



Kā putras atstāj iespaidu uz manu mazuli?

Graudaugi ir ļoti svarīga veselīga uztura sastāvdaļa gan pieaugušajiem, gan bērniem.

Tie sniedz mazulim enerģiju, papildina organismu ar vērtīgiem B grupas vitamīniem (tiamīnu, riboflavīnu, niacīnu un folskābi) un minerālvielām – dzelzi, magniju un selēnu. Graudaugi ir arī labs šķiedrvielu avots.

Graudaugi satur daudz ogļhidrātu, bet atšķirībā no cukuriem, šie ir saliktie ogļhidrāti, kas organismam sniedz enerģiju pakāpeniski un ilgākam laika periodam, neradot enerģijas “lēcienu”. Graudaugi rada sāta sajūtu ilgāku laika periodu. Kā viens no graudaugu ēdieniem ir biezputras, kuras noteikti ir jāievieš mazuļa ēdienkartē.



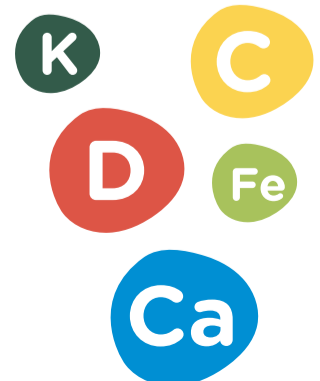
Padoms:

Labs laiks biezputrai ir brokastis, jo mazulim tas būs aktīvākais dienas periods, kad it īpaši ir nepieciešama enerģija pasaules izzināšanai.

Biezputru ieviešana mazuļa uzturā ir ļoti svarīga veselīgu uztura paradumu veidošanai. Biezputras ir ļoti labs ēdiens mazuļa ikdienas ēdienkartē. Tās var lietot katru dienu, jāievēro tikai biezputru graudaugu dažādību. Jo dažādākus graudaugus izvēlēsieties mazulim dot, jo labāk!

Vislabāk ir izvēlēties tieši mazuļiem piemērotās biezputras, sevišķi pirmajā dzīves gadā. Tam ir vairāki iemesli. Bērniem paredzētā pārtika ar likumu tiek regulēta daudz stingrāk nekā pieaugušo pārtika. Piemēram, vides piesārņojums (pesticīdi, smagie metāli) bērnu pārtikā ir pieļaujams stipri mazākos daudzumos. Mazuļa organisma aizsargfunkcijas vēl nestrādā tik labi, lai cīnītos ar visām nelabvēlīgajām vielām, kas var atrasties pieaugušo pārtikā.

Bērniem paredzētās biezputras satur papildu vitamīnus, kas padara šos produktus, par tā saucamo, funkcionālo pārtiku. Tas nozīmē, ka papildus savam dabīgajam sastāvam, tā satur vēl citas organismam labvēlīgas sastāvdaļas, piemēram, C un D vitamīnus, dzelzi, kalciju, kāliju u.c. Šīs sastāvdaļas ir rūpīgi izvēlētas, jo tieši tās noteiktā vecumā kā arī noteiktā ģeogrāfiskā apgabalā mazuļiem organismā trūkst visbiežāk. Bērniem paredzēto produktu, tai skaitā arī bērnu biezputru sastāvs, ir atbilstošs uz iepakojuma norādītajam vecumam. Tas palīdz mums iegādāties piemērotāko savam mazulim noteiktajā vecuma posmā.





Kad un kā mazuli pirmo reizi iepazīstināt ar biezputru?

Pirmās putriņas došana mazulim ir patiesi svarīgs notikums. Jaunas garšas, jauna pieredze, bet vai vienmēr zinām ar ko no lielā graudaugu piedāvājuma vislabāk sākt?

Uz šo jautājumu Milupai palīdzēs atbildēt uztura speciāliste Inga Širina, kas vairākus gadus ir specializējusies ne tikai pieaugušo, bet arī mazuļu sabalansēta un veselīga uztura pētīšanā.

Pirmā un pati svarīgākā pārtika, kas bērniņam savas dzīves pirmajos mēnešos ir jāuzņem ir mammas piens. Papilduzturs būtu jāuzsāk ieviest vecuma posmā starp 4 un 6 mēnešiem, tas ir, ne atrāk kā 17 nedēļu vecumā un ne vēlāk kā 26 nedēļu vecumā. Papilduztura uzsākšanas vecums ir ļoti individuāls, jo katrs mazulis attīstās pavisam citādāk.

