



Veselības ministrija

Precizētas ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem un plānotie grozījumi MK noteikumos Nr.172

Lāsma Piķele

Sabiedrības veselības departamenta

Starpnozaru sadarbības nodaļas

Vecākā eksperte

01.12.2017.



Veselības ministrija

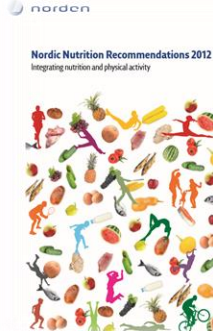
Pārskatītas ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

- Lai informētu sabiedrību par ikdienā nepieciešamo enerģijas, uzturvielu, vitamīnu un minerālvielu daudzumu, Labklājības ministrija izstrādāja veselīga uztura ieteikumus «*Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem*» (turpmāk – Ieteikumi), kas tika apstiprināti ar Labklājības ministrijas 2001.gada 23.augusta rīkojumu Nr.233.
- Veselības ministrija 2008.gadā atkārtoti apstiprināja 2001.gadā izstrādātos Ieteikumus, kas tika izmantoti normatīvo aktu, citu ieteikumu un informatīvo materiālu izstrādē.
- Veselības ministrijai atbilstoši Sabiedrības veselības pamatnostādnēs 2014.-2020.gadam dotajam uzdevumam, ir **uzdots pilnveidot Ieteikumus atbilstoši jaunākajiem pētījumiem un uztura zinātnes rezultātiem, ņemot vērā Ziemeļvalstu uztura rekomendācijas. Tāpat par nepieciešamajām izmaiņām ir norādījuši uztura speciālisti, dietologi, izglītojamo vecāki, kā arī izglītības iestāžu ēdinātāji.**
- **Ieteikumu pārskatīšanā piedalījās pārstāvji no:**
 - ✓ Latvijas Lauksaimniecības universitātes,
 - ✓ Latvijas Diētas ārstu asociācijas,
 - ✓ Latvijas Pediatru asociācijas,
 - ✓ Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības,
 - ✓ Latvijas Sabiedrības veselības asociācijas,
 - ✓ Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācijas,
 - ✓ Slimību profilakses un kontroles centra.



Veselības ministrija

Pārskatītas ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (I)



- Ieteikumi tika pārskatīti, pamatojoties uz Ziemeļvalstu 2012.gada uztura rekomendācijām (2014.g.), kā arī Pasaules Veselības organizācijas un Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes atzinumiem.
- Ieteikumi ietver ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, kā arī vitamīnu un minerālvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, tai skaitā bērniem, pieaugušajiem un senioriem, kā arī sievietēm grūtniecības un laktācijas laikā.
- **Pārskatītie un precizētie Ieteikumi 2017.gada 24.novembrī tika apstiprināti ar Veselības ministrijas rīkojumu Nr. 212.**
- ✓ **Galvenās izmaiņas:**
 - Enerģijas un uzturvielu devas ir norādītas zēniem un meitenēm visos vecuma posmos, kā arī pieaugušajiem ir izdalītas vecuma grupas 18-30g., 31-60 g., >61 g.
 - Precizēta **varietāte ieteicamām enerģijas devām**, lielākoties visās vecuma grupās ir noteikts zemāks minimālais enerģijas daudzums, īpaši bērniem vecumā 1-10 g.v.
 - **Ir mainīts ieteicamo ogļhidrātu daudzums bērniem un pieaugušajiem no 50-60 E% uz 45-60 E%. Tāpat ir mainīta olbaltumvielu daudzuma varietāte bērniem no 7 g.v. un pieaugušajiem no 10-15 E% uz 10-20 E%.**
 - Precizēts nepieciešamais enerģijas, olbaltumvielu un ogļhidrātu daudzums **sievietēm grūtniecības periodā un laktācijas periodā**, sadalot to pa trimestriem un nosakot uzturvielām E%.
 - Precizētas **visas vitamīnu un minerālvielu devas**, kā arī svītrotas mazāk nozīmīgas minerālvielas un vitamīni.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172

