

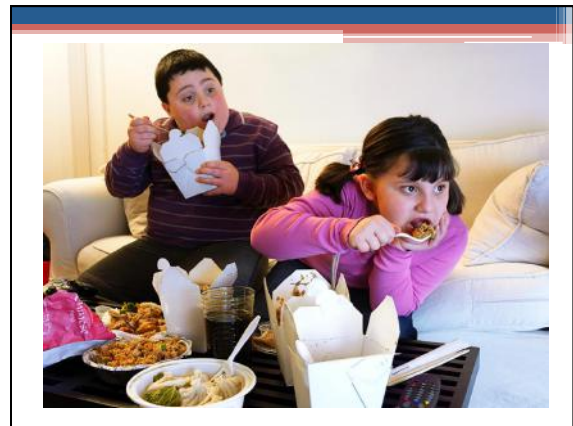
Konference "Esi aktīvs – izvēlies komandu sporta spēles!"
 Liepāja, Latvija, 2015. gada 8 – 9. septembris
 www.AGONproject.eu

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

Signe Rinkule,
 uztura speciāliste

Latvijas Olimpiskā vienība

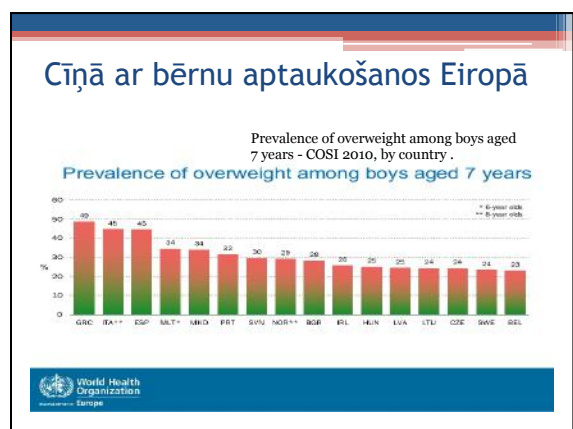
Liepāja
 2015

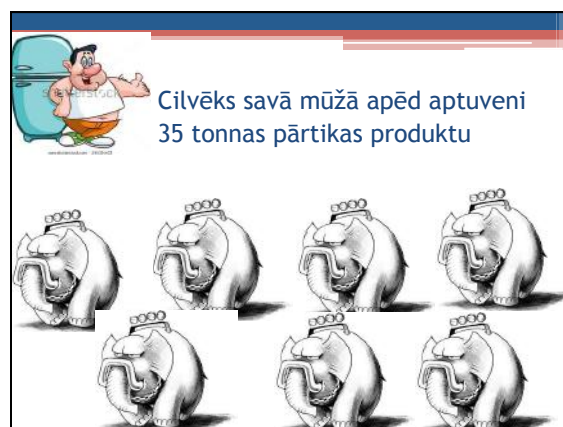
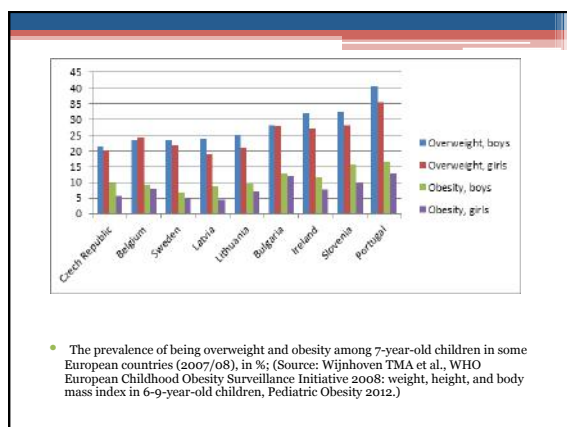
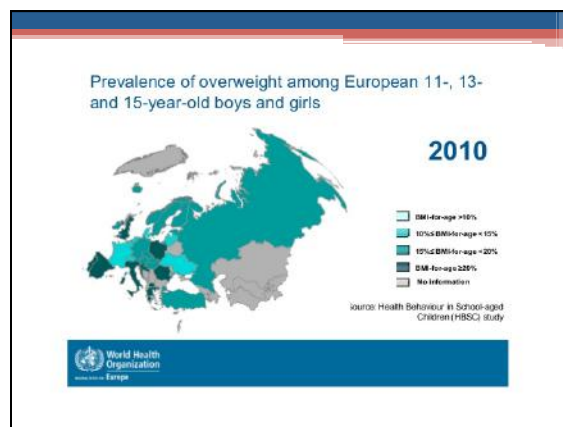
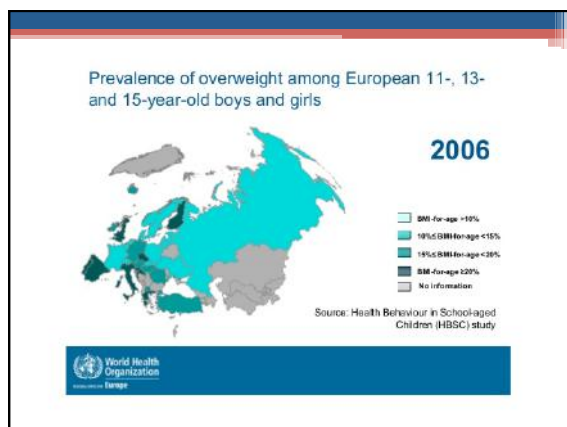


