

## Uzturs senioru veselības veicināšanā

---

**Kursa mērķis** - iepazīstināt (izglītot) dalībniekus ar vecākiem cilvēkiem piemērota uztura pamatprincipiem, rosināt pārskatīt līdzšinējos ēšanas paradumus un iedrošināt tos pilnveidot.

**Plānotais rezultāts** - jaunas zināšanas, iemaņas un idejas veselīgākas ēdienkartes ieviešanai.

### PRAKTISKIE DARBI

1. Ķermeņa masas indeksa aprēķināšana.
2. Uzturvielas - ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki un pārtikas produkti, to avoti.
3. Uztura dienasgrāmata.
4. Produktu dažādība.
5. 5 produktu grupas, ieteicamais porciju skaits.
6. Dienā uzņemtais ūdens daudzums.
7. Pusdienu šķīvja papildīšana.
8. Ēdienu recepšu pilnveidošana.

① Sava ‘barojuma’ (*nutritional status*) novērtējums - Ķermeņa masas indeksa aprēķināšana.

- Mērķis - novērtēt sava ķermeņa svara atbilstību/neatbilstību veselīga svara parametriem.
- Aprīkojums - stadiometrs un ķermeņa svāri (vai arī dalībnieki iepriekš ārsta praksē noskaidrojuši savu augumu un svaru), kalkulators.
- Izdales materiāli - darba lapas ar ĶMI aprēķināšanas formulu un klasifikācijas tabulu.
- Norise - dalībnieki tiek nomērīti un nosvērti, iegūtos datus pieraksta darba lapā, paši aprēķina savu ĶMI.

