

Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" Nr.9.2.4.1.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pilotprojekta mērķis

Sekmēt agrīnu veselīgu paradumu veidošanos un mazināt liekā svara un aptaukošanās izplatību bērnu vidū, tādējādi mazinot sirds un asinsvadu slimību risku turpmākajā dzīvē.

Pilotprojekta rezultāts

Izstrādāta un pilotēta sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanas un mazināšanas bērniem skolas vidē balstīta programma, kurā ietveri kompleksi pasākumi veselīga uztura, fizisko aktivitāšu un aktīva brīvā laika (procesu un vielu atkarību profilakses kontekstā) tematiskajos virzienos.

Primārā mērķauditorija



500 3./4. klases skolēni;
500 7./8. klases skolēni;
+ kontroles grupas.

Izglītības iestādes no Cēsīm,
Jaunmārupes, Limbažiem, Madonas,
Ozolniekiem, Rēzeknes, Talsiem,
Kuldīgas





Sekundārā mērķauditorija

1. Izglītības iestāžu māsas vai ārsta palīgi un cits skolas atbalsta personāls;
 2. Izglītības iestāžu pedagogi;
 3. Ģimenes ārsti un pediatri;
 4. Bērnu vecāki.
- 
- 

Tematiskie virzieni

Veselīgs, sabalansēts, bērniem interesants un piemērots uzturs

Aizraujoša, samērīga, integrēta, bērniem atbilstoša fiziskā aktivitāte

Pie elektroniskajām ekrānierīcēm pavadītā laika mazināšana, procesu atkarību (datoru, mobilo ierīču u.tml.) profilakse

Aktīva brīvā laika pavadīšana

Vielu atkarību (smēķēšanas, alkohola lietošanas) profilakse

VESELĪGA BĒRNAS SIRDS NOSLĒPUMI

Uzturs

Katru dienu ēd 3 sabalansētas maltītes, ievērojot šķīvja principu, un 1-2 veselīgas uzkodas



Izvēlies ūdeni

- Izvēlies vērtīgos taukus
- Samazini cukura un sāls daudzumu uzturā
- Katru dienu uzņem vismaz 1,5 litrus šķidruma
- Starp maltītēm atceries par veselīgām uzkodām

Fiziskās aktivitātes

Izmanto dinamiskās pauzes mācību stundās

60

Fiziskām aktivitātēm atvēli vismaz 60 minūtes dienā

Esi aktīvs "Sports un veselība" stundās

Esi aktīvs starpbrīžos

Nodarbojies ar aizraujošām sportiskām aktivitātēm brīvā laikā

Pavadi laiku ar ģimeni aktīvi un jautri

Ievēro piesardzību aktivitāšu laikā

Iesaisti draugus, lai padarītu mācību stundas vai ārpuskolas laiku aktīvāku un jautrāku

Psihiskā veselība

Esi draudzīgs, iesaisties sarunās, neatstāj konfliktus novārtā – risini tos

Nesmēķē

Ierobežo pieviedierīcēm pavadīto laiku

Izturies pret apkārtējiem ar cieņu un neaizvaino citus

Atpazīsti satraukumu! Lai to mazinātu, vairākas reizes dziļi ieelpo un lēni izelpo

