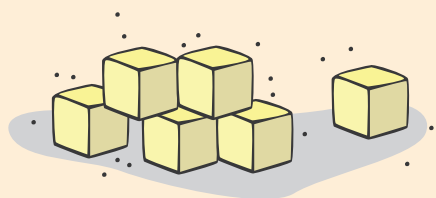
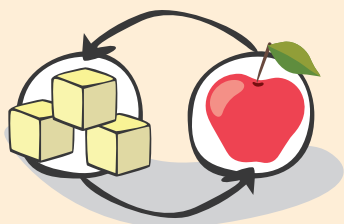


Veselīgi produkti bērniem ar samazinātu cukura saturu



Cukurs

Bērni uzturā lieto vairāk cukura
nekā tiem ir nepieciešams!



Lielāko daļu cukura bērni
uzņem ar dažādiem našķiem
un saldinātiem dzērieniem.

Mēs varam mainīt šo izvēli ar
veselīgu produktu piedāvājumu!

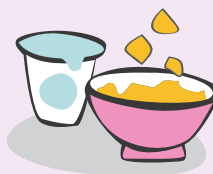
Daudz cukura bērni uzņem ar:



Saldinātiem, gāzētiem
dzērieniem
Sulu dzērieniem



Smalkmaizītēm
Kūkām
Konditorejas
izstrādājumiem
Cepumiem



Saldinātām brokastu
pārslām un jogurtiem



Saldumiem, šokolādi,
saldējumu



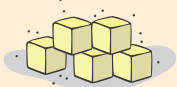
Vai liels daudzums cukura var ietekmēt mūsu bērnus?

Pārāk liels cukura patēriņš bieži vien
nozīmē, ka mēs apēdam par daudz
kaloriju. Ja tās neizmantojam, mūsu
ķermenis liekās kalorijas uzglabās
kā taukus. Tie var izraisīt svara
pieaugumu un nopietnas slimības,
piemēram, 2. tipa cukura diabētu, ar
ko cilvēki saslimst jaunāki nekā
jebkad agrāk, sirds slimības un vēzi.
Bērniem, kas regulāri uzturā lieto
cukuru, ir lielāks risks saslimt ar
kariesu. Īpaši, ja ēdiens ir lipīgs vai
viņi našķējas starp ēdienreizēm.

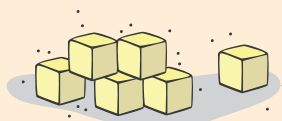
Veselīgi produkti bērniem ar samazinātu cukura saturu

Cik daudz cukura bērniem nepieciešams?

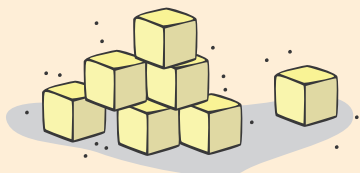
Pasaules Veselības
organizācijas rekomendācija ir –
ne vairāk kā 5% no kopējā
uzņemtā enerģijas daudzuma!



4-6 gadi **19 gramu**

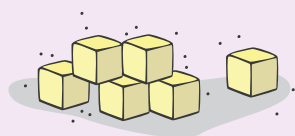


5-11 gadi **24 gramu**



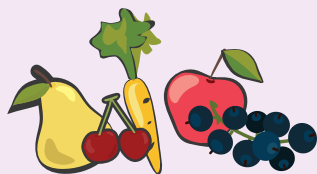
11-18 gadi **30 gramu**

Kas mums ir jāzin par cukuru?



Pievienotais cukurs

Tas ir cukurs, kas tiek pievienots produktu ražošanas laikā, lai padarītu tos garšīgākus. Tas nenozīmē tikai cukuru, ko pievienojat savai tējai - tajā ietilpst arī medus un dažādi sīrupi.



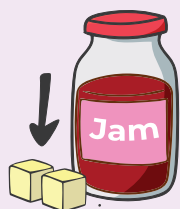
Cukurs augļos, ogās un dārzeņos

Augļi, ogas un dārzeņi satur galvenokārt fruktozi un glikozi, kā arī veselīgas uzturvielas, kā, piemēram, šķiedrvielas.



Pievienotais cukurs un cukurs, kas ir iegūts dabīgā ceļā no augļiem, dārzeņiem un graudaugiem, ir pilnīgi dažādas vielas, ņemot vērā tā ietekmi uz organismu. Mūsu aknas pārstrādā dabīgo cukuru un pievienoto cukuru dažādi, jo augu valsts pārtikas produkti vēl bez cukura satur arī vitamīnus un mikroelementus. Savukārt rafinētais cukurs apstrādes procesā zaudē vērtīgas vielas, tāpēc tas spēj nodrošināt organismu tikai ar kalorijām.

Ievārījumi ar samazinātu kaloriju daudzumu



Ievārījumu pagatavošanai atlasa augļu un ogu šķirnes ar iespējami augstu šķīstošo cukuru saturu (vismaz 12-14 °Brix), kas ļauj samazināt pievienojamā cukura daudzumu. Garšas dažādošanai un uzturvērtības paaugstināšanai var pievienot arī citus augļus un ogas.

Sastāvdaļas

Ābolu biezenis 75%

Upenes, avenes,
plūmes vai citi augļi 15%

Cukurs 10%



Pagatavošana

- Ābolu biezeņa pagatavošanai ābolus mazgā, sagriež, pievieno nelielu ūdeni un karsē katlā līdz tie ir mīksti.
- Masu izberž caur sietu. Ābolu biezeni var uzglabāt saldētavā -18 °C temperatūrā līdz vienam gadam.
- Ievārījuma pagatavošanai iesver izejvielas saskaņā ar receptūru.
- Atbilstoši receptūrai ābolu biezenim pievieno upeņu vai aveneņu ogas (svaigas vai atkausētas pēc saldēšanas), plūmes bez kauliņiem vai citas izejvielas.
- Pievieno cukuru un vāra ~ 15 minūtes, tad pilda burkā. Atdzesē un uzglabā ledusskapī līdz 3 mēnešiem.
- Ilgākai uzglabāšanai, ņemot vērā, ka ievārījums satur samazinātu šķīstošās sausas saturu, kvalitātes nodrošināšanai ieteicama sterilizēšana paaugstinātā temperatūrā - autoklāvā.

Mazkaloriju ievārījumu
pagatavošanai
piemērotākās Latvijā
audzētas ābolu
šķirnes:



CUKURIŅŠ; KONFETNOJE;
KOVAĻENKOVSKOJE; TIINA;
SALTANAT; AUKSIS; STARS;
SĪPOLIŅŠ; SPARTANS; IEDZĒNU.

Veselīgi augļu un ogu našķi

Augļu un ogu našķi pagatavoti no kaltētām spiedpaliekām pēc sulas izspiešanas. Tās satur lielu daudzumu šķiedrvielu, kas ir nozīmīga mūsu uztura sastāvdaļa.

Sastāvdaļas

Aveņu pulveris	31,2%
Upeņu pulveris	20,6%
Ābolu pulveris	11,0%
Dzērveņu pulveris	7,2%
Medus	30,0%

Izejvielas augļu bumbiņu
pārklāšanai: kaltēti ķirbji,
burkāni, āboli, bumbieri,
smiltsērķšķi, dzērvenes,
brūklenes, garšaugi u.c.



Spiedpalieku pulvera pagatavošana

- Spiedpaliekas kaltē ~+50 °C temperatūrā līdz tās kļuvušas sausas un viegli samalt.
- Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā (piemēram, burkā ar vāku).
- Maltu spiedpalieku pulvera ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā ~3-6 mēneši (ilgāk nav ieteicams, jo sēklās esošās omega 3 un omega 6 taukskābes gaisa skābekļa klātbūtnē sāks oksidēties).

Produktu pagatavošana

- Iesver vajadzīgās izejvielas atbilstoši vēlamajam produktu daudzumam.
- Samaisa sausos augļu un ogu pulverus, pievieno medu un atkal visu intensīvi un vienmērīgi samaisa.
- No sagatavotās masas veļ bumbiņas (ieteicamais svars 8-10g).
- Bumbiņas apkaisa ar augļu, ogu, dārzeņu skaidiņām vai pulveriem. Liek apžūt.
- Sagatavotās augļu - ogu bumbiņas iepakoj slēgtos maisiņos vai kartona kārbīņās.
- Ieteicamais uzglabāšanas laiks ~ 3 mēneši.