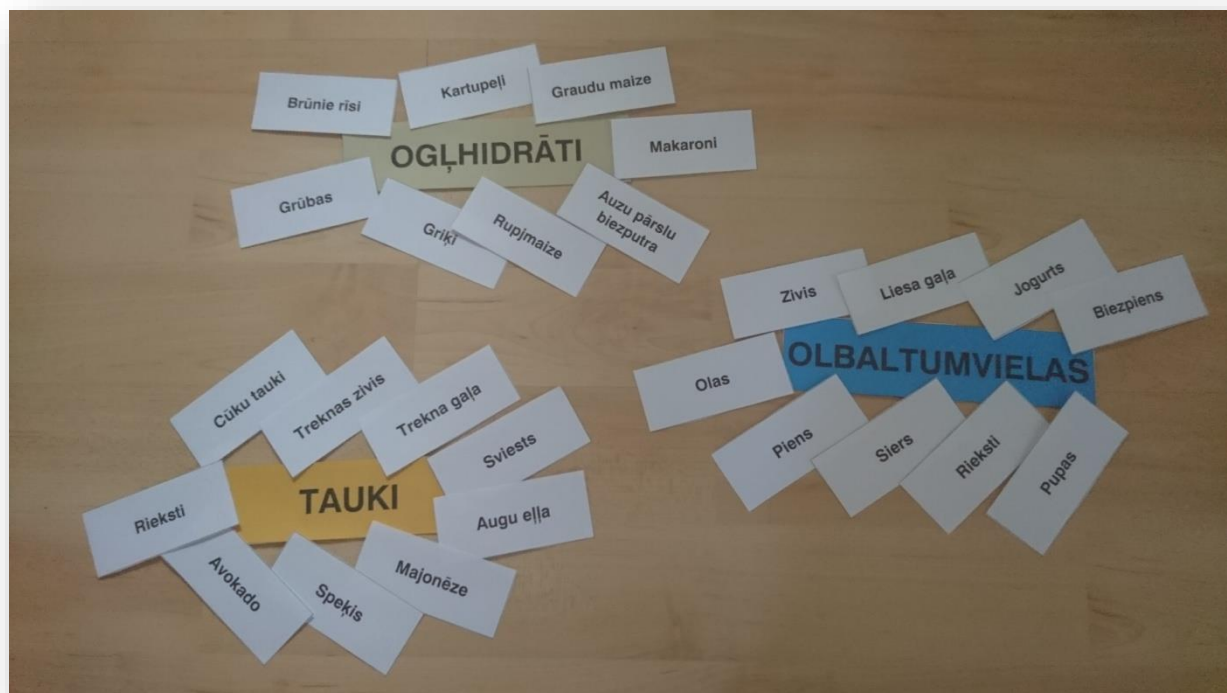
Svars \_\_\_\_\_ kg Augums \_\_\_\_\_ m

$\text{KMI} = \text{SVARS, kg} / \text{AUGUMS, m}^2$

ĶERMEŅA MASAS INDEKSS (KMI)		No 65 gadu vecuma pieļaujamās izmaiņas	Jūsu KMI
Pazemināts svars	< 18.5		
Normāls svars	18.5 - 24.9		
Virssvars	> 25.0		
<i>Pirmsaptaukošanās</i>	25.0 - 29.9		
<b>Aptaukošanās</b>	<b>&gt; 30.0</b>		

② Uzturvielas – ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki un pārtikas produkti, to avoti.

- Mērķis – noskaidrot, kādi produkti ir svarīgākie ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku avoti uzturā (lekcijā apgūta minēto uzturvielu loma organismam nepieciešamās enerģijas nodrošināšanā un to vēlamais proporcionālais sadalījums).
- Izdales materiāli – 3 kartītes ar uzturvielu nosaukumiem un 26 kartītes ar produktu nosaukumiem katram dalībnieku pārim.
- Norise – uzdevums līdzīgs galda spēlei – dalībnieki 2 (ja nepieciešams, 3) cilvēku grupiņās piemeklē katrai uzturvielai atbilstošos produktus. Kopīgi tiek pārrunāti rezultāti, apspriestas kļūdas vai neskaidrības. Visiem dalībniekiem kopā tiek dots papildus uzdevums – izvēlēties vērtīgākos **tauku** avotus (kurus ieteicams lietot biežāk) un ‘atsijāt’ tos, ko varētu lietot reti un mazos daudzumos.



③ Uztura dienasgrāmata - iepriekšējā dienā apēstā pieraksts un analīze (atbilstība veselīga uztura ieteikumiem, galvenās produktu grupas un dažādība, maltīšu biežums). Šo iespējams aizpildīt jau iepriekš, ja nodarbības notiek vairākas dienas (mājasdarbs uz nākamo reizi).

- Mērķis – novērtēt uztura atbilstību ieteikumiem.
- Izdales materiāli - Uztura dienasgrāmatas veidlapas.

Paraugs:



### UZTURA DIENASGRĀMATA

Diena *Otrdiena, 5. dec.*

Ēdienreize, laiks	Ēdieni, dzērieni, produkti un to daudzums
<i>Brokastis, 7.30</i>	<i>1 rupjmaizes šķēle, 1 Krievijas siera šķēle, ~3 g sviesta, vārīta ola</i>
	<i>1 liela krūze kafijas (237 ml) ar pienu</i>
<i>Uzkoda, 11.00</i>	<i>Banāns, liela krūze zaļās tējas</i>
<i>Pusdiens 14.00</i>	
<i>Uzkoda, 16.30</i>	
<i>Vakariņas</i>	

④ Produktu dažādība - iepriekšējā dienā apēsto produktu uzskaitījums, novērtēšana.

- Mērķis – pamanīt potenciālus trūkumus uzturā un pārrunāt to novēršanas iespējas.
- Izdales materiāli – darba lapas, galveno produktu grupu iedalījums.
- Norise - dalībnieki pieraksta un saskaita visus produktu veidus (izņemot sāli, cukuru un ūdeni); salīdzina skaitu, pārrunā iespējas palielināt produktu dažādību.

Paraugs:

APĒSTO PRODUKTU UZSKAITĪJUMS		Nr.	Produkts
<b>Paraugs</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Produkts</b>		
1	Auzu pārslas		
2	Piens		
3	Banāns		
4	Zaļā tēja		
5	Ābols		
6	Kanēlis		
7	Grieķu jogurts		
8	Valrieksti		
9	Lazdu rieksti		
10	Saulespuķu sēklas		
11	Ķirbju sēklas		
12	Vistas gaļa		
13	Burkāni		
14	Kartupeļi		
15	Ziedkāposti		
16	Pupiņas		
17	Puravs		
18	Dilles		
.....	.....		

