

Veselības ministrija

Veselības ministrijas aktualizētie veselīga uztura ieteikumi

Maija Ceruka

Sabiedrības veselības departamenta

Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vecākā eksperte

2021. gada 14.oktobris



Veselības ministrija

Veselības ministrijas (VM) veselīga uztura ieteikumi

Kopš 2003.gada

Mērķis - nodrošināt Latvijas iedzīvotājiem kvalitatīvu, zinātnē balstītu informāciju par uztura nozīmi veselības veicināšanā un saglabāšanā

Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017)

Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem (2017)

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā (2017)



Veselības ministrija

Aktualizētie VM ieteikumi:

1. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2020)
2. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā (2020)
3. Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam (2021)



Veselības ministrija

1. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2020)

- Daudzveidība
- Samērot enerģijas uzņemšanu ar patēriņu
- Šķidruma uzņemšana, vismaz pusi – ar ūdeni.
- Dārzeņi, augļi un ogas, graudaugu produkti, īpaši pilngraudu, un kartupeļi
- Piens un piena produkti, pākšaugi, zivis vai liesa gaļa, kā arī olas, rieksti un sēklas
- ↓ dzīvnieku izcelsmes tauku, sāls un cukura patēriņu
- Kvalitāte un drošums



Veselības ministrija

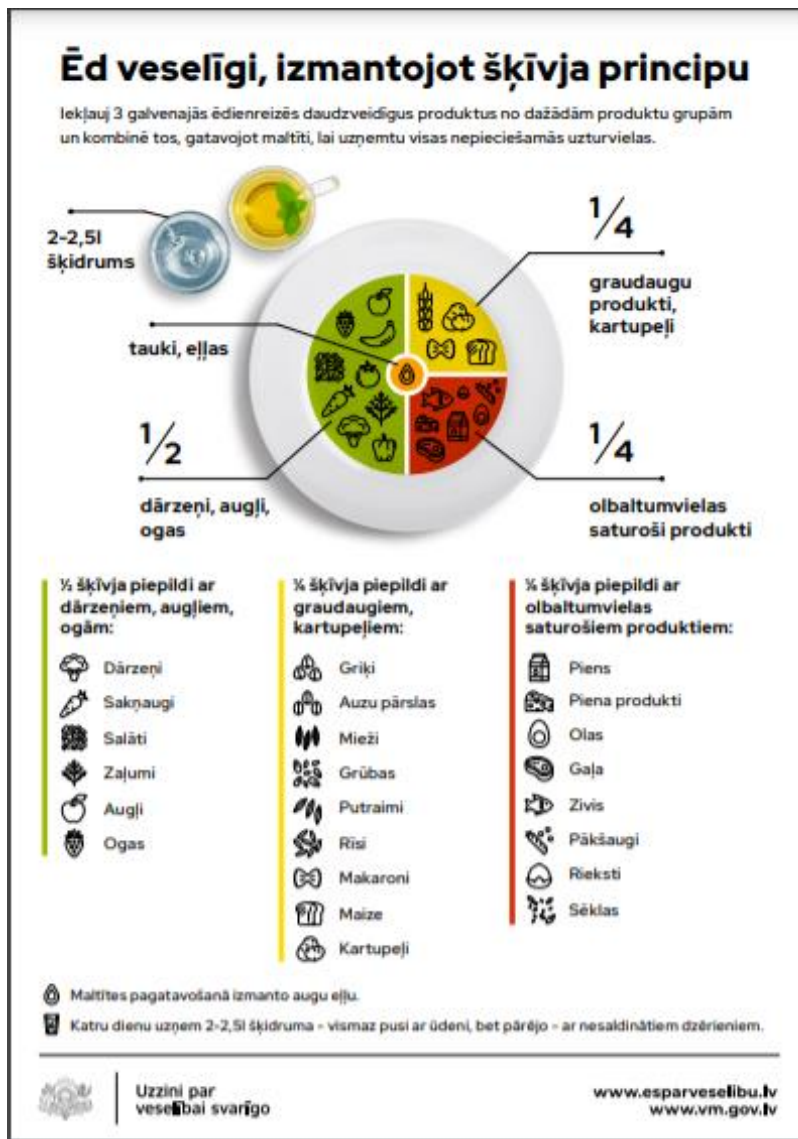
1. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2020):

