



LATVIJAS REPUBLIKAS VESELĪBAS MINISTRIJA

Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010 • Tālr. 7043755 • Fakss 7043751 • E-pasts: vm@vm.gov.lv

Rīgā

Iekšējais normatīvais akts

Informācija

Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam

Izdots saskaņā ar Pārtikas
aprites uzraudzības likuma
19.panta 3.daļu

1. Šī informācija ietver mājās gatavota ēdiena principus iedzīvotājiem, lai mazinātu neveselīga uztura paradumus, veicinātu veselīgu dzīves veidu un uzlabotu iedzīvotāju veselības stāvokli.
2. Veselīga uztura principi mājās gatavotam ēdienam:
 - 2.1. Kvalitatīvu produktu izvēle.
 - 2.2. Sezonalitātes ievērošana, izvēloties augļus un dārzeņus.
 - 2.3. Saudzējošu un drošu produktu apstrādes veidu izmantošana.
 - 2.4. Produktu uzglabāšanas noteikumus ievērošana.
 - 2.5. Jēlo un gatavo produktu saskaršanās iespēju novēršana.
 - 2.6. Piemērotas produktu apstrādes temperatūras izvēle.
3. Mājās gatavotais ēdiens būs drošs un kvalitatīvs, ja tiks ievērota personīgā higiēna, tīrība un kārtība virtuvē.
4. Kvalitatīvu produktu izvēle
 - 4.1. Iegādājoties produktus, jāpievērš uzmanība etiķetē vai uz iepakojuma norādītajai informācijai:
 - 4.1.1. derīguma termiņš - pēc norādītā datuma produktu lietot uzturā nedrīkst;
 - 4.1.2. marķējumā norādītais sastāvs - ieteicams izvēlieties produktus, kas satur pēc iespējas mazāk sintētisko piedevu.
 - 4.2. Iegādājoties dārzeņus un augļus, jāizvēlas produkti, kas nav apvītuši vai sažuvuši.

5. Sezonālītātes ievērošana, izvēloties augļus un dārzeņus.
 - 5.1. Jāņem vērā katra dārzeņa un augļa sezonālītāte. Tas palīdzēs izvēlēties pilnvērtīgāku (uzturvielām bagātāku) un veselīgāku (mazāk nitrātu u.c. vielas) produktu par pieņemamu cenu.
 - 5.2. Vasarā un rudenī vēlams iegādāties Latvijā audzētos dārzeņus, augļus un ogas, savukārt citu zemju piedāvājumu (banāni, apelsīni, kivi u.c.) - ziemā, kad vietējo produkcija ir ierobežota.

6. Saudzējošu un drošu produktu apstrādes veidu izmantošana.
 - 6.1. Gatavojot ēdienu, ir svarīgi izvēlēties tādu apstrādes veidu, kas ļauj saglabāt produktā esošos vitamīnus un minerālvielas.
 - 6.2. Lai izvairītos no uzturvērtības zudumiem produktā, ir jāievēro sekojoši ieteikumi:
 - 6.2.1. produkti jāskalo zem tekoša ūdens nesasmalcināti;
 - 6.2.2. produktus nav ieteicams ilgstoši mērcēt ūdenī;
 - 6.2.3. dārzeņi un augļi kārtīgi jānomazgā, bet nav ieteicams mizot, jo zem mizas atrodas lielākā daļa vitamīnu;
 - 6.2.4. gaisā esošais skābeklis pirmos iznīcina vitamīnus A, D, E, kā arī vitamīnus C, B1 un B12, tāpēc augļus un dārzeņus pēc iespējas mazāk jāsmalcina. Apslācīšana ar citrona sulu vai etiķi pasargā tos no skābekļa iedarbības. Vitamīnu funkcijas, nozīmīgākie uztura avoti, kā arī ieteicamās dienas devas ietvertas šo ieteikumu pielikumā;
 - 6.2.5. dārzeņu pagatavošanai ieteicams izvēlēties tvaikošanu vai sautēšanu, nevis vārīšanu. Tomēr dārzeņus vārīšana ir ieteicamāka kā cepšana;
 - 6.2.6. lietošanai uzturā ieteicami svaigi augļi un dārzeņi – tos apstrādādot termiski, iet bojā ūdenī šķīstošie vitamīni, īpaši vitamīni B1, pantotēnskābe un folskābe;

7. Produktu uzglabāšanas noteikumu ievērošana.
 - 7.1. Lai pārtikas produkti saglabātu savu uzturvērtību, tie ir jāuzglabā, ņemot vērā temperatūras, gaisa mitruma un gaismas iedarbību.
 - 7.2. Atkarībā no tā, kā tiek uzglabāts attiecīgais produkts, tā uzglabāšanas ilgumu var pagarināt vai saīsināt, ievērojot šādus gatavo ēdienu uzglabāšanas principus:
 - 7.2.1. gatavie ēdieni uzglabājami ledusskapī vai saldētavā, slēgtā traukā;
 - 7.2.2. pagatavotie ēdieni ir paredzēti vienai ēdienreizei un tūlītējai pasniegšanai. Jāizvairās no gatavo ēdienu atkārtotas uzsildīšanas un ilgas uzglabāšanas;
 - 7.2.3. gatavos ēdienus atļauts uzglabāt siltus ne ilgāk kā 1 stundu, pēc tam tos atdzesē un uzglabā ledusskapī, uzsildot tikai tad un tādu daudzumu, kāds ir nepieciešams vienai ēdienreizei;
 - 7.2.4. ja ēdiens ir jāuzglabā ilgāk kā 2 dienas, tad to uzglabā saldētavā;

- 7.2.5. atdzesētus vai saldētus ēdienus uzsilda īsi pirms to lietošanas;
- 7.2.6. ledusskapī nedrīkst pārblīvēt ar pārtikas produktiem, jo tādā veidā ledusskapī tiek traucēta nepieciešamās temperatūras nodrošināšana.
8. Jēlo un gatavo produktu saskaršanās iespēju novēršana.
- 8.1. Jēlie, neapstrādātie pārtikas produkti nedrīkst nonākt saskarē ar gataviem produktiem, lai nepieļautu mikroorganismu pārnesanu un novērstu saindēšanās iespēju.
- 8.2. Jēlie un neapstrādātie pārtikas produkti jāuzglabā ledusskapī traukos ar vāku.
9. Piemērotas produktu apstrādes temperatūras izvēle.
- 9.1. Lai pilnībā tiktu iznīcināti mikroorganismi, produkti jāizkarsē līdz 70°C.
- 9.2. Gatavojot lielus gaļas gabalus, cepešus, vidus nedrīkst būt jēls.
- 9.3. Gatavojot olu ēdienus, olas baltums vai dzeltenums nedrīkst būt šķidr. Ēdieni, kuros olas dzeltenums un/vai baltums ir pusšķidri vai šķidri, uzskatāmi par riska grupu inficēšanās iespējas dēļ.

Veselības ministrs

R.Muciņš

Pielikums

Vitamīnu funkcijas organismā, to nozīmīgākie uztura avoti un ieteicamās dienas devas

1. Ūdenī šķīstošie vitamīni

Nr.	Nosaukums	Dienā ieteicamā deva pieaugušiem (mg)	Funkcijas organismā	Nozīmīgākie uztura avoti
1.	B ₁ - tiamīns	1,2	Piedalās ogļhidrātu maiņā, tam ir liela nozīme nervu impulsu pārvadīšanā.	Klijas, putraini, rupjmaize, raugs, pākšaugi, rieksti, olas, piens, aknas, nieres, gaļa
2.	B ₂ - riboflavīns	1,6	Piedalās olbaltumvielu vielmaiņā, nepieciešams asins sastāva veidošanā un audu elpošanas procesos, centrālās nervu sistēmas funkcijām.	Raugs, olas, piens, piena produkti, aknas, nieres, klijas, gaļa, pākšaugi, spināti, kāposti
3.	B ₆ – piridoksīns	2,0	Piedalās tauku vielmaiņā, nepieciešams normālai galvas smadzeņu darbībai.	Raugs, klijas, liesa gaļa un zivis, aknas, nieres, olas dzeltenums
4.	B ₁₂ – kobalamīns	0,003	Piedalās dažādos bioķīmiskos procesos, svarīga nozīme ir asinsradē.	Dzīvnieku valsts uzturlīdzekļi, galvenokārt aknās un nierēs
5.	PP – nikotīnskābe	15-20	Piedalās oksidēšanās procesos organismā, nepieciešams normālai nervu sistēmas funkcionēšanai, ādai.	Klijas, raugs, aknas, liesa gaļa, zivis, griķi, pākšaugi, graudu produkti, olas, rieksti
6.	H – biotīns	0,15	Darbojās kā koferments, kas nepieciešams tauku, aminoskābju un glikozes vielmaiņas procesos.	Aknas, nieres, raugs
7.	Pantotēnskābe	6	Ietilpst kofermenta CoA sastāvā, kas piedalās taukskābju, olbaltumvielu un	Zaļie augi īpaši kāposti, zaļumi, aknas, olas,

			citū savienojumu sintēzē.	raugs, gaļa, zivis, pākšaugi, piena produkti
8.	Folskābe	0,3	Sekmē asinsķermenīšu veidošanos, piedalās aminoskābju sintēzē.	Raugs, aknas, zaļie zirnīši, kāposti, pētersīļi
9.	C – askorbīnskābe	100	Organismā ir ļoti vispusīgas funkcijas, piedalās bioloģiskajos procesos, regulē holesterīna līmeni asinīs, piedalās asinsrades procesā, veicina dzelzs asimilēšanos.	Mežrozīšu augļi, upenes, saldie pipari, dilles, pētersīļi

2. Taukos šķīstošie vitamīni

Nr.	Nosaukums	Dienā ieteicamā deva pieaugušiem (mg)	Funkcijas organismā	Nozīmīgākie uztura avoti
1.	A – retinols	1	Nepieciešams normālai redzei, organisma augšanai un attīstībai, stabilizē šūnu membrānas.	Zivju eļļa, aknas, siers, sviests, krējums, siļķe
2.	D – kalCIFerols	0,005	Veicina augšanu, regulē kalcija un fosfora vielmaiņas procesus, kuri nepieciešami kaulu un zobu normālai attīstībai.	Treknas zivis, aknas, olas dzeltenums, sviests, trekns siers.
3.	E – tokoferols	12	Regulē vairošanās orgānu normālu darbību, piedalās vielmaiņas procesos, nepieciešams muskuļu, tai skaitā sirds muskuļa un saistaudu attīstībai un normālai funkcionēšanai.	Augu eļļas, zemesrieksti, pākšaugi, lapu salāti, paprika, olas dzeltenums
4.	K – fitohinons	0,065	Nepieciešams normālai asins recēšanai.	Zaļie augi: spināti, nātres, pētersīļi, kāposti, salāti

Veselības ministrs

R.Muciņš

Bojare 7021584
 daina_bojare@vm.gov.lv