



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

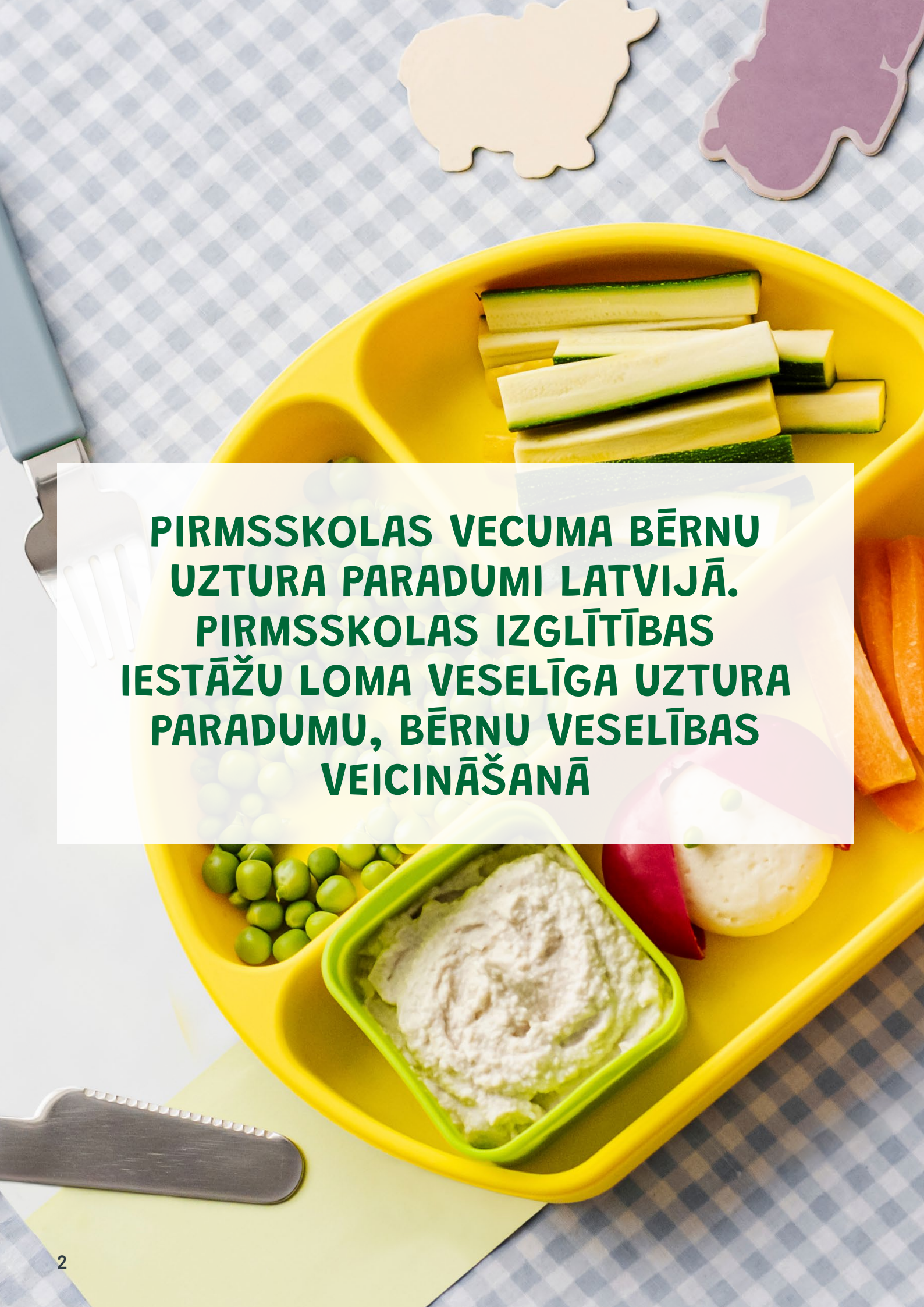
VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA

PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM



ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PĀRSTĀVJIEM

PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNU UZTURA PARADUMI LATVIJĀ. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU LOMA VESELĪGA UZTURA PARADUMU, BĒRNU VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ.....	2
KĀ KOMUNICĒT AR BĒRNIEM PAR UZTURU.....	7
AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI.....	12
AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI.....	28
AKTIVITĀTES DĀRZEŅU, AUGĻU, OGU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	34
AKTIVITĀTES GRAUDAUGU PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	46
AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	50
AKTIVITĀTES PIENA UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	53
AKTIVITĀTES ZIVJU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI.....	56
BĒRNU VECĀKU, VECVECĀKU UN CITU BĒRNU APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA, IESAISTE AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU.....	61
AKTIVITĀTES IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI PAR VESELĪGU UZTURU.....	68
SPECIĀLISTU IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMIEM.....	71
PAŠVALDĪBAS IESAISTES IESPĒJAS/ATBALSTS VESELĪGA UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ.....	74
VESELĪGĀKS CIENASTS SVĒTKOS.....	77
DALĪBA PROGRAMMĀ "PIENS UN AUGĻI SKOLAI".....	80
EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS.....	82
TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA UZTURA AKTUALIZĒŠANAI.....	84



**PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNU
UZTURA PARADUMI LATVIJĀ.
PIRMSSKOLAS 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.

2021. gada ziņojums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem [1] atklāj – 10,9% 5-gadīgo bērnu ir nepietiekama ķermeņa masa, 69,9% ir normāla ķermeņa masa un 19,2% – lieka ķermeņa masa un aptaukošanās (pēc PVO procentiļu metodes novērtējuma). 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 atšķiras 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 brokastošanai ir saistība ar labāku kopējā uzņemta uztura kvalitāti, kā arī labākiem mācību rezultātiem. Tipiskā nedēļā vairāk nekā trešdaļa 5-gadīgo bērnu darba dienās mājās brokastis neēd (*brokasto izglītības iestādē*), taču sestdienās un svētdienās/brīvdienās regulāri mājās brokastojošo bērnu skaits sasniedz 96,7% [1]. **Būtiski, ka izglītības iestādes izglīto bērnus, vecākus, citus bērna aprūpētājus (piemēram, vecvecākus) par brokastu nozīmi uz bērna veselību ilgtermiņā, sniedz ieteikumus, padomus veselīgām brokastu maltītēm.**

Katru dienu savā uzturā dārzeņus lieto tikai 32% 5-gadīgo bērnu, bet augļus – 33,9% 5-gadīgo bērnu. Zemāks dār-



zeņu, augļu patēriņš ir bērniem ar lieku ķermeņa masu – attiecīgi tikai 28,3% [1]. Skolu apgādes programmas novērtējuma ziņojums [3] atklāj, ka pirmsskolas vecuma bērni visbiežāk ir nogaršojuši gurķus, burkānus, un šie dārzeņi arī bērniem garšo vislabāk. Tikai nedaudz vairāk kā puse bērnu (58%) ir nogaršojuši kolrābi, un no dārzeņiem tas garšo vismazāk. No augļiem, ogām bērniem vislabāk garšo āboli un zemesnes, vismazāk – dzērvenes un cidonijas. Bērnu zināšanas par dārzeņu, augļu, ogām kopumā vērtējamas kā labas – vairāk nekā 90% bērni spēja pēc nosaukuma atrast atbilstošo dārzeņa, augļa vai ogas attēlu. Taču zināšanas par to, kuri no dārzeņiem, augļiem, ogām tiek audzēti Latvijā, varētu būt labākas. Par to, ka kālis un kolrābis aug Latvijā, pārliecināti bija mazāk nekā puse pirmsskolas bērnu. Tas norāda uz to, ka pirmsskolas vecuma bērniem **ir nepieciešams vairāk īstenot aktivitātes, kas saistītas tieši ar Latvijā audzēto dārzeņu, augļu, ogu popularizēšanu un atpazīšanu**. Plašāka šo produktu atpazīšana varētu veicināt arī lielāku minēto produktu patēriņu.

Liela daļa vecāku (66,8%) ikdienā bērniem ierobežo cukuru saturošu gāzētu



dzērienu patēriņu. Saldumus četras līdz septiņas dienas nedēļā ēd 41,5% 5-gadīgo bērnu, bet 26% 5-gadīgo bērnu sāļos našķus (kartupeļu vai kukurūzas čipsus, sāļos riekstiņus, popkornu) ēd 1–3 dienas nedēļā [1]. **Tādēļ ir būtiski bērnus un vecākus turpināt izglītēt par ūdens dzeršanas nozīmi bērna veselībai, popularizēt “Veselīga uztura šķīvja” principu, stāstīt par dažādām pārtikas produktu grupām, kā arī mācīt 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 bērnībā, jo joda trūkums bērniem 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.).**

Daudzas izglītības iestādes ir piedalījušās izglītojošās aktivitātēs par mutes veselību, kā arī ir pieejami metodiskie materiāli pedagogiem [5]. Bērni, kuriem ir zināšanas par piena produktu vērtīgo ietekmi uz zobu veselību, biežāk arī norāda, ka viņiem garšo piens un piena produkti (biezpiens, siers) [3]. Diemžēl, vecāku zināšanas par piena produktu nozīmi bērniem ir nepietiekamas – par nepieciešamību piena produktus iekļaut bērnu uzturā katru dienu ir pārliecināti vien 56% vecāku [3]. Tādēļ būtu **rekomendējams ne tikai bērniem, bet arī viņu vecākiem izvērstāk skaidrot par piena produktu nozīmīgo lomu uzturā.**

Latvijā daļai ģimeņu veselīga un pilnvērtīga uztura nodrošināšana bērniem ikdienā rada finansiālu spriedzi [6]. Ēdināšana skolā un bērnudārzā ir iespēja vismaz skolas dienās nodrošināt

bērniem vismaz vienu veselīgu un pilnvērtīgu maltīti, taču **svaigīgi, lai ēdināšana izglītības iestādē būtu kvalitatīva** [7]. Pārtikas un veterinārais dienests norāda [8], ka būtiskākās problēmas attiecībā uz ēdināšanas kvalitāti izglītības iestādēs ir:

- ▶ izglītības iestādes vadītāja atbildība, saskaņojot ēdienkartes, ir formāla. Netiek nodrošināta pietiekama iestādes iekšējā ēdienu 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, ēdienu izskats, pasniegšanas veids neatbilst izglītojamo vēlmēm, netiek nodrošināts nepieciešamais ēdienu 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, ēdienu gatavošana, ēdienu pasniegšana u. c.) novērstu īpašai diētai paredzēto

produktu piesārņošanu, piemēram, notiek bezglutēna produktu piesārņošana ar glutēnu saturošu pārtiku.

Uz līdzīgiem ēdināšanas trūkumiem skolās un bērnudārzos norāda arī pašas ģimenes [6]. Visbiežāk, 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. Jāatzīmē gan, ka kopumā ģimenes ir vairāk apmierinātas ar ēdināšanas kvalitāti bērnudārzos, savukārt ēdināšana skolās tiek vērtēta kritiskāk.

38,7% pirmsskolas izglītības iestāžu grupiņās katrā ēdienreizē bērniem ir iespēja pašiem servēt sev ēdiena porciju vai piedalīties ēdiena servēšanas procesā. Puse (51,4%) pirmsskolas izglītības iestāžu grupiņu personāla katrā ēdienreizē ar saviem audzēkņiem



pārrunā servētās maltītes veselīguma aspektus, pagatavošanas veidu un citus ar uzturu saistītus jautājumus [1]. **Tādēļ svarīgi, ka izglītības iestādē ir izvietoti dažādi informatīvie materiāli par uzturu** (piemēram, plakāti ar "Veselīga uztura šķīvi"), kas rosina un veicina sarunas par uzturu.

Katra bērna ēdināšanas ceļš ir individuāls, un, uzsākot bērnudārza gaitas, izglītības iestāde var tikt informēta par to, ka bērns vēl tiek zīdīts. Zīdīšana pozitīvi ietekmē gan bērna, gan mātes veselību un Pasaules Veselības organizācija rekomendē zīdīšanu līdz bērna divu gadu vecumam un ilgāk, ja bērns un māte tā vēlas [9]. Tāpēc **izglītības iestādei ir būtiski nodrošināt izpratni un atbalstošu attieksmi, sekmējot iespēju bērnam turpināt saņemt mātes pienu arī, uzsākot apmeklēt pirmsskolu**, nevis aicināt bērna mammu pārtraukt zīdīšanu.

