



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA 1.–6. KLAŠU IZGLĪTOJAMIEM

**ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
PĀRSTĀVJIEM**

Satura rādītājs

BĒRNU UZTURA PARADUMI LATVIJĀ. IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU LOMA VESELĪGA UZTURA PARADUMU, BĒRNU VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ.	3
KĀ KOMUNICĒT AR BĒRNIEM PAR UZTURU.....	6
AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI	10
AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI	27
AKTIVITĀTES DĀRŽEŅU, AUGĻU, OGU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	34

VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA 1.–6. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM

BĒRNU UZTURA PARADUMI LATVIJĀ. IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU LOMA VESELĪGA UZTURA PARADUMU, BĒRNU VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ.

Veselīga uztura veicināšana ir ļoti svarīga, lai nodrošinātu vesela bērna attīstību, kā arī novērstu neinfekcijas slimību attīstību pieaugušo vecumā.

2024. gada ziņojums par bērnu antropometriskajiem parametriem un skolas vidi [1] atklāj – 14,1% bērnu ir nepietiekama ķermeņa masa, no kuriem ļoti nepietiekama ķermeņa masa ir 3,4% (zem 3 percentīles). Normāla ķermeņa masa ir 65,1% 7-gadīgu pirmklasnieku, 11% – lieka ķermeņa masa un 9,8% – aptaukošanās. Kā atklāja pētījums, vecāki arī pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās, kā arī nepietiekamas masas problēmu saviem bērniem (t. i., vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu būtiski atšķīrās no mērītajiem antropometriskajiem datiem). Tādēļ ir svarīgi, ka **vecāki ir informēti par liekā svara agrīnu atpazīšanu bērniem**, kā arī ir **zinoši par profilakses pasākumiem**, riska faktoriem, un zina, kur vērsties pēc palīdzības nepieciešamības gadījumā. Tāpat, ir būtiski **veicināt, ka vecākiem, izglītības iestādes darbiniekiem ir izpratne par svara stigmatu un tās sekām [2]**.

Brokastis ir viena no svarīgākajām ēdienreizēm, un regulārai brokastošānai ir saistība ar labāku kopējā uzņemtā uztura kvalitāti, kā arī labākiem mācību rezultātiem. Diemžēl, iezīmējas tendence samazināties sākumskolas skolēnu īpatsvaram, kuri nedēļā katru rītu brokasto, ieskaitot brokastošānu skolā (2015. gadā – 75,8%, bet 2022. gadā vairs tikai 69% skolēnu) [1]. **Būtiski, ka izglītības iestādes izglīto bērnus, vecākus, citus bērna aprūpētājus (piemēram, vecvecākus) par brokastu nozīmi uz bērna veselību veselīgu ilgtermiņā, sniedz ieteikumus, padomus veselīgām brokastu maltītēm.**

Kopumā, pēdējos gados ir palielinājies to bērnu īpatsvars, kuri ēd dārzeņus, augļus katru dienu – 38,9% 1. un 3. klases skolēnu nedēļas laikā dārzeņus ēduši katru dienu un biežāk kā reizi dienā, bet augļus – attiecīgi 39.7% 1. un 3. klases skolēnu.

Skolu apgādes programmas novērtējuma ziņojums [3] atklāj, ka kolrābis un kālis ir dārzeņi, kurus skolēni pagaršojuši vismazāk, savukārt baklažāns ir dārzeņis, kurš vismazāk garšo bērniem. Iecienītākais un atpazīstamākais dārzeņis joprojām ir gurķis, kam seko burkāni, tomāti un kāposti. Bērni atzīmējuši, ka dārzeņi tiem vislabāk garšo svaigā veidā, bet vismazāk – sautējumos. Augļi skolēniem garšo svaigā veidā un sulās. Jautājumā par dārzeņu daudzumu uz šķīvja pusdienu maltītē, tikai trešdaļa jaunāko klašu skolēnu uzskata, ka dārzeņiem jābūt pusei šķīvja. Tas norāda uz to, ka izglītojošajās aktivitātes bērniem vairāk

jāpopularizē “Veselīga šķīvja princips”. Uzdevumā ar produktu atpazīšanu, purava atpazīšana bērnu vidū raisīja visvairāk diskusiju, vairumā gadījumu to sajaucot ar lokiem, dažreiz ar spargeļiem vai citu dārzeni. Baklažāns un ķirbis bija produkti, kurus bērni visbiežāk pareizi norādījuši citā valodā – piemēram, angļiski, jo nav zinājuši dārzena nosaukumu latviski. Kālis visbiežāk tika sajaukts ar kartupeli, rāceni vai selerijas sakni. Augļu kategorijā vismazāk tika atpazītas cidonijas un upenes. Minētais norāda uz to, ka **skolēniem vairāk jāisteno aktivitātes, kas vērstas uz vietējo, sezonālo produktu atpazīšanu**. Plašāka šo produktu atpazīšana varētu veicināt arī lielāku minēto produktu patēriņu.

Reizi dienā saldumus ēd 28,3% 1. un 3. klases skolēnu, biežāk kā reizi dienā – 12%. Kopumā 10,4% 1. un 3. klases skolēnu parastas nedēļas laikā reizi dienā vai biežāk dzer cukuru saturošus bezalkoholiskos dzērienus. Ģimenēs, kurās abiem vecākiem ir augstākā izglītība, bērni bezalkoholiskos cukuru saturošos dzērienus patērē retāk [1].

Daudzi skolēni zina terminu “sabalansēts un veselīgs uzturs”, tomēr bērniem ne vienmēr ir pietiekama izpratne, ko tas nozīmē, ikdienas maltītēs iekļaujot dažādus produktus. Programmas “Piens un augļi skolai” izvērtējuma ietvaros trešdaļa jaunāko klašu skolēnu atbildēja, ka konfektes “Gotiņa” atbilst vienai piena produktu porcijai un 46% jaunāko klašu skolēnu uzskata, ka biezpiena sierīņš atbilst vienai porcijai piena produktu. Arī vecāku zināšanas par piena produktu nozīmi bērniem ir nepietiekamas – par piena produktu lietošanas nepieciešamību katru dienu ir vien 58% skolēnu vecāku [3].

Ne tikai bērni, bet arī viņu vecāki, citi ģimenes locekļi ir jāturpina izglītot par ūdens dzeršanas nozīmi veselībai, lai mazinātu cukuru saturošo bezalkoholisko dzērienu patēriņu. Ir jāmāca par dažādām pārtikas produktu grupām, dienā ieteicamo porciju skaitu, kā arī jāsniedz ieteikumi par to kā neveselīgos našķus aizstāt ar veselīgākām alternatīvām.

Joda deficīts ir plaši izplatīts Eiropā, tai skaitā Latvijā [4]. Optimāla joda uzņemšana ir īpaši būtiska bērniem, pusaudžiem, jo joda trūkums var veicināt mācīšanās grūtības, koncentrēšanās spēju samazināšanos, sīkās motorikas vājāku attīstību, vispārējā veselības stāvokļa pasliktināšanos. **Tādēļ ir svarīgi popularizēt un nodrošināt, lai bērnu ēdienkartē ir ar jodu bagāti produkti (zivis un jūras produkti, piens un piena produkti u. c.).**

Latvijā daļai ģimeņu veselīga un pilnvērtīga uztura nodrošināšana bērniem ikdienā rada finansiālu spriedzi [5]. Ēdināšana izglītības iestādē ir iespēja vismaz skolas dienās nodrošināt bērnam vismaz vienu veselīgu un pilnvērtīgu maltīti, taču **svāriģi, lai ēdināšana būtu kvalitatīva un veselīga [6, 7].** Ēdināšanas kvalitātei izglītības iestādē ir arī ļoti nozīmīga ietekme uz bērna veselību un uztura paradumiem turpmākajā dzīvē:

- **1.–4. klase** – skolēniem šajā vecumā ir specifiskas uztura vajadzības, ko nosaka augšanas un attīstības process. Viņu ēšanas paradumi mēdz būt mainīgi, apetīte –

svārstīga, un ir nepieciešama pieaugušā palīdzība, lai uzservētu pusdienu porciju, kas atbilst “Veselīga uztura šķīvja” principam;

- **5.–9. klase** – bērni kļūst patstāvīgāki uztura izvēlē, taču viņu attieksme pret skolas ēdināšanu un veselīgu uzturu turpina veidoties. Šajā posmā nostiprinās ēšanas paradumi, kas var ietekmēt veselību ilgtermiņā;
- **10.–12. klase** – vidusskolēni ir vispatstāvīgākie ēdiena izvēlē, un viņu uztura paradumi lielā mērā līdzinās pieaugušo ieradumiem. Šai grupai raksturīgas izteiktākas individuālās vēlmes un skaidrāka izpratne par ēdiena daudzumu un veidu [8].

Pārtikas un veterinārais dienests norāda [9], ka būtiskākās problēmas attiecībā uz ēdināšanas kvalitāti izglītības iestādēs ir:

- izglītības iestādes vadītāja atbildība, saskaņojot ēdienkartes, ir formāla. Netiek nodrošināta pietiekama iestādes iekšējā ēdiena kvalitātes un atbilstības uztura normām kontrole;
- ēdināšanas jautājumu risināšanā ir nepietiekama sadarbība starp izglītības iestādes vadību, izglītojamo vecākiem un ēdināšanas pakalpojumu sniedzēju;
- sastādot ēdienkartes, netiek ņemtas vērā izmaiņas ēšanas paradumos, ēdiena izskats, pasniegšanas veids neatbilst izglītojamo vēlmēm, netiek nodrošināts nepieciešamais ēdiena daudzums, porciju svars;
- virtuves personālam nav atbilstošu zināšanu ēdienkartes sastādīšanā, tostarp speciālā uztura gatavošanas jautājumos. Netiek izvērtēti riski un ieviesti pasākumi, lai visos tehnoloģiskā procesa posmos (izejvielu uzglabāšana, ēdiena gatavošana, ēdiena pasniegšana u. c.) novērstu īpašai diētai paredzēto produktu piesārņošanu, piemēram, notiek bezglutēna produktu piesārņošana ar glutēnu saturošu pārtiku.

