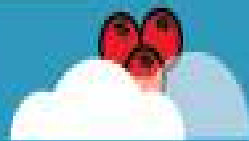
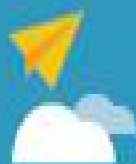


PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!



Uzturs kā vērtība bērnu attīstībā

Asoc.prof., Dr.sc.ing. Ilze Beitāne

Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Pārtikas tehnoloģijas fakultāte,

Uztura katedra



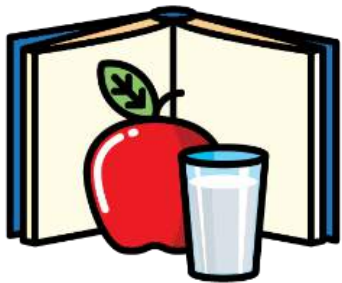
Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020





**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

UZTURS

Makro-uzturvielas

Olbaltumvielas

Aizstājamās
aminoskābes

Neaizstājamās
aminoskābes

Tauki

Piesātinātās
tauskābes

Nepiesātinātās
tauskābes

Ogļhidrāti

Vienkāršie

Šķiedrvielas

Saliktie

Šķīstošās

Nešķīstošās

Mikro-uzturvielas

Vitamīni

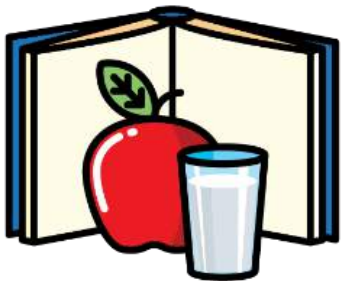
Taukos šķīstošie

Ūdenī šķīstošie

Minerālvielas

Mikroelementi

Makroelementi



PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!

Kas ir augļi un dārzeņi?

AUGĻI UN DĀRZEŅI

Vienkāršie
cukuri

Ātrā enerģija

Šķiedrvielas

Sāta sajūta

Vitamīni

Īpaši C vitamīns

Imunitāte

Minerālvielas

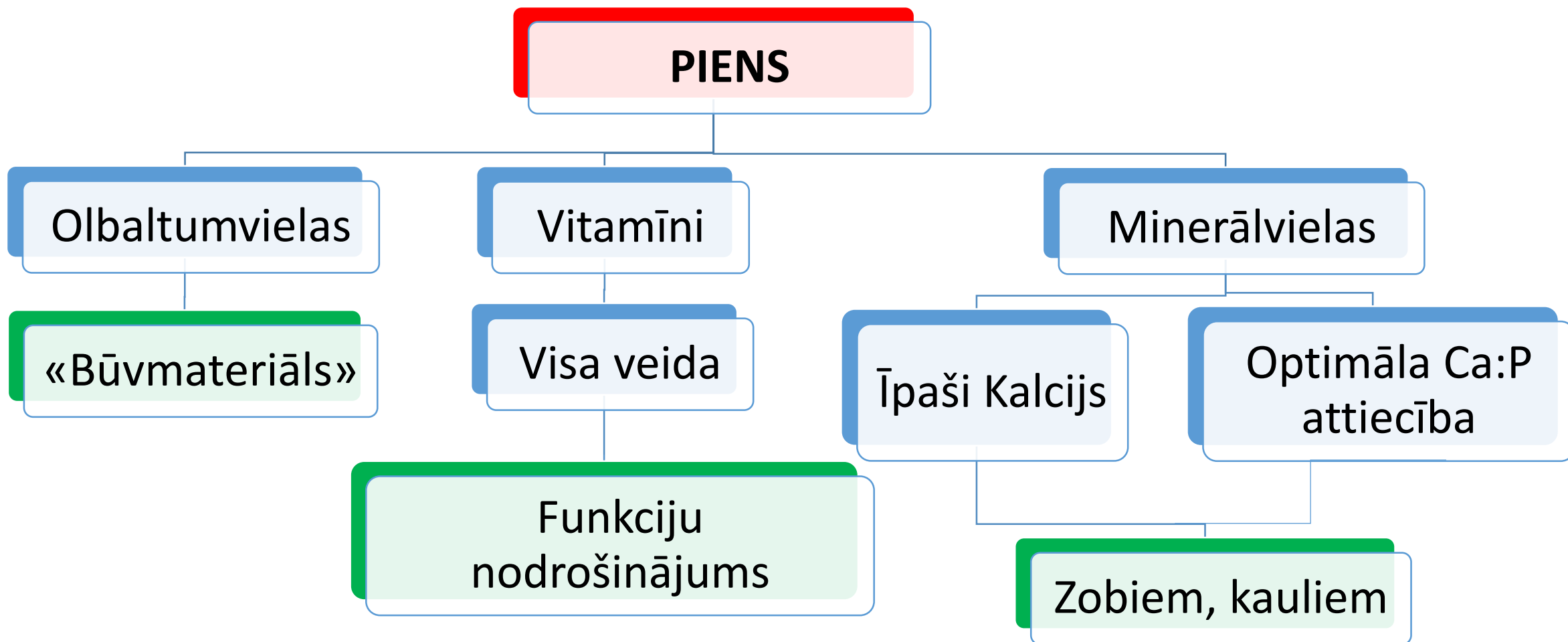
Īpaši Kālijs

Sirds veselība



PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!

