

Eiropas Sociālā fonda projekta
“Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(Id.Nr.9.2.4.1/16/I/001) pasākumi

VESELĪGA UZTURA RĪCĪBAS APAKŠJOMĀ 2017.-2023.



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

Muzejpedagoģiskie pasākumi
Mācības
Programmas
Kampaņa
Pētījumi
Informatīvie materiāli
u.c.

Muzejpedagoģiskā programma par veselīga uztura paradumiem Farmācijas muzejā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Muzejpedagoģiskā programma
“Tavs veselīgais uzturs”

Tests zināšanu pārbaudei

Atzīmē pareizo atbildi!

1. Kur cilvēki senatnē ieguva informāciju par ārstniecības augiem un to lietošanu?

- a. Grāmatās
- b. Baznīcā
- c. Mutvārdu tradīcijā

2. Kas ir šķiedrvielas?

- a. Uzturvielas
- b. Miegazāles
- c. Vitamīni

3. No kāda materiāla senos laikos neizgatavoja traukus ēdiena uzglabāšanai?

- a. Sudraba/zelta
- b. Plastmasas
- c. Māla

4. Kur viduslaikos varēja iegādāties garšvielas?

- a. Aptiekās
- b. Krogos
- c. Pie miesnieka

5. Cik daudz ūdens cilvēkam vidēji dienā jāizder?

- a. Glāze (200ml)
- b. Spainis (10l)
- c. 1.5-2 litri

6. Kas ir trans taukskābes?

- a. Krāsvielas
- b. Veselībai kaitīgi tauki
- c. Vēža šūnas

7. Kurš ķīmiskais elements ir svarīgākais kaulu uzbūvē?

- a. Magnijs (Mg)
- b. Kalcijs (Ca)
- c. Stroncijs (Sr)

8. Kurš ir visnoderīgākais dārzeņis acu veselībai?

- a. Kartupelis
- b. Bietes
- c. Burkāns

9. Cik porcijas dienā ir jāēd dārzeņi, augļi un ogas?

- a. 1 porcija
- b. 5 porcijas
- c. 10 porcijas

Apmācības izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošiem pavāriem, pārtikas tehnologiem un citiem speciālistiem par veselīga uztura jautājumiem

- 18 apmācības;
- Apmācīti 430 mērķauditorijas pārstāvji;
- Sagatavota rokasgrāmata un video lekcijas.



Apmācības bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem

- 7 apmācības;
- Apmācīts 151 dalībnieks;
- Sagatavota rokasgrāmata un video lekcijas.



Apmācības izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem

- Apmācīti 436 (1.-6. klašu) pedagogi;
- Apmācīti 420 (7.-9. klašu) pedagogi;
- Apmācīti 415 (10.-12. . klašu) pedagogi.
- Kopumā apmācīts 1271 dalībnieks.



Semināri Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) un Veselību veicinošo skolu tīkla (VVST) koordinatoriem



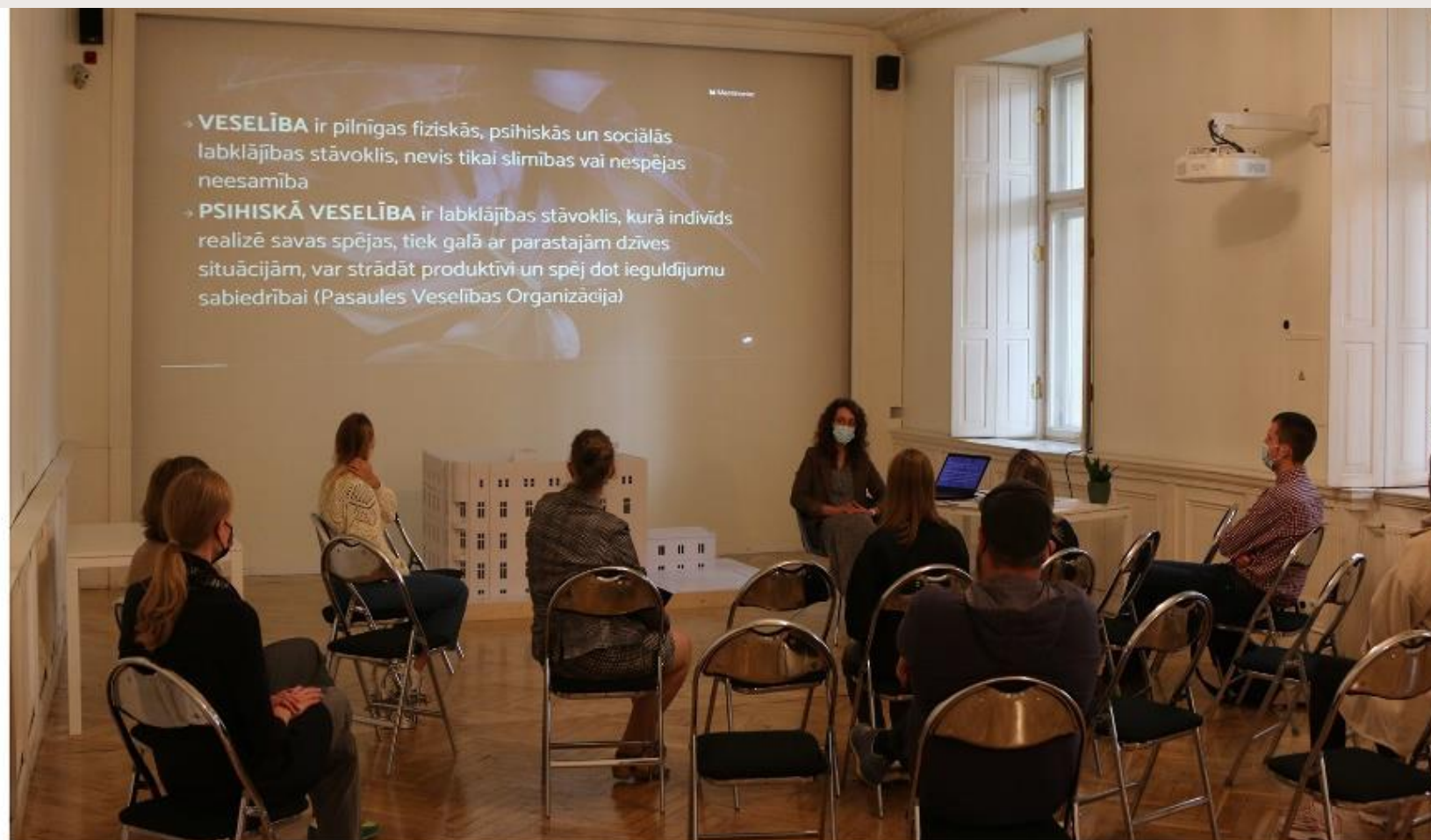
Programma par mutes un zobu veselības veicināšanu