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem	
Pārtikas produktu grupa	Kas var būt viena porcija?
 <p>Dārzeņi, augļi, ogas 3 porcijas dārzeņu dienā 2 porcijas augļu un ogu dienā</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ = 1 vidēji liels dārzeņis ☞ = 1 vidēji liels auglis ☞ = 1 sauja ogu ☞ = 1 bļodiņa lapu salātu ☞ = 1 glāze augļu vai dārzeņu sulas
 <p>Graudaugu produkti, kartupeļi 4-6 porcijas dienā</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ = 1 šķēle rudzu maizes ☞ = 2 šķēles kliju maizes ☞ = ¼-1 glāze vārītu makaronu, griķu, putrainu ☞ = ¼-1 glāze vārītas graudaugu putras ☞ = 1 vidēji liels kartupeļis
 <p>Liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas 2-3 porcijas dienā</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ = 1 glāze pākšaugu ☞ = 80-100g gaļas ☞ = 100-140g zivs filejas ☞ = 2 olas
 <p>Piens un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu 2-3 porcijas dienā</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ = 1 siera šķēle ☞ = 100 g biezpiena (<5% tauku) ☞ = 1 glāze piena, kefira, paniņu (<2,5% tauku) ☞ = 1 glāze bezpiedevu jogurta
<p>↑ Lieto vairāk</p> <ul style="list-style-type: none"> Dārzeņi Augļi un ogas Zaļumi Pilngraudu produkti Pākšaugi Ūdens 	<p>↓ Lieto mazāk</p> <ul style="list-style-type: none"> Sāļi Cukurs Saldumi Trekna gaļa Piena produkti ar augstu tauku saturu Gelas izstrādājumi
<p>3 veselīgi ieradumi</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  Uzņem 2-2,5 l ikdienā dienā, t.sk. vismaz 1-1,5 l ūdens </div> <div style="text-align: center;">  Regulāri izkusties un vingro </div> <div style="text-align: center;">  Ēdot nelieto viedierīces un neskaties TV </div> </div>	
<p>Uzzini par veselībai svarīgo www.esparveselibu.lv www.vsm.gov.lv</p>	



Veselības ministrija

Papildus tika izveidota arī infografika:





Veselības ministrija

2. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā (2020)

- Pārtikas produktu patēriņa pētījumos nemainīga iezīme - pārāk maz uzturā tiek patērēti dārzeņi, augļi un ogas
- Uzsvars uz pozitīvo ietekmi uz cilvēka veselību, praktiski padomi patēriņa palielināšanai





Veselības ministrija

2. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā (2020)

ĒD DĀRZEŅUS, AUGĻUS UN OGAS KĀTRU DIENU

Katru dienu apēd vismaz **5 porcijas** jeb **500 gramu** dārzeņu, augļu un ogu








3 porcijas jeb
300 gramu dārzeņu







2 porcijas jeb
200 gramu augļu vai ogu

Cik liela ir 1 dārzeņu porcija?

-  **1 bļodiņa** lapu salātu
-  **puse** paprikas
-  **1 vidēja lieluma** dārzeņis (tomāts, burkāns u.c.)
-  **3 ēdamkarotes** jebkuru sasmalcinātu dārzeņu (svaigu vai sautētu)
-  **1 glāze** (250 ml) dārzeņu sulas

Cik liela ir 1 augļu vai ogu porcija?

-  **1 vidēja lieluma** auglis (ābols, bumbieris u.c.)
-  **2 nelieli** augļi (plūmes, mandarīni u.c.)
-  **7 zemenes**
-  **1 sauja** aveņu, upeņu, ķiršu vai citu ogu
-  **1 glāze** (250 ml) augļu sulas
-  **30 gramī** (1 ēdamkarote) žāvētu augļu

Vismaz **pusi** no dienā apēstajiem dārzeņiem, augļiem un ogām vēlams uzņemt **svaigā veidā**.

Atceries! Kartupeļi un kukurūza pieder cieti saturošo produktu grupai tāpat kā graudaugi, tādēļ neietilpst dārzeņu porciju skaitā.



Uzzini par
veselībai svarīgo

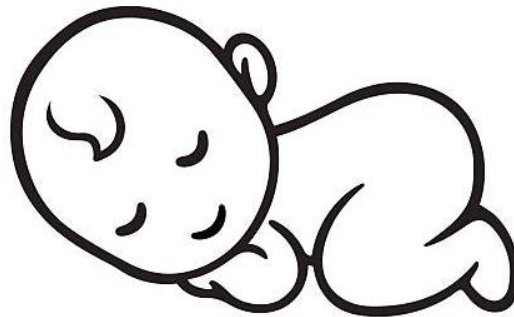
www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv



Veselības ministrija

3. Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz 2 gadu vecumam (2021)

- Uzsvars uz zīdīšanas nozīmīgumu, papildu uztura ieviešanas laiku un secību.
- Būtisks papildinājums – alternatīvās ēšanas veidi
- Plašs nevēlamo pārtikas produktu uzskaitījums





Veselības ministrija

Papildus izstrādāti:

Uztura ieteikumi cilvēkiem ar dažādām kuņģa un zarnu trakta saslimšanām (2020)

- Sadarbībā ar RSU asoc. prof., PSKUS dietologi, LUSB valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju.
- Informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurgu asociāciju.

Pielikums Nr.3 Veselības ministrijas 2020.gada 23.novembra rīkojumam Nr. 200

 **NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020**   **EIROPAS SAVIENĪBA**
Eiropas Sociālais fonds

VESELĪBAS MINISTRIJA

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/1/001)

Uztura ieteikumi pacientiem ar hroniskām aknu slimībām

Aknas ir lielākais un svarīgākais vēdera dobuma orgāns. Tas nodrošina olbaltumu, oghidrātu un tauku vielmaiņu. Tāpat aknas ir galvenais organisma atindēšanas orgāns, kas nodrošina organismam kaitīgu vielu pārveidi par nekaitīgām. Ja aknu darbība ir traucēta, tiek traucēta visa organisma darbība.