Nelieto atkarību izraisošas vielas

Citi veselīgi paradumi

Pavadi laiku svaigā gaisā

Atrodi laiku saviem hobijiem

Atvēli miegam vismaz 9 stundas dienā

Seko līdzi savai veselībai - ja jūties slikti, dodies pie ārsta

Reizi gadā dodies pie sava ģimenes ārsta uz profilaktiskām veselības pārbaudēm

Seko līdzi savam garumam, vidukļa apkārtmēram un ķermeņa svaram

Informatīvie atbalsta materiāli

Skolēniem

Vecākiem

Pedagogiem

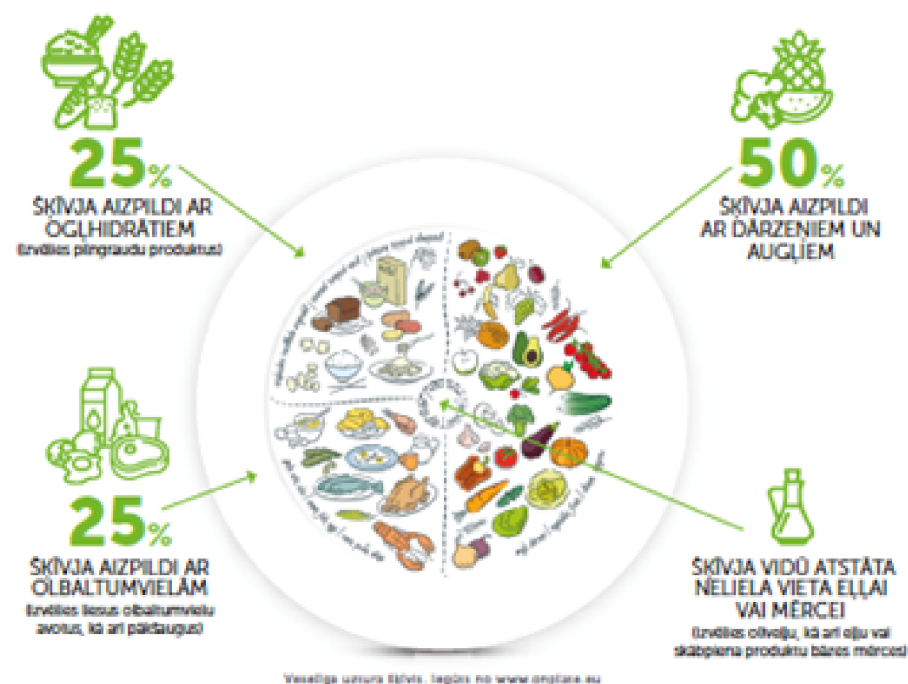
Informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS PEDAGOGIEM
PAR 9 UN 11 GADUS VEĻU BĒRŅU SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI

UZTURS SAS PROFILAKSEI

ŠĶĪVJA PRINCIPS

Balstoties uz veselīga uztura rekomendācijām (gan bērniem, gan pieaugušajiem), kā arī vērojot tendenci, kas ir nemainīga visos uztura ieteikumos – palielināt dārzeņu un augļu patēriņu – pasaulē ir radies veselīga uztura šķīvja princips¹³. Šķīvja princips ir veids, kā vienkārši un visiem saprotami attēlot proporcijas, kādas galveno maltīšu laikā šķīvī ir ieteicams izvēlēties dažādas produktu grupas, lai nodrošinātu, ka uzturs ir sabalansēts, dažāds un veselīgs. Lielākā šķīvja daļa (puse) paredzēta tieši dārzeņiem un augļiem.



13 Healthy Eating Plate <https://www.health.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS PEDAGOGIEM
PAR 9 UN 11 GADUS VEĻU BĒRŅU SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI

Amerikas Sirds asociācijas (American Heart Association) rekomendācijas bērniem SAS profilaksei¹⁴ iesaka:

KATRU DIENU UZTURĀ IEKĻAUT DAŽĀDUS DĀRZENUS, AUGĻUS UN OGAS

Diēta, kas bagātīgi satur dārzeņus, augļus un ogas, ir būtiska sirds un asinsvadu veselībai – tā var pazemināt asinsspiedienu, kā arī samazina sirds slimību un insulta risku. Dārzeņi, augļi un ogas ir būtisks vitamīnu avots cilvēka uzturā, kā arī tie bagātīgi satur minerālvielas, šķiedrvielas un antioksidantus, kas ir nozīmīgi cilvēka veselības saglabāšanai un uzturēšanai. Ievērojot šķīvja principu, katrā ēdienreizē puse no šķīvja tiek pildīta ar svaigiem vai termiski apstrādātiem dārzeņiem, augļiem un ogām. Arī sēnes pēc uzturvērtības ir līdzvērtīgas dārzeņiem – tās satur vērtīgus vitamīnus, minerālvielas un šķiedrvielas – un tiek iekļautas šajā šķīvja sadaļā.

Vitamīni un minerālvielas ir nepieciešami normālai organisma darbībai – ja kāds no vitamīniem vai minerālvielām netiek uzņemts pietiekamā daudzumā, rodas deficīts, kas izpaužas ar nevēlamām veselības problēmām. Lai no tā izvairītos, nozīmē ir ikdienā lietoto pārtikas produktu, tostarp dārzeņu, augļu un ogu dažādībai – dažādi pārtikas produkti saturēs dažādus vitamīnus un minerālvielas. Piemēram, zaļajos lapu kāpostos esošais K vitamīns nepieciešams asinsreces procesiem, augļos un ogās esošais C vitamīns nepieciešams imunitātei, avenēs, zemenēs un spinātos esošā dzelzs nepieciešama asins hemoglobīna veidošanai un imunitātei, savukārt pākšaugos, banānos, sēnēs esošais kālijs nepieciešams asinsspiediena uzturēšanai un sirds muskuļa darbībai.