“Biezputra var būt kā viens no pirmajiem papildēdieniem, taču personīgi kā pirmo jauno garšu iesaku izvēlēties dārzeņus. Biezputras kā pirmo papildu uzturu iesaku izvēlēties “izsalkušajiem mazuļiem” vai tiem, kas slikti pieņemas svarā. Arī ļoti enerģiskajiem mazuļiem var piedāvāt biezputru kā pirmo papildu uzturu. Pārējiem biezputru iesaku ieviest tad, kad ir ieviesta jau pirmā dārzeņu ēdienreize.”

Iesaka uztura speciāliste Inga Širina

Pirmo ēdienreizi, kas aizvieto zīdīšanu parasti ievieš pusdienlaikā, tad kā nākamo izvēlas launagu. Kā pēdējo putriņu ēšanai ievieš brokastu ēdienreizi, kas kā reiz ir visieteicamākā dienas daļa, kad biezputru mazuļiem būtu vēlams ēst.

No sākuma piedāvā biezputras, kas nesatur lipekli un pamazām ievieš arī lipekli saturošas biezputras. Īpaši kā pirmās biezputras ir ieteicamas speciāli mazuļiem ražotās biezputras. Tām būs skaidra pagatavošanas instrukcija, tātad nebūs jāsatraucas par biezputras konsistences atbilstību vecumam. Kā arī bērnu biezputras, kas ir papildinātas ar dzelzi, kas īpaši trūkst mazuļiem pēc 6 mēnešu vecuma.





Putras! Ar ko sāksim?

Mēs visas zinām, ka putras mūsu mazuļu uzturā ir ļoti svarīga sastāvdaļa, taču ar kuru no lielā graudu piedāvājuma ir vislabāk sākt? Pirmās biežputras izvēle ir atkarīga tikai no tā, vai graudaugi satur lipekli, ko citādāk sauc arī par glutēnu, vai nē. Kā pirmās biežputras iesaka no tādiem lipekli nesaturošiem graudaugiem kā:



griķiem



kukurūzas



prosas



rīsiem

Var piedāvāt arī, tā saucamos, pseidograudaugus – kvinoju un amarantu.

Kā pirmo graudaugu nebūtu ieteicams izvēlēties auzas, taču tā ir lieliska izvēle uzreiz pēc lipekli nesaturošu biežputru ieviešanas. Auzas ir ļoti vērtīgs graudaugs un parasti arī ļoti labi garšo mazuļiem.



Padoms:

lipekli saturošus graudaugus rekomendē ieviest ne ātrāk kā 4 mēnešu vecumā un ne vēlāk kā 12 mēnešu vecumā.

Lipekli saturošus graudaugus vēlams ieviest mazuļa uzturā periodā, kad mazulis vēl saņem mātes pienu, jo pētījumi liecina, ka tas var samazināt celiakijas, cukura diabēta un kviešu alerģijas risku. Vajadzētu izvairīties no pārmērīgas lipekļa lietošanas pirmajās nedēļās pēc lipekļa ieviešanas uzturā, kā arī vēlāk pirmajā dzīves gadā. Piemēram, nevajadzētu mazulim pirmajā dzīves gadā bieži piedāvāt mannā biežputru. Pietiek ar pāris reizēm mēnesī.

Iesaka uztura speciāliste Inga Širina



Dažādiem graudaugiem atšķiras to uzturvērtība, tāpēc jāievēro dažādību un jau no mazotnes mazulis jāpieradina pie dažādiem graudaugiem.

Graudaugus, tāpat kā citus papilduztura produktus, ievieš pa vienam veidam ar dažu dienu intervālu, kas var ilgt līdz pat 7 dienām, lai novērotu organisma reakciju uz noteiktiem graudaugiem. Vēlāk mazulim var piedāvāt vairāku graudaugu biežputru.

Ja tiek iegādātas speciāli bērniem rūpnieciski ražotās biežputras, ir jāizvēlas biežputras bez piena un bez citām pievienotām sastāvdaļām, piemēram, augļiem, dārzeņiem, ogām u.c.



Padoms:

ja Jūsu mazulim neiet pie sirds jaunu ēdienu izmēģināšana, tad biežputrai pievieno mātes pienu. Tādā veidā biežputra uzturvērtības ziņā būs vērtīgāka, un mazulim tāda biežputra iespējams arī garšos labāk, jo māmiņas piens piešķirs jaunajam produktam ierasto garšu. Ja mazulis saņem mākslīgo piena maisījumu, tad biežputrai pievieno ikdienā lietoto mākslīgo piena maisījumu.

Vēlāk var izvēlēties mazuļiem paredzētās biežputras ar pienu jeb pievienotu mākslīgo piena maisījumu un citām sastāvdaļām.

