

# Vecākiem

**VAI GAĻAI IR  
NEATSVERAMA  
NOZĪME PIEAUGUŠĀ  
UN BĒRNA UZTURĀ?**

*10 padomi*

**VECĀKIEM,  
LAI BĒRNI  
MAZĀK  
LIETOTU  
MOBILĀS  
IERĪCES**

**BĒRNU UZPIRKŠANA**

*4 jautājumi,  
kurus vecākiem  
uzdot sev, pirms  
publicē sava  
bērna bildes  
vai video internetā*



# BĒRNU UZPIRKŠANA



**Ilze Pastare,**  
psihoterapeite

Vecāki mēdz bērniem piesolīt dažādus gardumus, balvas un izklaides, lai no bērna panāktu vēlamo uzvedību. „Ja tu izdarīsi tā... tad varēsi... to un to” – šī ir tipiska vārdiskā formula, ar kuras palīdzību vecāki var piespiest bērnu kaut ko izdarīt. „Ja tu nāksi ar mani, tad varēsi paspēlēties parkā”, „ja tu savāksi mantiņas, varēsi iet gulēt piecpadsmit minūšu vēlāk” – šādi un līdzīgi teikumi ir daudzu ģimeņu ikdienas. Var šķist, ka, bērnam kaut ko piesolot vai viņu par kaut ko atalgojot, veicinām bērna attīstību, bet tā diemžēl nav.

## Līdzeklis, kā panākt vēlamo

Visbiežāk vecāki uzpērk bērnus, jo nezina citus veidus, kā panākt vēlamo darbību no bērniem. Vairumā ģimeņu ikdienas konflikti notiek tādēļ, ka bērni nevēlas veikt, viņuprāt, garlaicīgus ikdienas pienākumus: iet laikus gulēt, tīrīt zobus, iet uz veikalu iepirkties, vakarā sakārtot drēbes vai skolas somu. Tad, kad loģika beidz darboties (un tas notiek bieži) un bērns atsakās darīt to, ko no viņa sagaida vecāki, viņi, neredzot citu iespēju, ķeras pie bērna uzpirkšanas ar solījumu palīdzību.

Ja pajautātu, teorētiski vairums vecāku par bērnu uzpirkšanu izteiktos negatīvi. Vecāki izprot to, ka ir svarīgi, lai bērni paši mācītos pārvarēt slinkumu un bailes, negaidot balvas par labu uzvedību, bet diemžēl praksē ir vajadzīgi gadi, lai bērns iemācītos paškontroli un saprastu, ka ir lietas, kuras, lai arī kā negribētos, ir jādara. Līdz šim tālajam brīdim vecāki neredz citu iespēju kā izmantot uzpirkšanu, kura nostrādā, ļaujot panākt vēlamo. Svarīgi ir nepārcensties un nepadarīt bērnu piekukuļošanu par ikdienas audzināšanas metodi, citādi bērns sāks pieprasīt balvu par ikvienu paveiktu darbību, tā zaudējot pašmotivāciju.

## Īstermiņa palīgs

Reiz novēroju situāciju, kad kāda mamma nevarēja pierunāt bērnu iet prom no ciemošanās. Beigu beigās viņa teica: „Ja mēs tagad iesim mājās, tad pēc pusdienām atļaušu tev pazīmēt ar krāsām.” Zēns piekrita. Citā situācijā kāda mamma mēģināja pierunāt savu dēlu pēc pastaigas doties mājās, bet zēns neparko to nevēlējas. Visbeidzot mamma teica: „Iesim mājās, tad es ar tevi paspēlēšos un iedošu cepumus.” Un zēns ar prieku piekrita. Šādi paņēmieni palīdz novērst bērna uzmanību, ievirzīt bērna uzvedību uz vēlamo un bieži vien ir īstais palīgs konfliktu novēršanā.

Dažkārt bērna uzpirkšana palīdz atrisināt sarežģītu situāciju ikdienā. Publiskā vietā vecākiem ir vieglāk bērnam piesolīt ko patīkamu, lai izvairītos no histērijas. Tad, kad vecāki ar bērnu dodas iepirkties, bērnam var iedot kādu vēlamu kārumu, tādējādi iegūstot bērna labvēlību un arī panākot labu noskaņojumu. Reizēm šis ir vienīgais veids, kā kopīga iepirkšanās var noritēt bez bērna histērijas. Iespējams, jūs kā vecāki baidāties, ka tad, ja piesolīsiet bērnam šokolādi par labu uzvedību, viņš nākamreiz pats pieprasīs atlīdzību. Šādām bažām nav pamata, jo bērni viegli pieņem kompromisus.

