



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011, tālr. 67876000, fakss 67876002, e-pasts vm@vm.gov.lv, www.vm.gov.lv

Rīgā

04.02.2019. Nr. 01-14.2/536

Pēc pievienotā saraksta

Par ēdināšanu izglītības iestādēs

2018.gadā Veselības ministrija izstrādāja grozījumus Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumos Nr.172 “*Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem*” (turpmāk – Noteikumi Nr.172) un ar 1.septembri stājās spēkā izmaiņas ēdināšanas prasībās. Par grozījumiem Noteikumos Nr.172 un to ieviešanu praksē ir saņemti izglītojamo vecāku, kā arī izglītības iestāžu un ēdināšanas uzņēmumu pārstāvju jautājumi, kā arī sūdzības. Veselības ministrija ir apkopojusi atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem saistībā ar veiktajiem grozījumiem Noteikumos Nr.172 un nosūta tās zināšanai un izmantošanai turpmākajā darbā. Lūdzam pašvaldības iepazīstināt ar šo informāciju tās pārziņā esošās vispārējās izglītības iestādes, tostarp pirmsskolas izglītības iestādes. Vienlaikus lūdzam Labklājības ministrijai iepazīstināt ar sagatavoto informāciju padotībā esošās ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijas.

1. Kāpēc tika veikti grozījumi Noteikumos Nr.172?

Grozījumi Noteikumos Nr.172 veikti, lai precizētu enerģētiskās vērtības un uzturvielu devas bērniem un pieaugušajiem atbilstoši ieteicamām enerģijas un uzturvielu devām Latvijas iedzīvotājiem¹, kā arī Ziemeļvalstu uztura rekomendācijām². Vienlaikus Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO)

¹ Veselības ministrijas ieteikumi “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”, 2017. g. http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM_ieteicamas_enerģijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf

² Nordic Nutrition Recommendations 2012, <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2012-part-1>

2017.gadā norādīja, ka noteiktās uztura normas pārsniedz aktuālākās enerģētiskās vērtības un uzturvielu daudzuma rekomendācijas bērniem, kā arī atsevišķās bērnu vecuma grupās ir noteikts pārāk mazs augļu, dārzeņu, piena un piena produktu daudzums nedēļā.

2. Vai izmaiņas uztura normās paredz porciju izmēra samazināšanu?

Skaidrojām, ka grozījumi Noteikumos Nr.172 viennozīmīgi neparedz ēdienu porciju samazinājumu, bet gan enerģētiskās vērtības un uzturvielu daudzumu izmaiņas. Samērīgai enerģētiskās vērtības un uzturvielu daudzuma samazināšanai ēdienkartē uztura speciālisti iesaka veikt šādas darbības:

1) samazināt vai aizvietot ēdienkartē pārāk treknus pārtikas produktus, piemēram, saldo krējumu, putukrējumu, treknas mērces, majonēzi, eļļā ceptus produktus, biezpiena sierīņus, smilšu cepumus un citus tamlīdzīgus produktus. Treknus pārtikas produktus ieteicams aizvietot ar liesākiem pārtikas produktiem, piemēram, nenogatavinātu liesu sieru, kefīru, pienu vai jogurtu ar 2 % tauku saturu, paniņas ar 0,5% tauku vai biezpienu ar 5% tauku saturu. Salātu pagatavošanai majonēzes un trekna krējuma vietā aicinām izmantot liesas mērces, piemēram, bezpiedevu liesu jogurtu ar zaļumiem un garšvielām, mērces ar augu eļļu, zaļumiem, citrona vai citu augļu un ogu sulu.

2) samazināt vai aizvietot ēdienkartē pārāk saldus pārtikas produktus un ēdienus, piemēram, smalkmaizītes, cepumus, saldās mērces, ķīselus, kā arī saldinātos dzērienus, t.sk. tēju, sulas dzērienus, kompotus un citus tamlīdzīgus produktus. Pārāk saldi pārtikas produkti ātri asimilējas organismā, nesniedzot ilgstošu enerģiju un sāta sajūtu, kā arī apgrūtina iekšējo orgānu darbību, izraisot neinfekcijas slimību attīstību. Jāatzīmē, ka Noteikumi Nr.172 neparedz obligātu cukura pievienošanu ēdieniem un dzērieniem, un iestādē par to lietošanu var izlemt individuāli. Atbilstoši PVO rekomendācijām, bērniem dienā iesaka uzņemt ne vairāk kā 20 - 25 g cukura dienā³, ieskaitot rūpnieciski ražotajiem pārtikas produktiem pievienoto cukuru, piemēram, ar baltmaizē, jogurtā, brokastu pārslās. Pievienotā cukura samazināšanai un garšas bagātināšanai ēdienos cukuru ieteicams aizvietot ar svaigiem vai žāvētiem augļiem, uz vietas blendētām augļu vai ogu mērcēm, garšvielām (kanēli, muskatriekstu, vaniļu) vai grauzdētām auzu pārslām, bet saldināto tēju vai dzērienus (t.sk. sulas dzērienus) aizvietot ar ūdeni ar citrona, gurķa šķēlītēm, ogām vai piparmētras lapiņām un karstiem dzērieniem ar ingveru, citronu un medu.

3) veikt izmaiņas ēdienu pagatavošanā un pasniegšanā, piemēram, aizvietot gaļas cepšanu uz pannas eļļā ar gaļas sautēšanu savā sulā vai cepšanu krāsnī, izmantot liesu tomātu pastas mērci un liesu svaigo sieru lazanjas pagatavošanā, izmantot svaigus vai iepriekš sautētus savā sulā dārzeņus zupas pagatavošanā. Otro ēdienu pasniegšanā saldā krējuma mērci var aizvietot ar dārzeņu un sinepju mērci, zaļumu mērci, vai arī karsto ēdienu pasniegt bez mērces izmantošanas. Jāatzīmē, ka mūsdienās bērnu uztura paradumi mainās un daudzi bērni nav pieraduši pie dažādām mērcēm, tāpēc tās izmantošana bieži nav nepieciešama.

³ https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

Pēc ēdienkartes izvērtēšanas un pārāk treknu vai saldu pārtikas produktu un ēdienu samazināšanas atsevišķos gadījumos var rasties situācija, kad ēdiena porcijas izmērs samazinās. Tomēr jānorāda, ka nepieciešamā enerģijas un uzturvielu daudzuma nodrošināšanai, kā arī pārāk saldu un treknu pārtikas produktu aizvietošanai, ēdienkartē parasti iekļauj citus pārtikas produktus, tādējādi nodrošinot bērniem pietiekamu ēdiena porcijas lielumu.

3. Kāpēc, stājoties spēkā izmaiņām Noteikumos Nr.172, bērni dažkārt izjūt izsalkumu pēcpusdienā un nevar sagaidīt vakariņas?

Cilvēka organisms izjūt izsalkumu, ja ir uzņemts nepietiekams enerģijas daudzums vai ir uzņemta viegli asimilējamiem ogļhidrātiem bagāta pārtika. Dienas laikā uzņemto uzturu organisms pārstrādā dažādi, atkarībā no to sastāvdaļām un uzturvērtības. Tādi pārtikas produkti un ēdieni kā saldināti dzērieni, baltmaize, uzpūteņi, saldie krēmi, ķīseļi, satur viegli asimilējamus ogļhidrātus un tie nesniedz enerģiju ilgam laikam, tāpēc pēc to lietošanas bērni ātri izjūt izsalkumu. Lai bērniem atjaunotu enerģijas daudzumu pēcpusdienā, svarīgi plānot ēdienkarti tā, lai launagā tiktu pasniegti uzturvielām bagāti, saliktus ogļhidrātus un olbaltumvielas saturoši pārtikas produkti, piemēram, svaigi augļi ar bezpiedevu jogurtu un azeptām auzu pārslām, krāsni cepti dārzeņi ar maizes grauzdiņiem, auzu pārslu sacepums ar āboliem un ogām, ķirbju pankūkas ar auzu miltiem vai rudzu maizītes ar svaigo sieru un dārzeņu šķēlītēm. Tāpat pirmsskolas izglītības iestādēs, izvērtējot situāciju, iespējams pārdalīt daļu enerģijas daudzuma no brokastīm uz launagu, tādējādi nodrošinot, ka bērni uzņem pietiekamu enerģijas daudzumu un var sagaidīt vakariņas. Jānorāda, ka Noteikumi Nr.172 pirmsskolas izglītības iestādēm, kurās bērni uzturas līdz 12 stundām, nenosaka ēdienreižu enerģētiskās vērtības sadalījumu un iestāde to var pielāgot individuāli.

4. Vai bērniem drīkst nodrošināt pusdienas ar zupu un saldo ēdienu?

Atbilstoši grozījumiem Noteikumos Nr.172 no 2018.gada 1.septembra iestādēs pusdienas var nodrošināt ar zupu un desertu. Tomēr neatkarīgi no pusdienās izvēlētajiem ēdieniem, bērniem nodrošina atbilstošu uzturvielu un enerģijas daudzumu, kā arī ēdieniem ir jārada sāta sajūta. Nodrošinot pusdienās zupu un desertu, ieteicams pagatavot pilnvērtīgus un sabalansētus ēdienus, piemēram, dārzeņu biezzupu ar grauzdiņiem un biezpiena augļu desertu, vai gaļas un dārzeņu zupu ar rudzu maizes šķēli un rauga pankūkām vai biezpiena plācenīšiem. Lai nodrošinātu bērniem nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu, kā arī vitamīnus un minerālvielas, nedēļas ēdienkartei ir jābūt sabalansētai, tāpēc zupas un saldā ēdiena piedāvājums pusdienās būtu ieteicams ne biežāk kā divas reizes nedēļā.

Vienlaikus, lai piedāvātu bērniem atbilstošus, mūsdienīgus un garšīgus ēdienus, aicinām izvērtēt iespēju aptaujāt bērnus vai viņu vecākus saistībā ar uztura paradumiem, nepieciešamajiem uzlabojumiem ēdienkartē, kā arī bērnu iecienītākajiem ēdieniem, kuri tiek gatavoti iestādē. Izvērtējot iegūto informāciju, ir iespējams pietuvināt iestādes ēdienkarti bērnu uztura paradumiem, tādējādi

veicinot viņu vēlmi ēst iestādē piedāvātos ēdienus un pagāršot jaunus ēdienus un pārtikas produktus.

Pateicamies Jums par līdz šim ieguldīto laiku un darbu ēdināšanas pakalpojumu nodrošināšanai, atbilstošu un garšīgu ēdienu pagatavošanai bērniem. Papildu jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta Starpnozaru sadarbības nodaļas vecāko ekspertu Lāsmu Piķeli (tālrunis: 67876075, elektroniskā adrese: Lasma.Pikele@vm.gov.lv).

Valsts sekretāra p.i.

(paraksts*)

D. Mūrmane - Umbraško

Piķele, 67876075

Lasma.Pikele@vm.gov.lv