Lai veicinātu pozitīvu pieredzi ģimenei un bērnam, pirmsskolas izglītības iestādei ir ieteicams:

- cieņpilni komunicēt ar vecākiem, uzklauset viņu vēlmes un sniežot skaidru informāciju par iestādes iespējām atbalstīt zīdīšanu;

- vienoties par praktiskiem risinājumiem, piemēram, nodrošinot mammai iespēju noteiktā laikā pabarot bērnu iestādē vai sniežot ieteikumus, kā pakāpeniski pielāgot dienas ritmu, lai zīdīšana tiktu īstenota bērna primārajā aprūpes vidē (mājās) [10].

Svarīgi, ka arī paši bērni tiek izglītoti par zīdīšanu un mātes pienu kā pirmo uzturu, kam seko piebarojuma ieviešana un pāreja uz pārtikas produktiem, kas tiks lietoti uzturā visu turpmāko dzīvi. Zīdīšanas un piebarojuma tēmu var iekļaut veselības izglītības aktivitātēs, piemēram, rotaļdarbībās ar lellēm, rotaļlietām vai izmantojot kartītes, kurās attēloti dažādu zīdītāju mazuļi zīdot, tai skaitā, cilvēka mazulis ar mammu. Ietveramas arī kartītes ar dzīvnieku mazuļu, bērna barošanu ar pudelīti. Šāda pieeja palīdz bērniem saprast zīdīšanu kā dabisku, veselīgu un svarīgu dzīvesposmu, vienlaikus veidojot iekļaujošu un cieņpilnu vidi, kas respektē dažādas ģimenes un to izvēles attiecībā uz bērna ēdināšanu. Kartītes diskusijai ar bērniem par mūsu pirmo uzturu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>

1. Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5-6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem. Ziņojums, 2021. gads. Pētījums veikts ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros. https://ppdb.mk.gov.lv/wp-content/uploads/2021/12/5.6_gadi_NODEVUMS_NR_4_PETIJUMS.pdf

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. Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs. Metodiskie ieteikumi pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem darbā ar bērniem par mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2024-09/Metodiskais_Mat_zobi_23_08_2018_WEB_min.pdf

6. Latvijas Bērnu Labklājības Tīkls. Latvijas Ģimeņu barometrs 2025. Rezultātu apkopojums. <https://www.bernuabklajiba.lv/wp-content/uploads/2025/09/2025-Latvijas-Gimenu-barometrs.pdf>

7. 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>

8. Pārtikas un veterinārais dienests. Ēdināšanas uzraudzība un pārbažu rezultāti iestādēs. Rezultāti prezentēti Uztura padomes 2025. gada 28. novembra sēdes ietvaros. <https://www.v.m.gov.lv/lv/media/16532/download?attachment>

9. World Health Organization. Infant and young child feeding. Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Second Edition, 2025. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2966cbbc-d5a0-4ee5-b39f-4dc1bde543ba/content>

10. Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija. Ieteikumi kā pakāpeniski beigt zīdīšanu pēc 1-3 gadu vecuma. <https://zidit.lv/publikacijas/atradinasana-no-kruts/>

A young girl with her hair in a bun, wearing denim overalls, sits on a kitchen counter. A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top, leans over her, smiling and touching her nose with her finger. On the counter, there are several orange slices on a wooden cutting board. The background shows white kitchen cabinets.

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 MOTIVĒT BĒRŅUS 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 baltais dārzeņis ir kolrābis. Baltās krāsas dārzeņi palīdz mūsu sirsniņām būt stiprām. Kolrābis ir kraukšķīgs un pēc garšas nedaudz ass. Tie, kas vēlas, var nogaršot kolrābi.”



Tukšs
puncis

Paēdis
puncis



KĀ PALĪDZĒT BĒRNIEM IZDARĪT VESELĪGAS IZVĒLES ATTIECĪBĀ UZ UZTURU?

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 noteiktus produktus būtu ieteicams ēst katru dienu, bet citus tikai dažreiz.

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

“Lai būtu spēks kustēties, katru dienu jāēd produkti, kas satur olbaltumvielas. Olbaltumvielas satur dažādi produkti – gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, piena produkti. Vai kādu no šiem produktiem Tu šorīt ēdi brokastīs?”

Komunikācijā izmantojiet vienkāršus teikumus, palīdzēt var arī vizuālo, audiālo materiālu (attēlu, video, dziesmu) izmantošana.

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



“

Katru dienu mums ir vairākas ēdienreīžu pieturas”



“

Ja neesam paēduši, varam justies dusmīgi, nemierīgi.”



Sajūtas pirms launadziņa



Sajūtas pēc launadziņa

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 sēžam kārtīgi, katru kumosu kārtīgi sakošļājam – līdz tādai kā putriņai;
- ▶ klausām sāta sajūtai. Viss šķīvis nav jāizēd tukšs;
- ▶ ēšanas laiks pieder tikai ēšanai. Ēdot neskatāmies 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/lv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-8-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>



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

Dārzeņi, augļi, ogas ir dažāda izmēra, formas, bet visi vērtīgi. Tāpat arī mēs katrs esam citādāks, bet visi vērtīgi!

Logos: PostDoc Latvia, Slimību profilakses un kontroles centrs, Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitāte.

Logos: Eiropas Savienība, 2027, Nacionālais atbilstības plāns.

1.1.1.9. pasākuma "Pēcdoktorantūras pētījumi" pētniecības pieteikums Nr. 1.1.1.9/LZP/25/211 "Agrinās bērnības uztura kvalitātes novērtējums un pielāgotu rīku izstrāde uztura vadīniju ieviešanai".

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](https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/simptoms/svarazudums#kadas-ir-neizskaidrojama-svarazuduma-pazimes-un-simptomi-berniem-un-pusaudziem)

6. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Svara zudums. <https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/simptoms/svarazudums#kadas-ir-neizskaidrojama-svarazuduma-pazimes-un-simptomi-berniem-un-pusaudziem>

7. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs> un sadaļa "Materiāli par uzturu izglītības iestādēm". <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>



A photograph of a man with a beard and a young boy sitting at a kitchen counter. The man is wearing a brown sweater and is looking down at a white bowl filled with fresh strawberries. The boy is wearing a brown shirt and blue jeans, and is also looking at the strawberries. A red and white checkered cloth is draped over the boy's shoulder. The background is a plain white wall.

**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 pirmskolas vecāko grupu 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=3IF7FqXV60g>



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

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



Ceturtajā epizodē tiek stāstīts par neveselīgu uzskatu un saldināto dzērienu lietošanas ietekmi uz cilvēka veselību, kā arī tiek doti dažādi risinājumi, ar ko aizstāt neveselīgos 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?

Nemot vērā, ka mācību filmā tiek aplūkotas dažādas tēmas par uzturu, **ieteicams katru epizodi demonstrēt atsevišķi**. Lai bērniem sniegtā infor-

mācija labāk paliktu atmiņā, ieteicams pēc katras epizodes pārrunāt filmas saturu, diskutējot par katras epizodes beigās pievienotajiem jautājumiem, un iegūtās zināšanas pielietot arī praktiski (*prak-tiskie uzdevumi aprakstīti zemāk*).

PRAKTISKAIS UZDEVUMS PAR 1. EPIZODI

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 1. epizodes atskaņošanai.



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



Izdrukātas dažādu pārtikas produktu, dzērienu kartītes, uztura šķīvīši.



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 šķīvī, 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



Izdrukātas dažādu pārtikas produktu, dzērienu kartītes, uztura šķīvīši.



Drukas fails pieejams:
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/VM_Veseligs_uzturs_informativs_materials_pielikums_liels.pdf



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



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.

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.).

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>



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 dārzeņi, augļi, ogas² (iepriekš uzdots 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, augļi, 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".

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-bernu-darzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>

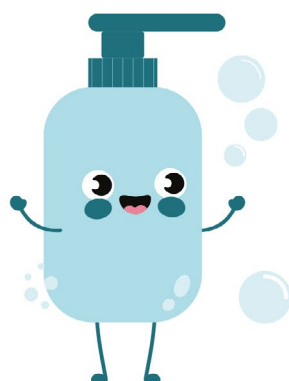




Piesardzības apsvērumi:

- ▶ Pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas;
- ▶ Praktiskos uzdevumus (produktu sagriešana ar nazi, mizošana u. tml.) uzticiet, ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes;
- ▶ Ievērojiet drošu produktu pasniegšanas veidu (piemēram, mazākajiem bērniem nedodiet vīnogas, citas lielas ogas veselā, nesagrieztā veidā);
- ▶ 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



**MAZGĀ
ROKAS TĪRAS,
LAI NO MIKROBIEM
TĀS BRĪVAS!**
WWW.ZIEPIŅŠ.LV



**1.
SASLAPINI**



**2.
UZLIEC ZIEPES
UN KĀRTĪGI
SAPUTO**



**3.
SAZIEPĒ
PLAUKSTAS**



**4.
PLAUKSTU
VIRSPUSES**



**5.
STARP PIRKSTIEM**



**6.
ZEM NĀGIEM**



**7.
NOSKALO
10 SEKUNDES**



**8.
NOSUSINI**



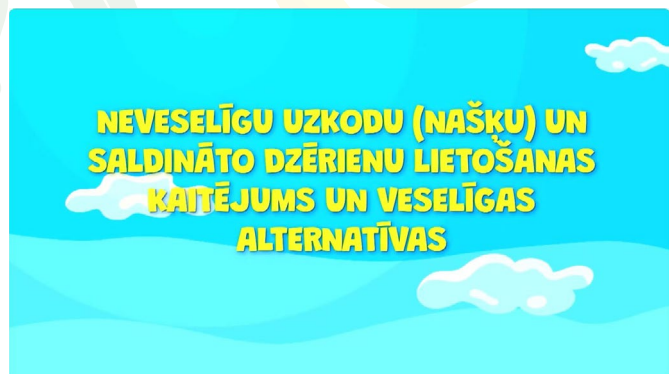
**9.
AIZGRIEZ
KRĀNU
AR SALVETI**

Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un "Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu" 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 (dēļi, naži, blenderis u. c.), trauki (piemēram, papīra šķīvīši, glāzītes) veselīgo uzkodu pagatavošanai un pasniegšanai.



Bērni noskatās *mācību filmas 4. epizodi*, kopīgi tiek pārrunāti epizodes noslēgumā ietvertie jautājumi. Pēc filmas noskatīšanās kopīgi tiek pagatavotas veselīgas uzkodas, dzērieni, ko pēc tam visiem kopā nobaudīt, turpinot diskusiju par veselīgu uzturu.

Sasniedzamais rezultāts:

bērniem radīta izpratne par to, ka veselīgi našņi ir garšīgi, un tos viegli pagatavot pašu spēkiem.



Piesardzības apsvērumi:

- ▶ pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas;
- ▶ praktiskos uzdevumus (produktu sagriešana ar nazi, mizošana u. tml.) uzticiet, ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes;
- ▶ ievērojiet drošu produktu pasniegšanas veidu (piemēram, mazākajiem bērniem nedodiet vīnogas, citas lielas ogas veselā, nesagrieztā veidā);
- ▶ 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 uzkodu receptes, video:

1. Veselības ministrija. Video recepte "Dārzeņu stieniši ar jogurtasiera mērci un zemesriekstu humoss".

https://www.youtube.com/watch?v=Rw0vGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQlz_njKFUJlI_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 BĒRNISTABĀ PIEEJAMI VIDEO AR SKAIDROJUMIEM PAR VIRTUVES INVENTĀRA DROŠU IZMANTOŠANU



KATLS



NAZIS



MIKSERIS



BLENDERIS



PANNA



MĪKLAS RULLIS



RĪVE



DĒLĪTIS



LSM BĒRNISTABA. IZDRUKĀJAMAS KRĀSOJAMĀS DARBA LAPAS PAR VIRTUVES INVENTĀRU



VIRTUVES RĪKI



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/I/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. Programma “Piens un augļi skolai”. Materiāli pedagogiem. Aktivitāšu programma “Veselīga uztura paradumi” – bērniem 3, 4 un 5 gadu vecumā, tai skaitā pieejami faili aktivitāšu īstenošanai, izmantojot interaktīvo tāfeli.

