



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Veselīgs un ekonomisks uzturs

SERTIFICĒTAS UZTURA SPECIĀLISTES LĪGA BALODE, TATJANA TEPO  
UZTURZINĀTNES MAGISTRANTES  
SIA "ONPLATE" UZTURA SPECIĀLISTES

## OnPlate sertificētas uztura speciālistes



Līga Balode

Tatjana Tepo



**Vēlamies cilvēkiem parādīt, ko veselīgs uzturs un aktīvs dzīvesveids var dot mūsu veselībai. Uzturs nav zāles un brīnumlīdzekļi neeksistē, bet ar cītīgu darbu mēs varam sevi izmainīt un iemīlēt!**

### Izglītība:

- Latvijas Universitāte – Maģistra grāds uzturzinātnē
- Rīgas Stradiņa universitāte – Profesionālais bakalaura grāds veselības aprūpē, kvalifikācija – uztura speciālists

### Darba pieredze:

- SIA „OnPlate” sertificētas uztura speciālistes;
- „Rehabilitācijas centrs Tērvete” uztura speciālistes;
- „Dobeles un apkārtnes slimnīca” uztura speciālistes.

# Šajā nodarbībā apskatīsim:

- Sabalansēta uztura nozīme
- Neveselīga uztura sekas
- Kas ir veselīgs, sabalansēts uzturs?
- Ogļhidrāti, pilngraudu produkti un cukurs
- Olbaltumvielas un tauki
- Kā atšķiras produktu cenas?
- Sezonālie augļi, dārzeņi
- Kāds ir ekonomisks, bet veselīgs uzturs? Kā izvēlēties un ietaupīt?
- Kā iepirkties ekonomiski?

# Sabalansēta uztura nozīme

- **Pilnvērtīgs uzturs** ir organisma dzīvības funkciju kvalitātes un maksimālas efektivitātes nodrošinātājs – **tas apgādā mūsu organismu ar enerģiju un uzturvielām**
- **Kādi ir ieguvumi no veselīga un sabalansēta uztura?**
  - Veselības saglabāšana
  - Slimību profilakse
  - Hronisku slimību progresijas aizkavēšana
  - Paātrināta atveseļošanās no ikdienas saslimšanām
  - Vielmaiņas veicināšana
  - Veselīga svara saglabāšana



# Neveselīga uztura sekas

- Neveselīgs uzturs būs gan ar **neveselīgiem produktiem bagāts uzturs**, gan arī **nepilnvērtīgs (uzturvielām nabadzīgs) uzturs**
- **Kardiovaskulārās jeb sirds-asinsvadu sistēmas saslimšanas**
  - Primārais nāves cēlonis Latvijā
  - Veicina uzturs, kas ir bagātīgs ar piesātinātajiem taukiem un trans-taukskābēm, mazkustīgs dzīvesveids un liekais svars
- **Onkoloģiskās saslimšanas**
  - Risku palielina liekais svars un uzturs, kas ir bagātīgs ar vienkāršajiem ogļhidrātiem, trans-taukskābēm, sarkano gaļu un pārstrādātiem gaļas produktiem
  - Risku samazina uzturs, kas ir bagātīgs ar dārzeņiem, augļiem un šķiedrvielām



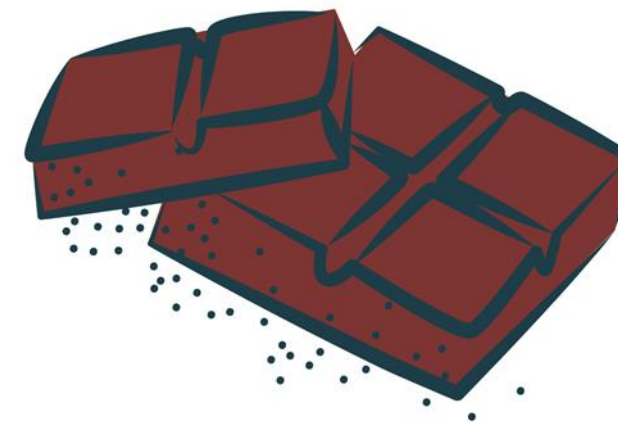
# Neveselīga uztura sekas

- **Cukura diabēts**

- Lielākais riska faktors ir aptaukošanās
- 4x lielāks sirds-asinsvadu sistēmas slimību un 6x lielāks hroniskas nieru slimības risks