- Pamatojoties uz apstiprinātajiem Ieteikumiem, **tika pārskatītas enerģijas un uzturvielu devas Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumos Nr.172** *«Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem»* (turpmāk – MK noteikumi Nr.172).
- Tāpat, pamatojoties uz Pasaules Veselības organizācijas veikto MK noteikumu Nr.172 izvērtējumu, tika pārskatīts vairāku pārtikas produktu daudzums nedēļas ēdienkartē, kā arī precizēti atsevišķi citi punkti.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (I)

1. Pārskatītas un precizētas enerģētiskās vērtības un uzturvielu devas dienas ēdienkartē visās vecuma grupās:

- Pirmsskolas izglītības iestādēs līdz 12 stundām:

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2	760 (↓248)	720-800	18-30	24-36	81-120
3-4	962 (↓388)	863-1060	22-40	29-47	97-159
5-6	1060 (↓290)	951-1168	24-44	32-45	107-175

- Pirmsskolas izglītības iestādēs līdz 24 stundām:

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2	1015 (↓285)	960-1070	24-40	32-48	108-161
3-4	1282 (↓18)	1151-1413	29-53	38-63	129-212
5-6	1413 (↓387)	1268-1557	32-58	42-61	143-234

- ✓ Galvenās izmaiņas:

- Vecuma grupa pirmsskolas izglītības iestādēs līdz 12 stundām 2-6 g. iedalīta divās daļās, attiecīgi 3-4 g. un 5-6 g.
- Vecuma grupas pirmsskolas izglītības iestādēs līdz 24 stundām no 1-3 g. un 4-6 g. iedalītas 1-2, 3-4 un 5-6 g.v
- Veiktas izmaiņas enerģijas devās visās vecuma grupās, attiecīgi precizētas uzturvielu devas.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (II)

- Izglītības iestādēs komplekso pusdienu ēdienkartei:

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība(kcal)	Olbaltumvielas(g)	Tauki(g)	Ogļhidrāti(g)
1.–4.klašu izglītojamie	488-747 (↓133)	11-37	15-29	50-112
5.–9.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs	702-964 (↓67)	18-48	23-37	79-145
10.–12.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs	795-978 (↓13)	20-49	27-38	89-147

- Internātskolās dienas uztura normas:

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība(kcal)	Olbaltumvielas(g)	Tauki(g)	Ogļhidrāti(g)
1.–4.klašu izglītojamie	1394-2135 (↓235)	35-107	46-83	157-320
5.–9.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs	2006-2753 (↓20)	50-138	67-107	226-413
10.–12.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs	2271-2794 (↑133)	57-140	76-109	255-419

- ✓ Galvenās izmaiņas:

- Izglītojamo vecuma grupa 5.-12. klase iedalīta divās grupās- 5.-9. klase un 10.-12.klase;
- Enerģētiskās vērtības varietāte kompleksajās pusdienās un internātskolās visās ēdienreizēs būtiski mainās 1.-4.klasē, samazinoties par 133 kcal pusdienās un par 235 kcal internātskolas visās ēdienreizēs. Internātskolas 10.-12.klasē enerģētiskā vērtība palielināta par 133 kcal.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (III)

- Ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās:

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2	1015	960-1070	24-40	32-48	108-161
3-4	1282	1151-1413	29-53	38-63	129-212
5-6	1413	1268-1557	32-58	42-61	143-234
7-10	1765 (↓235)	1394-2135	35-107	46-83	157-320
11-15	2334	1915-2753	48-138	64-107	215-413
16-18	2533	2271-2794	57-140	76-109	255-419
Pieaugušie (no 19 gadu vecuma)	2247 (↑47)	1700-2794	43-140	47-93	191-419

- Ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās zīdaiņiem:

0–3 mēnešus veciem bērniem – 97-116 kcal (↓18) dienā uz bērna svara kilogramu;

4–12 mēnešus veciem bērniem – 100 kcal (↓20) dienā uz bērna svara kilogramu;

- ✓ Galvenās izmaiņas:

- Tika mainītas vecuma grupas zīdaiņiem, maziem bērniem un pusaudžiem, kā arī attiecīgi precizētas enerģētiskās vērtības.
- Vidējā enerģētiskā vērtība pieaugušajiem palielinājās par 47 kcal, tomēr zemākā vērtība varietātē samazinājās par 300 kcal. Bērniem vecumā 7-10 g. samazinājās vidējā enerģētiskā vērtība par 235 kcal.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (IV)