Govs pienu nav vēlams ieviest pirmajā dzīves gadā. Ja tomēr ir vēlme uzsākt govju piena lietošanu agrīni, tad gatavojot ēdienreizi, to nelielās devās var pievienot biežputrai. Noteikti pēc ēdienreizes ir jānovēro mazuļa reakcija, lai laicīgi pamanītu vai mazulim nav govju piena alerģijas pazīmes.

Kā pirmās biežputras bez lipekļa vēlams izvēlēties speciālās bērniem paredzētās biežputras, kur uz iepakojuma ir attiecīga norāde. Izvēloties biežputru no pieaugušo pārtikas plaukta, nebūs garantijas, ka graudaugi, kuri teorētiski nesatur lipekli, būs tiešām bez lipekļa. Ražošanas procesā ir liela iespējamība lipekļa nokļūšanai produktā, kur viņam nevajadzētu būt. Tas notiek tādēļ, ka ražošanas laikā uz vienas līnijas tiek ražoti gan lipekli saturoši pārtikas produkti, gan arī bez lipekļa graudaugu produkti. Ja tomēr uz iepakojuma ir zīmīte “bez lipekļa” produktam to nevajadzētu saturēt.



Mazulis un cukurs

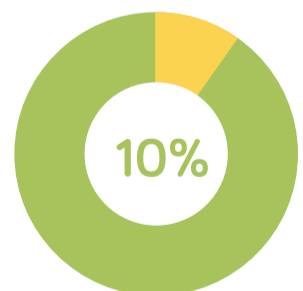
Kā viens no veselīga uztura pamatprincipiem ir dažādība pārtikas produktu izvēlē. Arī biezputras mazulim jāpiedāvā visdažādākās. Veikalu plauktos ir ļoti liels biezputru piedāvājums. Kā izvēlēties piemērotāko?

Dažādiem graudaugiem uzturvērtība ir atšķirīga. Vienam graudaugam ir vairāk kāds mikroelements, citam mazāk. Labākais, ar ko varam rēķināties, ir tas, ka bērniem paredzētās biezputras tiek ražotas pēc augstākajiem kvalitātes standartiem, kā arī ražotājiem jāievēro striktāki pārtikas nekaitīguma kritēriji.

Biezputras sastāvdaļu sarakstā nevajadzētu būt pārmērīgi lielam cukura daudzumam. Nevajadzētu baidīties no tā, ka uzturvērtības tabulā zem ogļhidrātiem ir rakstīts “no tiem cukuri”. Ja cukurs nav norādīts produkta sastāvā, tad ir norādīti dabīgie produktā esošie cukuri. Šādos gadījumos uz iepakojuma var tikt norādīts “bez pievienotā cukura”. Tos var dēvēt arī par labajiem cukuriem, kas dod mazulim enerģiju ikdienas rosībai.



Lai arī cukuri mēdz būt dažādi, jāatceras, ka pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikuma, dienā ar cukuriem (glikozi, fruktozi, galda cukuru, medu, sīrupiem, augļu sulām un sulu koncentrātiem) ir ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10% no kopējās dienas enerģijas, bet veselības veicināšanai ir pat ieteicams samazināt cukuru daudzumu uzturā līdz 5% no kopējās dienā uzņemtās enerģijas.



Saliktie ogļhidrāti ir ļoti būtiski augošam organismam, taču vienkāršos ogļhidrātus mazulis var pietiekošā daudzumā iegūt no augļiem, mātes piena un citiem dabīgiem avotiem. Papildus saldināts ēdiens līdz divu gadu vecumam mazuļiem nav ieteicams.

Piedāvājam ieskatīties Milupas putrās, kurās nav pievienots papildus cukurs. Uzklīkšķini un izpēti!

Izpēti!



Biezputras tikai brokastīs?

Pastāv uzskats, ka biezputra ir vislabākais tieši kā brokastu ēdiens, taču vai tā tiešām ir taisnība? Tā kā biezputra ir ogļhidrātiem bagāts produkts, tas dod pakāpenisku enerģiju ilgākam laikam. Tieši šādu enerģiju mazulim vajag dienas aktīvākajā daļā tātad brokastīs.

