



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA 1.–6. KLAŠU IZGLĪTOJAMIEM

**ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
PĀRSTĀVJIEM**

Satura rādītājs

AKTIVITĀTES GRAUDAUGU PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	3
AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻAUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	4
AKTIVITĀTES PIENA UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	5
AKTIVITĀTES ZIVJU IEKĻAUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	8
IETEIKUMI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR FUNKCIONĀLIEM TRAUCĒJUMIEM	9
INFORMATĪVO RESURSU IZVIETOŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	14
IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ĒDINĀŠANAS PILNVEIDOŠANAI	16
BĒRNU VECĀKU, VECVECĀKU UN CITU BĒRNU APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA, IESAISTE AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU	21
AKTIVITĀTES IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI PAR VESELĪGU UZTURU	26
VESELĪGĀKS CIENASTS SVĒTKOS	33
DALĪBA PROGRAMMĀ “PIENS UN AUGĻI SKOLAI”	33
EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS	34
TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA UZTURA AKTUALIZĒŠANAI	35

AKTIVITĀTES GRAUDAUGU PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI

Aktivitātes skaidrojums: lai veicinātu, ka bērni atpazīst un ēd dažādus graudaugus, ir nepieciešams tos vispirms iepazīt caur dažādu aktivitāšu palīdzību.

Nepieciešami resursi

- dažāda veida graudaugi (auzu pārslas, griķu pārslas, rīsu pārslas, kukurūzas putraimi u. c.), pseidograudi (amarants, kvinoja);
- izdrukāti papīra šķīvīši, putras bļodas. Izmantot var krāsojamo darba lapu no LSM.lv Bērņistabas materiāliem: <https://static.lsm.lv/documents/rg.pdf>
- PVA līme un otiņa graudaugu pielīmēšanai pie šķīvja, rakstāmpiederumi (zīmuļi, krītiņi, flomāsteri u. tml.) krāsošanai.

Aktivitātes apraksts:

Jaunāko klašu bērniem var piedāvāt praktiski darboties ar graudaugiem, līmējot tos uz šķīvīšiem vai aicināt uzzīmēt mīļāko putru u. tml.

Piesardzības pasākumi

Aktivitātē izmantojamo produktu klāstu plānojiet ņemot vērā bērnu vecumu un individuālo veselības stāvokli, piemēram, izmantojiet graudaugu produktus, kas nesatur glutēnu (rīsu pārslas, griķu pārslas, kukurūzas putraimi u. tml.), ja kādam no bērniem ir ārsta apstiprināta diagnoze – celiakija.

RESURSI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI

- Profesore Jacino. Video “Kur rodas pilngraudu auzu pārslas?”, “Kur rodas milti?”, “Kur rodas rudzu maize?” un “Kur rodas tradicionālā rudzu maize?”. Pieejami: <https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>
- Raidījums “Ralfs gatavo”. Sērija “Kā top makaroni”. https://www.youtube.com/watch?v=RPR_F6dbE4s
- Raidījums “Ralfs gatavo”. Sērija “Kā top Ķelmēnu rupjmaize”. <https://www.youtube.com/watch?v=QFCH7HS-NpE>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

- Daudzses pamatskolā tika atzīmēta Putras diena. Pedagogi ar bērniem pārrunāja, kāpēc jāēd graudaugu produkti. Saimnieces skolas virtuvē tīkmēr vārīja simtgades putru – piecgraudu putru, kam pavāres pievienoja saulespuķu sēkliņas un linsēklas. Katram bērnam bija uzdevums izgreznot savu putras šķīvi ar līdzpaņemtajiem rotājumiem –

svaigiem vai žāvētiem augļi, ogām utt. <https://www.daudzese.lv/skola/skolas-jaunumi/2528-putras-diena>

- Stalģenes skolas 1. klase devās ekskursijā uz Jelgavas uzņēmumu “Grauda spēks”, lai iepazītos ar mācību priekšmeta dizains un tehnoloģijas tēmu “Maize”. Skolēni uzzināja, kā top milti un maizes izstrādājumi. Noskatījās mācību video, atbildēja uz nodarbības vadītāja jautājumiem un saņēma gardas balvas. Pēc tam paši pirmklasnieki kļuva par maizniekiem – katrs izcepa savas brokastu maizītes. <https://www.stalģenesskola.lv/lv/jaunumi/grauda-speks-21102/>

AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻAUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI “PĀKŠAUGU IZPĒTES STACIJA”

Aktivitātes skaidrojums: pākšaugi (zirņi, pupas, lēcas u. c.) ir vērtīgs olbaltumvielu, šķiedrvielu avots, satur kalciju, dzelzi, magniju, kāliju, B grupas vitamīnus. Neskatoties uz pākšaugu vērtīgumu, tie reti tiek iekļauti Latvijas iedzīvotāju uzturā. Lai veicinātu, ka bērni atpazīst un ēd dažādus pākšaugus, ir nepieciešams tos popularizēt un demonstrēt, cik viegli var tapt dažādi ēdieni no tiem.

Aktivitātes apraksts:

Kopīgi tiek pagatavots pākšaugu smēriņš, ko var baudīt kopā ar maizi, svaigiem dārzeņiem.

Šķelto zirņu smēriņš*

Vārīti šķeltie zirņi (150 g zirņu nevārītā veidā + 400 ml ūdens)

1 ēdamkarote olīveļļas

70 g lakto bez piedevām

Garšvielas (pēc izvēles – kurkuma, malti melnie pipari u. c.)

Izvārīto šķelto zirņu masu nedaudz padzesē, tad pievieno olīveļļu un lakto, garšvielas.

Blendē līdz krēmīgai, viendabīgai konsistencei – vislabāk ar rokas blenderi.

*adaptēta recepte no Latvijas Sabiedriskā medija raidījuma “Ralfs gatavo”. Video ar zīmju valodas tulkojumu: <https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/ltv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-8-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>.

