Uztura un fizisko aktivitāšu paradumi

«Sporto visa klase» 6.sezonas dalībnieku pētījuma rezultāti

LU un LOK Efektīvas sadarbības projekts

„Fiziskā aktivitāte un bērnu vispārējais veselības stāvoklis"

Projekta vadītāja, Dr. biol. Dace Reihmane

Projekta koordinatores - Ilze Justamente un Jeļena Raudeniece

PĒTĪJUMA INFORMĀCIJA

- Pētījumā iesaistījās 1788 jaunie «Sporto visa klase» 6.sezonas 2. un 3. klases skolēni

- Pētnieki 2020. gada rudenī veica izbraukumus uz 59 Latvijas skolām

- Iesaistītie skolēni pildīja uztura, fizisko aktivitāšu, emocionālā stāvokļa aptaujas anketas, kā arī veica kognitīvos testus

- Visiem pētījumā iesaistītajiem dalībniekiem tika veikti antropometriskie mērījumi (svars, augums, vidukļa apkārtmērs)

VESELĪGS UZTURS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Veselīgs uzturs un vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes ir veselīga dzīvesveida pamatsastāvdaļas, kas samazina hronisko slimību risku, kā piemēram:

- diabēts
- onkoloģiskās saslimšanas
- sirds un asinsvadu slimības*

Veselīgam uzturam raksturīgas regulāras maltītes un brokastošana, veselīgu našķu izvēle starp ēdienreizēm, augļu, dārzeņu, ūdens lietošana ikdienā, ēdienreizes ģimenes lokā.

Ik dienas bērniem vecumā no 10 -11 gadiem vidējas un augstas intensitātes fiziskajās aktivitātēs vajadzētu pavadīt vismaz 60 minūtes dienā*

*World Health Organization, 2020

ANTROPOMETRIJA UN UZTURS

Pēc ķermeņa masas indeksa ĶMI skolēni tikai iedalīti 4 grupās:

- **Zema svara grupa** - 4,9 %, n =81 skolēni
- **Normāla svara grupa** – 72,3%, n=1190 skolēni
- **Virssvara grupa** – 9,4%, n=155 skolēni
- **Aptaukošanās grupa** – 13,3%, n=219 skolēni !

Svarīgākie secinājumi:

! 22,4 % skolēnu 8 -10 gadu vecumā ir virssvars vai aptaukošanās.

! Bērni aptaukošanās grupā retāk ēd brokastis.

! Aptaukošanās grupā bērni ēd mazāk dārzeņus.

! Bērniem, kuri maltītes laikā skatās TV vai izmanto mobilo telefonu, raksturīga lielāka ĶMI un lielāks vidukļa apkārtmērs.

! Aptaukošanās zēniem sastopama biežāk nekā meitenēm.

! Neveselīgu uzturu paradumu kopums vairāk raksturīgs zēniem nekā meitenēm.

ANTROPOMETRIJA UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Pēc ķermeņa masas indeksa ĶMI skolēni tikai iedalīti 4 grupās:

- **Zema svara grupa** - 4,9 %, n =81 skolēni
- **Normāla svara grupa** – 72,3%, n=1190 skolēni
- **Virssvara grupa** – 9,4%, n=155 skolēni
- **Aptaukošanās grupa** – 13,3%, n=219 skolēni !

Svarīgākie secinājumi:

! Aptaukošanās grupā bērni ir mazāk fiziski aktīvi.

! Zēni biežāk sasniedz Pasaules Veselības Organizācijas ietekto fizisko aktivitāšu daudzumu.

! Bērniem aptaukošanās grupā, kuri pavada vairāk laika fiziskās aktivitātēs, ir būtiski mazāks ĶMI un vidukļa apkārtmērs, salīdzinot ar pārējiem bērniem aptaukošanās grupā.

UZTURA PARADUMI

- 59,5% bērnu brokasto regulāri
- 22,9% bērnu brokasto tikai dažreiz un 1,9% nebrokasto vispār

Pētījumi pierāda, ka regulāra brokastošana veicina veselīgāku ķermeņa masas indeksu, kā arī regulārajiem brokastotājiem uzlabojas sekmes skolā.

UZTURA PARADUMI

- 41% bērnu ikdienā izvēlas dzert ūdeni
- 34% bērnu ikdienā izvēlas dzert saldinātos dzērienus

Pētījumi pierāda, jo lielāks saldināto dzērienu patēriņš bērnībā un jaunībā, jo lielāks svara pieaugums un aptaukošanās risks pieaugušā vecumā.

UZTURA PARADUMI

- 71% bērnu ēd pie galda vieni paši vai ģimenes lokā

- 29% bērnu ēd skatoties TV vai izmanto mobilās ierīces maltītes laikā

Mobilā telefona lietošana un TV skatīšanās maltītes laikā veicina neveselīgo našķošanos un palielina saldināto dzērienu patēriņu, kas veicina aptaukošanos.

UZTURA PARADUMI

- 46% bērnu ēd vismaz 5 porcijas dārzeņu un augļu dienā

- 54% bērnu ēd mazāk nekā 5 porcijas dārzeņu un augļu dienā dienā

Augļu, ogu un dārzeņu sastāvā ir vismaz 90% ūdens, kā arī tie bagātina uzturu ar minerālvielām, vitamīniem un šķiedrvielām.

