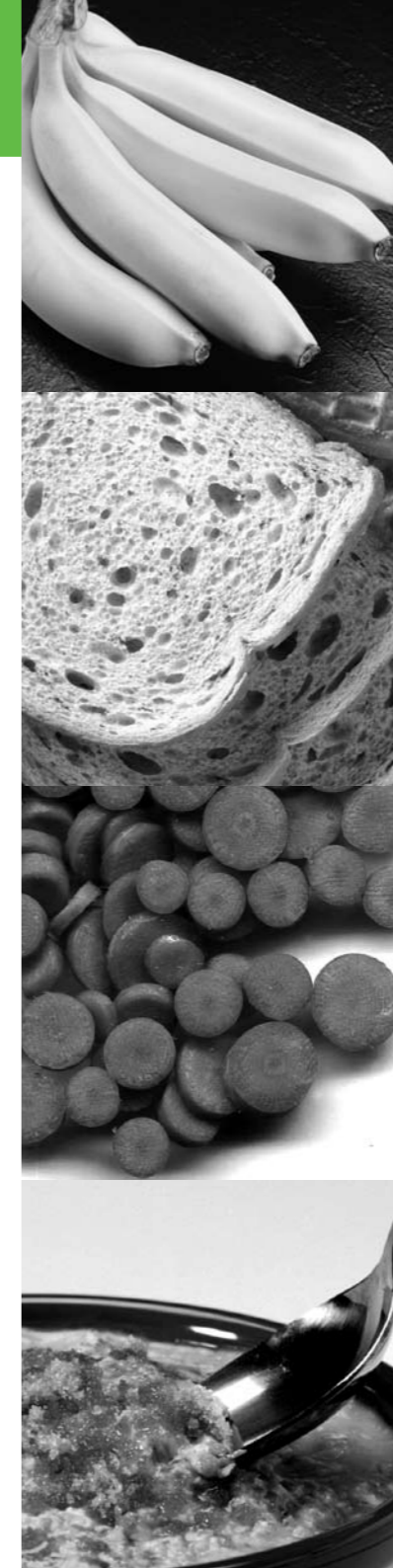


Ēdienkarte atradināšanai no krūts

6 mēneši

12 mēneši

Ēdienu grupa	Pirmās garšas	Turpinot	Ēdot ar ģimeni	Pēc 1 gada	Papildu informācija
Piens, piena produkti un to aizstājēji	Vismaz 600 ml krūts piena vai tā aizstājēja dienu. Govs pilnpiena produktus var izmantot atradināšanai no krūts pēc 6 mēnešu vecuma (piem., jogurts, olu krēms (custard), siera mērce).	500-600 ml krūts piena vai tā aizstājēja vai gov's piena aizstājēja dienā. Var izmantot gov's pilnpienu biezāku ēdienu pagatavošanā. Cieto sieru var sagriezt kubiciņos vai sarīvēt un izmantot ēšanai ar pirkstiem.	500-600 ml krūts piena vai tā aizstājēja dienā. Var izmantot gov's pilnpienu biezāku ēdienu pagatavošanā.	Vismaz 350 ml pilnpiena dienā vai piena produkti 2 ēdienreizēs. Dodiet pilnpienu un mīksto sieru. Pienu ar pazeminātu tauku saturu var izmantot ēdienu pagatavošanā, bet ne kā galveno dzērienu.	Ja bērns atsakās no piena, izmantojiet citus produktus, piem., sieru. Dzeršanai dodiet ūdeni. Pēc 1 gada vecuma centieties nedod pārāk daudz piena (t.i. >600 ml), jo citādi tas samazinās vēlmi ēst citus ēdienus. Centieties nebarot bērnu no pudelītes pēc 1 gada vecuma.
Maize, graudu pārslas, rīsi, makaroni un kartupeļi	Samaisiet smalkas graudu pārslas ar krūts pienu vai tā aizstājēju; izmantojiet mazšķiedru graudu pārslas (piem., rīsu). Samīciet cietākus dārzeņus vai pagatavojiet no tiem biezeni.	2-3 reizes dienā. Sāciet dot bērnam pilngraudu maizi un graudu pārslas. Ēdieniem var būt rupjāka, "gabalināka" tekstūra. Sāciet dot ēdienus ēšanai ar pirkstiem, piemēram, grauzdiņus.	3-4 reizes dienā. Piedāvājiet bērnam pilngraudu produktus; izvairieties no ēdieniem ar pievienotu cukuru. Cietajiem ēdieniem var būt parastā pieaugušo ēdienu konsistence.	Vismaz 4 reizes dienā. Dodiet vismaz 1 reizi katrā ēdienreizē. Izvairieties no ēdieniem, kuri satur daudz tauku, piem., čipsiem, pikantām uzkodām, konditorejas izstrādājumiem.	Lielākā daļa bērniem domāto graudu pārslu un brokastu pārslu ir bagātinātas ar dzelzi un B grupas vitamīniem. Pilngraudu pārslas un maize ir bagātākas ar barojošām vielām un šķiedrām - nekā baltmaize.
