

Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības **SUPERVAROŅI**



Veselīgu uztura paradumu ceļvedis

Informatīvs materiāls jauniešiem 15–18 gadu vecumā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāla autores

Linda Gerda Skudra

Sertificēta uztura speciāliste

Tatjana Tepo

Sertificēta uztura speciāliste

Maketa dizains

PR aģentūra “Mediju tilts”

© Veselības ministrija, 2023. gads

Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu uzturu tiek īstenota Veselības ministrijas Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” projektā “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/I/001).

SATURS

Biežākie uztura mīti – atbild uztura speciālists	4
5 iemesli, kāpēc uzturu veidot krāsaināku	6
Kā sasniegt “5 dienā”	8
Šķidrums Tavā ikdienā	10
Receptes	12
3 principi veselīgam uzturam	15

Biežākie uztura mīti – atbild uztura speciālists!



1 VESELĪGI ĒST NAV GARŠĪGI, UN TAS NOZĪMĒ ATTEIKTIES NO VISA, KAS MAN GARŠO

Domā par konceptu “pievieno, nevis atņem”! Padari savus mīļākos ēdienus veselīgākus, papildus pievienojot tiem vērtīgus produktus, piemēram:

- ja Tev garšo makaroni ar sieru, papildini tos ar tvaicētiem dārzeņiem, vistas fileju vai tofu, kā arī vari izmēģināt daļu no siera aizstāt ar bezpiedevu jogurtu;
- ja no rīta ēd brokastu pārsļas, papildini tās ar bezpiedevu jogurtu, dažādām ogām (svaigām vai saldētām), kādu sagrieztu augli un sēklām vai riekstiem (vai abiem).

Kā arī atceries, ka mērenā daudzumā našķi var būt daļa no Tava uztura – it īpaši, ja lielākoties savā uzturā iekļauj veselīgus un vērtīgus produktus!

2 JA ES IZLAIDĪŠU MALTĪTES, ZAUDĒŠU SVARU

Varētu šķist, ka, izlaižot maltīti, ietaupīsies neapēstās kalorijas un svars tiks zaudēts, vai ne? Tomēr realitāte bieži vien ir citāda – izlaižot maltītes, “ietaupītās” kalorijas tiek kompensētas, vēlāk apēdot vairāk. Un, kas ir ne mazāk būtiski, tā vari radīt sev problemātiskas attiecības ar ēdienu.

Pētījumi rāda, ka it īpaši brokastu izlaišana tiek saistīta ar lielāku liekā svara un aptaukošanās risku¹, **tādēļ neaizmirsti no rīta paēst!** Ja no rīta trūkst laika, pagatavo brokastis iepriekšējā vakarā un paņem tās līdzī uz skolu, lai apēstu pirmā starpbrīža laikā.

3 UZTURS NEVAR IETEKMĒT MANU PAŠSAJŪTU UN IZSKATU

Domāt par to, kas ir uz mūsu šķīvja, ir svarīgi vairāku iemeslu dēļ – tas var ietekmēt gan Tavu garastāvokli, gan enerģijas līmeni, kā arī ādas, nagu un matu izskatu.

Glikozes jeb cukura līmeņa asinīs straujas svārstības ietekmē Tavu pašsajūtu – mērķis ir šīs svārstības minimizēt, noturot iespējami mērenākas glikozes izmaiņas asinīs, tādējādi nodrošinot vienmērīgāku enerģijas līmeni dienas laikā. Kā to izdarīt? Mazini vienkāršo cukuru (cukurs, sīrupi, saldumi, limonādes) daudzumu savā uzturā! Tā vietā parūpējies par to, lai tas, ko ēd, satur saliktos ogļhidrātus (graudaugu produkti) un šķiedrvielas (dārzeņi, augļi, ogas), kā arī kombinē ogļhidrātus ar olbaltumvielu un tauku avotiem.

Tāpat pārmērīgs cukura un vienkāršo ogļhidrātu daudzums uzturā var ietekmēt aknes smaguma pakāpi.²

1 Xiumei Mae et al., 2020. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. Obesity Research & Clinical Practice, Volume 14, Issue 1. Pieejams: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>.