UZTURA PARADUMI

- 67,5% bērnu ir 2 vai mazāk neveselīgi ēšanas paradumi
- 32,5% bērnu ir 3 vai vairāk neveselīgi ēšanas paradumi

Veselīgi uztura paradumi veicina bērna fizisku un garīgu attīstību atbilstoši vecumam, kā arī samazina hronisko slimību risku nākotnē.

IECIENĪTĀKIE PRODUKTI

- 38% bērnu brokastīs izvēlas saldās brokastu pārslas
- Ikdienas uzturā bērni vairāk lieto augļus nekā dārzeņus
- 55,7% bērnu augļus izvēlas kā našķi starp ēdienreizēm
- Zēniem ir tendence izvēlēties kalorijām bagātākus našķus – šokolādi, konfektes, čipsus

<

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Vairums bērnu izmanto katru brīdu, lai aktīvi kustētos, kā arī 70% bērnu nodarbojas ar papildus fiziskām aktivitātēm ārpus skolas

- Tikai 5% bērnu nepatīk būt fiziski aktīviem

Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un mazina aptaukošanos risku, kas ir viens no galvenajiem riska faktoriem daudzām saslimšanām, piemēram, sirds un asinsvadu sistēmas slimībām un 2. tipa cukura diabētam.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- 11,8% brīvā laikā izvēlas pastaigāties ārā
- 33,8% brīvā laikā izvēlas izmantot mobilās ierīces un skatīties TV

Fizisko aktivitāšu laikā izdalās laimes hormons endorfīns, savukārt, mazkustīgs dzīvesveids divkārt paaugstina sirdsasinsvadu saslimstības risku.

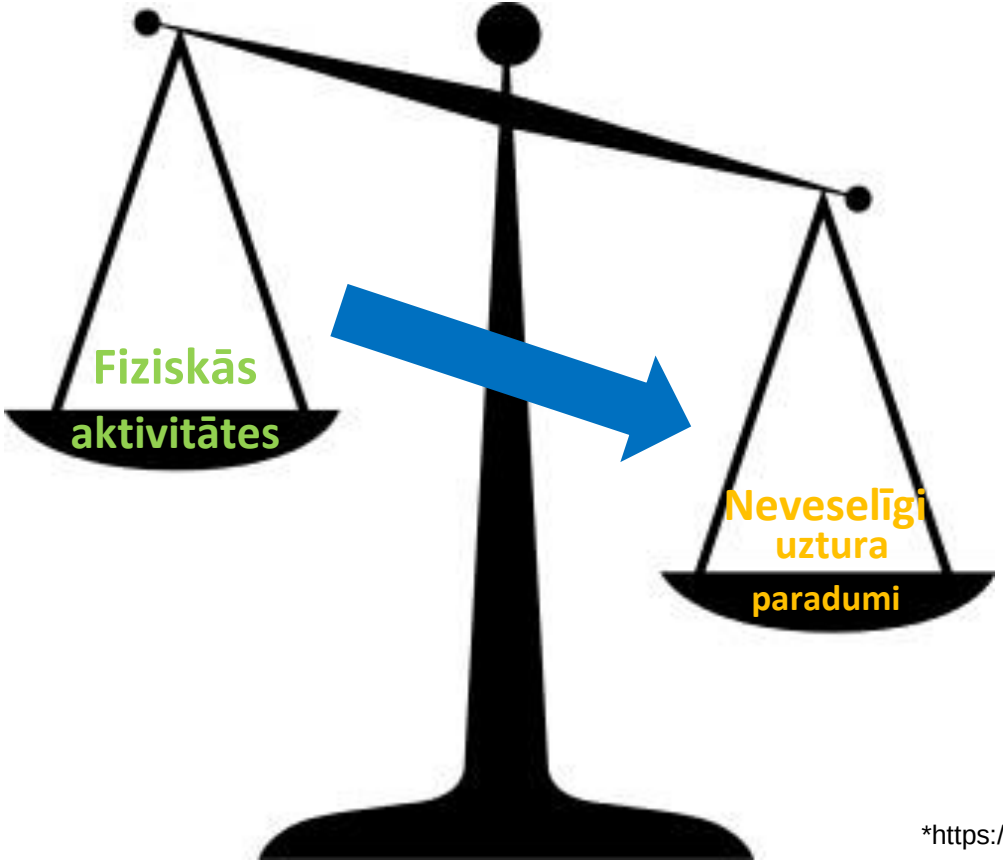
FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Ar strukturētām fiziskajām aktivitātēm (sporta stundas, papildus treniņi) **50% bērnu** sasniedz Pasaules Veselības Organizācijas dienas ieteikto mērenas un augstas intensitātes fiziskās slodzes līmeni **darbadienās (5*60=350 min).**
- **Mērķis: 100% bērnu**

- Ar strukturētām fiziskajām aktivitātēm (sporta stundas, papildus treniņi) **tikai 15% bērnu** sasniedz Pasaules Veselības Organizācijas dienas ieteikto mērenas un augstas intensitātes fiziskās slodzes līmeni **nedēļas laikā (7*60=420 min).**
- **Mērķis: 100% bērnu**

Fiziskās aktivitātes ir nozīmīgas aušanas un attīstības posmā, jo palīdz stiprināt kaulus un muskuļus, kā arī attīsta un uzlabo kustību koordināciju un līdzsvaru.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES VEICINA VESELĪGĀKUS UZTURA PARADUMUS*



*https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3818

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

E. Gulbja Laboratorija

PALDIES
ATBALSTĪTĀJIEM