

Dace Sūna

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas «Rīdzene» sporta ārsts



VESELĪGA UZTURA PRINCIPI

BĒRNIEM,
JAUNIEŠIEM UN
PIEAUGUŠAJIEM

UZTURS



Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko cilvēks uzņem ar pārtikas produktiem ikdienas uzturā, to izsaka kilokalorijās jeb kkal (kcal).

Nepieciešamais enerģijas daudzums dienā ir atkarīgs no cilvēka vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, kā arī fiziskās aktivitātes.

UZTURVIELAS

Energiju cilvēks uzņem ar pārtikas produktos esošajām uzturvielām (makronutrientiem):



1. OĢĻHIDRĀTIEM



2. TAUKIEM



3. OLBALTUMVIELĀM

Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar oġļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu un daļa nepiesātināto taukskābju tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai, kā arī dažādu reakciju un citu funkciju nodrošināšanai.

OGĻHIDRĀTI

Ogļhidrāti ir mūsu galvenais enerģijas ieguves avots, kas ir veselīga uztura neatņemama sastāvdaļa.

Ogļhidrāti pārtikā sastopami:

- Vienkāršo ogļhidrātu jeb cukuru veidā (medū, galda cukurā un saldumos)
- Salikto ogļhidrātu jeb cietes veidā (maizē, rīsos, griķos, kartupeļos)
- Šķiedrvielu veidā (augu valsts produktos sastopamie saliktie ogļhidrāti)

Vienkāršie



Saliktie



OGĻHIDRĀTI

Organisms ogļhidrātus pārveido glikozē, kas ir galvenais enerģijas avots.

1g ogļhidrātu sniedz 4 kcal jeb 16,7 kJ enerģijas.

Uzturā vairāk jālieto saliktie ogļhidrāti (pilngraudu produkti – pilngraudu maize, brūnie rīsi, griķi, pilngraudu auzu pārslas u.c.), izvairoties no vienkāršajiem ogļhidrātiem.

Glikoze organismā uzkrājas glikogēna veidā muskuļos un aknās.

Nepieciešamības gadījumā organisms izmanto glikogēna rezerves enerģijas iegūšanai.



OGĻHIDRĀTI



Balastvielas jeb šķiedrvielas ir augu valsts produktos sastopamie saliktie ogļhidrāti, kas cilvēka gremošanas traktā gandrīz nesadalās un neuzsūcas, jo gremošanas orgāni neizdala fermentus, kas varētu tās sašķelt.

Tām nav uzturvērtības, tomēr uzturā balastvielas ir nepieciešamas, jo:

- stimulē zarnu darbību
- mazina kaitīgo vielu veidošanos resnajā zarnā
- pazemina holesterīna līmeni asinīs
- palēnina tauku un vienkāršo cukuru uzsūkšanos
- mazina toksisko vielu iedarbību
- labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru

Katru dienu ar uzturu vajadzētu uzņemt 30 – 40 gramu šķiedrvielu.

TAUKI

Tauki organismā galvenokārt ir enerģijas avots.

1g tauku sniedz 9 kcal jeb 37,7 kJ enerģijas.

Tauki pasargā organismu no atdzišanas un amortizē iekšējos orgānus. Tie nepieciešami, lai uzsūktos taukos šķīstošais A, D, E un K vitamīns (KEDA), kā arī A vitamīna provitamīns β - karotīns.

Tauki vajadzīgi normālai smadzeņu darbībai, ādas un matu veselībai.

TAUKI

PIESĀTINĀTIE TAUKI



NEPIESĀTINĀTIE TAUKI



Taukus cilvēks saņem ar dzīvnieku un augu valsts uzturlīdzekļiem.