Piesardzības pasākumi

- nepietiekami termiski apstrādātos pākšaugos esošie lektīni rada risku veselībai. Ja ir paredzētas aktivitātes ar pagatavotu pākšaugu degustāciju, svarīgi ievērot pareizu to apstrādi un pagatavošanu. Papildu informācija: <https://bior.lv/lv/aktualitates-lv/efsa->

[jaunakais-zinatniskais-viedoklis-nepietiekami-termiski-apstradatas-pupinas-esosie-
lektini-rada-risku-veselibai/](#)

- Ja kādam no bērniem ir govs piena olbaltumvielu alerģija vai laktozes nepanesība, koriģējiet recepti vai izvēlēties citu vienkārši pagatavojamu pākšaugu ēdienu.

Papildu resursi bērnu izglītošanai par pākšaugiem:

1. Food Educators informatīvie resursi “No sēklas līdz šķīvim: Ceļojums ēdiena pasaulē”. Materiāls aicina bērnus sekot līdz aizraujošam zirņiša ceļojumam – no sēšanas augsnē līdz pat tam, lai uz šķīvja kļūtu par gardu cienastu. <https://www.foodeducators.eu/lv/resursi-lv/resurss/no-seeklas-liidz-shkjiivim-celjojums-eediena-pasaulee> (lai varētu skatīt un lejupielādēt informatīvos materiālus, nepieciešams reģistrēties Foodeducators platformā).
2. Raidījums “Ralfs gatavo”. Sērija “Pupu ekskursija pie Zutiņiem”. <https://www.youtube.com/watch?v=nNEtbBHD85w&t=594s>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskolas 1. klase piedalījās radošo darbu konkursā “Audzē, pēti, izgaršo”. Bērni audzēja zirņu dīgstus, fiksēja izmaiņas augšanas procesā, veidoja pašsacerētu ludziņu un iestudēja to, attēlojot zirņu dīgsta augšanas posmus. Izaugušos dīgstus nogaršoja, no tiem pagatavojot garšīgus un veselīgus salātus. <https://www.facebook.com/Ledurgaspamatskola/posts/pfbid0gqe1wxhvje4YnjeG332gEotJGcicBqkvtzhJs5XUCusP12Wuf293vWa1vAQ1r4Esl>. Konkurss norisinājās programmas “Piens un augļi skolai” ietvaros. <https://piensaugliskolai.lv/wp-content/uploads/2025/03/Konkursa-Audzē-peti-izgaršo-Nolikums.pdf>

AKTIVITĀTES PIENA UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI

Aktivitātes pamatojums:

Kalcijs ir būtiska uzturviela bērna augšanai un attīstībai, kaulu veselībai. Joda trūkums bērnam var veicināt mācīšanās un koncentrēšanās grūtības, sīkās motoriskas vājāku attīstību un vispārējā veselības stāvokļa pasliktināšanos.

Piens, piena produkti ir nozīmīgs kalcija un joda avots, tādēļ ir svarīgi bērniem veicināt izpratni par to, kur rodas piens, kā notiek dažādu piena produktu ražošana, jāaicina bērni piena produktus katru dienu lietot uzturā.



Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

“Gotiņas slaukšana”

Nepieciešamie resursi:

- tehniskais nodrošinājums video [“Kur rodas piens?”](#) atskaņošanai;
- vienreizlietojamais medicīniskais cimds (*vēlams nitrila vai cita materiāla, ne lateksa*);
- plastmasas spainis;
- adata nelielu caurumu izduršanai cimda pirkstu galos;
- piens vai ūdens;
- krēsls;
- aukliņa papildītā cimda piesiešanai pie krēsla;
- salvetes vai grīdas birste garām spainim aizlijušā piena saslaucīšanai.

“Gotiņas” sagatavošana

1. Paņemiet adatu un ieduriet gumijas cimda pirksta galos. Atkarībā no cimdu biezuma, apļojot adatu, caurumu pirkta galā iespējams padarīt lielāku.
2. Piepildiet cimdu ar pienu vai ūdeni un aizsieniet cimda atvērto galu. Piepildītais cimds būs “govs tesmenis”.
3. Izmantojot auklu, piesieniet piepildīto cimdu pie krēsla apakšas. Uz krēsla atzveltnes var uzlikt gotiņas attēlu/gotiņas seju, lai tas vēl vairāk atgādinātu “īstu gotiņu”. Papildu informācija par aktivitātes īstenošanu: https://www.goethe.de/resources/files/pdf162/sff-activity_milking-a-cow1.pdf

Aktivitātes īstenošana

1. Bērni noskatās Programmas “Piens un augļi skolai” video “Kur rodas piens?”, kurā redzams arī piena iegūšanas jeb slaukšanas process. Hipersaite video translēšanai: https://www.youtube.com/watch?v=MU5RV_3bo0Q.
2. Tālāk bērni tiek aicināti “izslaukt gotiņu”, ar “slaucošām kustībām” spaidot cimda pirkstus jeb tesmeņa pupus. Bērniem jācenšas piens ieslaukt iekšā spainī.

Resursi aktivitāšu īstenošanai

Piens un augļi skolai. Video “Kur rodas piens?”.

https://www.youtube.com/watch?v=MU5RV_3bo0Q

Piens un augļi skolai. Video “Piena pārstrādes noslēpumi”.

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

Piens un augļi skolai. Video “Piens Tavai veselībai”. <https://www.youtube.com/watch?v=-LJfJH526uA>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Brošūra “Jods Tavai veselībai”.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15981/download?attachment>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Uzdevumu grāmata “Vesels ēdis”.

