

# **Atradināšana no krūts**

Kā iemācīt bērnam baudīt labu ēdienu

**Weaning**  
Teaching your baby to enjoy good food

## Kā iemācīt bērnam baudīt labu ēdienu

Atradināšana no krūts ir laiks, kad mazuļi iemācas baudīt ēdienu. Tas ir arī laiks, kad jums nepieciešams sabalansēt bērna ēdienu tā, lai nodrošinātu mazuļa veselību gan tagad, gan nākotnē.

Ēdieni, kurus Jūsu mazulis mācas ēst tagad, var stipri ietekmēt bērna veselības stāvokli un viņa pieaugušo dzīvi. Jums palīdzēs arī mūsu buklets „Atradināšana no krūts – Kādi ēdieni? Kad? Cik daudz?”

Pēdējie pētījumi ļāvuši visai pasaulei secināt, ka krūts piens vai tā aizvietotāji ir viss, kas nepieciešams vairumam mazuļu līdz sešu mēnešu vecumam.

Šajā bukletā norādītā informācija ir piemērota vairumam mazuļiem. Tomēr, ja Jūsu mazulim ir nepieciešams īpašs ēdiens, sazinieties ar Jūsu veselības speciālistu pirms atradināšanas no krūts.

# Atradināšana no krūts

## Kad man sākt atradināt mazuli no krūts?

- Visi mazuļi atšķiras, bet reti kad pirms sešu mēnešu vecuma ir nepieciešams dot kādu citu ēdienu, izņemot pienu.
- Apmēram sešu mēnešu vecumā Jūsu mazulis var
  - izskatīties izsalcis pēc labas barošanas ar pienu
  - sākt pieprasīt barošanu biežāk
  - biežāk mosties nakts laikā.

Iespējams, ka ir pienācis laiks pāriet uz cieto pārtiku, bet sākumā konsultējieties par to ar savu ārstu, jo izsalkums nav vienīgais iemesls šīm parādībām.

- Ja Jūsu mazulis nevēlas ēst viņam doto ēdienu no karotes, lieciet viņu mierā un pamēģiniet vēlreiz pēc dažām dienām.

## Kāpēc jāgaida līdz sešu mēnešu vecumam?

- Uzsākot barot ar cieto ēdienu pārāk agri, sevišķi pirms septiņpadsmit nedēļu vecuma, Jūs varat izraisīt to, ka Jūsu mazulis zīdīs mazāk piena. Līdz sešu mēnešu vecumam krūts pienam vai tā aizvietotājiem ir jāpaliek par galveno barošanas avotu.
- Mazuļi, kurus sāk atradināt no krūts pārāk agri, var iegūt lieko svaru un viņiem var attīstīties alerģijas un dažu ēdienu nepanesība.
- Mazuļi, kurus sāk atradināt no krūts apmēram sešu mēnešu vecumā, ātrāk pāriet no rīvētas pārtikas uz ēdieniem ar gabaliņiem. Dažādas ēdienu tekstūras palīdz mazuļa košļāšanas un runas attīstībai.

**Ko māmiņas stāsta:** „Dažas māmiņas uztver mazuļu atradināšanu no krūts kā sacensības – sākumā steidzas pieradināt mazuli pie cietiem ēdieniem un tad lielās par to, cik daudz viņu mazulis ēd tikai trīs mēnešu vecumā.”

Atradināšana no krūts nav sacensības! Svarīgi, ka Jūsu mazulis iepazīstas ar daudzām jaunām garšām un tekstūrām, nevis tas, ka viņš var apēst vairāk banānu, nekā kāds cits!

### **Ko man bērnam dot?**

Līdz šim laikam Jūsu mazulis ir nogaršojis tikai pienu. Cietā pārtika viņam būs jaunums, tāpēc mazulim būs nepieciešams laiks, lai iemācītos to ēst. Turpmāko mēnešu laikā ļaujiet mazulim izbaudīt daudzas dažādas garšas, pat ēdienus, kurus Jūs paši neēdat. Neļaujiet savai patikai vai nepatikai ietekmēt Jūsu mazuļa ēdienkarti.

Ēdieni, kurus Jūs izmantojat, lai atradinātu bērnu no krūts, nedrīkst saturēt sāli, cukuru, mākslīgās krāsvielas, aromatizētājus, saldinātājus vai konservantus. Tos var viegli pagatavot mājās no mīkstiemi vai vārītiem augļiem un dārzeņiem un bērnu rīsiem. Jūs arī varat lietot bērnu pārtiku bundžiņās, paciņās vai burciņās.