Kas ir piens?



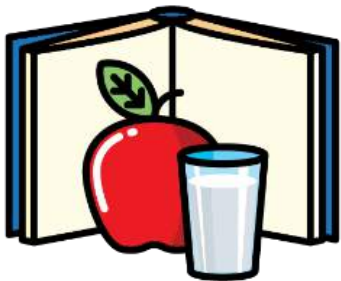


**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Latvijas skolēnu augļu un dārzeņu patēriņš vismaz reizi dienā, %

Gads	Dārzeņi		Augļi	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
2002.	26.4	30.7	21.9	25.8
2006.	19.0	27.5	18.7	27.3
2010.	21.6	27.8	22.7	31.6
2014.	21.4	29.6	22.7	29.2

Avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. gadā



**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Paaugstinājuši dārzeņu un augļu patēriņu pēdējā gada laikā, %

	Vīrieši		Sieviete	
	Vecumā no 15-24	Kopā	Vecumā no 15-24	Kopā
Palielinājis dārzeņu patēriņu	14.0	20.7	33.9	32.7
Palielinājis augļu patēriņu	15.3	17.5	33.9	29.6

Avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2016.gadā

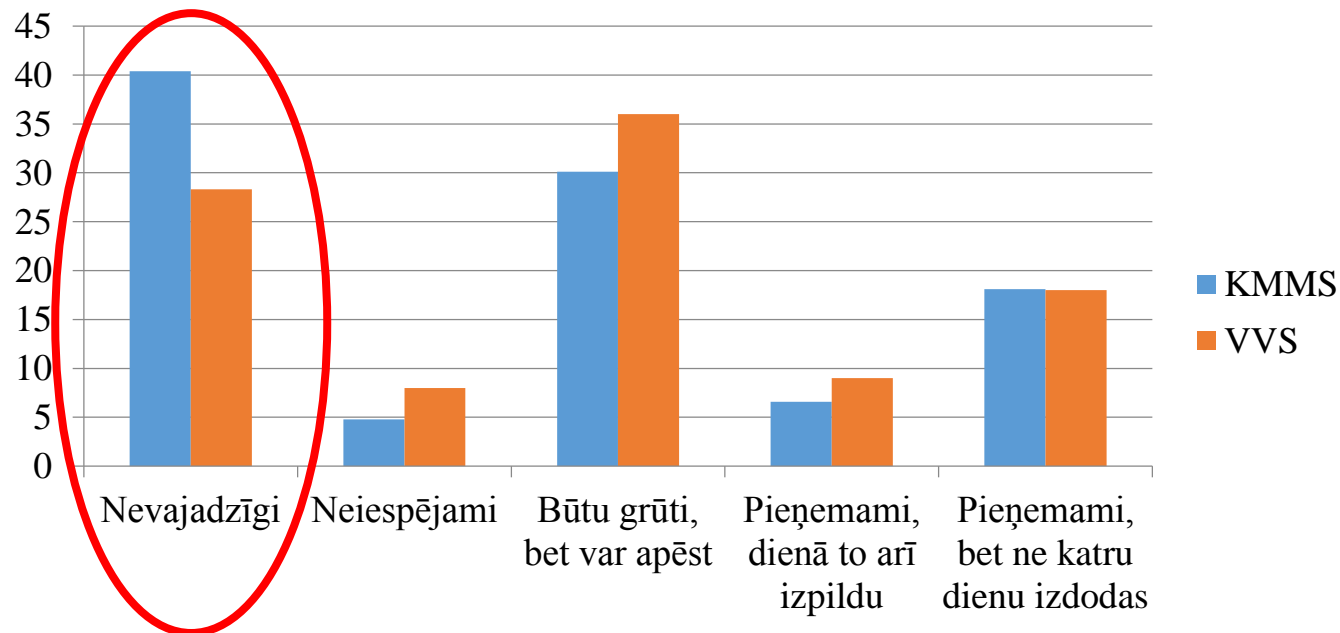


**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Dati no maģistra darba: Madara Nevarževska (2018)
Skolu izglītības programmu ietekme uz augļu un
dārzeņu patēriņu.

