

# Veselīga uztura šķīvis

## 1–3 gadus veciem bērniem



### Ūdens

Vienmēr pieejams un piedāvāts starp ēdienreizēm.

### Pusdienas

Pusei no pusdienu maltītes jāsatāv no dārzeņiem. Otru pusi šķīvja jāsadala tā, lai vienādos daudzumos būtu olbaltumvielas (gaļa vai zivis, olas, pākšaugi) un graudaugi (rīsi, makaroni, griķi, bulgurs, grūbas) vai kartupeļi. Maltīti var veidot arī zupa vai sautējums.

### Uzkodas

Atkarībā no vecuma, ja mazulim nepieciešama papildu enerģija starp maltītēm, atkarībā no vecuma var piedāvāt svaigus augļus vai ogas, žāvētus augļus, rozīnes.

### Otrās brokastis

Otrajās brokastīs var pasniegt kādu augli vai smūtiju, kā arī tās var papildināt ar kādu piena produktu vai speciāli maziem bērniem izstrādātu piena dzērienu.

### Vakariņas

Vakara maltītei var izvēlēties kādu piena produktu, piemēram, biezpienu, jogurtu, kefīru, lakto, vai siltu maltīti, piemēram, omleti, dārzeņu sautējumu vai biezenzupu. Maltīti var papildināt ar maizes šķēli.

### Brokastis

Graudaugi brokastīs dos enerģiju pakāpeniski un ilgākam laikam. Brokastis var dažādot ne tikai ar dažādiem graudaugiem, bet ik pa laikam tā var būt arī omlete ar piln-graudu maizes šķēli.

### Olbaltumvielas

### Dārzeņi

### Piena produkti

### Elļa, sviests

### Graudaugi un kartupeļi

### Augļi, ogas

### Vakara uzkodas

Dienas beigās mazulim enerģijas uzņemšana ir jāsamazina, tāpēc uzkodai izvēlieties dārzeņus, kas radīs sāta sajūtu, bet nedos liekas kalorijas.

RĪTS ☀

☾ VAKARS