<https://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/materiali-pedagogiem/>



Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un **“Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu”** atradīsiet:

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



Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa

K. Ansons

K. Ansons

K.

2. Kad es mājās ieradies, uzreiz par rokām atceries,
Tās mazgā ēri, kārtīgi, lai pazūd visi mikrobi.
Un kad no tualetes tu nāc, steidz arī rokas nomazgāt.
Pirms ēšanas vai nāskiem, rokas jāmazgā bez kašķiem.
Piez.

3. Saņāpīni rocinās, suziēp tad plaukstīņas
Berz, puto atkāro un beigās labi noskaļo.
Rokas slauki salvetēs, nevis biksēs, piedurknēs.
Tīras rokas, priecīgs prāts un nu tu esi pasargāts!
Piez.



SARUNAS UN ROTAĻNODARBĪBAS PAR VESELĪGU UZTURU

Aktivitātes mērķis: iepazīstināt bērnus ar dažādiem pārtikas produktiem caur rotaļām, sarunām.



Veselības ministrija.
Mācību filmas "Ceļojums
veselīga uztura pasaulē"
darba lapas



SPKC.
Veselīgie Latvijas gardumi



Profesore Jacino.
Video "Produktu alfabēts".
<https://professorjacino.com/alfabets/>.



SPKC.
Pārtikas produktu kartītes



Darbs veikts saskaņā ar ESF projekta identifikāciju Nr.9.1.1.3/15/1/001.
Granta līgums Nr.261885/SU0000257.





IETEIKUMI KOMUNIKĀCIJAI

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 rotaļām un palīdz mācīties.”

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

“ Oranžās krāsas produkti palīdz mūsu actiņām redzēt. Kādus oranžās krāsas produktus mēs varam nosaukt?”

NO LAUKA LĪDZ GALDAM PRINCIPA APGŪŠANA

Mērķis: organizējot ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem, kā arī viesojoties izglītības iestādes virtuvē bērni apgūs "No lauka līdz galdam" principu.



Papildu resursi:



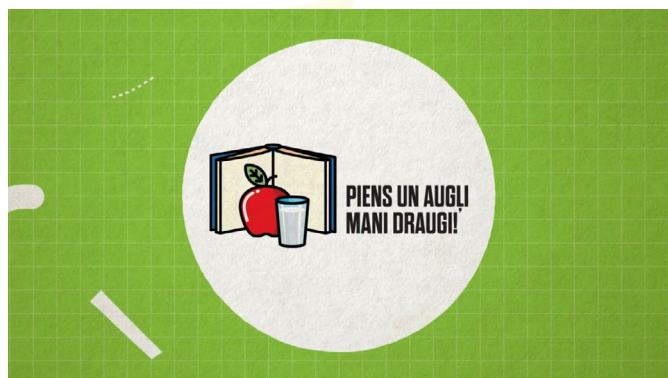
**KOKI
GADALAIKU
MAINĀS**



LSM Bērnistaba. Izdrukājamas krāsotajām lapas ar augļu kokiem – ābele, bumbiere, ķirsis.

<https://bernistaba.lsm.lv/zime/izprintet/kategorijas/120>

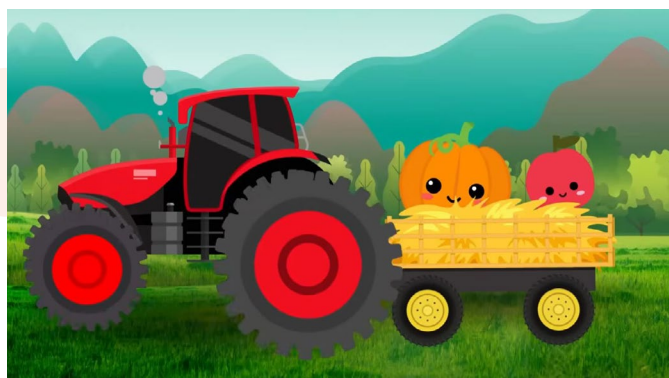
Programma "Piens un augļi skolai". Video "Dārzeņu un augļu ceļš no lauka uz galdu".



video Youtube kanālā:
<https://www.youtube.com/watch?v=4KcfIXFtWDI>



Atis Zviedris. "Traktoriņa dziesma".



dziesma Youtube kanālā:
https://www.youtube.com/watch?v=bNk_jRGpzLU



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.

Zaķskābenes 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.



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.”

! 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!

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-piesar-notajus-berzu-sulas/>

Papildu aktivitāte



LSM.lv Bērnistaba. Izdrukājama darba lapa par bērzu sulu tecināšanu.

<https://s3.bernistaba.lsm.lv/painting/pdf/7/74bb c3fe1a74c77e401110a50 ae2d4d5.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 ņemt 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. Izkaltētos 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/ledzivotajiem/Informativi%20materiali/spkc_infogra_fiki_indigie-augi-a4_14-05-2020_daba-1.pdf



Piesardzības pasākumi attiecībā uz tēju dzēšanu bērniem

Zāļu un augu tējas (t. sk. fenheļa) bērnam līdz 4 gadu vecumam jādod ar piesardzību. Zāļu tējas pagatavojamas "vājā" koncentrācijā, izmantojot pavisam 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*).



Neatstājiet karstu šķidrumu – uzvārītu ūdeni, tēju bērniem aizsniedzamā vietā! Vienmēr pārbaudiet dzēriena temperatūru, pirms tas tiek dots bērniem.

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 Bērnostaba. Raidījums "Cukuriņš un feja". Darba lapas par tēju.

<https://s3.bernostaba.lsm.lv/painting/pdf/0/0bfb34906736af347a0c9209637bf5f6.pdf>



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Talsu pirmsskolas izglītības iestāde "Sprīdītis". Mācību procesa ietvaros bērni, sadarbībā ar virtuves vadītāju, izzināja veselīga uztura noslēpumus, ciemojās virtuvē un iepazīnās ar pavāru darbu.

<https://www.piispriditis.lv/veseliga-partika/>

2. Līvu pirmsskolas izglītības iestādes bērni iegūst bērzu sulas no bērza, kas atrodas bērnudārza bērzu birzītē.

<https://www.livuskola.lv/berzu-sulas/>

3. Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestādē "Namiņš" norisinājās "Tējas dienas pasākums". Bērņus sagaidīja varoņi – "Tējas meistars", "Tējas tasīte", "Tējas lapiņa", "Kumelītes" un "Piparmētra". Bērni minēja priekšmetus un galda piederumus, ko lieto tējas dzeršanas laikā, smaržoja piparmētru, citronu, augļu u. c. tējas. Pasākuma varoņi bērniem izskaidroja tējas nozīmi dažādās kultūrās, pastāstīja par tās gatavošanas procesu.

<https://naminsrezekne.lv/2025/01/10/tejas-diena/>



A woman with glasses and a pink shirt is pouring water from a glass pitcher into a glass held by a young child in a blue hoodie. The scene is outdoors with trees in the background.

AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI

“NO KĀ SASTĀV CILVĒKS?”

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

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai



SPKC. Krāsojamā lapa “No kā sastāv cilvēks”.

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



Un zilas krāsas rakstāmpiederumi (zīmuļi, flomāsteri, krītiņi vai tml.)



Aktivitātes apraksts

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

Papildu resursi



SPKC. Plakāts “Padzeries kopā ar Patu un Darjo” (izvietojamā grupiņā pie sienas)

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



"ŪDENS LABIE DARBI ORGANISMĀ"

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

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



Iepriekš sagatavoti papīra ziedi, vēlams dažādu krāsu

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



Lejkanna ar ūdeni. Trauks, kurā var ieliet ūdeni



SPKC informatīvais materiāls "Ūdens dzeršanas dienasgrāmata"³.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24755/download?attachment>



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.

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.

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>

"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 brīdī - ņem ūdens pudeli līdzi!"**.

Video Youtube kanālā:

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



- ▶ Gurķis, citrons vai cits citrusauglis, piparmētru lapiņas, ogas
- ▶ Nazīši, dārzenu mizotāju produktu nomizošanai, sagriešanai
- ▶ Krūzītes vai glāzes
- ▶ Dzeramais ūdens



Aktivitātes apraksts:

Bērni noskatās video *"Padzeries ik brīdī - ņem ūdens pudeli līdzi!"*, kurā skaidrots, kādēļ svarīgi ir regulāri padzerties un kādēļ tādi dzērieni, kā sulas, kakao, burbuļtējas nav ieteicami slāpju remdēšanai.

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"*.



Garšīgā ūdens kartītes

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



"Pasaules ūdens diena".

Materiāli izdrukai atrodami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18604/download?attachment?attachment>



Piesardzības pasākumi

- ▶ pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas. Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un "Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu" atradīsiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>;
- ▶ praktiskos uzdevumus (produktu sagriešana ar nazi, mizošana u. tml.) uzticiet, ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes;
- ▶ ievērojiet drošu produktu pasniegšanas veidu (piemēram, mazākajiem bērniem nedodiet vīnogas, citas lielas ogas veselā, nesagrieztā veidā);
- ▶ 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).



"VITAMĪNS Ū"

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

Papildu resursi:

Veselības ministrija.

Kampanjas "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – ūdens.



video Youtube kanālā:

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

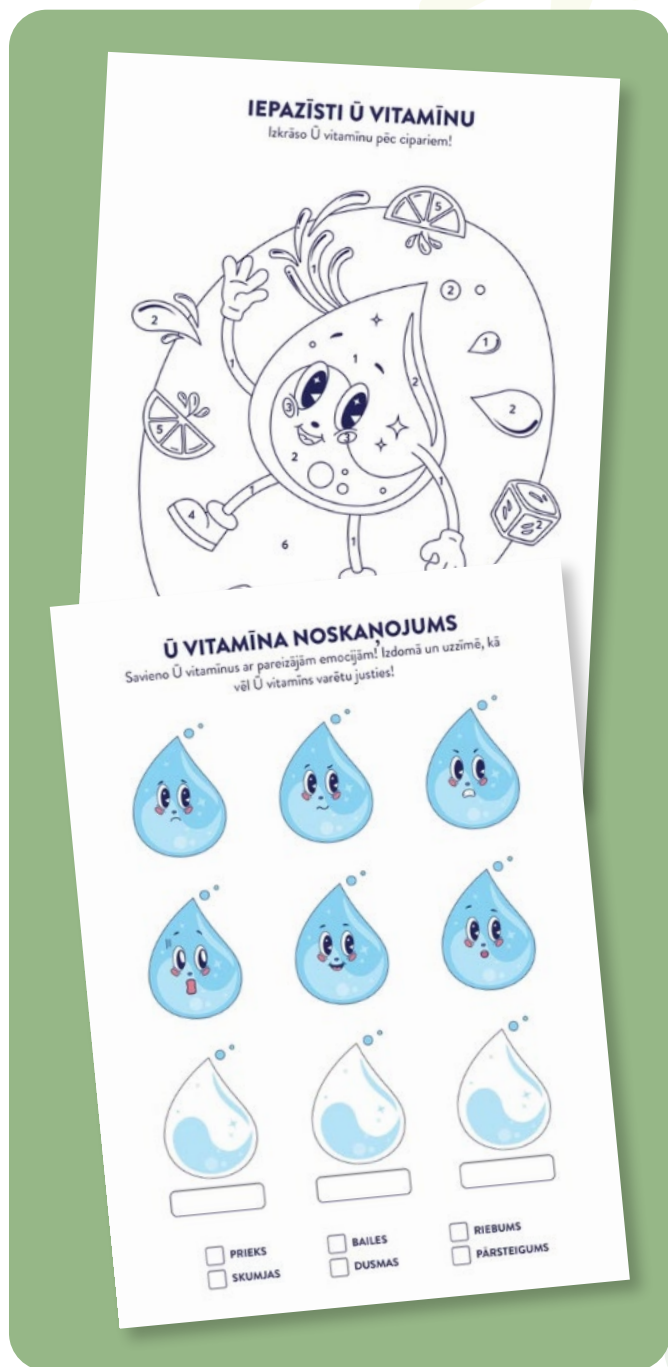


video Youtube kanālā:

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



Papildus bērni var aizpildīt krāsojamās un uzdevumu lapas.




