

Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem

no 11 līdz 18 gadu
vecumam



REGULĀRAS, UZTURVIELĀM BAGĀTAS MALTĪTES

BROKASTIS

Ar uzturu iepriekšējā dienā uzņemtie enerģijas krājumi pēc naktsmiera ir izsmelti, tādēļ šī maltīte ir svarīga. **Brokastis uzņemtā enerģija** palīdz labāk koncentrēties mācībām un bez izsalkuma sajūtas sagaidīt pusdienu.



PUSDIENAS

Ieteicams uzņemt produktus, kuri satur saliktos **ogļhidrātus**, piemēram, griķus, rīsus, grūbas vai vārītus/krāsni ceptus kartupeļus, jo tie dos enerģiju atlikušajai dienai.

Dārzeņi nodrošina organismu ar nepieciešamajiem vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām.

Maltītē jāiekļauj arī produkti, kas satur **olbaltumvielas**, piemēram, liesa gaļa, zivs fileja, olas, biezpiens, siers, pākšaugi.



VAKARIŅAS

Nav jāuzņem tik daudz enerģijas kā pusdienās, tomēr ir jāievēro "šķīvja princips" un jāiekļauj produkti no dažādām pārtikas produktu grupām. Vakariņas vēlams ieturēt ne vēlāk kā 2 stundas pirms gulētiešanas.



OTRĀS BROKASTIS UN LAUNAGS

Ja starp ēdienreizēm jūtams izsalkums, var apēst **nelielu uzskodu**. Piemēram, svaigus dārzeņus, augļus vai sauju nesālītu riekstu, žāvētu augļu.



SVARĪGI!

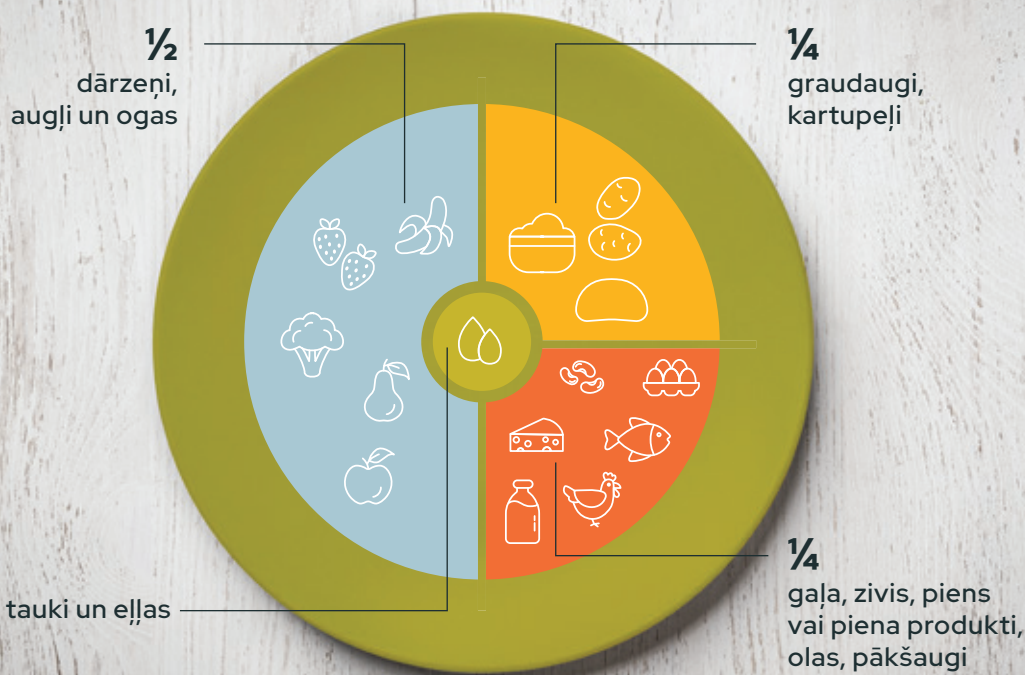
- Katrā ēdienreizē jāiekļauj **dārzeņi, augļi, ogas**.
- Ja no ēdienkartes tiek izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, jāpārlicinās, ka tiek uzņemts **pietiekams enerģijas un uzturvielu daudzums**.
- Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā jāiekļauj **zivis**.



ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dažādots un veselīgs uzturs pietiekamā daudzumā nodrošina visas organismam nepieciešamās vielas, tāpēc ir svarīgi uzturā iekļaut produktus **no dažādām produktu grupām**, kā arī tos kombinēt ēdienu pagatavošanas laikā. Galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo "šķīvja principu":

- ½ no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem, augļiem un ogām;
- ¼ no šķīvja tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- ¼ no šķīvja tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem;
- vismazākā daļa - tauki un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).