Populārākie augļi un dārzeņi skolēnu vidū

Vieta	Augļi		Dārzeņi	
1.	Āboli	70.8%	Gurķi	46.5%
2.	Banāni	53.2%	Tomāti	44.9%
3.	Apelsīni	23.1%	Burkāni	29.8%



**5 porcijas
augļu un
dārzeņu dienā**

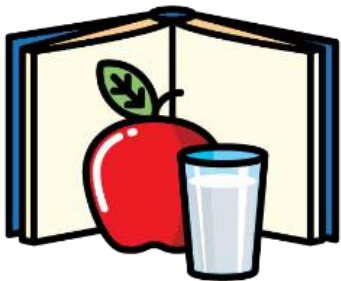


**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Piena patēriņš dienā 2016.gadā, %

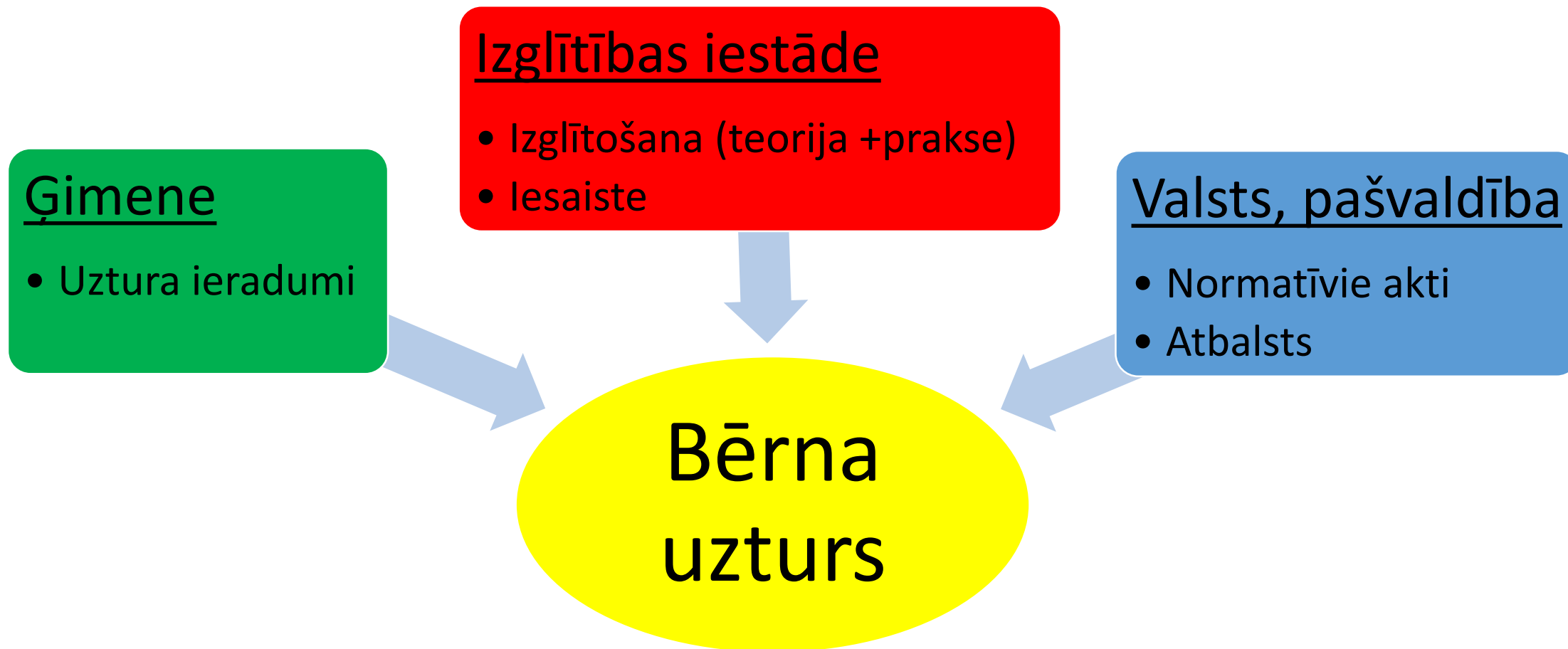
Gāžu skaits	Vīrieši (vecumā no 15-24)	Sievietes (vecumā no 15-24)
Neviena glāze	47.4	52.5
1 glāze	29.8	27.9
2 glāzes	14.6	12.6
3 glāzes	3.4	3.9
4 glāzes	1.4	0.7
5 un vairāk glāzes	3.4	2.4

Avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2016.gadā



PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!

Atbildība





**PIENS UN AUGĻI,
MANI DRAUGI!**

Kas tiek sagaidīts no izglītības iestādes?

Bērna vecumam
atbilstoša apmācība
par veselīgu uzturu

Zinoša bērna
ietekme uz ģimenes
ēšanas paradumiem

Veselīgāka
sabiedrība





PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!