Gatavus bērnu ēdienus ir ērti lietot, kad Jūs steidzaties vai ja Jūsu maltīte nav piemērota mazulim. Paņemiet no burciņas vai bundžiņas tik ēdiena, cik nepieciešams Jūsu mazulim, pārējo glabājiet slēgtā traukā ledusskapī. Izlietojiet to 24 stundu laikā.

# Kas Jums būtu jāzina pirms atradināt mazuli no krūts

## Kad es varu dot govus pienu un citus piena produktus?

Govs piens atšķiras no mātes piena. Atšķiras olbaltumvielu tips, kā arī barības vielu daudzums. Piemēram, govus piens satur maz, ja vispār satur, dzelzi, tāpēc mazuļiem, kurus pāragri pieradina pie govus piena, var attīstīties dzelzs deficīta anēmija.

Krūts pienu un tā aizvietotājus ir ieteicams lietot kā galveno dzērienu kopš dzimšanas un pirmā dzīves gada laikā. Nav **reālas** vajadzības lietot govus piena aizvietotājus, bet tos drīkst dot mazuļiem, kas vecāki par sešiem mēnešiem.

No govus piena pagatavotus ēdienus; jogurtu, sieru vai biezpienu var iekļaut mazuļa ēdienkartē – tāpat kā citus jaunus ēdienus – no sešu mēnešu vecuma. Ēdienu sajaukšanā un pagatavošanā var izmantot nelielu govus pilnpiena daudzumu, bet to **nedrīkst dot kā galveno piena dzērienu**.

Lietojiet pilnpienu pirmo divu gadu laikā. Ja Jūsu mazulis labi ēd, no divu gadu vecuma viņam droši drīkst dot pienu ar pazeminātu tauku saturu. Vājpienu nav ieteicams dot līdz apmēram piecu gadu vecumam.

## **Sāls (nātrijs )**

Sāli nedrīkst pievienot bērnu ēdieniem.

Mazuļiem sāls nav nepieciešams un lielos daudzumos var būt kaitīgs. Daži ēdieni ir ļoti sāļi un tos nav ieteicams lietot pirmajos no krūts atradināšanas mēnešos, piemēram, mērces no paciņām vai buljona kubiciņus.

Kad mazuļi kļūst vecāki, viņu nierēs spēj izvadīt vairāk sāls. Viegli sāļīti mājas ēdieni ir piemēroti bērniem, kas vecāki par vienu gadu.

Sāļo ēdienu, sevišķi tādu pikantu uzskodu kā čipsi, ierobežošana un sāls neizmantošana pie maltītēm var ilglaicīgi labvēlīgi ietekmēt veselību. Pārmērīga sāls lietošana var būt augsta asinsspiediena iemesls turpmākajā dzīvē.

## **Cukurs**

Cukuru nedrīkst lietot ēdienos laikā, kad mazulis tiek atradināts no krūts, jo tas var pieradināt mazuļus pie saldākiem ēdieniem, kuri ir kariesa galvenais iemesls. Bērni ir jāatradina no krūts, izmantojot pārtiku, kas satur pēc iespējas mazāk cukura. Var pielikt nelielu cukura daudzumu skābiem ēdieniem, lai padarītu tos pieņemamākus, piemēram, rabarberiem. Ēdienus, kuriem pievienots cukurs, ir labāk pataupīt maltītes reizēm.

Aizraušanās ar saldiem ēdieniem var izraisīt liekā svara problēmas.

## **Dzelzs**

Dzelzs ir nepieciešams asinīm. Krūts piens un tā aizvietotāji ir labi dzelzs avoti. Pēc pirmajiem sešiem dzīves mēnešiem mazuļiem nepieciešams iegūt dzelzi no ēdieniem, kurus viņi ēd. Centieties mazuļa ēdienkartē iekļaut tāds dzelzs avotus, kā:

- Jēra/vērša gaļu, cāļa vai tītara gaļu (tumšo gaļu) ,olas, konservētas zivis.
- Bagātinātus brokastu graudus, lēcas, zirņus, pupas un zaļos dārzeņus.

## Ēdieni, kuri var radīt sarežģījumus

Ja ģimenē ir bijuši alerģijas gadījumi, zemāk minētos ēdienus ir jādod pa vienam katrā reizē (un ne agrāk kā sešu mēnešu vecumā), bet riekstus (t.sk. zemesriekstus) nav ieteicams dot pirmos trīs gadus. Ja Jums ir kādas bažas, sazinieties ar savu ārstu.

- Rieksti un sēklas – **Lūdzu ielāgojiet: veselus riekstus nedrīkst dot mazuļiem un bērniem, kas jaunāki par pieciem gadiem, jo bērni ar tiem var aizrīties.**
- Kviešu produkti (piem., graudaugi, sausiņi, maize, makaroni).
- Zivis un vēži.
- Citrusaugļi un sulas.