Arī dārzeņos, augļos un ogās esošajiem antioksidantiem, tostarp C vitamīnam, E vitamīnam, karotīniem, ir būtiska loma veselības saglabāšanā – tie aizsargā imūnsistēmu un samazina dažādu hronisku slimību, tajā skaitā SAS, risku¹⁵. Tāpat dārzeņos, augļos un ogās esošajām šķiedrvielām ir labvēlīga ietekme uz cilvēka veselību – tās veicina regulāru vēdera izeju, sniedz ilgāku sāta sajūtu, optimizē holesterīna vielmaiņu, nodrošina vienmērīgu cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs un kalpo kā barība zarnu labajām baktērijām.

Šī iemesla dēļ katrā maltītē būtu jāiekļauj vismaz viens dārzeņis vai auglis, tomēr, lai dārzeņi, augļi un ogas sniegtu pēc iespējas lielāku labumu veselībai, katru dienu jāēd vismaz 5 TO PORCIJAS!

Viena porcija ir, piemēram:

- 1 videjs auglis vai 2 nelieli augļi
- 1 sauja ogu
- 1 sauja sagrieztu dārzeņu
- 1 bļodiņa lapu salātu
- 1 šķīvīšis dārzeņu zupas
- 1 neliela sauja žāvētu augļu (bez pievienotā cukura)

14 Dietary Recommendations for Healthy Children <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dietary-recommendations-for-healthy-children>

15 Veselības ministrija. Augļi un dārzeņi uzturā. https://www.vsm.gov.lv/magnu/uzdevina/164520/veselibu/suklata_Augli_dazeneri_uztura.png_03.pdf

<https://esparveselibu.lv/lejupielade/informativie-atbalsta-materiali-par-bernu-sirds-un-asinsvadu-slimibu-profilaksi>

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS PEDAGOGIEM
PAR 9 UN 11 GADUS VEĻU BĒRŅU SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI

PAPILDUS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Bērņus nepieciešams iedrošināt un atbalstīt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm arī ārpus skolas "Sports un veselība" stundām. Aktivitātes pēc stundām var tikt veiktas gan skolā, gan vietējos sporta klubos un centros. Bērnu dalība organizētās fiziskās aktivitātēs skolā un pašvaldībā ir saistīta ar paaugstinātu fizisko aktivitāti un zemāku mazkustīgi pavadīto laiku gan zēniem, gan meitenēm¹⁷. Pārvietošanās ejot, braucot ar velosipēdu, skrējot/slidojot vai pārvietojoties ar skriešanas ratiņiem ir viens no veidiem, kā palielināt ikdienas fizisko aktivitāšu apjomu bērniem. Tomēr jāatceras, ka, lai aktīvi pārvietotos neradītu apdraudējumu veselībai, nepieciešams izvēlēties drošus maršrūtus vai bērniem jāpārvietojas vecāku vai pavadonā uzraudzībā¹⁸. Tāpat aktīvi pārvietojoties, piemēram, braucot ar velosipēdu vai skrējot/slidojot, svarīgi izmantot aizsardzības līdzekļus – ķiveri, ceļu un elkoņu sargus.



17 Zepo S, Macdonald-Wallis C, Gillman-Morris S, Thompson J, Lester CA, Selinger J. Associations between participation in organized physical activity in the school or community outside school hours and neighborhood play with child physical activity and sedentary time: a cross-sectional analysis of primary school aged children from the UK. *BMC Open*. 2017;7(1):1-10. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0178-8>

18 WHO Regional Office for Europe. Physical Activity Guidelines for the WHO European Region. Member States of the WHO European Region, 2018. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/50018/physical-activity-guidelines-euro-region.pdf?ua=1

AKTĪVA BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANA – PIE ELEKTRONISKAJĀM IERĪCĒM PAVADĪTĀ LAIKA REDUCĒŠANA, PROCESU UN VIĻU ATKARĪBU PROFILAKSE

Informatīvais atbalsta materiāls ģimenes ārstiem un pediatriem

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS
ĢIMENES ĀRSTIEM UN PEDIATRIEM



PAR 9 UN 13 GADUS VECU BĒRŅU SIRDS
UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI

NORĀDES PAR SAS RISKU, KAS PRASA PAPILDUS IZMEKLĒJUMUS

ĢIMENES ANAMNĒZE – agrīns sirds un asinsvadu slimības pirmās vai otrās pakāpes radniekiem, iedzimtas sirds slimības ģimenē, pēkšņa nāve ģimenē, problemātiska grūtniecības norise, priekšlaicīgas dzemdības.

ANAMNĒZE – sirds ritma traucējumi, sinkope (iss samaņas zudums), ja tā saistīta ar fizisku slodzi, sāpēm krūtīs vai pēkšņu kardiālu nāvi ģimenes anamnēzē, biežas elpceļu slimības, arteriāla hipertensija.