- **Aptaukošanās**

- Izraisa kalorijām bagāts uzturs
- Veicina sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanu, diabēta, onkoloģisko saslimšanu risku
- Rada slogu balsta un kustību aparātam, apgrūtina ikdienas darbības



# Neveselīga uztura sekas

## • Minerālvielu un vitamīnu deficīts

- Rodas, izslēdzot kādu noteiktu produktu grupu no uztura
- Dārzeņu un augļu neiekļaušana uzturā
- Nepārdomāts un nesabalansēts veģetārisms vai vegānisms

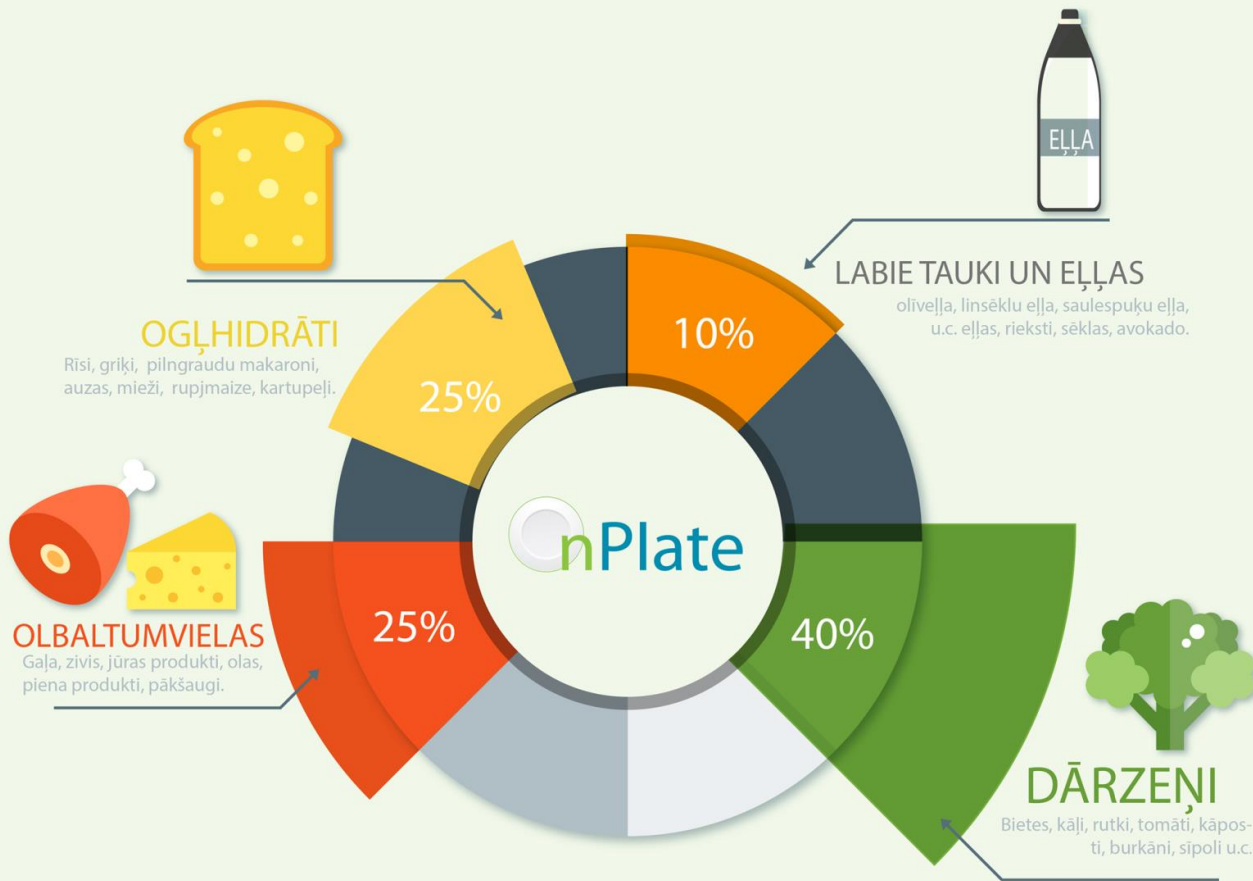
## • Balsta un kustību aparāta traucējumi