Šādus ēdienus nedrīkst dot **pirms viena gada vecuma:**

- Aknu pastēte – bagāta ar vitamīnu A, kas var būt kaitīgs maziem bērniem.
- Mīkstie sieri, tādi, kā Brie – saindēšanās risks.
- Medus – saindēšanās risks.

**Olas vienmēr ir jāvāra līdz olas dzeltenums un baltums kļūst cieti** – arī, lai izvairītos no riska saindēties ar pārtikas produktiem. (Olas var dot bērniem no sešu mēnešu vecuma).

## Kādi dzērieni būs nepieciešami manam mazulim?

Dzērieni (šķidrums) nodrošina bērna organisma normālas funkcijas un palīdz izvairīties no aizcietējumiem. Izslāpušus **mazuļus, kurus baro ar krūts pienu**, var pielikt pie krūts biežāk. Papildu dzērieni no pudelītes nav ieteicami, kamēr bērnu baro ar krūti.

Atdzesēts, vārīts ūdens ir pirmais dzēriens, ko var dot pēc krūts piena vai tā aizvietotāja. Citi dzērieni var sabojāt zobus, jo tie ir skābi vai satur cukuru.

Lai samazinātu kariesa risku,

- no sešu mēnešu vecuma var izmantot krūzīti – izmantojiet krūzīti, no kuras šķidrums iztek brīvi (šķidrums iztek, ja krūzīti apgriez otrādi),
- jāpārstāj lietot pudelītes no divpadsmit mēnešu vecuma,
- citus dzērienus (izņemot pienu un atdzesētu vārītu ūdeni) ir labi jāatšķaida (viena daļa sulas pret desmit daļām atdzesēta ūdens) un jādod ēdienreizēs tikai no krūzītes.

Labi atšķaidītu nesaldū, nesajauktu augļu sulu var dot bērniem no 6 mēnešu vecuma.

Mazuļiem un maziem bērniem nedrīkst dot augļu biezsulas un limonādes, jo tās var izraisīt zobu problēmas.

Diētiski vai cukuru nesaturoši dzērieni **nav** paredzēti bērniem augsto saldinātāju līmeņu dēļ. Pārbaudiet to dzērienu etiķetes, kuri satur nelielu cukura daudzumu – tie var saturēt cukuru **un** mākslīgos saldinātājus.

**Bērna sulas** un **augu dzērieni** nav nepieciešami. Ir jāizvairās arī no **tējas**, jo tā satur tanīnu, kas var samazināt dzelzs uzsūkšanos no pārtikas.

**Atcerieties, ka ja Jūs pieradināt bērnu pie citiem dzērieniem, nākotnē var rasties problēmas ar pieradināšanu pie piena vai ūdens.**



## **Vai bērnam ir jādod kādi vitamīni?**

Bērniem, kurus baro ar krūts pienu, no sešu mēnešu vecuma var būt nepieciešami vitamīnu pilieni. Par to konsultējieties ar savu ārstu.

Krūts piena aizvietotājs ir bagātināts ar vitamīniem, tāpēc mazuļiem, kurus baro ar piena aizvietotājiem, nav nepieciešami papildu vitamīni, ja vien viņi dzer vismaz 500 ml piena aizvietotāja dienā.

Pašlaik tiek izskatīti „Healthy Start” vitamīnu apgādes noteikumi. Ir paredzēts bez maksas apgādāt ar šīm vitamīnu piedevām ģimenes, kas saņem ienākumu pabalstus vai tos, kas saņem uz ienākumiem balstītu darba meklētāju pabalstu vai kam piešķirts bērnu nodokļu kredīts. Lūdzu konsultējieties ar savu ārstu.

Ja Jūsu bērniņš ir priekšlaicīgi dzimis, Jūs jau varbūt dodat vitamīnu piedevas saskaņā ar slimnīcas ārstu norādījumiem. Jums ir jāturpina dot šīs piedevas līdz tiek norādīts citādi.

Ja Jums rodas kādi jautājumi, konsultējieties ar savu ārstu.

# Sagatavošanās periods

Šajā nodaļā sniegtā informācija ir jālasa kopā ar bukletu „*Atradināšana no krūts – Kādi ēdieni? Kad? Cik daudz?*”, kas sniedz papildu informāciju un atbilstošu atradināšanai no krūts izmantoto ēdienu un tekstūru fotogrāfijas.

Recepšu idejas meklējiet recepšu nodaļā šī bukleta beigās.

## Pirmo mājas ēdienu pagatavošana

Dakša ir viss, kas jums ir nepieciešams mīkstas pārtikas smalcināšanai.

