



Vecākiem par bērnu
uzturu



LIEKAIS SVARS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM

Liekā svara problēma iegūst epidēmijas apmērus ne tikai pieaugušo vidū, bet arī bērnu un pusaudžu vidū. Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) datiem bērnu skaits ar lieko svaru pēdējo 30 gadu laikā (1980-2010) divkāršojies, taču pusaudžu skaits trīskāršojies. Ļoti svarīgi ir savlaicīgi pamanīt un novērtēt lieko svaru bērniem un pusaudžiem, lai nepieļautu turpmāku strauju svara pieaugumu un ar to saistītu veselības problēmu rašanos. Tāpēc, cīnoties ar liekā svara epidēmiju, ir svarīga valsts attieksme un politika, kas veicina veselīgu dzīvesveidu. Taču, ne mazāk svarīga ir ģimenes (vecāku), skolas, kā arī primāras veselības aprūpes ārstu loma, pievēršot uzmanību šai bērnu un pusaudžu veselības problēmai. Būtu svarīgi iemācīt bērnu būt atbildīgam par savu veselību.



VAI MANAM BĒRNAM IR LIEKĀ SVARA RISKS?

Ārstiem un vecākiem jāsadarbojas, lai varētu savlaicīgi pamanīt liekā svara risku bērnam, jo bieži vien bērni un pusaudži ārstu redzeslokā nonāk, jau ar aptaukošanās radītām veselības problēmām. Iesakam, jums atbildēt uz vienkāršiem jautājumiem, lai noteiktu savam bērnam liekā svara attīstības risku (*skat. 1.tabulu*).

1.tabula. RISKA NOVĒRTĒJUMS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM		
Vai jūsu bērns katru dienu apēd piecus dārzeņus un augļus?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērnam ir mīļākais auglis vai dārzeņis, ko varētu ēst katru dienu?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērns ēd brokastis piecas reizes nedēļā vai vairāk?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērns pie TV un datora pavada mazāk par divām stundām dienā?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērnam ir fiziskās aktivitātes trīs reizes nedēļā ārpus mājas un skolas?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērnam ir mīļākais sporta veids?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu ģimene ēd kopā vakariņas vismaz vienreiz nedēļā?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērna istaba ir brīva zona no TV?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērns ēd pie galda, neskatoties televizoru?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>
Vai jūsu bērns dzer tikai ūdeni?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>

Lūdzu, saskaitiet atbildes „Nē” un novērtējiet risku liekam svaram:

ATBILDES „NĒ”	RISKA NOVĒRTĒJUMS
1-5	Zems vai vidējs
6-8	Liels
9-10	Ļoti liels

Apzinoties un izvērtējot risku, daudz vieglāk pievērst uzmanību bērna ikdienai un **veikt izmaiņas paradumos soli pa solim:**

- izslēgt no uztura saldinātus dzērienus (sulas, limonādes, enerģijas dzērienus utt.),
- ieviest regulāras maltītes (brokastis, pusdienas, launags, vakariņas),

- samazināt našķu un uz kodu skaitu ikdienā,
- palielināt ūdens lietošanu,
- izgaršot jaunus ēdienus un garšas,
- uzturā vairāk lietot dārzeņus un augļus,
- atrast kopīgas fiziskās aktivitātes ar bērnu,
- samazināt laiku pie TV un datora līdz divām stundām dienā,
- nodrošināt bērnam pilnvērtīgu atpūtu.

KAS IR LIEKAIS SVARS?

Lai novērtētu bērna augšanu, svarīgi divi rādītāji – augums un svars, ko viegli noteikt. Ņemot vērā, bērnu attīstību, auguma un svara izmaiņas, izstrādātas augšanas līknes, pēc kurām tiek vērtēts bērna augums un svars attiecībā pret vecumu un dzimumu.

Augumu un svaru ārsti lieto arī **ķermeņa masas indeksa** aprēķināšanai (KMI). KMI ir netiešais rādītājs, kas palīdz novērtēt kopējo procentuālo tauku daudzumu organismā. KMI aprēķināšanai lieto formulu: svars (kilogrami) dalīts ar augumu (metri) kvadrātā:

$$\text{KMI} = \frac{\text{Svars (kg)}}{\text{Augums (m}^2\text{)}}$$

Piemēram: bērna svars ir 23kg un augums 120cm,

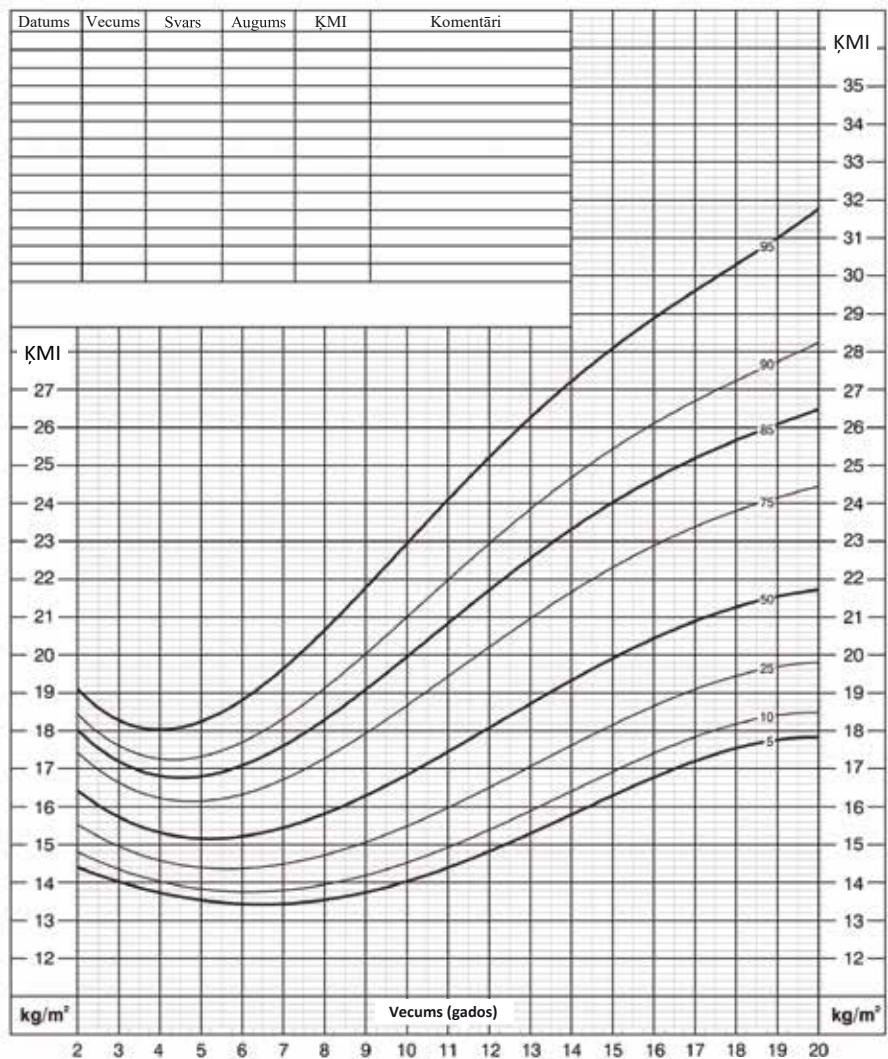
$$\text{KMI} = \frac{23 \text{ kg}}{1,20 \text{ m} \times 1,20 \text{ m}} = 15,97 \text{ kg/m}^2$$

Sakarā ar to, ka bērniem un pusaudžiem svars un augums ir mainīgi rādītāji, KMI arī ir mainīgs rādītājs, tāpēc tiek vērtēts pēc līknēm, attiecībā pret dzimumu un vecumu (*skat.2. un 3. tabulas*).



3.tabula MEITENES 2-20 GADI

Ķermeņa masas indekss (ĶMI) attiecībā pret vecumu un dzimumu procentilēs (pc.)



SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

KĀ PAREIZI NOVĒRTĒT ĶMI BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM?

ĶMI rezultātu interpretācija:

- **normāls svars** tiek definēts robežās no 15. līdz 85. procentilēm;
- **liekais svars** (liekā ķermeņa masa) tiek definēts no 85. procentiles, taču izdala divas pakāpes:
 - **virssvars** - robežās no 85. līdz 94. procentilei;
 - **aptaukošanās** - virs 95. procentiles.

KO DARĪT JA MANAM BĒRNAM IR LIEKAIS SVARS?

Ja, izvērtējot ĶMI savam bērnam, konstatējat lieko svaru:

- **Ar virssvara problēmu (ĶMI no 85. līdz 94. procentilei)** - būtu nepieciešams vērsties pie ģimenes ārsta, lai veiktu vispārējo veselības pārbaudi – asinsspiedienu, asins analīzes utt., atklātu iespējamus veselības traucējumus vai hronisko slimību risku, pārrunātu par sabalansētu uztura pamatprincipiem un fiziskām aktivitātēm.
- **Ja bērnam ir aptaukošanās (ĶMI virs 95. procentiles)** - būtu nepieciešama ne tikai ģimenes ārsta uzraudzība, bet arī bērnu endokrinologa konsultācija, lai veiktu padziļinātus (plašākus) izmeklējumus attiecībā uz iespējamām veselības problēmām un hroniskām slimībām. Nepieciešamības gadījumā ar bērnu strādās multidisciplināra komanda (bērnu endokrinologs, rehabilitologs, fizioterapeits, ergoterapeits, uztura speciālists, psihologs), kuras uzdevums ir palīdzēt saprast kā normalizēt bērna svaru, lai samazinātu hronisko slimību attīstības risku.

Vissvarīgākais uzdevums – nepieļaut aptaukošanās attīstību bērniem, ko var panākt, nodrošinot pareizu enerģētisko balansu – veselīgi pareizu kaloriju daudzumu atbilstoši bērna vecumam, sabalansējot ar kaloriju izmantošanu intensīvas fiziskas slodzes laikā.

KĀ MĒS VARAM PALĪDZĒT SAVAM BĒRNAM:



- **veselīga dzīvesveida organizēšana ģimenē,**
 - pareizs sabalansēts uzturs visai ģimenei,
 - **pareizi bērnu barot pirmajos 2 dzīves gados,** kas ir vissvarīgākais posms bērna vielu maiņas veidošanā un pareizas ēšanas iemaņu izstrādāšanas un pieradināšanas laiks (*skat. zemāk*),
 - iemācīt bērnam ēst daudzveidīgu uzturu,
 - nelietot saldinātos dzērienus nekādā vecumā,
 - lietot pietiekami daudz ūdens atbilstoši bērna vecumam,
 - izvairīties no uzkodām starp ēdienreizēm, saldumiem,
 - izvairīties no balto miltu produktiem, uzturā lietojot pilngraudu produktus,
 - ikdienā lietot dažādus augļus un dārzeņus,
 - samazināt dažādu taukus saturošu produktu lietošanu,
 - neēst ātrās uzkodas, nodrošināt ēdiena dažādību,
 - samērot ēdiena porcijas lielumu, nespīest bērnam ēst, ja viņš to negrib,
 - veidot jau no mazotnes kopīgas iepirkšanās ar bērnu, iemācot izvēlēties veselīgu pārtiku,
 - nepārsniegt vecumam nepieciešamo kaloriju daudzumu dienā,
 - **uzsākt fiziskās aktivitātes kopā ar bērnu,**
 - kad bērns sāk staigāt, pēc iespējas ātrāk atradināt no ratiņiem un likt bērnam iet pašam,
 - iesaistīt bērnus viņus interesējošās sporta spēlēs vai sporta veidos,
 - pēc iespējas nodrošināt ceļu uz un no skolas kājām,
 - plānot ģimenes brīvdienas ar sportiskām aktivitātēm,
 - iesaistīt bērnus mājas un lauku darbos,
 - izskaidrot bērnam fizisko aktivitāšu regularitātes nepieciešamību,
 - nodrošināt vidējas intensitātes fiziskas aktivitātes 30 minūtes katru dienu,
 - nodrošināt intensīvas fiziskas aktivitātes vismaz 40 minūtes 3 – 4 reizes nedēļā,
 - ierobežot pie TV un datora pavadīto laiku līdz 1 – 2 stundām dienā, neēst skatoties TV,



- nodrošināt pilnvērtīgu regulāru miega režīmu 8 – 12 stundas dienā atkarībā no bērna vecuma.

- **piedalīties skolas un bērnu dārza fiziskajās aktivitātēs, iesaistīties ārpusstundu sporta nodarbībās,**
- **iemācīt bērnam skolā izvēlēties veselīgu pārtiku,**
- **psiholoģiska palīdzība, motivēt bērnu „dzīvot veselīgi”.**



VECĀKI IR PARAUGS BĒRNAM, TĀDĒĻ VISI ŠIE IETEIKUMI JĀREALIZĒ VISAI ĢIMENEI KOPĀ!

APTAUKOŠANĀS BŪTĪBA

Aptaukošanās – palielināta tauku uzkrāšanās ķermenī.

Aptaukošanās ir hroniska un kompleksa saslimšana, kuru visbiežāk veicina vairāku savstarpēji ietekmējošu faktoru kopums:

- Bioloģiskie - ģenētiskie faktori,
- Hroniskās slimības,
- Dzīvesveids un ēšanas paradumi,
- Vide un sabiedrība,
- Psiholoģiskie faktori.

Par galveniem cēloņiem bērnu liekā svara attīstībai uzskata:

- **nesabalansētu uzturu** (nepareiza zīdaiņa barošana, palielināts ogļhidrātu un tauku saturs uzturā, nepareizs olbaltumvielu sastāvs, saldie dzērieni, ātrās uzkodas, neregulāras ēdienreizes, biežas uzkodas, palielināts ēdiena porcijas lielums),
- **nepietiekoša fiziskā aktivitāte, mazkustīgums,**
- **modernais dzīves stils** – pārāk daudz laika tiek pavadīts pie TV, video, datora u.c.
- **iedzimtība; traucēta augļa attīstība grūtniecības laikā** – neiznestība, jaundzimušie ar mazu vai lielu dzimšanas svaru,
- **tikai neliela daļa 1 – 2% no bērnu aptaukošanās saistīta ar nopietnām endokrīnām vai ģenētiskām problēmām.**

Galvenie liekā svara attīstības periodi:

- grūtniecības laiks,
- zīdaiņa periods līdz 2 gadu vecumam,
- 5 – 7 gadi,
- pusaudžu periods.

Aptaukošanās saistās ar nopietniem veselības traucējumiem, kas attīstās agrīni un noved pie dzīves kvalitātes pasliktināšanās, saslimstības ar hroniskām slimībām un mirstības palielināšanās. Bērņus ar aptaukošanos apdraud saslimšana ar 2.tipa cukura diabētu, kura biežums bērnu vecumā pēdējo 20 gadu laikā pieaudzis 10 reizes.

2. tipa cukura diabēta pazīmes nav izteiktas, tās parādās pakāpeniski, tāpēc ilgi var palikt nepamanītas. Lai atklātu šā tipa diabētu, bērns mērķtiecīgi jāizmeklē. Biežāk šo slimību atklāj, kad vecāki vēršas pie ārsta bērna liekā svara dēļ. Konstatējot 2.tipa cukura diabētu, vienlaicīgi, tiek diagnosticētas jau tā komplikācijas:

- paaugstināts arteriālais asinsspiediens,
- traucēta tauku vielu maiņa (dislipidēmija),
- kardiovaskulārā slimība, agrīna ateroskleroze, kas var novest pie agrīna infarkta,
- žultsakmeņu slimība,
- traucēta olnīcu darbība meitenēm,
- nepareiza elpošana miegā, elpošanas orgānu darbības traucējumi,
- aknu funkciju traucējumi,
- dziļo vēnu tromboze,
- ortopēdiskas problēmas – sāpes un iespējami lūzumi gūžas kakliņā, plakanā pēda,
- nopietnas psiholoģiskas un neiroloģiskas problēmas, pazemināts pašnovērtējums, depresija,
- uzvedības traucējumi, grūtības mācībās, sociālās adaptācijas traucējumi.



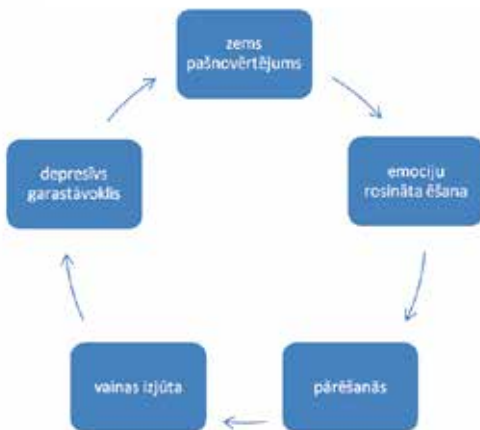
LIEKĀ SVARA PSIHOLOĢISKIE ASPEKTI

Psiholoģiskie faktori ietekmē cilvēka ēšanas paradumus. Daži cilvēki sāk vairāk ēst brīžos, kad ir stress, negatīvas emocijas, pārdzīvojums, dusmas, nomāktība. Turpretī citi šo faktoru ietekmē atsakās no ēdiena. Nereti cilvēkam pašam ir grūti atzīt, ka ēšanas traucējumi ir psiholoģiska rakstura problēma, kas nepakļaujas kontrolei. Emocionālā ēšana ir process, ar kuras palīdzību cilvēks cenšas apslāpēt jeb apēst kādas ļoti spēcīgas emocijas, kas visbiežāk ir negatīvas. Ēdiens uz brīdi samazina sāpīgo jūtu intensitāti.

Cilvēkiem ar lieko svaru psiholoģiskajā raksturojumā dominē - viegla uzbudināmība, trauksmainība, zems pašvērtējums, depresivitāte, noslēgtība un neuzticēšanās, saskarsmes grūtības, izvairīšanās no sociāliem kontaktiem, neapmierinātība ar savu ķermeni, negatīvo emociju pārsvars pār pozitīvajām emocijām, garlaicība un vientulības izjūta, zema stresa izturība. Ar pārtiku pārbagātajā vidē ēšana ir viegli pieejams veids, kā dzīvē vairot prieku..

Ēšana kļūst par problēmu tad, ja tas ir vienīgais veids, kā dzīvē gūt prieku, baudu, tikt galā ar emocijām un pārvarēt stresu. Šādos gadījumos iespējams runāt par emocionālo ēšanu. Tā kā emociju rašanās problēma netiek atrisināta, veidojas noslēgts aplis:

zems pašnovērtējums -> emociju rosināta ēšana -> pārēšanās -> vainas izjūta -> depresīvs garastāvoklis -> emociju rosināta ēšana.



LIEKĀ SVARA IETEKME UZ BĒRNA DZĪVI

Bērni ar lieko svaru cieš no:

Izsmiešanas - gan psiholoģiski, gan fiziski apceļ. Viņš nevar ātri paskriet, augstu uzlēkt, nereti kļūst par vienaudžu izsmiekla un dzēlību objektu biežāk nekā bērns ar normālu svaru. Var iegūt nepatikamu iesauku. Bērnam pieaugot, pieaug arī viņa problēmas, veidojas kompleksi. Aizskartā patmīlība prasa kompensāciju- visbiežāk ēdiena veidā.