SŪDZĪBAS – sāpes krūtīs pie slodzes, slodzes nepanesamība, svišana pie nelielas slodzes, elpas trūkums, tūskas, sirdsklauves.

PAZĪMES – slihta svara dinamika, mazs augums, cianoze, tahikardija, tahipnoja, trokšņi sirdī, plaušās, kardiomegālija rentgenoloģiski, hepatomegālija, disembriogēnētiskas stigmatas.

Riska faktoru daudzums un kombinācijas nosaka pacienta individuālo SAS risku, no kura atkarīga tālākā pacienta aprūpe. Ja izmainīti skrīninga rādītāji un/vai pastāv norādes par SAS risku, jāveic padziļināta izmeklēšana, kas ietver elektrokardiogrāfiju, ehokardiogrāfiju, bērnu kardiologa konsultāciju pēc nepieciešamības.

Multidisciplināra aprūpe ar regulārām atbilstošu speciālistu konsultācijām nepieciešama pacientiem ar pavadošām slimībām, kas nosaka paaugstinātu SAS risku.

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS
ĢIMENES ĀRSTIEM UN PEDIATRIEM



PAR 9 UN 13 GADUS VECU BĒRŅU SIRDS
UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI

ALGORITMS BĒRŅU SAS RISKA NOTEIKŠANAI UN ĀRSTĒŠANAI

ALGORITMS SASTĀV NO PIECIEM SECĪGIEM SOĻIEM.

1. SOLIS	Riska kategorijas novērtēšana atkarībā no risku paaugstinošu slimību esamības bērnam.
2. SOLIS	Visu SAS risku novērtēšana. Ja šajā solī tiek identificēti vismaz divi paaugstināta riska rādītāji, pacients jāpārvieta uz nākamo augstāko riska kategoriju.
3. SOLIS	Kategorijai atbilstošu terapijas mērķu noteikšana.
4. SOLIS	Sākotnējā terapija (augsta riska kategorijā dzīvesveida izmaiņas uzsākas paralēli farmakoloģiskai terapijai).
5. SOLIS	Farmakoloģiska terapija, ja noteiktie mērķi nav sasniegti ar dzīvesveida izmaiņām.

Bērni, kuriem nav 1. solī iekļauto riska stāvokļu, taču pastāv kāds no 2. solī minētajiem riska faktoriem, uzskatāmi par "ir risks" kategorijas pacientiem.

Algoritms balstās uz faktu, ka vairāku riska faktoru kombinācija nosaka augstāku SAS risku. Riska mazināšanas mērķi ietver viegli nosakāmas tradicionālo riska faktoru vērtības, kuru korekcija saistāma ar SAS riska mazināšanos³.



ATPĀKAL
UZ SATURU

1.SOLIS: riska kategoriju sadalījums pēc riska stāvokļiem.



2. SOLIS: izvērtēt citus SAS riska faktorus un blakusslimības, to skaitā:

- Agrīna SAS ģimenē (0,55 g.v., 0,65 g.v. 1. un 2. pakāpes radniekiem)
- Smējēšanas ietekme
- KMI
- Paaugstināts asinsspiediens 3 atsevišķos mērījumos
- Izmainītas lipīdu frakcijas
- Paleināta tukšas dūšas glikēmija
- Mazkustīgs dzīvesveids



3. SOLIS: terapijas mērķu noteikšana

<ul style="list-style-type: none"> KMI ≤ 85. percentiles AS ≤ 90. percentiles ZBL ≤ 2,6 mmol/L Glikoze t.d. < 5,6 mmol/L; HbA1c < 7% 	<ul style="list-style-type: none"> KMI ≤ 90. percentiles AS ≤ 90. percentiles ZBL ≤ 3,4 mmol/L Glikoze t.d. < 5,6 mmol/L; HbA1c < 7% 	<ul style="list-style-type: none"> KMI ≤ 95. percentiles AS ≤ 90. percentiles ZBL ≤ 3,4 mmol/L Glikoze t.d. < 5,6 mmol/L; HbA1c < 7%
--	--	--

4. SOLIS: terapeitiskas dzīvesveida izmaiņas, to skaitā:

- Veselīgs uzturs, pielāgots individuālajiem riska faktoriem
- Ikdienas fiziskās aktivitātes
- Ierobežot sēdošas aktivitātes līdz 2 stundām dienā
- Liekā svara mazināšana pēc nepieciešamības

5. SOLIS: farmakoloģiska terapija

- Ja neizdodas sasniegt terapijas mērķus ar dzīvesveida izmaiņām, tad apsverama farmakoloģiska ārstēšana atbilstoši riska faktoriem (antihipertensīvi, hipolipidemizējoši, antidiabētiski u.c. preparāti)
- Augsta riska pacientiem farmakoterapija sākas vienlaikus ar dzīvesveida izmaiņām