Ar karoti caur sietu izspiediet vārtus vai konservētus dārzeņus vai augļus.

Manuāls blenderis vai sulu spiedne ir paredzēti lielu pārtikas daudzumu apstrādei.

Lietojiet smalko rīvi mizoto augļu vai dārzeņu sasmalcināšanai līdz iegūstat biezeni.

Visiem virtuves piederumiem ir jābūt tīriem – labi nomazgājiet tos karstā ziepju ūdenī. Sākumā Jūsu mazulis ēdīs ļoti nelielus daudzumus. Visus atlikumus var sasaldēt ledus kubiciņu traukā. Jums būs ērti izņemt dažus sasaldētus ēdiena kubiciņus, kad Jūs steidzaties. Vēlāk Jūs varēsiet izmantot lielākus traukus ar vāku vai mazākas paciņas saldēšanai.

## Pirmās garšas

Ēšana, izmantojot karotīti, Jūsu mazulim ir pilnīgi jauns paradums un pie tā nepieciešams pierast! Pirmajās reizēs lielākā daļa ēdiena paliks ārpus bērna mutes, nevis tiks norīta – var būt liela netīrība! Tā ir laba iespēja Jūsu bērnam pieskarties un izpētīt ēdienu, tāpēc esiet gatavi un turiet pie rokas tīru lupatiņu, lai noslaucītu traipus un, lai piesegtu grīdas segumu, ja to iespējams sabojāt. Pamēģiniet:

- Izvēlēties to dienas laiku, kad Jūs esat brīvāki – piemēram, pusdienu laiks parasti ir vislabākais.
- Pārliecināties, ka Jūsu mazulis nav pārguris vai izsalcis – sākumā dodiet viņam mazliet pazīst pienu.
- Dodiet augļu vai rīsu biezeni uz nelielas plastmasas karotes gala.

## Konsistence

Pirmajiem ēdieniem ir svarīgi būt maigiem, viendabīgiem un plūstošiem. Ja augļu vai dārzeņu biezenis ir:

- Pārāk šķidr – pielieciet bērnu rīsus, lai tas sabiezētu.
- Pārāk biezs – atšķaidiet ar pienu.

## Temperatūra

Ēdienu var pasniegt aukstu vai sasildītu traukā ar karstu ūdeni.

*Nav ieteicams sildīt ēdienu mikroviļņu krāsnī, jo: - a) ēdiena daudzums ir neliels un tas var ātri kļūt sauss un b) tas var sasildīties nevienmērīgi un apdedzināt mazuļa muti.*

Ja Jūs tomēr nolemjat sasildīt lielāku ēdiena daudzumu mikroviļņu krāsnī, pirms bērna barošanas labi to samaisiet un ļaujiet tam atdzist. Ja Jūs steidzaties, ledus kubiciņš vai auksts jogurts palīdzēs Jums ātri atdzēsēt ēdienu, vai arī vienkārši novietojiet šķīvi traukā ar aukstu ūdeni.

## Lietderīgi padomi

- Nepiespiediet mazuli ēst, ļaujiet viņam ēst tik ātri, cik viņš pats vēlas.
- Pārliecinieties, ka nekas netraucēs Jūsu bērnam, piemēram, ka nav ieslēgts televizors vai uz galda nav dažādu rotaļlietu.
- Nepievienojiet biežus ēdienus mazuļa pudelītē. Darot tā, Jūs samazināsiet izdzertā piena daudzumu un bērns pārāk ātri pieēdīsies. Mazuļi var viegli nogurt, zīšot pusbiezu ēdienu caur knupīti. Vai Jūs esat mēģinājuši dzert biezu piena kokteili caur salmiņu?
- Ja Jūsu mazulis pastāvīgi sļauj ēdienu, pārstājiet viņu barot un pamēģiniet to darīt pēc dažām dienām. Tas nenozīmē, ka Jūsu bērnam nepatīk ēdiens, vienkārši, šajā brīdī Jūsu mazulis vēl nav tam gatavs.
- Neslaukiet mazuļa seju visu laiku – noslaukiet to ēdienreizes beigās.

## Ko darīt tālāk?

Pēc trim četrām dienām pakāpeniski palieliniet ēdiena daudzumu, kuru mazulis apēd savā maltītē, piemēram, pusdienās. Pēc nedēļas var dot cieto ēdienu kā otro ēdienu, piemēram, bērnu rīsus – brokastīs. Pamēģiniet sākt dot augļu biezeņus.

Ar cietā ēdiena apjoma pieaugumu bērns var mazāk zīst pienu vai pat pilnīgi atteikties no piena ēdiena, un tas ir pilnīgi normāli. Daži bērni var izzīst visu pienu un apēst visus dotos biezeņus, un tas arī ir pilnīgi normāli.

Neaizmirstiet dot mazulim jaunus ēdienus ik pēc pāris dienām šajās pirmajās nedēļās. Tas samazinās iespēju, ka Jūsu mazulis būs izvēlīgs vēlāk.

Sīkāku informāciju meklējiet bukletā „**Atradināšana no krūts – Kādi ēdieni? Kad? Cik daudz?**”

## Turpinot – kad var dot bērnam ēdienus ar gabaliņiem?

Kad Jūsu bērns iemācījies ēst dažādus biezeņveida ēdienus no karotītes, sāciet dot ēdienus ar gabaliņiem, mazāk sasmalcinātus ēdienus. Mīksti kumosīņi veicina košļāšanu.

Tagad ir pienācis laiks mācīt bērnam turēt ēdienu un mēģināt ēst patstāvīgi.

## Ēdieni ēšanai ar pirkstiem

Mazuļiem patīk mēģināt ēst patstāvīgi. Veiciniet to, dodot savam bērnam ēdienus, kurus viņš varēs turēt patstāvīgi.

Ēdieni ēšanai ar pirkstiem:

Vārīti vistas gabaliņi.

Maizes nūjiņas.

Vārītas šķiņķa ruletes.

Banānu riņķīši.

Sausiņi.

Pankūkas.

Grauzdiņu gabaliņi.

Siera nūjiņas.

Auzu plācenīši.

Dažādi graudaugi.

Rīsu plāceņi.

Vārīti dārzeņi.

Vārīti makaroni.

Maizes gabaliņi apcepti uz lēnas uguns tā, lai pagatavotu sausiņus.

Mīksti augļi, piem., bumbieri, persiki.

Šos ēdienus var izmantot kā uzkodas starp ēdienreizēm vai dot izsalkušam bērnam, kad Jūs gatavojat viņam ēst.

**Palieciet pie bērna, jo var gadīties, ka viņš aizrijas. Varbūt būs nepieciešama Jūsu palīdzība, lai izņemtu ēdiena gabaliņu, ja tas iestrēdzis.**

## Ģimenes maltīte

Kad Jūsu bērns ir apmēram gadu vecs, daudzi no Jūsu pagatavotiem ēdieniem ir piemēroti arī viņam. Sāls var radīt veselības sarežģījumus ne tikai Jūsu mazulim, bet arī visai Jūsu ģimenei, tāpēc mēģiniet nelikt sāli ēdienu gatavošanas laikā.

Apstrādātos, gatavos ēdienos parasti ir daudz sāls, cukura un piedevu. Centieties tos lietot pēc iespējas mazāk.

Idejas ģimenes maltītei:

Gaļas un dārzeņu sautējums ar kartupeļiem.

Zivju pīrāgs ar kartupeļiem un saldo kukurūzu.

Makaroni ar Boloņas mērci un salātiem.

Maltā gaļa, kartupeļi un zirņi.

Makaroni ar sieru un tomātiem.

Dārzeņu zupa un sendviči.

## Veselīgs ēšanas režīms Jūsu bērnam

Kad Jūsu bērns ir vecāks par vienu gadu, viņu var ēdināt regulārās ģimenes ēdienreizēs ar nelielām uzkodām starp tām. Svarīgi atcerēties, ka bērniem līdz piecu gadu vecumam ir nepieciešams ļoti daudz enerģijas (kaloriju) augšanai un attīstībai. Maziem bērniem (it īpaši jaunākiem par diviem gadiem) ir mazs kuņģis un tāpēc viņiem nepieciešams iegūt pietiekami daudz enerģijas no neliela ēdienu daudzuma. Šī iemesla dēļ šajā posmā ir svarīgi tauki, piem., tas izskaidro, kāpēc bērniem mēs iesakām lietot pilnpienu līdz divu gadu vecumam.

Bērniem, kas jaunāki par pieciem gadiem, ir jāēd ēdieni, kas satur četru grupu produktus

Maize, graudaugi, rīsi, makaroni un kartupeļi.

Piens un piena produkti.

Augļi un dārzeņi.

Gaļa, zivis un tamlīdzīgi.

Bērniem, kuri vecāki par pieciem gadiem, un pieaugušajiem mēs iesakām ievērot veselīgas ēšanas pamatprincipus – tāpat ēst dažādus ēdienus, kas satur minēto četru grupu produktus, bet samazinot tauku un cukura daudzumu līdz minimumam.

# Receptes

## Pirmās garšas

Ar šo recepšu palīdzību Jūs bieži vien pagatavosiet vairāk ēdiena, nekā nepieciešams vienai ēdienreizei, un pagatavotie ēdieni būs ideāli sasaldēšanai.

