

*„Pārtikas patēriņa grozs bērniem - ko tas liecina par mūsu ēšanas paradumiem un zināšanām par atbilstošu uzturu?”*

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības  
un vides zinātniskā institūts BIOR

Riska novērtēšanas un  
epidemioloģijas nodaļa,  
Sertificēta uztura speciāliste

**Inese Sikсна**

# Pārtikas patēriņa pētījumi Latvijā

- Pirmais pārtikas patēriņa pētījums 2007-2009
  - Respondentu skaits 1949 vecumā no 7-64 gadiem, no tiem 572 bērni vecumā 7-16 gadi
- Programmas “Augļi skolai” izvērtējums
  - Respondentu skaits 3554 vecumā 7-12 gadi
- Pētījumi par veselību ietekmējošiem paradumiem un ar to saistīto faktoru izplatību

# Pētījumi šobrīd

- 2012. gadā uzsākts EFSA atbalstīta uztura datu vākšana iedzīvotājiem vecumā no 0-74 gadiem
  - Līdz šim dati par vecuma grupām 0-7 gadi un 64-74 gadi Latvijā nav iegūti
- 2012. gadā uzsākts ELFLA atbalstīts projekts – uzsvars uz Latvijas produktu pievienotās vērtības paaugstināšanu
- Rezultāti – pirmie dati par bērnu uzturu tiks prezentēti 2014.gada rudenī

# Kā nosaka pārtikas patēriņu Latvijā?

- Uztura dienasgrāmata/24-h aptaujas anketa
- Pārtikas patēriņa biežuma anketa
- Fizisko aktivitāšu anketa
- Pārtikas produktu porciju katalogs
- Tiešās intervijas ar speciāli apmācītu intervētāju

# “Augļi skolai” izvērtējuma ietvaros iegūtie pārtikas patēriņa dati

- Populārākie produkti ikdienas ēdienkartē:



# Uzņemtās enerģijas daudzums

Rudens	Enerģija, kcal	% no rekomendējama
Zēni, 1.-4.klase	1890,1 ± 9,8	94,5%
Meitenes, 1.-4.klase	1759,6 ± 91,9	88,0%
Zēni, 5.-6.klase	2081,2 ± 156,4	83,2%
Meitenes, 5.-6.klase	1800,5 ± 156,6	78,3%
<b>Pavasaris</b>		
Zēni, 1.-4.klase	1938,6 ± 112	96,9%
Meitenes, 1.-4.klase	1993 ± 95,5	99,7%
Zēni, 5.-6.klase	2116,3 ± 202,3	84,6%
Meitenes, 5.-6.klase	2110,3 ± 177,6	91,7%

# Sāls skolēnu ēdienkartēs

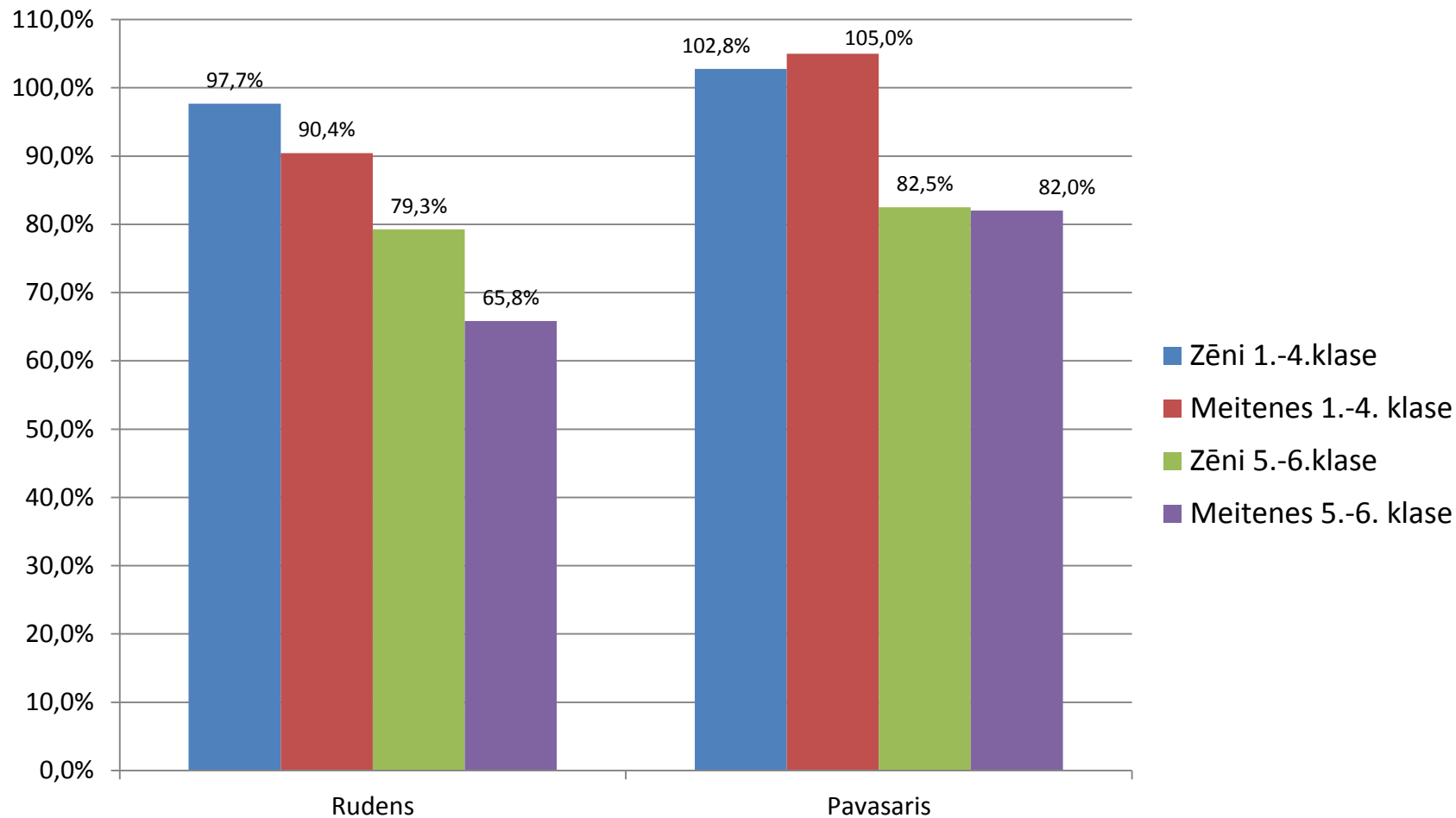
- Statistiski ticami atšķiras Rīgā un ārpus Rīgas
- Vidēji dienā uzņem 5 gramus sāls
- Vairāk par 5 gramiem uzņem 5.-6.klašu zēni