INFORMATĪVAIS ATBALSTA MATERIĀLS
ĢIMENES ĀRSTIEM UN PEDIATRIEM



PAR 9 UN 13 GADUS VECU BĒRŅU SIRDS
UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSI



Lietotie saīsinājumi:
NAFLD – nealkohola taukainā aknu slimība;
PCOS – policistisko olniņu sindroms;
SLE – sistēmiska sarkanā vilkēde;
JIA – juvenils idiopātisks artrīts;
SAS – sirds un asinsvadu slimības;
KMI – ķermeņa masas indekss;
AS – arteriālais asinsspiediens;
ZBLH – zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns;
t.d. – tukšā dūšā;
HbA1c – glikētais hemoglobīns.

TERAPIJAS MĒRĶU SASNIEGŠANAS PRINCĪPI

Terapeitiskie mērķi paaugstināta SAS riska bērniem reti sasniejami tikai ģimenes ārsta vai pediatra uzraudzībā. Lielākoties nepieciešama multidisciplināra pieeja ar dažādu speciālistu – bērnu kardiologa, uztura speciālista, psihoterapeita, fizioterapeita, bērnu endokrinologa, nefrologa, reimatologa u.c. – iesaisti. Turklāt dzīvesveida izmaiņu sasniegšanai vajadzīga izpratne, uzvedības un paradumu pārmaiņas visā bērna ģimenē. Visu terapeitisko un profilaktisko darbību neatņemama sastāvdaļa ir regulāra atkārtota pacienta izvērtēšana un terapijas korekcija atbilstoši mērķa rādītāju sasniegšanai. Bērniem paaugstināta SAS riska kategorijās riska faktoru izvērtēšana veicama reizi gadā vai biežāk, ja rādītāji paaugstināti un nav sasniegti terapijas mērķi.

LIEKAIS SVARS UN APTAUKOŠANĀS

Stūrakmens liekā svara kontrolē ir dzīvesveida izmaiņas, kas ietver pakāpeniskas pārmaiņas gan uzvedībā, gan uztura paradumos, gan fiziskajās aktivitātēs. Izteiktas aptaukošanās gadījumā terapija var ietvert arī medikamentozu ārstēšanu vai bariatrisku ķirurģiju.

