

Sākumskolas skolēnu ēdienkartes izvērtējums un to ietekmējošie faktori

Inese Sikсна¹, Māris Goldmanis², Olga Valciņa¹, Dace Gardovska³

¹ Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts BIOR, Latvija

² Royal Holloway University of London, Lielbritānija

³ Rīgas Stradiņa universitāte, Pediatrijas katedra, Latvija

II

Ievads. Skolēnu veselība un uzturs ir plaši pētīta tēma ne tikai Latvijā, bet arī citur pasaulē. Latvijā veiktajā pārtikas patēriņa pētījumā pieaugušajiem ir vērojams nepietiekams, pazemināts nodrošinājums ar gandrīz visiem vitamīniem un atsevišķām minerālvielām. Kvalitatīvas un drošas pārtikas izvēle un lietošana ir būtisks veselības nosacījums. Uzturs tiek uzskatīts par galveno pesticīdu avotu bērnu organismā, savukārt dažādu uzturvielu deficīts var palielināt organisma jutīgumu pret piesārņotāju klātbūtni. Ļoti svarīga ir arī produktu izcelsme – pētījumi liecina, ka, veicot uzturproduktu maiņu uz ekoloģiskiem produktiem, iespējams samazināt pesticīdu atliekvielu daudzumu organismā. Ģimenes iepirkšanās un ēšanas paradumi ļauj novērtēt ne tikai potenciālo risku uzņemt palielinātu pārtikas produktu piesārņotāju daudzumu, bet arī ģimenes attieksmi pret veselīgu dzīvesveidu un atbilstošu uzturu kopumā.

Darba mērķis. Novērtēt jaunāko klašu skolēnu uzņemtā uztura atbilstību rekomendācijām un ģimenes paradumu ietekmi uz to.

Materiāls un metodes. Dati iegūti retrospektīvā pētījumā, kas veikts nacionāli reprezentatīvā paraugkopā, kura veidota ar divpakāpju stratificētas izlases metodi. Dalībai pētījumā izvēlēti 3500 skolēnu no 119 Latvijas skolām, kuri mācās 1.–6. klasē. Skolēni tika aptaujāti divas reizes – rudenī un pavasarī. Dati svaroti, lai nodrošinātu dažādu grupu proporcionālu pārstāvniecību. Nenoteiktība novērtēta ar linearizētu, robustu standartklādu palīdzību.

Rezultāti. Visi aptaujātie skolēni gandrīz sasniedz atbilstošu nepieciešamās enerģijas daudzumu, savukārt uzturvielu nodrošinājumā novērojams palielināts uzņemto tauku daudzums, bet nepietiekams ogļhidrātu daudzums. Visās aptaujāto skolēnu vecuma grupās ir pārsniegts rekomendētais nātrija daudzums uzturā, turklāt zēniem ir tendence uzņemt lielāku sāls daudzumu. Kalciju atbilstošā devā uzņem 1.–4. klases skolēni, savukārt 5. un 6. klašu skolēnu uzturā tas tiek uzņemts 75% apmērā rudenī un 80% apmērā pavasarī. Joda daudzums uzturā tiek nodrošināts vidēji par 65%. Pārējo uzturvielu nodrošinājums ir pietiekams. Vidēji 47% vecāku dārzeņus izaudzē paši, bet gandrīz 60% atzīmē, ka pērk dārzeņus veikalā, savukārt vēl 35% dārzeņus pērk tirgū. Augļus vairums ģimeņu pārsvarā pērk veikalā, un tikai 33% gadījumu tos audzē paši.

Secinājumi. Atsevišķu uzturvielu trūkums skolēnu uzturā var potenciāli ietekmēt organisma spēju adekvāti reaģēt uz dažādu ar uzturu uzņemtu piesārņotāju klātbūtni organismā. Svarīgi izvērtēt gan pārtikas iegūšanas vietu, gan arī tās pagatavošanas veidu, lai atbilstoši novērtētu risku uzņemt palielinātu piesārņotāju daudzumu. Gandrīz puse vecāku audzē vai iegūst augļus un dārzeņus no pašu saimniecības, kas varētu liecināt par mazāku risku uzņemt pesticīdus un citus pārtikas piesārņotājus uzturā.