wiseGEEK












# Kalcija nodrošinājums



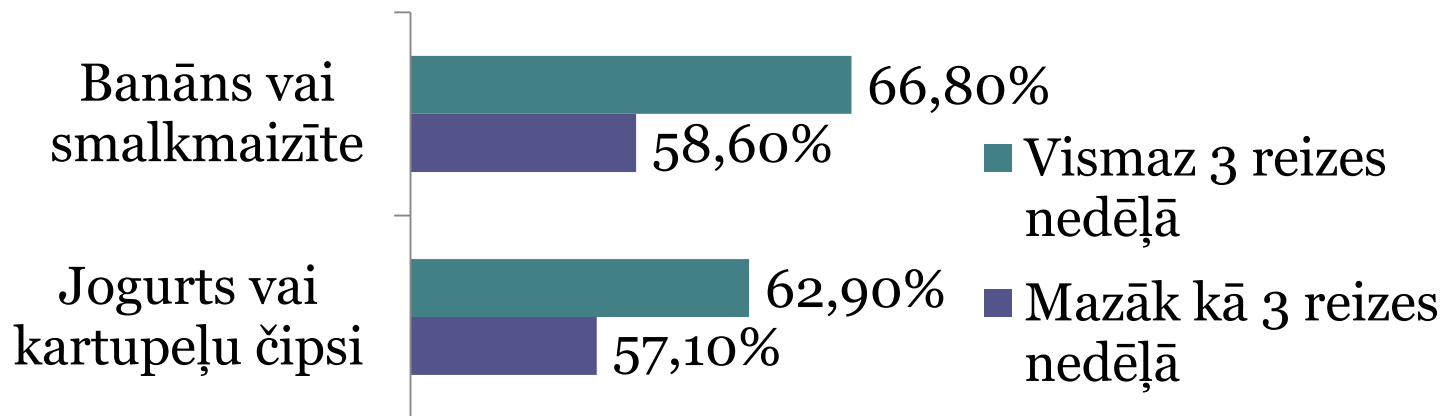


# Zināšanu un attieksmes jautājumi

 <b>Paprika</b> ☹️ X 😊	 <b>Burkāns</b> 😊 ☹️ X 😊	 <b>Tomāts</b> 😊 ☹️ X 😊
 <b>Puķkāposts</b> ☹️ X 😊	 <b>Sviesta pupiņas</b> 😊 ☹️ X 😊	 <b>Kālis</b> 😊 ☹️ X 😊
 <b>Salātlapas</b> ☹️ X 😊	 <b>Konservēti zirnīši</b> 😊 ☹️ X 😊	 <b>Avokado</b> 😊 ☹️ X 😊

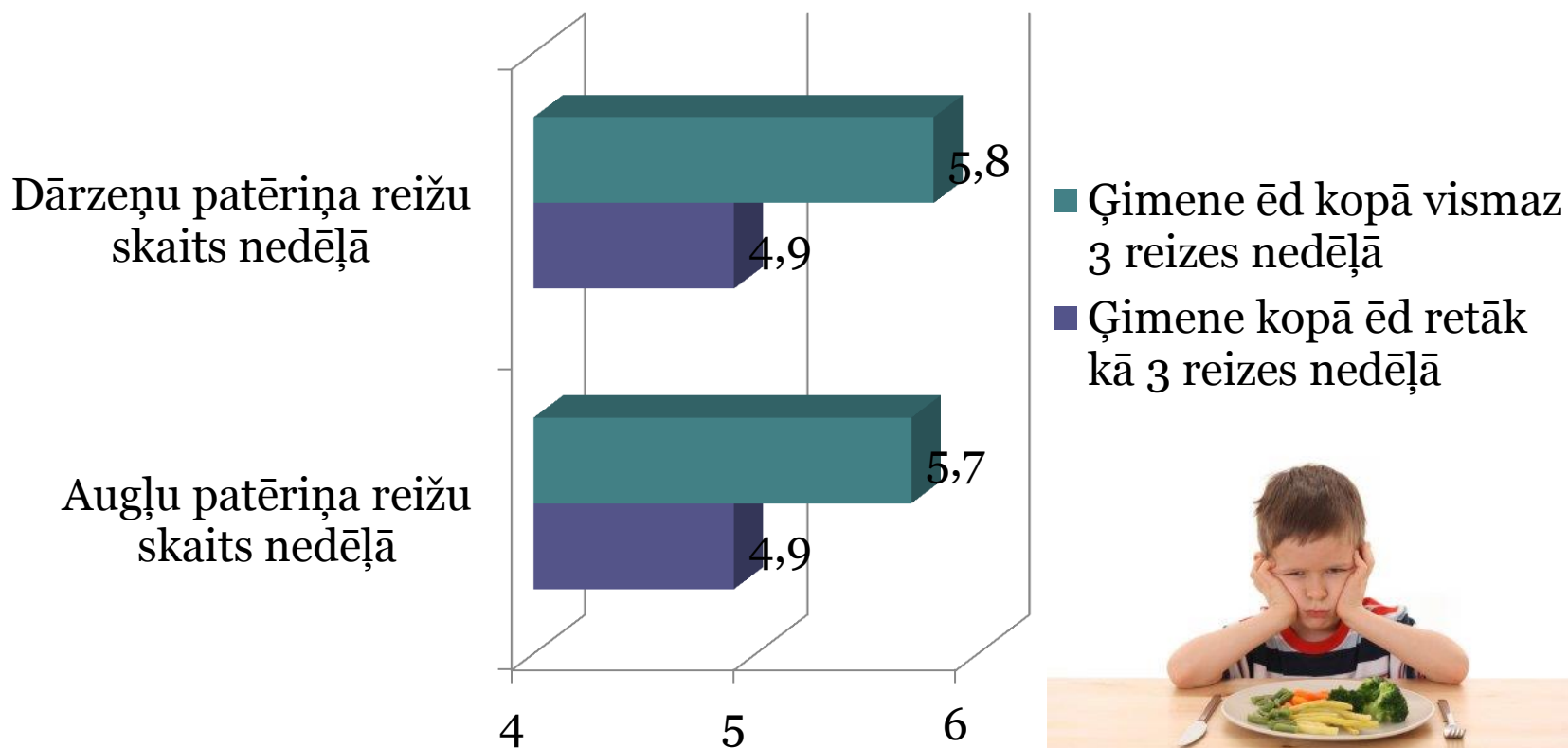
# Ģimenes loma veselīga uztura izvēlē

- Tikai 65% ģimeņu ēd vismaz vienu ēdienreizi kopā
- 12% ģimeņu kopīgas maltītes ietur tikai brīvdienās



*Uztura izvēlē, atkarībā no kopīgo ģimenes maltīšu biežuma*

# Ģimenes ēšanas paradumu ietekme uz augļu un dārzeņu patēriņu



# Kas ir veselīgs dzīvesveids?



- Ievērot diētu (daži 3.-4.klases zēni)
- Attīrīt organismu (kāda 3. klases skolniece)
- Neēst ģenētiski modificētu pārtiku (kāds 6.klases zēns)
- Neēst taukainus ēdienus, tad nebūs problēmas ar holesterīnu (5.klases meitene)
- Dzīvot veselīgi
- Neēst pēc 18.00
- Ēst tikai pašu audzētus dārzeņus un augļus
- Ēst produktus, kas nebojā zobus

# Eiropas pārtikas drošības organizācija

- Pārtikas riska novērtēšana
- Neatkarīgs zinātnisks viedoklis par esošiem un jauniem ar pārtiku saistītiem riskiem



# ESFA viedoklis par glutēnu saturošu produktu lietošanu zīdaiņiem

- 2009. gadā publicēts ziņojums/zinātnisks viedoklis – Kad iepazīstināt zīdaiņus ar papildēdienu
  - Hipotēze – agrāka iepazīstināšana ar glutēnu saturošiem produktiem, izraisa risku celiakijas attīstībai
  - Risks attīstīties celiakijai ir, ja glutēnu saturošus produktus piedāvā pirms 4 mēnešu vecuma
  - EFSA norāda – glutēnu saturošu produktu piedāvāšana laika posmā no 4-6 mēnešiem var samazināt risku celiakijas attīstībai. Nosacījums – šajā posmā jāturpina krūts barošana

Paldies par uzmanību!