

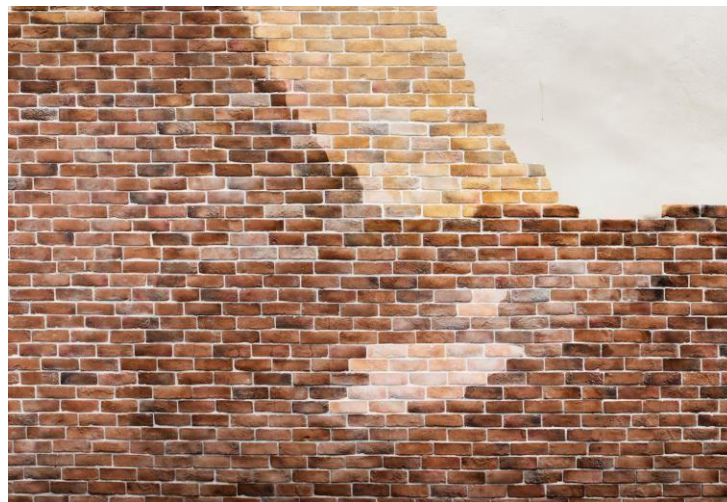
VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI



Uztura nozīme



Sniedz enerģiju



Nodrošina materiālu organisma
augšanai un atjanošanai



Kontrolē dažādus organismā
notiekošus procesus

Sabalansēts uzturs

- Uzturs ir **uzturvielu kopums**, kas vajadzīgs organisma funkciju normālai uzturēšanai
- **Galvenās uzturvielas**, kas veido ēdienu ir:
 - olbaltumvielas
 - ogļhidrāti
 - tauki
 - vitamīni un minerālvielas
 - ūdens
- Sabalansēts un regulārs uzturs nodrošina visas šīs sastāvdaļas organismam pietiekamā, atbilstošā apjomā



Sabalansēts un regulārs uzturs

- Lai nodrošinātu nepieciešamo uzturvielu pietiekamu uzņemšanu, ēdienreizēs jāiekļauj **dažādas produktu grupas**, ievērojot to **attiecības**
- Ja uzturs **nav sabalansēts un regulārs**, pilnvērtīgs – var rasties gan uzturvielu, gan minerālvielu un vitamīnu deficīti, kas veicina **slimību attīstību**
- Arī pārmērīga cukuru un tauku uzņemšana nav vēlama – **rodas aptaukošanās**



Veselīga uztura šķīvis – palīgs veselīga, sabalansēta uztura ievērošanai

OGĻHIDRĀTI
enerģijai

DĀRZENI UN AUGĻI
veselībai

OLBALTUMELAS
šūnu veidošanai



Ogļhidrāti

- Galvenais **enerģijas avots**, kas veido enerģijas **rezerves** neilgam laikam aknās un muskuļos
- Visi uzņemtie sagremojamie ogļhidrāti tiek sašķelti līdz monosaharīdiem un tad uzsūkti



Ogļhidrāti veselīga uztura šķīvī

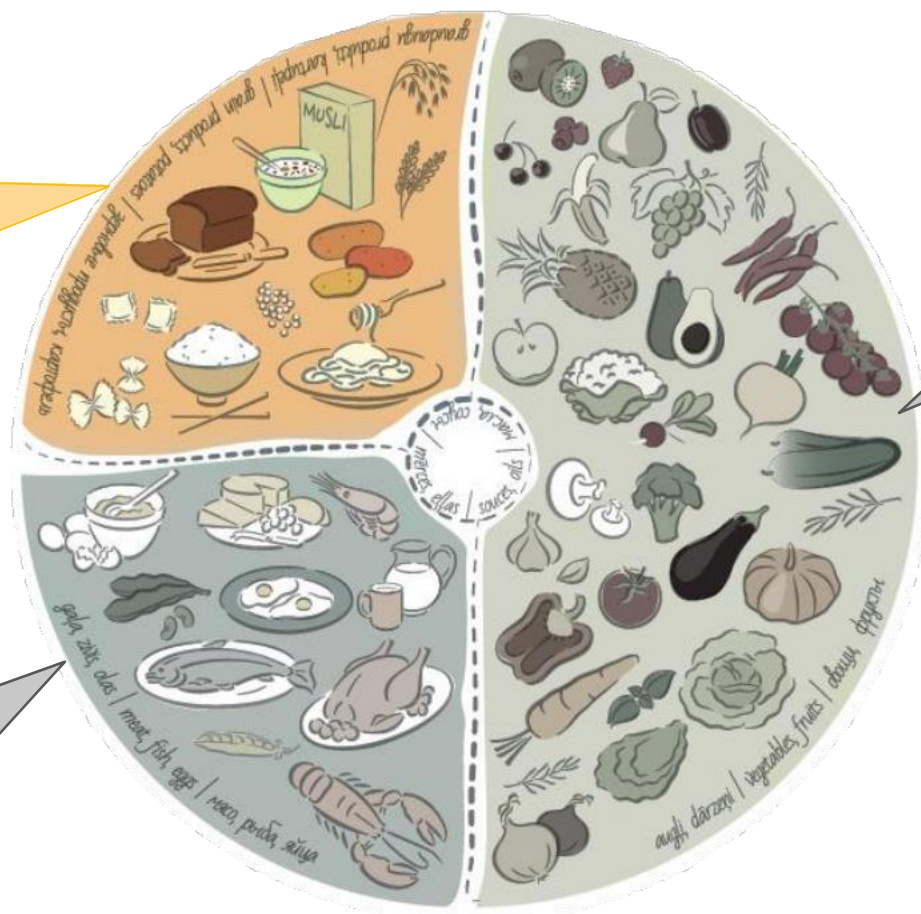
- ¼ šķīvja – produkti, kas sniedz ilgstošu enerģiju