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

Slimību profilakses un kontroles centrs. Video ar Kasparu Ozoliņu, aicinot uzturā vairāk iekļaut jodu saturošus produktus. <https://www.youtube.com/watch?v=kPANSKtu8-4>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Infografika “Skābpiena produkti”.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24785/download?attachment>

Piesardzības pasākumi

- veicot aktivitāti “Gotiņas slaukšana”, izmantojiet nitrila vai cita materiāla vienreizlietojamus medicīniskos cimdus. Saskare ar lateksu dažiem cilvēkiem var izraisīt alerģisku reakciju.
- adatu vai citu aso priekšmetu, kas tiek izmantots caurumu veidošanai cimdā, neatstājiet bērniem pieejamā vietā.
- degustācijās izmantojamo produktu klāstu plānojiet ņemot vērā bērnu vecumu un individuālo veselības stāvokli. Piemēram, aktivitātēm izmantojiet bezlaktozes pienu, ja kādam bērnam ir ārsta apstiprināta diagnoze – laktozes nepanesība.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

STEM projekta* ietvaros Ogres pamatskolā notika izzinoša un praktiska nodarbība par tēmu „Veselīgi piena produkti un ilgtspējīgas izvēles“, kurā skolēni uzzināja vairāk par piena produktiem, augu izcelsmes dzērieniem un to nozīmi ikdienas uzturā. Nodarbība sākās ar aizraujošu viktorīnu par pienu, tā produktiem un augu izcelsmes dzērieniem. Tā palīdzēja atcerēties jau zināmo un rosināja domāt par veselīgām un ilgtspējīgām izvēlēm pārtikā. Turpinājumā skolēni iepazinās ar piena nozīmi uzturā, dažādām piena alternatīvām – augu izcelsmes dzērieniem. Lielu interesi izraisīja govju simulators, kur skolēni varēja izmēģināt govju slaukšanu, kā arī praktiskā darbošanās – piena un augu izcelsmes dzērienu kokteiļu gatavošana. Gatavotos dzērienus skolēni degustēja, salīdzināja garšas un izvērtēja sastāvdaļas un pasniegšanas iespējas. Katrs skolēns varēja izdomāt savu kokteiļa recepti, ko vēlāk sev pagatavot mājās. Noslēgumā notika kopīga refleksija – skolēni dalījās iespaidos par iegūtajām zināšanām un pieredzi. <https://jvsk.lv/2026/02/13/stem-projekta-ietvaros-nodarbiba-veseligi-piena-produkti-un-ilgtspējigas-izveles/>

*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-līdzdalība>

AKTIVITĀTES ZIVJU IEKĻAUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI

Optimāla joda, omega-3 taukskābju (īpaši taukskābes dokozaheksaēnskābes jeb saīsināti DHS vai DHA) uzņemšana ir ļoti svarīga, jo šīs uzturvielas ir nepieciešamas pilnvērtīgai bērnu smadzeņu, nervu sistēmas attīstībai. Baltās jūras zivis būs labāks joda avots, bet treknās zivis – omega-3 taukskābju avots.

Diemžēl kopumā Latvijas iedzīvotāji zivis uzturā lieto reti. Mājās bieži vien bērniem zivju ēdienu netiek piedāvāti vai ir zināms tikai ēdiens “zivju pirkstiņi”. Tas rezultējas tajā, ka arī izglītības iestādē pusdienās piedāvātā zivs visbiežāk paliek uz šķīvja.

Biežs iemesls, kādēļ bērni atsakās ēst zivis, ir tādēļ, ka tas vienkārši ir viņiem nezināms ēdiens. Lai radītu interesi jaunākā vecuma bērņus nogaršot zivi, variet to raksturot, izmantojot bērniem zināmus ēdienus, produktus. Piemēram, zivi dēvējot par “jūras vistu” un skaidrojot bērniem, ka zivs garšo līdzīgi vistai, taču par cik zivis dzīvo ūdenī, tās var nedaudz smaržot un garšot pēc jūras vai upes. Tai pat laikā, paskaidrojiet par atšķirībām un to, kādēļ būtu jāēd arī zivis, ne tikai vistas gaļa. Piemēram:

“Vistas gaļa ir patiešām garšīga, taču mums jācenšas ēst dažādus produktus, jo katrs no tiem satur kādu īpašu, mūsu veselībai svarīgu vielu. Piemēram, atšķirībā no vistas gaļas, zivis satur tādu svarīgu elementu – jodu. Jods ir nepieciešams mūsu smadzenēm, lai mēs varētu domāt un ātri atrisināt dažādus uzdevumus”

Resursi aktivitāšu īstenošanai:

Izglītojošām aktivitātēm variet izmantot Pasaules Dabas Fonda zivju gidu (<https://zivjugids.lv/>), kurā pieejamas vizuālas ilustrācijas ar dažādām zivīm, kā arī sniegts īss to apraksts un Dabas aizsardzības pārvaldes izstrādātos metodiskos materiālus (<https://www.daba.gov.lv/lv/dziviba-ezera>), piemēram, informatīvo materiālu “Profesors Sānpeldis stāsta par ezera zivīm”.

<https://www.daba.gov.lv/lv/media/15559/download?attachment> un krāsojamās lapas “Zivis”. <https://www.daba.gov.lv/lv/media/20388/download?attachment>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Video ar Kasparu Ozoliņu, aicinot uzturā vairāk iekļaut jodu saturošus produktus. <https://www.youtube.com/watch?v=kPANSKTu8-4>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Aktivitātes “Zivsaimniecības popularizēšana skolās” ietvaros Blīdenes pamatskolā notika informatīva stunda un pieredzes apmaiņas brauciens. Informatīvo stundu vadīja Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra zivsaimniecības nodaļas speciālists. Skolēni tika iepazīstināti ar makšķerēšanas noteikumiem, nozvejoto zivju atļauto lielumu.

Skolēniem tika doti uzdevumi, kuros jāatpazīst zivis, jāzina zivju sugas, nosaukumi. Pieredzas apmaiņas brauciena ietvaros skolēni apmeklēja Kaķeniekos esošo zivju mazuļu audzētavu – pārdošanas punktu, Lapmežciema zvejniecības muzeju un Bērziemā esošo zvejnieku sētu “Dieniņas”. Noslēgumā skolēniem bija iespēja nobaudīt zivju zupu un nodegustēt dažādu zivju produkciju.