Materiāli izdrukai atrodami:
<https://www.uvitamins.lv/zinasanu-banka>



Papildu informācija par kustību **"Ū vitamīns"**:
<https://www.uvitamins.lv>





**AKTIVITĀTES DĀRŽEŅU,
AUGĻU, OGU LIETOŠANAS
UZTURĀ VEICINĀŠANAI**

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

Aktivitātes skaidrojums:

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

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-izglitibas-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 īstenošanai (māsai, pedagogam u. c.):

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

- Lai Tu būtu tikpat stiprs un vesels kā supervaroni, 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? Izstiepi 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 saistīta 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 vērtīgo vielu, un katrai no tām ir savas superspējas. Jo vairāk krāsu, jo labāk!

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

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

- Supervaroņu kartītes (tiešsaistes prezentācija) vai izdrukātas Supervaroņu kartītes.

Resursi atrodami:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uztu-ru-izglitiba-iestadem>



Aktivitātes apraksts:

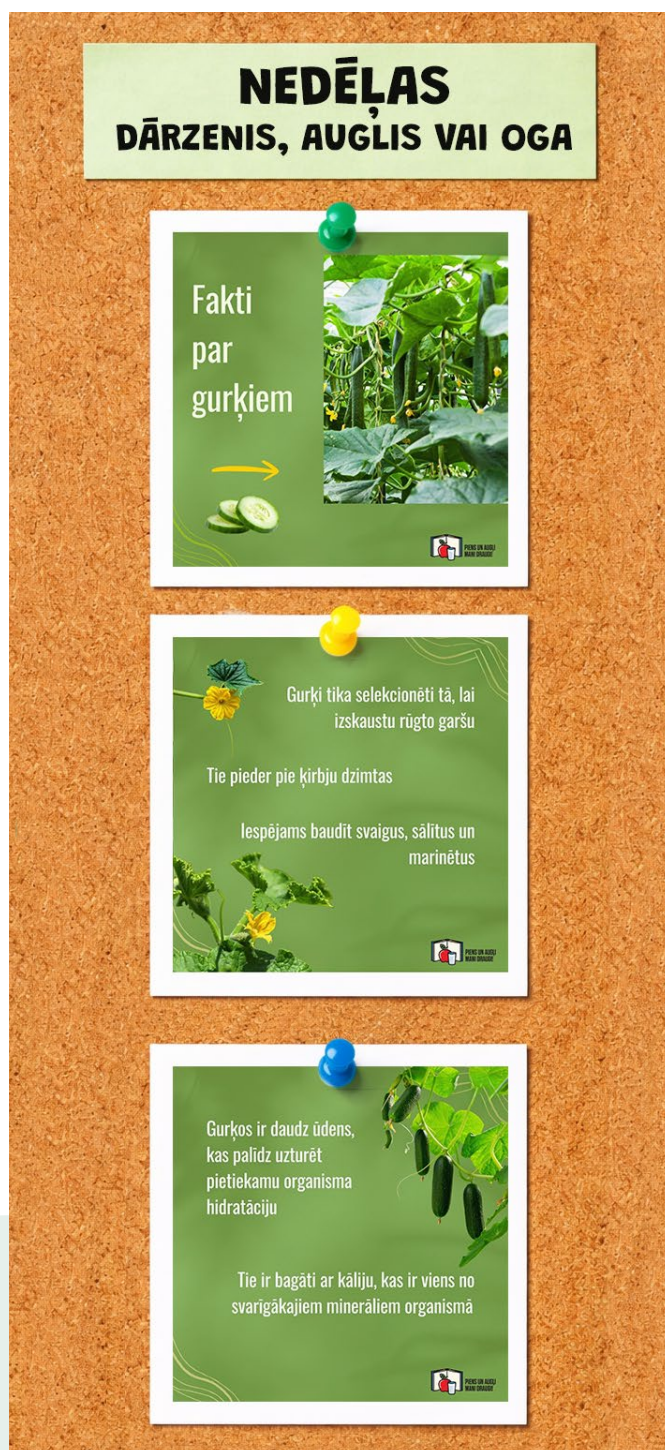
Bērni vai nu mēģina mutiski atminēt, kāds dārzeņis, auglis vai oga varētu būt paslēpies zem supervaroņa maskas (ja kartītes tiek rādītas elektroniski) vai piemeklē un pieliek klāt katrai kartītei atbilstošo produkta nosaukuma lapīņu vai ieraksta paši nosaukumu (ja tiek izmantotas izdrukātas kartītes).



AKTIVITĀTE "NEDĒĻAS DĀRZENIS, AUGLIS VAI OGA"

Aktivitātes apraksts:

Katru nedēļu pie ziņojuma dēļa tiek izvietots apraksts par nedēļas dārzeņi, 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 sezonalitāti.



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 sezonālā 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=0cE0N0t3Eho>



Interesanto faktu piemēri:

- ▶ Zemes ir vienīgā oga ar sēkļiņām ārpusē. Vidēji viena zemeņu oga satur 200 sēkļiņas.
- ▶ 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 ĒRĪTĪBĀ

Nepieciešamie resursi:

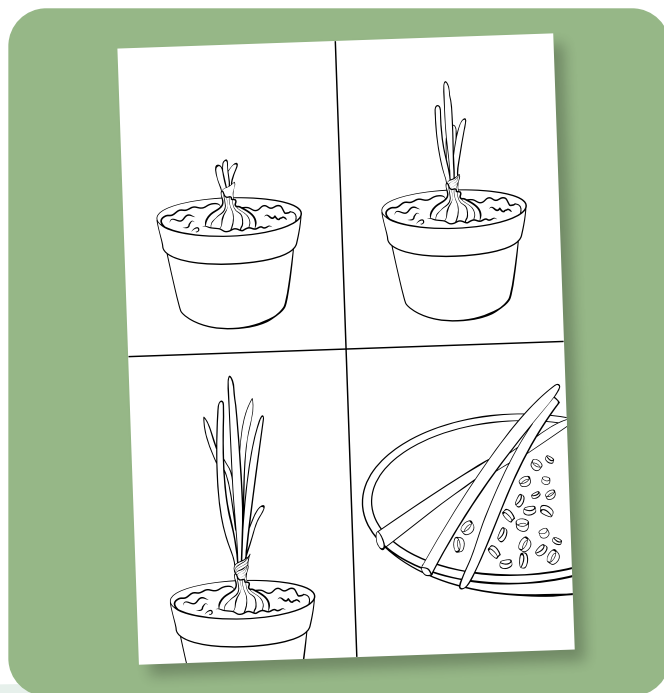
- ▶ iekopta zemes vieta mazdārziņam;
- ▶ cimdi, kaplis u. c. inventārs;
- ▶ sēkliņas;
- ▶ lapiņas, saldējuma kociņi, knaģīši vai tml. un marķieri, lai atzīmētu, kur/kas iesēts;
- ▶ lejkanna.

LSM Bērnistaba. Izdrukājamās krāsotajās darba lapas par lociņu audzēšanu



Materiāli izdrukai atrodami:

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



Materiāli izdrukai atrodami:

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



Informatīvie resursi

- ▶ 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>

- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Informatīvais materiāls par salātu, dilļu audzēšanu.

<https://piensaugliskolai.lv/wp-content/uploads/2024/02/LAD-2-Copy.pdf?x16896>

- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "No sēklas līdz dārzenim".

<https://www.youtube.com/watch?v=f4WHgpaxP2c>

- ▶ Kustība "Ēstprieks". Ieskats, kā saimniecībā "Ezerkauliņi" tiek audzēti lociņi.

<https://www.youtube.com/watch?v=HucPEKW9D2M>

- ▶ Raidījums "Tutas lietas". Sērija "Tuta un zirnis".

<https://www.youtube.com/watch?v=h5HppPEnMI4>



"KRĀSAINĀ AUGĻU SALA", "OGU SEJIŅA" UN CITAS RADOŠĀS AKTIVITĀTES

Aktivitātes skaidrojums

Bērniem patīk "ēst ar acīm", tādēļ produktu nogaršošanai var izmantot dažādus interesantus sagatavošanas, pasniegšanas veidus.

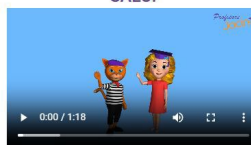
Nepieciešami resursi:

- ▶ dažādi dārzeņi, augļi, ogas;
- ▶ instrumenti produktu mizošanai (nazis, dārzeņu mizotājs u. tml.);
- ▶ dažādas piparkūku, cepumu formiņas;
- ▶ krāsaini trauciņi pasniegšanai (kēksiņu formiņas, papīra šķīvīši vai tml.).

Izmantojiet formiņas, lai iegūtu zvaigzņītes, sirsniņas vai citas formas dārzeņus un augļus. Atkarībā no bērnu vecuma un prasmēm, iesaistiet viņus gatavošanā. Uzdodiet nomizot, sagrieziet produktus, izspiest no formiņām dārzeņu, augļu sirsniņas u. tml. Kopā ar bērniem salieciet sagrieztos dārzeņus, augļus, ogas atraktīvā veidā – piemēram, izveidojot "krāsaino augļu salu".

Receptes video galerija

Gatavojam krāsaino AUGĻU SALU!



Gatavojam DESIŅU ASTONKĀJĪŠUS!



Gatavojam SALDĒJUMA KOKTEILI!



Gatavojam GRAUZIŅIŅUS!



Video – pamācība "Krāsainās augļu salas" sagatavošanai – Profesore Jacino.
Video "Gatavojam krāsaino augļu salu".

<https://professorjacino.com/video-galerija/>





“SENSORAIS DETEKTĪVS”

Aktivitātes skaidrojums

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

Materiāli izdrukai atrodami:



Piesardzības pasākumi

- ▮ pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas. Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un “Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu” atradīsiet:

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



- ▮ praktiskos uzdevumus (produktu sagriešana ar nazi, mizošana u. tml.) uzticiet, ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes;
- ▮ ievērojiet drošu produktu pasniegšanas veidu (piemēram, mazākajiem bērniem nedodiet vīnogas, citas lielas ogas veselā, nesagrieztā veidā);
- ▮ 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).