Veselības ministrija

«Ieteikumi pašvaldībām pārtikas paku nodrošināšanai izglītojamiem» (2020)

- Covid-19 infekcijas izplatības rezultātā valstī tika lemts izglītības procesu daļēji īstenot attālināti
- Normatīvais regulējums nenosaka pārtikas paku sastāvu
- Norādīti ieteicamie pārtikas pakās iekļaujamie produkti

The screenshot shows a news article on the website jauns.lv. The title is 'Latvijas vecāki ceļ trauksmi: ar steigu jāmaina skolēnu paciņu saturs' (Latvian parents raise the alarm: school lunch menus need to be changed quickly). The article is dated November 9, 2020. The main text discusses the need to change school lunch menus due to the COVID-19 pandemic, mentioning the 'Mammamuntetiem.lv' organization and the importance of providing nutritious food. There are social media sharing buttons for Facebook (20), Twitter, and WhatsApp (40). A red banner at the top of the article reads 'IZDEVĪGĪ! ABONĒ PRESI! 2022. GADAM TAGAD! LĒTĀK VAIRS NEBŪS!' (It's profitable! Subscribe to the press! For the year ahead! It will be even cheaper!). To the right of the article is an advertisement for 'AKROPOLE' clothing, featuring a woman in a yellow suit and the text 'Esi uzmanības centrā' (Be the center of attention) and 'JAUNĀS RUDENS KOLEKCIJAS - VIENALDZĪGO NEBŪS' (New autumn collections - no more uniforms). A button 'ĀTKLĀJ VAIRĀK' (Read more) is also visible.



Veselības ministrija

PALDIES ieteikumu izstrādē iesaistītajām institūcijām un NVO:

- Slimību profilakses un kontroles centram,
- Latvijas Diētas ārstu asociācijai,
- Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijai,
- Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrībai,
- Bērnu klīniskajai universitātes slimnīcai,
- Latvijas Pediātru asociācijai





Veselības ministrija

VM mājaslapas sadaļa «Veselīgs uzturs»

vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs

Apps Noteikumi par uztu... Pieslēgties

Reading list



Veselības ministrija

Par mums ▾

Nozares politika ▾

Aktualitātes ▾

ES un fondi ▾

Kontakti ▾

Meklēt

Iestatījumi

Sākums > Nozares politika > Sabiedrības veselība > Veselības veicināšana > Veselīgs uzturs

Sabiedrības veselība

Veselības aprūpe

Farmācija

Cilvēkresursi

Veselīgs uzturs

▶ Atskaņot tekstu

Publicēts: 23.02.2021.

Atjaunināts: 28.07.2021.

Veselības ministrija izstrādā un koordinē valsts uztura politikas veidošanu, kā arī valsts un reģionālā līmenī uzrauga šīs politikas īstenošanu, vienlaikus sadarbojoties ar Zemkopības ministriju un citām valsts pārvaldes iestādēm.

Veselības ministrija izstrādā normatīvos aktus par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.

Informatīvie materiāli ar ieteikumiem veselīgam uzturam pieejami Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļa vietnē www.spkc.gov.lv

Veselības ministrijas portālā www.esparveselibu.lv atradīsiet uzticamu ekspertu viedokļus, komentārus un citu noderīgu informāciju par veselīgu uzturu. Veselības ministrija ar Eiropas Sociālā fonda finansējuma atbalstu ir





Veselības ministrija

VM veselīga uztura ieteikumi, infografikas un citi vizuālie materiāli tiek:

- Publicēti VM un SPKC mājaslapās
- Drukātā veidā izplatīti pašvaldībās
- Popularizēti VM un SPKC sociālo tīklu kontos
- Publicēti www.esparveselibu.lv
- Publicēti ZM mājaslapā



Veselības ministrija

Turpmāk plānots aktualizēt arī veselīga uztura ieteikumus:

2021

- bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem (2003)
- cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem (2007)

2022

- mājās gatavotam ēdienam (2004)

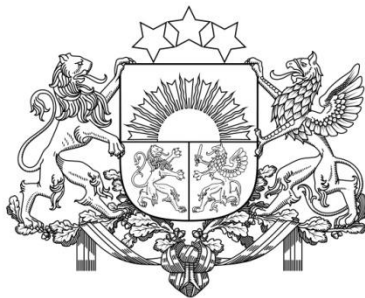


Veselības ministrija

Diskusijai – vai atbalsta:

1. «Veselīga uztura ieteikumu mājās gatavotam ēdienam» aktualizēšanu?
2. «Veselīga uztura ieteikumu sievietēm zīdīšanas periodā» izstrādi?

Labprāt uzklausīsim arī citus ierosinājumus par nepieciešamību izstrādāt veselīga uztura ieteikumus



Veselības ministrija

Paldies par uzmanību!

Maija Ceruka

Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vecākā eksperte

maija.ceruka@vm.gov.lv

2021. gada 14.oktobris