2 Meixiong J. et al., 2022. Diet and acne: A systematic review. JAAD Int. Pieejams: doi: 10.1016/j.jdin.2022.02.012.

5 iemesli, kāpēc uzturu veidot krāsaināku,

iekļaujot tajā dažādus dārzeņus, augļus un ogas



1 Padari savu uzturu vērtīgāku!

Dārzeņus, augļus un ogas varam saukt par mūsu veselības supervaroņiem – tie bagātīgi satur dažādus vitamīnus, minerālvielas, antioksidantus, šķiedrvielas un bioloģiski aktīvās vielas, kas palīdz saglabāt imunitāti un profilaktiski var Tevi pasargāt no vairākām hroniskām slimībām.³

2 Izmanto visu produkta potenciālu!

Dažādu krāsu dārzeņi, augļi un ogas satur vitamīnus un minerālvielas, kas nepieciešamas Tava organisma funkcionēšanai, piemēram, oranžie burkāni satur karotinoīdus, kas nepieciešami Tavas imūnsistēmas darbībai, zaļie lapu salāti satur K vitamīnu, kas nepieciešams asins recēšanai, savukārt sarkanie tomāti satur likopēnu, kas novērš šūnu membrānu bojājumus un veicina Tavas sirds veselību.⁴ Un šādu piemēru ir vēl daudz!

Jo vairāk krāsu parādīsies Tavās ikdienas ēdienreizēs, jo drošāks varēsi būt, ka Tev nedraud kādas uzturvielas deficīts.



3 Veselības ministrija, 2020. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā.
Pieejams: <https://www.vvm.gov.lv/lv/media/3007/download>

4 Slimību profilakses un kontroles centrs. Augļi un dārzeņi uzturā.
Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_augli_darzeni_uztural.pdf

3

Izmēģini dažādas garšas un atrodi sev tīkamāko!

Jo vairāk dažādus dārzeņus, augļus un ogas iekļausi savā uzturā, jo dažādākas garšas iepazīsi, kas palīdzēs uzzināt, kuri no šiem produktiem Tavām garšas kārpiņām patīk vislabāk. Izmēģini arī atšķirīgus to pagatavošanas veidus (ielūkojies receptēs materiāla beigās)! Ja atklāsi, kādi un kā pagatavoti dārzeņi Tev garšo vislabāk, ir daudz lielāka iespēja, ka tos iekļausi savā ikdienas uzturā.



4

Neaizmirsti, ka “ēdam arī ar acīm”!

Domājam, ka piekritīsi – jo ēdiens labāk izskatās, jo vairāk gribas to apēst! Krāsainu dārzeņu, augļu un ogu pievienošana Tavām maltītēm ne tikai sniegs labumu Tavai veselībai, bet arī padarīs Tavas maltītes pievilcīgākas.



5

Svaigi, saldēti, konservēti – izmēģini dažādus!

Nebaidies uzturā iekļaut dažādus dārzeņu, augļu un ogu veidus – svaigus, saldētus, konservētus un žāvētus, lai iespējami dažādotu savu uzturu un krāsas tajā! Vienīgi pārliecinies, ka tiem nav pievienots papildu sāls un cukurs.



Kā sasniegt “5 dienā”?

Princips “5 dienā” nozīmē, ka dienā jāapēd 5 porcijas – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu vai ogu.

CIK LIELA IR PORCIJA?

Porcija ir 80 g jeb aptuveni:



dūres lieluma auglis
ābols, bumbieris



pāris mazāku augļu
2 plūmes vai kivi



sauja ogu
zemenes, mellenes



viens vidēja
lieluma dārzeņis
burkāns, tomāts



blodiņa ar lapu
salātiem



3 ēdamkarotes
ar sautētiem
dārzeņiem

Pētījumi rāda: ka katra apēstā dārzeņu un augļu porcija nodrošina lielāku aizsardzību pret sirds slimībām un insultu (līdz pat 30%) un dažiem vēža veidiem (līdz pat 20%).⁵

5 British Dietetic Association (BDA). Fruit and vegetables - how to get five-a-day: Food Fact Sheet.
Pieejams: <https://www.bda.uk.com/resource/fruit-and-vegetables-how-to-get-five-a-day.html>

Vai visi dārzeņi, augļi un ogas var tikt iekļauti dienas porciju skaitā?

Pie savām 5 porcijām droši pieskaiti gan svaigos, gan saldētos un konservētos dārzeņus, augļus un ogas, ko dienas laikā esi uzņēmis. Arī dārzeņi, kas gatavošanas laikā pievienoti zupai, sautējumam un citiem ēdieniem, iekļaujami dienā apēsto porciju skaitā!



Vienīgi atceries, ka kartupeļus, kukurūzu un batātes (saldie kartupeļi) neskaita pie dienas dārzeņu porcijām, jo tie ir ar cieti bagāti produkti, tādēļ uzturvērtības ziņā pieskaitāmi pie graudaugiem.

Vai pie dienas porcijām varu pieskaitīt arī sulas un smūtijus?