Saliktie ogļhidrāti un šķiedrvielas

- ✓ Graudaugi
- ✓ Graudaugu produkti
- ✓ Kartupeļi

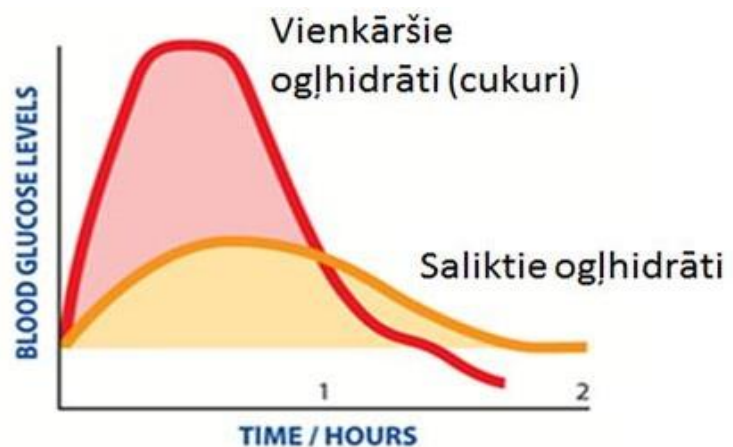
Vienkāršie ogļhidrāti (piena cukurs)

- ✓ Piens
- ✓ Piena produkti



Vienkāršie ogļhidrāti (cukuri) un šķiedrvielas

- ✓ Augļi un dārzeņi



Ogļhidrātu avoti





Šķiedrvielas

! Atrodamas graudaugu produktos, dārzeņos un augļos, riekstos un sēklās

- Rada **sāta sajūtu**
- Palēnina **cukuru uzsūkšanos**
- Regulē **holesterīna** līmeni
- **Attīra** gremošanas traktu
- Veicina **vēdera izeju**

Olbaltumvielas

Olbaltumvielas ir nepieciešamas:

- **audu veidošanai** un atjaunošanai,
- **redzes** nodrošināšanai,
- **muskuļu** darbībai,
- **imunitātei,**
- enzīmu veidošanai,
- bioloģiski aktīvu **vielu transportam** asinīs





Olbaltumvielu avoti:
Dzīvnieku valsts



Olbaltumvielu avoti:

Augu valsts

Olbumvielas veselīga uztura šķīvī

- ¼ šķīvja – produkti, kas satur daudz olbaltumvielu

Dzīvnieku valsts produkti

- ✓ Gaļa
- ✓ Olas
- ✓ Zivis un jūras produkti
- ✓ Piens un piena produkti



Augu valsts produkti

- ✓ Pākšaugi – zirņi, pupas, lēcas
- ✓ Rieksti
- ✓ Sēklas

Tauki

Vienīgā ilglaicīgā enerģijas rezervju uzkrāšanas forma organismā

Galvenās funkcijas:

- **enerģijas** nodrošināšana,
- **siltumizolācija**,
- **balsta un aizsargfunkcija**,
- **šūnu membrānu** veidošana,
- **taukos šķīstošo vitamīnu** (A, D, E, K) uzsūkšana





Kādos produktos ir vairāk
tauku?

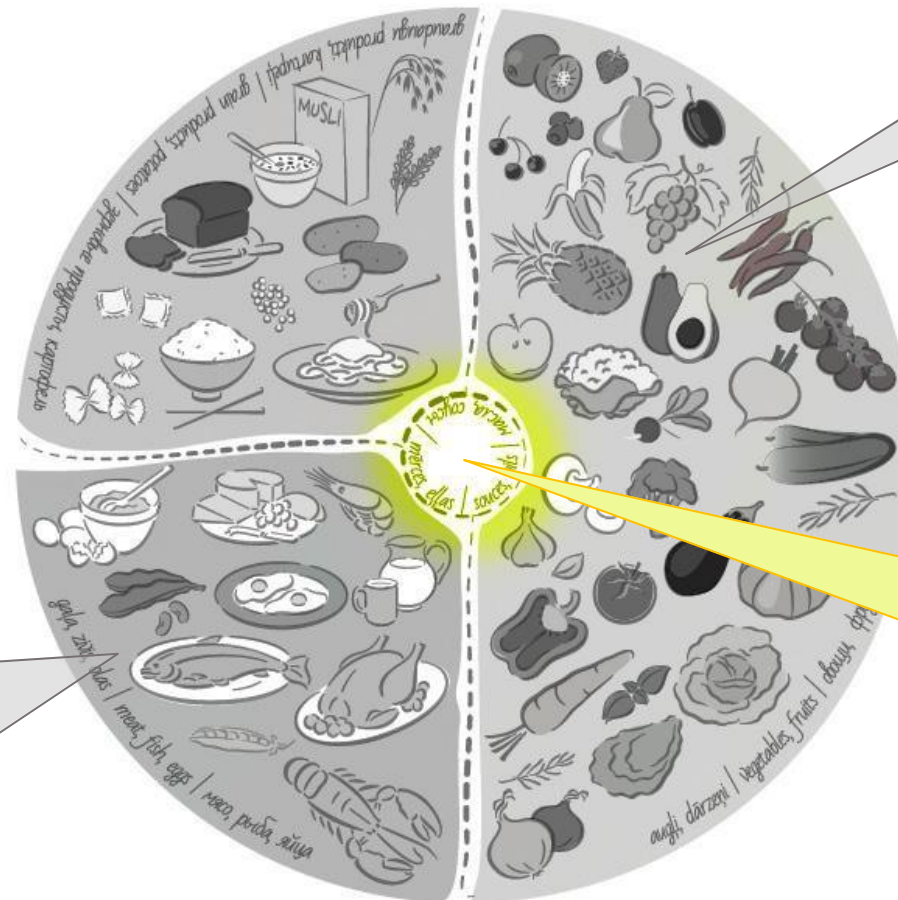
Tauki veselīgā uztura šķīvī

Piesātināto taukskābju tauki

- ✓ Gaļa
- ✓ Olas
- ✓ Piens un piena produkti

Polinepiesātināto taukskābju tauki

- ✓ Zivis



Mononepiesātināto taukskābju tauki
✓ Avokado

Mononepiesātināto un polinepiesātināto taukskābju tauki
✓ Eļļas

Transtaukskābes

Transtaukskābes rodas:

- Rūpnieciski pārveidojot augu eļļas karsējot taukus

Transtaukskābes sastopamas:

- saldumos un konditorejas izstrādājumos
- ceptos, eļļā gatavotos pārtikas produktos
- pusfabrikātos



Ne visi tauki ir vienādi!



