

BĒRNU VECĀKU, VECVECĀKU UN CITU BĒRNU APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA, IESAISTE AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU

Ēšanas paradumu, ēšanas kultūras ziņā, bērni parasti "spoguļo" savus aprūpētājus. Piemēram, ja vecāki mājās negatavo, neēd zivis, bērns arī izglītības iestādē visdrīzāk atteiksies ēst maltīti, kur būs zivs, jo tas būs viņam nezināms ēdiens. Ir būtiski, ka izglītības iestāde regulāri īsteno dažādas aktivitātes par veselīgu uzturu ne tikai bērniem, bet visai ģimenei.

NODROŠINIET ĢIMENES AR INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU UZTURU

Organizējot vecāku sapulces, informatīvos seminārus, ietveriet informāciju ar noderīgiem resursiem, sniedziet ieteikumus veselīgu uztura paradumu veicināšanai ģimenēs. Nodrošiniet, ka dažādi informatīvie materiāli ir izvietoti un pieejami bērnu vecākiem iestādes telpās, iestādes komunikāciju kanālos (skat. sadaļu "Informatīvo materiālu izvietošana").



Noderīgi resursi par veselīgu uzturu!

1. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
2. Veselības ministrija. Video par veselīga uztura pamatprincipiem.
<https://www.youtube.com/watch?v=cKhn2mtv5YY>. Pieejama arī video versija ar zīmju valodas tulkojumu: <https://www.youtube.com/watch?v=GwoqfdplQs> un video versija ar TIFLO komentāriem jeb audio aprakstiem cilvēkiem ar redzes traucējumiem:
<https://www.youtube.com/watch?v=rPgdpwjeiNs>
3. Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Portāls "Vesela pasaule". Lasītava "Uzturs".
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs>
4. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas uztura speciālistes Lizetes Pugas veidoti izdales materiāli – "Nogaršo kaut ko jaunu", "Krāsaino dārzenu izaicinājums", "Našķu kalendārs". <https://edamarlizeti.wordpress.com/2025/01/21/izdales-materiali/>
5. The European Federation of the Associations of Dietitians. Balanced Breakfast Toolkit. Kid's Edition. <https://www.efad.org/wp-content/uploads/2025/05/Breakfast-Toolkit-Kids-Edition.pdf>
6. Latvijas Sabiedriskā medija portāls lsm.lv. Bērnu un vecāku saturs. Radošās idejas katrai dienai. <https://www.lsm.lv/vecaki-un-berni/radosas-idejas-katrai-dienai/>



ieteikumi komunikācijai un LSM.lv. krāsojamās darba lapas ar dažādiem ēdieniem, uzkodām, ieteikumiem veselīgāku uztura paradumu veicināšanai ģimenēs.

"Omleti var variēt ar dārzeņiem, gaļu, sieru, zaļumiem."

Krāsojamā lapa "Omlete": <https://static.lsm.lv/documents/rh.pdf>

"Izvēlieties bezpiedevu jogurtu, ļaujot bērnam pašam papildināt to ar augļiem, ogām, sēkliņām u. tml."

Krāsojamā lapa "Jogurts ar augļiem, ogām": <https://static.lsm.lv/documents/rd.pdf>

"Ja putrai pievieno pienu, tad bērns jau saņem dabisko cukuru no piena. Putru bagātiniet ar augļiem, ogām, sēklām, riekstu sviestu"

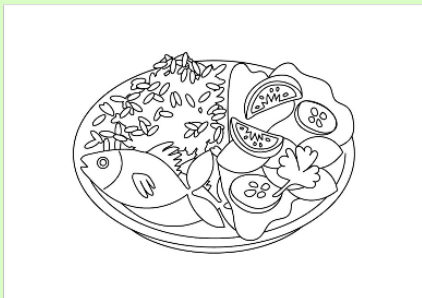
Krāsojamā lapa "Putra": <https://static.lsm.lv/documents/rg.pdf>

"Izvēlieties nesaldinātas brokastu pārslas. Pārslām var pievienot riekstus, žāvētus vai svaigus augļus, ogas, sēklas. Piens satur dabisko cukuru, nav nepieciešams papildu saldums.

Krāsojamā lapa "Pārslas ar pienu". <https://static.lsm.lv/documents/rf.pdf>

"Pusdienlaiks ir iespēja bērnam mācīt par ēdiena proporcijām šķīvī: apmēram puse no šķīvja ir zaļi salāti un dārzeņi, ¼ daļa zivs, gaļa, piena produkti vai pākšaugi un ¼ daļa – piedevas (kartupeļi, makaroni, griķi, rīsi u. tml.). Nedaudz vietas šķīvī var atvēlēt arī taukvielām (sviestam, mērcītei u. tml.)"

Krāsojamā darba lapas:



- "Pusdienu šķīvis – vistas stilbiņš ar kartupeļiem, dārzeņiem, salātiem".
<https://static.lsm.lv/documents/rr.pdf>
- "Pusdienu šķīvis – zivs ar rīsiem, salātiem, dārzeņiem".
<https://static.lsm.lv/documents/rq.pdf>

Papildu informācija: https://www.lsm.lv/raksts/vecaki-un-berni/bernu-veseliba/27.07.2023-berna-liekais-svars-brokastu-idejas-un-krasojamie-darbi-sarunai-ar-bernu-par-veseligu-uzturu.a351916/?utm_source=lsm&utm_medium=theme&utm_campaign=theme

ĢIMENES PĒCPUSDIENAS/VAKARI

Organizējiet vecāku, vecvecāku pēcpusdienas, ģimenes vakarus, kas ietver kopīgas darbošanās aktivitātes ar bērniem (piemēram, vecāki, vecvecāki ar bērniem kopā gatavo veselīgas, viegli pagatavojamas receptes – salātus, maizītes vai tml.).