Tauki tiek iedalīti:

- **Piesātināto** taukskābju tauki – vairāk sastopami dzīvnieku taukos, kā arī piena taukos un sviestā. Augu izcelsmes produktos tos satur palmu un kokosriekstu eļļa, kakao sviests.
- **Nepiesātināto** taukskābju tauki:
 - **Mononepiesātināto** taukskābju tauki – galvenokārt atrodami augu eļļās (olīvu, rapšu, zemesriekstu), avokado, olīvēs.
 - **Polinepiesātināto** taukskābju tauki ir gan augu eļļās, gan zivīs, īpaši treknajās (lasis, forele, bute, siļķe, skumbrija). Dažas šo tauku taukskābes ir īpaši nepieciešamas, jo neveidojas organismā. **Omega - 6** polinepiesātināto taukskābju tauki ir atrodami saulespuķu, kā arī kukurūzas un sojas eļļā, avokado, riekstos un sēkliņās. **Omega-3** polinepiesātināto taukskābju tauki atrodami treknās zivīs (siļķēs, skumbrijās, lašos, sardīnēs), linu, rapšu eļļā, valriekstos un ķirbju sēklās.

Tauki uzturā

Tauki ir viena no trijām uzturvielām, tie ir nozīmīga uztura sastāvdaļa

nepieciešami smadzeņu normālai attīstībai un darbībai



iesaistīti brūču dzīšanas procesos un imūnreakciju veidošanā



apgādā organismu ar enerģiju, nepieciešami hormonu sintēzē

nodrošina taukos šķīstošu vitamīnu (A, D, E, K) uzsūkšanos organismā



uztur ķermeņa temperatūru

Tauki satur taukskābes dažādās kombinācijās



Tauki, kas satur lielu daļu nepiesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir šķidri



Tauki, kas satur lielu daļu piesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir cieti un tiem ir augstāka kušanas temperatūra

IETEIKUMI



Ēdiena pagatavošanā dzīvnieku tauku vietā izvēlies augu eļļas



Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā lieto treknu zivis



Izvēlies liesu gaļu (redzamos taukus atdalī), kā arī izvēlies piena produktus ar samazinātu tauku saturu



Ierobežo rūpnieciski ražotu pārtikas produktu lietošanu uzturā (saldētas picas, cepumi, kūkas)



Pievērs uzmanību pārtikas produktu marķējumam norāde "daļēji hidrogenēti augu tauki" liecina, ka produkts satur trans taukskābes



LABIE TAUKI

MONONEPIESĀTINĀTO TĀUKSKĀBJU TAUKI

- ↑ "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↓ sirds un asinsvadu slimību risku



mandeļas, lazdu rieksti, valrieksti



olīveļļa, rapšu eļļa,



avokado

POLINEPIESĀTINĀTO TĀUKSKĀBJU TAUKI (omega-3 un omega-6)

- ↔ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↔ sirds slimību, insulta un 2.tipa cukura diabēta risku



sardīnes, skumbrijas, reņģes, laši



kukurūzas eļļa, saulespuķu eļļa, kviešu dīgstu eļļa



valrieksti, saulespuķu sēklas, linsēklas



olas

Omega-3 un omega-6 taukskābes organismā neveidojas - tās jāuzņem ar uzturu



SLIKTIE TAUKI

jeb potenciāli kaitīgie tauki

PIESĀTINĀTO TĀUKSKĀBJU TAUKI

- ↑ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↑ sirds un asinsvadu slimību risku



trekna gaļa



trekni piena produkti



palmu, kokosriekstu eļļa



TRANS TĀUKSKĀBES

- ↑ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↔ "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↑ sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību risku

DABĪGI



nelielos daudzumos sastopamas atgremotāju dzīvnieku gaļā un piena produktos

MĀKSLĪGI RODAS



rūpnieciski hidrogenējot vai daļēji hidrogenējot augu eļļas



eļļas karsēšanas un cepšanas procesā augstā temperatūrā (>220°C)

VAR SATURĒT



cepumi, bulciņas, kūkas, biezpiena sierīti, saldējums



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

OLBALTUMVIELAS

Olbaltumvielas vajadzīgas plastiskajiem procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos. Tās izpilda arī aizsargfunkcijas, ir fermentu un hormonu struktūrkomponenti.

