

## Pirmsskolas vecuma bērnu ķermeņa masa un aptaukošanās

*Liene Martinsone-Bērzkalne, Silvija Umbrāško, Ilva Duļevska*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Anatomijas un antropoloģijas institūts, Latvija*

**Ievads.** Liekais svars un aptaukošanās pasaulē kļūst par aizvien lielāku problēmu. Aptaukošanās rādītāji aug ne tikai augsti attīstītās valstīs, bet arī vidēji un zemu attīstītās valstīs. Pirmsskolas vecuma bērnu skaits ar lieko svaru un aptaukošanos pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem no 32 miljoniem 1990. gada audzis līdz 42 miljoniem 2013. gadā. Aptaukošanās šajā vecuma posmā ir kompleksa slimība, to ietekmē dažādi faktori. Tik agrīnas liekā svara un aptaukošanās problēmas var nākotnē izpausties kā dažādu orgānu sistēmu slimības, aptaukošanās pieaugušo vecumā, kā arī biežāki nāves gadījumi.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Darba mērķis bija noskaidrot ķermeņa masas indeksu pirmsskolas vecuma bērniem, veikt tā analīzi un izvērtēt liekā svara un aptaukošanās izplatību. Pētījumā tika iesaistīti 995 bērni (527 meitenes un 468 zēni) no 22 dažādām Rīgas pirmsskolas izglītības iestādēm laika posmā no 2010. gada marta līdz 2013. gada decembrim. Bērnu vecums – no 4 līdz 7 gadiem.

**Rezultāti.** Pētījumā iekļautie antropometriskie mērījumi veikti pēc R. Martina, K. Sallera, J. Prīmaņa metodiskajiem norādījumiem ar Šveicē ražotiem firmas *Silber-Hagner & Co* instrumentiem. Ķermeņa masa noteikta ar elektroniskajiem svāriem (kg). Ķermeņa masas indekss (ĶMI) aprēķināts pēc formulas:  $\text{ĶMI} = \text{masa (kg)} / \text{augums (m)}^2$  (kg/m<sup>2</sup>). Mūsu pētījumā meitenēm ķermeņa garuma augšanas ātruma lielākais pieaugums gadā vērojams 4–5 gadu vecumā – 7,5 cm, zēniem ķermeņa garuma augšanas ātruma lielākais pieaugums gadā vērojams 5–6 gadu vecumā – 6,9 cm. Vidējais auguma pieaugums abiem dzimumiem pētītajā vecuma grupā ir vidēji 19,3 cm. Ķermeņa masas pieaugums meitenēm un zēniem pirmsskolas vecuma grupā ir līdzīgs: ķermeņa masa meitenēm pieaug par 6,9 kg, zēniem – par 7,2 kg. Ķermeņa masas lielākais pieaugums meitenēm vērojams 5–6 gadu vecumā – 2,9 kg, bet zēniem 6–7 gadu vecumā – 3,0 kg. Pirmsskolas vecuma bērniem virssvars konstatēts 11,8% bērnu – 12,5% meiteņu un 11,1% zēnu, aptaukošanās konstatēta 4,2% meiteņu un 5,1% zēnu. Skatoties pa vecuma grupām un dzimumiem, meitenēm virssvars izteiktāks ir 4 gadu vecumā (18,1%), aptaukošanās izteiktāka 6 gadu vecumā (7,4%). Zēniem virssvars dominē 5 gadu vecuma grupā (11,8%), bet aptaukošanās – 6 gadu vecuma grupā (5,9%).

### Secinājumi.

1. Zēniem ķermeņa garuma vidējā vērtība 4 līdz 7 gadu vecumā ir lielāka nekā meitenēm attiecīgajā vecumā, kurā gan zēniem, gan meitenēm augums pieaug vidēji par 19,3 cm.
2. Meitenēm vislielākais ķermeņa garuma pieaugums gadā ir vecumā no 4 līdz 5 gadiem, vidēji par 7,5 cm gadā, zēniem – vecumā no 5 līdz 6 gadiem, vidēji par 6,9 cm gadā.
3. Vidējā ķermeņa masas vērtība pirmsskolas vecumā meitenēm un zēniem būtiski neatšķiras. Vecumā no 4 līdz 7 gadiem ķermeņa masa meitenēm pieaug vidēji par 6,9 kg, bet zēniem – par 7,2 kg.
4. Vidējais ķermeņa masas pieaugums gadā ir vienmērīgs – vidēji par 2,4 kg gadā gan meitenēm, gan zēniem.
5. Lielākais vidējais ķermeņa masas pieaugums meitenēm ir vecumā no 5 līdz 6 gadiem, zēniem – vecumā no 6 līdz 7 gadiem.
6. Pirmsskolas vecumā virssvars konstatēts 11,8% bērnu (12,5% meiteņu, 11,1% zēnu), bet aptaukošanās – 4,6% bērnu (4,2% meiteņu, 5,1% zēnu).