- > 1740 nodarbības;
- > 37 000 bērni pirmsskolas vecuma bērni un 1.-2. klašu izglītojamie, t.sk. ar redzes, dzirdes, GAA un kustību traucējumiem;
- Īstenoti 16 semināri pedagogiem;
- Apmācīti > 660 pedagogi.





Nodarbības par veselīgu uzturu P. Stradiņa medicīnas vēstures muzejā

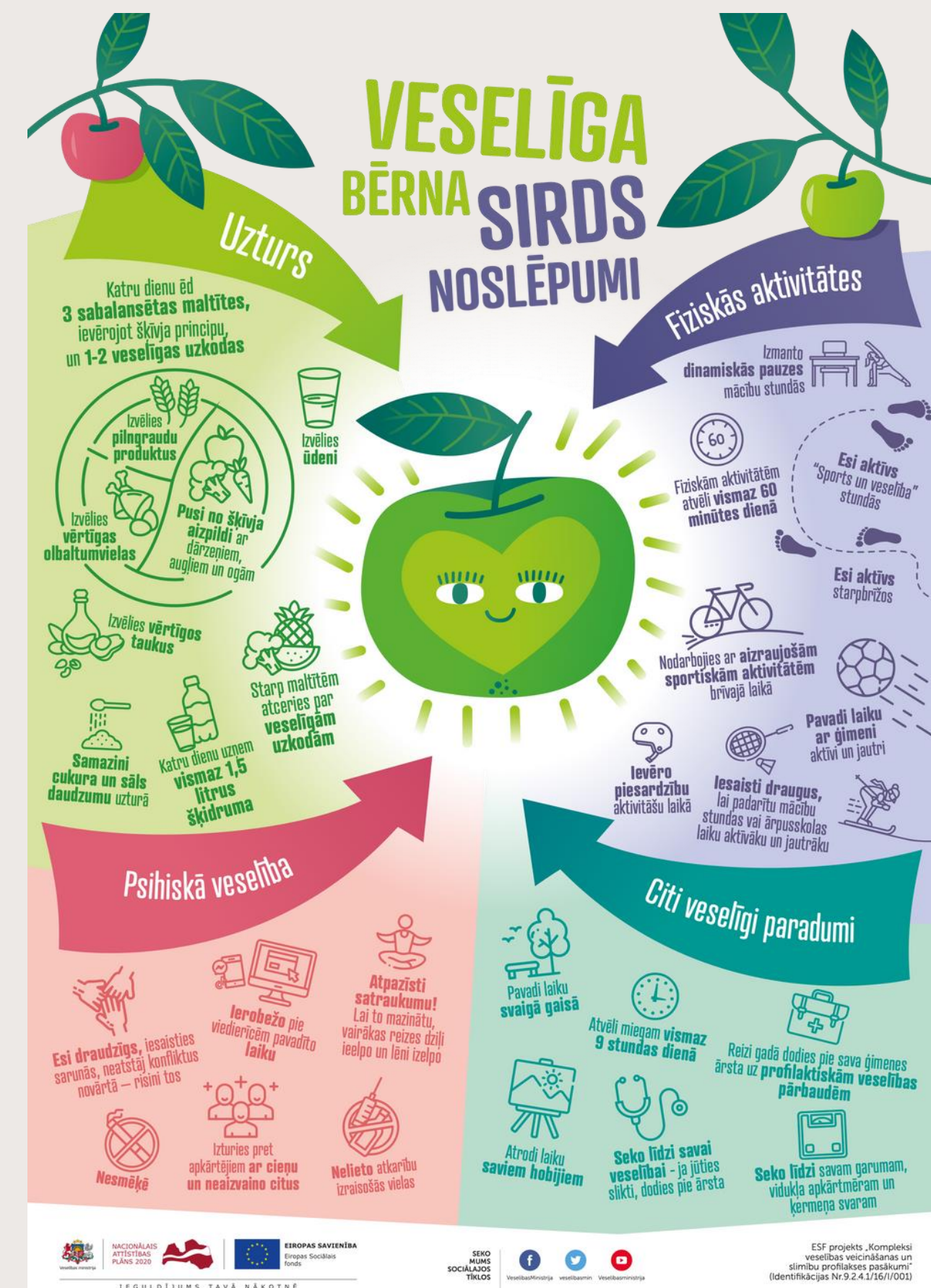


Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

Mērķis: sekmēt agrīnu veselīgu paradumu veidošanos un mazināt liekā svara un aptaukošanās izplatību bērnu vidū, tādējādi mazinot sirds un asinsvadu risku turpmākajā dzīvē.

Primārā mērķa grupa (<1000 skolēni):

- 500 3./4. klases skolēni;
- 500 7./8. klases skolēni.



Informatīvais atbalsts (veselīga uztura tēmā)

- Informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem;
- Informatīvais materiāls ģimenes ārstiem un pediatriem;
- Video – «Uzkodas Tavai sirds veselībai»;
- Informatīvais plakāts.

Aktivitātes skolēniem (veselīga uztura tēmā)

- Teorētiskās un praktiskās nodarbības par veselīgu uzturu;
- Dārzeņu/augļu nedēļa, veltīta Latvijas dārzeņiem un augļiem;
- Praktiskā ekskursija uz zemnieku saimniecību;
- Dārzeņu dārza izveide;
- 7 dienu izaicinājums, iepazīstot jaunus dārzeņus un augļus, tos nogaršojot un gatavojot veselīgas uzkodas;
- Starpskolu olimpiāde;
- Veselības nometne - olimpiādes uzvarētājiem (kopā 4 nometnes);
- Projekta laikā tika nodrošināts dzeramais ūdens un veselīgas uzkodas.

Esi aktīvs 60 minūtes dienā!

Atmēģini, 8. novembris

Atmēģini šodien visu sporta aktivitāšu sarakstu. Katru aktivitāti izpildi 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Ondena, 9. novembris

Kā Tu domā – cik daudz Tu izpildīsi šodien? Izpildi katru aktivitāti 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Trešdiena, 11. novembris

Atmēģini šodien visu sporta aktivitāšu sarakstu. Katru aktivitāti izpildi 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Ceturtdiena, 12. novembris

Kā Tu domā – cik daudz Tu izpildīsi šodien? Izpildi katru aktivitāti 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Piektdiena, 13. novembris

Atmēģini šodien visu sporta aktivitāšu sarakstu. Katru aktivitāti izpildi 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Sestdiena, 14. novembris

Kā Tu domā – cik daudz Tu izpildīsi šodien? Izpildi katru aktivitāti 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Svētdiena, 15. novembris

Atmēģini šodien visu sporta aktivitāšu sarakstu. Katru aktivitāti izpildi 10 minūtes. Vai arī izpildi 60 minūtes katru aktivitāti atsevišķi.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Katru dienu izpildi uzdevumus un atzīmē:

Vai izpildīji dienas uzdevumus? ☐ Jā ☐ Nē

Vai Tu šodien bijī aktīvs vismaz 60 minūtes? ☐ Jā ☐ Nē

Cik stundas veicīsi mācību? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12



Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

7 DIENU IZAICINĀJUMS

ŠONEDĒL TAVS IZAICINĀJUMS - KATRU DIENU APĒD CITU DĀRZENI AUGLI VAI OGAS! CENTIES PAGARŠOT ARĪ TĀDUS AUGĻUS, OGAS UN DĀRŽENĒS, KO IKDIENĀ NELIETO VAI ĒD PAVISAM RETI.

pomelo

kolrabis

granātabols

ličas

marakuja

kazenes

rācenis

papaija

spargeli

patisons

nektarīns

sarkanais kāposti

pastinaks

saldais kartupelis

fizālis

baklažāns

biete

rukola

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EUROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds



Aktivitātes skolēniem kopā ar vecākiem (veselīga uztura tēmā)

- Izklaižu vakars;
- Izglītojoša nodarbība vecākiem "Bērnu SAS riska faktoru mazināšana";
- Uztura meistarklase;
- Izglītojošs seminārs vecākiem.







Rezultāti, secinājumi (veselīga uztura tēmā)

Mācību filma par veselīgu uzturu



Uztura izvērtējums

- Vairāk nekā 80% ģimeņu cenšas ēst veselīgi, tomēr ne visiem tas izdodas*;
- Lielākā daļa skolēnu katru dienu ēd visas pamatēdienreizes, kurās tiek iekļauti oglehidrāti nedaudz mazāk nekā rekomendētajā daudzumā, kas ir 4-6 porcijas. Olbaltumvielas saturoši produkti uzturā pārsvarā tiek iekļauti ieteicamajā daudzumā - apmēram 2 porcijas dienā;
- Netiek sasniegts pietiekams dārzeņu un augļu produktu patēriņš, kopā veidojot vien 1 – 2 porcijas dienā;
- Samazināts piena produktu patēriņš līdz 1-2 porcijām dienā, no kuriem liela daļa ir saldinātie piena produkti;
- Skolēnu vidū ir kritiski zems ūdens patēriņš – skolēni ziņo vien par uzņemtām 1,5-2 glāzēm dienā;
- Augsts saldo, sāļo uzkodu, pusfabrikātu un cukuru saturošo dzērienu patēriņš - lielākā daļa skolēnu našķus iekļauj ēdienkartē katru dienu;
- Vairāk nekā puse papildus lieto D vitamīnu saturošus uztura bagātinātājus.

*uztura dienasgrāmatu dati

Sabiedrības informēšanas kampaņa «Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI»

Mērķis: mērķauditorijai saistošā veidā informēt par dārzeņu, augļu un ogu nozīmi uzturā, ūdens lietošanu ikdienā, par veselīgām un viegli pagatavojamām uzkodām un par regulāru maltīšu nozīmi, īpaši uzsverot brokastotošanas nozīmi, tādējādi veicinot veselīgu uztura paradumu veidošanos.