Uz līdzīgiem ēdināšanas trūkumiem izglītības iestādēs norāda arī pašas ģimenes [5]. Visbiežāk tiek norādīts, ka piedāvātais ēdiens nav garšīgs (27%), nav pietiekami kvalitatīvs (19%) un nav daudzveidīgs (18%). Turklāt 16% ģimeņu atzīmējušas, ka ēdināšana nav atbilstoši organizēta (garas rindas, auksts ēdiens, maz laika ēšanai u. tml.), bet 15% – ka porcijas ir pārāk mazas. Atvērtajās atbildēs vecāki norāda arī uz problēmām ar higiēnu ēdināšanas vietās, kā arī tiek uzsvērts, ka piedāvātie ēdieni ir pārāk vecmodīgi. Vecāki arī pauduši neapmierinātību par pārāk lielu cukura daudzumu ēdienkartē. Ēdināšana skolās tiek vērtēta kritiskāk, bet ar ēdināšanas kvalitāti bērnudārzos ģimenes ir vairāk apmierinātas.

Pavāriem trūkst zināšanu par vietējiem produktiem, piemēram, grūbām, zaļajiem griķiem, pilngraudu miltiem, **un to izmantošanu garšīgas un veselīgas skolēnu maltītes pagatavošanai**, tādēļ “Rīcības plāns skolēnu ēdināšanas sistēmas pilnveidošanai Latvijā 2025.–2027. gadam” paredz **organizēt izglītības iestāžu ēdinātāju un pavāru tālākizglītības pasākumus un regulāru apmācību, kā arī īstenot dažādus motivācijas pasākumus skolu pavāriem**. Arī produktu ražotāji ir gatavi iesaistīties pavāru apmācībās par to, kā dažādus vietējos produktus vairāk izmantot skolas pusdienu ēdienkartē [7].

Atsauces:

1. Slimību profilakses un kontroles centrs. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2022./2023. mācību gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20280/download?attachment>
2. Ministru kabineta 2025. gada 22. oktobra rīkojums Nr. 691 "Par Rīcības plānu liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam". <https://likumi.lv/ta/id/363894>
3. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR". Valsts un Eiropas Savienības Skolu apgādes programmas ar augļiem, dārzeņiem un pienu izvērtējuma ziņojums, 2022. gads. <https://circabc.europa.eu/ui/group/867d2152-240c-42eb-ac12-c910ca070153/library/9a54bc1b-52be-4ff6-8d78-710b105dd807/details>
4. World Health Organization. Prevention and control of iodine deficiency in the WHO European Region: adapting to changes in diet and lifestyle, 2024. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061193>
5. Latvijas Bērnu Labklājības Tīkls. Latvijas Ģimeņu barometrs 2025. Rezultātu apkopojums. <https://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2025/09/2025-Latvijas-Gimenu-barometrs.pdf>
6. 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>
7. 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>
8. Pārtikas atkritumu svēršanas un uzskaites rokasgrāmata skolu ēdnīcām, 2025. Materiāls izstrādāts projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros, kas īstenots ar Interreg Centrālās Baltijas jūras reģiona programmas 2021.–2027. gadam atbalstu un līdzfinansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem. https://du.lv/wp-content/uploads/2025/09/1_Partikas-atkritumu-sversanas-metodologija.docx.pdf
9. Pārtikas un veterinārais dienests. Ēdināšanas uzraudzība un pārbaužu rezultāti iestādēs. Rezultāti prezentēti Uztura padomes 2025. gada 28. novembra sēdes ietvaros. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/16532/download?attachment>

KĀ KOMUNICĒT AR BĒRNIEM PAR UZTURU

Veselīgu uztura paradumu veicināšanā, svarīgi izvēlēties piemērotu komunikāciju, lai bērniem neveidotos negatīvas asociācijas ar ēdienu, bet tiktu veicināta vēlme un atvērtība daudzveidīgam uzturam.

KĀ PALĪDZĒT BĒRNIEM IZDARĪT VESELĪGAS IZVĒLES ATTIECĪBĀ UZ UZTURU?

Izmantojiet "uz ieguvumiem orientētu" pieeju, proti, pozitīvus un atbalstošus vēstījumus, kas koncentrējas uz ieguvumiem veselībai.

Vecuma grupa	Ieteikumi komunikācijai
--------------	-------------------------

7 līdz 9 gadi	Saistiet ēdiena izvēli ar dažādām aktivitātēm, kas bērniem patīk. Piemēram, “Piens palīdz veidot stiprus kaulus. Stipri kauli palīdzēs Tev labāk iemest bumbu grozā”.
10 līdz 12 gadi	Skaidrojiet ēdiena izvēles ieguvumus garastāvoklim, enerģijai un sniegumam dažādās aktivitātēs. Piemēram, “Rupjmaizes ēšana baltmaizes vietā dos vairāk enerģijas sportošanai, mācībām un aktivitātēm kopā ar draugiem.”

Lai gan šajā informatīvajā materiālā periodiski tiek izmantota produktu kategorizēšana, lai uzskatāmāk sniegtu priekšstatu par uztura paradumiem, komunikācijā ar bērniem ieteicams izvairīties lietot vārdus “veselīgs/neveselīgs”, “labs/slikts”. Skaidrojiet bērniem, kāpēc jāēd regulāri, kādēļ noteiktais produkts būtu ieteicams ēst katru dienu, bet citus tikai dažreiz.

“Čipsi ir garšīgi, bet nepalīdz mums kļūt stiprākiem, tādēļ tos mēs katru dienu neēdam.”

Komunicējot ar jaunāko klašu audzēkņiem, izmantojiet vienkāršus vārdus teikumus (piemēram, izmantojiet bērniem zināmu produktu nosaukumus – gaļa, zivis nevis olbaltumvielas). Palīdzēt var arī vizuālo, audiālo materiālu (attēlu, video, dziesmu) izmantošana.

“Ja mēs nepaēdam brokastis, vēders ir tukšs un var justies nemierīgs.”



“Tukšs” vēders



“Paēdis” vēders

“Ja neesam paēduši, varam justies dusmīgi, nemierīgi.”



Sajūtas pirms pusdienām



Sajūtas pēc pusdienām

“Katru dienu mums ir vairākas ēdienreīžu pieturas”



Komunikācijā ar vecāko klašu audzēkņiem var jau detalizētāk skaidrot par produktu sastāvu.

“Lai būtu spēks kustēties, katru dienu jāēd produkti, kas satur olbaltumvielas. Olbaltumvielas satur dažādi produkti – gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, piena produkti. Vai pusdienu šķīvī bija kāds no šiem produktiem?”

Izmantojiet skaidrus, viegli iegaumējamus vēstījumus, piemēram, **“Pieci pirksti – 5 porcijas dārzeņu, augļu, ogu dienā”**. Iekļaujiet aktivitātēs pieredzes mācīšanās komponentes, kā produktu degustēšana, ēdiena gatavošana un dārzkopība.

KĀ MOTIVĒT BĒRNUS NOGARŠOT JAUNUS PRODUKTUS?

Bērni var izturēties atturīgi un nevēlēties nogaršot noteiktus produktus, ēdienus. Izvēlieties tādu komunikācijas stilu, kas bērniem rada interesi par produktu, bet nespiediet bērnu obligāti pagaršot, apēst to. Svētki vai tematiska aktivitāte ar labu atmosfēru, kompāniju var būt piemērots laiks, kad bērniem piedāvāt nogaršot ko jaunu.

“Šis zaļi-baltais dārzeņis ir kolerābis. Kolerābis ir kraukšķīgs un pēc garšas nedaudz ass. Tie, kas vēlas, var nogaršot kolerābi. Kāpēc būtu vērtīgi šad un tad ēst kolerābi? Tas, līdzīgi kā citi dārzeņi satur vielas, kas palīdz mums cīņā ar sliktajiem mikrobiem un mēs retāk slimojam.”

APZINĀTAS ĒŠANAS VEICINĀŠANA

Svarīgi bērniem jau no mazotnes arī mācīt un regulāri atgādināt par apzinātas ēšanas pamatprincipiem:

- ēdam tad, kad jūtam izsalkumu;
- pirms sākam ēst, apskatām, pasmaržojam ēdienu;
- pie galda sēžām kārtīgi, katru kumosu kārtīgi sakošļājam – līdz tādai kā putriņai;
- klausām sāta sajūtai. Viss šķīvī nav jāizēd tukšs;

- ēšanas laiks pieder tikai ēšanai. Ēdot neskatāties ekrānos, neskraidām apkārt;
- arī našķus ēdam lēnām, izbaudot.



Par ēšanas likumiem stāsta Martins (*no 9.30 minūtes*). Raidījums “Ralfs gatavo”.
<https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/ltv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-8-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>

KĀDA KOMUNIKĀCIJA NAV IETEICAMA?

- uz bailēm balstīta vai autoritatīva komunikācija, kas rada bailes, spiedienu uz bērniem.
- vienreizēji, fragmentāri vēstījumi/aktivitātes/nodarbības, bez atbalstošas vides. Piemēram, ja bērniem tiek īstenotas aktivitātes par ūdens dzeršanu, svarīgi, ka bērniem izglītības iestādē ir arī brīvi pieejams dzeramais ūdens, lai varētu regulāri padzerties. Tāpat svarīgi, ka bērni redz, ka arī pedagogam ir sava ūdens pudele/krūze un pedagogs regulāri padzēras ūdeni u. tml.

SVARA STIGMAS MAZINĀŠANA

Sabiedrībā joprojām ir izplatīts kļūdainš uzskats, ka kaunināšana par izskatu, svaru var motivēt pievērsties veselīgākam dzīvesveidam. Patiesībā kaunināšana veicina trauksmi, izolēšanos. Pozitīvs atbalsts un pieņemšana ir daudz efektīvāki veidi, lai palīdzētu bērniem izdarīt veselīgas izvēles attiecībā uz uzturu. Bērniem ir arī svarīgi mācīt, ka viņu veselība neizriet tikai no ķermeņa izmēra vai svara. Labas veselības un pašsajūtas pamatā ir ne tikai uzturs, bet arī fiziskās aktivitātes, pietiekams miegs u. c.