World Health Organization

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**





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 darb dienās TV skatās četras un vairāk stundas dienā, attiecīgi nedēļas nogalēs – 41,3% meiteņu un 39,4% zēnu.
- 29,2% meiteņu un 22,7% zēnu darb dienās 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 piedzērūšies 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_secinajumi.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 valsti noteiktajām pārtikas produktu vadlīnijām un standartiem.
- Savs veikals vai kafējnīca 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 Grinberga. 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 11–16-year 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/24342426>.

„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 Sikсна



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 vietasvisiem skolēniem, nedarbo, pārāk dārgs ēdiens, ierobežots sortiments.

Mariane Hérouxa, Ronald J. Iannottib, Dorothy Curricc, 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 gimnāzijas ārpusskolas vide 1 km rādiusā ap skolu



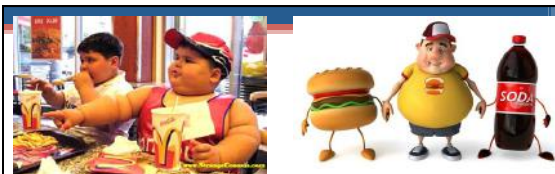
Karte tika izveidota 1 km rādiusā ap skolu, šāds attālums tika izvēlēts, jo tāds tiek uzrādīts pētījumos, kas veikti Amerikā un Anglijā. Kartē tiek uzrādīti pārtikas veikali, kioski, ēdnīcas, kafējnīcas, restorāni – ar zilo punktu; „ātrās ēdināšanas” restorāni – ar melno punktu, šajā gadījumā tie ir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

Babītes vidusskolas ārpusskolas vide 1 km rādiusā ap skolu




Kartē tiek uzrādīti pārtikas veikali, kioski, ēdnīcas, kafējnīcas, 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, jauniets katru dienu uzņemtu pietiekamu daudzumu šķidruma.



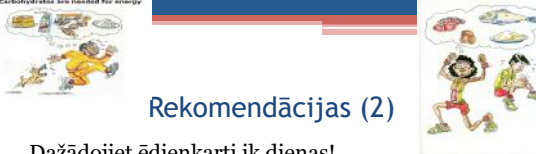
UZMANĪBU!
 Tādi dzērieni kā kafija, stipra tēja, saldās limonādes, energotoniki un alkoholu saturošie dzērieni tikai pastiprina organisma dehidratāciju!




Rekomendācijas (2)

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

- maize, putraini 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.



19cl	25cl	40cl	50cl	100cl	120cl	190cl
81 cal	108 cal	172 cal	215 cal	430 cal	516 cal	817 cal

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!



Amount Per Serving		Total	% Daily Value*	Total	% Daily Value*
Serving Size 1 cup (53g)		with Raisins	with Raisins	with Raisins	with Raisins
Calories	160	200	10%	15%	
Calories from Fat	5	5	0%	0%	
Total Fat 1g	1%	2%			
Saturated Fat 0g	0%	0%			
Trans Fat 0g					
Polysaturated Fat 0g					
Monounsaturated Fat 0g					
Cholesterol 0mg	0%	1%			
Sodium 230mg	10%	12%			
Potassium 280mg	6%	14%			
Total Carbohydrate 40g	13%	15%			
Dietary Fiber 5g	21%	21%			
Sugar 11g					
Other Carbohydrate 18g					
Protein 3g					

Nutrition Facts

Serving Size 1 container (113g)
 Servings Per Package 4

Amount Per Serving
Calories 100 **Calories from Fat 15**

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 60mg	3%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 19g	6%
Sugars 18g	
Protein 4g	8%

Calcium 15% • Vitamin D 10%

Not a significant source of Dietary Fiber, Vitamin A, Vitamin C, and Iron.