CUKURS

Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, zobu kariesa, cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku. Nevajadzētu uzņemt vairāk par **25 g (~5 tējkarotes) cukura dienā.**

LAI SAMAZINĀTU UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMU

Limonādes, rūpnieciski ražotas sulas, piena kokteiļus, karstos šokolādes dzērienus

Konfektes, šokolādes, bulciņas

Jogurtu ar piedevām, biezpiena sieriņus

AIZSTĀJ AR

Ūdeni

Svaigām ogām un augļiem

Bezpiedevu piena produktiem
(var pievienot svaigus vai žāvētus augļus, ogas)

SĀLS

Pārmērīgs sāls patēriņš veicina asinsspiediena paaugstināšanos, tādēļ dienā **nevajadzētu uzņemt vairāk kā 5 g jeb 1 tējkaroti sāls.**

Jāņem vērā, ka šis daudzums ietver gan to sāli, kas tiek piebērts gatavojot ēdienu, gan to, kas jau ir pievienots rūpnieciski ražotajiem pārtikas produktiem.

Čipsi, sāļie riekstiņi, cīsiņi, "ātrās" uzkodas, marinēti un kūpināti produkti satur daudz sāls, tādēļ ikdienā vajadzētu izvairīties no šo produktu lietošanas.



PIETIEKAMS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS

ŪDENS

Ūdens palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, mitrina ādu, nodrošina uzturvielu transportu un vielmaiņas gala produktu izvadīšanu no organisma, aizsargā locītavas. Nepietiekams šķidrums organismā var radīt nogurumu, koncentrēšanās grūtības un galvassāpes. Bieži vien izsalkums tiek jaukts ar slāpju sajūtu, tādēļ svarīgi regulāri padzerties. **Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni.**

VECUMS	DZIMUMS	IETEICAMĀIS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS DIENĀ
11-13	MEITENES	~ 1900 ML
	ZĒNI	~ 2100 ML
14-18	MEITENES	~ 1900 - 2400 ML
	ZĒNI	~ 2200 - 2600 ML



IKDIENAS GAITĀS LĪDZI JĀŅEM ŪDENS PUDELE,
KURU NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ VAR PAPILDINĀT.

SVAIGI SPIESTA SULA

Augļu, ogu un dārzeņu sulas ir vitamīnu un minerālvielu avots, tomēr jāpievērš uzmanība to sastāvam. Priekšroka dodama 100 % sulai, vislabāk – svaigi spiestai. Ņemot vērā, ka sulas dabīgi satur cukurus, tām ir augsta enerģētiskā vērtība, tādēļ dienā nevajadzētu izdzert vairāk par vienu glāzi sulas.

KAFIJA UN TĒJA

Nevajadzētu uzturā pārmērīgi lietot kafiju, melno vai zaļo tēju un citus dzērienus, kuri satur daudz kofeīna. Kofeīns ir stimulants, kas var nelabvēlīgi ietekmēt sirds un nervu sistēmas veselību.

SALDINĀTIE DZĒRIENI

Limonādēs, kompotos, sulās, sulu dzērienos, ūdeņos ar garšām u.tml. bieži vien ir **ļoti daudz cukura, kas veicina zobu bojāšanos, liekā svara un cukura diabēta attīstību**. Šiem dzērieniem nereti ir pievienots arī kofeīns, aromatizētāji un citas pārtikas piedevas. To ietekmē var pasliktināties zobu, kaulu un ādas veselība, veidoties nierakmeņi.

PIENS UN PIENA PRODUKTI

Nav ieteicams slāpes remdēt ar kefīru, paniņām, pienu vai jogurtu, jo šie produkti satur lielu kaloriju daudzumu, olbaltumvielas un taukus, tādēļ ir uzskatāmi par ēdienu.

ENERĢIJAS DZĒRIENI

Sevišķi bīstama pusaudzīm un jauniešiem var būt enerģijas dzērienu lietošana, jo tie satur ne tikai lielu daudzumu kofeīna, bet arī citas stimulējošās vielas, un var radīt dažādas veselības problēmas – paātrinātu sirdsdarbību, elpošanas traucējumus, hipertensiju.



D VITAMĪNS

D vitamīns organismam ir būtisks, jo palīdz nodrošināt **normālu kaulu augšanu un jaunieša attīstību**. Neliela daļa nepieciešamā D vitamīna tiek uzņemta ar pārtiku – sālsūdens zivīm, olas dzeltenumu, ar D vitamīnu bagātinātiem piena produktiem, taču galvenokārt tas veidojas ādā, saules ultravioletā starojuma ietekmē.

Latvijā ultravioletais starojums nav pietiekams, lai tiktu nodrošināts optimāls D vitamīna līmenis organismā. Jaunietim papildus vajadzētu uzņemt **400–600 darbības vienības jeb 10–15 µg D vitamīna dienā** sezonāli no septembra līdz maijam. Vairāk D vitamīna var būt nepieciešams uzņemt jauniešiem ar kaulu deformācijām un citām veselības problēmām.

Par atbilstošu papildu D vitamīna devu un citu uztura bagātinātāju, tostarp vitamīnu un minerālvielu, lietošanu jākonsultējas ar ārstu.