Glāze (150 ml) nesaldinātas 100% augļu, dārzeņu sulas vai smūtija arī skaitās viena Tava dienas dārzeņu vai augļu porcija. Tomēr neatkarīgi no tā, cik daudz sulas izdzersi (piemēram, vairāk nekā 150 ml) vai cik daudz dažādu augļu būs iekļauti Tavā smūtijā, tā tik un tā tiks uzskatīta tikai par vienu no dienas porcijām. Sasmalcinot augļus sulā, tiek atbrīvoti tajās esošie cukuri, kas var vieglāk kaitēt Taviem zobiem, kā arī tiek zaudētas tik vērtīgās šķiedrvielas. Tādēļ labāk slāpju veldzēšanai izmanto ūdeni, bet, ja uzturā iekļauj sulu vai smūtiju, labāk dari to ēdienreīzu laikā, nevis starp tām!⁶



6 National Health Services (NHS), 2022.5 A Day: what counts?
Pieejams: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts/>

Šķidrums Tavā ikdienā

Kāds ir Tev dienā ieteicamais šķidruma daudzums?⁷

14–18 gadus vecas meitenes	1900–2400 ml (<i>aptuveni 9–11 glāzes</i>)
14–18 gadus veci zēni	2200–2600 ml (<i>aptuveni 10–12 glāzes</i>)

Dienas kopējo uzņemto šķidruma daudzumu lielākoties veido izdzertais šķidrums, lai gan nelielu daļu uzņemam ar apēstajiem pārtikas produktiem, it īpaši, ja tie bagātīgi satur ūdeni (piemēram, zupas, augļi, dārzeņi).

Vislabāk slāpju veldzēšanai izmanto ūdeni!

Tomēr, ja vēlies kādu citu dzērienu, izvēlies tādu, kas satur mazāk pievienoto cukuru.

-  Izvēlies
-  Ievēro mērenību
-  Ierobežo



⁷ Veselības ministrija. 2021, Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/8320/download?attachment>

DZĒRIENI AR GARŠU



Izvēlies

Ūdens ar dabīgām garšām

Pamēģini savam ūdenim pievienot dažādas ogas, augļus un garšaugus, lai dažādotu tā garšu! Droši vari izmantot gan negāzētu, gan gāzētu ūdeni.



Ievēro mērenību

Dārzeņu un augļu sulas

Dārzeņu un augļu sulas tāpat saturēs vērtīgus vitamīnus, tomēr nevajadzētu dienā izdzert vairāk kā glāzi sulas.



Ierobežo

Limonādes, saldināti dzērieni

Limonādes un citi saldinātie dzērieni satur daudz cukura – centies tos savā uzturā neiekļaut!

TĒJA UN KAFIJA



Izvēlies

Augļu un zāļu tējas bez cukura vai medus

Augļu un zāļu tējas bez cukura arī palīdz Tev sasniegt dienas šķidruma normu, turklāt tās bagātīgi satur dažādus antioksidantus!



Ievēro mērenību

Melnā un zaļā tēja, kafija

Kā droša kofeīna deva pusaudžiem noteikti 3 mg uz 1 kg ķermeņa masas. Viena krūze (250 ml) melnās tējas satur aptuveni 60 mg kofeīna, bet viena krūze filtrētas kafijas – aptuveni 100 mg kofeīna.⁷



Ierobežo

Saldie kafijas dzērieni, tēja ar cukuru vai medu

Šie dzērieni satur ne tikai daudz kofeīna, bet arī daudz cukura – centies tos savā uzturā neiekļaut!

3 principi veselīgam uzturam

1



Dārzeni, augļi un ogas

- Katrā ēdienreizē iekļauj kādu dārzeni, augli vai ogu
- Atceries par principu “5 dienā”
- Dažādo savu ēdienkarti, iekļaujot tajā dažādus produktus atšķirīgās krāsās

2



Šķidrums

- Slāpju veldzēšanai izvēlies ūdeni
- Izvēlies dzērienus bez pievienota cukura
- Centies dienā uzņemt ap 2–2,5 litriem šķidruma

3



Regulāras ēdienreizes

- Izvairies no maltīšu, it īpaši brokastu, izlaišanas
- Centies ikdienā ievērot līdzīgus ēdienrežu laikus
- Dienā ieteicamas trīs pamat-ēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas) un 2–3 nelielas uzkodas

Nezini, kādas uzkodas piedāvāt draugiem ballītē?

Te dažas idejas!