Apmācība par augļiem un dārzeņiem

Daudzveidība

- Rekomendācijas
- Mazāk zināmi augļi un dārzeņi
- Varavīksne

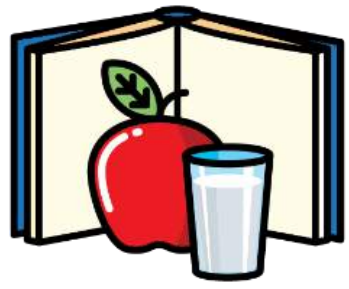
Nepieciešamība

- Nodrošinājums ar dažādām uzturvielām
- «Ātrā» enerģija

Ietekme

- Veselība
- Dažādu funkciju nodrošinājums



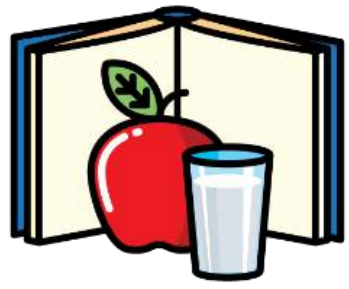


**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

(VM rīkojums Nr.212, 24.11.2017.)

Vecums	Dzimums	Enerģētiskā vērtība, kkal/d	Olbaltumvielas, E%	Tauki, E%	Ogļhidrāti, E%
1.-3. gadi	Zēni	1040-1290 ↓	10-15	30-40 ↑	45-60 ↓↑
	Meitenes	960-1220 ↓	10-15	30-40 ↑	45-60 ↓↑
4.-6. gadi	Zēni	1280-1680 ↓	10-15	30-35	45-60 ↓↑
	Meitenes	1200-1570 ↓	10-15	30-35	45-60 ↓↑
7.-10. gadi	Zēni	1520-2280 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑
	Meitenes	1400-2120 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑
11.-14. gadi	Zēni	2040-2740 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑
	Meitenes	1920-2430 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑
15.-18. gadi	Zēni	2630-3230 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑
	Meitenes	2240-2560 ↓↑	10-20 ↑	30-35	45-60 ↓↑



PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

Rekomendācijas par cukuriem

CUKURI

(glikoze, fruktoze, galda cukurs, medus sīrupi,
augļu sula un sulu koncentrāti)



Ne vairāk kā 10% no
kopējās dienas enerģijas

Ne vairāk kā 5% no kopējās
dienas enerģijas

Ieteicamais

Veselības
veicināšanai





**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**



5 porcijas dienā

Katrā ēdienreizē

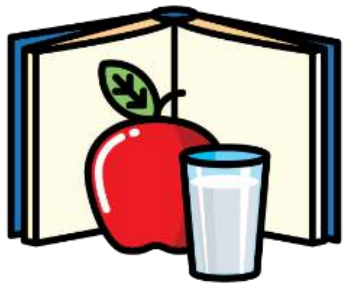
Katrā ēdienreizē



**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

Varavīksne manā šķīvī





PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

Vietējie – sezonālie augļi un dārzeņi

Novākšanas
laiks un
piegāde

- Atbilstošs
- Īss

Sensorais
vērtējums

- Smarža;
- Garša;
- Krāsa utt.