<https://arhivs.laukutikls.lv/nozares/zivsaimnieciba/raksti/lauku-berni-iezivju-uzdevumi>



Piezīme

Ja Jūsu izglītības iestādē tiek nodrošināts veģetārs uzturs (t. i., ēdienkartē nav iekļauti gaļas, zivs ēdieni) ieteicamas aktivitātes bērnu, vecāku izglītošanai par produktu alternatīvām, kas nodrošina joda, omega-3 taukskābju optimālu uzņemšanu. Piemēram, labs joda avots ir arī piens un piena produkti, bet DHA var uzņemt ar omega-3 bagātinātām olām. Papildu informācija:

1. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-vegetariesiem>
2. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-berniem-no-2-lidz-10-gadu-vecumam>

IETEIKUMI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR FUNKCIONĀLIEM TRAUCĒJUMIEM

Ir svarīgi, ka visi bērni, neatkarīgi no dzirdes, redzes, izziņas vai kustību spējām tiek iekļauti visās izglītības iestādēs īstenojamajās aktivitātes. Šajā sadaļā apkopoti praktiski ieteikumi, kas palīdzēs plānot un īstenot aktivitātes veselīga uztura veicināšanai tā, lai tās būtu piemērotas visiem bērniem.

Bērni ar dzirdes traucējumiem instrukcijas var dzirdēt tikai daļēji vai vispār nedzirdēt, īpaši trokšņainā vidē. Viņi biežāk lūdz atkārtot informāciju, mēdz skatīties uz lūpām, lai saprastu runu. **Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:**

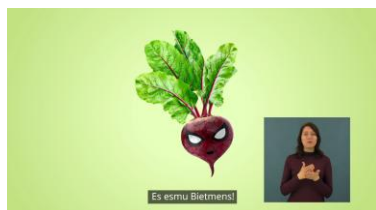
- vairāk izmantojiet vizuālos materiālus – attēlus, piktogrammas, soļu kartes, lai parādītu uzdevuma gaitu. Piemēram, aktivitātēs, kas ietver gatavošanu, izmantojiet tehnoloģiskās kartes.




Dažādu ēdienu, piedevu, desertu tehnoloģiskās kartes atrodamas SPKC mājaslapā:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/paraugedienkartes>


- izmantojiet video materiālus ar subtitriem vai zīmju valodas tulkojumu;
- runājiet lēni, skaidri un bērna redzes laukā;
- izvairieties no aktivitātēm, kas rada lielu troksni.

Pielāgoti informatīvie materiāli:




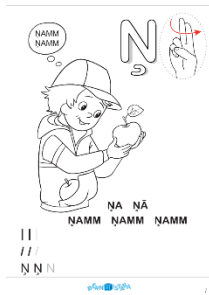
 Veselības ministrija. [Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem “Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVARONI!”](#). Video ir subtitriem un zīmju valodas tulkojumu. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.



 Veselības ministrija. Mācību filma [“Ceļojums veselīga uztura pasaulē”](#). Video ir ar subtitriem un zīmju valodas tulkojumu. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.



 [Video ar Kasparu Ozoliņu, kurš aicina bērnus un pusaudžus uzturā iekļaut jodu saturošus produktus.](#) Video ir ar subtitriem. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.



 LSM.lv Bērnistaba. Izdrukājamās [krāsojamās lapas “Burti zīmju valodā”](#). Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.

Bērni ar redzes traucējumiem var nespēt saskatīt sīkus objektus, attēlus vai kustības telpā, neredzēt tālu. Bieži materiālus tur tuvu sejai, slikti orientējas svešā vai nepārredzamā vidē.

Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:

- izmantojiet lielus, kontrastainus, skaidras formas attēlus;
- izmantojiet informatīvos materiālus ar audio aprakstiem;
- aktivitātes īstenojiet drošā, pārredzamā vidē;
- neizmantojiet informatīvos materiālus, kas ietver gaismas kairinājumus (piemēram, video ar spožiem, mirgojošas gaismas elementiem);
- veiciniet citu maņu izmantošanu aktivitātēs, paralēli sniedzot audiālos aprakstus, piemēram, ļaujiet bērniem aptaustīt, pasmaržot, pagaršot dažādus dārzeņus, augļus, ogas.

“Šis ir persiks. Vai sajūtāt, ka tas ir nedaudz pūkains? Sīkie matiņi uz persika mizas palīdz tam tik ātri nesabojāties, jo ūdens un sīkie mikrobi tik ātri netiek klāt persika auglim”.

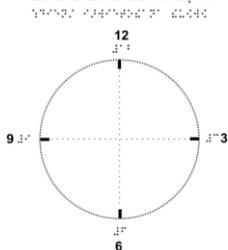
“Šis ir pastinaks. Vai sajūtāt, ka tas pēc formas ir līdzīgs burkānam? Pastinaks ir pētersīļa un burkāna “radnieks”, tādēļ, pasmaržojot un pagaršojot pastinaku, varētu rasties asociācijas ar burkānu, pētersīli. Pastinaku, tāpat kā burkānu, var ēst gan svaigā, gan pagatavotā veidā.”

Pielāgoti informatīvie materiāli un citi noderīgi resursi:

Veselības ministrija. Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem “Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI”. Pielāgota video versija cilvēkiem ar redzes traucējumiem (TIFLO komentāriem jeb audio aprakstiem).