Pētnieki ir atklājuši to, ka ja brokastu laikā nav uzņemtas tādas svarīgas uztura sastāvdaļas kā šķiedrvielas, noteikti vitamīni un minerālvielas, tad dienas gaitā mazulim ir daudz mazāka iespēja uzņemt šo vielu daudzumu ar citām ēdienreizēm.^{1,2} Vairākos pētījumos tiek teikts, ka brokastu putru ēdājiem organismā vidēji ir lielāks barības vielu daudzums, taču tiem, kas brokastīs izvēlās putras neēst, šīs vielas papildus ir jāņēmēģina uzņemt ar cita veida pārtiku.^{3,4}

Lai gan biezputras ir lielisks brokastu ēdiens, tomēr ir gadījumi, kad biezputru var dot arī vakarā, jo tā sniegs sāta sajūtu ilgākam laikam. Bieži vien mazuļi naktīs slikti gul, jo ir izsalkuši. Šādas biezputras lietošana vakarā varētu palīdzēt mazulim nogulēt visu nakti, kā arī nevajadzēs dot pienu vai kādu citu dzērienu no pudelītes nakts vidū, kas var bojāt mazuļa zobus.

Šādiem gadījumiem var izmantot bērniem paredzētās "nakts" biezputras. Milupa nakts biezputras ir atrodamas šeit!

Šeit!

Biezputra mazulim var būt laba izvēle arī pirms kādām sportiskām aktivitātēm, piemēram, pirms masāžas, fizioterapijas, peldēšanas, garākas pastaigas. Mazulim būs enerģija ilgākam laikam un vecākiem nevajadzēs satraukties, ka bērnam sāksies mazais niķis izsalkuma dēļ.

¹Preziosi et al (1999). J Am Coll Nur. 18:171-78

²Serra Majem et al. (2004). Elsevier Espana: Volume

³Williams et la (2005). Int J Food Sc and Nutr. 56(1): 65-79;

⁴Nicklas et al (1993). J Am Diet Assoc. 1993.;93(8):886-891

Biezputru nevajadzētu dot biežāk kā 2 reizes dienā. Jānovērtē arī mazuļa individuālais svars un augums. Ja bērnam ir pārāk daudz "tauciņi", tad noteikti biezputru nevajadzētu dot vairāk kā vienu reizi dienā. Biezputra ir kalorijām ļoti bagāts produkts. Mazuļiem ar lieko svaru vajadzētu izvēlēties biezputras bez piedevām un nepievienot tām treknu pienu, bet izmantot biezputru pagatavošanai ūdeni vai vājpienu.

Uztura speciāliste Inga Širina



Mazulis saka putrām nē, ko darīt?

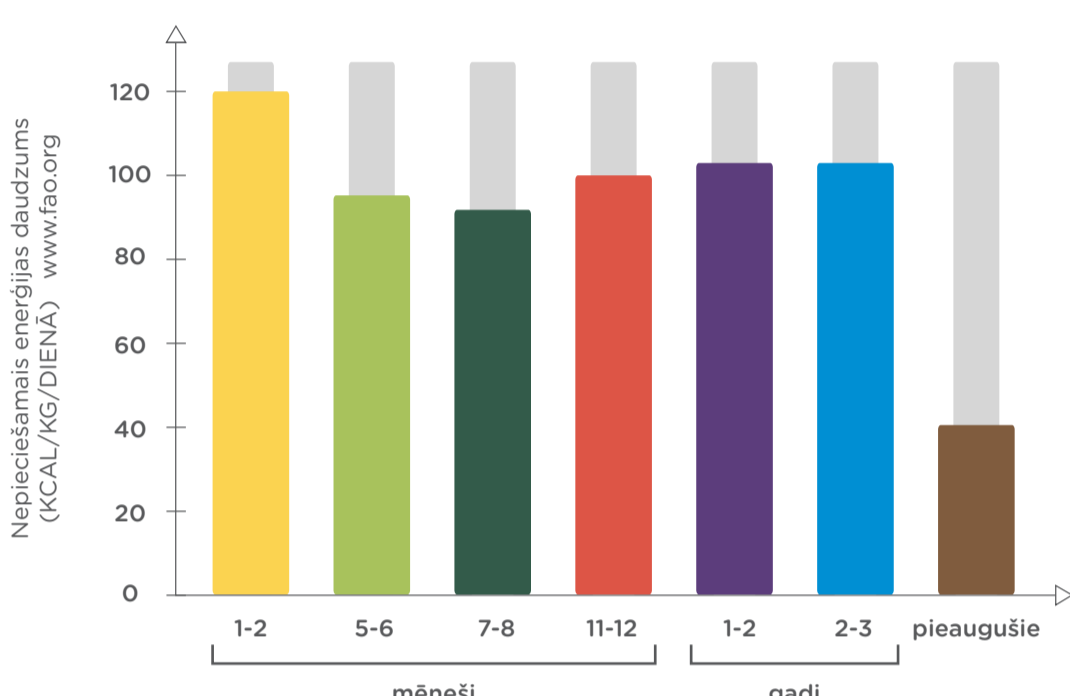
Bērni un mazuļi ļoti bieži atsakās no kāda ēdiena, kas ir pilnīgi normāla parādība. Par to noteikti nevajadzētu satraukties, jo mazuļa attieksme var mainīties ātrāk nekā jūs varat to iedomāties. Vienu un to pašu produktu var pat piedāvāt vairākas reizes dienā un varbūt, pēc nedēļas vai pat mēneša, jūsu mazulis mainīs savas domas. Kā variants ir arī dažādu graudaugu biežputru piedāvāšana.

