



„Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)

**“Mācību filma par veselīga uztura paradumu veidošanu
1. – 5. klašu izglītojamajiem”**
(Id.Nr.VM 2020/02/ESF)

Informatīvais materiāls

Veselības rādītāju uzlabošanā un nodrošināšanā noteicoša loma ir uzturam. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu augstas darbaspējas un labu pašsajūtu¹. Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO) norāda, ka tieši neveselīgs uzturs, kurā tiek uzņemts maz augļu un dārzeņu, vienlaikus lietojot pārtikas produktus ar augstu piesātināto tauku, transtaukskābju, pievienotā sāls un cukura saturu, ir viens no galvenajiem liekās ķermeņa masas un aptaukošanās, kā arī sirds un asinsvadu slimību un citu hronisku neinfekcijas slimību riska faktoriem².

Skolēniem, īpaši pusaudžu vecumā, augot un attīstoties, fizioloģiski palielinās vajadzība pēc uzturvielām, līdz ar to svarīga ir uzņemto pārtikas produktu uzturvērtība un sabalansētība. Liela nozīme ir skolēnu un viņu vecāku izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū un nodrošinot ikdienā ieteicamu pārtikas produktu pieejamību³.

2018.gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījumā (HBSC)⁴ norādīts, ka regulāra brokastošana zinātniskajā literatūrā tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem: augstāku augļu un dārzeņu patēriņu, zemāku saldināto dzērienu patēriņu, gan labākiem sasniegumiem mācībās⁵. Pusaudžu brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai, tas pierādīts gan šķērsriezuma, gan longitudinālajos pētījumos⁶. Brokastošana samazina enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Ir pierādīts, ka bērnībā iegūtais regulāras un veselīgas brokastošanas paradums tiek turpināts arī pieaugušo vecumā. Dati par regulāru brokastošanu darba dienās no 2002.gada līdz 2018.gadam rāda būtisku tās izplatības samazināšanos gan zēniem gan meitenēm visās vecuma grupās. Vidēji brokastošanas īpatsvars samazinājies no 63,85% līdz 59,05% jeb par 4,8 procentpunktiem kopš 2014.gada un par 17,05 procentpunktiem kopš 2002.gada, kad vidējais rādītājs bija 76,1%.

¹ <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>

² Busse R. et al, Tackling chronic disease in Europe. Strategies, interventions and challenges. WHO, 2010, http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96632/E93736.pdf

³ <https://likumi.lv/ta/id/269591-par-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnem-20142020gadam>

⁴ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2017./2018. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020 <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download>

⁵ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Review - Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Ass. 2005; 105(5): pp. 743-60

⁶ Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. J Adolesc Health. 2006; 39(6): 842-9

Augļu un dārzeņu patēriņš ir svarīgs sabiedrības veselības indikators. Augļi un dārzeņi nodrošina pusaudzju organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu daudzumu. Pēc PVO ieteikumiem bērniem un jauniešiem augļi un dārzeņi jāiekļauj katrā ēdienreizē, kopumā patērējot vismaz 5 augļu un dārzeņu porcijas dienā.

Augļu un dārzeņu patēriņš Latvijā gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams, pie tam zēniem situācija ir sliktāka kā meitenēm. Vidēji tikai katrs ceturtais pusaudzis Latvijā lieto uzturā augļus un dārzeņus katru dienu, bet 11-gadīgo pusaudžu vecuma grupā augļus katru dienu ēd mazāk kā trešā daļa bērnu.

Saskaņā ar 2018.gada aptaujas datiem vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus, un meitenēm šis paradums raksturīgs vairāk kā zēniem.

Positīva tendence ir saldināto dzērienu ikdienas patēriņa samazināšanās pusaudžu vidū. Salīdzinot ar 2002. gadu, 2018. gadā to skolēnu īpatsvars, kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus, bija samazinājies vairāk kā divas reizes.