Uzturvērtība

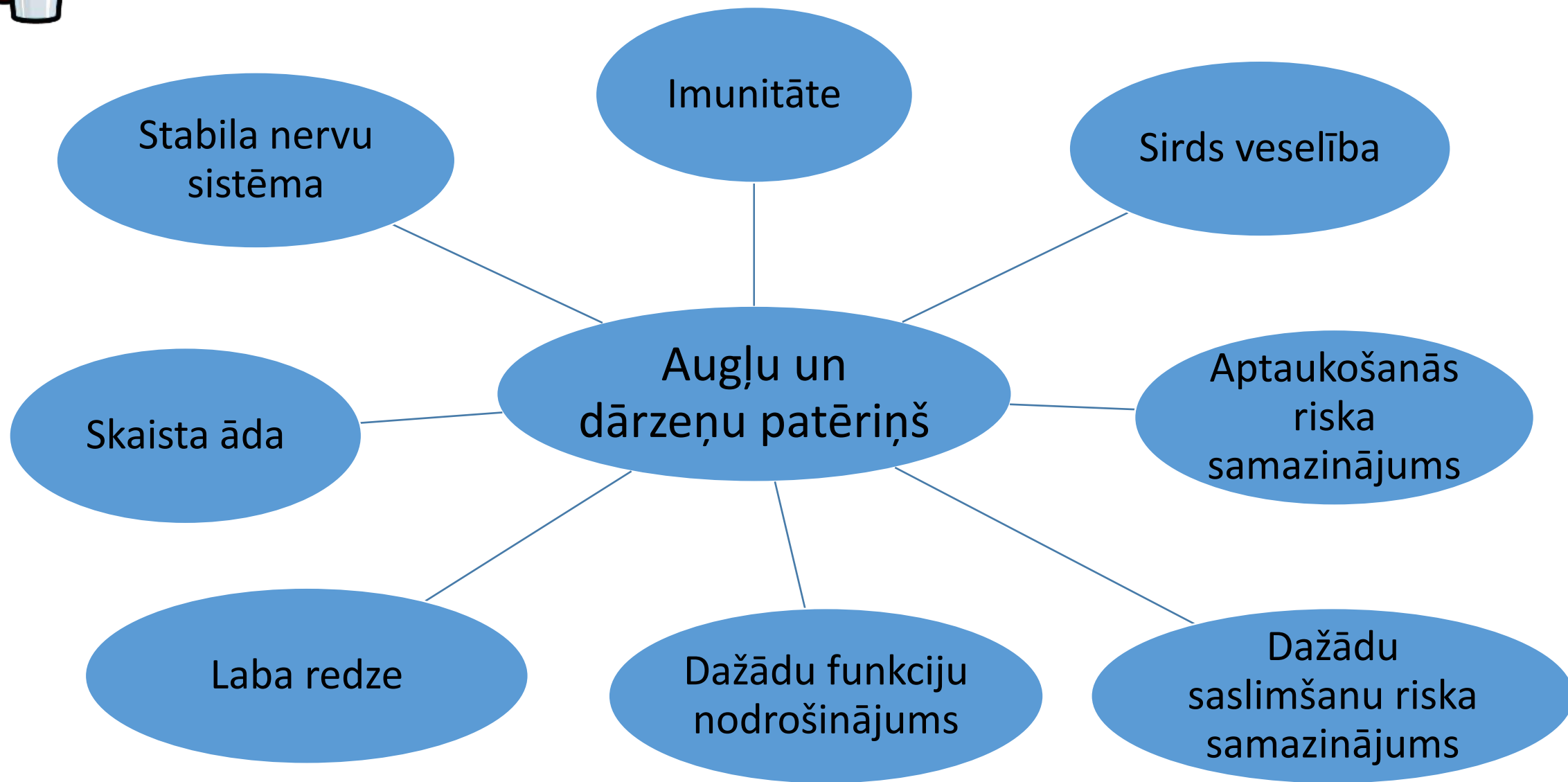
- Vitamīni
- Bioloģiski aktīvas vielas





**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Ietekme

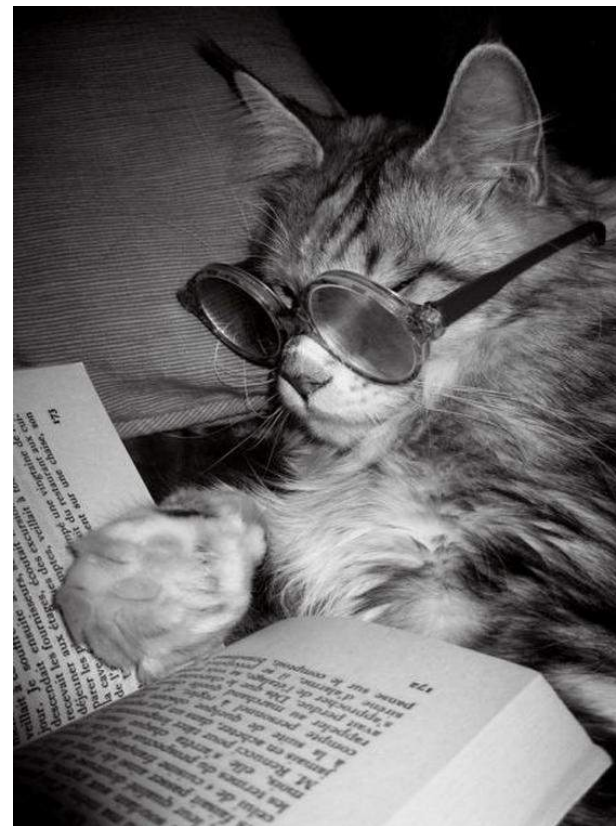


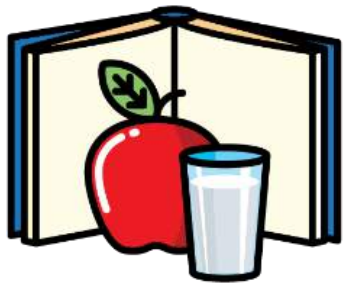


**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

**A vitamīns – burkāni, ķirbji, aprikozes
u.c.**

- Laba redze;
- Skaista āda;
- u.c.





PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

D vitamīns – dažādu šķirņu kāposti, lapu dārzeņi

- Kaulu un zobu attīstībai;
- u.c.



Viņš **neēd** dārzeņus,
augļus un ogas



**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

E vitamīns – kāposti, pākšaugi, avokado, paprika u.c.

- Asinsritei;
- Muskuļu attīstībai;
- Ādai;
- u.c.