Augļi un dārzeņi	Lietojiet maigus vārītus dārzeņus un augļus vienvēidīga biezeņa veidā.	2 reizes dienā Ēšanai ar pirkstiem izmantojiet svaigus mīkstus augļus un dārzeņus (banānus, melones, tomātus). Vārītiem augļiem un dārzeņiem var būt rupjāka biezeņa konsistence.	3-4 reizes dienā. Piedāvājiet nedaudz apvārītus vai svaigus ēdienus – sagrieztus vai ēšanai ar pirkstiem. Labi atšķaidīta apelsīnu sula bez cukura kopā ar ēdieniem – it īpaši, ja maltīte ir bez gaļas.	Vismaz 4 reizes dienā. Piedāvājiet bērnam nesaldinātus augļus, ja viņš/viņa nevēlas ēst dārzeņus. Ēdienam var būt pieaugušo ēdiena tekstūra (kaut gan noteiktus šķiedrainus ēdienus būs grūti sagremot, piem., selērijas).	Var dot svaigus dārzeņus, piem., rīvētus burkānus, tomātus, vai var tos sagatavot zupās, sacepumos un sautējumos. Lai uzlabotu dzelzs uzsūkšanos, dodiet bērnam vitamīnu C (augļus un dārzeņus) katrā ēdienreizē.
Gaļa, zivis, vistas gaļa un alternatīvas	Lietojiet mīkstu vārītu gaļu/pākšaugus. Nepievienojiet sāli/ cukuru ēdienam pagatavošanas laikā vai pēc tam.	1 reizi dienā Mīksta vārīta malta gaļa/zivis/pākšaugi vai to biezeņi. Sagrieztu cieti novārītu olu var izmantot ēšanai ar pirkstiem.	Vismaz 1 reizi dienā, ja tas ir dzīvnieku izcelsmes ēdiens un 2 reizes dienā, ja tas ir augu izcelsmes ēdiens.	Vismaz 1 reizi dienā vai 2 reizes dienā, ja tas ir augu izcelsmes ēdiens. Jo sevišķi ieteicama liesa gaļa un trekna zivs. Aknu pastēti var dot bērnam pēc 1 gada vecuma.	Nogrieziet taukus no gaļas. Ēdienu gatavošanā izmantojiet maz vai vispār neizmantojiet papildu taukvielas. Veģetāriešiem ir jālieto olbaltumvielas saturošu produktu kombinācijas, piem., makaronus ar sieru, lobītiem maltiem pākšaugiem (dhal) un rīsiem.



Weaning:
What foods?
When? How Much?

Latvian

Atradināšana

no krūts:

Kādu ēdienu?

Kad?

Cik daudz?

Šajā bukletā ieteikts, ko un kad bērnam dot. Atcerieties, ka bērnam ir jāļauj visu darīt savā tempā.

Pirmās garšas

Kas tālāk?

Turpinot

Ģimenes maltītes

1. nedēļa

Barojiet ar krūti vai no pudelītes kā parasti un pievienojiet 1-2 tējkarotes augļu vai dārzeņu biezeņu pusdienās. Nedēļas laikā palieliniet dotā ēdiena daudzumu līdz 4-5 tējkarotēm.

2. nedēļa

Dodiet nelielus biezeņu daudzumus brokastīs un pusdienās. Ja Jūsu mazulis izrāda interesi, palieliniet dotā ēdiena daudzumu. Barojiet ar krūti vai no pudelītes kā parasti. Jūsu bērns var sākt zīst mazāk piena, ja viņš labi ēd biežākas masas ēdienus.

3. nedēļa

Brokastīs piedāvājiet mazulim putru vai bērnu rīsus – reizēm pielieciet klāt augļus. Pusdienās un launagā pārmaiņus dodiet augļus un dārzeņus (t.sk. kartupeļus). Pienu dodiet kā parasti.

4. nedēļa

Kā iepriekš, tikai palieliniet daudzumu pēc bērna vajadzībām. Kādu barošanas reizi ar pienu var izlaist, ja Jūsu mazulis labi ēd. Jūsu mazulis tagad ēd biežos ēdienus divās vai trīs nelielās ēdienreizēs dienā. Turpmāk palieliniet ēdiena daudzumu un daudzveidību.