## Visu var sarunāt

Ja līdz šim bērnu esat uzpircis ar solījumu, ka, ejot iepirkties, bērns ko saņems, bet esat no-

*Tad, kad loģika beidz darboties (un tas notiek bieži) un bērns atsakās darīt to, ko no viņa sagaida vecāki, viņi, neredzot citu iespēju, ķeras pie bērna uzpirkšanas ar solījumu palīdzību.*





*Ja vecāki uzpirkšanu audzināšanā lieto ilglaicīgi un bieži, panākot labu uzvedību ar naudu vai dāvanām, mazais šantāžists sāk vecākiem izvīrīt nosacījumus.*

**Filozofijas doktore rakstniece Doroteja Lova Nolta (Dorothy Law Nolte) ir izveidojusi shēmu, attēlojot, kā, viņasprāt, bērni mācās to, kas ir ap viņiem. Varbūt ir vērts salīdzināt, ko mācās tavš bērns?**

- ❖ Ja ap bērnu strāvo kritika, viņš iemācās nosodīt.
- ❖ Ja ap bērnu valda naidīgums, viņš iemācās cīnīties.
- ❖ Ja ap bērnu mājo bailes, viņš iemācās būt noraizējies.
- ❖ Ja ap bērnu vienmēr ir līdzjūtība, viņš iemācās žēlot sevi.
- ❖ Ja bērnu izsmej, viņš iemācās bīklumu.
- ❖ Ja ap bērnu ir greisirdība, viņš iemācās justies vainīgs.
- ❖ Ja ap bērnu ir iecietība, viņš iemācās būt pacietīgs.
- ❖ Ja bērnu iedrošina, viņš iemācās paļāvību.
- ❖ Ja bērnu bieži uzslavē, viņš iemācās citus novērtēt.
- ❖ Ja bērnu pieņem tādu, kāds viņš ir, bērns iemācās mīlēt.
- ❖ Ja ap bērnu ir atzinība, viņš iemācās patīkt pats sev.
- ❖ Ja ap bērnu ir godīgums, viņš iemācās, kas ir patiesība.
- ❖ Ja ap bērnu valda taisnīgums, viņš iemācās taisnību.

lēmis to nedarīt, ir svarīgi to bērnam iepriekš paziņot: „Pagājušo reizi es tev nopirku kārumu, bet šoreiz mēs pirksim tikai to, kas mums ir vajadzīgs pusdienām.” Ieejot veikalā, atgādiniet bērnam par runāto un mēģiniet novērst bērna uzmanību: „Man patīk kopā ar tevi doties uz veikalu, jo tu man esi liels palīgs – palīdzi ātrāk atrast visu, kas mums ir vajadzīgs.” Ja būsiet stingrs, bet dažkārt bērnu apbalvosiet, tas neradīs nopietnu apdraudējumu audzināšanā un jūsu savstarpējās attiecībās ar bērnu. Ja vēlaties izvairīties no uzpirkšanas vai to pārtraukt, būtu svarīgi to darīt šādi:

1) bērnu vairākas reizes brīdiniet, ka jūs gatavojaties kaut ko kopā darīt, piemēram, ja bērns ir aizrāvis ar spēli, varat teikt: „Šodien mēs iesim uz pastu.”;

2) pēc tam par došanos uz pastu bērnam atgādiniet desmit minūšu pirms izešanas, lai viņš varētu pabeigt spēli un viņam nenāktos pārtraukt iemīļoto nodarbi, lai darītu to, ko vēlaties jūs. Tad mazais nekonfliktēs un kopīgajā gājienā uz pastu varēsiet iztikt bez histērijas, izvairoties no solījumiem atalgot.

### **Ikviens no vecākiem audzina bērnu ar autoritātes spēku**

Lai bērns paklausītu, pieaugušajam ir jābūt autoritātei, kurai bērns varētu sekot. Autoritāti varam iegūt dažādos veidos: izmantojot vecāku pozīcijas, bērnu apspiežot, demonstratīvi apliecinot mīlestību, ar labestību, pamācīšanu vai uzpirkšanu. Dažkārt bērna uzvedība šķiet galvenais mērķis, attiecības ar bērnu aizvīrēt otrajā plānā. Šāds modelis ilgtermiņā rada problēmas vecāku un bērnu attiecībās un bērna uzvedībā, jo netiek apmierināta bērna pamatvajadzība pēc beznosacījuma mīlestības.