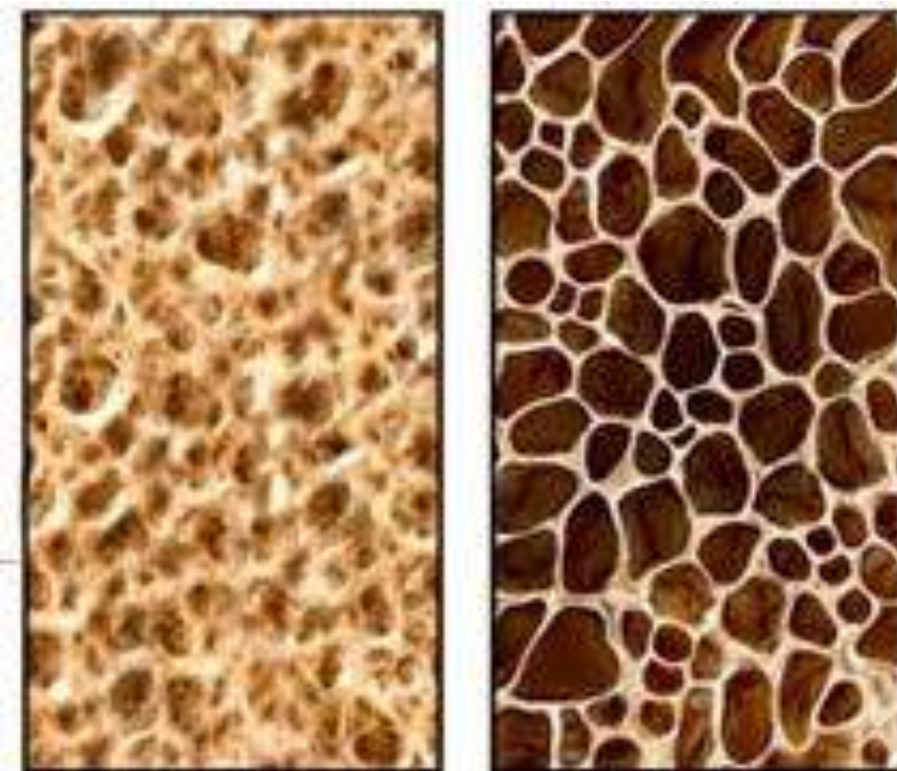


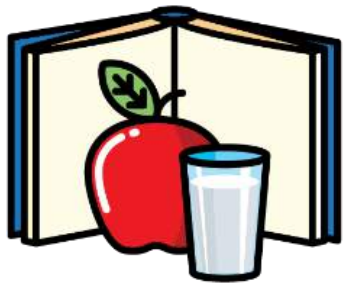


PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

K vitamīns – brokoļi, ziedkāposti,
ķirbji, tomāti u.c.

- Asins recēšanai;
- Kauliem;
- u.c.





**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

C vitamīns – upenēs, zemenēs, kivi, kāpostos, spinātos u.c.

- Imunitātei;
- Veselām smaganām;
- Ādai;
- u.c.



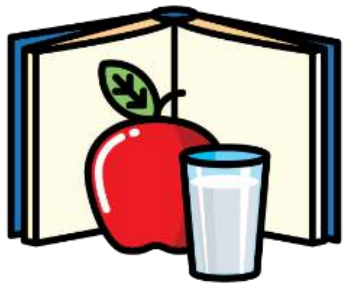


PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

B grupas vitamīni – salāti, spināti, sīpoli, burkāni, āboli u.c.

- Nervu sistēmai;
- Gremošanas sistēmai;
- Smadzeņu darbībai;
- u.c.



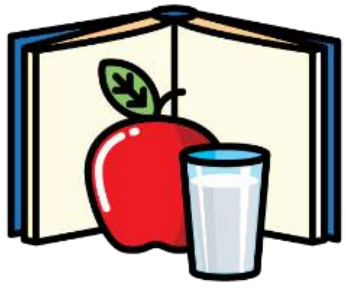


PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

Šķiedrvielas – ziedkāposti, burkāni, upenes, avenes, āboli u.c.

- Nodrošina regulāru vēdera izeju;
- Nomāc pūšanas procesus vēderā;
- Mazina toksisku vielu ietekmi organismā;
- u.c.





PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

Izvēles iespēja

- Snickers:

- 51 g
- 260 kcal



- Burkāni:

- 51 g
- 13 kcal



1 snickers (51 g) = 1 kg burkānu



**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

Izvēles iespēja

- Viens snickers (51 g)

260 kcal



45 min skrējiens

vai

1h un 40 min pastaiga
vidējā tempā

- Burkāni (150 g)

39 kcal



7 min skrējiens

vai

15 min pastaiga
vidējā tempā





PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!

Augļi un dārzeņi: bioloģiskie vai konvenciālie?