- Osteoporozī veicina uzturs, kas ir nabadzīgs ar kalciju, D vitamīnu, bet pārmērīgi bagāts ar kofeīnu un alkoholu

## • Malnutrīcija

- Izraisa nepietiekama uzturvielu uzņemšana
- Palielināts saslimšanas un infekciju risks, samazināta enerģija, muskuļu vājums
- Lēnāks atveseļošanās process, zūd mobilitāte, pieaug kritienu risks

# KĀ JĀIZSKATĀS TAVAM ŠĶĪVIM? VESELĪGA UZTURA ŠĶĪVIS



## Veselīga uztura pamatprincipi





# Ogļhidrāti



- Ogļhidrāti ir galvenais mūsu organisma enerģijas avots
- Ogļhidrāti pārtikā ir gan **vienkāršo ogļhidrātu** veidā (*dod tūlītēju enerģiju*), gan **salikto ogļhidrātu** veidā (*nodrošina ilgstošu enerģiju*)
- Organisms ogļhidrātus pārveido **glikozē**
- Dienā pieaugušam cilvēkam ar uzturu jāuzņem no **260 – 590 g ogļhidrātu**, atkarībā no vecuma un fiziskas slodzes.
- Piemēram 260 grami ir 40-59 gadus vecām sievietēm, kas veic vieglu darbu, bet līdz 590 gramiem 18-29 gadus veciem smaga fiziskā darba strādniekiem.

# Kādus ogļhidrātus šodien uzņemt?

---

- Brokastīs – putra no 50 g pilngraudu auzu pārslu
- Uzkoda – rupjmaizes šķēle (50g) ar piedevām
- Pusdienās – 70 g pilngraudu pastas vai 70 g pilngraudu rīsu
- Uzkoda – vidējs ābols
- Vakariņās – 90 g griķu



***Atlikušo dienas devu uzņemsi ar dārzeņiem un augļiem!***

# Izvēlies prātīgi!

## PILNGRAUDU PRODUKTI

- Pilngraudu milti
- Rudzu maize
- Pilngraudu maize
- Brūnie un savvaļas rīsi
- Griķi
- Auzu pārslas
- Auzu cepumi
- Miežu putraini
- Pilngraudu makaroni



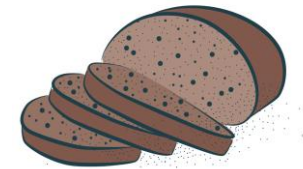
## RAFINĒTIE PRODUKTI

- “Baltie” milti
- Baltmaize
- Saldskābmaize
- Baltie, pulētie rīsi
- Manna
- Ātri pagatavojamās biezputras
- Krekeri, biskvīti
- Brokastu pārslas
- Makaroni



# Ko iekļaut uzturā? Kā ietaupīt?

- **Izvēlies pilngraudu produktus** – tie ir vērtīgāki un nodrošinās ar enerģiju ilgāk
- Ja produkts satur vismaz 3 g šķiedrvielu (*uz 100 g*), **tas ir labs šķiedrvielu avots**
- Maizi un graudaugus var uzglabāt saldētavā, tādējādi pagarinot to derīguma termiņu
- Uzglabā graudaugus slēgtos konteineros – vēsā un sausā vietā, tādējādi samazinot risku, ka tajos iemitināsies kukaiņi
- Iegādājoties produktus, pievērs uzmanību to **derīguma termiņam**



# Cukurs

- Cukurs = “tukšās” kalorijas
- Dienas laikā nevajadzētu uzņemt vairāk kā **5 tējkarotes jeb 25 gramus cukura**
- Dabīgi sastopams augļos, ogās, dārzeņos un pienā
- Pārmērīgi lietojot cukuru
  - **Pieaug ķermeņa svars**
  - **Paaugstināt sirds slimību un cukura diabēta risks**
  - **Pieaug kariesa risks**
  - **Iespējama ādas problēmu attīstība**