Noderīgi informatīvie resursi, kas ietver veselīgu, viegli pagatavojamu maltīšu, uzskodu receptes:

1. Veselības ministrija. Video sērijas "Veselīgu ēdienu receptes".
https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAKovQlz_njkFUJII_opu8kTo
2. Veselības ministrija. Video "Veselīgas uzskodas tavas sirds veselībai".
<https://www.youtube.com/watch?v=AyIThnhVxlo&t=400s>
3. Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/onplate_receptes_27.031.pdf
4. Veselības ministrija. Buklets. "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības supervaroņi. Veselīgu uztura paradumu ceļvedis. Informatīvs materiāls bērniem 7–10 gadu vecumā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19230/download?attachment>
5. Veselības ministrija. Buklets. "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības supervaroņi. Veselīgu uztura paradumu ceļvedis. Informatīvs materiāls pusaudžiem 11–14 gadu vecumā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21531/download?attachment>
6. Veselības ministrija. Buklets. "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības supervaroņi. Veselīgu uztura paradumu ceļvedis. Informatīvs materiāls jauniešiem 15–18 gadu vecumā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19236/download?attachment>
7. Slimību profilakses un kontroles centrs. Brošūra "Jods Tavai veselībai".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15981/download?attachment>
8. Latvijas Sabiedriskais medijs. Raidījums "Cukuriņš un Feja". Recepte: Biešu humoss ar dārzeņu standziņām. Gatavojam kopā ar bērniem!
<https://www.lsm.lv/raksts/vecaki-un-berni/gatavojam-kopa-ar-berniem/24.01.2025-biesu-humoss-ar-darzenu-standzinam->

gatavojam-kopa-ar-berniem.a534793/?utm_source=ls&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article

- g. Kustība "Ēstprieks". Receptes. <https://estprieks.com/receptes/> un <https://www.youtube.com/@estprieks1011>

ORGANIZĒJIET ĢIMENĒM RECEPŠU KONKURSU

Organizējiet bērniem konkursus ar ģimenes iesaisti, piemēram, "Manas veselīgās brīvdienas brokastis", "Veselīgais svētku galds" vai tml., kuru ietvaros ģimenes kopā pagatavo iecienītāko veselīgo brokastu vai citu ēdienu receptes un iesūta konkursam tā foto. Noslēgumā var izveidot kopīgu elektronisku izglītības iestādes brokastu vai svētku maltīšu recepšu grāmatu.

IESAISTIET VECĀKUS BĒRNU, IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGU UZTURU

Vecākus, kuriem ir profesionālās zināšanas par uzturu (skat. sadaļu "Ieteicamie speciālisti"), iesaistiet aktivitātēs, aicinot novadīt lekciju bērniem vai iestādes darbiniekiem.

SNIEDZIET IETEIKUMUS VESELĪGU UZTURA PARADUMU ĪSTENOŠANAI ARĪ SVĒTKU LAIKĀ

Svētku laikā, īpaši Ziemassvētkos, saldumu un citu našķu patēriņš pieaug. Bērni iespējams saņem pat vairākas Ziemassvētku paciņas, ne tikai izglītības iestādē, bet arī no vecvecākiem vai citiem radniekiem. SPKC ir izstrādājis infografiku, sniedzot ieteikumus veselīgākai Ziemassvētku dāvanu paciņai bērniem.



<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24377/download?attachment>

Ar saldumiem parasti saistās arī tādi svētki, kā Lieldienas un Halovīns. Pirms šiem svētkiem variet sagatavot un izglītības iestādes mājaslapā vai skolvadības sistēmā nopublicēt ieteikumus bērnu vecākiem, kā veiksmīgāk svētku laikā organizēt bērna uzturu. Piemēram, vecāki bērniem var ieviest "gardumu groziņu", "našķošanās pulksteni" vai "našķu kalendāru". Papildu informācija:

- LSM.lv raksts "Kā mācīt bērnu ēst veselīgi. Trīs baušļi vecākiem".
https://www.lsm.lv/raksts/vecaki-un-berni/bernu-veseliba/ka-macit-bernu-est-veseligi-tris-bausli-vecakiem.a413853/?utm_source=lsm&utm_medium=theme&utm_campaign=theme
- Mājaslapa "Ēdam ar Lizeti". Našķu kalendārs.
<https://edamarlizeti.wordpress.com/2020/05/08/nasku-kalendars/>

AICINIET VECĀKUS, BĒRNUS IESAISTĪTIES PAŠVALDĪBAS ĪSTENOTAJOS PASĀKUMUS PAR UZTURU

Pašvaldībās šobrīd norisinās daudzveidīgas bezmaksas aktivitātes iedzīvotāju izglītošanai par veselīgu uzturu (lekcijas, meistarklases, nometnes u. tml.). Apziniet, kādas aktivitātes par veselīgu uzturu šobrīd norisinās vai ir paredzēts īstenot jūsu pašvaldībā un aiciniet ģimenes tajās iesaistīties. Informācija par plānotajām veselības veicināšanas aktivitātēm parasti tiek publicēta pašvaldības mājaslapā un sociālo tīklu kontos.

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM UN PAŠVALDĪBĀM

- 1) **Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla** izglītības iestāžu pirmsskolas un 1. līdz 6. klašu izglītojamajiem tika īstenots konkurss "Manas patriotiskās un veselīgās brokastis".
https://www.instagram.com/p/DDwmMSmuBoU/?img_index=1
- 2) **Jelgavas 4. sākumskola** īstenoja konkursu "Manas veselīgās brokastis". Katram Konkursa dalībniekam (patstāvīgi vai kopā ar kādu pieaugušo) bija jāpagatavo savas veselīgās brokastis, iekļaujot vismaz vienu Latvijā audzētu un/vai ražotu produktu, jāizdomā savas pagatavotās brokastu maltītes nosaukums, jāapraksta receptē iekļautās sastāvdaļas un īsa maltītes pagatavošanas gaita, pagatavotā maltīte jānofotografē. Labākās brokastu receptes tika apkopotas vienotā brokastu maltīšu recepšu žurnālā elektroniskā formātā, kas tika izsūtīts visiem vecākiem e-klasē. <https://www.j4ssk.lv/adm/upload/files/Brokastis.pdf>
- 3) **Ādažu novads** bērniem un jauniešiem īstenoja Veselīga uztura meistarklasi. Meistarklasi vadīja uztura speciāliste, izglītojot dalībniekus par veselīga uztura principiem, kā arī sniedzot praktiskas iemaņas sabalansētu, gardu un viegli pagatavojamu ēdienu gatavošanā. Praktiskajā daļā kopīgi tika gatavotas divas vienkāršas, gardas un veselīgas maltītes, apgūstot noderīgus padomus ikdienas ēdienu gatavošanai – kesediljas ar šampinjoniem un spinātiem un veselīgie skudru pūžņi. Pēc tam sekoja ēdienu degustācija un atbildes uz jauniešu jautājumiem.
<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/berni-un-jauniesi-aicinam-jus-piedalities-veseliga-uztura-meistarklase>

AKTIVITĀTES IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI PAR VESELĪGU UZTURU

Ir būtiski veicināt visa izglītības iestādes kolektīva zināšanas, prasmes un kompetences veselīga uztura jautājumos. Kāpēc tas ir svarīgi izglītības iestādei?