### **Sautētu augļu biezenis**

Nomizojiet un nomazgājiet augli. Atdaliet visas sēkliņas vai kauliņus. Sagrieziet nelielos gabaliņos un salieciet kastrolī. Pielejiet mazliet ūdens. Vāriet uz lēnas uguns līdz tie ir gatavi, pēc tam sasmalciniet un izspiediet caur sietu tā, lai sanāktu viendabīgs biezenis. Biezeņa pagatavošanā izmantojiet ābolus, bumbierus, aprikozes, plūmes. Var izmantot arī dateles vai žāvētas plūmes.

### **Svaigi vai konservēti augļi savā sulā**

Nomizojiet svaigus augļus un atdaliet visas sēkliņas vai kauliņus. Sarīvējiet vai sasmalciniet līdz iegūstat biezeni. Ēdiena pagatavošanā izmantojiet bumbierus, persikus, aprikozes, banānus, melones.

### **Augļu biezenis ar rīsiem**

Samaisiet 1 tējkaroti bērnu rīsu ar 1 ēdamkaroti krūts piena vai tā aizvietotāja un vienu ēdamkaroti augļu biezeņa.

### **Dārzeņu biezenis**

No svaigiem, sasaldētiem vai konservētiem dārzeņiem var pagatavot biezeni. Nomizojiet un nomazgājiet svaigus dārzeņus. Noskalojiet konservētus dārzeņus. Vāriet nesālītā ūdenī. Kad dārzeņi ir gatavi, samīciet tos kopā ar nedaudz buljona. Tad izspiediet caur sietu, līdz biezenis kļūst viendabīgs.

Ēdiena pagatavošanā izmantojiet kartupeļus, burkānus, pastinaku, ziedkāpostus, rāceni, kāli, brokoļus, batātes.

### **Sajauktu dārzeņu biezenis**

Kad Jūsu bērns ir pieradis pie vienas garšas, pagatavojiet un sajauciet kopā divus dārzeņu veidus. Pamēģiniet kāli un burkānus vai brokoļus un kartupeļus.

### **Dārzeņi ar fromage frais (krēmveida sieru)**

Sajauciet 2 ēdamkarotes vārītu dārzeņu ar nelielu daudzumu buljona, kurā vārījās dārzeņi.

Pielieciet 1 ēdamkaroti fromage frais, ja nepieciešams – pieberiet arī bērnu rīsus.

## **Turpinot – pievienojam mīkstus gabaliņus**

Kad Jūsu bērns kļūst vecāks, ēdieni ir jāsmalcina, bet ne vairs tik smalki.

### **Zupa**

Nedaudz smalki sagrieztu sīpolu  
25 g (1 unce) sarkano lēcu

Nedaudz smalki sagrieztu burkānu  
210 ml (7 šķ. unces) ūdens

Salieciet visus komponentus kastrolī ar vāku. Vāriet uz lēnas uguns līdz dārzeņi un lēcas kļūst mīksti. Sasmalciniet līdz iegūstat mīkstu masu ar gabaliņiem.

### **Zivs**

Nomazgājiet zivs fileju. Vāriet vai cepiet nelielā ūdens vai pilnpiena daudzumā. Noņemiet ādu un pārbaudiet, vai zivī nav palikušas asakas. Pasautējiet zivi un tad sasmalciniet, pieliekot mazliet buljona, kurā tā vārījās. Pasniedziet ar kartupeļu biezeni un dārzeņu biezeni.



## Putra

Gatavojiet putru no auzu miltiem vai auzu pārslām tā, kā norādīts uz iepakojuma. Nepievienojiet sāli. Pasniedziet ar krūts pienu vai tā aizvietotāju. Pārmaiņas pēc pamēģiniet to ar banānu biezeni vai sautētiem augļiem.

## Baltā mērce

Nemiet 125 ml (1/4 pintes) piena. Sajauciet 1 ēdamkaroti kukurūzas miltu ar nelielu daudzumu no šī piena. Pārējo pienu sasildiet kastrolī. Samaisiet pienu un kukurūzas miltu masu, tad ielejiet atpakaļ kastrolī. Sautējiet, līdz masa kļūst bieza. Uzlejiet uz zivs, dārzeņiem vai makaroniem. Pievienojiet 15 g (1/2 unces) sarīvēta siera, lai pagatavotu siera mērci.