# Kas ir slēptais cukurs?

- Pārtikas produktiem pievienotais cukurs – **tas arī tiek skaitīts pie dienas normas!**
- **Cukuru pievieno:**
  - Konditorejas izstrādājumiem, cepumiem, šokolādei un saldumiem
  - Jogurtiem, dažādiem piena dzērieniem
  - Mērcēm, piemēram, kečupam
  - Augļu dzērieniem, saldinātiem gāzētiem dzērieniem (limonādēm), alkoholiskajiem kokteiļiem
- Ja jūs brokastīs apēdat vienu porciju brokastu pārslu (*7,8 grami cukura*), jogurtu ar augļu piedevu (*15 grami cukura*) un pievienojat tējai vai kafijai vienu tējkaroti cukura (*5 grami cukura*), **jau esat uzņēmis un pat pārsniedzis dienas normu!**

# Izvēlies!



0,50 EUR/kg

?



1,85 EUR/l



1,32 EUR/kg

?



5,31 EUR/kg



1,20 EUR/kg

?



4,42 EUR/kg



8,90 EUR/kg

?



19,93 EUR/kg

# Olbaltumvielas jeb proteīni

- Olbaltumvielas ir nepieciešamas organisma augšanai, attīstībai, šūnu un audu atjaunošanās procesiem, tās arī pilda organisma aizsargfunkcijas
- Pieaugušam cilvēkam **vēlamais olbaltumvielu daudzums uzturā ir 0,8 – 1 g uz 1 kg ķermeņa masas**
  - *70 kg smagam vīrietim dienā būtu jāuzņem 56-70 g olbaltumvielu, piemēram –*
  - Brokastis – 2 vārītas olas
  - Pusdienas – tvaicēta vistas fileja 120g
  - Vakariņas – tvaicēta mencas fileja 100g
- Olbaltumvielu avoti ir gaļa, zivis, olas, piens un piena produkti, kā arī pākšaugi, rieksti, sēklas





# Kā ietaupīt?

- Vairākas reizes nedēļā dzīvnieku valsts olbaltumvielas aizstāj ar augu valsts olbaltumvielām, jo tās ir krietni vien lētākas – **izvēlies pupiņas, zirņus, lēcas un citus pākšaugus**
- Tādu gaļas izstrādājumu vietā kā desas un sardeles izvēlies liesu gaļu (piemēram, vistu vai tītaru), tā nodrošinot ilgāku sāta sajūtu par labāku cenu
- Ja redzi, ka veikalā ir **lieliska cena gaļai vai zivij, iegādājies to vairāk un sasaldē**, tā ilgtermiņā ietaupot
- Kā uzskodu neizvēlies veikalā pieejamos sālītos vai grauzdētos riekstus un sēklas, bet izvēlies ekonomiskāku opciju – **pērc svaigus riekstus un sēklas vairumā un pats mājās tos apgrauzdē**



# Izvēlies!



?

6,00 EUR/kg



12,99 EUR/l



?

3,32 EUR/kg



1,66 EUR/kg

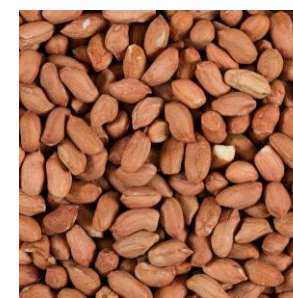


?