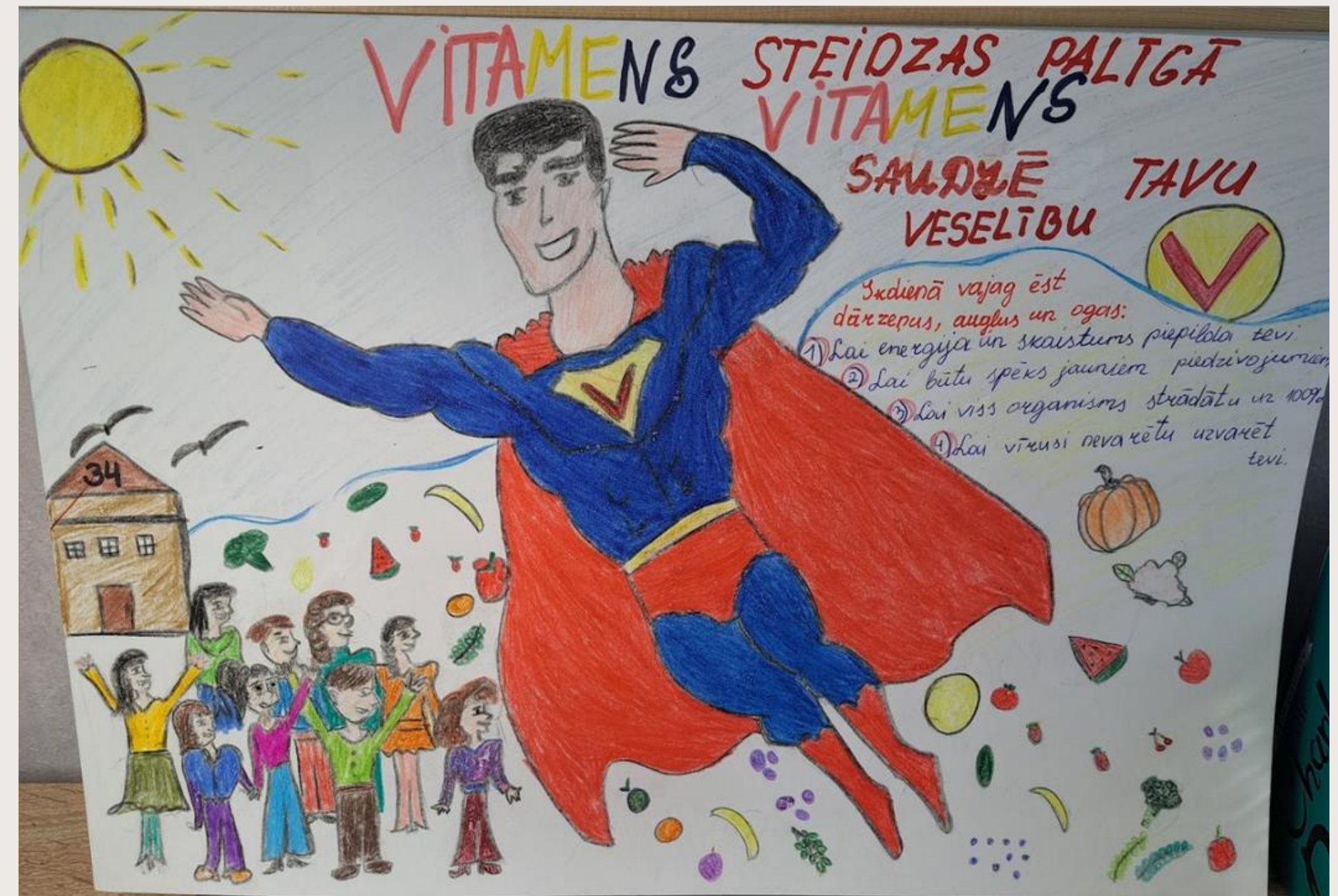
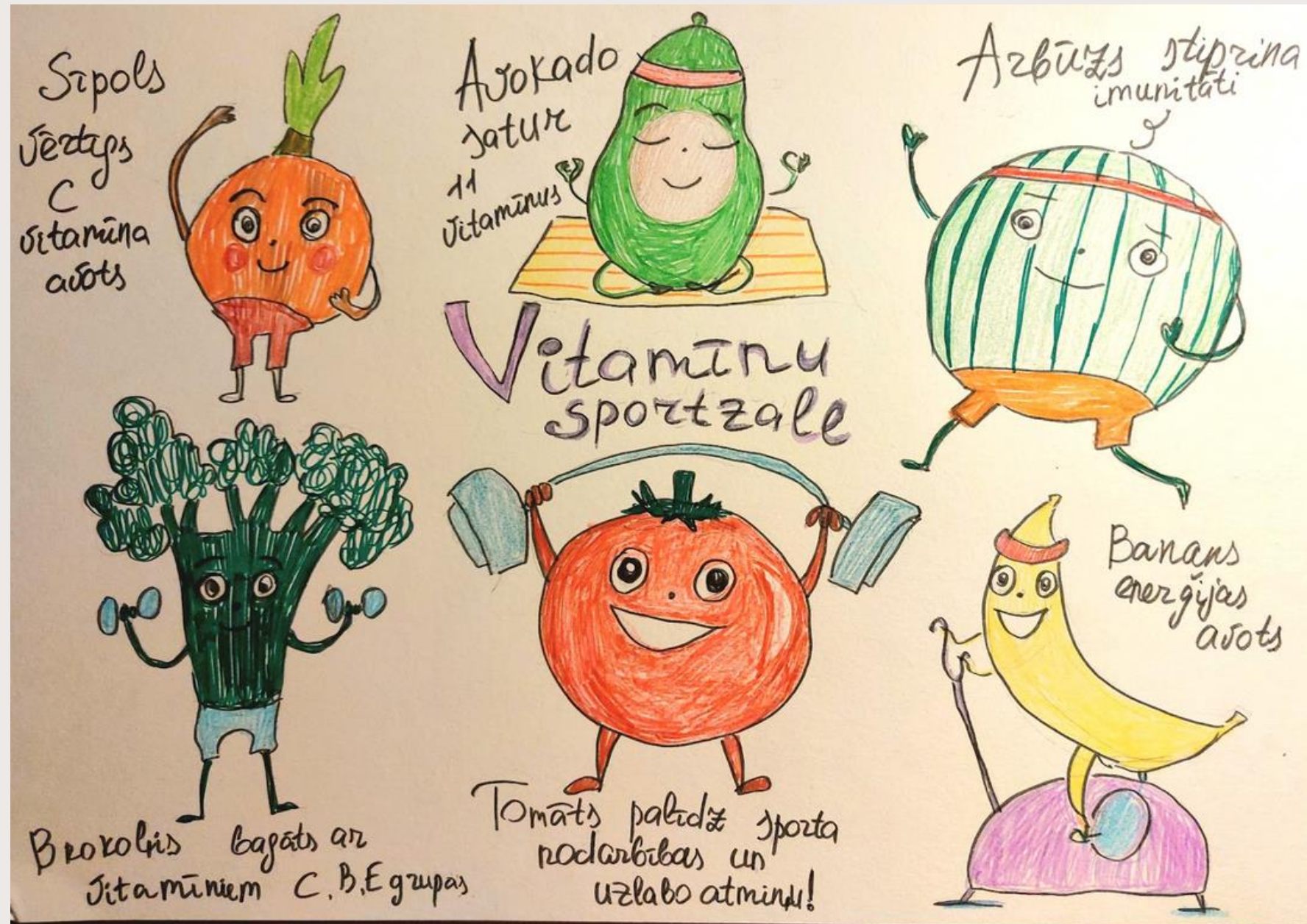
Līguma kopējais darbības termiņš:

no 2022. gada 12. oktobra līdz 2023. gada 12. augustam.

Kampaņas reklāmas izvietojšanas laiks:

no 2023. gada 5.aprīļa līdz 7.maijam.

Konkurss



Konkurss



Konkurss

Instagram

Sveicam!

Konkursa
“Gatavo pilnvērtīgas pusdienas un vakariņas, katrā iekļaujot vismaz vienu dārzeņu porciju!”
uzvarētāji!