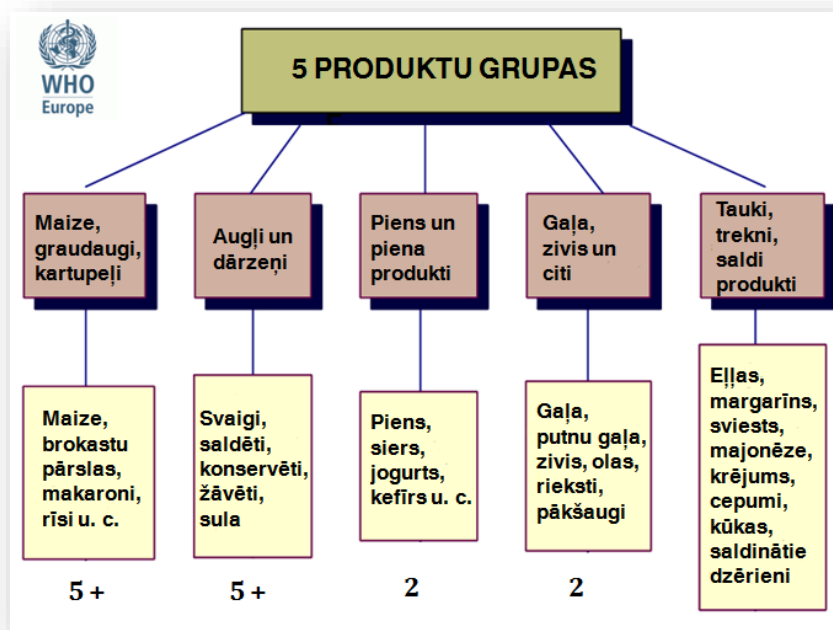
  

<b>Nav jāpieraksta - sāls, cukurs un ūdens</b>
<b>Piemērs</b>
<b>Brokastis</b> - pienā vārīta auzu pārslu biežputra ar banānu; zaļā tēja: 1) auzu pārslas 2) piens 3) banāns 4) zaļā tēja
<b>Uzkodas</b> - cepts ābols ar kanēli, pasniegts ar grieķu jogurtu un riekstu/sēklu maisījumu: 1) ābols 2) kanēlis 3) grieķu jogurts 4) valrieksti 5) lazdu rieksti 6) saulespuķu sēklas 7) ķirbju sēklas
<b>Pusdienas</b> - dārzeņu zupa ar gaļu: 1) vistas gaļa 2) burkāni 3) kartupeļi 4) ziedkāposti 5) pupiņas 6) puravs 7) dilles .....

⑤ 5 produktu grupas, ieteicamais porciju skaits.

- Mērķis – atklāt iespējamās novirzes uzturā no rekomendētā, pārrunāt iespējas uzlabot situāciju.
- Izdales materiāli –
  - produktu grupu iedalījums un vēlamais porciju skaits (2 materiāli),
  - VM “Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem”,
  - VM „Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem”.

Norise - Sava uztura novērtēšana - atbilstoši 5 uzturvielu/produktu grupām, ieteicamajam porciju skaitam (porciju skaits atbilstoši “Veselīga uztura ieteikumiem cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem”, Austrālijas Veselības departamenta, WHO ieteikumiem).



Lekcijā pirms tam ir izstāstīts - cik liela ir viena porcija (VM „Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem” u. c.).