Labie tauki

Pamatā augu valsts
produktos

Samazina risku saslimt ar
sirds – asinsvadu slimībām



Sliktie tauki – trans-tauki

Rūpnieciski ražotā pārtikā
(margarīnā, cepumos, saldajos batoniņos,
pusfabrikātos, ceptos un eļļā gatavotos
ēdienos)

Paaugstina «sliktā» holesterīna (tauku)
līmeni asinīs un saslimšanu risku

Dārzeņi un augļi

Dienā būtu vēlams uzņemt vismaz **5 porcijas** dārzeņu vai augļu

1. Sauja ar ogām

2. Salāti

3. Viens ābols

3. Viens banāns

5. Viens gurķis

1 porcijas lielums =





Dārzeņi un augļi veselīgā uztura šķīvī

1/2 šķīvja



Ūdens

- Ieteicams **dienā** izdzert **2 – 2,5L** šķidruma jeb **35ml** uz **1kg** ķermeņa masas

Lieto vairāk ūdens:

- saslimšanas gadījumā
- nodarbojoties ar **fiziskām** aktivitātēm
- karstā laikā
- lietojot ar **šķiedrvielām** bagātu uzturu

Neaizmirsti padzerties!

Uzņemta šķidruma daudzumu var palielināt:

- padzeroties uzreiz **pēc pamošanās**
- ņemot sev **līdzī ūdens** pudeli
- padzeroties **ik pēc 30 minūtēm**
- ēdot **sulīgus dārzeņus un augļus**
- ēdot **zupas**
- dzerot **tējas**



Cukurs



Kā mūs ietekmē cukurs?

Cukurs = “*tukšās*”
kalorijas

Regulāri ēdot
pārlieku daudz
cukura

Veidojas liekais svars

Var parādīties ādas
problēmas

Pieaug dažādu
slimību risks

Pieaug kariesa risks,
ja netiek tīrīti zobi



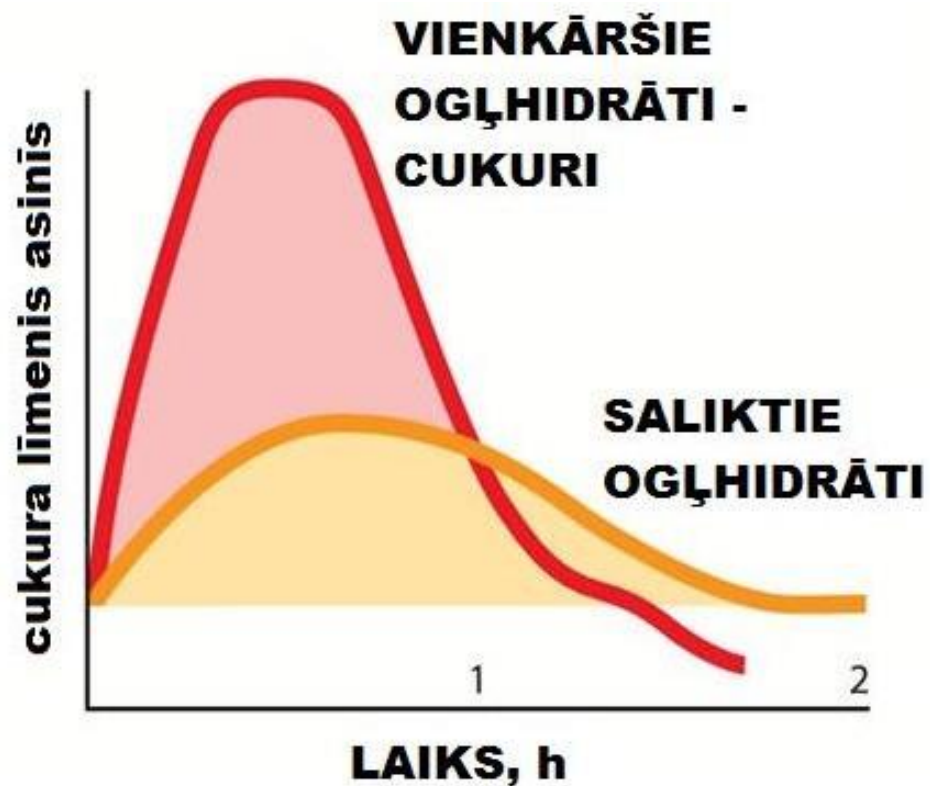


Cik daudz cukura dienā drīkst apēst?

Nevajadzētu apēst vairāk par **25 gramiem**
cukura

- 5 gramu = 1 tējkarote
- 25 gramu = **5 tējkarotes**

Kā mūs ietekmē cukurs ?



Cukurs dod **strauju enerģijas
pieplūdumu**, kas ļoti **ātri
pazūd!**

Vai zini, kā izskatās 25
grami cukura?



Kurā no šiem produktiem ir visvairāk
cukura 500 ml?



65 g/ 500 ml



15 g/500 ml



53 g/500 ml

Kurā produktā vai iepakojumā ir visvairāk cukura?