Plakāts svara stigmatas mazināšanai “Katrs esam citādāks, bet visi esam vērtīgi”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>

Ja novērojat pēkšņas svara izmaiņas kādam no bērniem (izteikti palielinās vai samazinās svars), pārrunājiet ar bērna vecākiem nepieciešamību vērsties pie bērna ģimenes ārsta. Svara izmaiņu risināšanai bieži nepieciešama multidisciplināras komandas iesaiste, tai skaitā, atbalsts no izglītības iestādes. Papildu informācija: <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs>

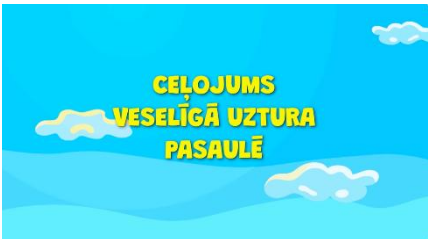
NODERĪGI RESURSI, PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Grāmata “Veselīga uztura ceļvedis ģimenei”. Izdota 2022. gadā. SIA “Satura darbnīca TAPT”, 2022. gads. Autori: uztura speciāliste Lizete Puga, šefpavārs Jēkabs Naumovs, psihoterapeite un psihiatre Dr. Ilze Mežraupe
2. Grāmata “Izvēlīgā ēšana. No izvēlīga uz aizrautīgu ēdāju”. SIA “Jelgavas tipogrāfija”, 2021. gads. Autore: uztura speciāliste Santa Grietiņa
3. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”. Bērnu augšanas līknes. <https://veselapasaule.lv/lv/media/565/download>
4. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”. Liekais svars un aptaukošanās bērniem. <https://veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/liekais-svars-un-aptaukosanas-berniem>
5. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”. Liekā svara profilakse. <https://veselapasaule.lv/lv/lasitava/berna-attistiba/lieka-svara-profilakse#saistitas-diagnozes>
6. Bērnu klīniskās universitātes slimnīca. Svara korekcijas programma. <https://www.bkus.lv/svara-korekcijas-programma>
7. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”. Svara zudums. <https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/simptoms/svara-zudums#kadas-ir-neizskaidrojama-svara-zuduma-pazimes-un-simptomi-berniem-un-pusaudziem>
8. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Sadaļa “Veselīgs uzturs”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselig-uzturs> un sadaļa “Materiāli par uzturu izglītības iestādēm”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>
9. Safe Food. Food messaging to children and adolescents – What works? <https://www.safefood.net/getmedia/235797ec-12d0-484d-a106-589834e9a3e2/Safefood-2025-Food-Messaging-to-Children-and-Adolescents.pdf>
10. Flourish NGO. Esi savā ādā: izglītojošs materiāls par ķermeņatbrīvošanos darbā ar jauniešiem. <https://flourish.ngo/esi-sava-ada-izglitojoss-materials-par-kermenatbrivosanos-darba-ar-jauniesiem>
11. World Health Organization. Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region. <https://iris.who.int/items/e3d769b1-3084-49c8-abec-ca0b790aff97>

AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI “CEĻOJUMS VESELĪGA UZTURA PASAULĒ”

Skaidrojums par īstenojamo aktivitāti

Veselības ministrija 2021. gadā, Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros ir izstrādājusi četru epizožu mācību filmu [“Ceļojums veselīga uztura pasaulē”](#). Filmai ir subtitri latviešu valodā un nodrošināts arī zīmju valodas tulkojums.



Veselības ministrija. Mācību filma [“Ceļojums veselīga uztura pasaulē”](#). Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.

Lai gan mācību filma ir paredzēta 1. līdz 5. klašu skolēniem, pasniegtais informācijas veids ir piemērots arī 6. klases audzēkņiem. Filmai ir četras epizodes:

Pirmajā epizodē bērni “aizceļo” uz veselīga uztura pasauli un tajā tiek paskaidrots, ka veselīgs uzturs dod spēku, skaidrojot sakarības starp produktiem un to sastāvā esošajām vielām – olbaltumvielām, ogļhidrātiem, vitamīniem, šķiedrvielām, minerālvielām un vitamīniem.



video Youtube kanālā: <https://www.youtube.com/watch?v=3IF7FqXV6Og>

Otrajā epizodē tiek skaidrots brokastu ēšanas nozīmīgums, jo nereti laika trūkuma dēļ tās tiek izlaistas vai arī aizstātas ar neatbilstošām alternatīvām, kas nenodrošina bērnu organismu ar visu tam nepieciešamo. Tādēļ epizodē tiek stāstīts par to, ka veselīgas brokastis dod enerģijas lādiņu un sagatavo cilvēku dienas gaitām. Enerģijas uzņemšanai filmā tiek izmantots auto tēls – Kabačauto, kas uzskatāmi parāda to, ka bez enerģijas (degvielas) tālu tikt nav iespējams. Vēl epizodes gaitā tiek uzsvērti parādīts, ka ēšanas laiks pieder tikai ēšanai un visas mobilās ierīces vai citi uzmanību novēršanas priekšmeti ir jānoliek malā.



video Youtube kanālā: https://www.youtube.com/watch?v=jQehS_pCN20

Trešajā epizodē bērni tiek iepazīstināti ar dārzeni, augļu, ogu patērēšanas nozīmīgumu, nepieciešamību tos dažādot uzturā, kā arī tiek atklāts noslēpums produkta krāsas saistībai ar tā sastāvā esošajām labajām vielām – jau pēc krāsas vien var noteikt, kādu labumu

konkrētais dārzeņis, auglis vai oga sniegs cilvēka veselībai. Filmā tiek noskaidrots arī fakts, ka neskatoties uz to, ka daudzi dārzeņi, augļi, ogas veikalā ir pieejami visu cauru gadu, tomēr visvērtīgākie ir sezonai atbilstošie produkti.



video Youtube kanālā: https://www.youtube.com/watch?v=K8yrhE03_A

Ceturtajā epizodē tiek stāstīts par neveselīgu uzkodu un saldināto dzērienu lietošanas ieteikumi uz cilvēka veselību, kā arī tiek doti dažādi risinājumi, ar ko aizstāt neveselīgus produktus, un kā veselīgus našķus pagatavot mājās. Tāpat bērni epizodes ietvaros noskaidro, ka labākie našķi patiesībā aug dārzā, bet slāpes vislabāk remdē ūdens. Bērniem tiek skaidrots, ka pārlietu liela cukura daudzuma uzņemšana var kaitēt sirdij, ķermeņa svaram, miegam, garastāvoklim.



video Youtube kanālā: <https://www.youtube.com/watch?v=TV4wE8zsjn8>



Kā strādāt ar mācību filmu?

Ņemot vērā, ka mācību filmā tiek aplūkotas dažādas tēmas par uzturu, **ieteicams katru epizodi demonstrēt atsevišķi**. Lai bērniem sniegtā informācija labāk paliktu atmiņā, ieteicams pēc katras epizodes pārrunāt filmas saturu, diskutējot par katras epizodes beigās pievienotajiem jautājumiem, un iegūtās zināšanas pielietot arī praktiski (*praktiskie uzdevumi aprakstīti zemāk*).

Praktiskais uzdevums par 1. epizodi:

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 1. epizodes atskaņošanai.	Izdrukātas dažādu pārtikas produktu, dzērienu kartītes, uztura šķīvīši.
	 <p>Veselīga uztura šķīvīšis</p>

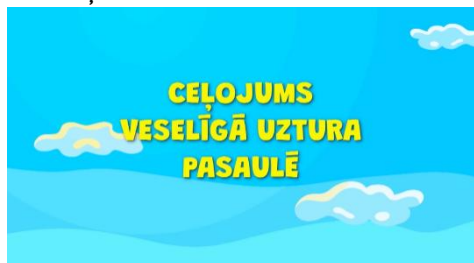
 video Youtube kanālā: https://www.youtube.com/watch?v=3IF7FqXV6Og	 Drukas fails pieejams: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/VM_Veseligs_uzturs_informativs_materials_pielikums_liels.pdf
--	---


Bērni noskatās [mācību filmas 1. epizodi](#), kopīgi tiek pārrunāti epizodes noslēgumā ietvertie jautājumi. Praktiskā uzdevuma ietvaros tiek izmantotas iepriekš sagatavotas dažādu pārtikas produktu kartītes, noteikti iekļaujot produktu klāstā neveselīgas uzkodas, našķus un dzērienus. Uzdevums – kopīgiem spēkiem aizpildīt veselīgā uztura šķīvi, un ar ārpus šķīvja palikušajiem produktiem uzskatāmi parādīt, ka populāriem neveselīgiem našķiem un dzērieniem ikdienā nav vietas ēdienkartē (t. i., veselīgā uztura šķīvī), tie paredzēti svētku reizēm.

Sasniedzamais rezultāts: bērniem radīta izpratne par veselīga uztura sastāvdaļām un proporcijām “Veselīga uztura šķīvja” ietvaros.

Praktiskais uzdevums par 2. epizodi:

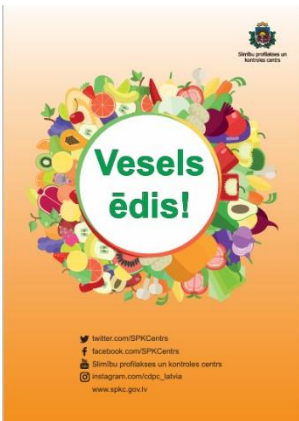
Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 2. epizodes atskaņošanai.



 video Youtube kanālā:
https://www.youtube.com/watch?v=jQehS_pCN20

Uzdevumu grāmata “Vesels ēdis”¹ vai izdrukāti uzdevumi no grāmatas elektroniskā faila.

¹ Par materiāla pieejamību un saņemšanas iespējām bezmaksas drukātā formātā aicinām skatīt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-uzturs>



Uzdevumu grāmatas “Vesels ēdis” elektroniskais fails:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5728/download?attachment>



Rakstāmpiederumi praktisko uzdevumu veikšanai (šķēres, pildspalvas, krāsainie zīmuļi, kritiņi, flomāsteri u. tml.).

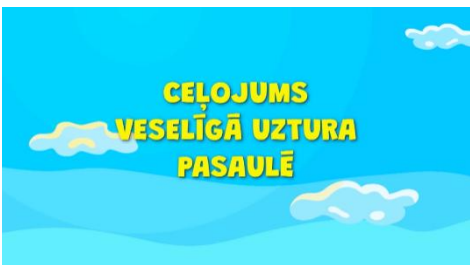
Bērni noskatās [mācību filmas 2. epizodi](#), kopīgi tiek pārrunāti epizodes noslēgumā ietvertie jautājumi. Pēc tam bērni aizpilda uzdevumus, kas ietverti uzdevumu grāmatā “Vesels ēdis”. Alternatīva – tiek izdrukāti un aizpildīti noteikti uzdevumi no grāmatas [elektroniskā faila](#).

Sasniedzamais rezultāts: bērni pilnveidojuši zināšanas par “Veselīga uztura šķīvja” pamatprincipiem, spēj skaidrot, kādēļ ir svarīgi no rīta paēst brokastis.

Praktiskais uzdevums par 3. epizodi:

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 3. epizodes atskaņošanai.



video Youtube kanālā:

https://www.youtube.com/watch?v=K8yrhE03__A

No mājām atnesti dažādu krāsu dārzeņus, augļus, ogas²
(iepriekš uzdevums bērniem, vecākiem);

Virtuves inventārs (dēliši, naži, mizotāji u. c.), trauki (piemēram, papīra šķīvīši, glāzītes) pasniegšanai.