Olbaltumvielas var tikt izmantotas arī kā enerģijas avots, bet tas notiek tikai tad, ja uzturā trūkst oglehidrāti un tauki, vai ir liels enerģijas patēriņš.

1g olbaltumvielu = 4 kcal jeb 16,7kJ

OLBALTUMVIELAS



Dzīvnieku olbaltumvielu avoti: gaļa un zivis, olas, piena produkti (siers, piens, jogurts, biezpiens, kefīrs u.c.).

Augu olbaltumvielu avoti: pākšaugi, rieksti, sēklas, pilngraudaugu produkti.

Olbaltumvielas sastāv no aminoskābēm, kuras tiek iedalītas:

- Aizstājamās – var veidoties organismā no citām aminoskābēm
- Neaizstājamās – tās pavisam ir 8, regulāri jāuzņem ar uzturu, jo nespēj veidoties organismā no citām aminoskābēm

Atkarībā no bioloģiskās vērtības (t.i., no aminoskābju sastāva) visas olbaltumvielas iedala pilnvērtīgās un nepilnvērtīgās:

- Pilnvērtīgās - satur visas neaizstājamās aminoskābes (piena, olu olbaltumvielas, gaļa)
- Nepilnvērtīgās – satur maz neaizstājamo aminoskābju (augu olbaltumvielas)

VITAMĪNI UN MINERĀLVIELAS

Lai nodrošinātu organisma bioķīmiskās reakcijas, ar ikdienas uzturu ir nepieciešams uzņemt vitamīnus un minerālvielas, kas ir nozīmīgas organisma fermentu reakciju, nervu impulsu vadīšanā un citos procesos.

Vitamīni:

- A vitamīns
- D vitamīns
- E vitamīns
- B grupas vitamīni
- C vitamīns u.c.

Minerālvielas:

- Kalcijs
- Kālijs
- Magnijs
- Dzelzs
- Jods u.c.



ŪDENS



Ūdens organismā ir viena no galvenajām ķermeņa sastāvdaļām, tas palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, transportē uzturvielas un šķābekli uz šūnām, uzlabo asins cirkulāciju, izvada no organisma nevajadzīgās vielas, mitrina ādu un uzlabo tās elastību.

Ūdens zudumi:

- Nemanāmie ūdens zudumi – elpošanā; caur ādu
- Urīns
- Ūdens fekālijās
- Svīšana – līdz pat vairākiem litriem

Ūdens zudumu veicina fiziskās aktivitātes, vide ar augstu temperatūru un augstu gaisa mitrumu, saslimšanas – caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra.

Prehidratācija – ūdens uzņemšana pirms fiziskās aktivitātes. Prehidratācija palīdz aizkavēt dehidratācijas iestāšanos, palielina svīšanu fiziskās aktivitātes laikā, samazina organisma pārkaršanas risku.

Hidratācija – ūdens uzņemšana fiziskās aktivitātes laikā.

Rehidratācija – pēc fiziskās aktivitātes, lai atjaunotu šķidruma zudumu.

Vai Tu zini, kad padzerties?

Uzmanies, kad parādās šādi simptomi:



slāpes



garastāvokļa izmaiņas un lēna reakcija



sauss deguna dobums



tumšas krāsas urīns



sausas vai sasprēgājušas lūpas



galvassāpes



vājums, nogurums

Svarīgi ir padzerties regulāri visas dienas garumā, negaidot, kad parādās slāpju sajūta. Slāpes liecina par to, ka organismā šķidruma daudzums ir samazināts (organisms ir viegli atūdeņojies).

Ikdienā izdzertā ūdens daudzumu Tu vari palielināt, ievērojot vienkāršus paņēmienus:



padzeries no rīta pēc pamošanās



padari ūdeni sev pieejamu - vienmēr ņem līdzī pudeli ar ūdeni



dzer nesaldinātas zāļu tējas



padzeries ik pēc 30 minūtēm



pievieno ūdenim citrona vai gurķa šķēlīti, vai piparmētru lapas



ēd ar ūdeni bagātus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu, u.c.

Atūdeņošanās simptomus var viegli novērst, palielinot izdzertā šķidruma daudzumu.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA PAGATAVOŠANAI BĒRNIEM VECUMĀ NO 2 LĪDZ 18 GADIEM



1. Piedāvāriet bērnam ēdienreizes regulāri, noteiktā laikā. Neaizstājiet ēdienreizi ar saldumiem.

- Bērnam ir jāēd regulāri, 4 – 5 reizes dienā, uzņemot gan ogļhidrātus , gan olbaltumvielas gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas.
- Jāatceras, ka šokolāde, konfektes, konditorejas izstrādājumi un čipsi nevar aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi.

2. Dažādojiet bērna ēdienkarti ik dienas. Nodrošiniet bērnam iespēju ēst ar baudu, nesteidzoties, kopā ar ģimeni vai draugiem.

- Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām.
- Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja.

3. Panāciet, ka brokastis ir svarīgākā bērna ēdienreize.

- Brokastis palīdzēs koncentrēties mācībām skolā un rotaļām, kā arī būs vieglāk ievērot arī pārējās ēdienreizes un sagaidīt pusdienas.

4. Katrā ēdienreizē iekļaujiet kādu no ēdieniem, kas bagāts ar saliktajiem ogļhidrātiem.
 - Ogļhidrāti organismu nodrošina ar enerģiju, kas nepieciešama augšanai un fiziskai aktivitātei.
5. Nodrošiniet, lai katru dienu bērna uzturā tiktu iekļauti olbaltumvielām, minerālvielām un vitamīniem bagāti pārtikas produkti.
 - Bērna uzturā ir svarīgi katru dienu iekļaut olas, pienu un piena produktus, liesu gaļu, zivis, gaļas un zivju produktus.
6. Nodrošiniet bērna organismam nepieciešamo kalcija uzņemšanu ar pienu vai piena produktiem.
 - Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā, vienlaicīgi lietojot tos kopā ar D vitamīnu saturošiem pārtikas produktiem un veicot dažādas fiziskas aktivitātes, lai barības vielas nokļūtu līdz kaulaudiem.
7. Piedāvājiet bērnam augļus un dārzeņus, īpaši vietējos, katrā ēdienreizē, ievērojot dažādību.
 - Augļi un dārzeņi ir bagātīgs vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu avots.
8. Bērna uztura pagatavošanai taukvielas lietojiet mēreni.
9. Nodrošiniet, lai bērnam ēdienreižu starplaikos būtu pieejami dārzeņi, augļi vai rieksti.
10. Nodrošiniet, lai bērns katru dienu uzņemtu pietiekošu šķidruma daudzumu.

VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI PIEAUGUŠAJIEM

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.
2. Samērojiet dienā ar pārtiku uzņemto enerģiju un patērēto enerģiju fiziskajās aktivitātēs, lai saglabātu optimālu ķermeņa masu.
3. Uzņemiet katru dienu 2 – 2,5 l šķidruma, tai skaitā vismaz pusi no tā uzņemiet ar ūdeni.
4. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējas izcelsmes un sezonai atbilstošus.
5. Vairākas reizes dienā ēdiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus.
6. Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.

7. Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu, kā arī olas, riekstus un sēklas. Zivis ēdiet vismaz divas reizes nedēļā.
8. Samaziniet dzīvnieku izcelsmes tauku lietošanu uzturā, t.sk. treknas gaļas, sviesta patēriņu. Labāk izvēlieties augu eļļas.
9. Ierobežojiet uzturā sāli un to saturošus produktus.
10. Ierobežojiet uzturā cukuru un to saturošus produktus.
11. Nelietojiet alkoholiskos dzērienus, jo to lietošana ir kaitīga Jūsu veselībai.
12. Plānojiet veselīgas ēdienreizes, kā arī ēdiet biežāk kopā ar saviem ģimenes locekļiem, draugiem vai citiem tuviem cilvēkiem.
13. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.



Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Pārtikas produktu grupa

Kas var būt viena porcija?



Dārzeņi, augļi, ogas

3 porcijas dārzeņu dienā **2** porcijas augļu un ogu dienā

- ☞ = 1 vidēji liels dārzeņis
- ☞ = 1 vidēji liels auglis
- ☞ = 1 sauja ogu
- ☞ = 1 bļodiņa lapu salātu
- ☞ = 1 glāze augļu vai dārzeņu sulas



Graudaugu produkti, kartupeļi

4-6 porcijas dienā

- ☞ = 1 šķēle rudzu maizes
- ☞ = 2 šķēles kliju maizes
- ☞ = ½-1 glāze vārītu makaronu, griķu, putrainu
- ☞ = ½-1 glāze vārītas graudaugu putras
- ☞ = 1 vidēji liels kartupelis



Liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas

2-3 porcijas dienā

- ☞ = 1 glāze pākšaugu
- ☞ = 80-100g gaļas
- ☞ = 100-140g zivs filejas
- ☞ = 2 olas



Piens un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu

2-3 porcijas dienā

- ☞ = 1 siera šķēle
- ☞ = 100 g biezpiena (<5% tauku)
- ☞ = 1 glāze piena, kefīra, paniņu (<2,5% tauku)
- ☞ = 1 glāze bezpiedevu jogurta