Mūsdienās veikalu plauktos ir atrodamas visdažādākās biežputras. Ja māmiņa zīda mazuli, tad vislabāk ir pievienot biežputrai savu pienu, lai garša bērnam šķiet atpazīstama. Savukārt, ja mazulis saņem mākslīgo piena maisījumu, tad vislabāk ir pievienot to pašu maisījumu arī biežputrai. Var mainīt biežputru konsistenci, pagatavot to šķidrāku vai biezāku. Bez mātes piena vai ierastā piena maisījuma, biežputrai var pievienot arī kādu citu produktu, kas mazulim ļoti garšo – augli vai dārzeņi. Ja mazulim garšo tikai viena veida graudu biežputra un no citām tas atsakās, tad iemīļotai biežputrai ar vien lielākā porcijā var sākt pamazām pievienot citus graudaugus. Jāatceras, ka katru nākamo jauno produktu jāievieš ar vismaz 5 līdz 7 dienu starplaiku.

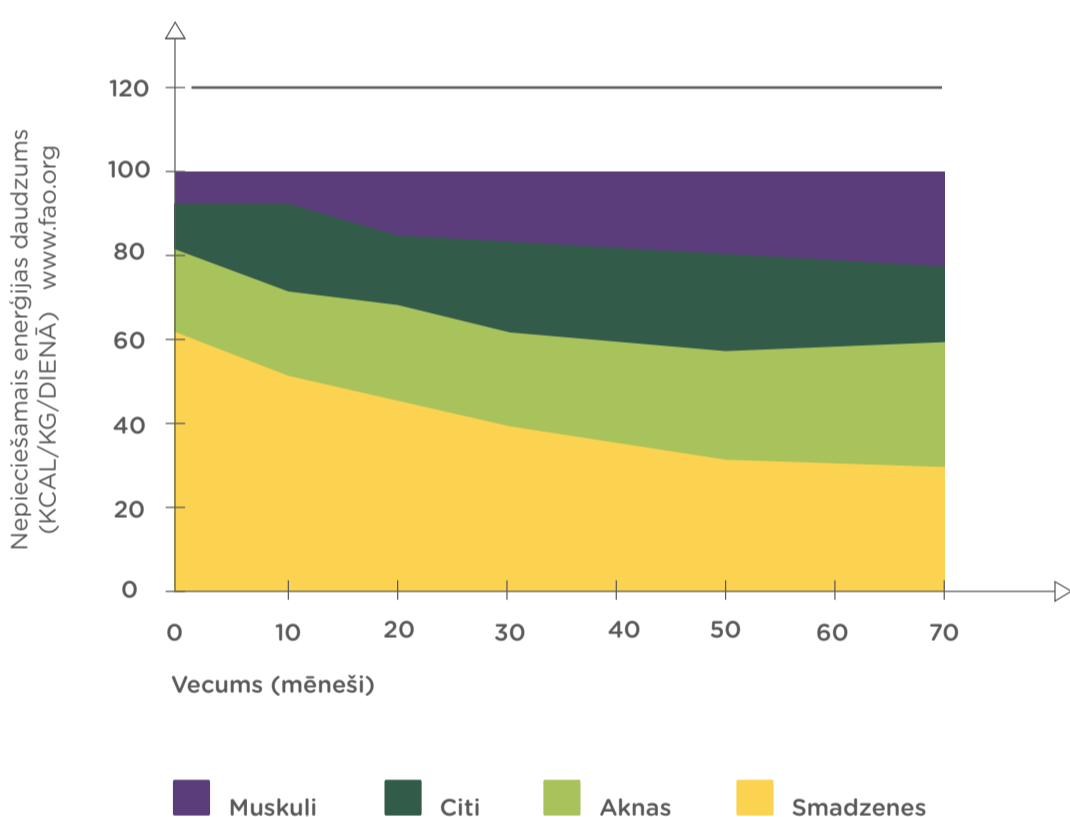
Lai pierunātu mazuli putriņu ēst, var mēģināt piedāvāt biežputru no kāda neierastāka trauka vai lietot krāsainas karotes.

Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka pēc tam, kad ir beidzies zīdīšanas periods, ir svarīgi mazulim pakāpeniski piedāvāt plašu ēdiena piedāvājumu, kā, piemēram, augļus, dārzeņus, gaļu, zivis, piena produktus un biežputras. Ir svarīgi zināt to, ka mazulis (sasniedzot 5 mēnešu vecumu) palielina savu svaru par veselām divām reizēm salīdzinot ar piedzimšanas svaru. Svars palielinās trīskārši sasniedzot gada vecumu kā arī četrcāršojas sasniedzot 2 gadu vecumu. Gada vecumā mazuļa garums ir palielinājies par 50% un pēc 2 gadu vecuma augums ir palielinājies jau par 75%.

Nēmot vērā šos rādītājus, nepieciešamais enerģijas daudzums mazulim ir 2-3 reizes lielāks kā pieaugušajiem.



Mazulim smadzenes ir enerģijas izsalkušākais orgāns, kas izmanto aptuveni pusi enerģijas, kas ir nepieciešama kopējai ķermeņa orgānu darbībai. Mazuļa smadzenes ir divreiz aktīvākas kā pieaugušo un ogļhidrāti glikozes veidā ir vienīgais pamats, ko enerģijai izmanto smadzeņu šūnas.



Pirmajā dzīves gadā mazulim enerģija ir jāuzņem visaktīvāk. Bērnu putriņas ir lielisks mazuļu enerģijas avots.



Mammu padomi:

Šobrīd meitiņai ir tāds vecums, kad viņa ar savām emocijām skaidri liek saprast, kas ir garšīgs un kas nē. Pielieku klāt putrai augļus vai saldu biezeni, un arī ja tad bērns neēd, tad to nelieku bērnam ēst. Gluži kā pieaugušajam - ir garšīgs un ir negaršīgs.

Ilona, 10 mēnešus vecas meitiņas mamma

Putrām parasti pievienoju augļu biezenīšus, līdz ar to sanāca putra ar ievārijumu bērnišu gaumē. Laikā, kad meita sāka pati turēt karoti vairāk izdevās apēst ēdot pašai. Tad gan porciju palielināju apmēram trīs reizes, jo daļa izsmērējās pa galdu un krēslu, kā arī pa vaigiem un rokām. Protams tika izmantota klasika - lidojoša karote, kas atlido pie mutes un lūdzas lai mute atveras un putra tiek puncī.

Dace, 3 gadus vecas meitiņas mamma

Pārsvarā izdomāju nodarbošanos ēšanas laikā, lai nav garlaicīgi, jo tas visbiežāk ir iemesls kādēļ putras neēdam. Putras garšo praktiski visas, bet Milupas rīsu biežputra ar zemenēm vai cepumiem ir topā!

Amanda, 1 gada veca dēliņa mamma



Kas ir lipekļis jeb glutēns un vai tas ir kaitīgs?

Ar vārdu glutēns/ lipekļis var tikt apzīmēta tā graudauga daļa kviešiem, rudziem, miežiem un auzām, kurā uzkrājas olbaltumvielas. Lipeklis var būt alergisks celiakijas pacientiem. Tas izraisa iekaisumu zarnās, bojājot zarnu bārktiņas. Tādā veidā samazinot zarnu spējas absorbēt jeb izmantot ar uzturu uzņemtās pamatuzturvielas un arī vitamīnus un minerālvielas. Celiakija var parādīties jebkurā vecumā. Diemžēl izvairīšanās no lipekļa ieviešanas uzturā nenovērš un pat nesamazina celiakijas risku. Tieši pretēji – lipekļa ieviešana uzturā līdz 12 mēnešu vecumam var samazināt celiakijas risku vēlākā dzīvē. Lipekli nedrīkst ieviest mazuļa uzturā līdz 4 mēnešu vecumam. Pēc 4 mēnešu vecuma kā pirmos graudaugus jāpiedāvā lipekli nesaturošus, bet kā nākamos ir jāievieš lipekli saturošus graudaugus. Tos jāievieš ne vēlāk kā līdz 12 mēnešu vecumam. Graudaugu produktiem, tai skaitā biezputrām, kuras nesatur lipekli, šo informāciju norāda uz iepakojuma "nesatur lipekli". Dažādās valstīs šis pieļaujamais lipekļa daudzums veselības norādei "nesatur lipekli" var būt atšķirīgs. Eiropas savienībā tas ir zem 20 mg uz 1 kg produkta.

Lipeklim, kā jau var spriest pēc nosaukuma, ir īpašība salipināt daļiņas un piedot elasticitāti. Tas padara lipekli saturošus graudaugus kā neatņemamu sastāvdaļu dažādu pārtikas produktu pagatavošanai, ko mēs izsenis lietojam ikdienā, piemēram, maize un citi mīklas izstrādājumi. Tādēļ pilnībā izvairīties no lipekļa nav iespējams, taču veselam mazulim tas arī nav nepieciešams.