Piemēri sensoro aprakstu izveidei:

“Esmu apaļš un oranžs” (ķirbis)

“Esam mazas, apaļas, sarkanas un skābas” (dzērvenes)

“Esmu zaļganā krāsā un kraukšķīgs” (kolrābis)

“Vizuāli esmu līdzīgs burkānam, esmu kraukšķīgs un garšoju saldi” (pastinaks)

SPKC. Pārtikas produktu kartītes

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/41.pdf



SPKC. Veselīgie Latvijas gardumi

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/31.pdf



"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:

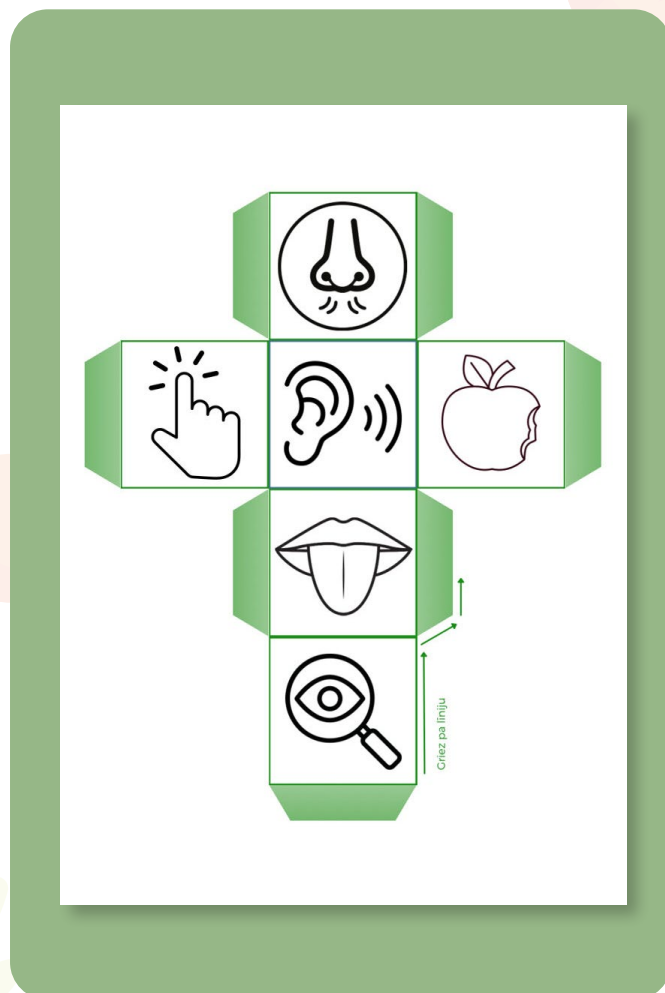
- infografika "C vitamīns". Fails izdrukai pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>;
- produkti - C vitamīna avoti - degustācijai (dzērvenes, kolrābis, sarkanā paprika u. tml.) nogaršošanai, diskusijas izvēšanai.
- inventārs (nazīši, dārzeņu mizotāji u. c.) produktu apstrādei.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



Vienkāršiem vārdiem paskaidrojiet bērniem, ka "C vitamīns palīdz mazāk slimot, ka C vitamīns palīdz ātrāk atveseļojoties, 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/>



Šo aktivitāti var īstenot kā sezonālo aktivitāti, piemēram, rudenī, ar bērniem pārrunājot dažādus infekcijas slimību profilakses pasākumus, tai skaitā, uztura lomu infekcijas slimību profilaksē.



DINAMISKĀ PAUZE "IZKUSTIES KOPĀ AR DĀRŽENIEM, AUGĻIEM, OGĀM"

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-uz-turu-izglitiba-iest-adem>



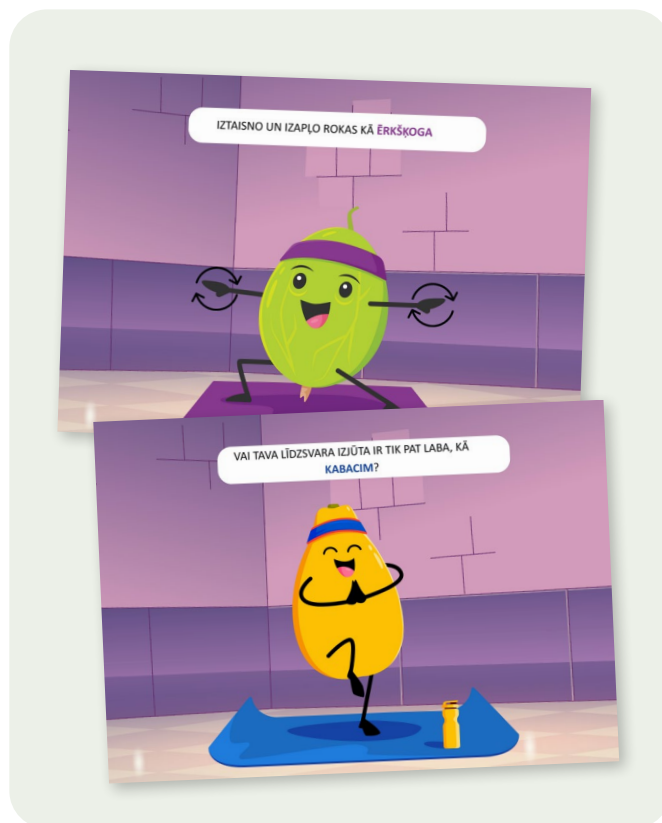
Piesardzības pasākumi

- ▶ pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas. Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un "Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu" atradīsiet:

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



- ▶ praktiskos uzdevumus (produktu sagriešana ar nazi, mizošana u. tml.) uzticiet, ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes;
- ▶ ievērojiet drošu produktu pasniegšanas veidu (piemēram, mazākajiem bērniem nedodiet lielas ogas veselā, nesagrieztā veidā);
- ▶ 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).



Aktivitātes apraksts:

Pieaugušais bērniem rāda attēloto vingrinājumu, nosaucot arī konkrēto dārzeņi, augļi, 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

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Līvu pirmsskolas izglītības iestādē janvārī norisinājās Vecāku mēnesis. Bērni uzzināja, kas ir dārzeņu fermentēšana, kā fermenti produkti palīdz gremošanas sistēmai un arī paši nobaudīja fermentētus dārzeņus.

<https://www.livuskola.lv/16419-2/>

2. Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestāde aktivitātes “Saldie ogu brīnumi” ietvaros nogaršoja dažādus augļus, ogas. Veidoja no tiem “cilvēku sejiņas”.

<https://www.manamarite.lv/galerija/saldie-ogu-brinum/>

3. Kuldīgas pirmsskolas izglītības iestādes “Bitīte” izglītojamie “Vitamīnu dienas” ietvaros gatavoja maizītes, papildinot tās ar vitamīniem – tomātiem, gurķiem, zaļumiem.

<https://bitite.kuldiga.lv/bws-gallery/vitaminu-diena/>

4. Ikšķiles pirmsskolas izglītības iestāde “Čiekuriņš” piedalījās #BEACTIVE Eiropas sporta nedēļas aktivitātēs. Vingrošana notika, izmantojot dārzeņu, augļu, ogu figūras.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02hLtWEQrEgfMgAXJhQ6TeMYtUUEbqG6DDqdsnuucBS1f5Zv5RJVMdkuFQqkZQYXbJI&id=100083547901552

5. Augšlīgatnes pirmsskolas izglītības iestāde “Zvaniņi” svinēja Rudens svētkus, spiežot no dārzeņiem, augļiem sulu un gatvojot ābolu-burkānu salātus.

<https://zvanini.lv/galerija/taureni>

6. Gulbenes 1. pirmsskolas izglītības iestādes audzēkņi lasīja ābolus, kas vēlāk tika sagriezti un izžāvēti, lai taptu veselīgais našķis – žāvēti āboli.

<https://www.facebook.com/1piieko.skola/posts/pfbid0WtEevWzMpME7j4emBVUAdbd9sCuD6h3EifxUr9qfsfZgUEVKneuFoMnc6p21gNzfl>

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

**AKTIVITĀTES GRAUDAUGU
PRODUKTU LIETOŠANAS
UZTURĀ VEICINĀŠANAI**

Aktivitātes skaidrojums:

Iai 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);
- ▶ plastmasas, papīra vai cita neplīstoša materiāla šķīvīši, bļodiņas, karotes – graudaugu bēršanai;
- ▶ izdrukāti papīra šķīvīši, putras bļodas. Izmantot var krāsojamo darba lapu no LSM.lv Bērnistabas 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:

Atkarībā no vecuma un prasmēm, bērnus var aicināt ar karotīti pārbērt graudaugus no viena trauka otrā, līmēt graudaugus uz šķīvīšiem, uzzīmēt mīļāko putru u. tml.

Piesardzības pasākumi

Aktivitātē izmantojamo produktu klāstu plāno jiet 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://professorjacinocom/video-gallery-lat/>

- Raidījums "Ukulele". Sērija "Putra".

<https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/ltv/355537/ukulele-putra>

- 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=QFC H7HS-NpE>



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestāde. Putras rīts "Vāru, vāru putriņu..." Starptautiskās putras dienas (10. oktobris) ietvaros. Putras rīta ietvaros bērni veica dažādas aktivitātes - iepazīs ar dažādiem graudaugiem, izmantojot attēlu kartītes, bēra, līmēja dažādus graudaugus uz papīra šķīvīšiem, bļodiņām, zīmēja putrai nepieciešamās izejvielas u. c.

<https://www.manamarite.lv/galerija/putras-rits-2024-varu-varu-putrinu/>

2. Ulbrokaspirmsskolasizglītībasiestādē "Pienenīte" 10. oktobrī tika atzīmēta Putras diena. Vecāko un sagatavošanas grupu audzēkņi izpētīja, no kā "rodas" putra, kādus ceļu tā mēro līdz mūsu šķīvjiem un, vai tiešām putra izaug uz lauka?

<https://www.ulbroka-pienenite.lv/772-putras-diena-pienenite.html>





Foto: manamarite.lv



Foto: ulbroka-pienenite.lv



Foto: manamarite.lv

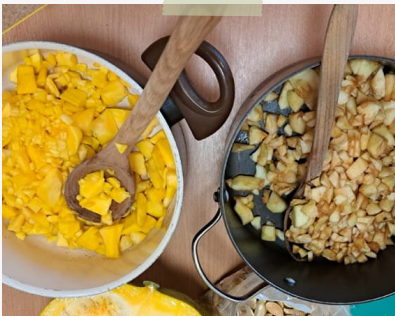


Foto: ulbroka-pienenite.lv



Foto: ulbroka-pienenite.lv

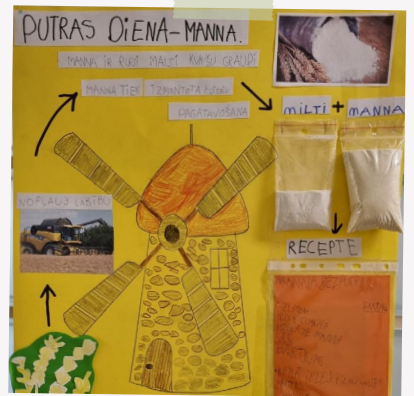


Foto: ulbroka-pienenite.lv



Foto: manamarite.lv



Foto: manamarite.lv



Foto: ulbroka-pienenite.lv



Foto: manamarite.lv



Foto: ulbroka-pienenite.lv



Foto: manamarite.lv

A top-down view of a wooden spoon resting on a dark, textured surface. The spoon is surrounded by a large assortment of various beans and lentils in different colors, including white, yellow, green, orange, red, and dark purple. The background features a green, textured border at the top and bottom. A semi-transparent white box is overlaid in the center, containing the title text.

**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 vispirms iepazīt caur dažādu aktivitāšu palīdzību.

Nepieciešamie resursi:

- ▶ rotaļlieta vai lelle;
- ▶ dažādi pākšaugi – dažādu veidu zirņi (dzeltenie, pelēkie, turku zirņi u. c.), dažādu veidu pupiņas (baltās, sarkanās, raibās, cūku pupas u. c.), lēcas (sarkanās, zaļās u. c.) sausā veidā;
- ▶ šķīvīši vai bļodiņas pākšaugu šķirošanai, karotītes pākšaugu pār-bēršanai.

Aktivitātes apraksts:

Bērņus uz aktivitāti sagaida rotaļlieta vai lelle, kura lūdz bērnu palīdzību sašķirot pupiņas, zirņus vai lēcas. Atkarībā no vecuma un prasmēm, bērni tiek aicināti sašķirot pākšaugus pa veidiem vai krāsām, vai tiek lūgts ar karotīti pārbert pākšaugus no viena trauka otrā u. tml. darbiņi.



Kā papildu aktivitāti var iekļaut pākšaugu degustāciju vai pagatavot kopīgi pākšaugu smēriņu, ko var baudīt kopā ar maizi, svaigiem dārzeņiem.