Ja vecāki uzpirkšanu audzināšanā lieto ilglaicīgi un bieži, panākot labu uzvedību ar naudu vai dāvanām, to psiholoģijā dēvē par autoritātes veidošanu ar uzpirkšanas palīdzību. Bērni ātri vien pielāgojas šādam komunikācijas veidam un sāk uzvesties tā, lai saņemtu to, ko vēlas. Bērns zina, ka par to, ka palīdzēs mājas darbos, saņems naudu. Dažkārt mazais šantāžists sāk vecākiem izvīrīt nosacījumus: „Ja jūs man nenopirsiet jaunu telefonu, es aiziešu no mājām.”

Svarīgi ir atcerēties – vecāku autoritāte rodas no daudziem faktoriem: no psiholoģiskā klimata ģimenē, no vecāku attiecībām ar citiem cilvēkiem, no vecāku uzvedības dažādās situācijās. Lai bērns cienītu vecākus, viņiem ir jārada piemērs, kā rūpēties par citiem, kā cienīt līdzcilvēku intereses.

Vecākiem ir svarīgi būt godīgiem pret bērnu. Nedrīkst bērnam piedraudēt, kategoriski aizliegt kaut ko, jo tieši aizliegtais auglis ir vissaldākais. Ir svarīgi bērnam veidot cieņu pret darbu. Mazam bērnam varat uzticēt darbiņus, kurus viņš savā vecumā spēj paveikt, – apliet puķes, saklāt gultu, vakarā sakārtot drēbes uz krēsla u. tml. Tā mazais soli pa solītim mācīsies darīt mazus darbus, iesaistoties kopīgajā ģimenes ikdienā un vērojot, ka katram ir savs pienākums un ikviens to pilda tāpēc, ka tas ir daļa no kopīgā. Bērnu darbībai spēj motivēt kopības izjūta, ne materiāls atalgojums. Pēc paveiktā var sekot kopīga spēlēšanās.

Iegūt patiesu autoritāti ir grūts un laikietilpīgs uzdevums. Ja tas izdodas, tad ieguvēji ir abas puses – vecāki un bērns.

# Vai tavš bērns visu laiku „sēž” telefonā –

jūtas tik noguris, ka nespēj izmācīties un naktīs izgulēties?

## Ko darīt? Kā runāt ar bērnu?

**!** Bērni mūsdienās tik ļoti aizraujas ar virtuālo pasauli un mobilo ierīču lietošanu, ka bieži neatliek laiks pilnvērtīgām ēdienreizēm, miegam, pastaigām svaigā gaisā, sportam, mājas darbiem, vakariņām ģimenes lokā, istabas sakārtošanai u. tml.

**!** Bērns stundām ilgi var pavadīt laiku savā istabā, aizrautīgi lietojot sociālos tīklus, izklaides lietotnes un sazinoties ar draugiem ziņojumapmaiņas platformās u. tml., kā rezultātā viņš visu laiku jūtas noguris, neizgulējies un nespēj pietiekamu uzmanību veltīt mācībām.

**!** Vecāki uzticas savam bērnam, un bieži vecāku atļautā viena stunda, lai paspēlētu spēlīti vai noskatītos video, pārvēršas vairākās stundās, ko bērns pavada pie mobilās ierīces, tāpēc mājasdarbi paliek daļēji izpildīti vai nemaz neizpildīti. Arī skolotājiem tiek uzlikts papildu slogs, cenšoties iesaistīt mācību procesā hroniski neizgulējušos un miegainus skolēnus.

**!** Katrā ģimenē šis jautājums ir aktuāls. Esiet draugs savam bērnam, sarunas ar bērnu uzsāciet mierīgā tonī, pamatojot savas bažas un iemeslus, kāpēc nepieciešams kaut ko mainīt. Katru dienu sarunās atgādiniet, cik svarīgi, lai viņš pārmērīgi neaizrautos ar mobilo ierīču lietošanu. Sarunas nobeigumā ar bērniem vienojieties par digitālo ierīču lietošanas noteikumiem ģimenē.





# 10 padomi VECĀKIEM, lai bērni mazāk lietotu mobilās ierīces

**1 DODOTIES IZBRAUKUMĀ KOPĀ AR ĢIMENI,** vienojies, ka **BĒRNS TĀLRUNI ATSTĀS MĀJĀS VAI IELIKS SOMĀ, NEVIS TURĒS KABATĀ VAI ROKĀ.**

Viegla pieeja ierīcei tikai novērsīs no dabas vērošanas, izkustēšanās, no laika kopā ar ģimeni un neļaus atpūtināt acis no ierīcēm.



**2 PIEDĀVĀ BĒRNAM** vakarā vai brīvdienās tālruņa vietā paņemt un **PALASĪT INTERESANTU GRĀMATU VAI ŽURNĀLU, NOSKATĪTIES IZGLĪTOJOŠU TV PĀRRAIDI.**

Parādi literatūru, kas tev pašam patīk un ir izglītojoša.



