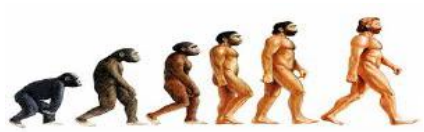
Rekomendācijas sabalansētam uzturam bērniem un jauniešiem ar liekā svara un aptaukošanās problēmām. Vecāku un treneru līdzdalība.

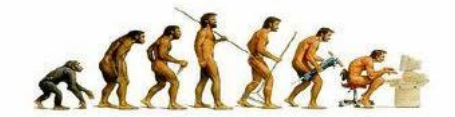
Signe Rinkule,
uztura speciāliste

Latvijas Olimpiskā vienība

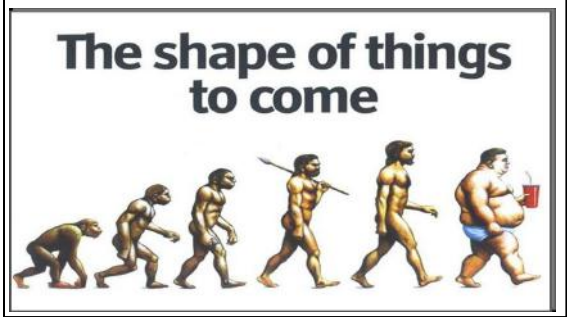
Liepāja
2015

Evolūcijas teorija...





Homo glykosis???



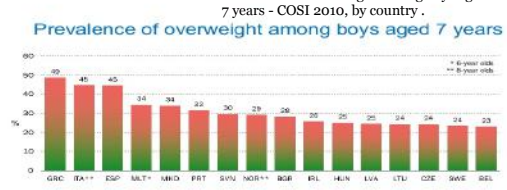
World Health Organization

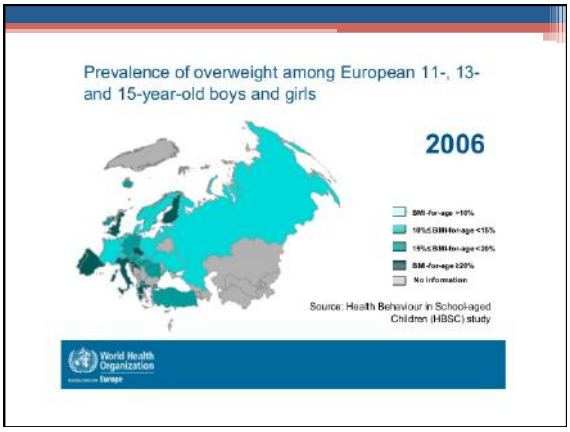
Aptaukošanās ir viens no lielākajiem sabiedrības veselības izaicinājumiem 21. gadsimtā. Tās izplatība ir daudzās valstīs PVO Eiropas reģionā kopš 1980. gada ir trīskāršojusies un turpina pieaugt satraucošā ātrumā, papildus izraisot dažādus fiziskās attīstības traucējumus un psiholoģiskas problēmas.

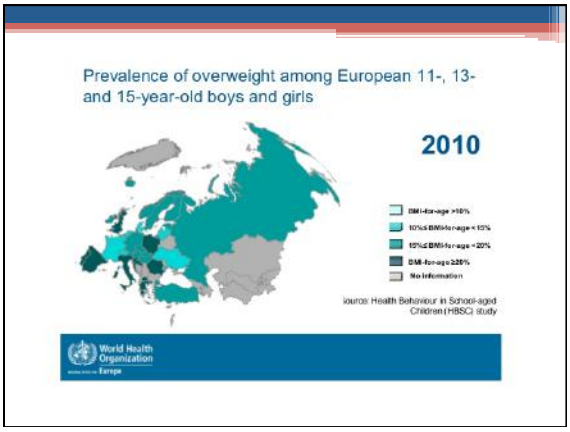
In the WHO European Region
1 in 3 11-year-olds is overweight or obese

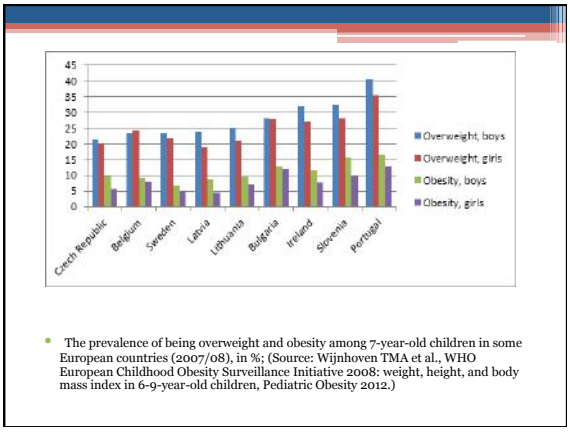
Cīņā ar bērnu aptaukošanos Eiropā

Prevalence of overweight among boys aged 7 years - COSI 2010, by country .