Saldumu un cukuru saturošo gāzēto dzērienu patēriņš tiek saistīts ar liekā svara un aptaukošanās pieaugumu bērniem un pusaudžiem. To regulārs patēriņš saistās ar paaugstinātu enerģijas uzņemšanu, aptaukošanās risku un metabolo sindromu, kas paaugstina iespējamību saslimt ar 2.tipa cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām.

Skolas vecuma bērniem ir svarīgi ievērot regulāras ēdienreizes 4 – 5 reizes dienā, lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas. Šajā vecumā īpaši nepieciešamas otrās brokastis un launags, jo trijās ēdienreizēs nepieciešamo uzturvielu daudzumu ir grūti uzņemt. Lai veidotos pareizi bērna ēšanas paradumi, jāievēro ēdienrežu regularitāte, ēdot noteiktā laikā.

Lai bērns pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņam nepieciešams daudzveidīgs, ar uzturvielām bagāts ēdiens. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām, piemēram, pilngraudu maize, pilngraudu putraini un makaroni, kartupeļi, dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas, piens un piena produkti, dzīvnieku vai putnu gaļa, zivis, olas, pākšaugi un rieksti.

Mācību filma paredzēta kā izglītojošs materiāls skolēniem no 1. līdz 5.klasei un kā palīgmateriāls skolotājiem un vecākiem. Filma ir veidota, lai vienkāršā veidā skaidrotu bērniem veselīga uztura pamatprincipus. Kā arī mācītu neapjukt un neļauties neveselīgo produktu kārdinājumam laikā, kad veikali ir pilni ar saldumiem, sāļām un mākslīgo krāsvielu pilnām uzkodām un dzērieniem.

Lai informāciju veidotu bērniem saistošu un spētu noturēt viņu uzmanību, filmā tiek izmantoti 2 izdomāti tēli: **Supervaronis Brokolis Olis**, kurš ir veselīgu ēšanas paradumu aizstāvis, kā arī **Melis Karamelis**, kurš ir antagonists veselīgas ēšanas paradumiem un simbolizē neveselīgu uzturu. Papildus filmā darbojas arī trīs bērni vecumā no 9-11 gadiem (mērķauditorijas vecumam atbilstoši), kuri vēlas uzzināt visu par veselīgā uztura noslēpumiem. Filmā tiek apskatītas ikdienišķas situācijas, kurās bērni nonāk katru dienu, lai pēc iespējas vairāk bērnu (skatītāju) varētu asociēt sevi un smelties motivāciju arī savā ikdienā patērēt vairāk veselīgu ēdienu, našķu un dzērienu.

Projekta ietvaros ir izveidotas 4 epizodes par veselīgu uzturu, kur katrā no tām tiek detalizēti apskatīta cita tēma. Lai skolēniem uzņemta informācija labāk paliktu atmiņā, ieteikums skolotājiem pēc katras epizodes klasē pārrunāt filmas saturu, atbildot uz katras epizodes beigās pievienotajiem jautājumiem, un iegūtās zināšanas pielietot arī praktiski (praktiskie uzdevumi aprakstīti zemāk).

1.epizodē “Ceļojums Veselīgā uztura pasaulē” skolēni “aizceļo” uz veselīga uztura pasauli un tajā tiek paskaidrots, ka veselīgs uzturs dod spēku visam, kas katram bērnam patiešām ir svarīgs, skaidrojot sakarības starp produktiem un to sastāvā esošajām vielām – olbaltumvielām, ogļhidrātiem, vitamīniem, šķiedrvielām, minerālvielām un vitamīniem. Bērni

kopumā tiek iepazīstināti ar sabalansēta un veselīga uztura veidošanas pamatiem. Tradicionāli informācija par veselīga uztura sastāvu tiek skaidrota ar uztura piramīdas palīdzību, bet, ņemot vērā mērķauditoriju, šajā mācību filmā ir izmantots veselīga uztura šķīvīšs, kas bērnu auditorijai ir daudz saprotamāks, uzskatāmāks un pazīstamāks elements, jo šķīvīši bērni izmanto katru dienu sava uztura uzņemšanai.