ASINSSPIEDIENS

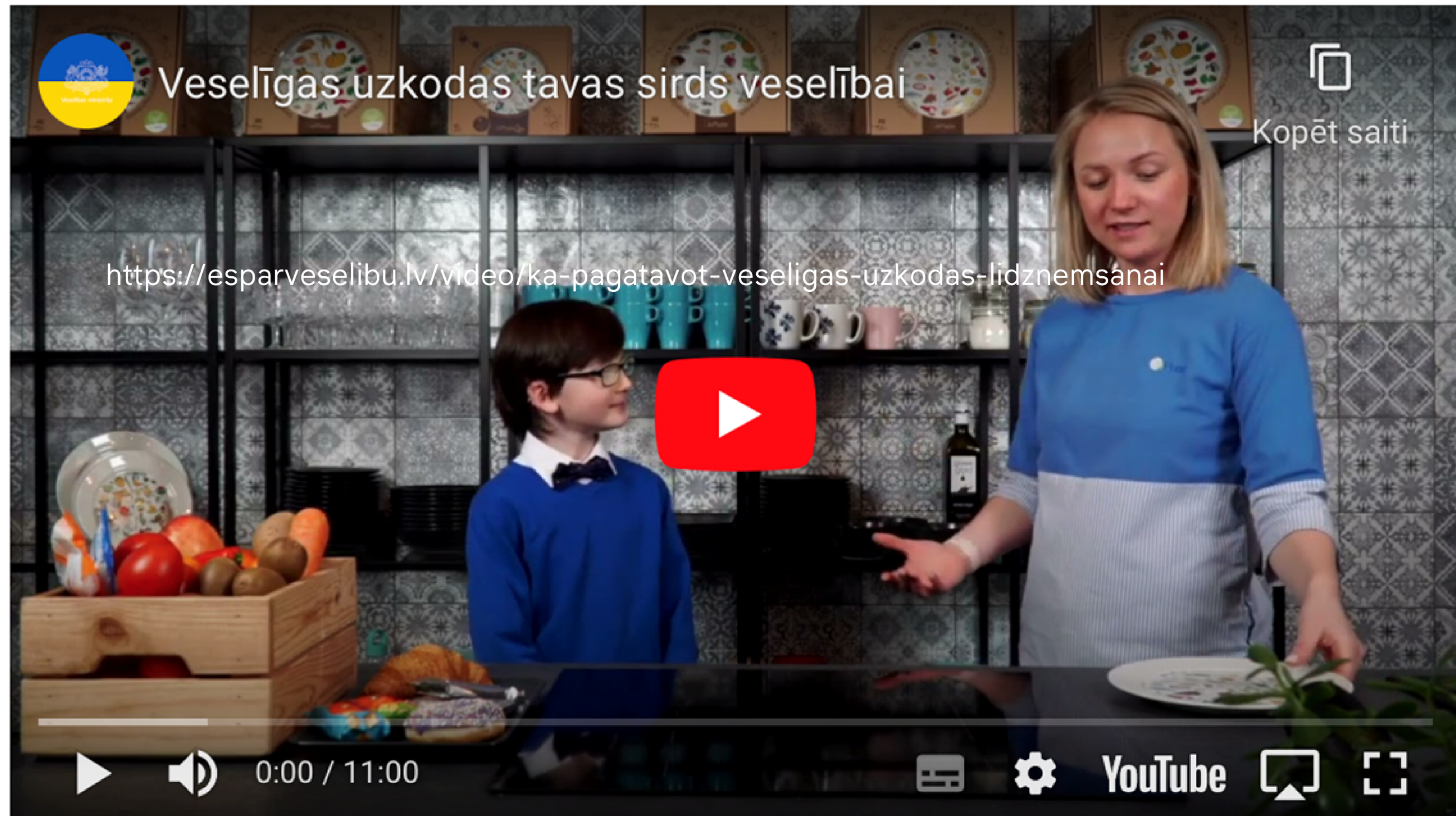
Arteriālo hipertensiju bērniem definē kā pastāvīgi paaugstinātu sistolisko un/vai diastolisko AS vismaz 95. percentiles līmeni atbilstoši vecumam, dzimumam un augumam, mērījumus veicot tehniski pareizi vismaz trīs atsevišķos apmeklējumos. No 16 gadu vecuma normas atbilst pieaugušo AS klasifikācijai. Pēc 2016. gada Eiropas Hipertensijas biedrības vadlīnijām, AS mērīšana bērniem jāuzsāk 3 gadu vecumā un normotensīviem bērniem jāatkārto ik 2 gadus, savukārt augsti normāla spiediena gadījumā bez orgānu bojājumiem – reizi gadā²⁴.

AS kontrole ietver dzīvesveida pārmaiņas (diēta, samazināts sāls daudzums uzturā,

ATPĀKAL
UZ SATURU

Video bērniem un vecākiem

<https://esparveselibu.lv/video/ka-pagatavot-veseligas-uzkodas-lidznemsanai>



Pilotprojekta pasākumi

Skolēniem

Vecākiem

Skolas
darbiniekiem

Pasākumi skolēniem (I)

Teorētiskās nodarbības

Veselības veicināšana

Bezatkritumu dzīvesveids

Veselībratība

Teorētiskās un praktiskās nodarbības

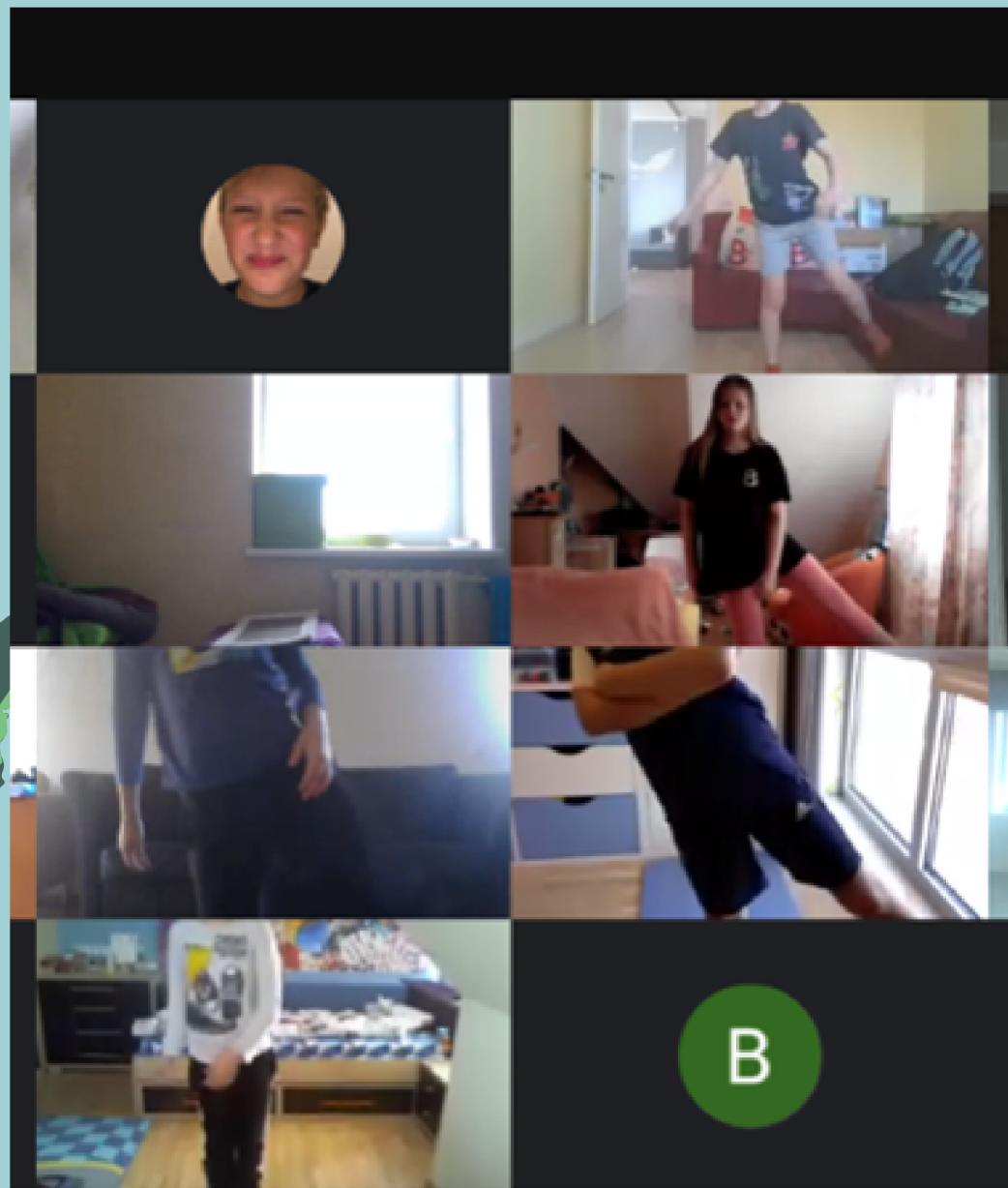
Veselīgs uzturs

Aktīvs brīvais laiks

Fiziskās aktivitātes

Ārpusstundu sporta nodarbības

Aktivitāšu laukuma izveide



Pasākumi skolēniem (II)

Dārzeņu/augļunedēļa

Starpskolu olimpiāde

Dārzeņu dārza izveide

7 dienu izaicinājums

Veselības nometne

Ekskursija uzzemnieku saimniecību

Fizisko aktivitāšu nedēļa



Pasākumi skolēniem kopā ar vecākiem

Ekskursija pa pilsētu

Izklaižu vakars

Pasākumi vecākiem

Nodarbība par bērnu SAS riska faktoru
mazināšanu

Seminārs

Veselīga uztura meistarklase

Novērtējuma instrumenti

Uztura un fizisko
aktivitāšu
dienasgrāmatas

Motorie testi
(lokanības,
flamingo,
eksplozīvā
spēka un
atspoles
skrējiens)

Aptaujas anketa
vecākiem

Aptaujas anketa
bērniem

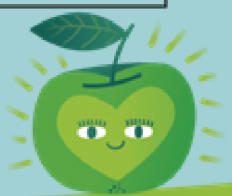
INDIVIDUĀLĀ BĒRŅA KARTĪTE

Vārds, uzvārds _____

Izglītības iestāde _____

Klase _____

	1. reize ___/___/202__	2. reize ___/___/202__	3. reize ___/___/202__
1. Flamingo tests (mēģinājumu skaits minūtē)			
2. Lokanības tests (cm)			
3. Eksplozīvā spēka tests (cm)			
4. Atspoles skrējieni 10x5m (s)			



SĀVU 1. DIENASGRĀMATAS NEDĒĻU AIZPILDĪJU ___/___/202__ - ___/___/202__



ĒDIENREIZES

	ĒDIENREIZE	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Dienas beigās atzīmē – kuras ēdienreizes Tev konkrētajā dienā bija un cik daudz, ierakstot skaitli atbilstošajā rūtiņā.								
1	Brokastis							
2	Pusdienas							
3	Vakariņas							
4	Uzkodas							

PĀRTIKAS PRODUKTI

Katru dienu atzīmē produktus, kurus tajā dienā esi ēdis/-usi, un kādā daudzumā. Aizkrāso vai atzīmē tik aplīšus dienā, cik porcijas konkrētā produkta lietoji uzturā. Piemēram, ja pirmdienas laikā izdzēri 3 glāzes ūdens, tad rūtiņā aizkrāso 3 aplīšus. Ja otrdienā apēdi divas maizes šķēles – tad otrdienā pretī maizei aizkrāso 2 aplīšus. Ja uzturā produktu tajā dienā nelietoji, aplīšus neaizkrāso!