Nr.p.k.	Ar <u>visaugstāko</u> pesticīdu saturu	Ar <u>viszemāko</u> pesticīdu saturu
1.	Zemenes	Avokado
2.	Spināti	Ananāsi
3.	Nektarīni	Kāposti
4.	Āboli	Sīpoli
5.	Vīnogas	Sadēti zaļie zirnīši
6.	Persiki	Papaija
7.	Ķirši	Spargēļi
8.	Bumbieri	Mango
9.	Tomāti	Baklažāni

Avots: ASV Lauksaimniecības un Pārtikas departaments, <https://www.ewg.org/foodnews/>



**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

Apmācība par pienu



Ieteikumi

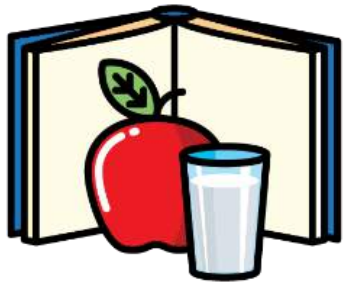
- Piens un piena produkti katru dienu

Nepieciešamība

- Makro-uzturvielas
- Mikro-uzturvielas
- Enerģija

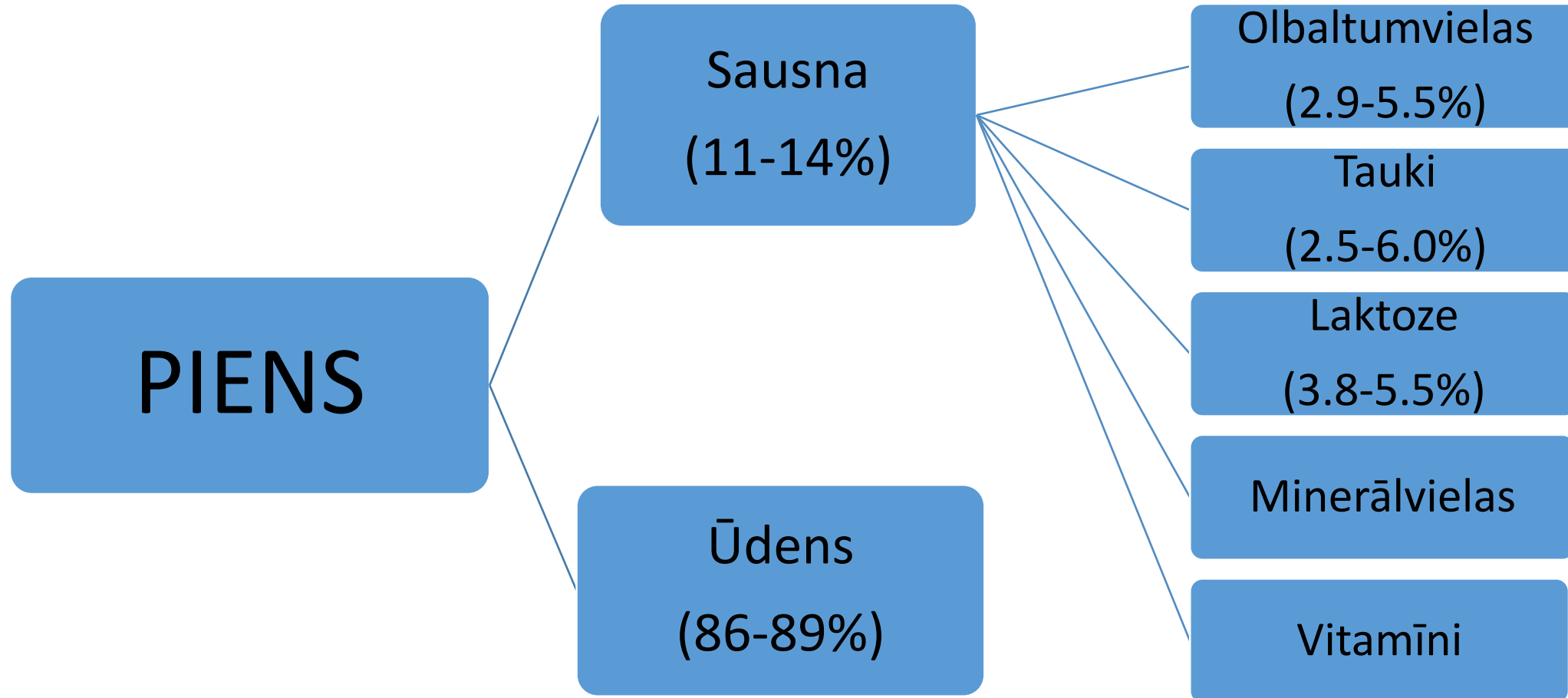
Ietekme

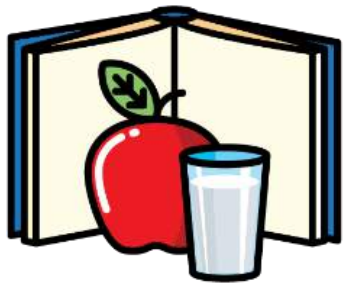
- Kaulu un zobu attīstība
- Organisma vispārēja attīstība



PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

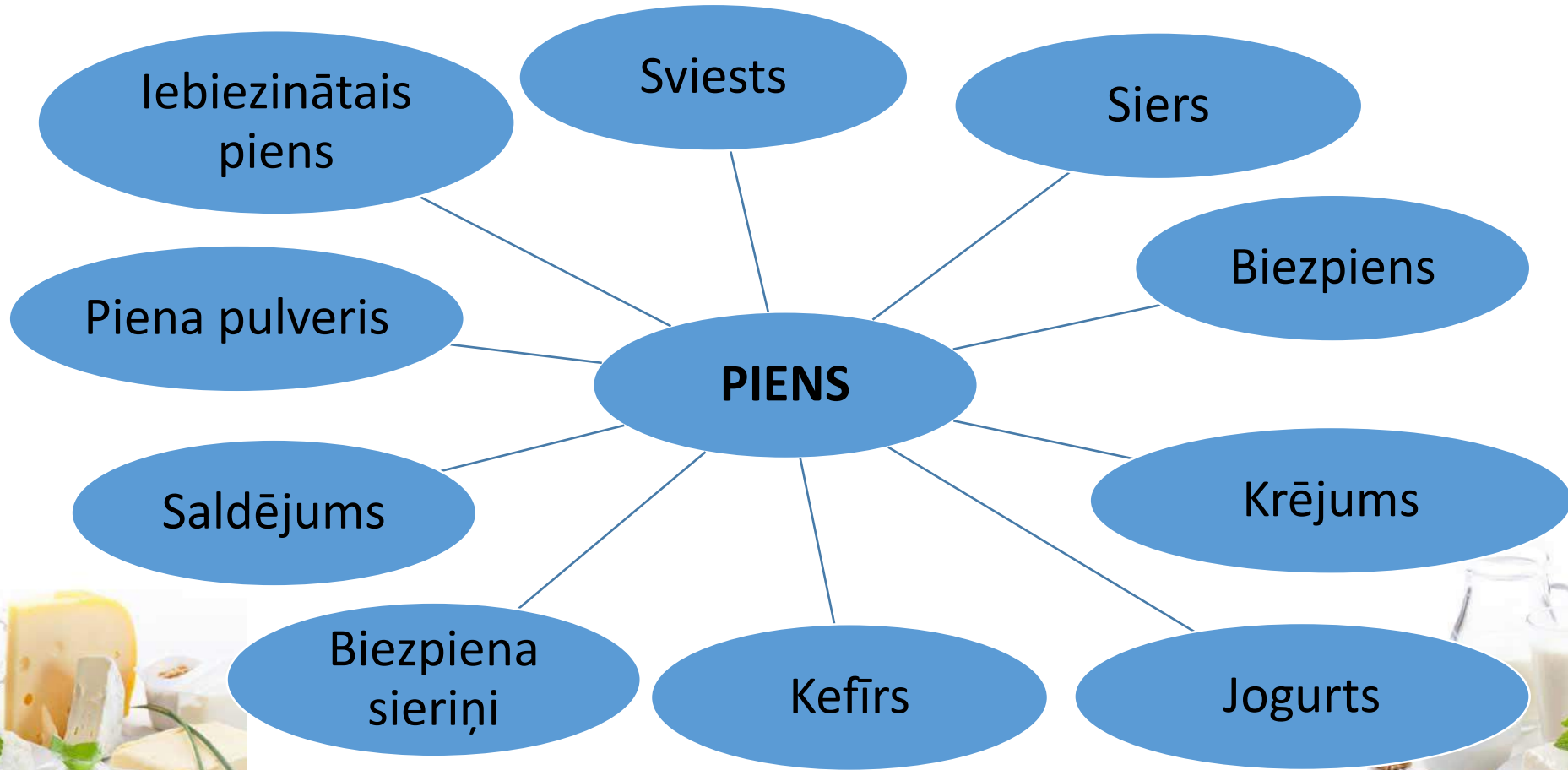
Piena uzturvērtība





**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

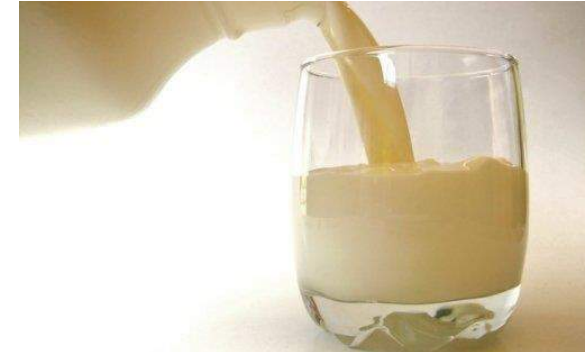
Piena produkti





**PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!**

Rekomendācijas



Piens un piena
produkti kā
olbaltumvielu
avots

Piens un piena
produkti kā kalcija
avots

Dažādība

Piena
olbaltumvielu
bioloģiskā vērtība

Optimāla kalcija
un fosfora
attiecība

Piens un piena
produkti ar dažādu
tauku sastāvu,
garšu, krāsu utt.



PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!



Paldies par uzmanību!



Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