Bērni noskatās [mācību filmas 3. epizodi](#), kopīgi tiek pārrunāti epizodes noslēgumā ietvertie jautājumi. Pēc epizodes noskatīšanās bērni rāda un stāsta viens otram par no mājām atnestajiem produktiem, tiek pārrunāts un noskaidrots vai visiem zināms, kā katru dārzeņi, augli, ogu sauc. Ja atnesto produktu ir pietiekami daudz, tiek veidota dārzeņu-augļu-ogu varavīksne. Noslēgumā atnestie produkti tiek rūpīgi nomazgāti, pēc nepieciešamības notīrīti vai sagriezti un nogaršoti.

Sasniedzamais rezultāts: bērni iepazīst dažādus dārzeņus, augļus, ogas. Izprot, ka dažādi produkti satur dažādas veselībai nozīmīgas uzturvielas, tādēļ jāēd “krāsaini”.



Piesardzības apsvērumi:

- pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas.
- aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā bērnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujiet produktu klāstā zemenes, ja kādam no bērniem ir diagnosticēta alerģija pret zemenēm).



Noderīgi

² Normatīvos nav noteikts, vai produktus, ēdienu no mājām drīkst vai nedrīkst nest, taču izglītības iestādēm ir tiesības izstrādāt savus iekšējās kārtības noteikumus, kuros var būt iekļauts attiecīgais regulējums. <https://lvportals.lv/skaidrojumi/368134-edinasana-berndarzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>



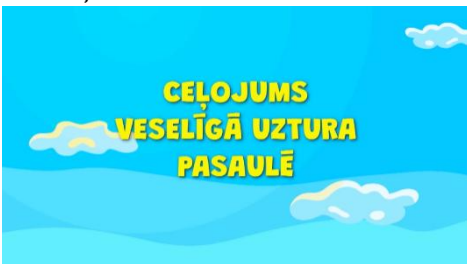
Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem atradīsiet:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>

Praktiskais uzdevums par 4. epizodi:

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 4. epizodes atskaņošanai.



video Youtube kanālā:

<https://www.youtube.com/watch?v=TV4wE8zsjn8>

Pārtikas produkti (dārzeņi, turku zirņi u. c.)

Virtuves inventārs (dēlīši, naži, blenderis u. c.), trauki (piemēram, papīra šķīvīši, glāzītes) veselīgo uzkladu pagatavošanai un pasniegšanai.

Bērni noskatās [mācību filmas 4. epizodi](#), kopīgi tiek pārrunāti epizodes noslēgumā ietvertie jautājumi. Pēc filmas noskatišanās kopīgi tiek pagatavotas veselīgas uzkladas, dzērieni, ko pēc tam visiem kopā nobaudīt, turpinot diskusiju par veselīgu uzturu.

Sasniedzamais rezultāts: bērniem radīta izpratne par to, ka veselīgi našķi ir garšīgi, un tos viegli pagatavot pašu spēkiem.



Piesardzības apsvērumi:

- pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas.
- aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā bērnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujot produktu klāstā zemesriekstus, ja kādam no bērniem ir diagnosticēta alerģija pret riekstiem).



Noderīgi

Veselīgu, viegli pagatavojamu uz kodu receptes, video:



1. Veselības ministrija. Video recepte “Dārzeņu stieniņi ar jogurta-siera mērci un zemesriekstu humoss”.
https://www.youtube.com/watch?v=RwOvGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njkFUJI_opu8kT0
2. Latvijas Sabiedriskais medijs. Raidījums “Cukuriņš un Feja”. 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=lsm&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article
3. Kustība “Ēstprieks”. Receptes “Trīs krāsu veselīgie smūtiji”.
<https://estprieks.com/receptes/triskrasu-veseligie-smutiji/>



LSM Bērnostabā pieejami video ar skaidrojumiem par virtuves inventāra drošu izmantošanu



KATLS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/29?object_id=94&media_id=9229



NAZIS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/29?object_id=46&media_id=9190



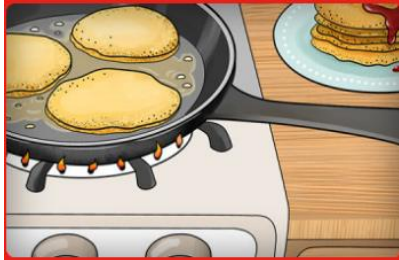
MIKSERIS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/30?object_id=85&media_id=9185



BLENDERIS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/29?object_id=45&media_id=9230



PANNA

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/30?object_id=83&media_id=9184



MĪKLAS RULLIS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/30?object_id=84&media_id=9188



RĪVE

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/30?object_id=86&media_id=9189

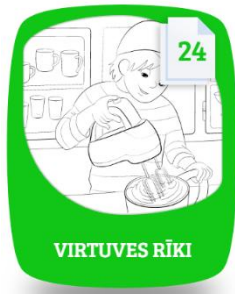


DĒLĪTIS

https://bernistaba.lsm.lv/izzini/virtuve/29?object_id=95&media_id=9191



LSM Bērnistaba. Izdrukājamas krāsojamās darba lapas par virtuves inventāru



<https://bernistaba.lsm.lv/zime/izprintet/kategorijas/51>



Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem atradīsiet:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>

Papildu informācija, resursi aktivitāšu par veselīgu uzturu īstenošanai:

1. Veselības ministrija. „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”. (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001). Mācību filma par veselīga uztura paradumu veidošanu 1.–5. klašu izglītojamajiem. Informatīvais materiāls. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/VM_Veseligs_uzturs_informativs_materials.pdf
2. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18297/download?attachment>
3. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18594/download?attachment>

4. Programma "Piens un augļi skolai". Materiāli pedagogiem. <https://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/materiali-pedagogiem/>
5. Metodiskais materiāls interešu izglītības skolotājiem – "Sēņu daudzveidība". <https://www.intereses.lv/lib/lib/senu-daudzveidiba/>

"SARUNAS PAR VESELĪGU UZTURU"

Aktivitātes mērķis: Iepazīstināt bērnus ar dažādiem pārtikas produktiem caur sarunām.



Resursi aktivitātes īstenošanai:

Produktu kartītes izdrukai (*klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu*)


© JAVĀSARUNĀJUMS



Veselības ministrija. [Mācību SPKC. Pārtikas produktu filmas "Celojums veselīga kartītes uztura pasaulē" darba lapas](#)

SPKC. [Veselīgie Latvijas gardumi](#)



 Profesore Jacino. Video "Produktu alfabēts". <https://professorjacino.com/alfabets/>. Darbs veikts saskaņā ar ESF projekta identifikāciju Nr.9.1.1.3/15/l/001. Granta līgums Nr.261885/SU0000257.



leteikumi komunikācijai

Komunikācijā ar jaunāko klašu skolēniem izmantojiet vienkāršu valodu, izvairoties no sarežģītiem terminiem, piemēram, sakiet "dod spēku" nevis "olbaltumvielas", sakiet "enerģija" nevis "ogļhidrāti".

“Zivis, gaļa, olas, pupiņas palīdz mūsu ķermenim augt stipram. Šo produktu ēšana dod mums spēku skriet, lēkt un rotaļāties.”

“Piena produkti palīdz mūsu kauliem, zobiem būt stipriem.”

“Maize, putra, makaroni un citi graudaugi dod mums enerģiju un palīdz mācīties.”

“Brūnajā maizē, rupjmaizē dzīvo vairāk enerģijas. Baltmaizi ēdam mazāk – tā ir kā našķis, nevis spēka ēdiens

“Oranžās krāsas produkti palīdz acīm redzēt. Kādus oranžas krāsas dārzeņus, augļus, ogas varam nosaukt?”

NO LAUKA LĪDZ GALDAM PRINCIPA APGŪŠANA

Mērķis: organizējot talkas, ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem, kā arī viesojoties izglītības iestādes virtuvē bērni apgūst “No lauka līdz galdam” principu.

Papildu resursi:



LSM Bērnistaba. Izdrukājamas krāsojamās lapas ar augļu kokiem – ābele, bumbiere, ķirsis. <https://bernistaba.lsm.lv/zime/izprintet/kategorijas/120>



Programma “Piens un augļi skolai”. Video “Dārzeņu un augļu ceļš no lauka uz galdu”. <https://www.youtube.com/watch?v=4KcfiXFtWDI>

KĀ SMARŽO UN GARŠO PAVASARIS?

Lai izpētītu, kā smaržo un garšo pavasaris, bērniem var dot iespēju iepazīties un nogaršot pavasara pirmos zaļumus, jaunos pumpurus, bērzu, kļavu sulas.

Savvaļas zaļumi

Jaunās pieneņu lapiņas – garšo līdzīgi rukolai.

Gārša – garšā ir jaušami pētersīļi, selerija un burkāni.

Zaļskābenes lapiņas – interesanta, skāba garša.

Virzas lapiņas – raksturīga svaiga garša, kas atgādina cukurzirņus.

Jaunās nātru lapiņas – piparaina garša (*lai lapiņas nedzeltu mēlē, tās var smalki sakapāt vai apliet ar siltu ūdeni*).

Jaunie pumpuri

Upeņu pumpuri, bērzu pumpuri, priežu pumpuri – pumpurus var pasmaržot, nogaršot, baudot atsvaidzinošo garšu.



Ievācot zaļumus, pumpurus, pievērsiet uzmanību, lai tuvumā nav autoceļš vai cits piesārņojuma avots. Ievāciet tikai tās dabas veltes, kuras atpazīstat. Ja māc šaubas, labāk dabas velti atstāt augam turpat. Pumpurus jālasa no apakšējiem zariem, nedrīkst tos plēst no koka galotnes. Māciet bērniem, ka bez pieaugušo ziņas augus plūkt, nogaršot nedrīkst!

Bērzu, kļavu sulas

Sulu tecināšana ir sava veida kultūras mantojums Latvijā, tādēļ pavasarī bērniem var stāstīt, rādīt bērzu un kļavu sulu iegūšanas procesu, ļaut tās nodegustēt.

“Pēc ziemas miega, koki mostas. Lai pamostos, koks no zemes paņem ūdeni un dažādas vielas, izveidojot sulu. Sula dod spēku kokam izaudzēt jaunas lapas. Cilvēks šo koka “darbošanos” izmanto, lai iegūtu arī sev šīs vērtīgās sulas.”

Ja izglītības iestādes teritorijā ir bērzi, kļavas un vēlme pašiem tecināt sulas, jāievēro sekojoši piesardzības pasākumi:

- pievērsiet uzmanību, lai sulu ieguves vietai tuvumā nav autoceļš vai cits piesārņojuma avots;
- no sākuma nomēriet izvēlēto koku, lai koka diametrs nav mazāks par 40 centimetriem un urbuma vietai nevajadzētu būt augstākai par pusmetru no zemes (*mērīšanas aktivitātes variet iesaistīt bērnus*);
- sulu ievākšanai izmantojiet tīrus, noslēgtus traukus;
- ievērojiet roku higiēnu.

Kļavu un bērzu sulas nelielā daudzumā satur minerālvielas un mikroelementus (kālijs, kalcijs, cinks, dzelzs, mangāns), kā arī C un B grupas vitamīnus. Visvērtīgāk sulas dzert neilgi pēc to ievākšanas. Jāņem gan vērā, ka sulās ir augsts cukura saturs (bērzu sulas ~ 8 g litrā, kļavu sulas ~ 18 g litrā), tādēļ liels to patēriņš nav rekomendējams.



Latvijā veiktie pētījumi rāda, ka sulas, kas ievāktas un glabātas nesterilos traukos, satur krietni vairāk mikroorganismu nekā sula no steriliem traukiem. Pārmērīgs sulu patēriņš var nelabvēlīgi ietekmēt veselību jutīgākajām iedzīvotāju grupām (piemēram, bērniem). Papildu informācija Institūta “BIOR” mājaslapā: <https://bior.lv/lv/petijumi/bior-petnieki-peta-piesarnotajus-berzu-sulas/>

Papildu aktivitāte



LSM.lv Bērnistaba. Izdrukājama darba lapa par bērzu sulu tecināšanu. <https://s3.bernistaba.lsm.lv/painting/pdf/7/74bbc3fe1a74c77e401110a50ae2d4d5.pdf>



Papildu informācija:

SPKC. “C vitamīna avoti pavasarī”. https://www.facebook.com/photo?fbid=2890738784315427&set=a.219612073530341&locale=hi_IN

LSM.lv. Tēma “Bērzu sulas”. <https://www.lsm.lv/temas/berzu-sulas/>

SILTA TĒJA – RŪPES PAR ĶERMENI

Lai uzņemtu nepieciešamo šķidruma daudzumu, ūdens vietā var dzert arī nesaldinātas augļu vai zāļu tējas. Bērniem var īstenot daudzveidīgas pasākumus par augu, zāļu tējām, kas ietver:

- tējas augu ievākšanu un kaltēšanu;
- sensorās aktivitātes (dažādu augļu, zāļu tēja pasmaržošana, vizuālā izpēte);
- augļu, zāļu tēju gatavošana, degustēšana.

Ko nemt vērā, ja bērniem tiek īstenota aktivitāte ar augu ievākšanu tējai?

Neievāciet augus dzelzceļa, šoseju vai citu piesārņojuma avotu tuvumā. Sekojiet līdzi, lai netiktu ievākti indīgi augi. Māciet bērniem, ka bez pieaugušo ziņas augus plūkt, nogaršot nedrīkst! Ievāktos augus žāvējiet uz papīra, auduma vai kastītē, nevis uz avīzes. Iz kaltētos augus vislabāk uzglabāt stikla vai metāla traukā, līdz diviem gadiem.



SPKC. Infografika “Atpazīsti 10 indīgos augus pļavā un mežā”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/spkc_infografiki_indigie-augi-a4_14-05-2020_daba-1.pdf

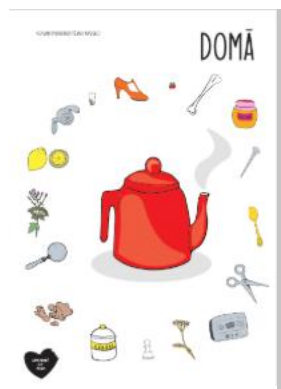
Piesardzības pasākumi attiecībā uz tēju dzēšanu bērniem, pusaudžiem

Zāļu tējas ieteicams gatavot "vājā" koncentrācijā, izmantojot nelielu drogu daudzumu, lai ar tēju uzņemtais bioloģiski aktīvo vielu daudzums neradītu riskus bērna veselībai ([Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam](#)).



Pirms aktivitātes īstenošanas atgādiniet bērniem par piesardzības pasākumiem – ar tējas krūzi rokās pārvietoties uzmanīgi, neskriet, negrūstīties u. tml. Katlu ar uzvārīto tēju, tējkannu ar karstu ūdeni neatstājiet tuvu galda vai citas virsmas malai, kur to netīšām var aizķert, apgāzt, radot apdegumu risku.

Veidojiet ar bērniem diskusiju par to, ko var pievienot tējai, garšas uzlabošanai (aktivitātei variet izmantot izdrukātas darba lapas (*skat. zemāk*). Stāstiet bērniem, ka, lai gan cukurs, medus, ievārijums, sīrupi ir garšīgi, tos tējai nevajadzētu pievienot. Interesantu garšu tējai piešķirs citrona, apelsīna vai ingvera pievienošana.



LSM Bērnistaba. Raidījums "Cukuriņš un feja. Darba lapas par tēju. <https://s3.bernistaba.lsm.lv/painting/pdf/0/0bfb34906736af347a0c9209637bf5f6.pdf>

Vecāko klašu audzēkņiem var plašāk skaidrot arī par atšķirībām starp dažādām tējām. Stāstīt, ka atšķirībā no augu, zāļu tējām, tējas, kas gatavotas no tējas krūma *Camellia sinensis* lapiņām (t. i., zaļā, baltā, melnā tēja) saturēs stimulantu – kofeīnu, kas var nelabvēlīgi ietekmēt sirds un nervu sistēmas veselību. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA) kā drošu kofeīna uzņemšanas devu pusaudžiem ir noteikusi 3 mg uz 1 kg ķermeņa masas. Viena krūze (250 ml) melnās tējas satur aptuveni 60 mg kofeīna. [Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam](#).

EFSA. Caffeine. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine>

EUFIC. Caffeine infographic. <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/caffeine-infographic>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1) Aprobējot kompetenču pieeju mācību procesā, Elejas vidusskolas skolotāji bija noorganizējuši pasākumu "Soļanka". Skolēni sākumā izvirzīja veicamos uzdevumus, iemācījās drošības

noteikumus, rēķināja zupas izmaksas uzturvērtību, nopirka produktus, sakūra ugunsgrū, mizoja un grieza dārzeņus, vārīja zupu un nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm. <https://elejasvsk.lv/kompetences.php>

2) Mores pamatskolā jau kā tradīcija pavasarī kļuvusi gardo un veselīgo bērzu sulu tecināšana. Šoreiz bērzu sulu tecināšanas iniciatīvu uzņēmās 9. klases skolēni, kas jaunāko klašu skolēniem pastāstīja par bērzu urbšanas un sulu tecināšanas procesu. Lielie bērni mazākajiem pastāstīja, ka svarīgi ir apkopt bērzus arī pēc sulu tecināšanas – aizdarīt izurbtos caurumus ar tapiņu. Bērni sadarbojās savā starpā, lai ikviens skolēns un skolas darbinieks varētu nobaudīt pašu sarūpētās veselīgās dabas veltes. <https://www.facebook.com/moresskola/posts/mores-skol%C4%81-b%C4%93rni-tecina-b%C4%93rzu-sulasmores-pamatskol%C4%81-jau-k%C4%81-trad%C4%ABcija-pavasari%C4%AB-k/2255109624744608/>

3) Strazdumuižas vidusskolas konferenču zālē skolas metodiķes bija izveidojušas tematisko izstādi "Latvijas dzimšanas dienas kūka". Nodarbība bija izziņoša, jo skolēni varēja gan apskatīt, gan aptaustīt dažādus virtuves piederumus, kas saistīti ar biskvīta mīklas pagatavošanu, kā, piemēram, miltu sietu, mikseri, rokas blenderi, mīklas ruļļus, dažādas cepjamās veidnes u. c. piederumus. Īpaši bērniem patika pasmaržot un pēc ožas noteikt tortes sastāvdaļas, kā arī garšvielas un tējas. Nodarbības beigās tika pārbaudīts, cik rūpīgi bērni ir klausījušies. Bērniem bija jāizlasa tortes recepte un jāatrod atbilstošās sastāvdaļas. <https://strazduskola.lv/skolas-dzive/latvijas-dzimsanas-dienas-kuka/>

4) Valmieras novada Kocēnu pamatskolas audzēkņi kopā ar uztura speciālistēm mācību gada noslēgumā apguva prasmes, kā vietējos un nedaudz pat netradicionālos pārtikas produktus izmantot dažādu veselīgu ēdienu pagatavošanā. Ja sākotnēji jaunieši ar skepsi un smīnu raudzījās uz pieneņu un nātru lapām saldējumā vai salātos, tad gala rezultāts skolēnus patīkami pārsteidza. <https://www.youtube.com/watch?v=2gigziAK8IM>

5) Kandavas Reģionālā pamatskolas skolēniem norisinājās ēdienu gatavošanas konkurss "Kad mammas nav mājās". Skolēni, izmantojot vietējos, sezonālos produktus, gatavoja savas firmas receptes, kuras vērtēja žūrija ar "īsto Latvju saimnieci" Signi Ezeriņu priekšgalā. <https://www.kivs.lv/single-post/konkurss-5-9-klas%C4%93m-kad-mammas-nav-m%C4%81j%C4%81s>. Konkurss norisinājās Interreg projekta "Zaļš un veselīgs sabiedriskās ēdināšanas risinājums pašvaldību skolām un bērnudārziem lauku teritorijās" (Green and healthy public catering solution for municipal schools and kindergartens in rural areas – Green School Dining) ietvaros. <https://www.tukums.lv/lv/projekts/interreg-projekts-green-school-dining>

6) Mācību gada izskaņā lecas pamatskolā visas nedēļas garumā tika organizētas daudzveidīgas aktivitātes ar vienotu sasniedzamo rezultātu – veicināt veselīgu dzīvesveidu. Pirmdienā bērniem bija jālasa literārie darbi par dārzeņiem, augļiem, otrdienā, izmantojot veikalu reklāmu bukletus bija jāizveido "Veselīgā uztura šķīvis", trešdienā 1. klases skolēni trenējās rakstīt dārzeņu, augļu, veselīgu produktu nosaukumus, bet 2. līdz 4. klašu skolēni – veselīgu ēdienu receptes, ceturtdiena bija dinamisko paužu diena, bet piektdienā skolēni starpbrīžos našķējās ar līdzpaņemtajām veselīgajām uzkodām – dārzeņiem, augļiem, ogām.