- 1. vieta Štēru ģimene
- 2. vieta Trofimovu ģimene
- 3. vieta Pūpju ģimene

**Veselības ministrijas
veicināšanas balvas:**

Hesinu ģimene
Elsiņu ģimene

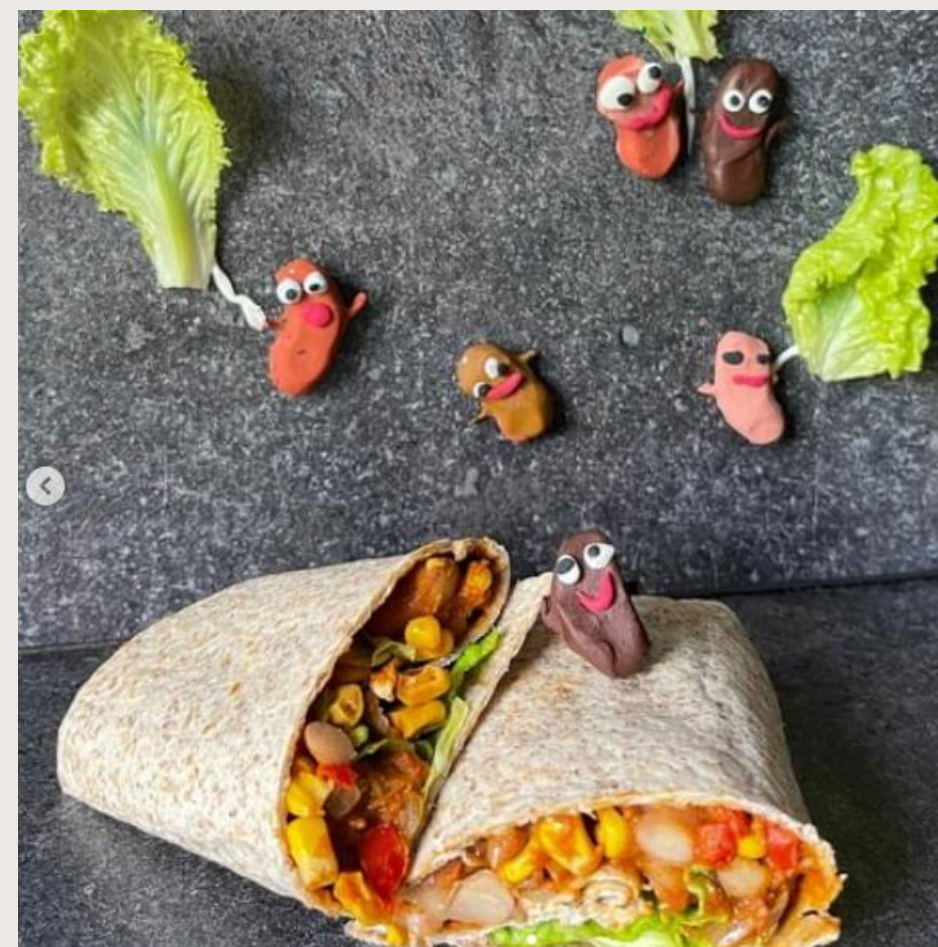


NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem



Informatīvs materiāls (buklets) par veselīgu uzturu bērniem vecumā no 7-10 gadiem



SATURS

Dārzeņi, augļi un ogas – Tavas veselības supervaroņi	4
5 PIRKSTI – “5 DIENĀ”	6
Cik liela ir 1 porcija dārzeņu, augļu vai ogu?	7
5 veidi, kā sasniegt “5 dienā”	8
Ūdens dzeršana	10
Ūdens “limonādes” receptes	10
Supervaroņu pretinieki – cukurs, sāls, tauki	12
Receptes	14

Informatīvs materiāls (buklets) par veselīgu uzturu pusaudžiem vecumā no 11-14 gadiem



SATURS

Viss, kas Tev jāzina par dārzeņu, augļu un ogu superspējām!	4
Kas ir "5 diena"?	6
Kā apēst tik daudz dārzeņu un augļu dienā?	7
Kas Tev vēl jāzina par augļiem un dārzeņiem?	8
Kādas ir ūdens superspējas?	9
Kā palielināt ūdens patēriņu?	10
Kas ir mūsu supervaroņu pretinieki?	11
Kā "atmaskot" cukuru?	12
Noskaidro, kuros no Taviem mīļākajiem produktiem slēpjas visvairāk cukura!	13
Cik daudz sāls ir par daudz?	14
Kā atpazīt sāļus produktus?	15
Kad, ko un cik daudz ēst?	16
Vai brokastis ir jāēd?	17
Nezini, ko ēst brokastis? Te dažas idejas!	18

Informatīvs materiāls (buklets) par veselīgu uzturu jauniešiem vecumā no 15-18 gadiem



SATURS

Biežākie uztura mīti – atbild uztura speciālists	4
5 iemesli, kāpēc uzturu veidot krāsaināku	6
Kā sasniegt "5 dienā"	8
Šķidrums Tavā ikdienā	10
Receptes	12
3 principi veselīgam uzturam	15

"Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – 5 porcijas augļu, dārzeņu



"Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – brokastis



"Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – ūdens

Kampaņas "Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – ūdens



Izvēlies mani, nevis kompotu, sulu vai citu cukurotu dzērienu!

4 video recepšu sagatavošana

Dārzeņu stieniņi ar jogurta-siera mērci un zemesriekstu humoss

Dārzeņi

- ✓ burkāni, gurķi, paprika u.c.

Jogurta mērce

- ✓ grieķu jogurts 400 g
- ✓ rīvīti cietais siers 100 g
- ✓ dilles vai pētersīļi
- ✓ sāls, pipari pēc garšas

Zemesriekstu humoss

- ✓ turku zirņi 200g
- ✓ ūdens 40ml
- ✓ zemesriekstu sviests 2 ēd.k.
- ✓ olīveļļa 1 ēd.k.
- ✓ citronu sula 1 ēd.k.

Pagatavošana:

Sasmalcina pētersīļus vai dilles, grieķu jogurtu sajauc ar cieto sieru, iemaisa sasmalcinātus zaļumus, pievieno sāli, piparus.
Dārzeņus sagriež stieniņos un karsti traucina.
Blenderī ieliek humosa sastāvdaļas un blendē, līdz masa kļūst viendabīga.



Ābolu-burkānu vafeles

Sastāvdaļas

- ✓ burkāni 120 g
- ✓ kviešu milti (puse no tiem pilngraudu kviešu milti vai citi) 120 g
- ✓ āboli 100 g
- ✓ eļļa 5 ēd. k.
- ✓ cepamais pulveris 1 tēj.k.
- ✓ ola

Pagatavošana:

Ābolus un burkānus nomizo un sarīvē. Pievieno eļļu, miltus, cepamo pulveri un olu, visu kārtīgi samaisa, līdz iegūsti viendabīgu masu. Uzildi vafeļu pannu un cep vafeles, līdz ir gatavas (aptuveni 5 minūtes). Pasniedz ar saldo mērci.

Pasniedz ar saldo mērci

Sastāvdaļas

- ✓ jogurts bez piedevām 100 g
- ✓ apelsīns
- ✓ kanēlis un medus pēc garšas

Pagatavošana:

Jogurtu bez piedevām sablendē ar apelsīnu un kanēli, pievieno medu pēc garšas.



Voks ar vistas fileju

Sastāvdaļas (4 porcijām):

- ✓ kļiploks 20 g (4 daļviņas)
- ✓ ingvers 25 g (1 ikšķa izmēra gabals)
- ✓ siļķe 25-30 g (1/4 vidēja izmēra)
- ✓ burkāni 200 g (2 vidēja izmēra)
- ✓ extra virģin olīveļļa 5 ml (1 tēj. k.)
- ✓ vistas fileja 350-400 g (2 vidēja izmēra)
- ✓ cukini 200-250 g (1/2 vidēja izmēra)
- ✓ paprika 100 g (1/2 vidēja izmēra)
- ✓ ūdens 75-100 ml (1/3-1/2 glāze)
- ✓ olu nūdeles 200 g
- ✓ sezama sēklas 10 g (2 ēd. k.)
- ✓ ķiršu tomāti 50 g (2 saujas)

Pagatavošana:

1. Kļiploku, siļķi smalki sagriež, ingveru sarīvē. Burkānus sagriež mazās šķēlītēs vai sarīvē. Uzkāpina pannu ar nelielu daudzumu eļļas, uz liesas uguns sasmalcina garšaugus, brīdī eļļas, tad pievieno burkānus. Gatavo uz mērenas liesmas, lai burkāni nāpēdēgu.
2. Vistas filejas sagriež kubinhos, kad burkāni kļūst mīksti, pievieno burkāniem sagrieztu vistas fileju. Cukini un papriku sagriež mazos gabaliņos un, kad vistas fileja ir apbrīnājus, pievieno pannas saturam.
3. Kad dārzeņi un vistas gabaliņi ir gatavi, tos sastumj viena panna pusē, pievieno ūdeni, uzglāda, līdz tas sāc burbulot, un tad brīvajā vietā ieliek nūdeles, tad dārzeņus un visas filejas gabaliņus ieliek virsū nūdelēm, lai tās būtu pilnībā nosēgtas, un pannai virsū uzliek vāku. Gatavo aptuveni 5 minūtes uz lēnas uguns, tad pārbauda, un, ja nepieciešams, sautē zem vāka vēl dažas minūtes līdz nūdeles ir mīkatas.
4. Dekore ar ķiršu tomātiem un sezama sēklīm.



Ziedkāpostu salāti

Sastāvdaļas

- ✓ vidēja ziedkāposta galviņa
- ✓ ķiršu tomātiņi 500 g

Mērcei:

- ✓ grauzdētas saulespuķu sēklas 80 g
- ✓ sašūķītis svaigu dilļu vai citu zaļumu
- ✓ olīveļļa (extra virģin) 30 ml
- ✓ kļiploku daiviņa, nomizota
- ✓ citronu sulas 1/4
- ✓ šķipsniņa cukura
- ✓ jūras sāls 1/4 tēj.k.
- ✓ melnle pipari

Pagatavošana:

sarīvē vai sablendē ziedkāpostu, sagriež katru tomātu četras daļas. Sablendē visas mērces sastāvdaļas, līdz iegūsti viendabīgu masu. Sajauc kopā ziedkāpostus, tomātus ar mērci.