BANĀNMAIZE AR AVENĒM UN MANDELĒM

Sastāvdaļas:

200 g banānu (2 vidēji)
2 vidējas olas
5 g (1 tēj.k.) sodas
40 ml (2 ēd. k.) extra virgin olīveļļas
(vai citas augu eļļas)
80 g mandeļu vai mandeļu miltu
110 g pilngraudu auzu miltu (var izmantot arī citus pilngraudu miltus)
30 g (2 ēd. k.) kviešu miltu
5 g (1 tēj.k.) vaniļas cukura
2 g (½ tēj.k.) malta kardamona
šķipsniņa sāls
120 g aveņu vai citu ogu
(var izmantot arī saldētas)

Pagatavošana:

1. Banānus nomizo un bļodā samīca. Pievieno olas, pielej eļļu un samaisa. Ja izmanto mandeles, tās sasmalcina blenderī, lai iegūtu miltus.
2. Banānu masai pievieno mandeļu miltus, pusi auzu miltu un sodu, samaisa.
3. Pievieno vaniļas cukuru, kardamonu, sāli un atlikušos miltus. Visu kārtīgi samaisa un pievieno avenes.
4. Gatavo masu lej formā un cep cepeškrāsnī 60 minūtes 170°C temperatūrā. Gatavību pārbauda ar koka irbulīti (ja, to ieliekot un izņemot no banānmaizes, virsū paliek slapja mīkla, banānmaize jācep vēl). Pasniedz atdzesētu.





ZEMESRIEKSTU-KARAMEĻU BATONIŅI

Sastāvdaļas

(8 porcijām):

125 g tumšās šokolādes

2 lieli banāni

1 sauja zemesriekstu

160 g dateļu

1 ēd. k. zemesriekstu

sviesta

Pagatavošana:

1. Banānus sagriež četrās daļās – pārgriež banānu uz pusēm, un tad katru pusi vēlreiz uz pusi, lai izveidotos četras “pamatnītes”. Sagrieztos banānus izkārto uz kādas pamatnes, piemēram, plastmasas dēlīša, un liek saldētavā uz aptuveni stundu.
2. Tikmēr gatavo karamelu pastu. Dateles izmērcē karstā ūdenī aptuveni 5–10 minūtes. Tad blenderī liek dateles, zemesriekstu sviestu un šķipsniņu sāls un visu sablendē, līdz izveidojas viendabīga masa.
3. Pēc stundas banānus izņem no saldētavas un uz tiem smērē karamelu masu.
4. Zemesriekstus sasmalcina nelielos gabaliņos un pārkausa pāri karamelu pastai. Banānus atkal liek saldētavā uz aptuveni 15 minūtēm.
5. Tikmēr ūdens peldē izkausē tumšo šokolādi.
6. Banānus izņem no saldētavas un katru gabalu pārlej ar šokolādi (vai iegremdē tajā).
7. Izveidoto batoniņu liek saldētavā vēl uz stundu, lai šokolāde sacietētu. Izņem no saldētavas un bauda.

TZATZIKI MĒRCE



Sastāvdaļas:

300 g grieķu jogurta
250 g gurķu
2 ķiploka daiviņas
2 tēj.k. citrona sulas
2 tēj.k. eļļas
buntīte dilļu
dažas piparmētru
lapas
šķipsniņa sāls

Pagatavošana:

1. Gurķus nomizo un sarīvē uz rupjas rīves.
2. Liek sietā, pārkaisa ar šķipsniņu sāls un atstāj uz 15–20 minūtēm, lai notek liekais šķidrums.
3. Smalki sakapā zaļumus un sasmalcina ķiplokus.
4. Samaisa kopā visas sastāvdaļas – gurķus, bezpiedevu jogurtu, zaļumus, ķiplokus, citrona sulu un olīveļļu.
5. Liek ledusskapī uz 30 minūtēm, lai garšas varētu ievilkties.
6. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem vai pašgatavotiem čipsiem.

PAŠGATAVOTIE TORTILJAS ČIPSI

Sastāvdaļas:

80 g pilngraudu
tortiljas vai lavaša
1 tējkarote eļļas
(vislabāk, ja eļļa ir
izsmidzināma)
Tavas mīlākās
garšvielas bez sāls
(paprikas pulveris,
timiāns, Vidusjūras
garšaugu maisījums
u. c.)

Pagatavošana:

1. Tortiljas sagriež nelielos trijstūros un kārto uz cepamās pannas.
2. Tortilju trijstūrus apsmidzina vai apslaka ar olīveļļu un uzkaisa garšvielas.
3. Apgrauzdē cepeškrāsnī aptuveni 5 minūtes 180°C temperatūrā, līdz čipsi ir nedaudz apbrūnējuši.
4. Pasniedz kopā ar humosu vai tzatziki mērci.





**Biets,
divi, trīs!**

www.esparveselibu.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē