

# Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5-6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā, 2021<sup>1</sup>

## VESELĪBAS VEICINĀŠANA

### ➤ Priekšlikumi:

- Izglītošanas pasākumi ģimenēm:
  - Pastiprināt aktivitātes, lai aizsargātu un **veicinātu zīdaiņu barošanu ar krūti, izglītot jaunos vecākus** par zīdīšanas priekšrocībām, nozīmi un ieguvumiem.
  - Veidot **informatīvās programmas** veselīga dzīvesveida **popularizēšanai jauno vecāku** auditorijai.
  - Turpināt darbu pie bērnu izglītošanas kā arī uzlabot un papildināt viņu vecāku zināšanas par veselību un to ietekmējošiem faktoriem.
  - **Izglītot vecākus** par veselīga **uztura, fiziskās aktivitātes** un **veselīga dzīvesveida** paradumu nozīmi visos bērna vecumposmos
  - **Izglītot vecākus par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās veidošanos** bērnam, īpaši pievēršoties ģimenēm ar zemu sociālekonomisko stāvokli.
  - Īstenot **ilgstošas sabiedrības izglītošanas, izpratnes veidošanas un uzvedības maiņas kampaņas**, izmantojot tradicionālos, sociālos un digitālos masu sasniedzamības saziņas kanālus apvienojumā ar papildu pašvaldību iniciatīvām.
- Izglītošanas pasākumi izglītības iestādēs:
  - Stiprināt visu iesaistīto **pedagogu un izglītības iestāžu darbinieku zināšanas** par veselīga dzīvesveida popularizēšanas jautājumiem un pieejām.
  - **Pilnveidot un uzlabot izglītības programmas** visās izglītības iestādēs, ietverot zināšanu un prasmju apgūšanu par veselīgu dzīvesveidu gan pirmsskolas, gan skolas vecuma audzēkņiem.
  - Plānot **intervences un iniciatīvas** visu izglītības iestāžu audzēkņiem, kas vērstas uz **pārtikas un uztura prasmēm**.
  - Stiprināt visu **izglītības iestāžu speciālistu, auklīšu apmācību un tālākizglītību**, lai stiprinātu zināšanas un mācīšanas prasmes fiziskajā audzināšanā, aktīvu spēļu/ rotaļu vadīšanā, kustību pamatprasmju attīstīšanā un izpratnes par fiziskās aktivitātes nozīmi veidošanā bērniem.
- Citi izglītošanas pasākumi:
  - **Apmācīt mediju pārstāvjus**, lai jaunajiem vecākiem tiktu sniegta droša, ticama, zinātniski pamatota informācija.
- Veselīgu paradumu veicinošas vides radīšana:
  - Veidot **vidi un infrastruktūru**, to skaitā īstenot **pasākumus**, kas **veicina veselīgu paradumu veidošanos, to uzturēšanu** visiem iedzīvotājiem, īpaši to attiecinot uz izglītības iestāžu vidi.
  - Plānot, veidot vidi un attīstīt infrastruktūru pastaigām, fiziskām aktivitātēm/ spēlēm brīvā dabā un riteņbraukšanai.
  - Radīt un attīstīt sporta/fizisko **aktivitāšu infrastruktūru**, kas ir **pieejama ikvienam**, īpaši ģimenēm ar bērniem.

### ➤ Īstenotie pasākumi:

- Veselības veicināšanas pasākumi:
  - 226 izglītojoši pasākumi bērniem, lai veicinātu dzeramā ūdens lietošanu (2022.g.);

- 29 praktiskās nodarbības „Apgūsti veselīga uztura paradumus” (2022.g.);
- 200 izglītojoši pasākumi bērniem, lai veicinātu dzeramā ūdens lietošanu (2023.g.).
- Informatīvie atbalsta materiāli:
  - **“Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”<sup>2</sup>**, ietverti ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai un ieteikumi fizisko aktivitāšu veicinošas vides veidošanā. (2023.g.).
  - **Izstrādātas paraugēdienkartes<sup>3</sup>** vispārējās izglītības iestāžu 1.–4. klašu izglītojamo ēdināšanas nodrošināšanai atbilstoši Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumu Nr. 172. „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” prasībām. Ēdienkartes saskaņotas ar nozares ekspertiem. (2023.g.).
  - Atbalsta materiāls izglītības iestāžu darbiniekiem **“Palīgs slimību profilakses un veselības veicināšanas aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs”<sup>4</sup>**(2024.g.).
  - **“Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem”**, aktualizēti, ietverot rekomendācijas bērniem <sup>5</sup> (2023.g.).
  - **“Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam”<sup>6</sup>**, materiāls izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā. (2022.g.).
  - 2025. gada jūnijā ir izveidots atbalsta materiāls **“Vasaras aktivitāšu grāmata”<sup>7</sup>**, kurā iekļautas dažādas **vasaras brīvā laika nodarbes**, t.sk. dažādas fiziskās aktivitātes.
- Ieteikumi, informatīvie materiāli:
  - Aktualizēts **“Zīdīšanas ABC”** (2024.g.)<sup>8</sup>, materiāls izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā.
  - Izveidota sadaļa SPKC mājaslapā **“Vecākiem”** (2023.g.), kurā apkopota informācija un pieejamie resursi vecākiem par veselīgu dzīvesveidu bērniem, sadaļa popularizēta SPKC sociālo tīklu kontos.
  - Izveidota sadaļa SPKC mājaslapā **“Veselīgs uzturs”**(2024.g.), kurā apkopota informācija un resursi dažādām vecuma grupām.
  - Uzdevumu grāmata sākumskolas vecuma bērniem par fiziskajām aktivitātēm **“Kustēties – tas ir jautri!”<sup>9</sup>**, materiāls izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā (2024.g.).
  - Infografika par fizisko aktivitāšu ieteikumiem **“Bērniem un pusaudžiem (0–17 gadi)”<sup>10</sup>**, infografika izplatīta un ievietota SPKC mājaslapā (2022.g.).
  - 6 dinamisko paužu video pirmsskolas vecuma bērniem, video publicēti SPKC Youtube kontā, popularizēti izglītības iestādēs un sociālajos tīklos.
  - Infografika par bērnu traumatisma profilaksi fizisko aktivitāšu laikā ziemā **“Baudi ziemas priekus droši”<sup>11</sup>**. Infografika izplatīta un ievietota SPKC mājaslapā (2022.g.).
- Apmācības un pasākumi Nacionālā veselību veicinošā skolu tīkla (NVVST) koordinatoriem:
  - Tiešsaistes apmācības par **fizisko aktivitāšu veicinošas skolas** vides nozīmi, veidošanu un to veicinošu aktivitāšu integrēšanu mācību procesā (2021.g.)
  - **Apmācības brauciens** Upesleju sākumskolā par tēmu **“Izglītojamo fizisko aktivitāšu veicināšana un ar brīvā laika aktivitātēm/sportu saistītā traumatisma profilakse”**. Nodrošināta SPKC pārstāvju uzstāšanās pasākuma ietvaros, prezentējot aktuālos datus un informatīvo materiālu pieejamību pasākuma tēmas kontekstā (2023.g.).

- Tiešsaistes apmācības par **veselības veicināšanas pasākumu plānošanu izglītības iestādēs**, iekļaujot fizisko aktivitāšu veicinošu pasākumu plānošanas ieteikumus un piemērus (2022.g.).

### ➤ Plānotie pasākumi:

- Ieguldījumi infrastruktūras uzlabošanā:
  - Līdz 2029. gada 31. decembrim īsteno pasākuma SAM 4.2.1.3. Infrastruktūras un mācību vides pilnveide efektīvas, kvalitatīvas un mūsdienīgas izglītības īstenošanai speciālās izglītības iestādēs (sk. īstenošanas noteikumus: 2023. gada 14. novembra MK noteikumi Nr. 656) projektus, kuru rezultātā tiks uzlabota mācību vide un veikta izglītības iestāžu teritorijas labiekārtošana, t.sk. sporta aktivitāšu zona, nodrošināts nepieciešamais aprīkojums mācību satura apguvei, kā arī veicināta piekļūstamība personām ar invaliditāti. Plānots uzlabot mācību vidi 28 speciālās izglītības iestādēs.
- Rīcības plāna liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai un fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotāju vidū 2025.-2029. gadam<sup>12</sup> ietvaros plānots:
  - Izstrādāt un īstenot **vecāku izglītošanas pasākumus** par liekā svara agrīnu atpazīšanu bērniem, profilakses pasākumiem un palīdzības saņemšanas iespējām, kā arī par izvairīšanos no aizspriedumiem, stigmatizējošu rīcību attiecībā uz ķermeņa svaru.
  - Aktualizēt **metodisko materiālu ārstniecības personām par piemērotu uzturu**, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, kā arī pēc dzemdībām, papildinot to ar informāciju par lieko svaru un aptaukošanos, kā arī nodrošināt ārstniecības personu apmācības.
- Mātes un bērna veselības uzlabošanas plāna 2025.-2027. gadam ietvaros plānots<sup>13</sup>:
  - Sagatavot un izplatīt **informatīvos materiālus par pareizu bērna mutes higiēnu**, kā arī pārtikas produktu un uztura paradumu ietekmi uz mutes veselību.
  - Aktualizēt **informatīvo materiālu „Zīdīšanas ABC”** un izplatīt mērķauditorijai.
  - Izstrādāt **algoritmu ārstniecības personām zīdīšanas uzsākšanai, veicināšanai un vadīšanai**.
  - Izstrādāt vismaz **4 video materiālus topošajiem un jaunajiem vecākiem** par zīdīšanas veicināšanu un ieteikumiem biežāko problēmsituāciju risināšanai.

---

## VESELĪBAS APRŪPE

### ➤ Priekšlikumi:

- Grūtnieču aprūpe:
  - Stiprināt visu iesaistīto veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju kapacitāti, izmantojot atbilstošu, regulāru **personāla apmācību un tālākizglītību**, lai nodrošinātu labu maternitātes aprūpes praksi un veicinātu bērna zīdīšanu.
  - Iesaistīt speciālistus, kuri strādā primārajā veselības aprūpē, grūtniecības aprūpē un jauno vecāku skolās **jauno ģimeņu izglītošanā** par veselīga dzīvesveida nozīmi, tai skaitā grūtniecības laikā.
- Bērnu aprūpe:
  - Uzlabot **primārās veselības aprūpes speciālistu kapacitāti un apmācību** par ķermeņa masas uzraudzību un pārvaldību, īpaši darbā ar bērniem ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos, kā arī bērniem ar nepietiekamu ķermeņa masu.

- Endokrinologu asociācijai sadarbībā ar ģimenes ārstu asociācijām **veidot vadlīnijas/ieteikumus primārās veselības aprūpes speciālistiem** darbā ar bērniem ar nepietiekamu ķermeņa masu un ar lieko ķermeņa masu, aptaukošanos, kā arī ar šo bērnu vecākiem.
- Izveidot **daudzkomponentu** (uztura speciālistu, fizioterapeitu, psihologu, endokrinologu iesaiste) **pakalpojumus**, kas nodrošinātu zināšanas un prasmes par dzīvesveidu un svara pārvaldību bērniem ar aptaukošanos, iesaistot arī vecākus.

#### ➤ **Īstenotie pasākumi:**

- Praktiski pielietojami dokumenti profesionāļiem:
  - Eiropas Sociālā Fonda līdzfinansētā projekta Nr.9.2.3.0./15/I/001 „Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros” īstenota klīnisko ceļu un indikatoru izstrāde prioritārajās veselības jomās. Darbs tika veikts 2018.-2023.gadā; tā rezultātā izstrādāts profesionāļiem praktiski pielietojamu **dokumentu kopums sirds un asinsvadu, garīgās (psihiskās) veselības, perinatālā perioda, bērnu, onkoloģijas un Covid-19 infekcijas jomās**<sup>14</sup>.

