

Mans bērns negrib ēst gaļu

[36,6 °C](#)

14. decembris 2018



Foto: Shutterstock

“Veģetārisms ir izvēle, nevis tendence vai iedzimta īpašība,” teic uztura speciāliste Alise Kindzule. “Cilvēks piedzimst, lai būtu visēdājs, tā tas paredzēts fizioloģiski. Ja bērns neēd gaļu, tad tādā vai citādā veidā vecāki ir izdarījuši šo izvēli bērna vietā.” Par labu veselību jā rūpējas kopš mazotnes: lai cilvēks justos labi un būtu vesels, liela nozīme ir bērībā izveidotajiem ēšanas paradumiem. Ja kopš pirmajām dzīves dienām neuzņemam visas vajadzīgās uzturvielas pietiekamā daudzumā, tas var nelabvēlīgi ietekmēt kaulu, muskuļu un pārējā organisma pareizu attīstību. Viens no elementiem, kura deficīts bērnu organismā vērojams visbiežāk, ir dzelzs. Produkti, kas bagāti ar dzelzi - aknas, olas dzeltenums, pākšaugi, spināti, rozīnes, ķirbju sēklas, plūmju sula. Taču visvairāk dzelzs satur gaļa un zivis, un no šiem produktiem dzelzs vislabāk uzsūcas organismā.

Tāpēc veģetārs uzturs 1–3 gadus vecam bērnam nav piemērots.

Daudz labāk dzelzs uzsūcas, ja to uzņem kopā ar C vitamīnu, piemēram, apelsīnu vai greipfrūtu sulu. Dzelzi saturošus produktus lieliski papildina arī brokoļi, tomāti, saldie kartupeļi, paprika, zemenes un apelsīni.

Speciāliste pastāsta, ka reiz veikalā novērojusi: kāds bērns ļoti gribējis pagaršot degustācijā piedāvātos gaļas produktus, ar lielu interesi tuvojies stendam, bet mamma viņu aiz rokas pavilkusi malā un pārdevējai teikusi – mans bērns ir veģetārietis! Arī konsultācijās mātes nereti apgalvo, ka bērns izvēlas neēst gaļu, bet, ja ar mazo aprunājas individuāli, noskaidrojas, ka viņam tomēr gribas to ēst. Tātad daļai bērnu veģetāriešu viens vai abi vecāki ir veģetārieši, kuri šo savu izvēli uzspiež arī bērnam, nespējot pieņemt un atzīt, ka atvasei gaļa tomēr varētu garšot.

Citos gadījumos (kad vecāki ir gaļēdāji) bērna nepatikai pret gaļu cēloņi jāmeklē dziļāk. Vai mamma ēda gaļu grūtniecības laikā? Varbūt mazotnē nesāka pakāpeniski

iepazīstināt bērnu ar gaļas ēdieniem, bet tad kādā vēlākā vecuma posmā tomēr sāka dot, un bērns to neēd, jo gluži vienkārši nepazīst.

Varbūt piedāvātajam gaļas ēdienam nav bērnam tīkama konsistence? Varbūt tas ir kas pārlietu ekskluzīvs vai savdabīgs?

“Bērns pats nepieņem apzinātu lēmumu neēst gaļu. Varbūt piecas reizes ir piedāvāts un viņš ir atteicies, un pietrūcis enerģijas piedāvāt vēl sesto, septīto un astoto reizi?” Alise Kindzule min vēl kādu varbūtēju iemeslu nepatīkai pret gaļu: iespējams, bērns redzējis kādu filmu par cietsirdību pret gaļai audzētajiem lopiem vai putniem, un tā viņu dziļi psiholoģiski ietekmējusi. Bērniem trūkst dzīves pieredzes un kritiskas attieksmes pret redzēto, tāpēc tas būtu jāpārrunā. Gaļa un zivis mazuļa uzturā ir ļoti svarīgi! Tomēr, ja mazulis tos atsakās ēst, ar varu nevajag spiest. Jāmeklē veidi, kā mazulim tos iemānīt, piemēram, gatavojot frikadeles, kotletes, biezenzupas.

<http://jauns.lv/raksts/par-veselibu/303211-gala-berna-uztura-svarigak-neka-varetu-domat>

<http://veselam.la.lv/berns-vegetarietis>