Trauksmes - bērni, kas izjūt apceļšanu, piezīmes, liekā svara dēļ gan no vienaudžiem, klasesbiedriem vai pieaugušiem, sāk distancēties, izvairās no saskarsmes, no kopīgiem pasākumiem, ar laiku izjūtot arvien lielāku sociālo trauksmi vai pat fobiju.

Grūtībām mācībās - sarežģītās attiecības ar vienaudžiem, apvainojumi uztur bērnam iekšēju emocionālu diskomfortu ar pazeminātu pašvērtējumu, kas sāk negatīvi iespaidot mācību vielas apgūšanu, rezultātā pasliktinās sekmes. Mācības ir otrā plānā, jo bērns nemitīgi cīnās ar savu trauksmi un emocionāliem pārdzīvojumiem.

Depresijas - ilgstoša neapmierinātība ar sevi, zems pašvērtējums un pašcieņa, noved pie depresijas. Bērns ieslīgst dziļā sociālā izolētībā - pārstāj apmeklēt pulciņus, tikties ar vienaudžiem, neiziet no mājas, apātisks un vienaldzīgs pret visu. Palīdzību nākas meklēt pie psihiatra.

Liekā svara ietekmi iespējams novērot arī bērna uzvedībā, kas izpaužas:

- Nespēja pārtraukt ēšanu vai kontrolēt to, kas tiek lietots uzturā,
- Ātra ēšana (rīšana), tādējādi apēdot vairāk, jo sāta sajūta nerodas uzreiz,
- Ēšana paslepus – lai neviens neredz, jo jūtas neērti par saviem ēšanas paradumiem,
- Izvairīšanās no skolas pusdienām, jo baidās saņemt dzēlīgas piezīmes,
- Normāla, mazu porciju ēšana, kad atrodas kopā ar citiem, bet pārspīlēta ēšana vienatnē,

- Mielošanās visas dienas garumā, neievērojot konkrētas ēdienreizes,
- Izvairšanās no fiziskām aktivitātēm, pasākumu apmeklēšanas,
- Nepatika iepirkties, pielairot apģērbu,
- Izvairšanās svērties,
- Apgrūtinoša personiskās higiēnas ievērošana.

VECĀKU ATTIEKSME PRET BĒRNA LIEKO SVARU

Bērns ir atkarīgs no vides, un vecāki ir tie, kas bērnam nodrošina apstākļus, motivāciju augšanai un attīstībai.

Bērna personība atrodas attīstības procesā (vienlaicīgi norit intelektuālā, emocionālās sfēras, uzvedības pašregulācijas attīstība, morāli - ētisko vērtību un socializēšanās sfēras attīstība). Līdz ar to bērns ir emocionāli svārstīgs, viņa rīcību un pašsajūtu viegli var iespaidot apkārtējie, bērns vēl nespēj uzņemties pilnībā atbildību par sevi un savu rīcību, viņam ir nenoturīga motivācija un gribas piepūle, uzvedībā vairāk rīkojas impulsu un savu iegribu vadīts. Liela daļa bērnu nespēj pieņemt domu un atzīt, ka viņiem ir grūtības ar lieko svaru.

Lai bērns atbrīvotos no liekā svara, ne tikai bērnam, bet arī vecākiem ir jāmaina domāšana, ēšanas paradumi, ikdienas aktivitātes.

IETEIKUMI VECĀKIEM

Godīgi atzīstiet, ka realitātē bērnam ir liekais svars - būt godīgam pašam pret sevi - ir bērnam liekais svars vai nav. Ir kaut kas jādara lietas labā vai nav. Esmu gatavs darīt vai nē. Šeit darbojas *dažādi mīti* - lieli kauli ģimenē, es arī biju apaļš, pienāks pusaudžu gadi un pāraugs, tās ir rezerves augšanai”.

Kļūstiet par sava bērna sabiedroto - būt godīgam pret bērnu jautājumos par lieko svaru un sarunās sniegt galvenos domu - *jā, tev ir lieks svars un to ir iespējams mainīt, un to mēs varam kopā darīt, es būšu palīgs.*

Jau esoša resursa akcentēšana bērna uzvedībā - *jāatrod resursi bērna*

dzīvē, kas var būt kā motivācija - "Tev ir fiziska slodze 3 x nedēļā, atliek pamainīt ēšanu. Tev negaršo saldumi, atliek pārskatīt porciju lielumu un ēšanas biežumu. Tu daudz dzer ūdeni, tas ir ļoti palīdzoši vielmaiņai."

Veselīgo paradumu ieviešanu sākt uzreiz - nekad nav par vēlu uzsākt izmaiņas ēšanas paradumos! Izpētīt ledusskapja saturu, vienoties, ka turpmāk jāpērk liesāks krājums, biežpiens utt. Veikalā nopirkt vairāk burkānus, ābolus utt. Saldumu trauks vairs nestāvēs uz galda, liekam skapī. Neturēt mājās saldumu krājumus. Konfekšu krājumus nomainīt uz augļiem, žāvētiem augļiem.

Iesaistiet bērnu apspriešanā par darbībām, ar ko varētu sākt svara samazināšanas korekciju - piem., turpmāk iepērkoties skatīties produktu kalorijas, vakaros veikt pietupienus, dzert vairāk ūdeni, sarakstīt ēšanas režīmu. Iesaistot bērnu situāciju apspriešanā, tas palīdz viņam izglītoties šajos jautājumos, uzņemties atbildību, stiprināt pašvērtējumu, ka pakāpeniski pats spēs sev palīdzēt.

Vecāki kā paraugs un kopīgas ģimenes maltītes - gan regulē ēšanas ieradumus, gan stiprina savstarpējās attiecības.

Iesaistiet bērnu maltītes gatavošanā.

Veiciniet emocionālo kontaktu ar bērnu - darīt bērnam zināmu to, cik ļoti jūs viņu mīlat, cik svarīgs viņš ir. Pavadīt laiku kopā, runāt par dažādām tēmām, samīļot. Slavēt par sasniegumiem sekmēs un citās jomās. Pētījumi par vecāku un bērnu attiecībām liecina - *jo vairāk vecāki ir emocionāli pieejami un atsaucīgi, jo vieglāk zaudēt lieko svaru. Jo vienaldzīgāka un emocionāli aukstāka attieksme - jo ātrāk, straujāk pieaug liekais svars.*

Vecāku pašizglītošanās un informācijas sniegšana bērnam saprotamā veidā - stāstīt informāciju un rādīt vizuāli uzskatāmus piemērus, piem., izmantot uztura piramīdas, pareiza uztura šķīvja attēlus.

Izglītot bērnus par organisma darbības procesiem - saprotamā veidā stāstīt par vielmaiņas procesu, par kuņģa tilpumu, nepieciešamību ēst 4-5 reizes dienā, ūdens dzeršanas nepieciešamību, produktu uzturvielu ietekmi uz organismu.

Izveidot bērnam vēlamāko saldumu sarakstu - piem., augļi, viens saldējums, tumšā šokolāde mīklas izstrādājumu vietā utt..

Atbalsts skolas ēšanas situācijās - *modelēt iespējamās porcijas no skolā*

pieejamā pusdienu klāsta. Kartupeļi+ dārzeņi; cīsiņš+ dārzeņi; zupa ar rupjmaizi, sagatavot līdzīgi pusdienu kastīti ar burkāniem, papriku, gurķiem, āboliem, bumbieri, banānu utt.

Periodiski aktualizēt un atbalstīt bērna motivāciju - runāt par iespējamiem bērna ieguvumiem vai jau iegūtajiem sasniegumiem vizuālajā tēlā, pašvērtējumā, noskaņojumā utt.

Maltīšu un svara dinamikas dienasgrāmata - rezultātu fiksēšana palīdz noturēt motivāciju, ievērot ēšanas režīmu, piefiksēt ēšanas kļūdas utt.



ĒŠANAS PARADUMUS UN SPORTA AKTIVITĀTES NAV IESPĒJAMS UZREIZ PILNĪBĀ IZMAINĪT, TAM NEPIECIEŠAMS LAIKS UN VISS JĀDARA SOLI PA SOLIM.

FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME BĒRNU UN PUSAUDŽU DZĪVĒ

Augšanas laikā liekais svars var radīt neatgriezeniskas muskuļu, locītavu un kaulu veselības problēmas. Nedrīkst nepieminēt arī psiholoģiskos jautājumus, jo nereti bērni ar aptaukošanos cieš no pašcieņas trūkuma vai depresijas. Bez tam saskaņā ar pētījumiem bērnam ar lieko svaru vai aptaukošanos ir visaugstākais risks, pat līdz 80%, kļūt par pieaugušo ar lieko svaru.

Fiziskās aktivitātes jeb vingrinājumi

Bieži vien vārdi „fiziskā aktivitāte” un „vingrināšanās” tiek lietoti kā sinonīmi, tomēr to definīcijas atšķiras. Par fiziskām aktivitātēm uzskata jebkuras ķermeņa kustības, kā rezultātā tiek „sadedzinātas kalorijas” nešķirojot, vai tas ir darbs, rotaļas, mājas darbi vai kas cits. Savukārt, vingrināšanās vai vingrinājumi ir fiziskās aktivitātes kategorija, ar ko apzīmē plānotu, strukturētu, atkārtotu aktivitāti ar nolūku uzlabot fiziskās spējas un veselību. Fiziskās aktivitātes intensitāti pieņemts izteikt tā sauktajos metabolos ekvivalentos (MET). Viens MET ir kaloriju

daudzums, ko organisms sadedzina vienā minūtē. Vidēji pieaugušam cilvēkam tas ir apmēram viena kalorija uz katru kilogramu svara stundā. Cilvēks, kurš sver ap 70 kilogramiem, sadedzina apmēram 70 kalorijas stundā miera stāvoklī – sēžot vai guļot. Par mērenas intensitātes fiziskām aktivitātēm uzskata tādas, kas ir enerģētiski pietiekošas trīs līdz sešas reizes lielāka kaloriju daudzuma sadedzināšanai (3-6 MET). Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes nodrošina vairāk kā 6 MET.