<https://www.youtube.com/watch?v=rP9dpwjeiNs>

ĒDIENU IZVIETOŠANA ŠĶĪVĪ



Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem.
[Metodiskais materiāls “Ēdienu izvietošana šķīvī”, 2017. gads.](#)



Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem.
[Metodiskais materiāls “Latvijas dzimšanas dienas kūka”, 2025. gads.](#)

Bērni ar kustību traucējumiem var pārvietoties lēnāk, izmantot tehniskos palīglīdzekļus. Muskuļu tonuss var ietekmēt bērna roku un pirkstu veiklību. **Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:**

- aktivitātes īstenojiet drošā, visiem pieklūstamā vidē;
- izmantojiet viegli satveramus objektus (piemēram, aktivitātēs, kur tiek izmantota tauste, izmantojiet lielāka izmēra augļus, kas būs vieglāk satverami rokā nekā neliela izmēra ogas);
- ēst gatavošanas aktivitātēs izvēlēties piemērotus rīkus – viegli satveramus un drošus nažus ar noapaļotu asmeni, neslīdošus griešanas dēļišus, virtuves piederumus ar ergonomiskiem rokturiem u. tml.;
- ļaut bērniem griezt mīkstākus produktus, piemēram, banānus, avokado, vārītus kartupeļus vai burkānus.
- nodrošiniet, ka katrs bērns iesaistās aktivitātē, atbilstoši savām iespējām (piemēram, gatavojot kūksniņus, kāds ir atbildīgs par receptes nolasīšanu, kāds ber bļodā miltus, cits atbildīgs par mīklas maisīšanu u. tml.)

Bērni ar garīgās attīstības traucējumiem var lēnāk uztvert un vieglāk aizmirst sniegto informāciju, nesaprast sarežģītas instrukcijas. Uzdevumu izpildei var būt nepieciešams ilgāks laiks, labprātāk strādā ar uzdevumiem, kas ietver vienkāršus, atkārtojamus soļus.

Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:

- izmantojiet īsus, konkrētus teikumus un vienkāršas instrukcijas;
- informācijas pieejamību nodrošiniet vieglā, pieejamā valodā;
- runājiet lēni, skaidri;
- sadaliet uzdevumus bērniem mazos, secīgos soļos (no vienkāršāka uz sarežģītāku), nodrošinot pietiekami daudz laika aktivitāšu īstenošanai un skaidrojiet bērniem, ka nav nepieciešams obligāti veikt visas aktivitātes.

Bērni ar autiskā spektra traucējumiem var būt jutīgi pret gaismu, troksni un pieskārieniem, grūtāk saprot sarežģītas instrukcijas, bieži izmanto atkārtojošas kustības vai skaņas, var satraukties negaidītās situācijās, labāk patīk zināmas, rutīnas darbības. Var neatsaukties uz savu vārdu, neveidot acu kontaktu. **Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:**

- izmantojiet īsus, konkrētus teikumus un vienkāršas instrukcijas;
- sadaliet uzdevumus mazos, secīgos soļos;
- izmantojiet attēlus, piktogrammas, soļu kartes, lai parādītu uzdevuma gaitu;
- stāstiet bērnam, kas notiks tālāk, lai palīdzētu mazināt trauksmi;
- demonstrējiet darbību praktiski, ne tikai mutiski;
- ja plānota aktivitāte, kas ietver trokšņošanu, nodrošiniet, ka ir pieejams “klusuma stūris” vai “klusuma telpa”. Klusuma telpa ir pielāgota vide, kur bērns var atpūsties, nomierināties un mazināt sensoru pārslodzi;
- aiciniet, bet nespiediet bērnu piedalīties aktivitātēs, kas ietver sensoro maņu izmantošanu (*sensorā jutīguma dēļ bērnam trauksmi var radīt produkta vizuālais izskats, krāsa, garša, smarža, tekstūra*). Piedāvājiet alternatīvas: bērns, piemēram, var skatīties, kā citi darbojas vai izmantot produktu kartītes, spēļu produktus, īsto produktu vietā.

Bērniem ar uzmanības deficītu un/vai hiperaktivitāti (UDHS) var būt grūtības ilgstoši koncentrēties kāda uzdevuma veikšanai, nosēdēt mierīgi un strādāt bez impulsīvas rīcības. Viegli novēršas un ātri nogurst no klusām, lēnām, ilgstošām aktivitātēm. **Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:**

- bērniem tiek uzdoti ātri paveicami uzdevumi, ar skaidru, saprotamu struktūru;

- uzdevumi ietver kustību. Piemēram, dinamiskās pauzes.



 SPKC. [Dinamiskās pauzes kartes “Vingrosim kopā ar dārzeņiem, augļiem, ogām.”](#)

Papildu informācija, citi noderīgi resursi:

Valsts izglītības attīstības aģentūra. Ieteikumi norisēm klasēs/grupās bērniem ar speciālām vajadzībām. <https://www.viaa.gov.lv/lv/stem-un-pilsoniska-lidzdaliba/norisu-istenotajiem>

Irīna Meļņika, Gunta Anča. Vieglās valodas vadlīnijas. <https://www.mk.gov.lv/lv/media/21403/download>

Latvijas valsts pārvaldes valodas tehnoloģiju platforma Hugo.lv. Vieglās valodas rīks. <https://hugo.lv/lv/LanguageSimplifier/Tool>

Biedrība “Dauna sindroms Latvija”. Ieteikumi veselīgu uztura paradumu veidošanai cilvēkiem ar Dauna sindromu. <https://daunasindroms.lv/veseligi-uztura-paradumi/>

Autiskā spektra ceļvedis. Ieteikumi pamatskolām. <https://www.veselapasaule.lv/lv/media/1161/download>

Tiešsaistes seminārs. Kā veidot ēdienkarti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem. <https://youtu.be/Ayb0PjjfXPM>

Klīniskais algoritms. Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma diagnostika un ārstēšana bērniem un pusaudžiem. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/udhs_algorithm.pdf

INFORMATĪVO RESURSU IZVIETOŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

Veselīgu uztura paradumu veidošanai, izvietojiet izglītības iestādē dažādus resursus par uzturu. Piemēram:

- plakāti, infografikas, izvietotas klasēs, koridorī pie sienas vai ziņojuma stenda;
- video rullīšu translēšana, ja izglītības iestādē pieejams digitālais ekrāns;
- stends, kurā pieejami informatīvie materiāli, ko bērni, vecāki, iestādes darbinieki var paņemt līdzi uz mājām;

IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ĒDINĀŠANAS PILNVEIDOŠANAI

IZMAIŅAS ĒDNĪCĀ, ĒDINĀŠANAS PROCESA ORGANIZĒŠANĀ

Izvērtējiet iespēju par „atvērto servēšanu” skolas maltīšu laikā, kad uz kopgalda tiek novietots ēdiens, nedalot to porcijās, un katrs bērns pats var sev uzlikt ēdienu un piedevas vēlamā daudzumā. Jaunāko klašu skolēniem un bērniem ar funkcionālajiem traucējumiem nepieciešams papildus nodrošināt iestādes darbinieka (pedagoga, sociālā darbinieka u. c.) klātbūtni un līdzdalību ēdiena sadales procesā. Šis darbinieks nepieciešamības gadījumā bērnam var arī pastāstīt par kādu konkrētu produktu vai ēdienu, kas bērnam varbūt nav zināms, tādējādi motivējot nogaršot ko jaunu, kā arī sekot līdzi, lai bērna porcija atbilstu veselīga uztura šķīvja pamatprincipiem.

Organizējiet produktu, ēdienu izvietojumu tā, lai veselīgie ēdieni/produkti būtu vieglāk pieejami. Piemēram, svaigie salāti, dārzeņu, augļu izlase tiek novietota pie ēdienu letes pirmā un/vai atrodas vislabāk redzamajā vietā. Sagriezti dārzeņi tiek pasniegti atsevišķos traukus, lai skolēni paši varētu izveidot “savus” salātus.

Ja ēdienu servē personāls, ieteicams ievērot veselīga uztura šķīvja principu – puse šķīvja tiek aizpildīta ar dārzeņiem, ceturtdaļa – ar olbaltumvielām (piemēram, gaļa, zivis vai pākšaugi) un atlikusī ceturtdaļa – ar ogļhidrātiem (mieži, kvinoja, brūnie rīsi, kartupeļi, griķi u. c.). Šķīvja iedalījums gan ir nosacīts, jo pagatavošanas procesā ēdienā var būt iekļautas vairākas šķīvja iedaļas, piemēram, dārzeņu sautējumam var būt pievienoti kartupeļi un/vai pākšaugi, tādējādi apvienojot divas vai pat trīs no iepriekš minētajām šķīvja daļām.

Lai popularizētu skolas pusdienas un izglītotu skolēnus par produktu daudzveidību, izvērtējiet iespēju skolas ēdnīcā izvietot apskatei neapstrādātus dārzeņus, pākšaugus, graudaugus, kas attiecīgajā dienā izmantoti skolas pusdienu pagatavošanai*.



(maketējot kaut kā jānorāda, ka attēls ir no avota, kas norādīts zemāk ar *)

Organizējiet tematiskās nedēļas (latviešu tradicionālo ēdienu nedēļa, itāļu, spāņu, meksikāņu u. tml. ēdienu nedēļa), lai iepazīstinātu bērnus ar dažādiem pārtikas produktiem/kultūrām/reģioniem.

Padariet ēdnīcas vizuālo izskatu bērniem “draudzīgāku”. Izvērtējiet iespēju uz skolas ēdnīcas sienām izvietot informatīvus plakātus par uzturu, plakātus ar “Veselīga uztura šķīvi”, izvietot pašu bērnu zīmētus plakātus par uzturu vai apgleznot ēdnīcas sienas, izmantojot uztura elementus (*sienu apgleznošanā var iesaistīt bērnus*)*.



(maketējot kaut kā jānorāda, ka attēls ir no avota, kas norādīts zemāk ar *)

*Stratēģija un rīcības plāns veselīga uztura izvēles nodrošināšanai bērniem, izmantojot skolu restorānu koncepciju Setomaa, Rõuges, Smiltenes un Tukuma novada pašvaldībās 2024. līdz 2028. gadam. Interreg projekts “Green School Dining”. <https://www.tukums.lv/lv/media/68234/download?attachment>

Papildu informācija:

SPKC. Atbalsta materiāls izglītības iestāžu darbiniekiem veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādē. <https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-materials-izglitibas-iestadem>

SPKC mājaslapa. Ieteikumi par veselīgu uzturu ēdināšanas uzņēmumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-par-veseligu-uzturu-edinasanas-uznemumiem>

World Health Organization. Policies and interventions to create healthy school food environments: WHO guideline, 2026. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240118324>

PIEREDZES APMAIŅA STARP IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Lai padarītu skolu ēdināšanu mūsdienīgāku, sabalansētāku un bērniem pievilcīgāku, liela nozīme ir savstarpējai sadarbībai un pieredzes apmaiņai starp izglītības iestādēm. Latvijā jau ir vairāki labie piemēri un projekti, kas uzskatāmi parāda – ar pārdomātām izmaiņām, radošu pieeju un mērķtiecīgu darbu iespējams panākt ilgtermiņa uzlabojumus izglītības iestāžu ēdināšanā. Iestādes var mācīties cita no citas, dalīties ar risinājumiem, receptēm, organizatoriskiem paņēmieniem, kas palīdz uzlabot gan ēdienkarti, gan virtuves darbu. Ja klātienes pieredzes braucieni nav iespējami, tiešsaistes saziņa (sazvans kādā no komunikāciju platformām – *Zoom*, *Teams* vai tml.) sniedz tikpat labu iespēju uzklaut kolēģu pieredzi.