- izglītības iestādes darbinieku veselības un labbūtības veicināšana var samazināt darba kavējumus un uzlabot apmierinātību ar darbu;
- veselības jomā kompetentāki pedagogi veicina izglītojamo veselības zināšanas, tādējādi sniedzot iespēju izglītojamajiem praktizēt veselību veicinošus paradumus ikdienā;
- aktīvi veicinot iestādes darbinieku veselību, izglītības iestādes darbiniekiem ir iespēja kļūt par labo piemēru arī izglītojamajiem.

NODROŠINIET IESTĀDES DARBINIEKUS AR INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU UZTURU

Aiciniet darbiniekus iepazīties ar Veselības ministrijas, SPKC izstrādātajiem informatīvajiem resursiem par veselīgu uzturu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

Noderīgi apmācību semināri, video atrodami arī SPKC Youtube kanālā, piemēram:

- Apmācību ieraksts "[Kritiskā domāšana un informācijas izvērtēšana attiecībā uz veselības jautājumiem](#)";
- Apmācību ieraksts "[Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs](#)". Video pieejams ar subtitriem;
- Apmācību ieraksts "[Veselībpratība dažādos izglītojamo vecumos](#)". Video pieejams ar subtitriem;
- Informatīvs video "[Cukura diabēts – kā no tā izvairīties](#)". Video pieejams ar subtitriem;
- Informatīvs video "[Kas ir jods](#)".

Nodrošiniet, ka dažādi informatīvie materiāli ir izvietoti un pieejami darbiniekiem iestādes telpās, iestādes komunikāciju kanālos (skat. sadaļu "Informatīvo materiālu izvietošana").

Darbinieku izglītošanā par veselīga uztura jautājumiem, veselīgu ēdienu gatavošanā variet piesaistīt speciālistus – uztura speciālistu, pavāru vai tml., skat. sadaļu "Ieteicamie speciālisti".

AICINIET DARBINIEKUS IESAISTĪTIES PAŠVALDĪBAS ĪSTENOTAJOS PASĀKUMUS PAR UZTURU

Pašvaldībās šobrīd norisinās daudzveidīgas bezmaksas aktivitātes iedzīvotāju izglītošanai par veselīgu uzturu (lekcijas, meistarklases, nometnes u. tml.). Apziniet, kādas aktivitātes par veselīgu uzturu šobrīd norisinās vai ir paredzēts īstenot jūsu pašvaldībā un aiciniet iestādes darbiniekus tajās iesaistīties. Informācija par plānotajām veselības veicināšanas aktivitātēm tiek publicēta pašvaldības mājaslapā un sociālo tīklu kontos.

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒN UN PAŠVALDĪBĀM

- **Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestādes** darbiniekiem bija iespēja piedalīties pasākumos, kuri ir veltīti veselīgam uzturam. Nodarbības tika īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/101 "Informatīvās lekcijas – meistarklases par veselīgu uzturu pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, pilsētas iedzīvotājiem." ietvaros. Iestādes darbinieki kopā ar uztura speciālisti uzzināja par veselīga uztura šķīvja principiem un pagatavoja trīs ēdienus: zemesriekstu sviesta humosu, saulē kaltētu tomātu humosu un veselīgās konfektes. <https://www.manamarite.lv/veseligs-uzturs-maziem-un-lieliem/>
- **Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestādē "Varavīksne"** zemnieku saimniecības "Kotiņi pārstāve (topošā uztura speciāliste) 5–6 gadīgajiem bērniem novadīja lekciju par veselīgu uzturu, bet Rekovas dzirnavu saimniece novadīja meistarklasi darbiniekiem. Tika gatavoti pupu plācenīši, griķu plānās pankūkas un grubotto ar sīpoliem un sviestu. Darbinieki tika iepazīstināti ar produktu audzēšanas un pārstrādes procesu, ar bezatlikumu saimniekošanas tehnoloģiju, kur blakus pamatproduktam radītais blakusprodukts tiek izmantots citās saimniecības nozarēs un jomās. <https://varaviksne.rezeknesip.lv/index.php/zs-kotini-uzturspecialistes-paulas-lekcijas-5-6-gadigiem-berniem-par-veseligu-uzturu-un-rekovas-dzirnavu-saimnieces-vijas-meistarklase-darbiniekiem/>
- **Tukuma un Smiltenes novadu pilotskolu pavāriem un darbiniekiem** norisinājās meistarklase, kuru vadīja uztura speciāliste Interreg projekta "Green School Dining" ietvaros. Nodarbības laikā uztura speciālists sniedza informāciju par pārtikas produktiem, kuri visbiežāk izraisa pārtikas nepanesības simptomus, dalījās savā praktiskajā pieredzē ēdienkaršu veselīga dzīvesveida sastādīšanā un pamatprincipu ievērošanā. <https://www.tukums.lv/lv/media/63056/download?attachment>

SPECIĀLISTU IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMIEM

IETEICAMIE SPECIĀLISTI

Bērnu, viņu vecāku, vecvecāku, kā arī iestādes darbinieku izglītošanai veselīga uztura jautājumos var piesaistīt uztura speciālistus, dietologus vai citas ārstniecības personas. Ārstniecības personu reģistrā iespējams pārlicināties, vai konkrētais speciālists tiešām ir šobrīd tiesīgs praktizēt norādītajā profesijā! Dažreiz speciālisti maldina par savu iegūto izglītību uztura jomā, tādēļ šaubu gadījumā ziņojiet par konkrēto speciālistu Veselības inspekcijai!

Papildu informācija:

- Veselības inspekcijas reģistrs “Reģistrētās ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas”: <https://registri.vi.gov.lv/rap>
- Veselības inspekcijas reģistrs “Ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas darba vietas un sertifikāti specialitātēs”: <https://registri.vi.gov.lv/apd>
- Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācijas mājaslapa. <https://ldusa.lv/>

Akceptēta būtu arī topošo uztura speciālistu, uzturzinātnieku vai sabiedrības veselības speciālistu iesaiste. Papildu informācija:

- Uztura speciālista profesiju šobrīd var apgūt Rīgas Stradiņa universitātē: <https://www.rsu.lv/studiju-programma/uzturs> un Biznesa augstskolā “Turība”: <https://www.turiba.lv/lv/uznemsana/studiju-programmas-1/bakalaura-programmas/uzturs>.
- Uzturzinātnieks/Uzturzinātnes maģistrs ir speciālists, kurš ieguvis akadēmisko veselības zinātņu maģistra grādu uzturzinātnē. Pamata specialitāte uzturzinātniekiem var būt dažāda – sabiedrības veselības speciālists, farmaceits, pārtikas tehnologs u. c.
- Sabiedrības veselības speciālists ir profesionālis, kas ar datu analīzes, stratēģiskās plānošanas un komunikācijas palīdzību strādā pie risinājumiem, kas uzlabo iedzīvotāju veselību: analizē veselības tendences, izstrādā profilakses pasākumus, plāno veselības veicināšanas intervences, sadarbojas ar iestādēm un sabiedrību, kā arī piedalās politikas veidošanā.