Praksē nav viegli tiešā veidā precīzi izmērīt ikdienas fiziskās aktivitātes un to intensitāti, tādēļ bieži tiek izmantotas aptaujas par personas pašvērtējumu vai dienasgrāmatu datiem. Tomēr, lai izvairītos no pašvērtējuma subjektīvās ietekmes, var izmantot speciālus kustību sensorus jeb akcelerometrus.

Kā fiziskās aktivitātes aizkavē vai novērš aptaukošanos?

- Fiziskās aktivitātes palielina cilvēka kopējo enerģijas patēriņu, kas var palīdzēt saglabāt enerģētisku līdzsvaru vai pat samazināt svaru, ja vien cilvēks neuzņem vairāk kaloriju kā sadedzina;
- Fizisko aktivitāšu rezultātā samazinās gan tauku slānis ap vidukli, gan kopējais ķermeņa tauku daudzums, kas var palēnināt tieši abdominālās aptaukošanās veidošanos;
- Muskuļu stiprināšana ar smagumu cilāšanu, atspiešanos un citiem vingrinājumiem palielina muskulatūras masu un tādējādi arī enerģiju, ko ķermenis sadedzina arī miera stāvoklī;
- Fiziskās aktivitātes palīdz samazināt trauksmi un depresiju, kā arī uzlabo garastāvokli, kas, savukārt, var kalpot par motivāciju turpināt aktivitāšu režīmu ilgstoši.

Lai gan aptaukošanās mehānisms vēl aizvien nav pilnīgi skaidrs, zināms, ka tas nevar tikt izskaidrots ar vienu atsevišķu iemeslu vai riska faktoru. Galvenais ir enerģijas uzņemšanas pārsvars pār enerģijas tērēšanu. Pārskatot visus iespējamās aptaukošanās riska faktorus, iezīmējas mazkustīguma vai nepietiekošu fizisko aktivitāšu izšķirošā loma aptaukošanās attīstībā. Mazkustīgums ir viens no svarīgākajiem riska faktoriem sirds asinsvadu slimību attīstībā, tas arī palielina insulta risku,

veicina aptaukošanos, paaugstina arteriālo asinsspiedienu un holesterola līmeni asinīs. Veselības aprūpes speciālistu apvienības vienoti rekomendē bērniem un pusaudžiem vismaz vienu stundu dienā veikt mērenas vai augstas intensitātes fiziskas aktivitātes.

Kā vislabāk iesaistīt bērnus fiziskajās aktivitātēs?

1) Esiet paraugs saviem bērniem! Bērns vēro jūs un atdarina jūsu rīcību. Ja jūs vēlaties, lai bērns izaug vesels un spēcīgs, jums arī tādām jābūt. Sāciet ar ikdienas vingrošanu mājās un veselīgu produktu iekļaušanu ģimenes ēdiena kartē. Atceraties, ka svarīga ir pozitīva attieksme, ja jūs ar nepatiku vingrosiet, arī bērns to uztvers kā slogu.

2) Centieties bērnu iesaistīt fiziskajās aktivitātēs vismaz vienu stundu dienā, kā noteikts vadlīnijās! Sadaliet vingrināšanos trīs jomās:

- a) Aerobie vingrinājumi liek sirdij darboties straujāk un veicina plaušu tilpuma attīstību. To starpā ir skriešana, lēkāšana, peldēšana, dejošana, ritenbraukšana;
- b) Muskuļu stiprināšanas vingrinājumi liek muskuļiem strādāt smagāk. Tā var būt kāpšana kokos vai rotaļu laukumu konstrukcijās, atspiešanās vai smagumu cilāšana;
- c) Kaulu stiprināšanas vingrinājumi, kad kaulu noslogošana veicina augšanu. Piemēram, klasīšu spēle un lēkāšana ar lecamauklu, skriešana, basketbola, tenisa spēle.

3) Izslēdziet televizoru! Saskaņā ar pētījumiem, bērni divu līdz piecu gadu vecumā pavada pie televizora 32 stundas nedēļā. Ir novērotas sakarības starp laiku, ko pavada pie televizora un aptaukošanos. Ja jūs vēl neesat gatavi atteikties pilnībā no televīzijas mājās, nosakiet vismaz laika limitus, ko bērns drīkst pavadīt pie televizora, datora vai videospēlēm.