*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.

INGREDIENTS: CULLED GRADE A REDUCED FAT MILK, STRAWBERRY, SUGAR, FRUCTOSE, WATER, MODIFIED FOOD STARCH, CONTAINS LESS THAN 1% OF DYES: RED 40, YELLOW 5, BLUE 1, BLUE 2, BLUE 1A, BLUE 1B, BLUE 1C, BLUE 1D, BLUE 1E, BLUE 1F, BLUE 1G, BLUE 1H, BLUE 1I, BLUE 1J, BLUE 1K, BLUE 1L, BLUE 1M, BLUE 1N, BLUE 1O, BLUE 1P, BLUE 1Q, BLUE 1R, BLUE 1S, BLUE 1T, BLUE 1U, BLUE 1V, BLUE 1W, BLUE 1X, BLUE 1Y, BLUE 1Z, BLUE 2, BLUE 3, BLUE 4, BLUE 5, BLUE 6, BLUE 7, BLUE 8, BLUE 9, BLUE 10, BLUE 11, BLUE 12, BLUE 13, BLUE 14, BLUE 15, BLUE 16, BLUE 17, BLUE 18, BLUE 19, BLUE 20, BLUE 21, BLUE 22, BLUE 23, BLUE 24, BLUE 25, BLUE 26, BLUE 27, BLUE 28, BLUE 29, BLUE 30, BLUE 31, BLUE 32, BLUE 33, BLUE 34, BLUE 35, BLUE 36, BLUE 37, BLUE 38, BLUE 39, BLUE 40, BLUE 41, BLUE 42, BLUE 43, BLUE 44, BLUE 45, BLUE 46, BLUE 47, BLUE 48, BLUE 49, BLUE 50, BLUE 51, BLUE 52, BLUE 53, BLUE 54, BLUE 55, BLUE 56, BLUE 57, BLUE 58, BLUE 59, BLUE 60, BLUE 61, BLUE 62, BLUE 63, BLUE 64, BLUE 65, BLUE 66, BLUE 67, BLUE 68, BLUE 69, BLUE 70, BLUE 71, BLUE 72, BLUE 73, BLUE 74, BLUE 75, BLUE 76, BLUE 77, BLUE 78, BLUE 79, BLUE 80, BLUE 81, BLUE 82, BLUE 83, BLUE 84, BLUE 85, BLUE 86, BLUE 87, BLUE 88, BLUE 89, BLUE 90, BLUE 91, BLUE 92, BLUE 93, BLUE 94, BLUE 95, BLUE 96, BLUE 97, BLUE 98, BLUE 99, BLUE 100.

CONTAINS THE ACTIVE CULTURES L.BULGARICUS, S.THERMOPHILUS AND BIFIDOBACTERIUM LACTIS DN 173-010 (BIFIDUS REGULARIS®)

graci alternative cereals

- 24-30% šķiedrvielas
- bez cukura
- bez konservantiem
- izgatavots 50°C
- bez ne-GMO

SASTĀVDĀLA: tritikāle, bulgāru mieži, spelta, rudzi, auzas, linu sēklas, ārpusi, āboli, linsēklas, linsēklu milti, maizīte, rozīnes, kakao

Maizi ēdams daļiņās - Horkēla siera sajaukt + jogurts

Good vs. Bad Carbohydrates: Know the Difference

By PositiveMed.com

Good Carbs
 More fiber, minerals & vitamins. Low glycemic index. Feel full on fewer calories.


- Whole-grain
- Oatmeal
- Green vegetables
- Fruits

Bad Carbs
 Low fiber & nutrients. High glycemic index. Feel full on more calories.


- Refined grains
- Sugary cereals
- Soda & sugary drinks
- Candies & cookies

More health tips on PositiveMed.com

Konference "Esi aktīvs – izvēlies komandu sporta spēles!"
Liepāja, Latvija, 2015. gada 8 – 9. septembris
www.AGONproject.eu




IESAKA
UZTURĀ
SPECĀLISTI
WWW.LDUSA.LV



• Paldies!

• signe.rinkule@ldusa.lv
• signe.rinkule@gmail.com



Latvijas Olimpiskā vienība