Škelto 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 škelto 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/skalties/ieraksts/lv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-8-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>



Piesardzības pasākumi

- aktivitātes un izmantojamo produktu klāstu plānojiēt ņemot vērā bērnu vecumu un prasmes (neliela izmēra objekti kā pākšaugi ir saistīti ar paaugstinātu aizrīšanās vai priekšmetu ievietošanas elpceļos risku bērniem).
- 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:

- Amerikas Latviešu apvienības Izglītības nozare. Animēts video "Baltu pupu iestādīju". <https://www.youtube.com/watch?v=0IAOV4lcW48>
- Food Educators informatīvie resursi "No sēklas līdz šķīvim: Ceļojums ēdiena pasaulē". Materiāls aicina bērnus sekot līdzī 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).
- Raidījums "Tutas lietas". Sērija "Tuta un zirnis". <https://www.youtube.com/watch?v=h5HppPEnMI4>
- Raidījums "Ukulele". Dziesma "Pupiņas māsiņas". <https://www.youtube.com/watch?v=XN11ijKTCIQ&list=PLKTQonicvDRFI6tz7cLshzIYtulrrQr2-&index=33>
- Raidījums "Ralfs gatavo". Sērija "Pupu ekskursija pie Zutīņiem". <https://www.youtube.com/watch?v=nNEtbBHD85w&t=594s>



informatīvos materiālus, nepieciešams reģistrēties





**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.

"GOTIŅAS SLAUKŠANA"

Nepieciešamie resursi:

- ▶ tehniskais nodrošinājums video "Kur rodas piens?" atskaņošanai;
- ▶ vienreizlietojamais medicīniskais cimdš (vēlams nitrila vai cita materiāla, ne lateksa);
- ▶ plastmasas spainis;
- ▶ adata nelielu caurumu izduršanai cimda pirkstu galos;
- ▶ piens vai ūdens;
- ▶ krēsls;
- ▶ aukliņa piepildītā cimda piesiešanai pie krēsla;
- ▶ salvetes vai grīdas birste garām spainim aizlijušā piena saslaucīšanai.



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



"Gotiņas" sagatavošana

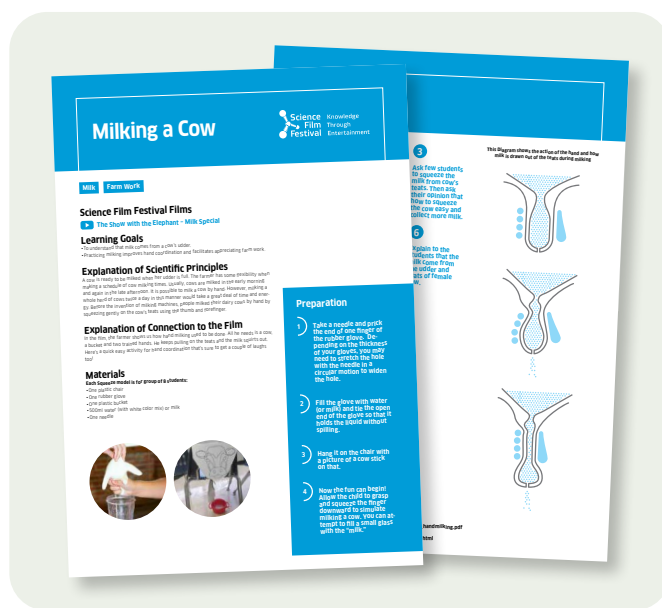
1. Paņemiet adatu un ieduriet gumijas cimda pirksta galos. Atkarībā no cimdu biezuma, apļojot adatu, caurumu pirkta galā iespējams padarīt lielāku.

2. Piepildiet cimdu ar pienu vai ūdeni un aizsieniet cimda atvērto galu. Piepildītais cimdš būs "govs tesmenis".

3. Izmantojot aukli, 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/re/sources/files/pdf162/sff-activity_milking-a-cow1.pdf



Aktivitātes īstenošana

- ▶ Bērni noskatās Programmas "Piens un augļi skolai" video "Kur rodas piens?", kurā redzams arī piena iegūšanas jeb slaukšanas process.
- ▶ 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> 
- ▶ Dziesma "Mū mū Gotiņa". Izpilda bērni no vokālās grupas "Notiņas". <https://www.youtube.com/watch?v=x5aZs0enlrl> 

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

1. Līvu pirmsskolas izglītības iestādē norisinājās Piena diena. Pie mazākajiem bērniem ciemojās Gotiņa, ar kuru bērni kopā noskatījās multfilmu par to, kā rodas piens. Vecāko grupu audzēkņi arī uzzināja, no kurienes ir cēlušās govīs, kāpēc govīm dod upju vārdus, kas gotiņai nepieciešams, lai dotu vairāk piena, kā viņa atšķir ēdamu zāli no indīgas, kas ir govīs ģimene. Tika runāts arī par piena produktiem, to daudzveidību un nepieciešamību lietot uzturā, jo tie satur kaulu veselībai svarīgas uzturvielas. Bērni gāja arī rotaļās un protams arī paši nogaršoja pienu. www.livuskola.lv/piena-diena-saulites/ un www.livuskola.lv/piena-diena-zilukos/

2. Rīgas 197. pirmsskolas izglītības iestādes sagatavošanas grupas bērniem bija iespēja piedalīties interaktīvā mācību nodarbībā. Bērni izzināja visu par pienu un tā nozīmi uzturā, spēlēja lielformāta spēli, bija iespēja slaukt gotiņu un kult sviestu, piedalījās radošajā darbnīcā un gatavoja sviestmaizes. https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=ka-tas-ir-slaukt-gotinu-un-kult-sviestu-14100



**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 bērniem nogaršot zivi, variet to raksturot, bērniem izmantojot 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 – jods. Jods ir nepieciešams mūsu smadzenēm, lai mēs varētu domāt un ātri atrisināt dažādus uzdevumus. Šodien pusdienās būs zivs, vai parbarosim savas smadzenes ar jodu?”



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>
- Raidījums "Ukulele". Sērija "Makšķerēšana". <https://www.youtube.com/watch?v=UAQ9IZi4Wtk> un dziesma "Zivs". <https://www.youtube.com/watch?v=Ye4tPt2anvE&list=PLKTQonicvDRFI6tz7cLshzIYtulrrQr2-&index=3>



Fotos: ZAĻĀ SKOLA Valmierā

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Valmieras Zaļā skola. Pasaules Mitrāju dienas (2. februāris) ietvaros bērni no pirmsskolas aktīvi darbojās, iepazīs ar Latvijas zivju daudzveidību un dzīvesveidu. Zivju pasauli iepazīt palīdzēja mežzinis. Tika lasīta Pētera Bauģa pasaka "Reiz kāda zivtiņa", to arī iestudējot. Tika dejots ūdens deju virpuļos, makšķerēts un konstruētas ūdenstilpes. <https://www.facebook.com/zalaskolavalmiera/posts/pfbid08M6vkCQTCQ1QtWbd3BP5qahu3YF6ziVnnoizkvcCuzbDno2RhUQkTTga4y8WZJgnl>



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:

- ▶ Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-vegetariesiem>

- ▶ 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>

INFORMATĪVO RESURSU IZVIETOŠANA

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

- ▶ plakāti, infografikas, izvietotas grupiņās, 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;
- ▶ informācijas izvietošana izglītības iestādes mājaslapā, sociālo tīklu kontos, elektroniskajās skolvadības sistēmās (piemēram, E-klase).

Informatīvos materiālus meklējiet SPKC mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>








Ieteikumi:


- ▶ Informatīvos materiālus grupiņās izvietojiet bērnu acu līmenī, vēlams tuvumā ēdamzonai. Informatīvie plakāti var tikt izmantoti, lai pirms vai pēc maltītes pārrunātu ar bērniem uztura jautājumus, piemēram, **“Vai šodien pusdienu šķīvis atgādināja šķīvi no plakāta?”** **“Cik porcijas augļu esam apēduši launagā?”**
- ▶ Periodiski nomainiet informatīvos materiālus, lai saglabātu bērniem interesi pētīt un izzināt uztura jautājumus.



Informatīvie resursi

- ▶ Dažādas infografikas par veselīgu uzturu, izmantošanai elektroniskā un drukātā veidā pieejamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas-uzturs> 
- ▶ Dažādi informatīvie materiāli par veselīgu uzturu elektroniskā veidā pieejami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-uzturs>. Aktuālo informāciju par materiālu pasūtīšanu un iespējām saņemt tos bezmaksas drukātā veidā atradīsiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>. Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz e-pastu: infomateriali@spkc.gov.lv 

- ▶ Dažādi izglītojoši video par veselīgu uzturu atrodami Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra Youtube kanālos: <https://www.youtube.com/@Veselibasministrija/videos> un <https://www.youtube.com/@spkcenrs/videos> 

- ▶ Visi informatīvie materiāli par veselīgu uzturu atrodami arī Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas sadaļā “Veselīgs uzturs”: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs> 



**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 bērnudārzā 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!

- ▶ Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- ▶ 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>
- ▶ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Portāls "Vesela pasaule". Lasītava "Uzturs". <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs>
- ▶ Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas uztura speciālistes Lizetes Pugas veidoti izdales materiāli - "Nogaršo kaut ko jaunu", "Krāsaino dārzeņu izaicinājums", "Našņu kalendārs". <https://edamarlizeti.wordpress.com/2025/01/21/izdales-materiali/>
- ▶ 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/>



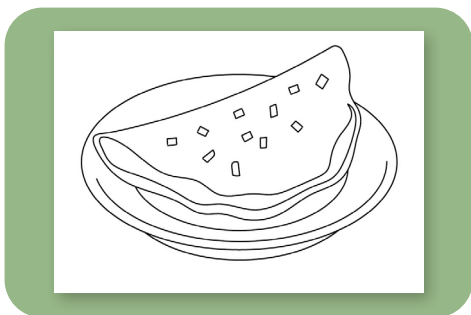
Video par



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.”

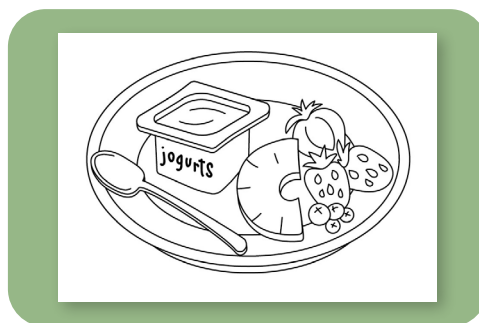


Krāsojamā lapa “Omlete”:
<https://static.lsm.lv/documents/rh.pdf>



“

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

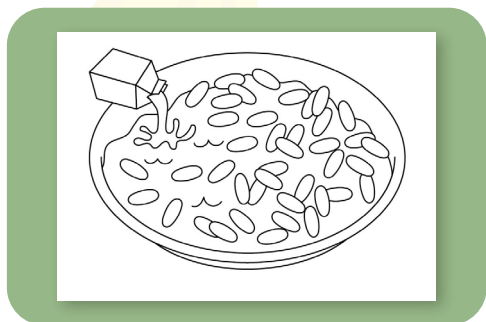


Krāsojamā lapa “Jogurts ar augļiem, ogām”:
<https://static.lsm.lv/documents/rd.pdf>



“

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

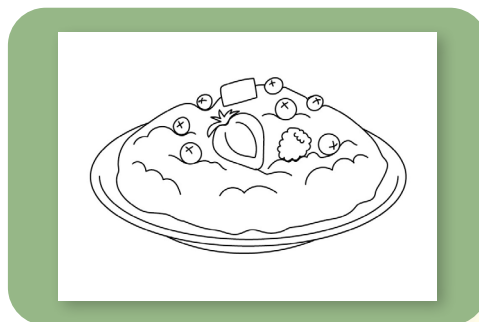


Krāsojamā lapa “Pārslas ar pienu”
<https://static.lsm.lv/documents/rf.pdf>



“

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>



“

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.)”

Papildu informācija:

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



Krāsojamā 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>



ORGANIZĒJOT ĢIMENES PĒCPUSDIENAS, IETVERIET KOPIĢU DARBOŠANĀS UN ĒST GATAVOŠANAS AKTIVITĀTES

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

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

- ▶ Veselības ministrija. Video sērijas "Veselīgu ēdienu receptes".
https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njkFUJII_opu8kT0 
- ▶ Veselības ministrija. Video "Veselīgas uzkladas tavas sirds veselībai".
<https://www.youtube.com/watch?v=AyIThnhVxI0&t=400s> 
- ▶ 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> 
- ▶ 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> 

- ▶ 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> 

- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Brošūra "Jods Tavai veselībai".