↑ Lieto vairāk

↓ Lieto mazāk



Dārzeņi



Pilngraudu produkti



Sāls



Trekna gaļa



Augļi un ogas



Pākšaugi



Cukurs



Piena produkti ar augstu tauku saturu



Zaļumi



Ūdens

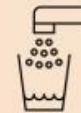


Saldumi



Galas izstrādājumi

3 veselīgi ieradumi



Uzņem 2-2,5 l šķidruma dienā, t.sk. vismaz 1-1,5l ūdens



Regulāri izkusties un vingro



Ēdot nelieto viedierīces un neskaties TV



Uzzini par veselībai svarīgo

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

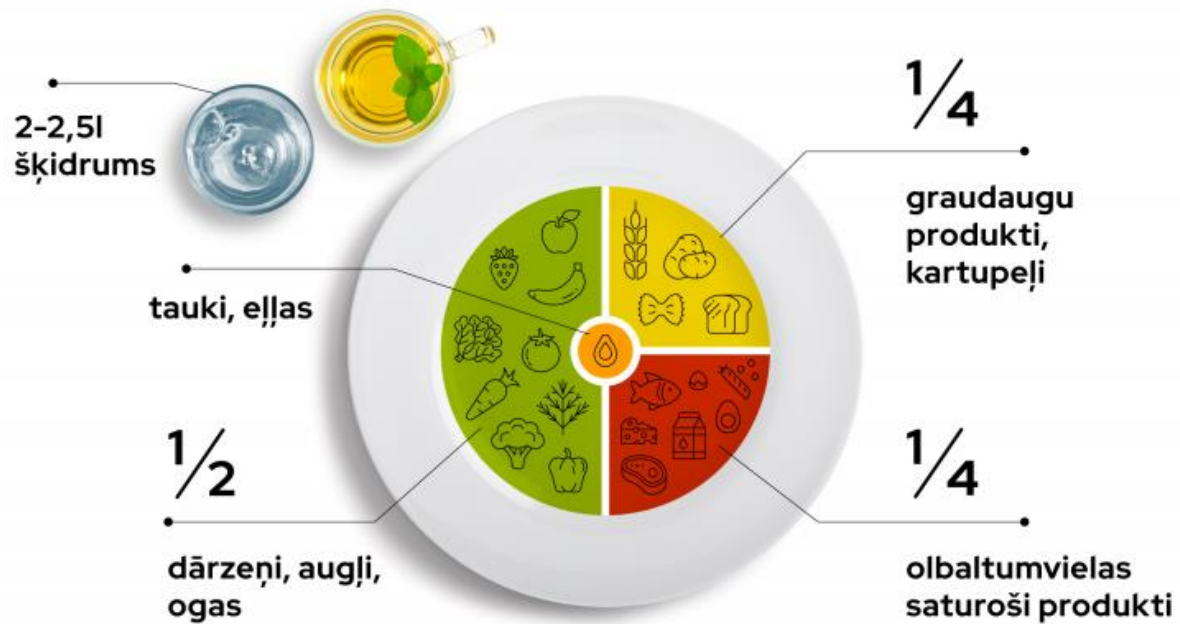
ŠĶĪVJA PRINCIPS

Mūsdienās galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo šķīvja principu:

- puse no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem un augļiem (vairāk jeb 3 daļas dārzeņu un 2 daļas augļu);
- viena ceturtda daļa tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) **vai** kartupeļiem;
- viena ceturtda daļa tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem.
- šķīvja centrā ir izvietota vismazākā daļa, kas apzīmē taukus un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Iekļauj 3 galvenajās ēdienreizēs daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombinē tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas.



1/2 šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem, ogām:

- Dārzeņi
- Sakņaugi
- Salāti
- Zaļumi
- Augļi
- Ogas

1/4 šķīvja piepildi ar graudaugiem, kartupeļiem:

- Griķi
- Auzu pārslas
- Mieži
- Grūbas
- Putraimi
- Rīsi
- Makaroni
- Maize
- Kartupeļi

1/4 šķīvja piepildi ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:

- Piens
- Piena produkti
- Olas
- Gaļa
- Zivis
- Pākšaugi
- Rieksti
- Sēklas

Maltītes pagatavošanā izmanto augu eļļu.

Katru dienu uzņem 2-2,5l šķidruma - vismaz pusi ar ūdeni, bet pārējo - ar nesaldinātiem dzērieniem.



Uzzini par veselībai svarīgo

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

1. Ieteicamās enerģijas devas Latvijas iedzīvotājiem*

Vecums	Dzimums	Vidējā ķermeņa masa, kg	Vidējais augums, cm	Enerģija kkal /d	Olbaltumvielas, E%	Tauki, ² E%	Ogļhidrāti, E% ³
0-6 m.	zēni	6	60	590	-	-	-
	meitenes			520	-	-	-
7-12 m.	zēni	9	71	730	7-15	30-40	45-60
	meitenes			720	7-15	30-40	45-60
1-3 g.	zēni	13	90	1040 -1290	10-15	30-40	45-60
	meitenes			960-1220	10-15	30-40	45-60
4-6 g.	zēni	20	112	1280-1680	10-15	30-35	45-60
	meitenes			1200 -1570	10-15	35-35	45-60
7-10 g.	zēni	28	132	1520-2280	10-20	30-35	45-60
	meitenes			1400-2120	10-20	30-35	45-60
11-14 g.	zēni	45	157	2040-2740	10-20	30-35	45-60
	meitenes			1920-2430	10-20	30-35	45-60
15-18 g.	zēni	66	176	2630 -3230	10-20	30-35	45-60
	meitenes			2240 – 2560	10-20	30-35	45-60
18-30g.	vīrieši	75	175	2460 – 3150	10-20 ⁴	25-30	45-60
31-60 g.	vīrieši			2290- 2960	10-20 ⁴	25-30	45-60
>61 g.	vīrieši			2030-2600	10-20 ⁴	25-30	45-60
18-30g.	sievietes	65	165	1960-2510	10-20 ⁴	25-30	45-60
31-60 g.	sievietes			1840-2360	10-20 ⁴	25-30	45-60
>61 g.	sievietes			1700-2170	10-20 ⁴	25-30	45-60
Sievietes grūtniecības periodā	sievietes	-	-	1.trimestris +100 2.trimestris +300 3.trimestri +300	10-20 E% jeb 1.1g/kg	30	45-60
Sievietes laktācijas periodā	sievietes	-	-	+500 – 600	10-20	25-30	45-60

*Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas ir noteiktas no minimālā līdz maksimālajam daudzumam, ņemot vērā cilvēka fiziskās aktivitātes līmeni (zemu, vidēju, augstu).



https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas1.pdf

3. Dienā ieteicamās minerālvielu vidējās devas *

Vecums	K mg	Ca mg	P mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	J µg	Se µg	Cu mg
7-12 mēneši	1100	550	420	60	8	5	70	15	0,3
1-3 gadi	1600	600	470	100	8	6	90	22	0,3
4 – 6 gadi	1900	600	505	160	8	7	90	27	0,4
7 – 10 gadi, zēni	2650	800	540	240	10	9	120	35	0,5
meitenes	2450	800	620	240	10	8	120	35	0,6
11 – 14 gadi, zēni	3400	900	700	315	11	11	150	50	0,8
meitenes	3000	900	700	280	11	9	150	45	0,8
15 – 18 gadi, zēni	3500	1200	700	350	11	10	200	60	0,9
meitenes	3100	1200	700	280	15	8	200	50	0,9
Pieaugušie:									
vīrieši	3500	800	600	350	9	9	200	60	0,9
sievietes	3100	800	600	280	15	7	200	50	0,9
Sievietes grūtniecības periodā	3100	1000 ⁵	700	280	15 ⁶	10	150-250	60	1,1
Sievietes laktācijas periodā	3100	900	900	280	15	11	150-250	60	1,3

* Ieteicamais nātrijs daudzums bērniem un pieaugušajiem ir 2000 mg jeb ne vairāk kā 5 g sāls dienā

⁵ Grūtniecēm pusaudžu vecumā, kā arī sievietēm, sākot ar otro grūtniecības periodu ir ieteicams uzņemt 1300 mg kalcija.

⁶ Dzelzs papildus nepieciešamību grūtniecēm nosaka ārstniecības persona individuāli

4. Dienā ieteicamās vitamīnu vidējās devas

Vecums	A μg	D μg	E mg	C mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	Folskābe μg	B12 μg
7 – 12 mēneši	300	10 ⁷	3	20	0,4	0,5	0,4	50	0,5
1 – 3 gadi	325	10	4	27	0,5	0,7	0,6	70	0,7
4 – 6 gadi	375	10	5	35	0,8	0,9	0,9	105	1,0
7 – 10 gadi, zēni	500	10	7	45	1,0	1,2	1,1	165	1,7
meitenes	500	10	6	45	0,8	1,2	1,0	165	1,7
11 – 14 gadi, zēni	750	10	9	63	1,3	1,5	1,4	250	2,0
meitenes	650	10	8	63	1,1	1,3	1,2	250	2,0
15 – 18 gadi, zēni	900	10	10	75	1,4	1,7	1,6	300	2,0
meitenes	700	10	8	75	1,2	1,4	1,3	350	2,0
Pieaugušie:									
vīrieši	900	10 ⁸ (20μg>75g.v.)	10	75	1,4 (1,2 mg > 61 g.v.)	1,5 (1,3 mg>75g.v.)	1,5	300	2,0
sievietes	700	10 ⁸ (20μg>75g.v.)	8	75	1,1 (1,0 mg > 61 g.v.)	1,5	1,3	400 ⁹	2,0
Sievietes grūtniecības periodā	800	10 ¹⁰	15	85	1,4	1,6	1,9	400	2,0
Sievietes laktācijas periodā	1100	10	11	100	1,6	1,7	1,5	500	2,0

⁷ Zīdaiņiem līdz 6 mēnešu vecumam ir ieteicams uzņemt 10 mikrogramus D vitamīna dienā

⁸ D vitamīna 10 μg atbilst 400 SV vienībām

⁹ Sievietēm pēc reproduktīvā vecuma ir ieteicams uzņemt 300μg folskābes dienā

¹⁰ Ziemā sievietēm grūtniecības periodā ir ieteicams lietot 15 μg D vitamīna dienā

UZTURS SPORTISTIEM



Katra cilvēka uztura uzdevumi ir:

- Nodrošināt nepieciešamo enerģiju
- Piegādāt uzbūves materiālu audu veidošanai un atjaunošanai
- Piegādāt organisma darbības regulēšanai nepieciešamās vielas
- Transportēt vielas organismā

Sportistu uzturam ir papildus uzdevumi:

- Veicināt darbspējas
- Aizkavēt noguruma iestāšanos fiziskas slodzes laikā
- Paātrināt darbspēju atjaunošanos pēc slodzes
- Vajadzības gadījumā regulēt ķermeņa masu

Atkarībā no individuāli veikto fizisko aktivitāšu veida, biežuma un intensitātes ir ieteicams samērot uzņemto enerģiju ar atbilstošu ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku procentuālo attiecību. Piemēram, cilvēkiem ar augstu fizisko aktivitāti ir ieteicams uzturā uzņemt vairāk olbaltumvielu un ogļhidrātu.

UZTURS SPORTISTIEM



Uzturs izturības sporta veidos

- Sākumā enerģijas iegūšanai tiek izmantoti galvenokārt ogļhidrāti, darbam ieilgstot oksidācijas procesos iesaistās arī taukskābes.
- Lai nodrošinātu sekmīgu treniņu, uzturā pietiek 60% ogļhidrātu, intensīvu treniņu un sacensību periodā ogļhidrātu daudzumu ieteicams palielināt.
- Pirms slodzes – ogļhidrātiem bagāta maltīte, izvēloties saliktos ogļhidrātus.
- Slodzes laikā – ja ir ilgstoša, augstas intensitātes slodze, kas ilgst vairāk nekā stundu, uzņem vienkāršos ogļhidrātus katru stundu.
- Pēc slodzes – lai atjaunotu glikogēna rezerves, uzņem ogļhidrātus.

UZTURS SPORTISTIEM



Uzturs spēka sporta veidos

- Spēka sporta veidos, piemēram, svarcelšanā, cīņas sportā, vingrošanā, mešanas disciplīnās, peldēšanas īsajās distancēs, galvenā rezultātu noteicošā fiziskā īpašība ir spēks.
- Muskuļu saraušanās spēks atkarīgs no muskuļu masas, enerģētiskajiem procesiem muskuļos un nervu sistēmas regulācijas.
- Oglhidrāti ir galvenais enerģijas avots spēka vingrinājumos.
- Spēka vingrinājumu efektivitāte ir atkarīga no glikogēna rezervēm muskuļos.
- Spēka sporta veidos ir lielāka nepieciešamība arī pēc olbaltumvielām.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija - <http://www.ldusa.lv/lv>

Slimību profilakses un kontroles centrs - <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi>

- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi1.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/vm_uztura_ieteik_pieaug.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/darzenu_un_auglu_lietosana_uztura1.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas1.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_tauki1.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties1.pdf

Veselības ministrija

- <https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- https://www.vm.gov.lv/sites/vm/files/data-content/vm_uztura_ieteik_pieaug3.pdf
- <https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/veselibas-ministrija-izstradajusi-jaunus-veseliga-uztura-ieteikumus-pieaugusajiem>
- <https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>