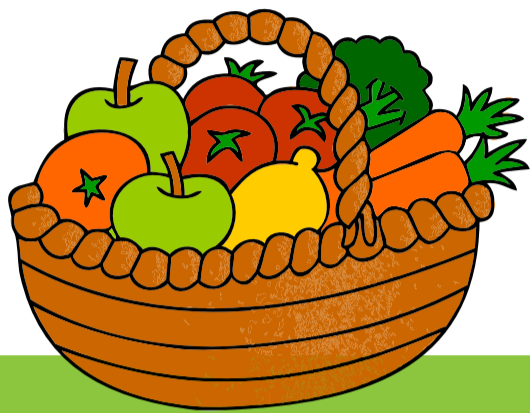


# VECĀKIEM PAR DĀRZEŅU NOZĪMI BĒRNU UZTURĀ



Dārzeņi ir dabas bagātība – tajos ir maz kilokaloriju, tauku un olbaltumvielu, taču ir virkne citu vērtīgu vielu – antioksidantu, vitamīnu, minerālvielu, kas absolūti nepieciešami normālai bērna augšanai un attīstībai.

**Dārzeņi satur daudz ūdens** – apmēram 70-98%, tāpēc pat, ja bērns nelabprāt lieto šķidrumu, svaigu dārzeņu un augļu lietošana ikdienā daļēji nodrošina bērnu ar kādu daļu no nepieciešamā šķidruma daudzuma.  
Bērnā dienā vajadzētu uzņemt apmēram 30 ml ūdens uz 1 kg ķermeņa masas!



**Dārzeņi** (arī termiski apstrādāti) **satur ievērojamu daudzumu šķiedrvielu.** Šķiedrvielas iedala – ūdenī šķīstošajās un ūdenī nešķīstošajās. Pirmās ir ļoti vērtīgas bērniem ar palielinātu ķermeņa masu un glikozes līmeņa svārstībām, jo tām piemīt spēja regulēt gan cukura, gan arī holesterīna līmeni asinīs. Savukārt ūdenī nešķīstošās šķiedrvielas efektīvi stimulē zarnu trakta darbību – novēršot aizcietējumus un paātrinot apēstā uztura virzīšanos pa zarnu traktu. Dienas laikā nepieciešams uzņemt aptuveni 15 – 35 g šķiedrvielu (mazākiem bērniem – mazāk, lielākiem – vairāk).

Krāsainie **dārzeņi satur ārkārtīgi vērtīgos augu pigmentus** – karotionīdus (likopēnu, luteīnu, zeaksantīnu u.c.) – šīs dabīgās augu krāsas organismā darbojas kā **antioksidanti** – stiprinot organismu un pasargājot no dažādiem kaitīgiem faktoriem. Daudz pētīts ir beta karotīns – dabīgi oranžā krāsa, no kuras organismā var veidoties A vitamīns, kas ir ļoti nozīmīgs bērna attīstībā, labas redzes nodrošināšanā un veselīgas ādas/gļotādas veidošanā.