- The prevalence of being overweight and obesity among 7-year-old children in some European countries (2007/08), in %; (Source: Wijnhoven TMA et al., WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative 2008: weight, height, and body mass index in 6-9-year-old children, Pediatric Obesity 2012.)

Veselības paradumi...

- 60,8% meiteņu un 64,8% zēnu brokasto katru dienu darba dienās.
- 31,6% meiteņu un 22,7% zēnu ēd augļus vismaz reizi dienā.
- 27,8% meiteņu un 21,6% zēnu ēd dārzeņus vismaz reizi dienā.
- 37,4% meiteņu un 28,7% zēnu ēd saldumus vismaz reizi dienā.
- 7,0% meiteņu un 9,7% zēnu vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus.
- 16,1% meiteņu un 10,2% zēnu ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai.
- 22,9% skolēnu ir fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes katru dienu (16,0% meiteņu un 24,4% zēnu).
- 23,2% meiteņu un 23,5% zēnu darbdienās TV skatās četras un vairāk stundas dienā, attiecīgi nedēļas nogalēs – 41,3% meiteņu un 39,4% zēnu.
- 29,2% meiteņu un 22,7% zēnu darbdienās lieto datoru trīs un vairāk stundas dienā, attiecīgi nedēļas nogalēs – 39,8% meiteņu un 30,8% zēnu.
- 41,9% meiteņu un 51,3% zēnu 15 gadu vecumā ir bijuši piedzērušies vismaz 2-3 reizes, attiecīgi 13 gadu vecumā – 12,4% meiteņu un 25,3% zēnu.

"Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums" 2009./2010. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences http://www.spkc.gov.lv/

Veselības paradumi

- Pēdējo trīs desmitgažu laikā aptaukošanās izplatība jauniešu vidū ir krasi pieaugusi visā pasaulē. Pētījumos ir pielietotas dažādas metodes aptaukošanās novēršanā, kas nav devušas panākumus, bet tās ir sniegušas izpratni par pārtikas mazumtirdzniecības uzņēmumu ietekmi uz jauniešu ēšanas paradumiem.
- Pārtikas mazumtirdzniecības vidi veido, piemēram, „ātrās ēdināšanas" restorāni un kioski. Kopumā šīs pārtikas liels patēriņš veicina nelabvēlīgu ietekmi uz veselību, piemēram, aptaukošanos un sirds slimības.
- Seliske Laura; Pickett William; Rosu Andrei; Janssen Ian. Identification of the Appropriate Boundary Size to Use When Measuring the Food Retail Environment Surrounding Schools. International Journal of Environmental Research and Public Health 9. 8 (Aug 2012): 2715-27

Sabiedrības veselības stratēģija 2014-2020: Galvenās aktivitātes veselīga uztura veicināšanai:

- 2012. gada 13. martā tika veiktas būtiskas izmaiņas skolēnu ēdināšanā un izstrādāti Ministru kabineta noteikumi Nr. 172 Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem, kas jāievēro visu izglītības iestāžu ēdinātājiem.

www.vm.gov.lv

Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis:

- AICINA DALĪBVALSTIS:
- ... veselīgu uzturu un regulāras fiziskās aktivitātes turpināt uzskatīt par vienu no galvenajām prioritātēm nākamajos gados, lai samazinātu slogu, ko rada hroniskas slimības un veselības stāvokļi, tādējādi ES pilsoņiem veicinot labāku veselību un dzīves kvalitāti un veselības sistēmu ilgtspējību;
- Padomes secinājumi par uzturu un fizisko aktivitāti (2014/C 213/01)
- http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/final_eur_lex_el_secinjumi.pdf

- Pētījuma par bērnu antropometriskajiem parametriem un skolu vidi Latvijā 2010. gadā rezultāti uzrāda, ka kopumā turpina palielināties to pirmklasnieku īpatsvars, kuriem ir aptaukošanās. Salīdzinājumā ar 2008.gadu ir pieaugusi aptaukošanās izplatība pirmās klases meitenēm – 8,4% (2008.g. - 5,5%). Zēniem aptaukošanās īpatsvars ir palielinājies par 1,3%.