3,50 EUR/kg



10,89 EUR/kg

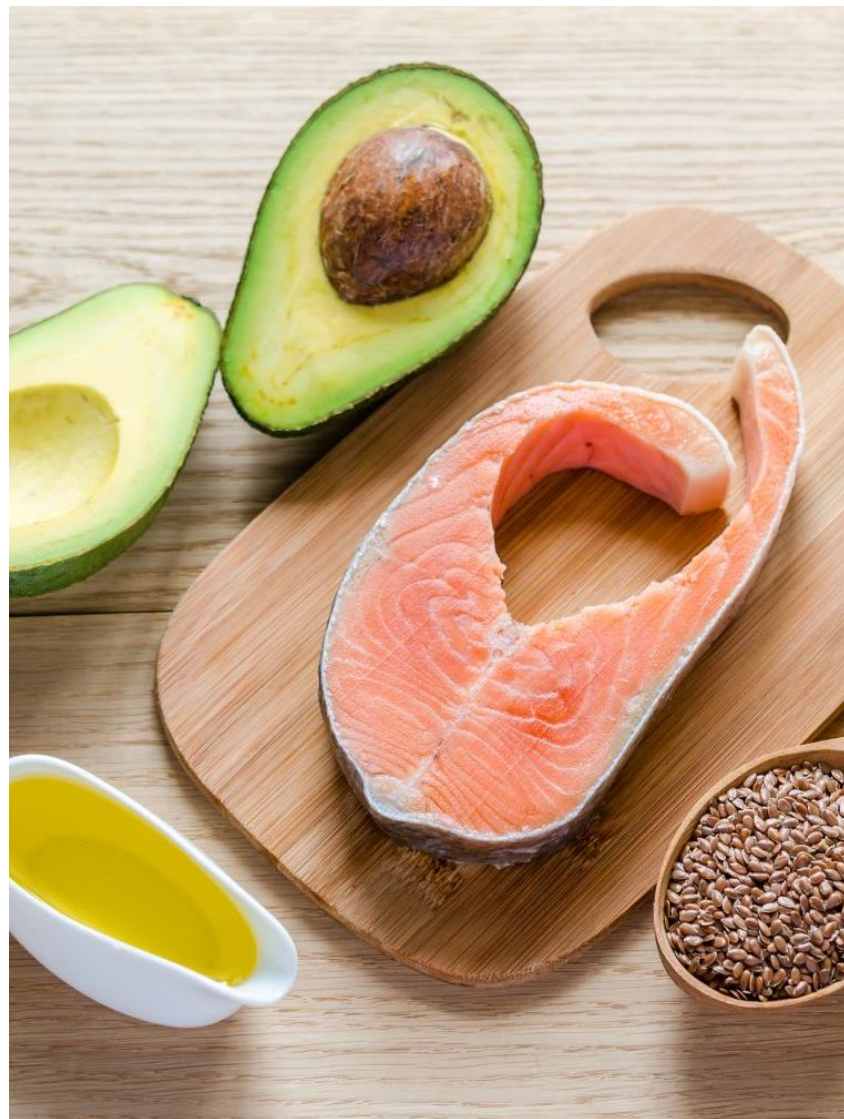


?

3,72 EUR/kg



8,50 EUR/kg



# Tauki

- Nodrošina siltumizolāciju
- Amortizē iekšējos orgānus
- Veido organisma rezerves
- Vajadzīgi smadzeņu darbībai, ādas un matu veselībai, hormonālās sistēmas darbībai

# Atpazīsti taukus!

**Vislabākie tauki – zivs tauki** (lasis, siļķe, skumbrija, tuncis)

**Ļoti labi tauki – olīveļļa**

**Labi tauki – kvalitatīvas augu eļļas** (linsēklu eļļa, rapšu eļļa, sojas eļļa, valriekstu eļļa, kukurūzas eļļa, saulespuķu eļļa, mandeļes, zemesrieksti, lazdu rieksti, avokādo, saulespuķu sēklas)

**Tauki, kuru daudzums ir jākontrolē – dzīvnieku un piena tauki** (speķis, trekna sarkanā gaļa – liellopa, jēra, cūkas gaļa, piens, sviests, siers, krējums, saldējums)

**Vissliktākie tauki – trans-taukskābes** (margarīns, konditorejas izstrādājumi kā cepumi, vafeles, bulciņas, pusfabrikāti, eļļā gatavoti pārtikas produkti)

# Dārzeņi un augļi

- **Vismaz 5 porcijas dārzeņu vai augļu katru dienu uzlabos TAVU veselību!**
- Samazina hronisko saslimšanu risku (sirds un asinsvadu slimības, liekais svars, cukura diabēts)
- Vērtīgs vitamīnu un minerālvielu avots (Na, folijskābe, A un C vitamīni u.c.)
- Šķiedrvielu avots
- Nesatur holesterīnu, zems tauku un kaloriju daudzums



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020

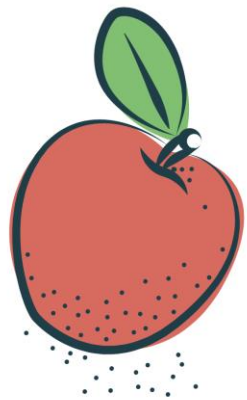


EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# Kā uzņemt 5 porcijas ar augļiem un dārzeņiem?