***P.S. Nedodiet bērniem pieaugušo mērces vai gaļas mērces, jo tās ir pārāk sāļas.***

## Gaļa

Pagatavojot mīkstus ēdienus ar gabaliņiem, var izmantot liesu malto gaļu, liellopu gaļu, jēra gaļu, cūkgaļu, vistas vai tītara gaļu. Sagrieziet gaļu 1/2 -1 cm lielos kubiciņos. Vāriet uz lēnas uguns ūdenī vai konservētu tomātu sulā līdz gaļa kļūst mīksta. Pievienojiet sagrieztus vai saldētus dārzeņus. Turpiniet vārīt līdz ir gatavs. Sasmalciniet līdz atbilstošai konsistencei ar buljonu, kurā ēdiens vārījās. Pasniedziet ar kartupeļu biezeni.

***P.S. Gaļa vai mājputnu gaļa no daudziem pieaugušo ēdieniem būs piemērota, ja tikai Jūs izņemsiet bērna porciju pirms sāls, piparu vai gaļas mērces pielikšanas.***

## Lēcu zupa

Nosveriet 50 g (2 unces) sarkano lēcu. Pārbaudiet, vai starp lēcām nav kādi mazi akmentiņi. Salieciet sietā un izskalojiet aukstā tekošā ūdenī. Uzvāriet 3 tases ūdens mazā kastrolī un pielieciet lēcas. Vāriet 10 minūtes, tad zemākā temperatūrā vāriet vēl 15 minūtes līdz tā ir gatava. Kad maisījums sāk sabiezēt, apmaisiet to. Ja nepieciešams, mazliet atšķaidiet ar pienu. Pasniedziet ar rīsiem vai kartupeļu biezeni. Var pielikt sagrieztus burkānus, lai pagatavotu zupu.

Mīkstiēm ēdieniem ar gaļas gabaliņiem var izmantot arī citus pākšaugus. Ievērojiet pagatavošanas instrukcijas, kas norādītas uz iepakojuma.

### **Augļu krēms**

Sajauciet 1/2 ēdamkarotes olu krēma (custard) pulvera un nedaudz piena. Sasildiet 125 ml (1/4 pintes) piena kastrolī. Pielejiet silto pienu olu krēma masai. Iepildiet to atpakaļ kastrolī un karsējiet. Apmaisiet līdz masa kļūst bieza. Pasniedziet ar banānu biezeni vai citu augļu biezeni vai sautējumu. Varat pamēģināt samaisīt augļu biezeni ar jogurtu vai fromage frais.

### **Ģimenes maltītes**

#### **Gana pīrāgs (2 pieaugušo porcijas)**

200 g (8 unces) maltas gaļas  
125 ml (1/4 pintes) ūdens

25 g (1 unce) sagrieztu sīpolu  
1 ēdamkarote tomātu biezeņa

400 g kartupeļu  
2 tases saldēta dārzeņu maisījuma

Apcepiet gaļu ar sīpoliem kastrolī. Pielieciet ūdeni un tomātu biezeni. Vāriet uz lēnas uguns 40 minūtes. Pielieciet dārzeņu maisījumu un sautējiet vēl 10 minūtes. Vāriet kartupeļus līdz tie ir gatavi. Nolejiet ūdeni un samīciet ar nedaudz piena. Salieciet masu karstumizturīgā traukā un pārklājiet ar kartupeļu biezeni. Cepiet kartupeļus uz grila līdz tie kļūst brūni vai cepiet cepeškrāsnī 30 minūtes (Gāze 4, 180°C, 350°F).

#### **Kartupeļu biezenis ar sieru (4 porcijas)**

1 kg (2 ½ mārciņas) kartupeļu, mizotu un sagrieztu vienādos gabalos  
180 ml (6 šķ. unces) piena

150 g (6 unces) rīvēta siera

15 g (½ unces) sviesta vai margarīna  
2 tomāti, sagriezti gabalos

Vāriet kartupeļus līdz tie ir gatavi. Nolejiet ūdeni un samīciet kartupeļus. Samaisiet ar sviestu un pienu. Iemaisiet rīvēto sieru un pievienojiet nedaudz sāls un piparus. Šo masu ielieciet karstumizturīgā traukā. Virsū uzlieciet tomātus un pārklājiet ar sieru. Cepiet uz grila, līdz tā kļūst brūna. Pasniedziet ar zirņiem vai brokoļiem.

### **Tunča plācenīši (2 pieaugušo porcijas vai 6-8 bērnu porcijas)**

250 g (10 unces) tunča konservu tomātu mērcē  
Smalki sagriezti pavasara sīpoli  
Pipari, milti

150 g (6 unces) vārītu kartupeļu  
2 tējkarotes tomātu biezeņa

Samīciet kartupeļus un pielieciet tiem tomātu biezeni, nedaudz piparus un pavasara sīpolus. Pielieciet tunci un nedaudz mērces. Izveidojiet bumbiņas un apveliet miltos. Pielīdziniet ar dakšu. Var cept uz pannas, pielejot nedaudz eļļas, vai var cept 10 minūtes karstā cepeškrāsnī uz cepešpannas, pieliekot taukus (Gāze 7, 210°C vai 415°F). Šos zivju plācenīšus var labi sasaldēt.