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

- ▶ 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=ism&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article 

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



ORGANIZĒJIET ĢIMENĒM RECEPTU KONKŪRSUS

Organizējiet bērniem konkursus ar ģimenes iesaisti, piemēram, "Manas veselīgās brīvdienu brokastis", "Veselīgais svētku galds" vai tml., kuru ietvaros ģimenes kopā pagatavo iecienītāko veselīgo brokastu vai citu ēdienu receptes un iesūta konkursam tā foto. Noslēgumā var izveidot kopīgu elektronisku izglītības iestādes brokastu vai svētku maltīšu receptu 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 ne tikai saņem Ziemassvētku paciņu bērnudārzā, bet iespējams arī interešu izglītības iestādē, no vecvecākiem vai citiem radniekiem. SPKC ir izstrādājis infografiku, sniedzot ieteikumus veselīgākai Ziemassvētku dāvanu paciņai bērniem.

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

- ▶ LSM.lv raksts "Kā mācīt bērnu ēst veselīgi. Trīsbaušļi 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/>



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



Foto: edamarlizeti.wordpress.com

AICINIET VECĀKUS, BĒRNUS IESAISTĪTIES PAŠVALDĪBAS ĪSTENOTAJOS PASĀKUMUS PAR UZTURU

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

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Talsu pirmsskolas izglītības iestāde "Sprīdītis". Atvērto durvju dienas ietvaros bērni kopā ar vecākiem gatavoja veselīgos salātus. <https://www.pispriditis.lv/atverto-durvju-diena-zakenos/>

2. Pirmsskolas izglītības iestādē "Pienenīte" martā norisinājās "Vecāku mēnesis". Vecāki tika aicināti "iekāpt skolotāja korpēs" un novadīt nodarbību,

radošu, izglītojošu aktivitāti bērniem. Vecāki bija aicināti novadīt arī meistarklasi, radošo darbnīcu, lekciju, semināru iestādes darbiniekiem. <https://www.ulbroka-pienenite.lv/rakstu-arhivs-2/784-marts-vecaku-menesis-2.html>

3. Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla izglītības iestāžu pirmsskolas un 1. līdz 6. klašu izglītojamajiem tika īstenots konkurss "Manas patriotiskās un veselīgās brokastis". https://www.instagram.com/p/DDwmMSmuBOU/?img_index=1

4. Jelgavas 4. sākumskola īstenoja konkursu "Manas veselīgās brokastis". Katram Konkursa dalībniekam (patstāvīgi vai kopā ar kādu pieaugušo) bija jāpagatavo savas veselīgās brokastis, iekļaujot vismaz vienu Latvijā audzētu un/vai ražotu produktu, jāizdomā savas pagatavotās brokastu maltītes nosaukums, jāapraksta receptē iekļautās sastāvdaļas un īsa maltītes pagatavošanas gaita, pagatavotā maltīte jānofotografē. Labākās brokastu receptes tika apkopotas vienotā brokastu maltīšu recepšu žurnālā elektroniskā formātā, kas tika izsūtīts visiem vecākiem e-klasē. <https://www.j4ssk.lv/adm/upload/files/Brokastis.pdf>



A smiling female chef with blonde hair, wearing a black cap and a white chef's coat, is serving a plate of pasta to a customer. She is holding a red plate with a metal spoon. The customer is wearing a light blue shirt. In the foreground, there are metal trays containing various food items, including a salad with green and purple leaves and a tray with pasta and red sauce. The background shows a kitchen setting with stainless steel equipment.

**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 IESTĀDĒM UN PAŠVALDĪBĀM

Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestādes darbiniekiem bija iespēja piedalīties pasākumos, kuri veltīti veselīgam uzturam. Nodarbības tika īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/101 "Informatīvās lekcijas – meistarklases par veselīgu uzturu pirmsskolas un skolas vecuma

bērniem, pilsētas iedzīvotājiem." ietvaros. Iestādes darbinieki kopā ar uztura speciālisti uzzināja par veselīga uztura šķīvja principiem un pagatavoja trīs ēdienus: zemesriekstu sviesta humosu, saulē kaltētu tomātu humosu un veselīgās konfektes. <https://www.manamarite.lv/veseligs-uzturs-maziem-un-lieliem/>

Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestādē "Varavīksne" zemnieku saimniecības "Kotiņi" pārstāve (topošā uztura speciāliste) 5-6 gadīgajiem bērniem novadīja lekciju par veselīgu uzturu, bet Rekovas dzirnavu saimniece novadīja meistarklasi darbiniekiem. Tika gatavoti pupu plācenīši, griķu plānās pankūkas un grubotto ar sīpoliem un sviestu. Darbinieki tika iepazīstināti ar produktu audzēšanas un pārstrādes procesu, ar bezatlikumu saimniekošanas tehnoloģiju, kur blakus pamatproduktam radītais blakusprodukts tiek izmantots citās saimniecības nozarēs un jomās. <https://varaviksne.rezeknesip.lv/index.php/zs-kotini-uzturspecialistes-paulas-lekcijas-5-6-gadigiem-berniem-par-veseligu-uzturu-un-rekovas-dzirnavu-saimniecivijas-meistarklase-darbiniekiem/>





**SPECIĀLISTU
IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ
PAR VESELĪGA UZTURA
JAUTĀJUMIEM**

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

Papildu informācija:

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

Akceptēta ir 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/studi>

ju-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.



Fotos: www.valmieraszinas.lv

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Valmieras pilsētas speciālajā pirmsskolas izglītības iestādē "Bitīte" viesojās šefpavārs Valters Zirdziņš un gatavoja bērniem bukstiņputru. <https://www.valmieraszinas.lv/bernudarza-bitite-viesojas-sefpavars-valters-zirdzins/#1>

Salaspils 1. pirmsskolas izglītības iestādē valdija rosība un zinātkāre – ciemojās zobu fejas (topošās zobārstu palīdzes un zobu higiēnistes). Studentes bija sagatavojušas aizraujošu un izglītojošu nodarbību bērniem par to, kā pareizi tīrīt zobus. Tika runāts arī par veselīgu uzturu un to, cik svarīgi jau bērnībā izprast, ka rūpes par sevi sākas ar ikdienas paradumiem. <https://salaspils1pirmsskola.lv/index.php/lv/aktualitates-saulite/997-saulite-viesojas-toposas-zobu-fejas>


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!**

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



**PAŠVALDĪBAS IESAISTES
IESPĒJAS/ATBALSTS VESELĪGA
UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ**

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

Aiciniet atbildīgos pašvaldības pārstāvjus gada aktivitāšu plānošanas procesā (ņemot vērā aktuālos politikas plānošanas dokumentus) iestrādāt

veselībratību sekmējošas aktivitātes, kas vērstas uz izglītojamajiem un izglītības iestāžu personāla izglītošanu par veselīga uztura jautājumiem. Pašvaldības periodiski īsteno arī iedzīvotāju aptaujas par vēlamajām veselības veicināšanas aktivitātēm, tā ir iespēja paust savu viedokli.

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

IDEJAS ZIEMASSVĒTKU DĀVANĀM



**pilngraudu
cepumi**

**žāvēti vai
liofilizēti augļi
un ogas,
bez cukura**

**šokolāde
(ne mazāk
kā 37%
kakao sausnas)**



**kukurūzas
nūjiņas
bez glazūras**

svaigi augļi

**UHT⁵ piens
bez papildu
piedevām**

augļu tēja

5. apstrādāts sevišķi augstā temperatūrā, un tādēļ neatvērts produkts ir uzglabājams arī istabas temperatūrā.



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/>

Valkas novadā 2025. gada nogalē aizvadītas pirmās interaktīvās nodarbības ESF Plus līdzfinansētā projekta "Veselību veicinoši pasākumi Smiltenes un Valkas novados" ietvaros – "Veselīgs uzturs pirmsskolas vecuma bērniem". Pirmajās nodarbībās piedalījās Valkas PII Kārļa Skalbes ielas 10 grupiņu bērni, kā arī Vijciema un Mierkalna pirmsskolas grupu audzēkņi. Kopā ar nodarbību vadītāju – uztura speciālisti – bērni iepazīna veselīgus un ikdienā ieteicamus produktus, kā arī tos našķus, kurus vajadzētu lietot retāk. Mazie dalībnieki paši aktīvi iesaistījās uzdevumos, atpazīstot un šķirojot dažādus pārtikas produktus. <https://www.valka.lv/lv/jaunums/nodarbibas-pirmsskolas-vecuma-berniem-par-veseligu-uzturu-un-labajiem-naskiem>

Lai veicinātu bērnu izpratni par veselīga uztura nozīmi un rūpēm par zobu veselību, no 2026. gada novembra visās Mārupes novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādēs notiks interaktīvas rotaļnodarbības "Veselīgs uzturs un zobu prieks", kuras vadīs uztura speciāliste. Pasākumi tiek īstenoti Eiropas Sociālā fonda Plus un valsts budžeta finansētā projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Mārupes novada iedzīvotājiem" (Nr. 4.1.2.2/1/24/I/025) ietvaros. <https://www.marupe.lv/lv/sabiedriba/veseliba/pasakumu-kalendars>

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

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.*

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/>



**VESELĪGĀKS
CIENASTS SVĒTKOS**



Lai gan uztura un ēdināšanas normas izglītības iestādē ir stingri reglamentētas⁶, 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 regulējums⁷. Domājot par bērnu veselību, iekļaujiet izglītības iestādes iekšējos kārtības noteikumos prasības attiecībā uz jubilejas cienastiem, kas aptver ne tikai pārtikas drošības, bet arī veselīguma aspektus. Ieteicams iekšējās kārtības noteikumos iekļaut prasības, ka jubilejas cienastiem netiek izvēlētas neveselīgas pārtikas preces (čipsi, konfektes, konditorejas izstrādājumi, limonādes u. tml.), bet pēc iespējas tiek izvēlēti svaigi dārzeņi, augļi, ogas, pašu pagatavoti veselīgi našķi. Tāpat būtiski ietvert prasības attiecībā uz pārtikas drošības aspektiem, pie-

mēram, ka cienastā nav produkti, kas satur krēmus, jēlas olas u. tml. Ņemot vērā, ka grupiņā 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 grupas skolotāju, māsu vai iestādes vadītāju.

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

Papildu informācija:

- ▶ SPKC mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- ▶ SPKC infografika "Ceļš uz veselīgu dzīvesveidu – soli pa solim". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23039/download?attachment>
- ▶ SPKC infografika "Veselīga darba diena – soli pa solim". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23888/download?attachment>
- ▶ SPKC infografika "Riekstu alerģija". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20820/download?attachment>
- ▶ SPKC infografika "Ieteikumi drošai maltītei". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15312/download?attachment>
- ▶ RSU Darba drošības un vides veselības institūts. Veselības veicināšana darbavietās. https://stradavesels.lv/Uploads/2026/03/03/2025_Brosh_Vesel_bas_veicin_ana_final_1_.pdf?fbclid=IwY2xjawQaaqOilleHRuA2FlbQlXMAbicmIkETFISkZaejJMdHRWTXJ1bVU0c3JOYwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHmBsR8a3M48zn3VUm2lJFS5qDvlwOReRQ2i6is20j9MZNmNH0bpjuBZQYXbl_aem_uNjKgZjaEZA_2psDcyJQww

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

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Ulbrokas pirmsskolas izglītības iestāde "Pienenīte" iekšējās kārtības noteikumos ir iekļāvusi prasības attiecībā uz jubilejas cienastu sastāvu. https://www.ulbroka-pienenite.lv/images/Faili/2024/IEKSEJAS_KARTIBAS_NOTEIKUMI.pdf

Liepājas Kristīgās pirmsskolas izglītības iestādei ir izdots rīkojums "Noteikumi par

bērniem atbilstoša uztura nodrošināšanu pirmsskolas izglītības iestādē", kas ietver prasības attiecībā uz pārtikas produktu, ēdiena ienešanu izglītības iestādē. <http://www.lpii-kristigais.lv/?id=1379>

Aizkraukles pirmsskolas izglītības iestādes "Zīlīte" mājaslapā ir publicēti ieteikumi vecākiem, attiecībā uz bērnu jubileju cienastu sastāvu. <https://www.zilite-aizkraukle.lv/vecakiem/edinasana/>





DALĪBA PROGRAMMĀ “PIENS UN AUGĻI SKOLAI”



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

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

Programmā iesaistījušās izglītības iestādes ne tikai bezmaksas saņem pienu, dārzeņus, augļus, ogas, bet mācību gada laikā bērniem tiek organizēti arī dažādi konkursi, izglītojošas aktivitātes. Piemēram, pirmskolas izglītības iestādēm ir iespēja saņemt stādu stādīšanas komplektus, kas sastāv no kastītēm, sēklām, spraudņiem un informatīviem materiāliem. Tie palīdz pedagogiem un bērniem soli pa solim iepazīt sēšanas un audzēšanas procesu, sākot no sēkļa līdz pilnvērtīgam augam⁸.

