par 10 mg/l, nātrija saturam – mazākam par 20 mg/l. Ja bērnam dzeršanai paredzētais ūdens satur šīs vielas lielākā koncentrācijā, var izmantot speciālu bērnu ūdeni (*Humana, Hipp, Jana*) vai negāzētu bērnu minerālūdeni.

Bērnām var dot nesaldinātas tējas: fenheļa, ķimeņu, kumelīšu tēju. Gatavās tējas satur cukuru, kurš bieži vien nosaukts par glikozi, maltozi, dekstrozi, vīnogu cukuru, iesala cukuru u. tml., un ir kaitīgs bērna veselībai.

Tā kā daudzas ogas ir ar sēkliņām, pavisam mazam bērnam labāk dot to sulu, nevis ogu biezeni.

Tomēr arī par sulu nepieciešamību bērna ēdienkartē ir atšķirīgi viedokļi – vieni speciālisti tās iesaka, citi noliedz.

Sākumā bērnam dod dažus pilienus šķidrums (ar karotīti). Ja bērnam neparādās izsitumi un caureja, sulu var turpināt dot, pakāpeniski palielinot tās daudzumu līdz 100 ml.

Bērnām var piedāvāt ābolu, bumbieru, plūmju, ķiršu sulu, kā arī žāvētu augļu – plūmju, aprikožu – novārījumus. Dzerot zemeņu (īpaši – meža zemeņu), aveņu un burkānu sulu, ir lielāka iespēja, ka bērnam var



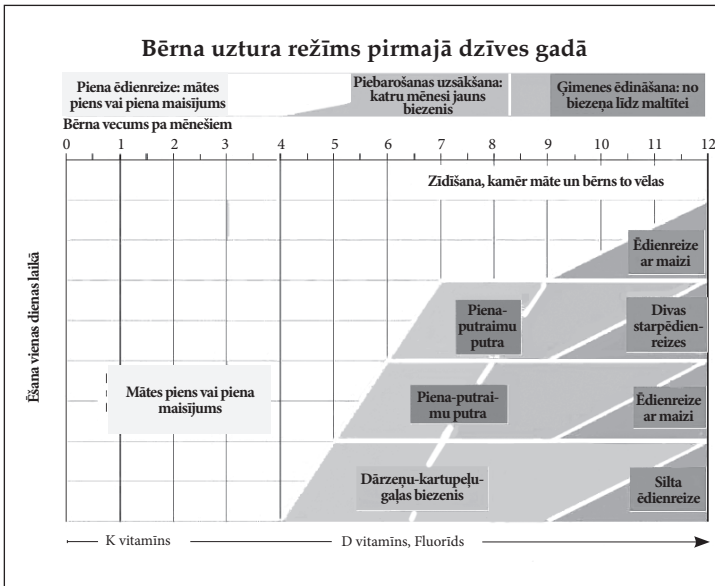
parādīties alerģiskas reakcijas. Šīs sulas var dot tikai tiem bērniem, kuriem nav bijušas alerģiskas reakcijas un arī ģimenē nav cilvēku, kuriem ir alerģija.

Visvairāk C vitamīna ir upeņu un zemeņu sulā, visbagātākā ar minerālvielām, sevišķi dzelzi, ir aveņu sula.

Nevajadzētu steigties bērnam piedāvāt stiprās dzērveņu un jāņogu sulas. Tās varētu mēģināt dot bērniem, kuri vecāki par desmit mēnešiem.

Jebkura sula jāatšķaida ar vārītu, atdzesētu ūdeni vai speciālu bērniem domātu ūdeni attiecībā vismaz 1 : 2.

6. tabula





## SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads .....	5
BĒRNA PIEBAROŠANAS PRINCIPI .....	7
BĒRNA VISPĀRĒJĀ ATTĪSTĪBA .....	14
Pirmajā dzīves gadā atļautie produkti .....	22
Bērna attīstība un piebarošana pa mēnešiem .....	27
Norādījumi par piebarošanu veģetāriešiem un vegāniem .....	46
Bērna galda piederumi .....	48
Norādījumi bērna ēdiena pagatavošanai .....	51
DAŽĀDAS BĒRNA ĒDIENU RECEPTES .....	57
BĒRNAM IETEICAMIE DĀRZEŅI UN AUGĻI .....	131
BĒRNAM IETEICAMIE GRAUDAUGU IZSTRĀDĀJUMI .....	162
BĒRNAM IETEICAMĀ GAĻA .....	166
BĒRNAM IETEICAMĀS ZĀĻU TĒJAS .....	169
BĒRNA ORGANISMAM SVARĪGĀKĀS UZTURVIELAS .....	172

Bērnām nepieciešamās minerālvielas .....	175
Bērnām nepieciešamie vitamīni .....	184
Piemēroti un nepiemēroti produkti gadu vecam bērnam .....	191

---

**SIA «Izdevniecība Avots» grāmatu  
vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība: Puškina ielā 1a,  
tālrunis: 67212612,  
grāmatas var iegādāties arī [www.avotsabc.lv](http://www.avotsabc.lv),  
[avots@apollo.lv](mailto:avots@apollo.lv)**