- Gandrīz visās pētījuma skolās ir skolas ēdnīca, kurā skolēniem tiek nodrošināts ēdiens, kas atbilst valstī noteiktajām pārtikas produktu vadlīnijām un standartiem.
- Savs veikals vai kafejnīca kopumā ir gandrīz katrā otrajā vispārējā izglītības iestādē Latvijā 46,7% (2008.g.-51%), savukārt pārtikas preču un dzērienu automāti ir 12,4% (2008.g.-11%) skolu, kur skolēni var nopirkt galvenokārt saldumus un kalorijām bagātus našķus.

- Biruta Velika, Iveta Pudule, Daiga Grīnberga. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā. 2010. Veselības ekonomikas centrs

- Skolēni, kuri izvēlas ēst sabalansētas pusdienas skolā, biežāk izvēlas uzturā lietot augļus un dārzeņus, ēst regulāri un izvēlas veselīgas uzkodas.

- The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11–16year old schoolchildren in Finland http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8420848 , 2010

- Pārtikas produkti, kas visbiežāk tiek neapēsti pusdienās skolu ēdnīcās un izmesti atkritumos ir:
  - dārzeņi (73%);
  - augļi (47%);
  - piens (25%);
  - dažādas uzkodas (19%).

2013. gadā tika publicēti Bostonā veikta pētījuma, kurā piedalījās 3048 skolēni no 4 skolām, vecumā no 12 līdz 14 gadiem, rezultāti. Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādu ēdiena daudzumu skolēni izmet pēc skolas pusdienām. Vidēji aptuveni 60% no tā pārtikas daudzuma, kas tiek servēts skolēniem uz šķīvja pusdienās, tika izmesti ārā.

- Juliana F.W. Cohen, ScD, Scott Richardson, MBA, S. Bryn Austin, ScD,
- Christina D. Economos, PhD, Eric B. Rimm, ScD, School Lunch Waste Among Middle School Students Nutrients Consumed and Costs, 2013 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23332326

„Skolēnu pusdienu izvēle skolu ēdnīcās un patērēto porciju apjoms’’

- Lielākā daļa ceturto un astoto klašu skolēnu atzina, ka viņi gandrīz katru reizi apēd ēdnīcā gatavoto ēdienu (73% un 69%).
- 4. klases skolēni visbiežāk izvēlas ēst zupu (31%), karbonādi (21%) un no piedevām – vārītus kartupeļus (69%), makaronus (16%) un salātus (15%).
- 8. klases skolēni visbiežāk izvēlas ēst karbonādi (35%), maltās gaļas mērci (25%) un no piedevām – vārītus kartupeļus (29%), makaronus (22%), salātus (47%).

Santa Madelāne, Inese Siksna

Visbiežāk neapēsti bija vārīti griķi (82%).

- Skolēni skolu pusdienu vietā apmeklē ātrās ēdināšanas iestādes

Pasaulē tiek veikti pētījumi, kas mēģina pierādīt saistību, kāpēc bērni iet uz ātrās ēdināšanas iestādēm. Tāpat tiek vērtēti iemesli, kāpēc bērni neapmeklē skolas ēdnīcu, kurā ēdiens būtu atbilstošs skolēnu uztura vajadzībām, bet tā vietā dodas uz ātrās ēdināšanas iestādēm. Iemesli, kas tiek minēti, kāpēc neēd skolas piedāvātās pusdienas: skolas ēdamzālē nepietiek vietasviesiem skolēniem, negaršo, pārāk dārgs ēdiens, ierobežots sortiments.