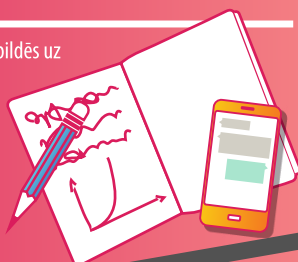
**3 IEVIES ĢIMENĒ DIENU BEZ IERĪCĒM VAI VAKARU BEZ IERĪCĒM**

Vienojieties, kura no nedēļas dienām tā būs, kad ģimenei būs iespēja veltīt laiku kopīgām nodarbībām – galda spēļu spēlēšanai, sportošanai, maltītes gatavošanai u. tml.



**4 VIENOJIES AR BĒRNU, KA VIŅŠ NEDARĪS VAIRĀKAS LIETAS VIENLAICĪGI,**

PIEMĒRAM, 1) mācīsies un vienlaicīgi atbildēs uz ziņām telefonā,  
2) ēdīs, kamēr spēlē spēli,  
3) brauks ar riteni un skatīsies video,  
4) runāsies ar mammu, bet tikmēr lasīs ierakstus sociālajos tīklos.



**5** Panāc, ka bērns **TELEFONĀ IZSLĒDZ PAZIŅOJUMU PIEGĀDI (PUSH NOTIFICATION) VAI IZSLĒDZ SKAŅU,**

lai viņš var netraucēti izmācīties vai parunāties ar vecākiem pie vakariņu galda.



**6 PIRMS GULĒTIEŠANAS** panāc, ka bērns **TĀLRUNI UN PLANŠETDATORĀ IESTATA LIDOJUMA REŽĪMU (AIRPLANE MODE) VAI IZSLĒDZ SKAŅU,**

lai viņš varētu netraucēti naktī izgulēties.



**7** Panāc, ka **VAKARĀ** bērns savu **TĀLRUNI UN PLANŠETDATORU ATSTĀJ ĀRPUS SAVAS GUĻAMISTABAS,**

lai naktī ierīces viņam nebūtu pieejamas un nerastos kārdinājums tās atkal lietot.



**8 UZLIEC EKRĀNA IEEJAS KODU UN PAROLI IERĪCĒS, KURAS LIETO VISA ĢIMENE, UN NEATKLĀJ TĀS BĒRNIEM,**

lai bērns bez vecāku ziņas tām nevar piekļūt.



**9 KOPĀ AR BĒRNU IZVIRZIET VIŅA DZĪVES PRIORITĀTES –**

ja bērns profesionāli sporto, tad treniņi pēc skolas ir primāri, tad mājasdarbi, veselīgs uzturs un atpūta, bet ierīces lieto tikai tad, ja tam atliek laiks. Motivējiet viņu ar stāstiem par Kristapu Porziņģi, Ernestu Gulbi, Zemgu Girgensonu un citiem latviešiem, kuri ar mērķtiecību un nodošanos tam, ko visvairāk patīk darīt, šodien ar saviem sasniegumiem ir pazīstami visā pasaulē.



**10 UZSTĀDI IERĪCĒ LAIKA KONTROLES IESTĀTĪJUMUS, IEROBEŽOTU PIEKĻUVI INTERNETAM VAI KĀDAI KONKRĒTAI LIETOTNEI,**

piemēram, „Guide Access” („Apple” ierīcēs) un citi risinājumi izmantošanai ierīcēs pieejami [šeit](#).



## 4 jautājumi, kurus **VECĀKIEM** uzdot sev, pirms publicē sava bērna bildes vai video internetā

### 1 Vai tu jautāji atļauju savam bērnam, pirms ievietoji viņa bildi vai video internetā? Kāpēc tu izlēmi sava bērna vietā?

Vairums vecāku uzskata, ka nav nepieciešams saskatīt ar savu bērnu viņa fotogrāfiju vai video, kurā bērns nofilmēts, ievietošanu internetā vai arī bieži bērns ir pārāk mazs, lai viņam vispār jautātu viedokli un tajā ieklausītos.

Tomēr vecākiem vajadzētu aizdomāties un uzmanīties, cik daudz un cik privātu informāciju par saviem bērniem tie publicē internetā.

### 2 Vai tu vari droši apgalvot, ka tavš bērns, kad izaugs liels, neiebildīs, ka viņa bērnības bilde vai video joprojām atrodas internetā un to 10 gadu laikā jau redzējuši tūkstošiem interneta lietotāju?

Vecāki paši neapzināti var nodarīt pāri savam bērnam, kuram pēc tam nāksies sadzīvot ar digitālajiem nospiedumiem, kurus būs atstājuši viņa paša vecāki.

### 3 Vai tiešām ir nepieciešams sākt veidot sava bērna digitālos nospiedumus, tikko viņš nācis pasaulē un pašam bērnam par to nezino?

Atceries, ka tu kā tētis vai mamma rūpējies, lai tiktu ievērotas tava bērna tiesības, lai pasargātu viņu no dažādiem apdraudējumiem, kā arī tu vienmēr rādi priekšzīmi saviem bērnam it visā – arī attiecībā uz sociālo tīklu lietošanu. Māci bērnam būt piesardzīgam, izvairoties publicēt par sevi un savu ģimeni pārāk privātu informāciju.

### 4 Vai bilde un video, kurā redzams tavš bērns, vēlāk viņam neradīs problēmas? Vai viņš neizjutīs kaunu, apjukumu, bailes, ka to kāds ieraudzīs? Varbūt viņš jutīsies neveikli, ka fotogrāfijā redzams ne gluži tā, kā viņš vēlētos, un tādā dzīves posmā, kuru viņš negribētu nevienam atklāt?

Iespējams, bērns saskarsies ar bailēm un kaunu, baidoties un sadzīvojot ar savu reputāciju. Vecākiem vajadzētu ņemt vērā visus ilgtermiņa riskus, publicējot bērna fotoattēlus un video tiešsaistē.

Viena no iespējām, ko mūsdienās piedāvā sociālie mediji, – ar fotogrāfiju un video ievietošanu internetā mēs varam informēt draugus, paziņas un citus lietotājus par savu bērnu privātās dzīves notikumiem: viņš tikko ir dzimis, sācis staigāt, sācis iet skolā, uzvarējis sacensībās u. tml. Tradicionālo fotoalbumu apskati jau sen ir nomainījuši fotogrāfiju un video ievietošana sociālajos tīklos.

## Ja tu esi māte vai tēvs un esi pārliecināts, ka ievēro un cieni sava bērna intereses un tiesības tagad un nākotnē, tad:

- **Pārliecinies**,\* kurš var redzēt tavā profilā, kontā ievietoto informāciju! Pārbaudi sava profila drošības un privātuma iestatījumus, lai būtu pārliecināts par lietotājiem, kuri redzēs tavas bildes un video, nepieciešamības gadījumā liedzot iespēju svešām personām redzēt tavu publicēto informāciju, komentēt to u. tml.
- **Neaizmirsti** sociālajos tīklos regulāri pārskatīt savus draugus un sekotājus.
- **Nem vērā**, ka daļa informācijas, kas pieejama sociālajos tīklos, vienmēr būs publiska jeb visiem redzama, piemēram, „Twitter” profila bilde „Facebook” cover attēli un featured bildes.\*\*
- **Pārliecinies**, vai tavā telefonā GPS navigācija jeb atrašanās vietas pakalpojums ir izslēgts. Daudzi sociālie tīkli un mobilās lietotnes piedāvā publicēt savu atrašanās vietu. Iespējams, ka tu to nezini vai tam neesi pievērsis uzmanību, tomēr šī iespēja var tikt aktivizēta automātiskā režīmā, kas reizē ar bildes publicēšanu sniegs informāciju, kur bilde tika uzņemta. Iespējams, ka visiem nav jāzina, kur tieši šobrīd jūs ar ģimeni atrodaties.
- **Nepārspilē** nepārspilē ar bērnu fotogrāfiju ievietošanu internetā – tā nav sacensība, kurš publicēs vairāk.

## Atceries! NEKAD nepublicē bildes vai video, kuros:

- tavš bērns ir redzams ejam vannā, pirtī – pilnīgi kails;
- tavš bērns ir redzams raudam, bēdājamies – piedzīvojam ļoti emocionālu pārdzīvojumu;
- iespējams identificēt dzīvesvietu;
- ir redzami personas dati – dzimšanas datums, adrese, skolas nosaukums u. tml.

**! Tavam bērnam ir tiesības uz  
privātumu tāpat kā pieaugušajiem.**



**DROSSINTERNETS.LV**

**IENĀC UN UZZINI VAIRĀK:**

Twitter.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets  
YouTube.com/saferinternetlv

\* „Facebook” privātuma iestatījumi <https://www.facebook.com/help/443357099140264>

„Facebook” iestatījumi „Kurš redzēs manu publicēto informāciju?”  
<https://www.facebook.com/help/459934584025324/>

\*\* „Facebook” privātuma iestatījumu pārskatīšana  
<https://www.facebook.com/help/443357099140264>