2. Pārskatīts **augļu un dārzeņu daudzums** nedēļas ēdienkartē:

Iestāde	Šobrīd MK noteikumos Nr.172 noteiktais	Plānotās izmaiņas MK noteikumos Nr.172
Pirmsskolas izglītības iestāde	vismaz 500 g dārzeņu, no tiem 250 g svaigā veidā un vismaz 250 g augļu vai ogu	vismaz 900 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus), un 600 g augļu vai ogu , no tiem vismaz puse svaigā veidā
Vispārējās izglītības iestādes	vismaz 500 g (neto) dārzeņu un augļu	vismaz 700 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu , no tiem vismaz pusi svaigā veidā
Internātskolās	vismaz 1400 g (neto) dārzeņu	vismaz 2800 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu , no tiem vismaz puse svaigā veidā
Ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās 1–6 gadiem	vismaz 1000 g (neto) dārzeņu un augļu, no tiem vismaz 250 g svaigā veidā	vismaz 2800 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu , no tiem vismaz pusi svaigā veidā
Ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās no 7 gadiem	vismaz 2000 g (neto) dārzeņu un augļu, no tiem vismaz 500 g svaigā veidā	vismaz 2800 g (neto) dārzeņu un augļu vai ogu , no tiem vismaz puse svaigā veidā



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (V)

3. Pārskatīts **piena un piena produktu** daudzums nedēļas ēdienkartē:

Iestāde	Šobrīd MK noteikumos Nr.172 noteiktais	Plānotās izmaiņas MK noteikumos Nr.172
Pirmsskolas izglītības iestāde	vismaz 1000 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 100 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	Izmaiņas nav plānotas
Vispārējās izglītības iestādes	vismaz 250 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 50 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	vismaz 650 ml piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 130 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)
Internātskolās	vismaz 1400 g piena, kefīra vai jogurta un 210 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	vismaz 2600 g piena, kefīra vai jogurta vai citu skābpiena produktu un 520 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)
Ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās 1–6 gadiem	vismaz 1400 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 200 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	vismaz 1400 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 250 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (piemēram, biezpiens, siers)
Ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās no 7 gadiem	vismaz 2800 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu un 350 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	Izmaiņas nav plānotas



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (VI)

4. Plānots **svītrot** MK noteikumos Nr.172 **noteikto kartupeļu daudzumu nedēļā**, tādējādi sniedzot iespēju dažādot ēdienkartē iekļautos ēdienus un ēdienu piedevas.
5. Plānots papildināt MK noteikumus Nr.172 attiecībā uz **pilngraudu produktu** (piemēram, pilngraudu maizi, pilngraudu pārslas, pilngraudu makaroni) iekļaušanu uzturā.
6. Plānots precizēt MK noteikumos Nr.172 noteiktās prasības attiecībā uztura korekciju un turpmāk izglītojamam ar ārsta apstiprinātu diagnozi, piemēram, celiakiju, pārtikas nepanesību vai alerģiju būtu **jānodrošina uztura normām atbilstoša ēdināšana** saskaņā ar ārstniecības personas rakstiskiem norādījumiem.



Veselības ministrija

Grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 (VII)

7. Plānots papildināt MK noteikumus Nr.172 ar punktu, nosakot, ka iestādē **var tikt nodrošināta veģetāra ēdienkarte** (ēdienkarte, kas izslēdz gaļu un zivis). Bērniem ēdienkarti nodrošina, ja tiek iesniegta vecāku vai bērna aizbildņa rakstiska atļauja. Ēdienkartes atbilstību izvērtē un saskaņojumu sniedz uztura speciālists vai dietologs.

8. Plānots papildināt MK noteikumus Nr.172 ar punktu, kas paredz, ka ārstniecības iestāžu pacientu, ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūciju klientu **no 18 gadu vecuma uzturā neiekļauj mehāniski atdalītu gaļu un produktus, kas ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļas aizvietota** ar citu sastāvdaļu (piemēram, skābais krēms).

9. Plānots precizēt MK noteikumus Nr.172, nosakot, ka par atbilstošas **ēdienkartes izstrādi** un izvietošānu apmeklētājiem pieejamā vietā ir **atbildīgs attiecīgās iestādes vadītājs**.



Veselības ministrija

Paldies! Jautājumi?