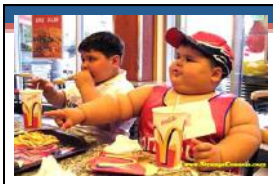
Mariane Hérouxa, Ronald J. Iannottib, Dorothy Curriec, William Pickettd, Ian Janssen:The food retail environment in school neighborhoods and its relation to lunchtime eating behaviors in youth from three countries

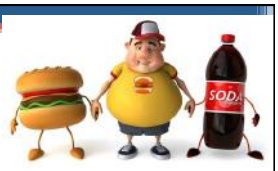
Rīgas pilsētas Pļavnieku ģimnāzijas ārpusskolas vide 1 km rādiusā ap skolu

Karte tika izveidota 1 km rādiusā ap skolu, šāds attālums tika izvēlēts, jo tāds tiek uzrādīts pētījumos, kas veikti Amerikā un Anglijā. Kartē tiek uzrādīti pārtikas veikali, kioski, ēdnīcas, kafejnīcas, restorāni – ar zilo punktu; „ātrās ēdināšanas” restorāni – ar melno punktu, šajā gadījuma tie ir “Hesburger” restorāni. Skola tiek uzrādīta ar sarkano punktu.

Babītes vidusskolas ārpusskolas vide 1 km rādiusā ap skolu

Kartē tiek uzradīti pārtikas veikali, kioski, ēdnīcas, kafejnīcas, restorāni – ar zilo punktu, un skola tiek uzrādīta ar sarkano punktu.
Babītes vidusskolas skolēniem nav atļauts pamest skolas teritoriju pusdienlaikā un līdz ar to, lai gan pie skolas atrodas dažādi veikali, viņiem nav iespējas šos veikalus apmeklēt skolas laikā. Un līdz ar to skolēni savas pusdienas ēd skolā piedāvātās vai no mājām paņemtās nevis kādā no šiem veikaliem.



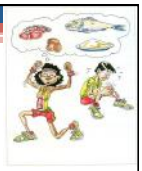


Rekomendācijas (1)

Nodrošiniet, lai bērns, jaunietis katru dienu uzņemtu pietiekamu daudzumu šķidruma.

UZMANĪBU!
Tādi dzērieni kā kafija, stipra tēja, saldās limonādes, enerģētiskie un alkoholu saturošie dzērieni tikai pastiprina organisma dehidratāciju!

Rekomendācijas (2)



Dažādojiet ēdienkarti ik dienas!
Ir nepieciešams daudzveidīgs, uzturvielām bagāts ēdiens. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām:

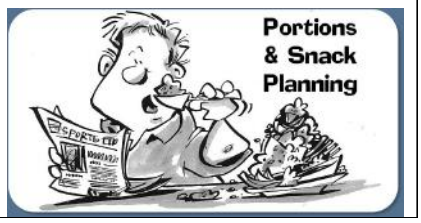
- maize, putraimi un makaroni, kartupeļi;
- dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas;
- piens un piena produkti;
- dzīvnieku vai putnu gaļa, zivis, olas, pākšaugi un rieksti.

Rekomendācijas (3)

- Ēdienu porcijas lielums jāpiemēro individuāli. Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja.

Rekomendācijas (3)

- Ēšanas kultūra!



Rekomendācijas (4)

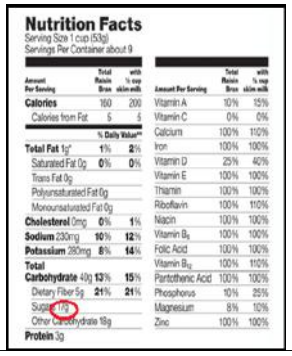
Jāņem vērā:

- sporta veids;
- sportista vecums, dzimums;
- slodzes veids;
- vide;
- izpratne par pārtikas produktiem.

IETEICAMĀS ENERĢIJAS UN UZTURVIELU DEVAS LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM (APSTIPRINĀTAS ar Veselības ministrijas 2008.gada 15.oktobra rīkojumu Nr.174)

Vecums	Dzimums	Vidējā ķermeņa masa kg	Vidējais augums cm	Enerģija (E) kcal/d	Proteīni E %	Tauki E%	Ogļhidrāti E%
7 – 10 gadi		28	132	2000	10 - 15	30 - 35	50 - 55
11 – 14 gadi	zēni	45	157	2500	10 - 15	30 - 35	50 - 55
	meitenes	46	157	2300	10 - 15	30 - 35	50 - 55
15 – 18 gadi	zēni	66	176	3000	10 - 15	30 - 35	50 - 55
	meitenes	55	173	2400	10 - 15	30 - 35	50 - 55

Iepazīties ar uzturvērtības informāciju!




GOOD FATS
vs.
BAD FATS


LDUSA aplis


IESAKA
UZTURA
SPECIĀLISTI
WWW.LDUSA.LV
• Paldies!
• signe.rinkule@ldusa.lv
• signe.rinkule@gmail.com
Latvijas Olimpiskā vienība