Aktivitātēs ar produktu degustēšanu, ēdienu gatavošanu, iespējams piesaistīt arī vietējos zemniekus, biškopjus, pārtikas ražotājus, kā arī pavārus vai pārtikas tehnologus, bet aktivitātes par uztura ietekmi uz mutes dobuma, zobu veselību – zobārstus, zobārstu palīgus, zobu higiēnistus.

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

- Uztura speciāliste un fizioterapeite no Kurzemes Rehabilitācijas centra viesojās **Ugāles vidusskolā**, lai skolēniem pastāstītu par veselīgu uzturu un aktīvu dzīvesveidu. Veselīga dzīvesveida lekcijas notika divu vecumgrupu bērniem – 4.–6. klases skolēniem un 7.–12. klases skolēniem. Lekciju ietvaros skolēni varēja uzzināt gan par veselīga uztura pamatprincipiem, gan par fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienas dzīvē. Lekciju ietvaros

skolēni tika aicināti arī līdzdarboties, atbildot uz dažādiem jautājumiem un apgalvojumiem par uzturu un fiziskām aktivitātēm, kā arī izmēģināt vingrinājumus fizioterapeites vadībā. <https://ziemelkurzemesslimnica.lv/zinas/kurzemes-rehabilitācijas-centra-specialistes-viesojas-ugales-vidusskola/>

- **Šķības pamatskolā** viesojās uztura speciālists. 3. un 4. klases skolēniem bija iespēja iepazīties ar veselīga dzīvesveida pamatiem. Skolēni strādāja grupās un veica dažādus uzdevumus par uzturu, dalījās savā izpratnē par veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Pēc teorētiskās daļas skolēni kopā ar lektori gatavoja sviestmaizes. <https://www.facebook.com/photo?fbid=153829270448730&set=a.163505049531111>
- **Babītes vidusskolā**, projekta "Vecāki un absolventi Babītes vidusskolai" ietvaros, 10. klasē viesojās uztura speciāliste, kura izglītojamiem pastāstīja par savu darbu Latvijas Olimpiskajā vienībā, palīdzot sportistiem izveidot sabalansētu ēdienkarti, kas būtu pielāgota konkrētajam sporta veidam. Skolēni tika iepazīstināti arī ar veselīga uztura pamatprincipiem un viņiem bija iespēja saņemt atbildes uz sev interesējošajiem jautājumiem par uzturu. <https://babitesvidusskola.lv/vecaki-un-absolventi-babites-vidusskolai/>
- **Valmieras Gaujas krasta vidusskolā** – attīstības centrā Vaidavā norisinājās izziņošs pasākums „Ceļojums veselīga uztura pasaulē”, kura mērķis bija veicināt izglītojamo izpratni par veselīga uztura nozīmi ikdienā, attīstīt prasmi izvēlēties uzturvielām bagātus pārtikas produktus, kā arī rosināt interesi par veselīga dzīvesveida paradumiem. Pie skolēniem viesojās pārstāvji no Latvijas Maiznieku biedrības un biedrības "Siera klubs". Tika nogaršoti dažādi piena produkti, maize. Audzēkņi aktīvi iesaistījās – daļu produktu atpazīna, bet daudzus nogaršoja pirmo reizi. Tika uzdoti jautājumi, dalīti iespaidi un komentētas garšas, veidojot dzīvu dialogu par veselīgu uzturu un tā nozīmi ikdienā. <https://vgv.lv/ceļojums-veselīga-uztura-pasaule/>.

KĀDU SPECIĀLISTU IESAISTE NAV IETEICAMA?

Ja speciālists sevi dēvē par uztura kouču, uztura treneri, personīgās izaugsmes treneri, ieradumu maiņas treneri u. tml., tas nozīmē, ka šis speciālists visdrīzāk ir apguvis tikai ar uzturu saistītus īstermiņa kursus, galvenokārt, kādā ārzemju interneta vietnē. **Nav iespējams izvērtēt, kāda ir augstāk minēto speciālistu apgūto zināšanu kvalitāte, tādēļ šādu speciālistu iesaiste bērnu, vecāku, darbinieku izglītošanā par veselīga uztura jautājumiem nav ieteicama.**

Uztura konsultantus, nutriciologus, nutricionistus, suplementologus u. tml. speciālistus apmāca uzņēmumi, kas piedāvā ar uzturu saistītus pakalpojumus, piemēram, uztura bagātinātāju izplatīšanu. Šie speciālisti bieži izmanto iebaidīšanas stratēģiju, apgalvojumus, kas nebalstās uz zinātniskajiem pētījumiem, lai cilvēks pēc lekcijas noklausīšanās būtu ieinteresēts iegādāties noteiktu uztura bagātinātāju, produktu "organisma attīrīšanai vai tml. **Šādus speciālistus neiesaistiet izglītojošo aktivitāšu īstenošanā!**

Popularitāte bērnu vidū pati par sevi nav pietiekams kritērijs, lai uzticētu izglītošanu par veselīgu uzturu mediju satura veidotājiem, viedokļu līderiem (*influenceriem*). Sabiedrībā zināmu personu iesaiste izglītojošajās aktivitātēs bērniem ieteicama tikai kopā ar uztura speciālista vai cita speciālista ar atbilstošu izglītību līdzdalību (skat. sadaļu "Ieteicamie speciālisti"). Izvērtējot sabiedrībā zināmu cilvēku iesaisti bērnu izglītošanā par veselības

veicināšanu, būtiski ņemt vērā komunikāciju kanālos publicēto saturu, arī iepriekšējās sadarbības un komerciālos partnerus (piemēram, vai viedokļu līderis nav īstenojis aktivitātes alkoholisko dzērienu, enerģijas dzērienu popularizēšanai u. tml.)¹.