#### ➤ **Plānotie pasākumi:**

- Mātes un bērna veselības uzlabošanas plāna 2025.-2027.gadam ietvaros plānots<sup>13</sup>:
  - Izstrādāt **algoritmu ārstniecības personām zīdīšanas uzsākšanai, veicināšanai un vadīšanai.**

## PĒTNIECĪBA

#### ➤ **Priekšlikumi:**

- **Uzraudzīt liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību** bērniem, arī pirmsskolas vecumā, regulāri vācot antropometriskos mērījumu datus.
- Veikt **regulāru pētījumu 5-gadīgo bērnu mērķgrupai ar antropometrisko parametru noteikšanu** vai pievienot 5-gadīgo bērnu grupu kā jaunu mērķa grupu bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumam.
- **Izplatīt informāciju** plašākai sabiedrībai **par antropometrisko pētījumu rezultātiem** ar mērķi uzsvērt un aktualizēt veselīga dzīvesveida nozīmību jau agrīnā vecumā.
- Veikt **izpēti par faktoriem**, kas ietekmē bērnu zīdīšanu, grūtnieču uzturu, fizisko aktivitāti grūtniecības periodā.

#### ➤ **Īstenotie pasākumi:**

- Veikts (regularitāte - katru trešo gadu) **Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides 2022./2023.mācību gada pētījums**<sup>15</sup> (pētījums aptver 7 un 9 gadus vecus bērnus). Publicēti un komunicēti pētījuma rezultāti.
- SPKC uzturētajā Veselības statistikas datubāzē pieejami **dati par zīdīšanu**<sup>16</sup>.

#### ➤ **Plānotie pasākumi:**

- Turpināt veikt **bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu** līdzšinējā apjomā (7 un 9 g.v. bērni) (regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).
- Plānots izveidot un publicēt SPKC mājaslapā pētījuma **datu interaktīvos paneļus.**

- 
- <sup>1</sup>[https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5\\_6\\_gadi\\_NODEVUMS\\_NR\\_4\\_PDF\\_GALA\\_ZINOJUMS\\_2022\\_ESF\\_08\\_2020%20%282%29\\_2.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5_6_gadi_NODEVUMS_NR_4_PDF_GALA_ZINOJUMS_2022_ESF_08_2020%20%282%29_2.pdf)
- <sup>2</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/4456/download?attachment>
- <sup>3</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/20019/download?attachment>
- <sup>4</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/22791/download?attachment>
- <sup>5</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
- <sup>6</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/4456/download?attachment>
- <sup>7</sup> <https://www.viaa.gov.lv/lv/jaunums/iznacis-paligmaterials-vecakiem-ar-aktivitatem-bernu-vasaras-brivlaika>
- <sup>8</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/20727/download?attachment>
- <sup>9</sup> [https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/21342/download?attachment&fbclid=IwY2xjawMBVShleHRuA2FlbQIxMAABHpDCDBm1v\\_kfFjH2NoUqqMNzK7UfkQbpW1ZCXUQTqsx0lkKMBHo80GJk0Iov\\_aem\\_DOBk-KlaeV9NJvvI1TWnlg](https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/21342/download?attachment&fbclid=IwY2xjawMBVShleHRuA2FlbQIxMAABHpDCDBm1v_kfFjH2NoUqqMNzK7UfkQbpW1ZCXUQTqsx0lkKMBHo80GJk0Iov_aem_DOBk-KlaeV9NJvvI1TWnlg)
- <sup>10</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/17393/download?attachment>
- <sup>11</sup> <https://www.spkc.g.ov.lv/lv/media/22209/download?attachment>
- <sup>12</sup> [https://tapportals.mk.gov.lv/legal\\_acts/048cc516-e3be-4f97-b10e-9c63b0f666f8](https://tapportals.mk.gov.lv/legal_acts/048cc516-e3be-4f97-b10e-9c63b0f666f8)
- <sup>13</sup> [https://tapportals.mk.gov.lv/public\\_participation/667e3d9c-86eb-4676-8116-f40747614abf](https://tapportals.mk.gov.lv/public_participation/667e3d9c-86eb-4676-8116-f40747614abf)
- <sup>14</sup> <https://kliniskiealgoritmi.vm.g.ov.lv/>
- <sup>15</sup> <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20280/download?attachment>
- <sup>16</sup> [https://statistika.spkc.g.ov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH100\\_kruts\\_barosana.px/](https://statistika.spkc.g.ov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mates_berna_veseliba/MCH100_kruts_barosana.px/)