### Ieteicamais produktu porciju skaits vecākiem cilvēkiem

Produktu grupa	LV „Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem”	Austrālijas Veselības departaments				WHO
		Vīrieši		Sievietes		
		51-70	70+	51-70	70+	
Augļi un dārzeņi	Vismaz 5	Dārzeņi un pupas 5½ Augļi 2	Dārzeņi un pupas 5 Augļi 2	Dārzeņi un pupas 5 Augļi 2	Dārzeņi un pupas 5 Augļi 2	Vismaz 5
Graudaugi, kartupeļi	4-6	6	4½	4	3	Vismaz 5
Piena produkti	Vismaz 2-3 glāzes skābpiena dzērienu (?)	2½	3½	4	4	2
Gaļa, zivis, rieksti, pākšaugi	Zivis vismaz 2x ned., zivis, gaļa 300-600g ned.	2½	2½	2	2	2
Tauki, trekni ēdieni, saldumi						Maz

Apstiprināts ar  
Veselības ministrijas  
2007.gada 8.augusta  
rīkojumu Nr.127

## Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem

### Dažādojiet savu uzturu ik dienas!

Iekļaujiet ikdienas ēdienkartē dažādus produktus – graudu izstrādājumus, augļus, dārzeņus, piena produktus, gaļu, zivis, pākšaugus, olas. Produktu dažādība nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām – olbaltumvielām, taukiem, oglehidrātiem, vitamīniem un minerālvielām, kā arī ar vairākām citām organismam nepieciešamām vielām – ēteriskajām eļļām, organiskajām skābēm, šķiedrvielām un antioksidantiem. Ar šīm vielām īpaši bagāti ir augu izcelsmes produkti. Lai uzņemtu visas vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo viens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Tādēļ ir svarīgi uzturā lietot svaigus, pilnvērtīgus produktus, kuri ir pieejami attiecīgajā sezonā.

Ēdiet biežāk (5 – 6 reizes dienā), bet mazākas porcijas, lai organisms labāk izmantotu uzņemto pārtiku. Ēdiet regulāri un nesteidzīgi, neizlaidiet maltītes.

Apstiprināts  
ar Veselības ministrijas  
2008.gada  
rīkojumu Nr.

## Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

### Kopsavilkums.

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.
2. Samērojiet savu ēdienkarti ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu ķermeņa masu ieteiktajās robežās.
3. Uzņemiet katru dienu 1,5 – 2 l šķidruma, tai skaitā ūdeni.
4. Vairākas reizes dienā ēdiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus. Ieteicamais daudzums 800 g vai 4 – 6 porcijas dienā.
5. Vairākas reizes dienā ēdiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējos. Ieteicamais daudzums vismaz 400 g vai 5 porcijas dienā, no tiem puse – svaigā veidā.
6. Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.
7. Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu. Ieteicamais liesas gaļas daudzums nedēļā ir 300-600 g, zivis vismaz divas reizes nedēļā.
8. Samaziniet margarīna, treknas gaļas, sviesta patēriņu. Lietojiet nedaudz eļļas.
9. Ierobežojiet uzturā sāli, cukuru un tos saturošus produktus.
10. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

⑥ Dienā uzņemtais ūdens (šķidrums) daudzums, tā atbilstība ieteikumiem.

- Mērķis – saprast, vai ikdienā uzņemtais ūdens daudzums ir pietiekams. Ja tas neatbilst ieteikumiem, pārdomāt iespējamus risinājumus.
- Aprīkojums - virtuves svāri, glāze, krūze, tasīte, zupas šķīvis.
- Izdales materiāli - tabula ar ūdens daudzumu pārtikas produktos, papīrs pierakstiem.
- Norise - dalībnieki noskaidro, cik daudz šķidrums ietilpst dažādos ikdienā lietotajos traukos; aprēķina savu aptuveno uzņemtā ūdens daudzumu pēc Uztura dienasgrāmatā uzskaitītajiem produktiem. Dienā uzņemtais ūdens daudzums tiek salīdzināts ar rekomendēto. Lekcijā ir izstāstīts par dienā nepieciešamo ūdens daudzumu, par ūdens saturu pārtikas produktos un dzērienos.