4) Lieciet bērniem sajūsmināties par kustībām! Izmantojiet bērna patiku pret kādu sporta veidu un slavenu sportistu. Vingrināšanās nedrīkst būt garlaicīga, izmēģiniet radošas pieejas, piemēram, iekārtojiet basketbola grozu mājas pagalmā, dodieties kopīgi laist pūķi, dodieties

kopīgās pastaigās ar suni, dāviniet sporta piederumus (lecamauklu, hula-hup apli, velosipēdu), iekārtojiet šķēršļu joslu.

5) Uzdodiet dažādus darbus! Iesaistiet bērnus mājas darbos. Lai gan grīdas slaucīšana, logu mazgāšana, zāles pļaušana var nelikties aizraujošas, tās tomēr pieder pie fiziskām aktivitātēm, ko var uzskatīt par vingrinājumiem. Sastādiet nedēļas darbu sarakstu, galu galā – apbalvojiet bērnus par paveikto.

6) Pierakstiet bērnu kādos pulciņos! Peldēšana, joga, karatē, dejas ir tikai daži no iespējamiem ieteikumiem, arī dalība vasaras nometnēs veicinās fiziskās aktivitātes.

7) Dariet to visu pakāpeniski! Ja šobrīd bērns nevingrinās vispār, būtu aplami likt viņam to darīt uzreiz vienu stundu dienā, lai neveidotos pretestība. Sāciet lēnām, pakāpeniski ierobežojiet laiku pie televizora un palieliniet vingrināšanos, galvenais, esiet pozitīvs un atbalstošs.

Bērnu aptaukošanās ir liela problēma, bet katra ģimene var sākt to risināt tūlīt, pamudinot bērnu kustēties, rādot labu piemēru, kad vien iespējams darot to ar prieku un jautrību. Vienmēr iespējams bērnu par labu uzvedību apbalvot nevis ar našņi vai jaunu spēli, bet kopīgi doties izbraukumā ar nakšņošanu teltī, slēpošanu, slidošanu vai kāpšanu kalnā.



NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par savas (Latvijas) valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv**.

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 8866** vai **rakstot: poliklinika@bkus.lv**.

Mājas lapas, kurās var atrast infomāciju par dažādām veselības tēmām:

www.bkus.lv

www.vesels.lv

www.veseligsridzinieks.lv

www.diabets.lv

Izvēlies zilās un violetās krāsas dārzeņus, augļus un ogas!

Izvēlies:

Bietes, baklažānus, mellenes, kazenes, zilenes, plūmes, sarkanos kāpostus u.c.

Kā tie palīdz saglabāt veselību?

Saturs krāsainos pigmentus ar antioksidantu dabu – antociānīnus. Antociānīni pasargā no sirds un asinsvadu slimībām un aizkavē trombu veidošanos asinsvados. Tie ir bagāti ar šķiedrvielām un kāliju.



Izvēlies oranžās un dzeltenās krāsas dārzeņus, augļus un ogas!

Izvēlies:

Burkānus, ķirbjus, smiltsērķšķus, melones, aprikozes, citrusu augļus, lācenes, pilādžogas u.c.

Kā tie palīdz saglabāt veselību?

Satur alfa karotīnu, kas organismā veido A vitamīnu. Pasargā no brīvo radikāļu iedarbības. Satur C vitamīnu un folskābi. Labi luteīna avoti, kas aizsargā pret kataraktu.



Izvēlies sarkanās krāsas dārzeņus, augļus un ogas!

Izvēlies:

Tomātus, papriku, zemenes, ķiršus, ābolus, brūklenes, dzērvenes u.c.

Kā tie palīdz saglabāt veselību?

Sarkanā krāsa augļos, ogās un dārzeņos satur tādas vielas kā likopēnu, hespiridīnu, kas palīdz regulēt asinsspiediena līmeni, aizkavē vēža attīstību, samazina sliktā holesterīna līmeni asinīs. Spēcīgie antioksidanti kā vitamīns A un C ir nozīmīgi sirds slimību profilaksē un dažādu slimību novēršanā.



Izvēlies zaļās krāsas dārzeņus, augļus un ogas!

Izvēlies:

Salātus, brokoļus, kāpostus, spinātus, gurķus, kabačus, Briseles kāpostus, pētersīļu un seleriju lakstus, garšaugus u.c.

Kā tie palīdz saglabāt veselību?

Bagātīgi satur karotinoīdus. C vitamīnu un folskābi. Aizsargā pret brīvo radikāļu darbību – samazina risku saslimt ar ļaundabīgiem audzējiem un sirds slimībām. Karotinoīdi – luteīns un zeaksantīns palīdz saglabāt labu redzi.



Šis buklets izdots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.

Par bukleta saturu atbild Nodibinājums "Ilgtspējīgas attīstības fonds"

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

www.sif.lv

www.eeagrants.lv

www.eeagrants.org