Papildu informācija Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/pie-ka-versties-jautajumos-par-uzturu>

VALSTS, PAŠVALDĪBAS IESAISTES IESPĒJAS/ATBALSTS VESELĪGA UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ

Pašvaldībās šobrīd norisinās daudzveidīgas bezmaksas aktivitātes iedzīvotāju izglītošanai par veselīgu uzturu (lekcijas, meistarklases, nometnes u. tml.). Apziniet, kādas aktivitātes par veselīgu uzturu šobrīd norisinās vai ir paredzēts īstenot jūsu pašvaldībā un piesakiet savu izglītības iestādi vai aiciniet bērnus ar ģimenēm, iestādes darbiniekus individuāli pieteikties šiem pasākumiem. Informācija par plānotajām veselības veicināšanas aktivitātēm parasti tiek publicēta pašvaldības mājaslapā un sociālo tīklu kontos.

Aiciniet atbildīgos pašvaldības pārstāvjus gada aktivitāšu plānošanas procesā (ņemot vērā aktuālos politikas plānošanas dokumentus) iestrādāt veselībratību sekmējošas aktivitātes, kas vērstas uz izglītojamajiem un izglītības iestāžu personāla izglītošanu par veselīga uztura jautājumiem. Pašvaldības periodiski īsteno arī iedzīvotāju aptaujas par vēlamajām veselības veicināšanas aktivitātēm, tā ir iespēja paust savu viedokli.

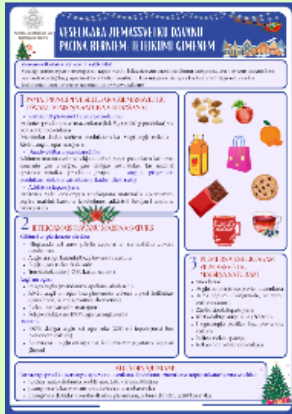
Daudzas pašvaldības uz Ziemassvētkiem bērniem nodrošina dāvanas – saldumu paciņas. Tomēr arī svētku reizēs būtu jādomā par bērnu veselības veicināšanu. Aiciniet atbildīgos pašvaldības pārstāvjus, organizējot iepirkumu par Ziemassvētku paciņu nodrošināšanu bērniem, paredzēt, lai paciņās tiktu ietvertas veselīgas našķu alternatīvas, piemēram:

- pilngraudu cepumi;
- žāvēti vai liofilizēti augļi un ogas, bez papildus pievienota cukura, kā arī no tiem pagatavoti produkti;
- šokolāde, kas satur ne mazāk kā 37% kopējās kakao sausnas;
- kukurūzas nūjiņas bez glazūras;
- svaigi augļi (piemēram, mandarīni, apelsīni);
- UHT⁵ piens bez papildu piedevām;
- augļu tēja (sausā veidā) u. c.

Iespēju robežās ieteicams nodrošināt pielāgotas paciņas bērniem ar noteiktām diagnozēm (piemēram, bērniem ar celiakiju paciņā nav iekļauti produkti, kas satur glutēnu u.tml.).

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24377/download?attachment>

¹ Lai gan sociālo tīklu kontu izveide bērniem lielākoties ir atļauta tikai no 13 gadu vecuma, viedokļu līderu publicētais saturs bieži ir pieejams un publiski skatāms medijos arī bez reģistrēšanās konkrētajā platformā. Tas nozīmē, ka bērni var redzēt un patērēt saturu, kas nav viņu vecumam piemērots vai nav veselības veicināšanas principiem atbilstošs.



Uzrunājiet pašvaldības slimnīcas, veselības centrus, universitātes, tehnikumus u. tml., apzinot iespējas piesaistīt kādu speciālistu, kas varētu novadīt bērniem, bērnu ģimenēm, iestādes darbiniekiem lekciju, semināru, meistarklasi par veselīgu uzturu (papildu informācijai skat. sadaļu "Ieteicamie speciālisti").

Noderīgi SPKC materiāli:

- [Atbalsta materiāls izglītības iestāžu darbiniekiem veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādē;](#)
- [Vadlīnijas pašvaldībās veselības veicināšanā.](#)

2025. gada 12. septembrī stājās spēkā Zemkopības ministrijas sagatavotais rīcības plāns skolēnu ēdināšanas sistēmas pilnveidošanai Latvijā, lai nodrošinātu skolēnus ar veselīgu un garšīgu maltīti, kas pagatavota primāri no vietējiem ilgtspējīgiem produktiem, padziļinot visu skolēnu ēdināšanā iesaistīto izpratni par veselīgu uzturu, ēšanas kultūru un ilgtspējīgu dzīvesveidu. Politikas plānošanas dokumentā ietvertas daudzveidīgas aktivitātes, tai skaitā, ēdienkaršu sastādītāju un pavāru apmācības par vietējo produktu daudzveidību un izmantošanu, pasākumus bērnu izglītošanai par veselīgu uzturu un aktuāliem tematiem skolēnu ēdināšanā, organizēt praktiskās darbnīcas un produktu dienas izglītības iestādēs.

Papildu informācija:

Ministru kabineta 2025. gada 12. septembra rīkojums Nr. 571 "Par rīcības plānu skolēnu ēdināšanas sistēmas pilnveidošanai Latvijā 2025.–2027. gadam". <https://likumi.lv/ta/id/363073>

PIEMĒRI NO PAŠVALDĪBĀM

- Ādažu novads 2024. gadā iedzīvotājus aicināja piedalīties aptaujā, norādot, kādus veselību veicinošus pasākumus tematiskajās jomās vēlams plānot Ādažu novada pašvaldībā no 2025. līdz 2029. gadam. <https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/piedalies-aptauja-par-veselibu-veicinosiem-pasakumiem-novada>