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.

8. "Skaties, kā no sēklas izaug augs!". <https://piensaugliskolai.lv/lv/berniem/skaties-ka-no-seklas-izaug-augs-sogad-audzsim-tomatus-un-piparmetras/>





EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Foto: Vides izglītības fonds (FEE Latvia)

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”.

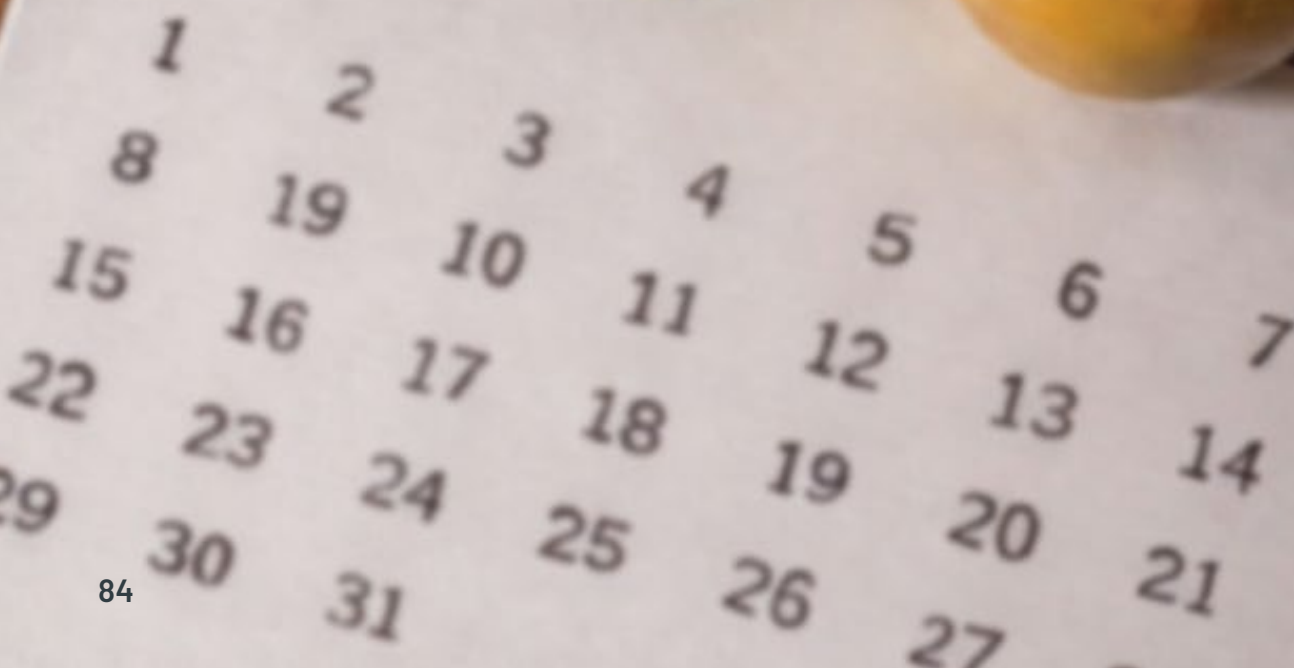
<https://ekoskolas.lv/lv/ekoskolu-temas/partika>



Foto: Vides izglītības fonds (FEE Latvia)



**TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA
UZTURA AKTUALIZĒŠANAI**



1	2	3	4	5	6	7
8	19	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4. februāris – Pasaules pretvēža diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzenų, 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/>

20. marts – Pasaules mutes 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 dārzenų, augļu, ogu lietošanas, ūdens dzeršanas nozīmi nieru slimību profilaksē. Ņemot vērā, ka nieres kā orgāns vizuāli atgādina pākšaugus – pupiņas, 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>
- Profesore Jacino. Video "Kur rodas medus?". <https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>
- Muzikāls raidījums "Ukulele". Sērija "Bites". <https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/ltv/302054/ukulele-bites>



7. jūnijs – Pasaules pārtikas drošības diena

Tematiskās dienas aktualizēšanai aicinām izmantot informāciju un uzdevumus no zinātniskā institūta "BIOR" veidotā informatīvā materiāla "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>.

Šo tematisko dienu var izmantot arī, lai pārrunātu ar bērniem drošības apsvērumus attiecībā uz dabas velšu ievākšanu – augus, ogas dabā bez vecāku ziņas nedrīkst plūkt, ēst, jo tas var būt bīstami. **Papildu informācija, materiāli tematiskās dienas aktualizēšanai:** <https://www.spkc.gov.lv/lv/partikas-drosiba>

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>

Jūlijs – Ogu mēnesis

Vasara ir lielisks laiks, lai iepazīstinātu bērnus ar ogu daudzveidību, rīkojot dažādas aktivitātes ārā (rotaļas, ogu zīmēšana, gleznošana), tai skaitā, bērniem arī pašiem nobaudot dažādas ogas.

1. līdz 7. augusts – Pasaules zīdīšanas nedēļa

Tematiskās nedēļas ietvaros bērniem iespējams stāstīt par cilvēka pirmo uzturu – mātes pienu. Papildu informācija par tematisko nedēļu atrodama Pasaules Veselības organizācijas mājaslapā: <https://www.who.int/campaigns/world-breastfeeding-week>. Resursi nodarbībām par zīdīšanu, mātes pienu pirmsskolas vecuma bērniem atrodami: <https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/product-category/lesson-plans/>

Septembris – Veselības veicināšanas mēnesis

Veselības veicināšanas mēneša ietvaros bērniem var īstenot daudzveidīgas aktivitātes par veselīgu uzturu, īpaši popularizējot tieši rudens veltes (rudens avenas, 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 dārza veidošana no plastilīna, ķirbju salātu gatavošana, ķirbju sēklu skaitīšana u. tml.) vai "Kāpostu nedēļa", kuras ietvaros bērni iepazīst, cik daudzveidīgi ir kāposti (baltais galviņkāposts, sarkanais kāposts, lapu kāposts, Briseles kāposti, ziedkāposts u. c.);
- ▶ tiek organizētas ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem, bērniem apgūstot "No lauka līdz galdam" principu.

10. oktobris – Starptautiskā putras diena

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

Oktobra otrā piektdiena – Pasaules olu diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot informatīvos materiālus, kas pieejami Latvijas Apvienotās putnkopības nozares asociācijas, Eiropas Savienības atbalstprojekta "Olas ir spēks" mājaslapā: <https://eggpower.eu/olas-un-uzturs/>. Kā arī var izmantot 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/>

16. oktobris – Starptautiskā maizes diena

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

21. oktobris – Pasaules joda deficīta diena

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

14. novembris – Pasaules diabēta diena

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

Papildu ieteikumi aktivitāšu īstenošanai tematisko dienu ietvaros:

- ▶ tematisko rakstu, informatīvo materiālu par veselīgu uzturu publicēšana izglītības iestādes mājaslapā, sociālo tīklu kontos, elektroniskajās skolvadības sistēmās (piemēram, E-klase) u. tml.;
- ▶ informatīvo materiālu par veselīgu uzturu izvietošana iestādē (piemēram, infografikas pie ziņojuma dēļa, video translēšana uz ekrāna u. tml.);

- tematiskās aktivitātes, radošie konkursi bērniem, bērnu vecākiem, vecvecākiem, iestādes darbiniekiem.

Papildu informācija:

- Pasaules Veselības organizācija. Starptautiskās veselības dienas un nedēļas. <https://www.who.int/campaigns>
- Slimību profilakses un kontroles centrs. NVVST tematiskās dienas. <https://www.spkc.gov.lv/lv/nvvst-tematiskas-dienas>
- Slimību profilakses un kontroles centrs. Ar veselīgu saistītās tematiskās dienas un ieteikumi tēmu aktualizēšanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22824/download?attachment>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Daugavpils pilsētas 9. pirmskolas izglītības iestāde Starptautiskās redzes dienas (14. oktobris) ietvaros īstenoja dažādas aktivitātes. Bērni izzināja kādi produkti ir nepieciešami, lai saglabātu labu redzi. Bērniem bija iespēja atrast, aptaustīt un piemeklēt augļiem un dārzeņiem atbilstošās ēnas, sašķirot tos, vienā grozā liekot dārzeņus, otrā – augļus. Lielu interesi bērniem sagādāja spēle "Brīnummaisīņš", kuras laikā bērni pēc kontūras vai silueta "brīnummaisīņā" atrada attiecīgo dārzeņi vai augli. <https://9pii.daugavpils.lv/jautrie-smesariki-un-vitaminu-bums>

2. Daugavpils pilsētas 27. pirmskolas izglītības iestāde rīkoja Ogu svētku dienu <https://www.manamarite.lv/galerija/ogu-svetki/>. Bērni zīmēja, gleznoja savas mīļākās ogas, ar aizsietām acīm centās atminēt dažādas ogas, gāja rotaļās, nogaršoja dažādas ogas.

3. Gulbenes 1. pirmskolas izglītības iestādē kampaņas "Eiropas medus brokastis" ietvaros ciemojās biškope.

Bērniem bija iespēja uzzināt, kā rodas medus, noskaidrot, kāda ir medus bišu nozīme bioloģiskās daudzveidības saglabāšanā, kā arī, protams, degustēt medu iepazīstot tā dažādo garšu. <https://www.facebook.com/1piiekoskola/posts/pfbid02nmy9m3h9fTpniRspu5A4bKnj6NWLo6JeQiQu2NgyJKX2ZE3pGFCssg2Ye6NsiCxgl>

4. "Maizes dienā" Rēzeknes pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes "Namiņš" bērniem bija iespēja iepazīties ar maizes ceļu – no graudiem līdz maizītei. Bērni izspēlēja rotaļdziesmu "Cepu, cepu kukulīti", aktīvi piedalījās dažādos maizes cepšanas procesos – graudu malšana, graudu/miltu sijāšana, kukulīša ielikšana "krāsni" ar lielo maizes lāpstu, utt. Bērniem bija iespēja arī nogaršot dažāda veida maizīti – baltmaizi, rupjmaizi un saldskābmaizi. Visas nedēļas ietvaros bērni aktīvi darbojās arī savās grupiņās kopā ar skolotājām – pārrunājot maizītes būtību un vērtību, zīmējot, līmējot, krāsojot un visādi citādi aktīvi izprotot maizes nozīmi cilvēka dzīvē. <https://naminsrezekne.lv/2024/11/29/maize-diena/>



Foto: 9pii.daugavpils.lv





Paldies, ka iepazināties 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/HmvBzhwGs0>

**Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti**

Metodiskais atbalsts



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas 2021.–2027. gadam 1.1.1. specifiskais atbalsta mērķis “Pētniecības un inovāciju kapacitātes stiprināšana un progresīvu tehnoloģiju ieviešana kopējā P&A sistēmā” 1.1.1.9. pasākuma “Pēcdoktorantūras pētījumi” pētniecības pieteikums Nr. 1.1.1.9/LZP/2/25/211 “Agrinās bērnības uztura kvalitātes novērtējums un pielāgotu rīku izstrāde uztura vadlīniju ieviešanai”.

Bezmaksas izdevums

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