1 ābols

+



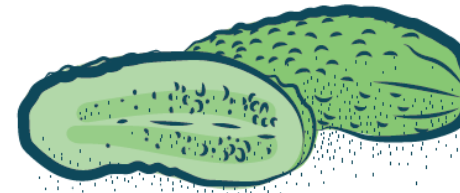
1 maza paprika

+



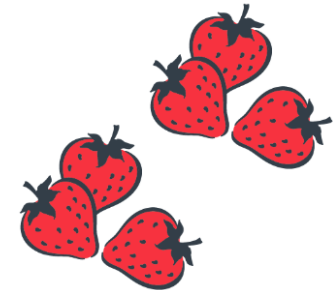
2 plūmes

+



1 vidējs gurķis

+



sauja ar zemenēm

1 porcijas lielums =





# Izvēlies vietējo/aizmirsto

- **Kālis** - tos var pagatavot krāsni, pievienot kartupeļu biezenim un sakņu zupai
- **Rācenis** - saldāks par kāli, satur daudz C vitamīna un karotīnu, kā arī kāliju, kalciju, fosforu, magniju, dzelzi un sēru
- **Ķirbis** - pacietīgi sagaidīs ziemas beigas, turklāt glabājoties pat paliks saldāks.
- **Rutks** - C vitamīna bumba
- **Pētersīļa sakne** - pastiprinās buljona garšu, dos bagātīgumu jebkuram dārzeņu ēdienam
- **Kolrābis** - tos uzturā var lietot gan svaigā veidā, gan arī vārītus, sutinātus un konservētus
- **Pastinaks** - saldens, bagāts ar šķiedrvielām, minerālvielām un vitamīniem, var izmantot kā labu piedevu svaigā veidā pie salātiem

# Kā ietaupīt?

- **Ievēro sezonalitāti** – šie augļi un dārzeņi būs ar piesātinātāku garšu, bagātāki ar vitamīniem, un arī lētāki!
- Ja pats audzē dārzeņus, ogas vai augļus, **daļu no tiem iesaldē vai arī uzglabā vēsā vietā** un izmanto pārējos gada mēnešos
- Ja sava dārza Tev nav, tad brīdi, kad ir īstā sezona un dārzeņu un ogu cena ir viszemākā, **iegādājies tos vairumā un uzglabā nesezonai vai sasaldē tos**
- Sezonas laikā pagatavo konservus, kas vēlāk noderēs kā gards našķis, ko celt galdā
- **Saldēšana ir visvērtīgākais uzglabāšanas veids**, jo tad vitamīnu zudumi ir vismazākie
- Laikus var arī sasaldēt garšaugus un vēlāk izmantot tos, gatavojot ēdienus







## Kā ietaupīt?

- Iegādājies mazus daudzumus ar dārzeņiem un augļiem, bet biežāk, lai tie nepaspētu sabojāties
- Iegādājies produktus vienkāršus: nenomizotus, nesagrieztus un noteikti ne kā pagatavotus salātus – **nepārmaksā!**
- Pat ja Tev nav sava dārza, **garšaugus vari audzēt uz palodzes**, nevis pirkt veikalā, pie tam tie vienmēr būs svaigi
- **Plāno un gatavo gudri** – laicīgi sasaldē jau gatavas dārzeņu porcijas zupām un sautējumiem, tā ietaupot laiku un naudu
- Iegādājies **konservētus pākšaugus**, kas būs lēts un ātri pagatavojams olbaltumvielu avots
- Iegādājoties **pārtikas produktus**, salīdzini visu šādas produktu grupas cenu kilogramā vai litrā



# Kā ietaupīt iepērkoties?

- Laikus izplāno maltītes
- Izmanto to, kas jau atrodas mājās
- **Neiepērcies izsalcis!**
- Pārbaudi **derīguma termiņu**
- Ņem vērā **sezonalitāti**
- Pērc tik, cik spēj apēst
- Izmanto arī konservētus un saldētus produktus



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Paldies par uzmanību! Jautājumi?

---