



Veselīgs uzturs

Publicēts: 23.02.2021.

Atjaunināts: 12.04.2022.


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 īstenojusi vairākus pasākumus veselīga uztura jomā, tostarp, apmācības par veselīga uztura jautājumiem izglītības iestāžu pavāriem, pārtikas tehnologiem, apmācības pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem, t.sk. par veselīga uztura jautājumiem. Vairāk informācijas par Eiropas Sociālā fonda finansējuma ietvaros īstenotajiem pasākumiem mājaslapā: www.esparveselibu.lv.

Lai informētu un izglītotu sabiedrību par veselīga uztura jautājumiem, Veselības ministrija izstrādā veselīga uztura ieteikumus un rekomendācijas dažādām iedzīvotāju grupām:

Ēdināšana izglītības iestādēs 



[Ministru kabineta noteikumi nr.172 par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.](#)

Paraugs ēdienkartēm (sabalansētas ēdienkartes vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un internātskolu izglītības iestāžu 1.-4.klašu skolēniem) - [skatīt šeit](#).

Paraugs sabalansētai veģetārai ēdienkartei pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārējās izglītības iestāžu izglītojamiem - [skatīt šeit](#).















Ēdienkartes izglītības iestādēm skatīt Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļa vietnē www.spkc.gov.lv

 [Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem](#) 































 [Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam](#) 

 [Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā](#) 

 [Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem](#) 

-  Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā 
-  Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam 
-  Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam 
-  Veselīgā uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam 
-  Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem 
-  Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem 
-  Ieteikumi pašvaldībām pārtikas paku nodrošināšanai izglītojamiem 

Uztura ieteikumi cilvēkiem ar dažādām kuņģa un zarnu trakta hroniskajām slimībām:

-  Uztura ieteikumi pacientiem ar gastroezofageālā refluksa (atviļņa) slimību 
-  Uztura ieteikumi pacientiem ar divertikulozi un divertikulītu 
-  Uztura ieteikumi pacientiem ar hroniskām aknu slimībām 
-  Uztura ieteikumi pacientiem ar hronisku pankreatītu 
-  Uztura ieteikumi pacientiem ar iekaisīgām zarnu slimībām 
-  Uztura ieteikumi pacientiem ar stomu 
-  Uztura ieteikumi pēc gastrektomijas (kuņģa izņemšanas) 
-  Uztura ieteikumi pēc aizkuņģa dziedzera operācijas 
-  Uztura ieteikumi pēc akūta pankreatīta 
-  Uztura ieteikumi pēc bariatriskajām operācijām 
-  Uztura ieteikumi pēc resnās zarnas operācijām 
-  Uztura ieteikumi pēc taisnās zarnas operācijām 
-  Uztura ieteikumi pēc tievās zarnas operācijas 
-  Uztura ieteikumi pēc žultspūšļa izņemšanas (holecistektomijas) 
-  Uztura ieteikumi saaugumu slimības gadījumā 

<https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>