IESAISTE GATAVOŠANĀ

Lai radītu izpratni par veselīgu uzturu:

- vēlams iesaistīties ģimenes ēdienkartes plānošanā, ēdiena iegādē un maltītes gatavošanas procesā;
- ikdienā var ieviest “tematiskās maltītes” – piemēram, ceturtdienu vakaros kopā gatavot zivju ēdienus, bet svētdienās – dārzeņu ēdienus;
- vērts izmēģināt kādu iepriekš nenogaršotu produktu, piemēram, balto rīsu vietā nogaršot brūnos vai melnos rīsus, ierasto kartupeļu vietā – kāļus vai saldus kartupeļus, tādējādi ēšanu padarot interesantāku.

SVARĪGI SEKOT LĪDZI SVARAM

Liekā svara un aptaukošanās problēma bērniem un jauniešiem kļūst aizvien aktuālāka. **Visbiežāk liekā svara gadījumā vainojams neatbilstošs uzturs un mazkustīgs dzīvesveids**, un tikai ļoti retos gadījumos (~1–2 %) lieko svaru veicina kāda slimība.

Ir svarīgi savlaicīgi pamanīt, ka ir liekais svars, lai nepieļautu turpmāku svara pieaugumu un ar to saistītu veselības problēmu attīstību. Ja rodas aizdomas par lieko svaru, vēlama saruna ar ģimenes ārstu, kā arī ar dietologu vai uztura speciālistu.

IETEIKUMI, JA APZINĀTI NELIETO KĀDU PĀRTIKAS PRODUKTU GRUPU

Produktu grupa	Kāpēc jālieto uzturā?	Kā uzņemt, ja uzturā nelieto konkrēto pārtikas produktu grupu?
PIENS UN PIENA PRODUKTI 	KALCIJS nodrošina kaulu un zobu veselību	Jālieto zivis, rieksti, augu izcelsmes dzērieni bez pievienota cukura vai sāls, kuri bagātināti ar kalciju (mandeļu, sojas, auzu u.tml. dzērieni), sezama sēklas, lapu kāposti u.c.
GAĻA UN GAĻAS PRODUKTI 	DZELZS nodrošina asins hemoglobīnu	Regulāri jāēd olas, zivis, jūras veltes, pākšaugi, rieksti, sēklas, auzu pārslas, kvinoja, amarants, žāvēti augļi.
	CINKS būtisks mikroelements imunitātei un dažādu hormonu sintēzei	Jālieto uzturā siers, olas, pākšaugi, dažādi rieksti, sēklas, rupjmaize, graudu maize, pilngraudu makaroni, brūnie rīsi, sēnes u.c.
ZIVIS UN ZIVJU PRODUKTI 	JODS vitāli nepieciešams elements vairogdziedzera normālai darbībai, veselīgai ādai, matiem un nagiem	Var uzņemt arī ar jodēto sāli, jūras kāpostiem, piena produktiem vai graudaugiem.
	OMEGA-3 TAUKSKĀBES būtiskas smadzeņu normālai darbībai un redzei	Jālieto uzturā siers, olas, pākšaugi, dažādi rieksti, sēklas, rupjmaize, graudu maize, pilngraudu makaroni, brūnie rīsi, sēnes u.c.



Ja pārtikas alerģijas, nepanesības vai citu iemeslu dēļ no uztura tiek izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, jākonsultējas ar dietologu vai uztura speciālistu, lai savlaicīgi novērstu uzturvielu nepietiekamību!



JA UZTURĀ NELIETO NEKĀDUS DZĪVNIEKU IZCELSMES PRODUKTUS, JĀKONSULTĒJAS AR DIETOLOGU VAI UZTURA SPECIĀLISTU!

Svarīgi pievērst uzmanību, vai pietiekami tiek uzņemts:

- B12 vitamīns – nepieciešams normālai nervu sistēmas darbībai un sarkano asins šūnu sintēzei. Atrodams tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, tādēļ **vegāniem tas ir jāuzņem papildus ar uztura bagātinātājiem vai produktiem, kas ir bagātināti ar vitamīnu B12.** Par uztura bagātinātāju iegādi un lietošanu jākonsultējas ar ārstniecības personu;
- B2 vitamīns – būtisks enerģijas ražošanai, organisma augšanai un attīstībai. Var uzņemt ar riekstiem, sēnēm, lapu kāpostiem, kvinoju, spinātiem, brokoļiem.

Lielākā daļa augu valsts olbaltumvielu nesatur visas neaizstājamās aminoskābes pietiekamā daudzumā, tādēļ **veģetārietim vai vegānam jākombinē produkti, lai tiktu sasniegts nepieciešamais aminoskābju daudzums, piemēram:**

- graudaugi un pākšaugi;
- graudaugi un rieksti, sēklas;
- graudaugi un piena produkti;
- kartupeļi un piena produkti;
- kartupeļi un olas.



VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Veselības ministrijas "Veselīga uztura ieteikumi
pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam"
(2021).

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/8320/download>



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.