PĀRTIKAS PRODUKTA/ĒDIENA NOSAUKUMS, MĒRVENĪBA

MILTI, GRAUDAUGU ĒDIENI, MAIZE, MAIZES IZSTRĀDĀJUMI, KARTUPEĻI

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastu pārslas, musli (1 porcija, 35 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Griķi, rīsi, grūbas u.c. graudaugi (vidēja porcija, 75 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Putra (vidēja izmēra porcija, 130 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Makaroni (vidēja porcija, 75 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Pankūkas (1 pilnā pankūka, 30 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Baltmaize (1 šķēle, 20 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Saldskābmaize (1 šķēle, 30 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Rupjmaize (1 šķēle, 35 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○
Graudu maize (1 šķēle, 15 g)	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○

1. NEDĒĻA



The background features a light green field with a dark green, irregularly shaped area on the left side. This dark green area contains a stylized illustration of a waterfall with multiple streams of water falling. The top right corner of the image is a light blue color.

*Secinājumi un
rekomendācijas*

Rezultāti (I)

Vairāk nekā 90% aptaujāto vecāku norāda, ka viņu bērns slimo reti un nelieto medikamentus

Viedierīces izmanto vairāk par 2h dienā

Biežākais brīvā laika pavadīšanas veids ir datorspēļu, telefona spēļu spēlēšana vai TV skatīšanās

Pietiekams miega ilgums 4. klašu grupā ir 44% bērnu

Pietiekams miega ilgums 8. klašu grupā ir 12% bērnu

Vecāku vēlas, lai bērni ir fizisko aktīvāki, vienlaikus, vecāki kopā ar bērniem sporto reti

Pēc vecāku domām mazāk nekā trešā daļa bērnu ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas rekomendēto ilgumu

Jaunākie skolēni ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas vairāk

Rezultāti (II)

Vairāk nekā 80% ģimeņu cenšas ēst veselīgi, tomēr ne visiem tas izdodas

Skolēnu vidū ir augsts saldo un sāļo uzkodu, pusfabrikātu un cukuru saturošu dzērienu patēriņš

Vismaz 90% skolēnu 1x ned. ēd čipsus vai sāļās uzkodas un vairāk nekā 80% lieto saldinātos dzērienus

Vecāko skolēnu vecāki biežāk nav pārliecināti, ko bērns ēd ārpus mājas

42% no 4. klašu skolēniem pēdējās ned. laikā katru dienu ēda augļus vai ogas, bet dārzeņus katru dienu ēda 41%

29% no 8. klašu skolēniem pēdējās ned. laikā katru dienu ēda augļus vai ogas, dārzeņus - 27%

Piena produktu patēriņš abās skolēnu grupās ir 1,6-2,14 porcijas dienā (jeb zemākā rekomend. vērtība)

Mazāk nekā puse skolēnu dzer rekomendēto ūdens daudzumu, turklāt dinamikā rezultāti pasliktinājās

Rezultāti (III)

Pozitīva tendence ir vērojama eksplozīvā spēka testa un atspoles skrējiena rezultātos gan 4., gan arī 8. klašu grupā

Lokanības tests - 8. klašu skolēnu vidū rezultāti uzlabojās

Lokanības tests - 4. klašu skolēnu vidū lokanības rādītāji pasliktinājās

Secinājumi(I)

Ļoti liela nozīme ir izglītības iestādes vadības un pedagogu atbalstam

Covid – 19

Produktīvāka aktivitāšu norise ir klātienē, īpaši fizisko aktivitāšu pasākumiem

Veselīgas uzkodas - lielisks veids kā bērnus iedrošināt pagaršot veselīgus našķus, taču tā ir papildu noslodze izglītības iestādei, pedagogiem

Secinājumi(II)

Veselību veicinošās rekomendācijas bērniem netiek sasniegtas ne saistībā ar uztura, ne fizisko aktivitāšu paradumiem, tādēļ nepieciešams turpināt izglītēt mērķagrupas

Mērķauditorija atsaucīgāka uz tā aktivitātēm, kurām ir izklaidējošs saturs - ekskursija uz zemnieku saimniecību, izklaižu vakars, olimpiāde u.c.

Aktīvāki dalībnieki ir jaunākā vecumposma skolēni

Vecāku aktivitāte ir zema

Paldies par uzmanību!