Graudi un to superspējas!

Mēs visas zinām, ka graudi pēc savas būtības atšķiras gan pēc garšas, gan pēc savas uzturvērtības, taču, vai mazulim dodot putriņas vienmēr aizdomājamies, ko viņš no šī konkrētā grauda iegūst? Mēs esam apkopojuši populārākos no graudiem un vēlamies Tev pastāstīt, ko katrs no tiem dot Tavam mazulim.



Rīsi

Rīsi ir galvenokārt ogļhidrātu avots. Šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu daudzums var ievērojami atšķirties atkarībā no rīsu šķirnes. Baltie rīsi var saturēt uz pusi mazāk vērtīgu vielu nekā brūnie vai melnie rīsi, kas nav rafinēti. Rīsi satur kalciju, dzelzi, selēnu un varu, kā arī B grupas vitamīnus. Mazuli pieradināt pie brūnajiem vai pilngraudu rīsiem var pakāpeniski. Tā kā baltie rīsi ir rafinēti graudi - tāpat pilnībā attīrīti no vērtīgā apvalciņa, priekšroku var dot speciāli bērniem paredzētām biežputrām, kuru uzturvērtība būs papildināta ar vērtīgiem vitamīniem, minerālvielām un dažreiz arī šķiedrvielām.



Griķi

Griķi pieder pie tā saucamās pseidograudaugu grupas līdzās kvinojai un amarantam, jo botāniski tie nepieder pie graudzāļu dzimtas. Tomēr uzturvērtības un izmantošanas uzturā ziņā tos pieskaita pie graudaugiem. Griķos ir salīdzinoši vairāk olbaltumvielu, šķīstošo un nešķīstošo šķiedrvielu, B grupas vitamīnu, magnija, selēna un dzelzs nekā citos graudaugos. Griķu olbaltumvielas ir ļoti vērtīgas, jo satur neaizstājamās aminoskābes.



Kukurūza

Kukurūza papildu "labajiem" ogļhidrātiem, satur B grupas vitamīnus, A un E vitamīnus, kā arī dažādas minerālvielas: magniju, mangānu un selēnu. Kukurūzas biežputrai ir patīkama garša un maiga konsistence. Tā ir laba izvēle mazuļa ēdienkartes dažādošanai ar graudaugiem.



Auzas

Auzu pārslu biežputra ir viena no vērtīgākajām. Salīdzinot ar citiem graudaugiem, tā satur vairāk olbaltumvielas, šķiedrvielas un dzelzi. Dzelzs ir īpaši svarīga bērniem pirmajos 3 gados. Un diemžēl parasti tā organismā pietrūkst. Auzām ir jābūt vienam no pamatgraudaugiem biežputru izvēlē. Papildu augstāk minētajām labvēlīgām īpašībām, auzas satur arī vērtīgās polinepiesātinātās taukskābes, kas mazuļiem ir īpaši svarīgas smadzeņu un redzes attīstībā.



Mannā

Mannā jeb kviešu biežputrai ir visaugstākais olbaltumvielu saturs, bet līdzās baltajiem rafinētajiem rīsiem satur vismazāk vērtīgu šķiedrvielu un dzelzi. Salīdzinot ar citiem graudaugiem mannai ir visaugstākais lipekļa saturs, tāpēc tā noteikti nav ieteicama kā pirmā biežputra. Ja vēlaties dažādot sava mazuļa ēdienkarti ar mannā biežputru, tad labāk izvēlēties bērniem piemērotās mannā biežputras, jo tās būs bagātinātas ar vitamīniem, minerālvielām un dažas arī ar šķiedrvielām.