Ūdens daudzums dažādos produktos

Procenti	Produkti
100%	Ūdens
90-99%	Piens ar pazeminātu tauku saturu, melone, arbūzs, salāti, kāpostu, spinātu, vārīts ķirbis
80-89%	Augļu sulas, jogurts, āboli, vīnogas, apelsīni, burkāni, vārīti brokoļi, bumbieri, ananasi
70-79%	Banāni, avokado, mājas siers, krēmsiers, cepti kartupeļi, vārīta kukurūza, vārīts šķiņķis, gaļas
60-69%	Makaroni, pākšaugi, lasis, saldējums, cepta vistas krūtiņa
50-59%	Malta liellopa gaļa, <del>lotdoci</del> , fetas siers, cepta liellopa fileja
40-49%	Pica
30-39%	Čedaras siers, maize
20-29%	Žāvētas piparotas desiņas, kūkas, biskvīti
10-19%	Sviests, margarīns, rozīnes
1-9%	Valrieksti, grauzdēti zemesrieksti, cepumi ar šokolādes gabaliņiem, <del>krēkeri</del> , graudaugi, zemesriekstu sviests
0%	Eļļas, cukuri

⑦ Ēdienreizes šķīvja papildīšana -

- Mērķis – veicināt pārdomātu produktu izvēli un vēlamo, ieteikumiem atbilstošu, proporciju ievērošanu.
- Izdales materiāli – papīra ‘šķīvis’, rakstāmpiederumi, dzēšgumija.
- Norise – katrs dalībnieks saņem ‘šķīvi’, sadala segmentos, saraksta katrā segmentā produktus (lekcijā ir pārrunāts, kādām produktu grupām un to proporcijām jābūt).





### ⑧ Ēdienu recepšu pilnveidošana

- **Mērķis** – novērtēt tradicionālo ēdienu recepšu sastāvdaļu atbilstību veselīga uztura ieteikumiem, rast idejas veselīgāk gatavot, koriģējot un pilnveidojot tās.
- **Izdales materiāli** - dažādas ēdienu receptes, rakstāmpiederumi.
- **Norise** - dalībnieki darbojas grupās - novērtē receptēs minētās sastāvdaļas un cenšas tās uzlabot, lai panāktu pēc iespējas lielāku atbilstību veselīga uztura ieteikumiem (piem., 2 grupām viena un tā pati recepte, pēc tam pārrunājot salīdzina, kā kura grupa interpretē - cik daudz izmaiņu ideju katrai grupai ir, kas sakrīt, kas atšķirīgs; šeit ņem vērā visu iepriekš apgūto - uzturvērtība, akcents uz pilngraudu produktiem, liekas/tukšās kalorijas; ieteikumi samazināt sāli, cukuru, piesātinātos taukus).

Piemērs:

#### Mannas biezputra

Manna 40 g, piens vai ūdens 200 g, sviests 10 g, sāls, cukurs.

Pienu ar ūdeni uzvāra, pieber mannu un, nepārtraukti maisot, uzbriedina 10—15 minūtes. Tad pieļiek sāli, cukuru, sviestu, uzvāra un labi izmaisa. Pasniedz karstu brokastīs, vakariņās, ar kausētu sviestu, pienu vai atdzesētu — ar ievārijumu vai augļu-ogu mērcēm kā saldo ēdienu pusdienās.

Iespējamie ieteikumi:

- izvēlēties pilngraudu mannu,
- lietot pienu, bet ar pazeminātu tauku saturu (0,5 - 2%),
- sāli, cukuru un sviestu var arī nepievienot,
- karstu pasniegt labāk ar pienu, nevis sviestu,

- atdzesētu - ar svaigiem/saldētiem augļiem un ogām vai ievārījumu ar samazinātu cukura daudzumu.

Izmantotie avoti:

- [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura\\_ieteikumi\\_pieaugusajiem.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_pieaugusajiem.pdf)
- [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi\\_veciem\\_cilvekiem.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_veciem_cilvekiem.pdf)
- <https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/recommended-number-serves-adults>
- [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0020/152237/E73470.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/152237/E73470.pdf)
- <https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/serve-sizes>
- <https://www.ncoa.org/wp-content/uploads/Healthy-Eating.pdf>
- <http://hnrca.tufts.edu/myplate/files/MPFOA2015.pdf>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/>
- <http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html>
- <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- [http://applications.emro.who.int/dsaf/emropub\\_2011\\_1274.pdf?ua=1](http://applications.emro.who.int/dsaf/emropub_2011_1274.pdf?ua=1)