Papildu informācija:

Jauno Līderu vidusskolas virtuve Līgatnē kļuvusi par pirmo pašvaldības sabiedriskās ēdināšanas iestādi Latvijā, kas ieguvusi bioloģiski sertificētas virtuves statusu. Tas nozīmē, ka mēneša laikā ēdienu gatavošanai iegādāto sertificēto bioloģisko produktu īpatsvars veido 30–60 procentus no kopējā pārtikas produktu iepirkuma apjoma. Virtuve ik dienu sagatavo līdz 500 porcijām trīs Līgatnes izglītības iestādēm. <https://www.facebook.com/jaunolideruskola/photos/jauno-l%C4%ABderu-vidusskolas-virtuve-ieg%C5%ABst-biolo%C4%A3iski-sertific%C4%93tas-virtuves-statusu/1507054798086891/> un <https://www.youtube.com/watch?v=kmoKQJHEP2E>

LTV Ziņu dienesta sižets “Konkursā “Labākais skolu ēdinātājs Latvijā” uzvar Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskola”. <https://www.youtube.com/watch?v=3KsPDIBI7QI>

Interreg Centrālās Baltijas programmas projekts: Risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās (SchoolFood WasteSolutions). Projektu īsteno: Latgales plānošanas reģions. Projekta profils Facebook “Ēd vasals / Viedais Skolas Šķivis / Smart School Plate”. <https://www.facebook.com/profile.php?id=61578815424966>

Recepšu grāmata “The School Kitchen Lab”. Materiāls sagatavots ar projekta SchoolFood WasteSolutions atbalstu, kas ir Interreg Centrālās Baltijas programmas 2021–2027 projekts un līdzfinansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem. https://du.lv/wp-content/uploads/2025/08/Receptes_LV.pdf

Projekta Nr. S005 “Inovativas stratēģijas sabiedriskajā ēdināšanā: ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas instrumentu kopuma paplašināšana (StratKIT+)” aktivitātes:

- Raksts “Pēta ēdināšanas kvalitāti Rīgas valstspilsētas pašvaldības skolās”. https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=peta-edinasanas-kvalitati-rigas-valstspilsetas-pasvaldibas-skolas-12832
- Metodiskie materiāli: “Ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas rīku kopums” un “Rokasgrāmata Rīcības plāna sagatavošanai sabiedriskās ēdināšanas nodrošināšanai pārtikas krīzes situācijā”. https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=jauni-materiali-par-sabiedriskas-edinasanas-nodrosinasanu-12650
- Video materiāls “Augu izcelsmes produktu izmantošana ēdienu gatavošanā”. https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=video-materials-augu-izcelsmes-produktu-izmantosana-edienu-gatavosana-meistarklase-11958

Interreg projekts “Green School Dining”. <https://www.tukums.lv/lv/projekts/interreg-projekts-green-school-dining>

Stratēģija un rīcības plāns veselīga uztura izvēles nodrošināšanai bērniem, izmantojot skolu restorānu koncepciju Setomaa, Rõuges, Smiltenes un Tukuma novada pašvaldībās 2024. līdz 2028. gadam. Interreg projekts “Green School Dining”. <https://www.tukums.lv/lv/media/68234/download?attachment>

KONKURSS “LABĀKAIS SKOLU ĒDINĀTĀJS LATVIJĀ”

Jau vairākus gadus Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācija (LDUSA) sadarbībā ar Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centru (LLKC) un Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameru (LTRK) īsteno konkursu “Labākais skolu ēdinātājs Latvijā”, lai noteiktu labākos pavārus un aktualizētu maltišu kvalitāti izglītības iestādēs. Katru gadu februārī bērnu vecāki tiek aicināti pieteikt izglītības iestādi konkursam, lai LDUSA pēc tam biežāk izvirzītās mācību iestādes lūgtu iesūtīt nedēļas ēdienkarti, ēdienu foto un papildu aprakstu, ko izvērtē konkursa žūrija. Skolu iesniegtās ēdienkartes tiek vērtētas pēc vairākiem kritērijiem, tostarp pēc atbilstības Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumiem

Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem", cik daudzveidīgi ir ēdieni, vai tiek izmantoti vietējie un sezonālie produkti, cik daudz cukura un sāls pievienots ēdienos, kā arī, vai pavāri piedāvā interesantus un bērniem atbilstošus ēdienus. Uzvarētāji tiek apbalvoti sešās nominācijās: Labākais skolu ēdinātājs Vidzemē, Zemgalē, Kurzemē, Latgalē, Rīgā un visā Latvijā kopumā. Konkurss tiek rīkots ar Valsts Kopējās lauksaimniecības politikas tīkla atbalstu aktivitātes "Vietējo lauksaimniecības produkcijas ražotāju un mājražotāju atbalsta programma" ietvaros un ar LTRK atbalstu. Papildu informācija:

Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācijas mājaslapa. <https://ldusa.lv/labakais-skolu-edinatajs/>

IZGLĪTOJAMO UN IZGLĪTOJAMO VECĀKU IESAISTE ĒDINĀŠANAS KVALITĀTES UZLABOŠANĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

Izstrādājot ēdienkartes, iespēju robežās vēlams ņemt vērā bērnu vēlmes par to, kādus pārtikas produktus un kāda veida ēdienu un dzērienus viņi vēlētos redzēt ēdienkartē (piemēram, īstenojot aptaujas bērniem un viņu vecākiem, aizbildņiem).

Organizējiet Atvērto durvju dienas, kad vecākiem ir iespēja atnākt pašiem nogaršot skolā pagatavoto pusdienu maltīti, uzzināt, kā skolā norisinās ēdināšana.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1) Projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros četrās Latgales skolās – Mērdzenes pamatskolā, Ludzas pilsētas vidusskolā, Preiļu 1. pamatskolā un Riebiņu pamatskolā – norisinājās pirmā jauno recepšu testēšana. Tās laikā skolēniem tika piedāvātas jaunas un veselīgas maltītes gan ikdienas ēdienkartē, gan degustācijās, lai noskaidrotu viņu viedokli par iespējamiem uzlabojumiem skolas ēdināšanā. Jaunās receptes izstrādātas, ievērojot veselīga uztura vadlīnijas, bufetes tipa ēdināšanas principus un sezonālo produktu pieejamību. Testēšanas laikā skolēni nogaršoja ķirbju biezzupu ar grauzdīņiem un zaļumiem, vistas gaļas kotleti ar ķirbi, pākšu pupiņu sautējumu ar malto gaļu, kā arī ķirbju-biezpiena krēmu ar āboliem. Pēc maltītes bērni piedalījās balsošanā, izmantojot zaļo smaidiņu, lai atzīmētu ēdienus, kas visvairāk patikuši. Šī vienkāršā un bērniem saprotamā pieeja nodrošināja aktīvu iesaisti un vērtīgu atgriezenisko saiti. Papildus tiks veikta padziļināta aptauja starp fokusa grupu dalībniekiem, lai vēl precīzāk novērtētu bērnu viedokli un ēšanas paradumus. <https://du.lv/aktualitates/latgales-skolas-notikusi-pirma-jauno-recepstu-testesana-berni-iesaistas-skolu-edienkartes-veidosana/>