Diskusiju raisoši jautājumi:

- Kāds ir veselīga uztura pamatnoteikums?
- Kādas ir galvenās veselīga uztura šķīvja sastāvdaļas?
- Ar ko atšķiras ogļhidrāti no olbaltumvielām?
- Kādēļ ūdens uzņemšana visas dienas garumā ir tik svarīga?

2.epizodē “Brokastu ēšanas nozīmīgums” tiek skaidrots brokastu ēšanas nozīmīgums, jo nereti laika trūkuma dēļ tās tiek izlaistas vai arī aizstātas ar neatbilstošām alternatīvām, kas nenodrošina bērnu organismu ar visu tam nepieciešamo. Tādēļ epizodē tiek stāstīts par to, ka veselīgas brokastis dod enerģijas lādiņu un sagatavo cilvēku dienas gaitām. Enerģijas uzņemšanai filmā tiek izmantots auto tēls – Kabačauto, kas uzskatāmi parāda to, ka bez enerģijas (degvielas) tālu tikt nav iespējams. Vēl epizodes gaitā tiek uzsvērti parādīti, ka ēšanas laiks pieder tikai ēšanai un visas mobilās ierīces vai citi uzmanību novēršanas priekšmeti ir jānoliek malā.

Diskusiju raisoši jautājumi:

- Kam ikdienā cilvēks tērē enerģiju?
- Kādēļ brokastu ēšana ir svarīga?

3.epizodē “Apēd varavīksni” skolēni tiek iepazīstināti ar augļu un dārzeņu patērēšanas nozīmīgumu, nepieciešamību tos dažādot uzturā, kā arī tiek atklāts noslēpums produkta krāsas saistībai ar tā sastāvā esošajām labajām vielām – jau pēc krāsas vien var noteikt, kādu labumu konkrētais auglis, dārzeņi vai oga dos cilvēka veselībai. Filmā tiek noskaidrots arī fakts, ka neskatoties uz to, ka daudzi augļi un dārzeņi veikalā ir pieejami visu cauru gadu, tomēr visvērtīgākie ir sezonai atbilstošie augļi un dārzeņi.

Diskusiju raisoši jautājumi:

- Kādēļ augļi un dārzeņi ir dažādās krāsās?
- Kāda nozīme ir dārzena, augļa vai ogas krāsai?

4.epizodē “Neveselīgu uz kodu (našķu) un saldināto dzērienu lietošanas kaitējums un veselīgas alternatīvas” tiek stāstīts par neveselīgu uz kodu un saldināto dzērienu lietošanas kaitīgumu cilvēka veselībai, kā arī tiek doti dažādi risinājumi, ar ko aizstāt neveselīgos produktus, un kā veselīgus našķus var pagatavot mājās. Tāpat tiek noskaidrots, ka labākais našķis aug dārzā, bet slāpes vislabāk remdē tīrs ūdens. Bērniem tiek skaidrots, ka pārlietu liela cukura daudzuma uzņemšana var kaitēt sirdij, ķermeņa svaram, miegam, garastāvoklim, kā arī tas, kā veidojas cukura atkarība.

Diskusiju raisoši jautājumi:

- Kā rodas cukura atkarība?
- Ar ko veselīgi našķi atšķiras no neveselīgiem našķiem?

Kā strādāt ar filmu?

Balstoties uz salīdzinoši plašo filmas mērķauditoriju un skolēnu dažādajām informācijas uztveršanas iespējām dažādos vecumos, skolotājam tiek ieteikts demonstrēt katru epizodi atsevišķi, veltot tai vienu mācību stundu jeb 40 minūtes. Ņemot vērā jauno pieeju mācībām jeb kompetencēs balstītu izglītību (“Skola 2020-2030”), skolotājs var pirms stundas

neinformēt bērnus par stundas tēmu, atskaņot epizodi, kuru noslēgt ar skolotāja paša vadītu diskusiju vai dažādiem praktiskajiem uzdevumiem, kuriem noslēdzoties skolēniem vajadzētu nonākt pie secinājuma par stundas tēmu – veselīgs uzturs.

Praktisko uzdevumu paraugi:

- 1) 1.epizodē – skolotājs iepriekš ir sagatavojis dažādus pārtikas produktus (vai arī katram bērnam ir bijis uzdevums atnest kādu konkrētu produktu no mājām), noteikti iekļaujot produktu klāstā neveselīgas uzkodas, našķus un dzērienus. Uzdevums – kopīgiem spēkiem aizpildīt veselīgā uztura šķīvi, un ar ārpus šķīvja palikušajiem produktiem uzskatāmi parādīt, ka populāriem neveselīgiem našķiem un dzērieniem ikdienā nav vietas skolēnu ēdienkartē un katram no tiem var piemeklēt veselīgas alternatīvas. Ja kāds no produktiem konkrētajā sezonā nav pieejams, tad to kā paraugu var ņemt no materiāla pielikumiem, izdrukāt un izmantot šī produkta attēlu. Sasniedzamais rezultāts: radīta izpratne par veselīga uztura sastāvdaļām un proporcijām šķīvja ietvaros.
- 2) 2.epizodē – veikt praktisku eksperimentu klasē vai mājās, pārbaudot, kā brokastu pagatavošanai un apēšanai nepieciešamais laiks mainās, ja tās gatavošana ir netraucēta, vai ja tās gatavošanas laikā tiek izmantota mobilā ierīce vai cits uzmanību piesaistošs avots. Sasniedzamais rezultāts: veicināta izpratne par to, cik ļoti dažādas blakus darbības novērš uzmanību no mērķa sasniegšanas.
- 3) 3.epizodē – uz mācību stundu sagādāt pēc iespējas vairāk vienas krāsas dārzeņus, augļus un ogas, rūpīgi nomazgāt, notīrīt vai sagriezt pēc nepieciešamības un, tos nogaršojot, iemācīties, kas kuras krāsas dabas veltēs ir vērtīgs. Sasniedzamais rezultāts: radīta izpratne par nepieciešamību dažādot savu ēdienkarti, kā arī par dažādu vērtīgu vielu klātbūtni dažādas krāsas augļos, dārzeņos un ogās.
- 4) 4.epizodē – pēc skolotāja ieskatiem mācību stundas ietvaros pagatavot veselīgos našķus, veselīgos dzērienus, (arī dārzeņu čipsus), ko pēc tam visiem kopā nobaudīt, veidojot diskusiju par vērtīgajām vielām un radošām idejām. Sasniedzamais rezultāts: radīt izpratni par to, ka veselīgi našķi var būt arī garšīgi, un tos viegli pagatavot pašu spēkiem.

Metodiskajam materiālam pielikumā pievienoti filmā izmantotie, vizuālie uzskates materiāli, ko izmantot darbam mācību stundās (veselīga uztura šķīvis, augļi, dārzeņi, pārtikas produkti, saldumi un neveselīgās uzkodas). Veselīgā uztura šķīvis ir arī tukšs – to skolotājam ir iespējams izdrukāt un izdalīt bērniem, lai viņi saviem spēkiem mēģina to pareizi aizpildīt. Lai to izdarītu, skolotājs var dot bērniem mācību materiālam pievienotos atsevišķos produktu attēlus, vai arī bērni tos var zīmēt iekšā šķīvi, vai arī skolotājs dod uzdevumu bērniem sameklēt atbilstošus produktu attēlus avīzēs un žurnālos, griezt tos laukā, kolāžas veidā aizpildot veselīgā uztura šķīvi.

Papildus informatīvie materiāli par veselīgu uzturu:

- 1) Veselīgs uzturs:
<https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- 2) Veselīgs uzturs:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- 3) Informatīvi materiāli par veselīgu uzturu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>
- 4) Veselīgs uzturs:
<https://www.eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinasana/uzturs>

5) Infografika: Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu:

<https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>