Sāciet pieradināt savu bērnu pie snīpišķrūzes (beaker) dzeršanai.

Konsultējieties ar savu ārstu par vitamīniem.

**Agri no rīta**

Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Brokastīs

Bērnu rīsi ar samīcītiem banāniem vai putru ar sautētiem āboliem. Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Pusdienās

Kartupeļu biezenis ar brokoļu, burkānu vai lēcu biezeni. Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Launagā

Bumbieru vai aprikožu biezenis ar dabisko jogurtu. Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Vakarā

Barošana ar krūti vai no pudelītes.

**Agri no rīta**

Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Brokastīs

Putra ar banāniem. Barošana ar krūti vai no pudelītes.

Pusdienās

Gaļas, vistas vai zivs biezenis ar dārzeņiem, tad mazliet sautēti augļi ar olu krēmu (custard). Pamēģiniet dot atdzesētu vārītu ūdeni vai labi atšķaidītu svaigu augļu sulu no snīpišķrūzes.

Launagā

Mājās vārīta zupa. Maize vai grauzdiņš. Parastais piens no snīpišķrūzes vai krūzītes.

Vakarā

Barošana ar krūti vai no pudelītes.

**Agri no rīta**

Barošana ar krūti vai no pudelītes, ja vēl nepieciešams.

Brokastīs

Putra vai Weetabix veida graudu pārslas. Barošana ar krūti vai zidaiņu piens no snīpišķrūzes.

Uzkodas: Banānu gabaliņi un dzēriens.

Pusdienās

Malta vai samīcīta gaļa vai zivs ar dārzeņiem un vārītiem rīsiem. Tad seko dabiskais jogurts un samīcīti augļi. Ūdens vai labi atšķaidīta svaiga augļu sula no snīpišķrūzes vai krūzītes.

Uzkodas: Maizes nūjiņas ar kausēto sieru, dzēriens.

Launagā

Ziedkāpostu siers vai vārītas pupas samīcītas ar kartupeļiem. Svaigi vai sautēti augļi ar piena pudīņu. Dzēriens no snīpišķrūzes vai krūzītes.

Vakarā

Barošana ar krūti vai zidaiņu piens no snīpišķrūzes.

Bērniem patīk mēģināt ēst patstāvīgi. Vienu karoti iedodiet mazulim, bet ar otro karoti barojiet viņu paši.

**Agri no rīta**

Pamēģiniet dot ūdeni vai labi atšķaidītu augļu sulu no snīpišķrūzes vai krūzītes.

Brokastīs

Graudu pārslas vai banāns uz grauzdiņa. Krūts piens vai zidaiņu piens no snīpišķrūzes. Uzkodas: Pankūka un dzēriens.

Pusdienās

Malta vai samīcīta gaļa, vista vai zivs ar dārzeņiem un makaroniem. Sautēti augļi vai jogurts. Atšķaidīta svaiga augļu sula no snīpišķrūzes. Uzkodas: Ābolu šķēlītes un dzēriens.

Launagā

Mājās vārīta lēcu zupa ar grauzdiņu nūjiņām, siera gabaliņiem un šķiņķa šķēlītēm. Ūdens vai labi atšķaidīta augļu sula no snīpišķrūzes.

Vakarā

Barošana ar krūti vai zidaiņu piens no snīpišķrūzes.

Mudiniet ēst ar pirkstiem. Barojiet ar krūti pēc vajadzības.

**Brokastīs**

Brokastu pārslas vai labi sacepts olu kultenis un grauzdiņu nūjiņas. Parastais piens.

Uzkodas: Dažas vīnogas un dzēriens.

Pusdienās

Zivju nūjiņas ar kartupeļu biezeni un sagrieztiem dārzeņiem. Svaigi vai sautēti augļi, piena pudīņš vai jogurts. Ūdens vai augļu sula.

Uzkodas: Sausiņi un dzēriens.

Launagā

Vārītas pupas vai makaroni ar sieru un grauzdiņu. Svaigi vai sautēti augļi. Dzēriens.

Vakarā

Barošana ar krūti vai zidaiņu piens no snīpišķrūzes.

Tagad daudzi ģimenes ēdieni ir piemēroti arī

Jūsu mazulim. Samīciet dažas karotes ēdiena un pamēģiniet dot bērnam.



Katrs mazulis atšķiras. Vieniem patīks vieni ēdieni, citiem citi, un daži attīstīsies ātrāk par citiem. Tas ir pilnīgi normāli. Ja Jums rodas kādas šaubas, aprunājieties ar ārstu.