# VAI GAĻAI IR NEATSVERAMA NOZĪME PIEAUGUŠĀ UN BĒRNA UZTURĀ?

Laila Avotiņa

Kā norādīts „Populārajā medicīnas enciklopēdijā”,<sup>1</sup> normālai bērna fiziskajai un garīgajai attīstībai ir nepieciešams pilnvērtīgs uzturs, kas veicina bērna augšanu, palielina aktivitāti un samazina uzņēmību pret slimībām. Lai bērna uzturs būtu pilnvērtīgs, mediķi ir norādījuši, ka uzturā ir jābūt pietiekamam daudzumam olbaltumvielu, tauku, oghidrātu, minerālvielu, vitamīnu un ūdens. Diskusijas par to, kāds ir pilnvērtīgs uzturs, vai bērni uzņem pietiekami tīra ūdens, vai neēd par daudz saldumu, par maz dārzeņu un vai gaļa ir neaizvietojams produkts, ir aktuālas aizvien.

Nupat, pagājušā gada nogalē, sabiedrībā aktualizējās jautājums par gaļas nepieciešamību bērna uzturā. Juridiski Latvijas skolās tiek dota priekšroka vienai olbaltumvielu grupai, ko var uzņemt no gaļas,<sup>2</sup> taču pagājušā gada novembrī Ikšķiles Brīvā skola uzvarēja tiesā Pārtikas un veterināro dienestu,<sup>3</sup> panākot tiesības pasniegt saviem skolēniem veģetāras pusdienas, aizstājot no gaļas uzņemamās olbaltumvielas ar tām, kas ir iegūstamas no dārzeņiem, pienu un olām.

Neatkarīgi no tā, vai bērns ēd vai neēd gaļu, atbildību par bērna veselību uzņemas vecāki, savukārt uztura speciālisti iesaka ievērot galveno principu ēdienkartes izveidē – daudzveidīgi un bioloģiskas izcelsmes pārtikas produkti, jo viennozīmīgas atbildes par obligātu konkrētu pārtikas produktu nepieciešamību bērnu uzturā nav.

Lai gan katra cilvēka organismā ir olbaltumvielas, tās nav identiskas, jo atšķiras aminoskābju secība olbaltumvielā. Tas nozīmē, ka, pat ēdot vai neēdot gaļu, konkrētā cilvēka šūnās var pietrūkt izejvielu specifisko olbaltumvielu izveidei.

## Galvenais ir vispār uzņemt olbaltumvielas

Bioloģijas skolotāja bioloģe Līga Ragaine, vaicāta, vai, viņasprāt, gaļai ir neatsverama nozīme pieaugušā un bērna uzturā, atbild, ka galvenais ir vispār uzņemt olbaltumvielas, daudzveidīgas olbaltumvielas: „Pēc tam kad tās tiks sadalītas – izies caur gremošanas sistēmu un ar asinsriti nonāks šūnās, šūnās veidosies katram organismam specifiskās olbaltumvielas – atkarībā no katra cilvēka unikālā DNS koda. Lai gan katra cilvēka organismā ir olbaltumvielas,

tās nav identiskas, jo atšķiras aminoskābju secība olbaltumvielā. Tas nozīmē, ka, pat ēdot vai neēdot gaļu, konkrētā cilvēka šūnās var pietrūkt izejvielu (aminoskābju, no kurām sastāv olbaltumvielas) specifisko olbaltumvielu izveidei. Tādējādi katrs organisms nosaka to, ka katram cilvēkam var būt unikāla produktu izlase, kuru patērējot radīsies tieši viņa veselīgai eksistencei piemērotas olbaltumvielas.”

## Cilvēka organisms ir sarežģīta pašregulējoša sistēma

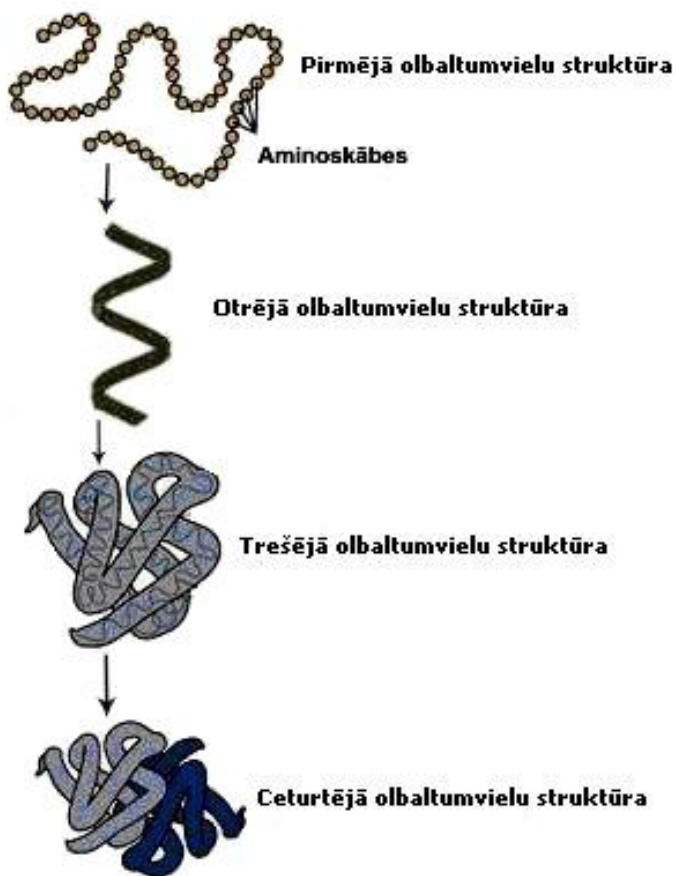
Olbaltumvielas sastāv no 20 aminoskābēm. Pēc zīdaiņa vecuma bērna organisms pats prot izveidot 12 aminoskābes, pat ja netiek uzņemtas olbaltumvielas. Bet 8 neaizstājamās aminoskābes (fenilalanīns, izoleicīns, leicīns, lizīns, metionīns, treonīns, triptofāns, valīns)

<sup>1</sup> <http://www.neslimo.lv/pme/?name=berna-uzturs>

<sup>2</sup> <http://likumi.lv/doc.php?id=245300>

<sup>3</sup> <http://www.delfi.lv/news/national/politics/ikskiles-briva-skola-tiesa-uzvar-pvd-par-ta-aizliegumu-bernus-edinat-vegetari.d?id=48109519>





*Pat apēdot pareizos produktus, kas ir nepieciešami organisma funkcionēšanai, produkta vērtīgās vielas tā arī var nenonākt paredzētajā galamērķī, tāpēc ka vielmaiņa ir atkarīga arī no vitamīnu, minerālvielu klātbūtnes konkrētajā organismā, no hormonu un nervu sistēmas darbības.*

ir jāuzņem ar uzturu. Vieglāk tās ir uzņemt ar gaļas produktiem, tomēr šīs neaizvietojamās aminoskābes ir iespējams uzņemt arī ar pākšaugiem un citiem produktiem. Taču, pat apēdot pareizos produktus, kas ir nepieciešami organisma funkcionēšanai, produkta vērtīgās vielas tā arī var nenonākt paredzētajā galamērķī, tāpēc ka vielmaiņa ir atkarīga arī no vitamīnu, minerālvielu klātbūtnes konkrētajā organismā, no hormonu un nervu sistēmas darbības.

### **Gaļa, kurā ir divvērtīgā dzelzs, uzturā ir jālieto**

Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) profesore un ārste hematoloģe Sandra Lejniece ir pārliecināta, ka gaļa uzturā ir jālieto, īpaši bērniem, kuru organisms vēl tikai aug un attīstās. Profesore arī veģetāriešiem dod padomu, kas ir jāievēro, lai neradītu kaitējumu veselībai: „Mūsu organisms bez skābekļa nevar funkcionēt, savukārt skābekli organismā pārnes hemoglobīns, kas ir sarkanajās asinīs šūnās. Lai tās izveidotos, cilvēka organismā obligāti ir jābūt dzelzij. Mūsu organisms gadsimtu gaitā ir tā pielāgojies, ka, uzņemot divvērtīgu un trīsvērtīgu dzelzi ar uzturu, labāk uzsūcas divvērtīgā dzelzs, kas ir gaļā.”

Ja tiek ievērota diēta, ir jāskatās, cik daudz gaļas tiek lietots uzturā. Vislabāk dzelzs organismā uzsūcas no sarkanās gaļas – liellopa, jēra un aknām, pēc tam – no cūkas un putnu gaļas. Zivīs dzelzs ir vismazāk. Ir ļoti daudz produktu, kuros ir trīsvērtīgā dzelzs, piemēram, zemenes, spināti un pupas, taču šī dzelzs uzsūcas sliktāk.

„Es nesaku, ka ir slikti būt veģetārietim, taču, ja organismam vajag dzelzi lielā daudzumā, piemēram, bērniem, grūtniecēm un jau-

*Ārsti hematologi, kuri pacientiem ik dienu ārstē dzelzs deficīta anēmiju, uzskata, ka gaļa, kurā ir divvērtīgā dzelzs, uzturā ir jālieto.*



*Tas, ka dzelzs, vitamīns B<sub>12</sub> un citas uzturvielas, kas ir gaļā, ir absolūti nepieciešamas, gan ir fakts, bet, ja tās regulāri uzņem citos veidos – ar uztura bagātinātājiem vai bagātinātiem augu valsts produktiem –, visam vajadzētu būt kārtībā.*

noguris, negribēs spēlēt. Anēmija ir bīstams stāvoklis visam organismam,” norāda ārste S. Lejniece.