2) Valmieras skolu ēdnīcās norisinājās Atvērto durvju dienas. To laikā bērnu vecākiem bija iespējams pašiem nogaršot skolā gatavoto pusdienu maltīti un uzzināt, kā mūsdienās ir

mainījusies skolēnu ēdināšanas sistēma.

<https://www.youtube.com/watch?v=wU4QQKGlcow>

3) Restorānu servisa skolas vadītāja šefpavāra Māra Astiča vadībā notika Rīgas izglītības iestāžu pavāru apmācības par tēmu “Augu izcelsmes produktu izmantošana ēdienu gatavošanā”. https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=junija-norisinajusas-rigas-skolu-pavaru-apmacibas-11515. Apmācības notika Interreg Baltijas jūras reģiona programmas projekta Nr. S005 “Inovātivs stratēģijas sabiedriskajā ēdināšanā: ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas instrumentu kopuma paplašināšana (StratKIT+)” rīka “Ilgtspējīgas uztura apmācības valsts iestādēm” testēšanas ietvaros.

4) Daugavpils Universitāte sadarbībā ar Ludzas novada pašvaldību organizēja starptautisku recepšu laboratoriju “The School Kitchen Lab”, kas norisinājās projekta “SchoolFood WasteSolutions” (Interreg Centrālās Baltijas jūras reģiona programma 2021–2027) ietvaros. Darbnīcas dalībnieki kopīgi gatavoja ēdienus, eksperimentēja ar garšām un sniedza ieteikumus recepšu uzlabošanai, lai tās vēlāk integrētu skolu ēdnīcu ēdienkartēs. Aktivitātes laikā dalībnieki apmeklēja lekcijas par Zviedrijas skolu ēdināšanas pieredzi un biežāk pieļautajām kļūdām ēdienkaršu veidošanā, kā arī devās ekskursijā uz zemnieku saimniecību “Kotiņi” – vienu no lielākajiem un modernākajiem sēklu ražotājiem Latvijā, kas specializējas augstas kvalitātes graudaugu un pākšaugu selekcijā, audzēšanā un pārstrādē. Tas aktualizēja vietējo ražotāju un skolu sadarbības iespējas, veicinot ilgtspējīgu pieeju ēdināšanai. <https://du.lv/aktualitates/the-school-kitchen-lab-starptautiska-recepsu-laboratorija-cela-uz-ilgtspējigu-skolu-edinasanu/>

5) Vangažu vidusskola ar 2023./2024. mācību gadu ieviesa projektu “Atbildīgs uzturs”. Ēdienkartēs kā prioritāte izvirzīta kvalitāte, nevis kvantitāte – uzsvars tiek likts nevis uz porcijas lielumu, bet uz tās saturu – uzturvielām, kas tiek nodrošinātas ar kvalitatīviem, dažādiem, sezonāliem, Latvijā audzētiem un ražotiem produktiem. Vienu vai divas dienas nedēļā skolēniem pamatēdienkartē tiek pasniegts veģetārs uzturs. No ēdienkartes izslēgti saldināti dzērieni. Visiem bērniem (arī mazākajās klasēs) radīta iespēja savu ēdiena porciju veidot pašam un skolēni paši veic sava šķīvja pārpalikumu atkritumu šķirošanu. <https://vangazuvsk.lv/edinasana/>

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=GwooqfdplQs> un video versija ar TIFLO komentāriem jeb audio aprakstiem cilvēkiem ar redzes traucējumiem: <https://www.youtube.com/watch?v=rP9dpwjeiNs>
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 dārzeņu 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>

“Izvēlēties 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 šķivis – vistas stilbiņš ar kartupeļiem, dārzeņiem, salātiem”. <https://static.lsm.lv/documents/rr.pdf>
- “Pusdienu šķivis – 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 maltiņu, uzskatu receptes:

1. Veselības ministrija. Video sērijas “Veselīgu ēdienu receptes”. https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAK0vQlz_njKFUJII_opu8kTO
2. Veselības ministrija. Video “Veselīgas uzskatas tavas sirds veselībai”. <https://www.youtube.com/watch?v=AyIThnhVxI0&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=lsm&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article
9. Kustība “Ēstprieks”. Receptes. <https://estprieks.com/receptes/> un <https://www.youtube.com/@estprieks1011>

ORGANIZĒJIET ĢIMENĒM RECEPŠU KONKURSUS

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

IESAISTĪET 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”, “našņošanās pulksteni” vai “našņu 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 PASĀKUMOS 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/DDwmMSmuB0U/?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 receptu 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-lieliam/>

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 pārliecināties, 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 izziņošais 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.

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.

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);
- UHT^s 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>



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 šķidruma 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/l/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 noteikumus 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?fclid=IwY2xjawQaqOlleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFISkZaejJMdHRWTXJ1bVU0c3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHmBsR8a3M48zn3VUm2IjFS5qDvlwOReRQ2i6is20j9MZNmNHObpjuBZQYXbl_aem_uNjKgZiaEZA_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

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-berndarzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>

programma tiek īstenota ar vienotu pieeju – gan piena produktus, gan dārzeņus, augļus, ogas bez maksas var saņemt gan bērni pirmsskolas 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 dārzeņu, augļu, ogu, 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 iespējam 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”.

Oktoobra 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

Profesores 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 iespējam 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/nvst-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