<https://www.facebook.com/iecavapamatskola/posts/pfbid0gxX9NSB2k2MZDewAxSoByzdz9Q8ghUZyUZqCGoamYTLy66wpmvs2UQHk1oYj4F4vI>

AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI “NO KĀ SASTĀV CILVĒKS?”



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Aktivitātes mērķis ir ar vizuālu ilustrāciju skaidrot, cik procentuāli daudz ūdens ir cilvēka ķermenī. Tas veicina bērniem izpratni par to, kādēļ ir regulāri jāpadzeras ūdens.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

<p>NO KĀ SASTĀV CILVĒKS?</p> <p>Ciparam ① ir atbilstoša zilā krāsa. Izkrāso visus atzīmētos laukumņus!</p>  <p>Cik daudz ūdens ir cilvēka ķermenī? <input type="radio"/> mazāk par pusi <input type="radio"/> puse <input type="radio"/> vairāk par pusi</p> <p>?, Ko, tavuprāt, apzīmē zilā krāsā? ?, Cik laukumņi ir izkrāsoti zilā krāsā?</p> <p>Ja Tu robots neesi, atceries dzert ūdeni!</p>	
<p>SPKC. Krāsojamā lapa “No kā sastāv cilvēks”.</p> <p> Materiāli izdrukai atrodami: https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem</p>	<p>Zilas krāsas rakstāmpiederumi (zīmuļi, flomāsteri, krītiņi vai tml.)</p>

Aktivitātes apraksts

Bērniem tiek izdalītas darba lapas, uz kurām uzzīmēts cilvēka ķermenis, sadalīts dažāda izmēra laukumņos – katrs laukumņš apzīmēts ar ciparu, kuram piešķirta krāsa. Bērnu uzdevums ir sekot norādēm darba lapā un izkrāsot attēlu atbilstošajās krāsās. Tālāk

bērniem ir jāsaskaita cik laukumiņi no ķermeņa ir iekrāsoti zilā krāsā un jācenšas atšifrēt, ko nozīmē zilā krāsa. Bērniem pēc tam tiek paskaidrots, ka zilā krāsa attēlo, cik daudz ūdens ir mūsu ķermenī. Ūdens ķermenī ir ļoti daudz, tādēļ regulāri jādzer ūdens.

Papildu resursi



PADZERIES KOPĀ AR PATU un DARIO!

- 6-8 glāzes dienā padzerties, lai vari labi mācīties!
- Saldiem dzērieniem saki - nē, jo limonādes nevedzē!
- Brīvos brīžos padzerties!
- Ūdens garšu uzlabo - ogas, augļus pievieno!
- Atgādini arī draugam padzerties!
- Atceries padzerties, ja Tev karstums piezadzies!
- Padzerties, kad saussams mutē uzradies!
- No salmiņa ir jāutrāk dzert, ūdeni tik jāiet tvērt!
- Ūdens pudeli uzpildī un izdzi papemēt neizmirsti!
- Padzerties, kad no rīta tālko esi pamodies!
- Skrienot, lecot, kustoties - ūdens mūsu padzerties!

SPKC. Plakāts "Padzerties kopā ar Patu un Dario" (izvietojamāi klasē pie sienas)

 Materiāls izdrukai atrodams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>

“ŪDENS LABIE DARBI ORGANISMĀ”



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

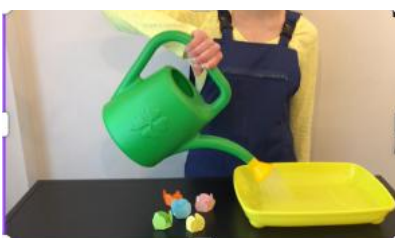
Aktivitātes ietvaros bērni apgūst, kādi ir ūdens “labie darbi” organismā.



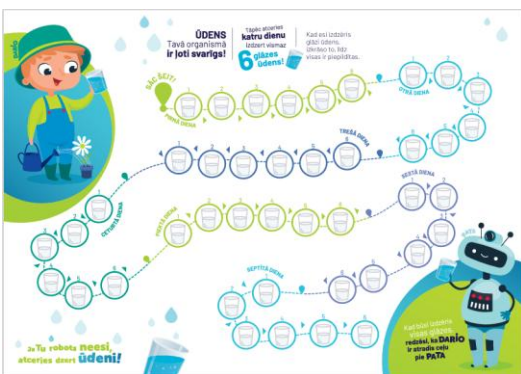
Iepriekš sagatavoti papīra ziedi, vēlams dažādu krāsu



Materiāls izdrukai atrodams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>



Lejkanna ar ūdeni. Trauks, kurā var ieliet ūdeni



SPKC informatīvais materiāls “[Ūdens dzeršanas dienasgrāmata](#)”³.



Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu faila elektronisko versiju

Aktivitātes apraksts:

Bērniem tiek jautāts vai mājās ir kādi augi puķupodos vai dārzs, kurā kaut kas tiek audzēts. Tālāk bērniem tiek jautāts, kādēļ mēs laistām augus? Bērniem tiek skaidrots, ka ūdens palīdz augiem, augt, ziediem uzplaukt. Tāpat arī cilvēkam ir nepieciešams ūdens, lai justos labi.

³ Par materiāla pieejamību un saņemšanas iespējām bezmaksas drukātā formātā aicinām skatīt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-uzturs>

Traukā no lejkannas tiek ieliets ūdens un ielikti aizlocīti ziedi. Pēc brīža ziedi lēnām atvērsies, atklājot informāciju par to, kādi ir ūdens labie darbi cilvēka organismā.



Ar bērniem tiek pārrunāts, ka, lai justos labi, dienā jāizdzer 6 glāzes ūdens. Katrs bērns saņem “Ūdens dzeršanas dienasgrāmatu”, kurā nedēļas ietvaros var atzīmēt, cik daudz glāzes ūdens katru dienu izdzertas.

“GARŠĪGAIS ŪDENS”

Bērni uzzina, kādēļ svarīgi ir regulāri padzerties, kādēļ tādi dzērieni, kā sulas, kakao, burbuļtējas nav ieteicami slāpju remdēšanai. Apgūst prasmes, kā padarīt ūdeni garšīgāku.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai



SPKC. Video “Padzeries ik brīdi – ņem ūdens pudeli līdzi!”.

<https://www.youtube.com/watch?v=u7ecxpP6RJA>

Garšīgā ūdens kartītes



 Materiāli izdrukai atrodami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>

Gurķis, citrons vai cits citrusauglis, piparmētru lapiņas, ogas

Naziši, dārzenu mizotāju produktu nomizošanai, sagriešanai

Krūzītes vai glāzes

Dzeramais ūdens

Aktivitātes apraksts:

Bērni noskatās video [“Padzeries ik brīdi – ņem ūdens pudeli līdzī!”](#), kurā skaidrots, kādēļ svarīgi ir regulāri padzerties un kādēļ tādi dzērieni, kā sulas, kakao, burbuļtējas nav ieteicami slāpju remdēšanai. Lai nostiprinātu apgūtās zināšanas, pēc video noskatīšanās, bērniem var lūgt atbildēt uz jautājumiem par ūdens dzeršanu. Iespējamie jautājumi par video:

1. Ūdens dzeršana samazina koncentrēšanās spējas. (pareizā atbilde – Nē, palīdz labāk koncentrēties)
2. Ūdens sastāda lielāko daļu no cilvēka ķermeņa. (pareizā atbilde – Jā)
3. Dienā jāizdzer vismaz 3 glāzes ūdens. (Nē, pareizā atbilde ir 6 līdz 8 glāzes)
4. Pēc pamošanās vajag padzerties ūdeni. (pareizā atbilde – Jā)

Tālāk, bērni, atbilstoši receptēm (skat. “Garšīgā ūdens kartīte”), sagatavo un degustē “garšīgos ūdeņus”. Kopīgi tiek pārrunāts, kādus vēl produktus varētu pievienot ūdenim un kā tas ietekmētu tā garšu, krāsu, smaržu. Tiek arī pārrunāts, ko un kādēļ nebūtu ieteicams

pievienot ūdenim garšas uzlabošanai (t. i., nebūtu ieteicams pievienot cukuru, ievārijumu, veikalos nopērkamos krāsainos sīrupus u. tml.).

Kā papildu aktivitāti, bērniem var piedāvāt aizpildīt uzdevumus no Slimību profilakses un kontroles centra uzdevumu burtnīcas "[Pasaules ūdens diena](#)".




Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu drukas failu

Piesardzības pasākumi

- pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas. Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem atradīsiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>;
- aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā bērnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujot produktu klāstā zemenes, ja kādam no bērniem ir diagnosticēta alerģija pret zemenēm).

Papildu informatīvie resursi



 Veselības ministrija. Kampanjas “Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI!” reklāmas klips – ūdens.

<https://www.youtube.com/watch?v=EITmNEltd1s>

“VITAMĪNS Ū”



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Aktivitātes skaidrojums:

Lai izglītotu bērnus par to, ka dzeramais jeb “krāna” ūdens Latvijā ir droši izmantojams dzeršanai, var tikt īstenotas dažādas aktivitātes, izmantojot kustības “Ū vitamīns” izstrādātos informatīvos materiālus. “Ū vitamīns” kustības mērķis ir kopīgiem spēkiem veicināt atbildīgu dzeramā ūdens resursu izmantošanu.

Aktivitātes apraksts:

Bērni noklausās dziesmu “Ričijs Rū, Vitamīns Ū”, kas tapusi kustības “Vitamīns Ū” ietvaros (Latvijas Ūdensapgādes un kanalizācijas uzņēmumu asociācija un Latvijas Vides aizsardzības fonds). Mūzika: Lauris Reiniks, Teksts: Rūta Reinika-Preisa. Hipersaite uz dziesmu Youtube kanālā:

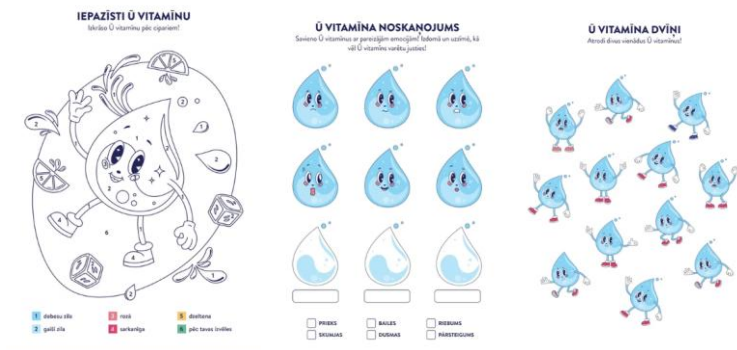


https://www.youtube.com/watch?v=m0b47S_4Pos&list=TLGG64MoKFsL-x4wMzAyMjAyNg

Papildus bērni var aizpildīt krāsojamās un uzdevumu lapas.



Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu drukas failu



Papildu informācija par kustību “Ū vitamīns”: <https://www.uvitamins.lv/>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Pasaules ūdens dienas (22. marts) ietvaros Strazdumuižas vidusskolas 1. un 2. klasēs tika pārrunāta ūdens svarīgā nozīme mūsu ikdienā. No dabaszinību stundām atcerējāmies tīra ūdens īpašības un ūdens trīs agregātstāvokļus, kā arī nosaucām ūdenskrātuves; spriedām par to, kam vajadzīgs ūdens un arī – kā to taupīt. Noskaidrojām, cik svarīgs ir ūdens cilvēka organismam. Noslēgumā skolēni aizpildīja testu, saņēma žetonu smaidīgas ūdens pilītes izskatā un krāsojamo lapu, kas saistīta ar Ūdens dienu. <https://strazduskola.lv/skolas-dzive/udens-diena/>

Irlavas pamatskolas 4. un 5. klases skolēni Pasaules ūdens dienas ietvaros devās uz “Tukuma ūdens” Skolēni uzzināja no kurienes nāk ūdens un kā tas tiek koplietots, kas notiek ūdens atdzelžošanas stacijā un kā tiek attīrīti notekūdeņi, cik drošs ir krāna ūdens dzeršanai. https://irlavasskola.lv/eko_skola/udens-diena-2025

AKTIVITĀTES DĀRZEŅU, AUGĻU, OGU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI

“VIENA ROKA – 5 PIRKSTI – 5 PORCIJAS DĀRZEŅU, AUGĻU, OGU DIENĀ”

Aktivitātes skaidrojums: aktivitāte akcentē vienu no pasaulē populārākajiem veselīga uztura principiem “5 dienā”, kas uzsvēr, ka dienā ir jāapēd vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu.



Aktivitāte būs piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

- izdrukātas darba lapas ar plaukstu un 5 dārzeņu, augļu, ogu porcijām, katram bērnam. Darba lapa izdrukai atrodama <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>

- dažādu krāsu rakstāmpiederumi (zīmuļi, flomāsteri, krītiņi vai tml.), katram bērnam.

Aktivitātes apraksts:

Bērniem tiek lūgts nosaukt viņu mīļākos supervaroņus un lūdz paskaidrot, kādēļ tieši konkrētais supervaronis ir mīļākais. Tālāk bērniem tiek skaidrots, ka spēku supervaroņiem nodrošina dārzeņu, augļu, ogu ēšana – vismaz 5 porcijas dienā.

Teksts aktivitātes īstenotājam (māsai, pedagogam u. c.):

- *Lai Tu būtu tikpat stiprs un vesels kā supervaroņi, katru dienu ir nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu un ogu.*

- Bērniem tiek jautāts “Kā supervaronis to atceras un ievēro katru dienu?”

- *Pavisam vienkārši! Paskaties uz savu plaukstu – Rokai ir 5 pirksti un katru dienu ir nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu. Trīs pirksti – trīs dārzeņus porcijas, divi pirksti – divas augļu, ogas porcijas.*

- *Cik liela ir viena porcija? Izstiept roku un saliec plaukstu dūrītē kā supervaronis – tā ir viena porcija.”* (bērniem tiek vizuāli parādīts, kā izstiept roku un savilkt plaukstu dūrītē un aicināts to izdarīt ar savām rokām).

Bērniem tiek dots uzdevums izkrāsot lapu, kurā attēlota supervaroņa plauksta un 5 porcijas dārzeņu, augļu, ogu. Papildus kā aktivitāti var izmantot skaitāmpantiņu par supervaroņu spēku un 5 porcijām dienā:

Paskaties uz plaukstiņu,

Kur pieci pirksti rindā,

Tie palīdz atcerēties,

Kas mums katru dienu jāapēd!

Trīs pirksti dārzeņiem – burkāns, gurķis, brokolīts,

Tie stipru dara ķermeni un prātu!

Divi pirksti augļiem, ogām – ābols, sauja mellenīšu,

Jo vitamīni jāuzņem!

Pieci pirksti kopā saka:

“Ēd krāsaini ik dienu,

Un būsi tikpat stiprs un drošs

Kā supervaronis!”

“SUPERVAROŅU VARAVĪKSNE”

Skaidrojums: Bērniem tuvā supervaroņu tēma tiek sasaistīta ar veselīgu uzturu, uzsverot, ka šoreiz supervaroņi iestājas un aizstāv bērnu veselību. Ar varavīksnes krāsu palīdzību tiek skaidrots, kādēļ jāēd dažādu krāsu dārzeņi, augļi, ogas. Katra krāsa ir saistīta ar noteiktu supervaronim piemītošu spēju. Tieši krāsainie pigmenti dārzeņos, augļos un ogās satur visvairāk vērtīgu vielu, un katrai no tām ir savas superspējas. Jo vairāk krāsu, jo labāk!



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Šie abi attēli kā vizuālais papildinājums, maketējot materiālu



Ieteicamās frāzes komunikācijai:

“Sarkanajos dārzeņos, augļos, ogās iekšā ir supervaroņi – vielas, ko sauc par antioksidantiem. Antioksidanti palīdz Tev justies spēcīgam kā supervaronim un cīnīties ar sliktajiem slimību baciļiem un vīrusiem”.

“Ēdot dzeltenos un oranžos dārzeņus, augļus un ogas, vēders darbosies kā nākas. Tie arī dod spēku kustēties. Kurš Tavs mīļākais oranžas krāsas dārzeņis, auglis vai oga?”

“Zaļie produkti satur tādas vielas, kas palīdz visām brūcēm un pušumiem ātrāk sadzīt. Kādu zaļas krāsas dārzeņi vai augli Tu šovakar varētu apēst vakariņās?”

“Mielojies ar zilās vai violetās krāsas dārzeņiem, augļiem, ogām, lai Tev būtu asāks prāts un laba atmiņa. Kādus zilās vai violetās krāsas produktus Tu vari nosaukt?”

“Baltās krāsas dārzeņi palīdzēs sirsniņai būt stiprai”.

“KĀDS DĀRZENIS, AUGLIS VAI OGA IR PASLĒPIES ZEM SUPERVAROŅA MASKAS”



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

- Supervaroņu kartītes (tiešsaistes prezentācija) vai izdrukātas Supervaroņu kartītes. Resursi atrodami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>

VAI VARI ATKLĀT, KAS ES ESMU?



Aktivitātes apraksts:

Bērni vai nu mēģina mutiski atminēt, kāds dārzeņis, auglis vai oga varētu būt paslēpies zem supervaroņa maskas (ja kartītes tiek rādītas elektroniski) vai piemeklē un pieliek klāt katrai kartītei atbilstošo produkta nosaukuma lapiņu vai ieraksta paši nosaukumu (ja tiek izmantotas izdrukātas kartītes).

AKTIVITĀTE “NEDĒĻAS DĀRZENIS, AUGLIS VAI OGA”

Aktivitātes apraksts:

Katru nedēļu pie ziņojuma dēļa tiek izvietots apraksts par nedēļas dārzeni, augli vai ogu. Aprakstā iekļauj produkta attēlu, īsu aprakstu par tā uzturvērtību, sensorajām īpašībām (garšu, smaržu u. c.), audzēšanu, novākšanu. Ja zināms, var iekļaut kādu interesantu faktu par konkrēto produktu. Vēlams popularizēt vietējos produktus, ievērojot sezonālītāti.



Attēls ir ģenerēts ar mākslīgā intelekta foto ģeneratoru un ir tikai vizuālam ieskatam, veicot maketēšanu

Informatīvie resursi produktu aprakstu sagatavošanai:

- Veselības ministrija. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2851/download?attachment>
- SPKC infografika "Tavs dārzs ir vitamīnu un minerālvielu pilns". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15467/download?attachment>
- SPKC infografika "C vitamīns". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>
- Zemkopības ministrija. Vietējo augļu un ogu sezonālītātes kalendārs. <https://www.zm.gov.lv/lv/media/1620/download?attachment>
- Eiropas Komisija. Izgaršojiet sezonu: ēdiet vairāk augļu un dārzeņu! https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/taste-season-eat-more-fruit-and-vegetables_lv
- Programma "Piens un augļi skolai". Video "Latvijas dārzeņu daudzveidība". <https://www.youtube.com/watch?v=wVWcgDhSP94>
- Programma "Piens un augļi skolai". Video "Cik augļus un dārzeņus vajadzētu apēst?". <https://www.youtube.com/watch?v=0cEON0t3Eho>

Interesanto faktu piemēri:

- Zemes ir vienīgā oga ar sēkliņām ārpusē. Vidēji viena zemeņu oga satur 200 sēkliņas.
- Tu vari padzerties, ēdot gurķus, jo tie satur 96% ūdens.
- Upenēs ir 2,5 reizes vairāk C vitamīna, nekā citronos.
- Ķirbis ir pasaules lielākā oga.
- Burkāni var būt ne tikai oranži, bet arī violeti, dzelteni, sarkani un pat balti!

Interesantus faktus par dārzeņiem, augļiem un ogām atradīsiet arī Programmas “Piens un augļi skolai” sociālo tīklu kontos: <https://www.facebook.com/piensaugliskolai> un <https://www.instagram.com/piensaugliskolai/>

“STĀDĪŠANAS/SĒŠANAS AKTIVITĀTES”

Aktivitātes pamatojums:

Bērni ir zinātkāri, un dārzkopība paver iespēju apgūt jaunas zināšanas par bioloģiju, apkārtējo vidi un uzturu. Novērojot, kā no mazas sēkliņas izaug zaļš, veselīgs augs, bērni sāk izprast dabas ciklus un dažādus dabā notiekošos procesus. Paša audzēti dārzeņi šķiet pievilcīgāki un arī garšīgāki, radot bērnam lielāku vēlmi tos nogaršot.

Aktivitātes apraksts:

Lai veicinātu bērnu interesi un zināšanas par dažādiem augiem, to vērtīgajām uzturvielām un sekmētu agrīnu veselīgu paradumu veidošanos, izveidojiet izglītības iestādē mazdārziņu vai siltumnīcu, kurā bērniem, ar pieaugušā atbalstu, ir iespēja pašiem audzēt dažādus zaļumus, garšaugus, dārzeņus, ogas u. tml. Kā alternatīva dārzam ārā var būt iespēja bērniem ļaut iekštelpās, uz palodzes podiņos, audzēt dažādus garšaugus, zaļumus (sīpollokus, pētersīļus, baziliku, dilles, spinātus, salātlapas u. c.).