Veģetāriešiem uzturā ļoti lielā daudzumā būtu jālieto sojas produkti, pupas, zirņi, spināti un pastāvīgi jākontrolē dzelzs līmenis organismā. „Taču ārsti hematologi, kuri pacientiem ik dienu ārstē dzelzs deficīta anēmiju, uzskata, ka gaļa, kurā ir divvērtīgā dzelzs, uzturā ir jālieto,” nobeigumā piebilst hematoloģe.

### **Uzturs bez gaļas: papildus jālieto vitamīni**

Lai arī kāda būtu produktu izvēle, katram ir jāseko sava uztura pilnvērtīgumam un veselībai, pievēršot uzmanību noteiktām lietām. Kā norāda RSU uztura speciāliste Eva Kataja, „nekur nav pierādīts un teikts, ka cilvēkam obligāti ir jāēd tieši gaļa. Tas, ka dzelzs, vitamīns B<sub>12</sub> un citas uzturvielas, kas ir gaļā, ir absolūti nepieciešamas, gan ir fakts, bet, ja tās regulāri uzņem citos veidos – ar uztura bagātinātājiem vai bagātinātiem augu valsts produktiem –, visam vajadzētu būt kārtībā”. Tiesa, E. Kataja piebilst: „Drošības pēc es ieteiktu visiem jaunajiem veģetāriešiem un vegāniem pakonsultēties ar uztura speciālistu un nodot asins analīzes, lai pārlicinātos, vai pašreizējais uzturs ir optimāls, un lai neiedzīvotos uzturvielu deficītā.”

„Protams, ir gadījumi, kad pastāv lielāki anēmijas riski, piemēram, jaunām sievietēm, topošajām māmiņām, zīdaiņiem un maziem bērniem, kā arī veciem cilvēkiem. Ja ir kādas hroniskas slimības, piemēram, iekaisīgo zarnu slimības, tad arī būs jādomā, kā papildus apgādāt organismu ar dzelzi. Bet dzelzs var trūkt arī tiem, kuri gaļu ēd. Nevar cilvēku piespiest ēst gaļu, ja viņš to nevēlas, bet sakārtot ēdienkarti tā, lai organisms neciestu un spētu normāli funkcionēt, gan ir iespējams,” ir pārliecināta E. Kataja, atgādinot, ka „liela daļa cilvēku gaļu un tās izstrādājumus ēd par daudz, kas rada atkal citas veselības problēmas. Mazsvarīgs nav arī jautājums par gaļas kvalitāti, kas ir cita tēma”.

Nereti ir dzirdēts, ka piena lietošana uzturā nevis ļauj uzņemt kalciju, bet drīzāk dara pretējo – to no organisma izskalo. Te E. Kataja gan norāda: „Par to, ka piens skalo ārā kalciju, nav nopietnu pētījumu, bet, ja pienu dzert negribas, neviens nespēj. Uz augu valsts produktiem bāzētie piena dzērieni ir pielāgoti govs piena sastāvam, proti, bagātināti ar to pašu kalciju, vitamīnu B<sub>12</sub> un vitamīnu D, tāpēc, dzerot šos dzērienus, vajadzīgās uzturvielas tiek uzņemtas.” Uztura speciāliste atgādina, ka neatkarīgi no ēstajiem pārtikas produktiem visiem vegāniem ir ieteicams papildus lietot vitamīnu B<sub>12</sub> un citus vitamīnus, piemēram, vitamīnu D, vai minerālvielas, piemēram, dzelzi, pēc nepieciešamības.

nām sievietēm, kurām ir pastiprināta menstruālā asiņošana, diētā vajag būs divvērtīgajai dzelzij, respektīvi, uzturā ir jālieto gaļa,” saka S. Lejniece.

Ja tomēr pieaugušais kādu apsvērumu dēļ izvēlas gaļu uzturā nelietot, viņam reizi 3–6 mēnešos būtu jānodod asins analīzes un jāpārbauda feritīna līmenis, kas parāda dzelzs saturu organismā, folskābe un vitamīns B<sub>12</sub>.

„Ja bērnam pieaugušais apzināti nedod gaļu, tiek radīts risks, ka bērnam attīstīsies anēmija (mazasinība). Viņa organismā būs mazāk skābekļa, un var sākties kognitīvās funkcijas traucējumi. Bērns var sliktāk attīstīties un mācīties. Viņš būs miegains un