Vidējie uzturvērtības rādītāji uz 100 g produkta

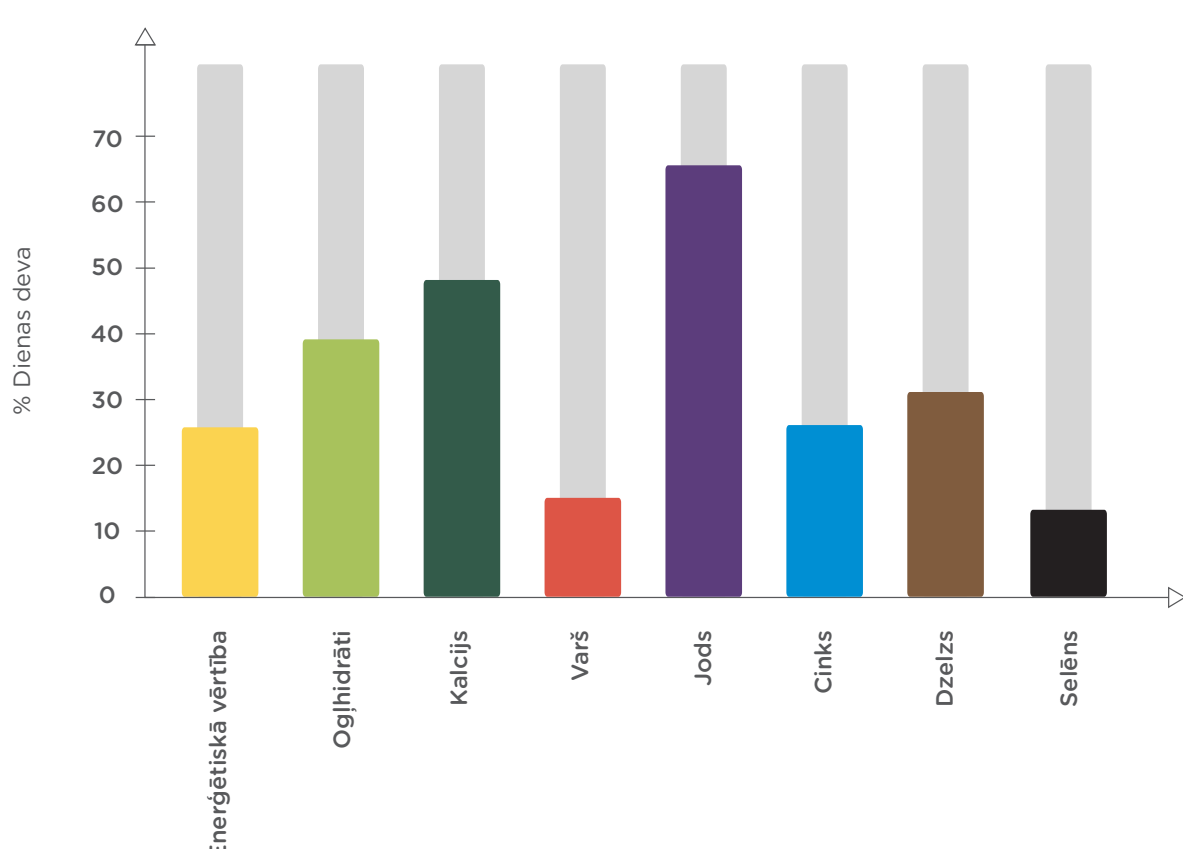
Graudaugu biežputra, vārīta ūdenī

	Lipeklis	Kalorijas (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Šķiedrvielas (g)	Dzelzs (mg)
Parastās graudaugu biežputras (Italic datu bāze)					
Griķi	Nav	62	2,3	1,1	0,7
Rīsi	Nav	52	0,9	0,3	0,2
Kukurūza	Nav	38	0,9	0,8	0,1
Auzas	Nav	57	2	1,5	0,7
Mannā jeb kvieši	Ir	81	4,2	0,4	0,2

Rekomendēto šķiedrvielu daudzums pirmajā dzīves gadā nav noteikts, bet bērniem no 1 līdz 4 gadu vecumam tiek rekomendēts uzņemt 10g šķiedrvielu dienā.

Porcija ar bērnu biežputru ļauj mazuļiem saņemt lielu daļu no nepieciešamās enerģijas, ogļhidrātu un mikroelementu dienas devas.

Mazuļu biežputra (kukurūzas)



Komisijas direktīva 2006/125/EC

Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17-24 October 2001
Institute of medicine, Food & Nutrition Board, 2002

Pēc iespējas ātrāk, bet ne ātrāk kā pēc 4 līdz 6 mēnešu vecuma, mazuļa ēdienkartē priekšroku ir jādod pilngraudu biežputrām. Pilngraudiem būtu jāveido vismaz pusi no visiem dienā uzņemtajiem graudaugiem. Pilngraudu produkti satur vairāk vitamīnus un minerālvielas, sevišķi magniju, selēnu un dzelzi. Pilngraudu produkti ir bagāti ar šķiedrvielām, kuras palīdz regulēt mazuļa vēdera izeju, kā arī novērš aizcietējumus.

Vienmēr novērojiet mazuļa organisma reakciju pēc jaunas biežputras lietošanas, ne tikai ieviešot jaunus graudaugus, bet arī mainot zīmolus. Graudi var saturēt kādu apstrādei izmantotu ķīmisku vielu atliekas, kas var izraisīt mazulim alerģisku reakciju. Izvēlaties drošus produktus!