Sēšana/stādīšana podiņos

Nepieciešami resursi:

- augsne;
- augu sēklas;
- podiņi, paplātes vai tukšas olu kastītes sēšanai/stādīšanai;
- lapiņas, saldējuma kociņi, knaģīši vai tml. un marķieri, lai atzīmētu, kur/kas iesēts;
- lejkanna.

Mazdārziņa izveide izglītības iestādes teritorijā

Nepieciešamie resursi:

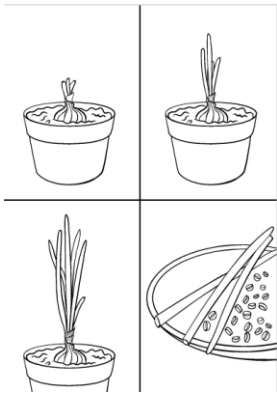
- iekopta zemes vieta mazdārziņam;
- cimdi, kaplis u. c. inventārs;
- sēkliņas;
- lapiņas, saldējuma kociņi, knaģīši vai tml. un marķieri, lai atzīmētu, kur/kas iesēts;
- lejkanna.



LSM Bērnistaba. Izdrukājamās krāsojamās darba lapas par lociņu audzēšanu



<https://s3.bernistaba.lsm.lv/painting/pdf/2/2a6d55bf88db2cd76891e040a6c30203.pdf>



<https://s3.bernistaba.lsm.lv/painting/pdf/d/d941133aec51be78337599bda0be445f.pdf>

Informatīvie resursi

1. Veselības ministrija. “Dārzeņu dārza izveide izglītības iestādē”. Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem. ESF projekts “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001). <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/Darzs.pdf>

2. Programma "Piens un augļi skolai". Informatīvais materiāls par salātu, dilļu audzēšanu. <https://piensaugliskolai.lv/wp-content/uploads/2024/02/LAD-2-Copy.pdf?x16896>
3. Programma "Piens un augļi skolai". Video "No sēklas līdz dārzenim". <https://www.youtube.com/watch?v=f4WHgpaxP2c>
4. Kustība "Ēstprieks". Ieskats, kā saimniecībā "Ezerkauliņi" tiek audzēti lociņi. <https://www.youtube.com/watch?v=HucPEKW9D2M>
5. Raidījums "Tutas lietas". Sērija "Tuta un zirnīs". <https://www.youtube.com/watch?v=h5HppPEnMI4>

"SENSORAIS DETEKTĪVS"

Aktivitātes skaidrojums

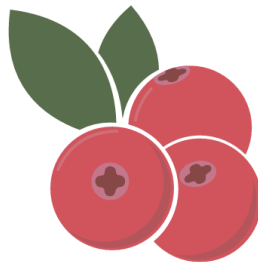
Bērni kā detektīvi cenšas atklāt, kāds produkts *paslēpies* aiz sensoro īpašību apraksta.

Produktu kartītes izdrukai (*klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu*)



ĶIRBIS

SPKC. [Pārtikas produktu kartītes](#)



SPKC. [Veselīgie Latvijas gardumi](#)

Piemēri sensoro aprakstu izveidei:

"Esmu apaļš un oranžs" (**ķirbis**)

"Esam mazas, apaļas, sarkanās un skābas" (**dzērvenes**)

"Esmu zaļganā krāsā un kraukšķīgs" (**kolrābis**)

"Vizuāli esmu līdzīgs burkānam, esmu kraukšķīgs un garšoju saldi" (**pastinaks**)

"C VITAMĪNS"

Skaidrojums: C vitamīns palīdz uzturēt normālu imūnsistēmas darbību, palīdz mazināt simptomus, sliktu pašsajūtu, ja esam saslimuši. Bieži tiek uzskatīts, ka citrusaugļi

(apelsīni, citroni u. c.) ir labākie C vitamīni avoti, taču patiesībā daudzi Latvijas vietējie produkti (upenes, smiltsērķšķi, paprika, kolrābji, dzērvenes u. c.) ir labāki C vitamīna avoti!

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

- infografika “C vitamīns”. Fails izdrukai pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>;
- produkti – C vitamīna avoti – degustācija (dzērvenes, kolrābis, sarkanā paprika u. tml.) nogaršošanai, diskusijas izvēšanai.
- inventārs (naziši, dārzeņu mizotāji u. c.) produktu apstrādei.
- trauciņi pasniegšanai (kēksiņu formiņas, papīra šķīvīši vai tml.).

Šo aktivitāti var īstenot kā sezonālo aktivitāti, piemēram, rudenī, ar bērniem pārrunājot dažādus infekcijas slimību profilakses pasākumus, tai skaitā, uztura lomu infekcijas slimību profilaksē. Vienkāršiem vārdiem paskaidrojiet bērniem, ka “C vitamīns palīdz mazāk slimot, ka C vitamīns palīdz ātrāk atveseļoties, ja esam saslimuši u. tml.”. Rādot infografiku “[C vitamīns](#)”, pārrunājiet ar bērniem, vai viņi pazīst un ir nogaršojuši visus no infografikā redzamajiem produktiem.

Ja ir paredzēta arī produktu degustācija, aiciniet bērnus izmantot visas maņas, lai raksturotu produktus (piemēram, “dzērvenes ir kraukšķīgas”, “kolrābis ir nedaudz ass” u. tml.). Šai aktivitātei var izmantot “[Metamo kauliņu](#)”, kas ļauj bērniem soli pa solim iepazīst produktus, izmantojot visas piecas maņas. “Metamais kauliņš” drukas fails bezmaksas lejupielādei pieejams: <https://www.izveligs.lv/veikals/item/bezmaksas-digitalie-materiali/bezmaksas-lejupieladejamais-materials---metamais-kaulins/>

Piesardzības pasākumi

- pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas. Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem atradīsiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>;
- aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā bērnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujot produktu klāstā citrusaugļus, ja kādam no bērniem ir diagnosticēta alerģija pret citrusaugļiem).

DINAMISKĀ PAUZE “IZKUSTIES KOPĀ AR DĀRZEŅIEM, AUGĻIEM, OGĀM”



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Skaidrojums: Dinamiskās pauzes ir ne tikai labs veids, lai izkustētos, bet palīdzēs bērniem apgūt dažādu dārzeņu, augļu, ogu nosaukumus.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

- telpa, kurā ir pietiekami daudz vietas, lai bērni varētu brīvi kustēties;
- fona mūzika, kas rada vēlmi kustēties;
- dinamiskās pauzes kartītes – rādīšanai uz ekrāna vai izdrukātas. Kartītes atrodamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>



Aktivitātes apraksts:

Pieaugušais bērniem rāda attēloto vingrinājumu, nosaucot arī konkrēto dārzeni, augli, ogu. Bērni cenšas atkārtot noteikto kustību.

“RAŽAS IZSTĀDE”

Mērķis: iepazīstināt bērnus ar rudens dārzeņiem, augļiem, ogām, veicināt zināšanas par dažādiem sezonāliem produktiem.

Lai īstenotu šo aktivitāti, nepieciešams:

- dažādi rudens dārzeņi, augļi, ogas (ķirbji, kabači, burkāni, bietes, kartupeļi, āboli, bumbieri, avenes, smiltsērķšķi u. c.), izstādes izveidei⁴

⁴ Normatīvos nav noteikts, vai produktus, ēdienu no mājām drīkst vai nedrīkst nest, taču izglītības iestādēm ir tiesības izstrādāt savus iekšējās kārtības noteikumus, kuros var būt iekļauts attiecīgais regulējums. <https://lvportals.lv/skaidrojumi/368134-edinasana-bernodarzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>



Attēls ir ģenerēts ar mākslīgā intelekta foto ģeneratoru un ir tikai vizuālam ieskatam, veicot maketēšanu

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Inčukalna pamatskolas skolēni piedalījās projektā “Skolas dobes”. Maijā skolēni uzsāka darbu, sējot pupu sēklas, kuras vēlāk tika pārstādītas vagās blakus kartupeļiem. Arī pēc skolas gada beigām darbs turpinājās – jūnijā skolēni tikās, lai ravētu un uzrušinātu dobes, rūpējoties par augiem visas vasaras garumā. Septembrī norisinājās kartupeļu novākšana. Pēc čakla darba visus priecēja gardā balva – ugunskurā cepti kartupeļi, kas daudziem bija pavisam jauna un aizraujoša pieredze. <https://incukalnapsk.lv/index.php/incukalna-pamatskolas-skoleni-piedalas-projekta-skolas-dobes>

Gaismas skolā norisinājās Rudens ražas svētki. 5. klases skolēni mācījās par augļiem un dārzeņiem. Spēles un degustēšana palīdzēja iepazīt tik dažādos dārzeņus. No augļiem tapa salāti. <https://www.gaismasskola.lv/rudens-razas-svetki-gaismas-skola/>

Strazdumuižas vidusskolas 1./2. un 2./3. klašu internāta grupas skolēni kopā ar skolotāju atzīmēja Miķeļdienu – ražas svētkus. Bērni taktili aplūkoja un nosauca pasākumam sarūpētos dārzeņus. Savā starpā salīdzināja tos – pēc krāsas, formas, lieluma. Tika minētas latviešu tautas mīklas par dārzeņiem. Interesanti izvērtās skolēnu stāstījumi par to, kas nu kuram aug mājās, laukos. Tika zīmēts, krāsots un no dabas materiāla izlikti dārzeņu nosaukumi. <https://strazduskola.lv/skolas-dzive/mikeldiena-razas-svetki/>

STEM projekta* ietvaros Daugavpils zinātņu vidusskolas 3. klase piedalījās izglītojošā nodarbībā “Ķiploka piedzīvojumi”. Skolēni iepazīs ar dažādiem ķiploku veidiem, uzzināja, kā tie aug, kā tos novāc un kāda nozīme tiem ir latviešu virtuvē un veselībā, izspēlēja spēli

par ķiploku augšanu un nezāļu uzbrukumu, apskatīja, kā ķiploki tiek žāvēti un uzglabāti. Bērnus īpaši pārsteidza pats lielākais ķiploks. <https://dzvsk.lv/kiploks-kiplocins/>

*ESF Plus projekts "STEM un pilsoniskās līdzdalības norises plašākai izglītības pieredzei un karjeras izvēlei". Papildu informācija: <https://www.viaa.gov.lv/lv/stem-un-pilsoniska-lidzdaliba>