9,36 g cukura uz 44g
19 g cukura uz 100g



22 g cukura uz 200 ml
11 g cukura uz 100g



10 g cukura uz 45g
22,4 g cukura uz 100g

Cik gramus cukura satur šie produkti?



16 g cukura uz 75g



235g cukura uz 500 g



10 g cukura uz 45g

Cik gramus cukura satur šie produkti?



150g cukura uz 180g



144g cukura uz 200g



69g cukura uz 250 g

Kurā no šiem produktiem ir vairāk
cukura?



111,5 g/ 500 g



53 g/ 500 ml

Cik gramus cukura satur šie produkti?



130 g cukura uz 1 l



50 g cukura uz 500 ml



81 g cukura uz 500 g

Pārtikas produktu etiķetes

BALTAIS ESI FORMĀ!

Sastāvs: vājpiens, greipfrūtu piedeva 12% (cukurs, greipfrūti 35%, modificēta kukurūzas ciete, biezinātājs (pektīns), skābuma regulētāji (kalcija citrāts, nātrija citrāts, citronskābe), aromatizētājs, krāsviela (karmīns)), cukurs, stabilizators (modificēta ciete, piena olbaltumvielas, pārtikas želatīns, emulgators (E471), skābuma regulators (E450)), vīnogu cukurs 2% (dekstroze), inulīns 1,8% (šķiedrviela), vājpiena pulveris, ieraugs.

100 g

Energētiskā vērtība	363 kJ	86 kcal
Tauki		0,2 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0,1 g
Ogļhidrāti		16,4 g
Tostarp cukuri		12,7 g
Šķiedrvielas		1,8 g
Olbaltumvielas		3,7 g
Sāls		0,1 g



Meklē īsto rindiņu!



100 g

Energētiskā vērtība	363 kJ	86 kcal
Tauki		0,2 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0,1 g
Ogļhidrāti		16,4 g
Tostarp cukuri		12,7 g
Šķiedrvielas		1,8 g
Olbaltumvielas		3,7 g
Sāls		0,1 g



NUTEGO ZEMESRIEKSTU SVIESTS AR TUMŠO ŠOKOLĀDI

Sastāvs: grauzdēti zemesrieksti 82%, tumšā šokolāde 10% (kakao masa, kakao pulveris, kakao sviests, cukurs, dabīgs vaniļas aromatizētājs, kakao saturs ne mazāk kā 69%), cukurs, zemesriekstu eļļa, jūras sāls.

100 g

Energētiskā vērtība	2356 kJ	565 kcal
Tauki		36,1 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		4,4 g
Ogļhidrāti		35,6 g
Tostarp cukuri		18,1 g
Šķiedrvielas		2,3 g
Olbaltumvielas		24,4 g
Sāls		0,2 g



NUTELLA

Sastāvs: cukurs, palmu eļļa, lazdu rieksti (13%), kakao pulveris ar pazeminātu tauku saturu (7,4%), vājpiena pulveris (6,6%), sūkalu pulveris, emulgators: lecitīni (sojas), vanilīns.

100 g

Energētiskā vērtība	2278 kJ	546 kcal
Tauki		31,6 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		11,0 g
Ogļhidrāti		57,6 g
Tostarp cukuri		56,8 g
Olbaltumvielas		6,0 g
Sāls		0,114 g



Sastāvs: dzeramais ūdens, cukurs, skābuma regulētājs (citronskābe), konservanti (kālija sorbāts, nātrija benzoāts), dabīgais zemeņu aromatizētājs, vitamīns B6.

100 ml

Energētiskā vērtība	51 kJ	12 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		3 g
Tostarp cukuri		3 g
Olbaltumvielas		0 g
Sāls		0 g
B12 vitamīns		0,188 µg

Produkta masa 500 ml



MANGALI DABĪGAIS MINERĀLŪDENS

Sastāvs: negāzēts dabīgais minerālūdens.

100 ml

Energētiskā vērtība	0 kJ	0 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		0 g
Tostarp cukuri		0 g
Olbaltumvielas		0 g
Sāls		0 g

Produkta masa 500 ml

Fiziskā aktivitāte

Regulāras fiziskās aktivitātes spēj:

- Mazināt aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimību, II tipa cukura diabēta
- Kavēt hronisku slimību tālāku attīstību
- Nostiprināt visas muskuļu grupas, locītavas, saites
- Palielināt spēku, lokanību, veidot pareizu stāju
- Veicināt psiholoģisko un fizisko labsajūtu
- Mazināt stresa līmeni



Ko ēst pirms treniņa?

- Ēdienreize **2-4 stundas pirms** treniņa
- Ja plānojas **ilgstoša slodze**, uzkoda **1 stundu pirms** treniņa
- Ja ēdienreize sanāk 45 min – 60 min pirms treniņa, svarīgi uzņemt produktus, kas dod enerģiju, bet sagremojas diezgan ātri



Ko ēst pirms treniņa?

Ja treniņš sākas 2–3 stundu laikā

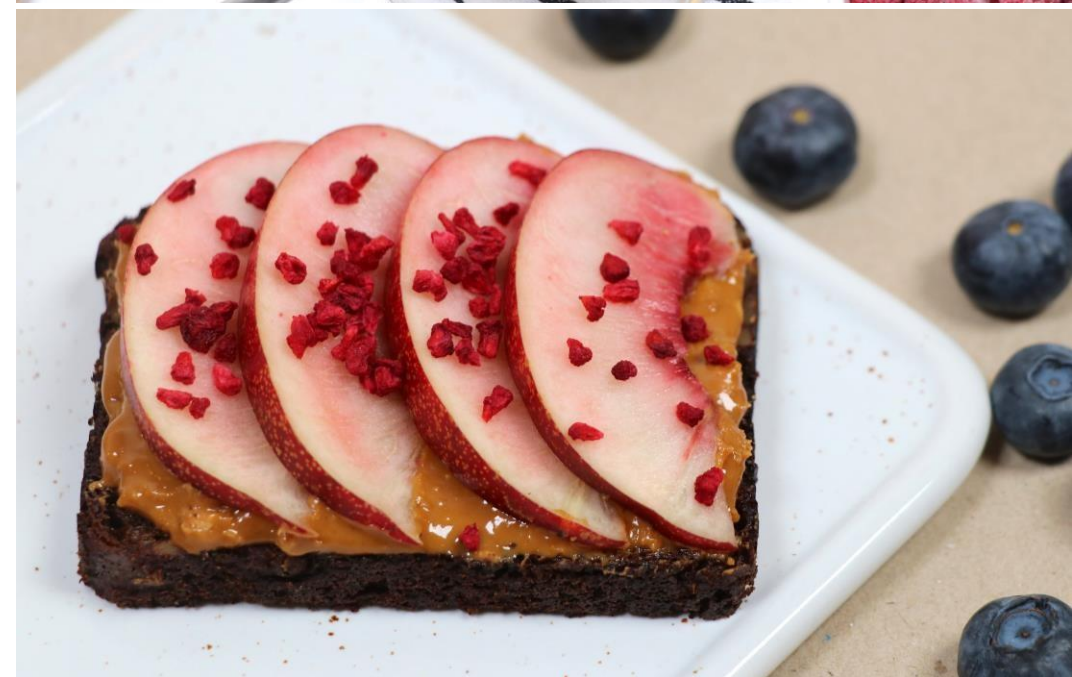
- Omlete ar grauzdētu pilngraudu maizi un glāze augļu
- Liesa gaļa/zivis, brūnie rīsi un sautēti/krāsni cepti dārzeņi



Ko ēst pirms treniņa?

Ja treniņš sākas 2 stundu laikā

- Pilngraudu pārslas/muslis ar pienu
- Auzu putra ar banānu un riekstiem
- Maize ar riekstu sviestu un ābolu



Ko ēst pirms treniņa?

Ja treniņš sākas stundas laikā vai mazāk

- Grieku jogurts ar augļiem
- Uzkodu batoniņš
- Auglis - banāns, apelsīns vai ābols



Ko ēst pēc treniņa?

2 stundu laikā pēc treniņa - maltīte, kas satur gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas.

- Granola ar jogurtu un augļiem
- Ogu smūtijs ar pienu
- Pilngraudu maizes burgers ar kazas sieru un dārzeņiem



Atmini kalorijas!



1) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu lēni pastaigājoties?

- a) 80 kcal**
- b) 160 kcal**
- c) 220 kcal**
- d) 300 kcal**



1) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu lēni pastaigājoties?

a) 80 kcal

b) 160 kcal

c) 220 kcal

d) 300 kcal



Glāze ābolu sulas

2) Cik kilokalorijas sadedzinām, stundu braucot ar riteni (16 km/h)?

a) 150 kcal

b) 250 kcal

c) 300 kcal

d) 400 kcal



2) Cik kilokalorijas sadedzinām, stundu braucot ar riteni (16 km/h)?

a) 150 kcal

b) 250 kcal

c) 300 kcal

d) 400 kcal



Gabaliņš kūkas
«Cielaviņa»

3) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu skrienot (8 km/h)?

a) 150 kcal

b) 300 kcal

c) 450 kcal

d) 600 kcal



3) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu skrienot (8 km/h)?

a) 150 kcal

b) **300 kcal**

c) 450 kcal

d) 600 kcal



5 cepumi

4) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu vingrojot?

- a) 75 kcal
- b) 175 kcal
- c) 275 kcal
- d) 375 kcal



4) Cik kilokalorijas sadedzinām, pusstundu vingrojot?

a) 75 kcal

b) 175 kcal

c) 275 kcal

d) 375 kcal



Viens biezpiena
šokolādes sieriņš

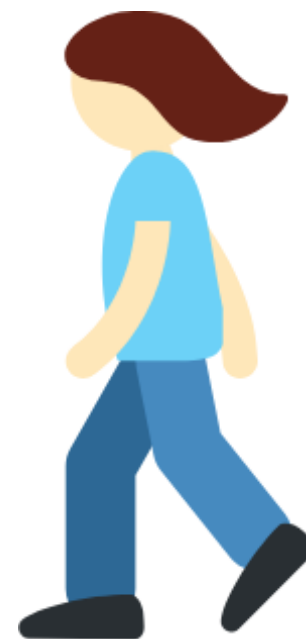
5) Cik kilokalorijas sadedzinām, noejot 10 000 soļu?

a) 200 kcal

b) 300 kcal

c) 400 kcal

d) 500 kcal



5) Cik kilokalorijas sadedzinām, noejot 10 000 soļu?

a) 200 kcal

b) 300 kcal

c) 400 kcal

d) 500 kcal



Viena ēdienreize

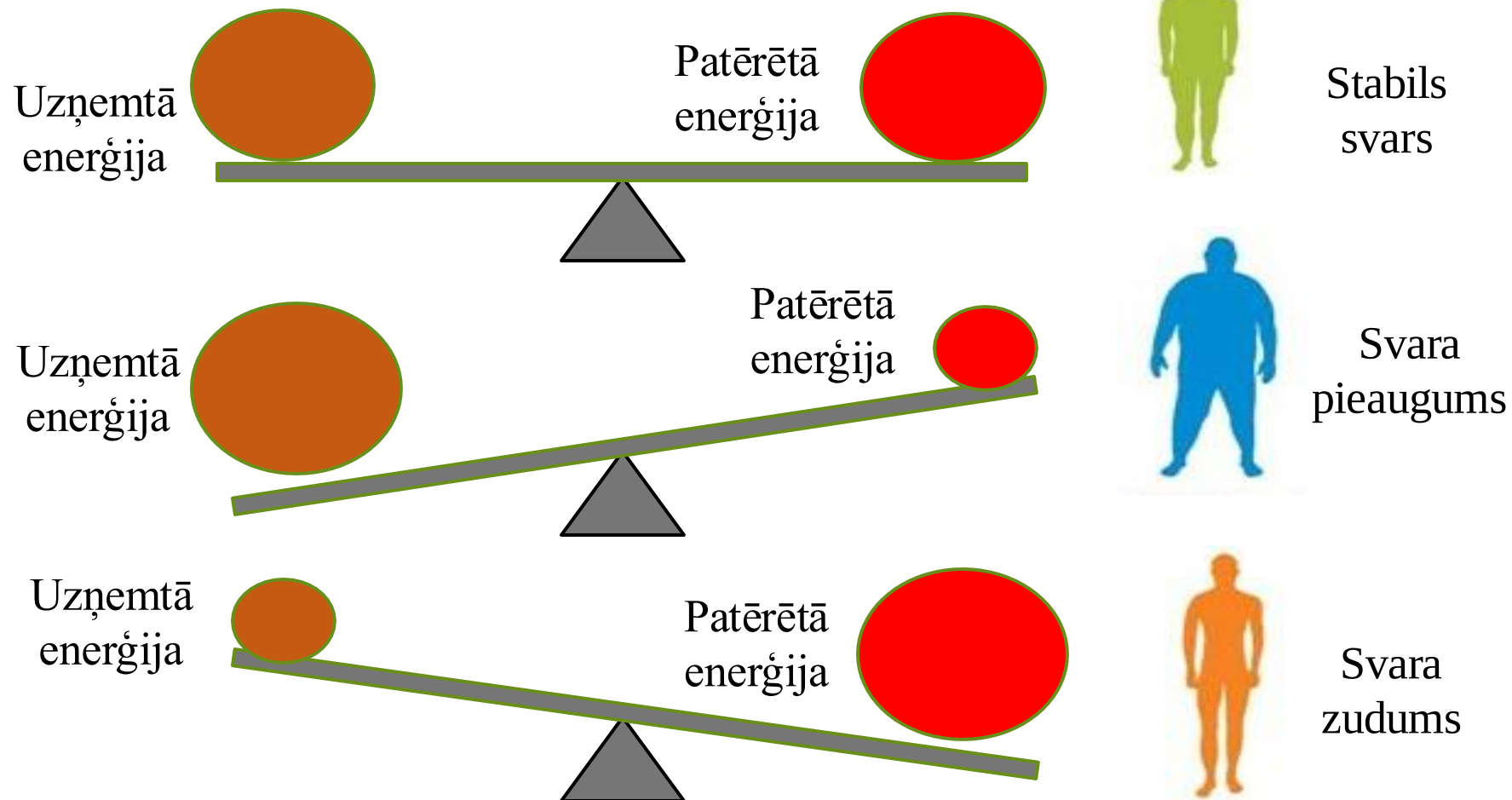
A top-down view of a diverse collection of fresh food items arranged on a light-colored wooden surface. The items include: three whole carrots, a whole orange, a carton of six white eggs, a bowl of oat flakes, a kiwi fruit, a halved pumpkin, a head of broccoli, a head of lettuce, a red apple, a halved avocado, an orange, a red bell pepper, a piece of salmon, a piece of meat, a head of lettuce, a lemon, a tomato, a mushroom, a quail egg, a bowl of chickpeas, a bowl of almonds, a cucumber, a zucchini, a piece of cheese, a bottle of oil, a bottle of vinegar, a wooden spoon with peppercorns, a bunch of yellow pasta, a bunch of green pasta, a bunch of red tomatoes, a bunch of mushrooms, a bunch of lemons, a bunch of limes, a bunch of onions, a bunch of garlic, a bunch of ginger, a bunch of turmeric, a bunch of paprika, a bunch of cumin, a bunch of coriander, a bunch of dill, a bunch of parsley, a bunch of basil, a bunch of oregano, a bunch of thyme, a bunch of rosemary, a bunch of sage, a bunch of fennel, a bunch of anise, a bunch of cardamom, a bunch of nutmeg, a bunch of mace, a bunch of cloves, a bunch of allspice, a bunch of cinnamon, a bunch of vanilla, a bunch of saffron, a bunch of turmeric, a bunch of paprika, a bunch of cumin, a bunch of coriander, a bunch of dill, a bunch of parsley, a bunch of oregano, a bunch of thyme, a bunch of rosemary, a bunch of sage, a bunch of fennel, a bunch of anise, a bunch of cardamom, a bunch of nutmeg, a bunch of mace, a bunch of cloves, a bunch of allspice, a bunch of cinnamon, a bunch of vanilla, a bunch of saffron.

Populāri mīti par uzturu

Nr. 1 - Lai zaudētu svaru jāatsakās no visiem saviem mīļākajiem ēdieniem



Patiesībā..



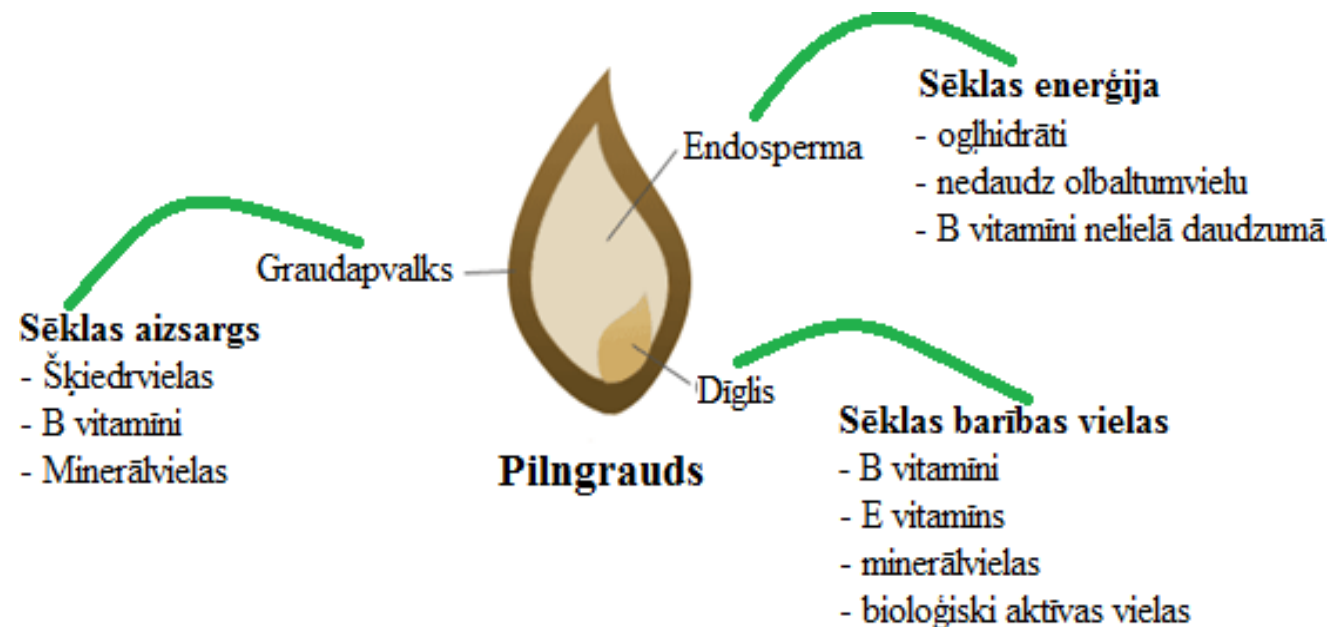
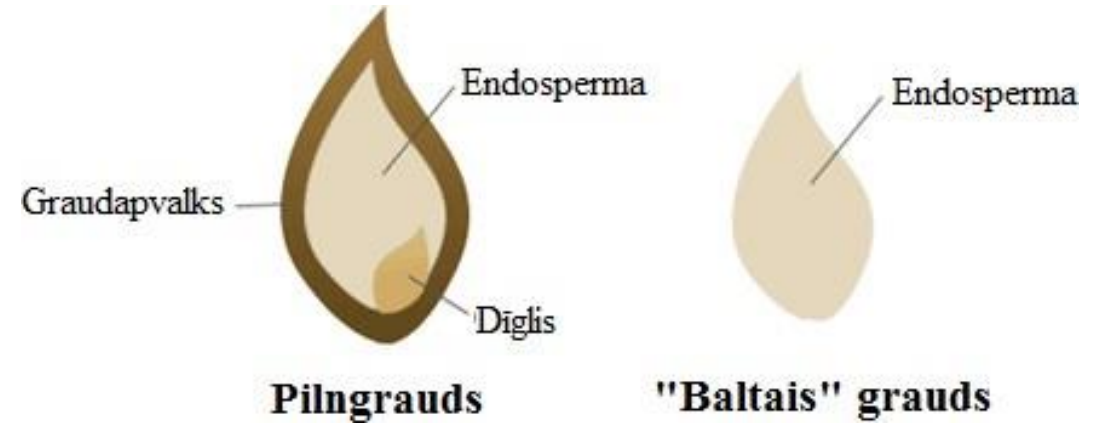
- **Jāseko līdzī daudzumam un porcijas lielumam**
- **Enerģijas balanss!**

Nr.2 - Oglhidrātu produkti – graudaugi, kartupeļi –
padara resnu, tādēļ tos jāizslēdz no ēdienkartes



Patiesībā..

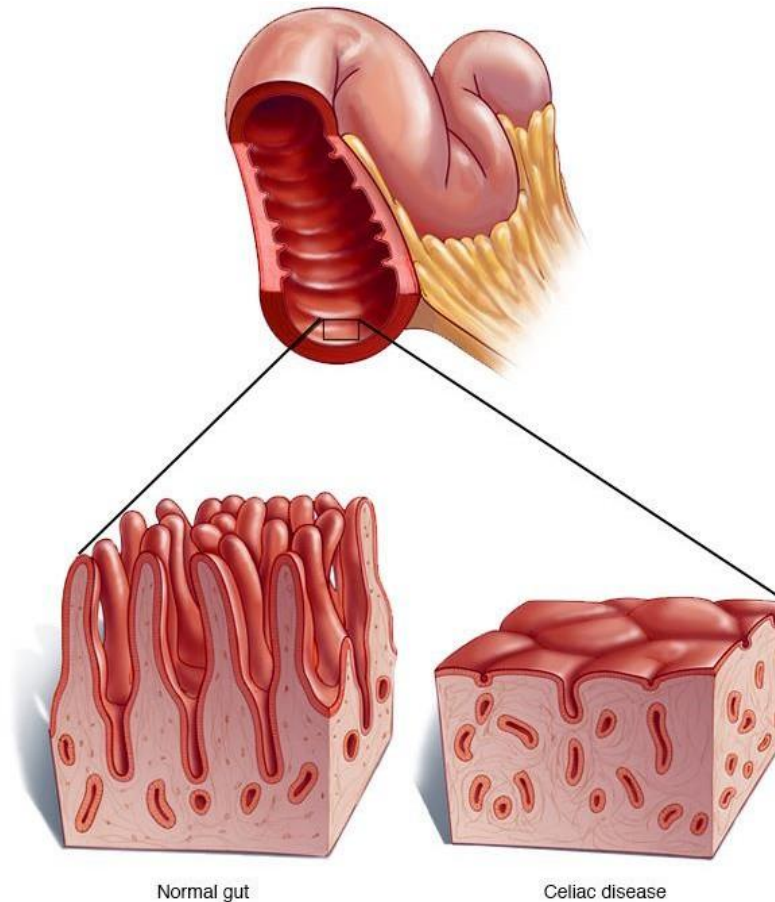
- Saliktie ogļhidrāti ir organismam nepieciešami
- Jāievēro daudzums!!
- izvairoties – iespējams vitamīnu un minerālvielu trūkums
- Izvēle par labu pilngraudu produktiem (šķiedrvielas, sāta sajūta!)



Nr.3 – Produkti, kas ir bez glutēna ir labāki un veselīgāki



Patiesībā..



- **Glutēns izslēdzams** cilvēkiem, kas slimo ar **celiakiju** vai glutēna nepanesību (aizliegti ir kvieši, rudzi, mieži un to produkti)
- **Nav pamata** produktu **izslēgšanai** veseliem cilvēkiem

Nr.4 – Visi tauki ir slikti, tos jāizslēdz no uztura



Patiesībā..

- Tauki ir organismam nepieciešami
- Nozīme taukos šķīstošo vitamīnu uzņemšanā
- Izvēle par labu nepiesātinātajām taukskābēm
- Trans tauki!!

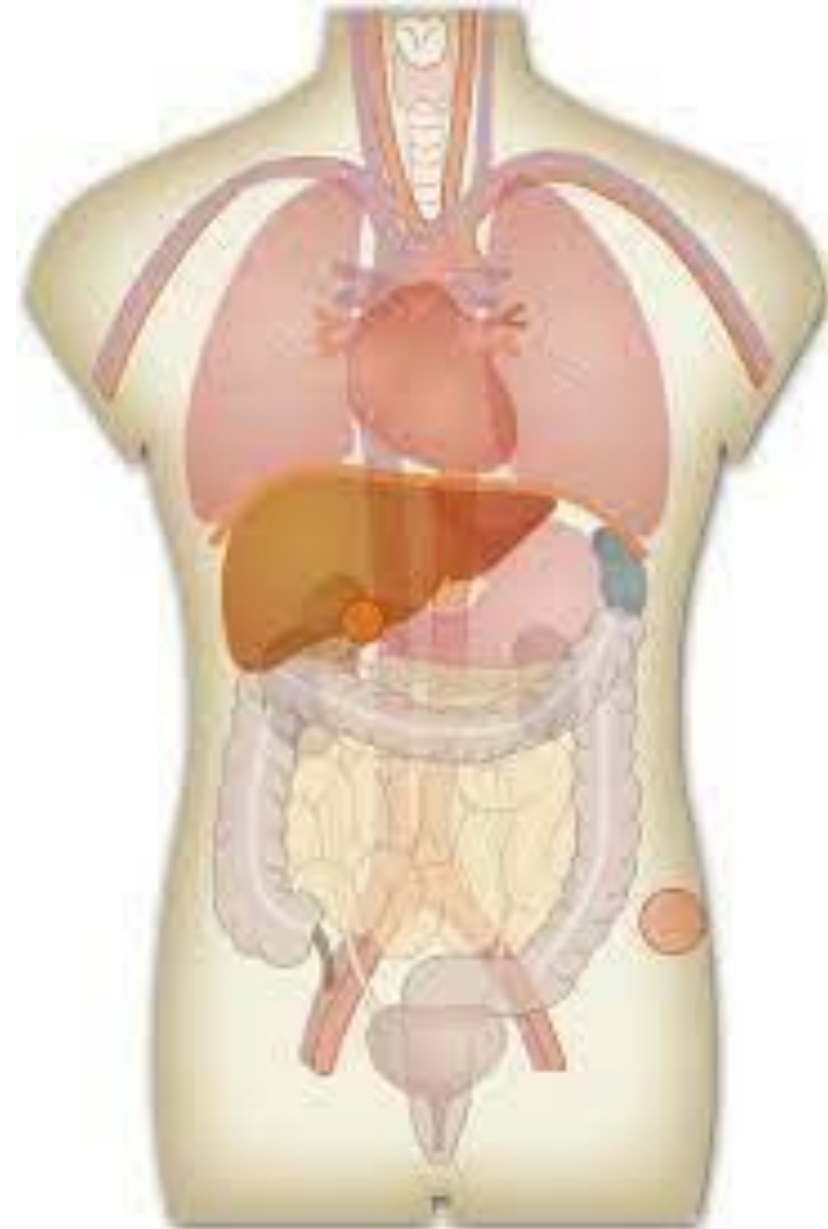


Nr. 5 – Detox diēta palīdzēs attīrīt organismu



Patiesībā..

- Maz pierādījumu
- Attīrīšanu veic organisms pats — aknas, nieres, resnā zarna, āda, plaušas, limfa
- **Nozīme tam, cik mēs ikdienā organismu noslogojam!**



Nr. 6 – Svaigi produkti (augļi, dārzeņi)
vienmēr ir veselīgāki nekā saldēti



VS.



FRESH

FROZEN

Patiesībā..

- Ne vienmēr svaigs būs labāks nekā saldēts!
- **Sezona vs nesezona**



Nr.7 – Piena produkti ir neveselīgi un tie padara resnu



Patiesībā..

- Piena produkti satur **vērtīgas vielas** – olbaltumvielas, kalciju, D vit (piev.)
- Jāpadomā – cilvēkiem ar laktozes nepanesību
- Jāpievērš uzmanība **tauku saturam** produktā



Nr. 8 - Kokosriekstu eļļa ir brīnumlīdzeklis veselībai



Patiesība..

- Kokosriekstu eļļa satur ap 85 % piesātinātās taukskābes, no kurām iesaka izvairīties..
- Piesātinātie tauki uzturā – **līdz** 10% no kopējā enerģijas daudzuma





**PALDIES PAR
UZMANĪBU!**