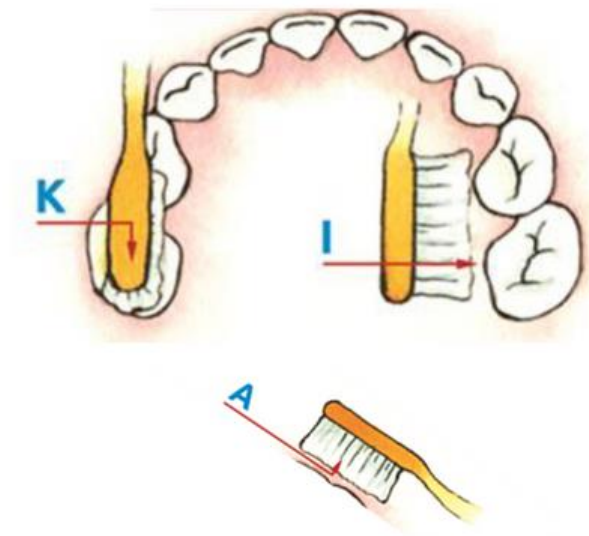


Apmācību programma pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem par mutes dobuma un zobu veselību (atkārtota)



Zobu tīrīšana - KAI metode

1. Secība KAI
 1. Košļājamās
 2. Ārējās
 3. Iekšējās
2. Laiks ~ 3 min (10 x vienā vietā)
3. Leņķis(45°)



Drukas materiālu izstrāde un piegāde Latvijā



Pētījums par D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā

Mērķis: izpētīt D vitamīna un dzelzs deficīta prevalenci un smaguma pakāpi grūtniecēm Latvijā, lai sekmētu nacionālo prevencijas programmu izstrādi D vitamīna un dzelzs deficīta novēršanai.

Galvenie rezultāti:

- 35,2% dalībnieču nepietiekams D vitamīna līmenis;
- 2,1% dalībnieču smags D vitamīna deficīts;
- 50,9% dalībnieču hemoglobīna līmenis zem normas;
- 18,5% feritīna līmenis zem normas;
- Dzelzs deficīts (feritīns $<15 \mu\text{g/L}$) bija 24,6% dalībnieču*/ 60,5% dalībnieču**.

*atbilstoši PVO vadlīnijām

**atbilstoši ASV un Apvienotās Karalistes vadlīnijām

Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā

Mērķis: novērtēt Latvijas iedzīvotāju vecumā no 19 līdz 64 gadiem uzņemtajā sāls un joda daudzumu, izvērtējot iedzīvotāju sniegtos uztura datus un 24 stundu urīna paraugu analītiskos mērījumus.

Galvenie rezultāti:

- 70,7% dalībnieku dienā uzņem pārāk lielu sāls daudzumu. Vīrieši pārsniedz rekomendējamo daudzumu vairāk nekā divas reizes, bet sievietes – vairāk nekā pusotru reizi;
- 38,4% cenšas ierobežot sāls patēriņu savā ēdienkartē, vairumā gadījumu izvairoties no pusfabrikātu iekļaušanas uzturā un cenšoties nepievienot sāli jau gatavam ēdienam;
- 48% dalībnieku uzņem nepietiekamu kālija daudzumu;
- Vairāk nekā 70% dalībnieku ir nepietiekams uzņemtais joda daudzums.

Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5-6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā

Mērķis: iegūt reprezentatīvu, uz pierādījumiem balstītu informāciju par liekās ķermeņa masas indeksa un aptaukošanās izplatības rādītājiem pirmsskolas vecuma bērniem, kā arī par bērnu fizisko aktivitāti un uztura paradumiem Latvijā.

Galvenie rezultāti:

- Normāla ķermeņa masa ir 69,9%;
- Liekā ķermeņa masa - 12,0% , aptaukošanās - 7,2%;
- Izteiktas atšķirības dzimuma grupās nav novērojamas - lieka ķermeņa masa un aptaukošanās konstatēta 19,8% zēnu un 18,6% meiteņu;
- Bērniem, kuriem noteikta liekā ķermeņa masa, 89,9% vecāku uzskata, ka ķermeņa masa ir normāla. Bērniem, kuriem konstatēta aptaukošanās, 41,3% vecāku domā, ka ķermeņa masa ir normāla, un 53,2% - ka ir nedaudz lieks svars.

Tātad, vecāki pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās problēmu saviem bērniem.

Pasākumi pašvaldībā

Meistarklases

Lekcijas

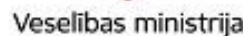
Nometnes

Ekskursijas

Nodarbības

Semināri

u.c.



Visi materiāli pieejami:

ESPARVESELIBU.LV