### **Sautētu pupu biezenis**

Samīciet 2 ēdamkarotes sautētu pupu ar 1 ēdamkaroti kartupeļu biezeņa un vai nu ar 1 ēdamkaroti maltas gaļas vai 1 ēdamkaroti rīvēta siera, vai 1 ēdamkaroti mājas siera (cottage cheese).

### **Superdesiņas (3 porcijas)**

3 desiņas  
1 vidēja lieluma kartupelis, nomizots un sagriezts

1 neliels sīpols, smalki sagriezts  
225 g (9 unces) sautētu pupu  
200 g (8 unces) konservētu tomātu

Grilējiet desiņas. Atdzesējiet un sagrieziet gabaliņos. Salieciet sīpolus, kartupeli un tomātus kastrolī. Vāriet uz lēnas uguns, līdz kartupelis ir gatavs. Pielieciet sautētās pupas un sagrieztās desiņas. Pasautējiet. Dodiet kopā ar pilngraudu maizi un kādu dārzeņi. Beigās var pielikt zirņus vai saldētu saldo kukurūzu.

### **Sendviči**

Sendvičus vienmēr var pagatavot ērti un ātri, pie tam tie ir ļoti uzturvērtīgi. Pasniedziet tos ar sagrieztu gurķi, burkānu salmiņiem vai tomātu gabaliņiem.

Jūs varat izmantot pilngraudu maizi vai baltmaizi, ka arī kartupeļu plācenīšus, bulciņas, franču maizi, auzu plācenīšus, siera plācenīšus, maizes plāceņus, bulciņas ar magonēm.

Pildījumam var izmantot:

Banānu biezeni.

Rīvētu sieru vai kausētu sieru.

Cieti novārītu olu un kraukšķīgu bekonu.

Konservētu tunci vai sardīnes.

Zemesriekstu sviestu un banānus.

Plānus gaļas gabaliņus.

Augļu masas vai ievārījumu.

Avokado biezeni.

Konservētu liellopu gaļu.

Pēc tam var dot jogurtu, augļus un glāzi piena.

### **Ābolu drumstalas (Apply crumble)**

675 g (1 ½ mārciņas) ābolu

5 ml (1 tējkarote) garšvielu maisījuma

45 ml (3 ēdamkarotes) ūdens

150 g (6 unces) miltu

100 g (4 unces) cukura

75 g (3 unces) sviesta/margarīna

Nomazgājiet ābolus. Izņemiet serdi un sagrieziet gabaliņos, saliekot tos kastrolī. Pielejiet ūdeni, pieberiet pusi no cukura un garšvielu maisījumu. Vāriet uz lēnas uguns 10 minūtes. Salieciet ābolus divu pinšu karstumizturīgā traukā. Ļaujiet tiem atdzist.

Sajauciet sviestu un miltus tā, lai maisījums būtu līdzīgs maizes drumstalām lejauciet tajā pārējo cukuru. Uzsmērējiet šo masu uz āboliem. Cepiet cepeškrāsnī pie temperatūras 200°C, 400°F vai Gas 6 20-25 minūtes. Pasniedziet ar saldējumu, olu krēmu (custard) vai pienu.

### **Lūdzu ievērojiet:**

1 unce = 28 g.

Lai būtu vieglāk pārvērst šo mērvienību receptēs,

1 unce atbilst 25 g, un

1/2 unces atbilst 15 g.

## **Pamatprincipi**

### **Kas jādara...**

Sāciet ar viendabīgiem biezeņiem.

Gatavojiet mazulim daudzas dažādas garšas.

Dodiet ēdienus no dažādām ēdienu grupām.

Centieties pāriet pie jauniem ēdieniem mazuļa tempā.

Ļaujiet bērnam mēģināt ēst patstāvīgi.

Ļaujiet bērnam skatīties, kā Jūs ēdat.

### **Kas nav jādara...**

Nelieciet biezeņus pudelē.

Nelieciet ēdienam klāt cukuru vai sāli.

Nespiediet bērnu ēst.

Ēšanas laikā neatstājiet bērnu vienu.

Neuztraucieties – atradināšanai no krūts ir jābūt patīkamai.

### **un beidzot ....**

Ja Jūs uztrauc tas, ko ēd Jūsu mazulis, konsultējieties ar savu ārstu.

Piezīmes (Notes)

Produced by Community Dietitians and Health Visitors  
Designed by Corporate Graphic Design © NHS Grampian 2005