- Jelgavas Sociālo lietu pārvalde izsludina Veselības veicināšanas ideju konkursu un aicina iedzīvotājus iesniegt savas idejas veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanai pilsētā, pretendējot uz pašvaldības finansējumu līdz 300 eiro idejas realizēšanai. <https://www.jelgava.lv/jaunumi/piesaki-savu-ideju-veselibas-veicinasanas-ideju-konkursam-2/>
- Sadarbībā ar Rīgas Domes Labklājības departamentu Rīgas Juglas vidusskolā viesojās uztura speciāliste, kura četru dienu garumā visām 1.–4. klasēm vadīja nodarbības par veselīgu uzturu. Lai atpazītu dažādus augļus un dārzeņus, kā arī aprēķinātu cukura daudzumu dažādos produktos, bērni tika iesaistīti dažādās aktivitātēs. <https://rjv.lv/2024/11/06/1-4-klases-iepazist-veseligu-uzturu/>
- Daugavpils Vienības pamatskolā notika veselīga uztura nodarbības 1.–9. klašu skolēniem. Katrā nodarbībā tika apskatītas minētās tēmas – veselīga uztura pamatprincipi, veselīgs dzīvesveids: fiziskās aktivitātes un uzturs, dārzeņu, augļu, ogu nozīme uzturā, ūdens nozīme organismā un ikdienas šķidrums uzņemšanas rekomendācijas, cukura un sāls ietekme uz veselību un to, kā samazināt to patēriņu. Skolēni gan guva vērtīgas zināšanas, gan darbojās praktiski – rēķināja cukura daudzumu dažādos produktos, veidoja pareizu uztura šķīvi u. c. Nodarbības vadīja uztura speciāliste un tās tika īstenotas projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/017 "Vesela un aktīva Daugavpils" ietvaros. <https://vienibaspsk.lv/index.php/2026/02/25/vienibas-pamatskola-veseliga-uztura-nodarbibas-1-9-klasu-skoleniem/>
- Lai nodrošinātu aktuālas un vienotas zināšanas par saldvielu nozīmi bērnu uzturā, Rīgas pašvaldība organizēja piecus seminārus, kuros piedalījās medmāsas no 76 Rīgas pašvaldības skolām un pirmsskolas izglītības iestādēm. Semināru tēma – "Saldvielas bērna uzturā" – bija vērsta uz padziļinātas izpratnes veidošanu par cukura un saldvielu lomu bērnu uzturā, to ietekmi uz veselību, kā arī drošām un veselīgām alternatīvām. Seminārs notika Erasmus+ projekta "Veselīga maltīte visiem" (APS1615) ietvaros. https://iksd.riga.lv/lv/rd-iksd?target=news_item&news_item=saldvielas-berna-uztura-profesionala-diskusija-rigas-izglitibas-iestazu-medmasam-15868

VESELĪGĀKS CIENASTS SVĒTKOS

Lai gan uztura un ēdināšanas normas izglītības iestādē ir stingri reglamentētas², svinot bērnu jubilejas, bieži notiek arī cienāšanās ar našķiem, ko sarūpējuši bērni, kopā ar vecākiem. Normatīvos nav noteikts, vai un kādus produktus, ēdienu no mājām drīkst vai nedrīkst nest, taču izglītības iestādēm ir tiesības izstrādāt savus iekšējās kārtības noteikumus, kuros var būt iekļauts attiecīgais regulējums³. Domājot par bērnu veselību, iekļaujiet izglītības iestādes iekšējos kārtības

² Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". <https://likumi.lv/ta/id/245300>

³ <https://lvportals.lv/skaidrojumi/368134-edinasana-bernu-darzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>

noteikumos prasības attiecībā uz jubilejas cienastiem, kas aptver ne tikai pārtikas drošības, bet arī veselīguma aspektus. Ieteicams iekšējās kārtības noteikumos iekļaut prasības, ka jubilejas cienastiem netiek izvēlētas neveselīgas pārtikas preces (čipsi, konfektes, konditorejas izstrādājumi, limonādes u. tml.), bet pēc iespējas tiek izvēlēti svaigi dārzeņi, augļi, ogas, pašu pagatavoti veselīgi našķi. Tāpat būtiski ietvert prasības attiecībā uz pārtikas drošības aspektiem, piemēram, ka cienastā nav produkti, kas satur krēmus, jēlas olas u. tml. Ņemot vērā, ka klasē var būt bērns(-i) ar īpašām diētas prasībām, ieteicams iekšējos normatīvos iekļaut arī punktu, ka par cienastā iekļaujamo produktu klāstu vecāki pirms tam konsultējas ar klases audzinātāju, māsu vai iestādes vadītāju.

Neformālā gaisotnē arī iestādes darbinieki mēdz atzīmēt savas jubilejas kopā ar citiem kolēģiem, atnesot svētku mielastu. Vienojieties kolēģiāli, ka uz svētku galda būs mazāk smalkmaizīšu, picu, vairāk svaigu dārzeņu, augļu, ogu.

Papildu informācija:

- SPKC mājaslapa. Sadaļa “Veselīgs uzturs”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- SPKC infografika “Ceļš uz veselīgu dzīvesveidu – soli pa solim”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23039/download?attachment>
- SPKC infografika “Veselīga darba diena – soli pa solim”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23888/download?attachment>
- SPKC infografika “Riekstu alerģija”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20820/download?attachment>
- SPKC infografika “Ieteikumi drošai maltītei”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15312/download?attachment>
- RSU Darba drošības un vides veselības institūts. Veselības veicināšana darbavietās. https://stradavesels.lv/Uploads/2026/03/03/2025_Brosh_Vesel_bas_veicin_ana_final_1_.pdf?fbclid=IwY2xjawQaqOlleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFISkZaejJMdHRWTXJ1bVU0c3JOYwZhchBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHmBsR8a3M48zn3VUm2lJfS5qDvlwOReRQ2i6is20j9MZNmNHObpjuBZQYXbl_aem_uNjKgZjaEZA_2psDcyJQww

DALĪBA PROGRAMMĀ “PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

Apvienotās programmas “Piens un augļi skolai” mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi. Latvijā programma tiek īstenota ar vienotu pieeju – gan piena produktus, gan dārzeņus, augļus, ogas bez maksas var saņemt gan bērni pirmskolas izglītības iestādēs, gan 1.–9. klašu skolēni.

Ja Jūsu pārstāvētā izglītības iestāde vēl nav iesaistījusies programmā “Piens un augļi skolai”, pārrunājiet ar iestādes vadību iespēju tajā iesaistīties.

Programmā iesaistījušās izglītības iestādes ne tikai bezmaksas saņem pienu, dārzeņus, augļus, ogas, bet mācību gada laikā bērniem tiek organizēti arī dažādi konkursi, izglītojošas aktivitātes.

Pieteikšanās programmai tiek organizēta pirms jaunā mācību gada (augustā/septembrī). Lai kļūtu par programmas dalībnieku, ir jāiesniedz pieteikums Lauku atbalsta dienesta Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS): <https://eps.lad.gov.lv/login>. Pieteikuma veidlapas un informācija pieejama dienesta tīmekļvietnes sadaļā: <https://www.lad.gov.lv/lv/katalogs/piens-un-augli-skolai>. Informācija par programmu lasāma arī: <https://piensaugliskolai.lv>. Konsultācijas var saņemt pa informatīvo tālruni +371 67095000.

EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Apsveriet iespēju iesaistīties Ekoskolu programmā. Šo programmu īsteno Vides izglītības fonds un tajā var piedalīties jebkura formālās un neformālās izglītības iestāde – pirmsskolas, skolas, augstskolas, jauniešu centri, starptautiskās skolas u. tml. Programmas pamatā ir vienkāršas, brīvi piemērojamas un efektīvas vides pārvaldes sistēmas izveide izglītības iestādē.

Katru gadu Ekoskolu programmā iesaistītajai izglītības iestādei, saskaņā ar vides novērtējumu, ir jāizvēlas kāds no tematiem, ar kuru visa gada garumā tiek strādāts pastiprināti, mēģinot attiecīgās vides problemātikas apzināšanā un problēmu risinājumu meklējumos iesaistīt iespējami plašāku skolas un sabiedrības daļu.

Programmas ietvaros var izvēlēties šādas tēmas – atkritumi, enerģija, ūdens, transports, pārtika, vide un veselīgs dzīvesveids, skolas vide un apkārtnē, meži, klimata izmaiņas, bioloģiskā daudzveidība. Piemēram, tēmas “pārtika” ietvaros, izglītības iestādēm ir pieejami dažādi metodiskie materiāli par to, kā īstenot nodarbības par **atbildīgu pārtikas patēriņu**.

Vairāk informācijas:

Ekoskolu programmas mājaslapa: <https://ekoskolas.lv/lv/pirmsskolas/7-ekoskolu-soli>

Ekoskolu programmas mājaslapa, sadaļa “Pārtika”, kas ietver noderīgus informatīvos materiālus par tēmu “Pārtika”. <https://ekoskolas.lv/lv/ekoskolu-temas/partika>

TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA UZTURA AKTUALIZĒŠANAI

4. februāris – Pasaules pretvēža diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzenus, augļus, ogas, pilngraudu produktu nozīmi dažādu slimību, tai skaitā onkoloģisko slimību profilaksē, pielāgojot informācijas pasniegšanas stilu atbilstoši bērnu vecumam.

10. februāris – Pasaules pākšaugu diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams popularizēt un stāstīt bērniem par dažādiem pākšaugiem. Izmantojiet resursus un aktivitātes, kas norādītas sadaļā “Aktivitātes pākšaugu

iekļaušanas uzturā veicināšanai". Papildu informācija Pārtikas un Lauksaimniecības organizācijas (FAO) mājaslapā: <https://www.fao.org/world-pulses-day/en/>

Marta otrā ceturtdiena – Starptautiskā skolas pusdienu diena

Jaunāko klašu skolēnus var aicināt sagatavot pateicības kartītes vai plakātus skolas ēdināšanas bloka darbiniekiem. Vecāko klašu skolēnus var uzdot grupu darbu, lai apzinātu, kā dažādās valstīs izskatās skolas pusdienu šķīvis. Papildu informācija par tematisko dienu: <https://schoolmealscoalition.org/international-school-meals-day>

20. marts – Pasaules mutēs veselības diena

Bērnu izglītošanai, aktivitāšu īstenošanai var izmantot mājaslapā www.tirizobi.lv pieejamos resursus, kā arī Veselības ministrijas izstrādātos "Metodiskos ieteikumus pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem". https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2024-09/Metodiskais_Mat_zobi_23_08_2018_WEB_min.pdf

14. marts – Pasaules nieru diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzeņu, augļu, ogu lietošanas, ūdens dzeršanas nozīmi nieru slimību profilaksē. Ņemot vērā, ka nieres kā orgāns vizuāli atgādina pākšaugus – pupiņas, jaunāko klašu skolēniem tematiskās dienas atzīmēšanai var iekļaut arī aktivitātes, praktisku darbošanos ar pupiņām.

22. marts – Pasaules ūdens diena

Tematiskās dienas ietvaros var īstenot dažādas aktivitātes ūdens dzeršanas paradumu veicināšanai un nostiprināšanai. Par iespējām izglītības iestādē īstenot izglītojošu nodarbību "ŪDENS – mūsu draugs", aicinām sazināties ar kustību "Vitamīns Ū". <https://www.uvitamins.lv/services-7>

7. aprīlis – Pasaules veselības diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams īstenot daudzveidīgas aktivitātes par veselīgu uzturu, sasaistē ar konkrētā gada tematiku. Papildu informācija Pasaules Veselības organizācijas mājaslapā: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/>

20. maijs – Pasaules bišu diena.

Bērnu izglītošanai par bitēm, biškopības produktiem var izmantot:

- sociālās kampaņas “Eiropas Medus brokastis” ietvaros tapušos materiālus. <https://www.medus.lv/>
- Latvijas Biškopības biedrības izstrādāto video “No zieda līdz galdam, kā rodas medus?”. <https://youtu.be/JA-FvsEz1pQ> un citus materiālus: <https://www.strops.lv/bisu-anatomija>
- Professore Jacino. Video “Kur rodas medus?”. <https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>

Septembris – Veselības veicināšanas mēnesis

Veselības veicināšanas mēneša ietvaros bērniem var īstenot daudzveidīgas aktivitātes par veselīgu uzturu, īpaši popularizējot tieši rudens veltes (rudens avenes, āboli, bumbieri, kabači, ķirbji, burkāni, kāposti u. tml.) un to lietošanu uzturā. Piemēram:

- izglītības iestādē tiek īstenota “Rudens ražas izstāde”, ekspozīcijas veidojot no bērnu atnestajām rudens veltēm;
- katra nedēļa veltīta konkrētam produktam, piemēram, “Ķirbju nedēļa”, kuras ietvaros bērniem ir dažādas izglītojošas aktivitātes par ķirbjiem (krāsojamās lapas ar ķirbjiem, ķirbju salātu gatavošana, ķirbju sēklu skaitīšana u. tml.) vai “Kāpostu nedēļa”, kuras ietvaros bērni iepazīst, cik daudzveidīgi ir kāposti (baltais galviņkāposts, sarkanais kāposts, lapu kāposts, Briseles kāposti, ziedkāposts u. c.);
- tiek organizētas ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem, bērniem apgūstot [“No lauka līdz galdam”](#) principu.

10. oktobris – Starptautiskā putras diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot kādu no aktivitātēm, kas minētas sadaļā “Aktivitātes graudaugu produktu lietošanas uzturā veicināšanai”.

Oktobra otrā piektdiena – Pasaules olu diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot informatīvos materiālus, kas pieejami Latvijas Apvienotās putnkopības nozares asociācijas, Eiropas Savienības atbalstprojekta “Olas ir spēks” mājaslapā: <https://eggpower.eu/olas-un-uzturs/>. Kā arī var izmantot Profesoress Jacino video “Kur rodas vistu olas”: <https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>

16. oktobris – Pasaules pārtikas diena/Pasaules uztura diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams īstenot daudzveidīgas aktivitātes par veselīgu uzturu, sasaistē ar konkrētā gada tematiku. Papildu informācija Pārtikas un Lauksaimniecības organizācijas (FAO) mājaslapā: <https://www.fao.org/world-food-day/en/>

Pārrunājot ar bērniem pārtikas drošības jautājumus, aicinām izmantot informāciju un uzdevumus no zinātniskā institūta "BIOR" veidotās uzdevumu grāmatas sākumskolas vecuma bērniem "Kur slēpjas baktiņi?": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23954/download?attachment>. Informāciju par iespējām informatīvo materiālu bez maksas saņemt drukātā veidā aicinām skatīt: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-citi>. Papildu informācija un konkrētā gada tēmu Pasaules Pārtikas drošības dienas atzīmēšanai var meklēt arī Pasaules Veselības organizācijas mājaslapā: <https://www.who.int/campaigns/world-food-safety-day>

16. oktobris – Starptautiskā maizes diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot kādu no aktivitātēm, kas minētas sadaļā "Aktivitātes graudaugu produktu lietošanas uzturā veicināšanai".

21. oktobris – Pasaules joda deficīta diena

Jods ir būtisks mikroelements bērnu augšanai un attīstībai, normālai smadzeņu, nervu sistēmas darbībai. Latvijā iedzīvotāju vidū ir plaši novērojams joda deficīts, tādēļ ir būtiski popularizēt ar jodu bagātu pārtikas produktu (zivis, jūras veltes, piens un piena produkti) lietošanu uzturā. Informatīvie resursi tematiskās dienas atzīmēšanai pieejami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>

14. novembris – Pasaules diabēta diena

Lai bērniem stāstītu par to, kas ir cukura diabēts, izmantot var Latvijas Diabēta federācijas informatīvo materiālu – diabēta rokasgrāmatu bērniem "Cucuriņa padomi. Dzīvo Vesels!". <https://www.veselapasaule.lv/lv/media/3183/download>. Papildu informācija tematiskās dienas atzīmēšanai Pasaules Veselības organizācijas mājaslapā: <https://www.who.int/campaigns/world-diabetes-day>

Papildu ieteikumi aktivitāšu īstenošanai tematisko dienu ietvaros:

- tematisko rakstu, informatīvo materiālu par veselīgu uzturu publicēšana izglītības iestādes mājaslapā, sociālo tīklu kontos, elektroniskajās skolvadības sistēmās (piemēram, E-klase) u. tml.;
- informatīvo materiālu par veselīgu uzturu izvietošana iestādē (piemēram, infografikas pie ziņojuma dēļa, video translēšana uz ekrāna u. tml.);
- tematiskās aktivitātes, radošie konkursi bērniem, bērnu vecākiem, vecvecākiem, iestādes darbiniekiem.

Papildu informācija:

Pasaules Veselības organizācija. Starptautiskās veselības dienas un nedēļas.

<https://www.who.int/campaigns>

Slimību profilakses un kontroles centrs. NVVST tematiskās dienas.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/nvvst-tematiskas-dienas>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Ar veselīgu saistītās tematiskās dienas un ieteikumi tēmu aktualizēšanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22824/download?attachment>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

- Rīgas Daugavgrīvas pamatskolā sociāli izglītojošas kampaņas “Eiropas medus brokastis” ietvaros viesojās biškope, kura pastāstīja skolēniem par medu, tā iegūšanu, par nektāraugiem, medus labajām īpašībām. <https://www.rdvs.lv/saldaka-diena-gada-medus-diena/>
- Daugavpils Valstspilsētas vidusskolā 10.oktobrī 3.–7.klašu izglītojamie svinēja Starptautisko putras dienu, aktīvi iesaistoties balsojumā par visgaršīgāko un visvērtīgāko putru. Izglītojamie atbildēja uz jautājumiem, dalījās pieredzē, kā labāk gatavot putru, diskutēja un secināja, ka putra ir garšīga, sātīga un vērtīga uztura sastāvdaļa, kas sniedz cilvēka organismam nepieciešamo enerģiju un uzturvielas. <https://www.dvvs.lv/starptautiska-putras-diena-2025/>
- Salaspils 1. vidusskolas Eko skolas pulciņa dalībnieki iesaistījās Pasaules pārtikas dienas atzīmēšanā. Skolēni zīmēja izglītojošus plakātus par veselīgu uzturu, pārtikas nozīmi cilvēka dzīvē, pārtikas izšķērdēšanas mazināšanu, ilgtspējīgu domāšanu ikdienā. <https://s1vsk.lv/ekoskola/pasaules-partikas-diena-musu-skola/>
- Atzīmējot Pasaules pārtikas dienu, Rāmuļu pamatskolā nedēļas ietvaros notika daudzveidīgas aktivitātes – gatavošanas meistarklases, pagatavojot salātus un sviestmaizes, skolā tika ierīkota BIO atkritumu tvertne, pie skolas ābeļdārza tapa arī komposta kaste, nedēļas noslēgumā skolēni piedalījās kopīgā mācību stundā par pārtikas un tās atlikumu nozīmi. <https://cesunovads.edu.lv/rpsk/2025/11/12/16-10-2025-pasaules-partikas-diena-skola/>

Paldies, ka iepazīnāties ar materiālu! Ceram, ka sniegtā informācija un piedāvātās aktivitātes būs praktiski izmantojamas Jūsu pārstāvētajā izglītības iestādē!

Ja Jūsu izglītības iestādē ir īstenotas kādas aktivitātes veselīga uztura veicināšanai, kuras nav norādītas šajā materiālā, aicinām dalīties ar savu pieredzi, rakstot uz:

veseligaskola@spkc.gov.lv

Priecāsimies saņemt arī Jūsu atgriezenisko saiti par materiāla saturu. Materiālu plānots periodiski aktualizēt, un Jūsu atsauksmes palīdzēs mums to pilnveidot!

<https://forms.office.com/e/fHRPg2rv6k>

Materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Bezmaksas izdevums

Materiāla pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta