



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

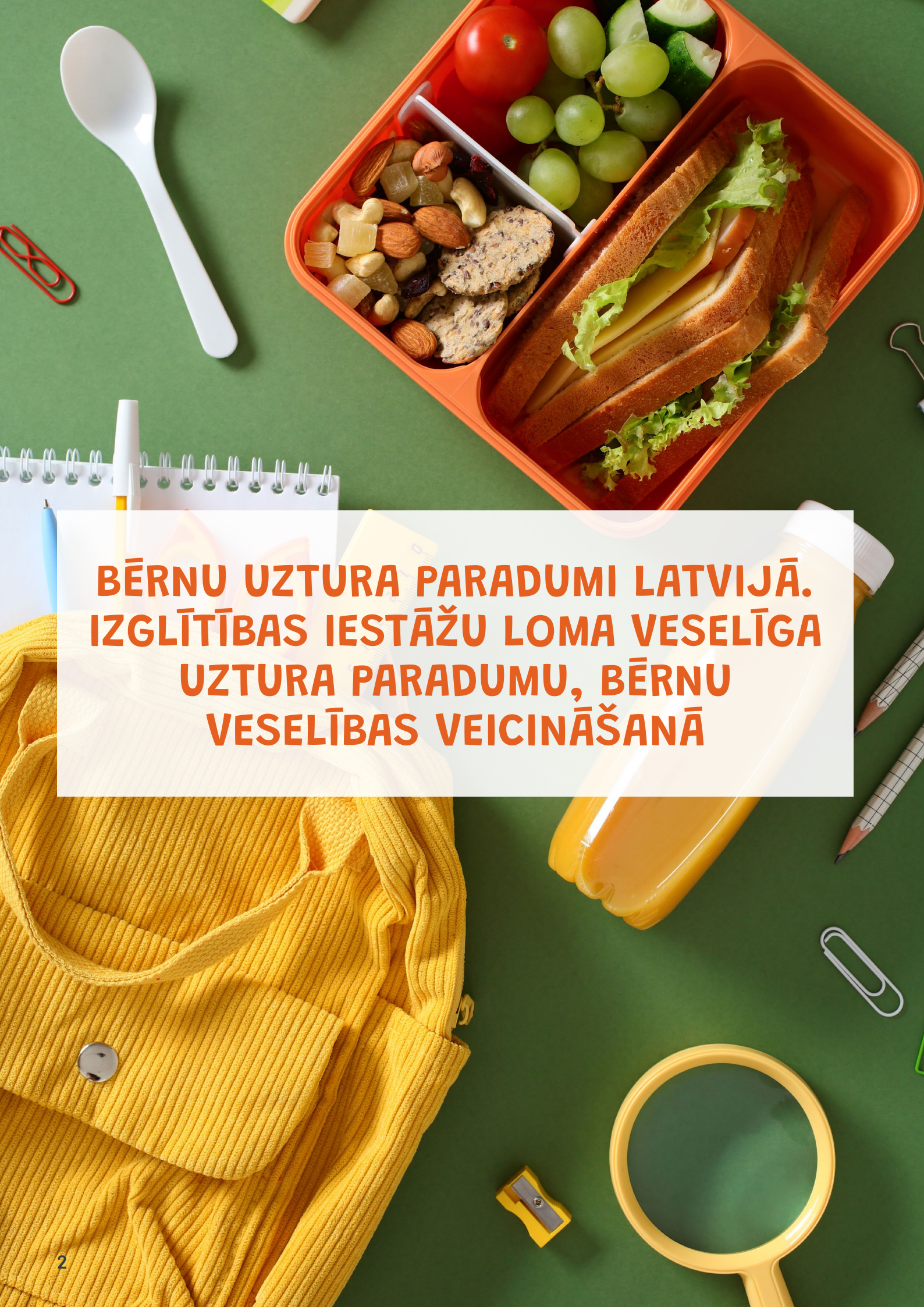
VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA

1.-6. KLAŠU IZGLĪTOJAMIEM



ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PĀRSTĀVJIEM

BĒRNU UZTURA PARADUMI LATVIJĀ. IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU LOMA VESELĪGA UZTURA PARADUMU, BĒRNU VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ	2
KĀ KOMUNICĒT AR BĒRNIEM PAR UZTURU	7
AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI	13
AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI	30
AKTIVITĀTES DĀRŽEŅU, AUGĻU, OGU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	36
AKTIVITĀTES GRAUDAUGU PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	47
AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	50
AKTIVITĀTES PIENA UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	53
AKTIVITĀTES ZIVJU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	56
IETEIKUMI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR FUNKCIONĀLIEM TRAUČĒJUMIEM	59
INFORMATĪVO RESURSU IZVIETOŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	64
IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ĒDINĀŠANAS PILNVEIDOŠANAI	66
BĒRNU VECĀKU, VECVECĀKU UN CITU BĒRNU APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA, IESAISTE AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU	72
AKTIVITĀTES IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI PAR VESELĪGU UZTURU	79
SPECIĀLISTU IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMIEM	82
VALSTS, PAŠVALDĪBAS IESAISTES IESPĒJAS/ATBALSTS VESELĪGA UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ	86
VESELĪGĀKS CIENASTS SVĒTKOS	90
DALĪBA PROGRAMMĀ "PIENS UN AUGĻI SKOLAI"	92
EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS	94
TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA UZTURA AKTUALIZĒŠANAI	96



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

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

2024. gada ziņojums par bērnu antropometriskajiem parametriem un skolas vidi [1] atklāj – 14,1% bērnu ir nepietiekama ķermeņa masa, no kuriem ļoti nepietiekama ķermeņa masa ir 3,4% (zem 3 percentīles). Normāla ķermeņa masa ir 65,1% 7-gadīgu pirmklasnieku, 11% – lieka ķermeņa masa un 9,8% – aptaukošanās. Kā atklāja pētījums, vecāki arī pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās, kā arī nepietiekamas masas problēmu saviem bērniem (t. i., vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu būtiski atšķirās 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. Diemžēl, iezīmējas tendence samazināties sākumskolas skolēnu īpatsvaram, kuri nedēļā katru rītu brokasto, ieskaitot brokastošanu skolā (2015. gadā – 75,8%, bet 2022. gadā vairs tikai 69% skolēnu) [1]. **Būtiski, ka izglītības iestādes izglīto bērnus, vecākus, citus bērna aprūpētājus (piemēram, vecvecākus) par brokastu nozīmi uz bērna veselību veselīgu ilgtermiņā, sniedz ieteikumus, padomus veselīgām brokastu maltītēm.**

Kopumā, pēdējos gados ir palielinājies to bērnu īpatsvars, kuri ēd dārzeņus, augļus katru dienu – 38,9% 1. un 3. klases skolēnu



nedēļas laikā dārzeņus ēduši katru dienu un biežāk kā reizi dienā, bet augļus – attiecīgi 39.7% 1. un 3. klases skolēnu.

Skolu apgādes programmas novērtējuma ziņojums [3] atklāj, ka kolrābis un kālis ir dārzeņi, kurus skolēni pagaršojuši vismazāk, savukārt baklažāns ir dārzeņis, kurš vismazāk garšo bērniem. Iecienītākais un atpazīstamākais dārzeņis joprojām ir gurķis, kam seko burkāni, tomāti un kāposti. Bērni atzīmējuši, ka dārzeņi tiem vislabāk garšo svaigā veidā, bet vismazāk – sautējumos. Augļi skolēniem garšo svaigā veidā un sulās. Jautājumā par dārzeņu daudzumu uz šķīvja pusdienu maltītē, tikai trešdaļa jaunāko klašu skolēnu uzskata, ka dārzeņiem jābūt pusei šķīvja. Tas norāda uz to, ka izglītojošajās aktivitātes bērniem vairāk jāpopularizē "Veselīga šķīvja princips". Uzdevumā ar produktu atpazīšanu, purava atpazīšana bērnu vidū raisīja visvairāk diskusiju, vairumā gadījumu to sajaucot ar lokiem, dažreiz ar sparģeļiem vai citu dārzeņi. Baklažāns un ķirbis bija produkti, kurus bērni visbiežāk pareizi norādījuši citā valodā – piemēram, angļiski, jo nav zinājuši dārzeņa nosaukumu latviski. Kālis visbiežāk tika sajaukts ar kartupeli, rāceņi vai selerijas sakni. Augļu kategorijā

vismazāk tika atpazītas cidonijas un upenes. Minētais norāda uz to, ka **skolēniem vairāk jāisteno aktivitātes, kas vērstas uz vietējo, sezonālo produktu atpazīšanu.** Plašāka šo produktu atpazīšana varētu veicināt arī lielāku minēto produktu patēriņu.

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

Daudzi skolēni zina terminu “sabalansēts un veselīgs uzturs”, tomēr bērniem ne vienmēr ir pietiekama izpratne, ko tas nozīmē, ikdienas maltītēs iekļaujot dažādus produktus. Programmas “Piens un augļi skolai” izvērtējuma ietvaros trešdaļa jaunāko klašu skolēnu

atbildēja, ka konfektes “Gotiņa” atbilst vienai piena produktu porcijai un 46% jaunāko klašu skolēnu uzskata, ka biezpiena sierīņš atbilst vienai porcijai piena produktu. Arī vecāku zināšanas par piena produktu nozīmi bērniem ir nepietiekamas – par piena produktu lietošanas nepieciešamību katru dienu ir vien 58% skolēnu vecāku [3].

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

Joda deficīts ir plaši izplatīts Eiropā, tai skaitā Latvijā [4]. Optimāla joda uzņemšana ir īpaši būtiska bērniem, pusaudžiem, jo joda trūkums var veicināt mācīšanās grūtības, koncentrēšanās



spēju samazināšanos, sīkās motorikas vājāku attīstību, vispārējā veselības stāvokļa pasliktināšanos. **Tādēļ ir svarīgi popularizēt un nodrošināt, lai bērnu ēdienkartē ir ar jodu bagāti produkti (zivis un jūras produkti, piens un piena produkti u. c.).**

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

- ▶ **1.-4. klase** – skolēniem šajā vecumā ir specifiskas uztura vajadzības, ko nosaka augšanas un attīstības process. Viņu ēšanas paradumi mēdz būt mainīgi, apetīte – svārstīga, un ir nepieciešama pieaugušā palīdzība, lai uzservētu pusdienu porciju, kas atbilst “Veselīga uztura šķīvja” principam;
- ▶ **5.-9. klase** – bērni kļūst patstāvīgāki uztura izvēlē, taču viņu attieksme pret skolas ēdināšanu un veselīgu uzturu turpina veidoties. Šajā posmā nostiprinās ēšanas paradumi, kas var ietekmēt veselību ilgtermiņā;
- ▶ **10.-12. klase** – vidusskolēni ir vispatstāvīgākie ēdiena izvēlē, un viņu uztura paradumi lielā mērā līdzinās pieaugušo ieradumiem. Šai grupai raksturīgas izteiktākas individuālās vēlmes un skaidrāka izpratne par ēdiena daudzumu un veidu [8].

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

- ▶ izglītības iestādes vadītāja atbildība, saskaņojot ēdienkartes, ir formāla. Netiek nodrošināta pietiekama iestādes iekšējā 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 izglītības iestādēs norāda arī pašas ģimenes [5]. Visbiežāk tiek norādīts, ka piedāvātais ēdiens nav garšīgs (27%), nav pietiekami kvalitatīvs (19%) un nav daudzveidīgs (18%). Turklāt 16%

ģimeņu atzīmējušas, ka ēdināšana nav atbilstoši organizēta (ģaras rindas, auksts ēdiens, maz laika ēšanai u. tml.), bet 15% – ka porcijas ir pārāk mazas. Atvērtajās atbildēs vecāki norāda arī uz problēmām ar higiēnu ēdināšanas vietās, kā arī tiek uzsvērts, ka piedāvātie ēdieni ir pārāk vecmodīgi. Vecāki arī pauduši neapmierinātību par pārāk lielu cukura daudzumu ēdienkartē. Ēdināšana skolās tiek vērtēta kritiskāk, bet ar ēdināšanas kvalitāti bērnudārzos ģimenes ir vairāk apmierinātas.

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

1. Slimību profilakses un kontroles centrs. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2022./2023. mācību gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20280/download?attachment>
2. Ministru kabineta 2025. gada 22. oktobra rīkojums Nr. 691 "Par Rīcības plānu liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam". <https://likumi.lv/ta/id/363894>
3. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR". Valsts un Eiropas Savienības Skolu apgādes programmas ar augļiem, dārzeņiem un pienu izvērtējuma ziņojums, 2022. gads. <https://circabc.europa.eu/ui/group/867d2152-240c-42eb-ac12-c910ca070153/library/9a54bc1b-52be-4ff6-8d78-710b105dd807/details>
4. World Health Organization. Prevention and control of iodine deficiency in the WHO European Region: adapting to changes in diet and lifestyle, 2024. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061193>
5. Latvijas Bērnu Labklājības Tīkls. Latvijas Ģimeņu barometrs 2025. Rezultātu apkopojums. <https://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2025/09/2025-Latvijas-Gimenu-barometrs.pdf>
6. Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". <https://likumi.lv/ta/id/245300>
7. Ministru kabineta 2025. gada 12. septembra rīkojums Nr. 571 "Par rīcības plānu skolēnu ēdināšanas sistēmas pilnveidošanai Latvijā 2025.–2027. gadam". <https://likumi.lv/ta/id/363073>
8. Pārtikas atkritumu svēršanas un uzskaites rokasgrāmata skolu ēdnīcām, 2025. Materiāls izstrādāts projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros, kas īstenots ar Interreg Centrālās Baltijas jūras reģiona programmas 2021.–2027. gadam atbalstu no Eiropas Savienības līdzekļiem. https://du.lv/wp-content/uploads/2025/09/1_Partikas-atkritumu-sversanas-metodologija.docx.pdf
9. Pārtikas un veterinārais dienests. Ēdināšanas uzraudzība un pārbaūžu rezultāti iestādēs. Rezultāti prezentēti Uztura padomes 2025. gada 28. novembra sēdes ietvaros. <https://www.v.m.gov.lv/lv/media/16532/download?attachment>



KĀ KOMUNICĒT AR BĒRNIEM PAR UZTURU

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

KĀ PALĪDZĒT BĒRNIEM IZDARĪT VESELĪGAS IZVĒLES ATTIECĪBĀ UZ UZTURU?

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

Vecuma grupa: 7 līdz 9 gadi

Ieteikumi komunikācijai: Saistiet ēdiena izvēli ar dažādām aktivitātēm, kas bērniem patīk. Piemēram, “Piens palīdz veidot stiprus kaulus. Stipri kauli palīdzēs Tev labāk iemest bumbu grozā”.



Vecuma grupa: 10 līdz 12 gadi

Ieteikumi komunikācijai: Skaidrojiet ēdiena izvēles ieguvumus garastāvoklim, enerģijai un sniegunam dažādās aktivitātēs. Piemēram, “Rupjmaizes ēšana baltmaizes vietā dos vairāk enerģijas sportošanai, mācībām un aktivitātēm kopā ar draugiem.”



Lai gan šajā informatīvajā materiālā periodiski tiek izmantota produktu kategorizēšana, lai uzskatāmāk sniegtu priekšstatu par uztura paradumiem, komunikācijā ar bērniem ieteicams izvairīties lietot vārdus “veselīgs/neveselīgs”, “labs/slikts”. Skaidrojiet bērniem, kāpēc jāēd regulāri, kādēļ 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.”

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

“

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



Tukšs
puncis

Paēdis
puncis



“

Ja neesam paēduši,
varam justies
dusmīgi, nemierīgi.”



Sajūtas pirms
launadziņa



Sajūtas pēc
launadziņa

“

Katru dienu mums ir
vairākas ēdienreīžu
pieturas.”



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

“

Lai būtu spēks kus-
tēties, katru dienu
jāēd produkti, kas
satur olbaltumvielas. Olbal-
tumvielas satur dažādi pro-
dukti – gaļa, zivis, olas,
pākšaugi, rieksti, piena
produkti. Vai kādu no šiem
produktiem Tu šorīt ēdi
brokastīs?”

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





APZINĀTAS ĒŠANAS VEICINĀŠANA

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

- ▶ ēdam tad, kad jūtam izsalkumu;
- ▶ pirms sākam ēst, apskatām, pasmaržojam ēdienu;
- ▶ pie galda sēžām kārtīgi, katru kumosu kārtīgi sakošļājam – līdz tādai kā putriņai;
- ▶ klausām sāta sajūtai. Viss šķīvis nav jāizēd tukšs;
- ▶ ēšanas laiks pieder tikai ēšanai. Ēdot neskatāmies ekrānos, neskraidām apkārt;
- ▶ arī naškus ēdam lēnām, izbaudot.

Par ēšanas likumiem stāsta Martins (no 9.30 minūtes). Raidījums **"Ralfs gatavo"**.



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

<https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/lv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>





KĀDA KOMUNIKĀCIJA NAV IETEICAMA?

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

SVARA STIGMAS MAZINĀŠANA

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



Plakāts svara stigmatas mazināšanai **“Katrs esam citādāks, bet visi esam vērtīgi”**:

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



Ja novērojat pēkšņas svara izmaiņas kādam no bērniem (izteikti palielinās vai samazinās svars), pārrunājiet ar bērna vecākiem nepieciešamību vērsties pie bērna ģimenes ārsta. Svara izmaiņu risināšanai bieži nepieciešama multidisciplināras komandas iesaiste, tai skaitā, atbalsts no izglītības iestādes.

Papildu informācija:

<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs>

NODERĪGI RESURSI, PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Grāmata "Veselīga uztura ceļvedis ģimenei". Izdota 2022. gadā. SIA "Satura darbnīca TAPT", 2022. gads. Autori: uztura speciāliste Lizete Puga, šefpavārs Jēkabs Naumovs, psihoterapeite un psihiatre Dr. Ilze Mežraupe
2. Grāmata "Izvēlīgā ēšana. No izvēlīga uz aizrautīgu ēdāju". SIA "Jelgavas tipogrāfija", 2021. gads. Autore: uztura speciāliste Santa Grietiņa
3. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Bērnu augšanas līknes. <https://veselapasaule.lv/lv/media/565/download>
4. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Liekais svars un aptaukošanās bērniem. <https://veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/liekais-svars-un-aptaukošanas-berniem>
5. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Liekā svara profilakse. <https://veselapasaule.lv/lv/lasitava/berna-attistiba/lieka-svara-profilakse#saistitas-diagnozes>
6. Bērnu klīniskās universitātes slimnīca. Svara korekcijas programma. <https://www.bkus.lv/svara-korekcijas-programma>

7. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Svara zudums. <https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/simptoms/svara-zudums#kadas-ir-neizskaidrojama-svara-zuduma-pazimes-un-simptomi-berniem-un-pusaudziem>
8. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs> un sadaļa "Materiāli par uzturu izglītības iestādēm". <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>
9. Safe Food. Food messaging to children and adolescents – What works? <https://www.safefood.net/getmedia/235797ec-12d0-484d-a106-589834e9a3e2/Safefood-2025-Food-Messaging-to-Children-and-Adolescents.pdf>
10. Flourish NGO. Esi savā ādā: izglītojošs materiāls par ķermeņatbrīvošanos darbā ar jauniešiem. <https://flourish.ngo/esi-sava-ada-izglitajoss-materials-par-kermenatbrivosanos-darba-ar-jauniesiem>
11. World Health Organization. Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region. <https://iris.who.int/items/e3d769b1-3084-49c8-abec-ca0b790aff97>





**AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA
PARADUMU VEICINĀŠANAI**

"CEĻOJUMS VESELĪGA UZTURA PASAULĒ"

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". Video Youtube kanālā: <https://www.youtube.com/watch?v=F5FbMg3IMBY>



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

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

Video Youtube kanālā: <https://www.youtube.com/watch?v=31F7FqXV6Og>



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 produkti.

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



Ceturtajā epizodē tiek stāstīts par neveselīgu uzskatu un saldināto dzērienu lietošanas ieteikumi 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?

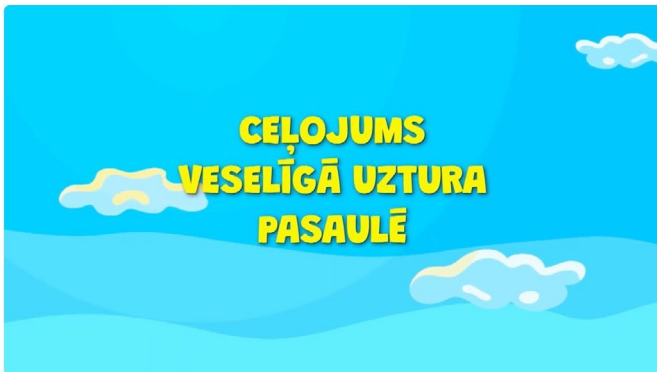
Ņemot vērā, ka mācību filmā tiek aplūkotas dažādas tēmas par uzturu, **ieteicams katru epizodi demonstrēt atsevišķi**. Lai bērniem sniegtā informācija labāk

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

PRAKTISKAIS UZDEVUMS PAR 1. EPIZODI

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 1. epizodes atskaņošanai.



Video Youtube kanālā:

<https://www.youtube.com/watch?v=3IF7FqXV60g>



Izdrukātas dažādu pārtikas produktu, dzērienu kartītes, uztura šķīvis.



Drukas fails pieejams:

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



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

Sasniedzamais rezultāts:

bērniem radīta izpratne par veselīga uztura sastāvdaļām un proporcijām "Veselīga uztura šķīvja" ietvaros.



PRAKTISKAIS UZDEVUMS PAR 2. EPIZODI

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

Tehniskais nodrošinājums mācību filmas 2. epizodes atskaņošanai.

Izdrukātas dažādu pārtikas produktu, dzērienu kartītes, uztura šķīvīvis.



Video Youtube kanālā:

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



Drukas fails pieejams:

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



Uzdevumu grāmata "Vesels ēdis" 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, krītiņi, 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



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



No mājām atnesti dažādu krāsu dārzeņi, augļi, ogas² (iepriekš uzdots uzdevums bērniem, vecākiem);

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".



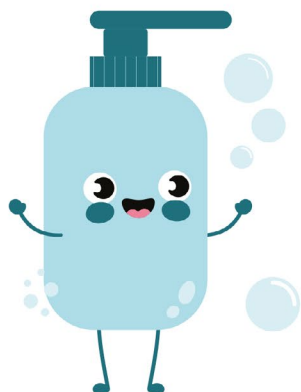
2. Normatīvos nav noteikts, vai produktus, ēdienu no mājām drīkst vai nedrīkst nest, taču izglītības iestādēm ir tiesības izstrādāt savus iekšējās kārtības noteikumus, kuros var būt iekļauts attiecīgais regulējums. <https://lvportals.lv/skaidrojumi/368134-edinasana-bernu-darzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>



Piesardzības apsvērumi:

- ▶ pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet bērnus nomazgāt rokas;
- ▶ 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



5.

STARP PIRKSTIEM



4.

PLAUKSTU
VIRSPUSES



6.

ZEM NAGIEM



7.

NOSKALO
10 SEKUNDES



8.

NOSUSINI



9.

AIZGRIEZ
KRĀNU
AR SALVETI

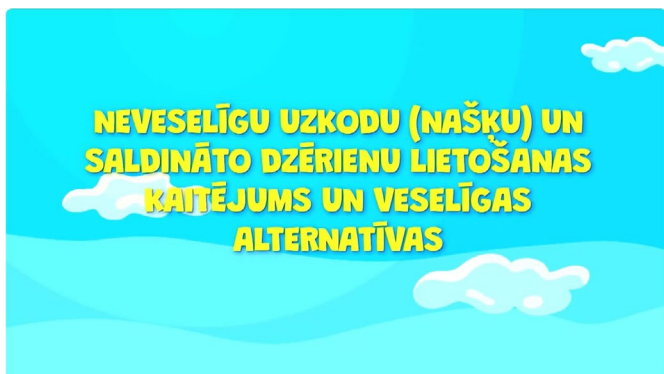


Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem un "Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu" atradīsiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>

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 (dēļiši, naži, blenderis u. c.), trauki (piemēram, papīra šķīvīši, glāzītes) veselīgu 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 našķi ir garšīgi, un tos viegli pagatavot pašu spēkiem.



Piesardzības apsvērumi:

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

NODERĪGI

Veselīgu, viegli pagatavojamu uzskodu receptes, video:

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

https://www.youtube.com/watch?v=Rw0vGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njKFUJII_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



Ieteikumus roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem atradīsiet:

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



Papildu informācija, resursi aktivitāšu par veselīgu uzturu īstenošanai:

1. Veselības ministrija. „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”. (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/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. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18594/download?attachment>



4. Programma “Piens un augļi skolai”. Materiāli pedagogiem.

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



5. Metodiskais materiāls interešu izglītības skolotājiem – “Sēņu daudzveidība”. <https://www.intereses.lv/lib/lib/senu-daudzveidiba/>



SARUNAS 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/I/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 oranžas 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 krāsotajās 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>



KĀ SMARŽO UN GARŠO PAVASARIS?

Lai izpētītu, kā smaržo un garšo pavasaris, bērniem var dot iespēju iepazīties un nogaršot pavasara pirmos zaļumus, jaunus 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.”

! levācot zaļumus, pumpurus, pievērsiet uzmanību, lai tuvumā nav autoceļš vai cits piesārņojuma avots. levāciet 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 urbama 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/7/74bbc3fe1a74c77e401110a50ae2d4d5.pdf>



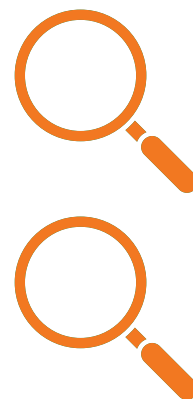
Papildu informācija:

SPKC. "C vitamīna avoti pavasarī".

https://www.facebook.com/photo?fbid=2890738784315427&set=a.219612073530341&locale=hi_IN

LSM.lv. Tēma "Bērzu sulas".

<https://www.lsm.lv/temas/berzu-sulas/>



SILTA TĒJA – RŪPES PAR ĶERMENI

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

- ▶ tējas augu ievākšanu un kaltēšanu;

- ▶ sensorās aktivitātes (dažādu augļu, zāļu tēja pasmaržošana, vizuālā izpēte);
- ▶ augļu, zāļu tēju gatavošana, degustēšana.

Ko 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.



ATPAZĪSTI 10 INDĪGOS AUGUS PĻAVĀ UN MEŽĀ

Visbiežāk saindēšanās notiek ar augiem, kas atgādina citus, uzturā lietojamus augus!

INDĪGAIS VELNĀRKUTIS
Cicuta virosa
Īpaši indīgs ir saknēs – tās ir baltā krāsā, ar pētersīļu aromātu.

PARASTAIS VELNĀRBOLS
Datura stramonium
Visas auga daļas ir indīgas, īpaši liela koncentrācijā indīgas vielas satur ziedi un augļi.

PARASTAIS SUNPĒTERSĪLIS
Aethusa cynapium
Visas auga daļas ir indīgas. Viegli sajaukams ar uzturā lietojamo pētersīli. Vieglākais veids, kā atšķirt abus veidus – sunpētersīlim ir nepatīkama smaka, kas parādās, sabrotot auga lapas.

MELNĀ VELNOGA
Atropa bella-donna
Īpaši indīgas ir tumši violetās ogas.

PARASTĀ ĪVE
Taxus baccata
Indīgas ir visas auga daļas, izņemot sarkano sēkšsēdzi.

SOSNOVSKA LATVĀNIS
Heracleum sosnowskyi
Augu saturs veļu, kas nokļūst garškaromā ar ādu, caules stāru iedarbībā, izraisa smagus apdegumus. Ja āda ir nokļūstusi sakaromā ar šādu augu un tā sūta, tā nekavējoties jānoskalo ar ūdeni un ziepēm, kā arī jāmeklējas pasargāt no saules stariem.

PLANKUMAINAIS SUNSTOBRS
Conium maculatum
Viegli atšķirams no līdzīga izskata meļņiem pēc sarkanajiem plankumiem uz stubiņiem. Saindēties var ne tikai augu apkoķot, bet arī iedzert ar augu eļļu, šķīdumu.

ČETRLAPU ČUSKOĢA
Paris quadrifolia
Indīgākās ir auga lapas un zili melnās ogas, kas atgādina lielas melleņu ogas.

PARASTĀ KREIMENE (MAĻPUĶĪTE)
Convallaria majalis
Visas auga daļas ir indīgas, bet īpaši sarkanās ogas, kas nogatavojas rudens.

EIROPAŠ SEGĻIŅŠ
Euonymus europaea
Indīgs ir viss augs, bet īpaši bīstami ir augļi.

Esi piesardzīgs pats un māci bērniem, ka nepasargāties ar augu bez vecāku ziņas izvēli un nepārsniedz!

Ja parādās nopietni saindēšanās simptomi (krampji, vemšana, elpošanas vai sirdsdarbības traucējumi, bezsamaņa), nekavējoties izsauk Nāvēlīniskās medicīniskās palīdzības dienestu – 113!

Informatīvais materiāls ir tapis sadarbībā ar **SPKCS BOTĀNISKAIS DARZS**

Piesardzības pasākumi attiecībā uz tēju dzēšanu bērniem

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

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

SPKC. Infografika "Atpazīsti 10 indīgos augus pļavā un mežā".

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/ledzivotajiem/Informativi%20materiali/spkc_infografiki_indigie-augi-a4_14-05-2020_daba-1.pdf



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, ievārījums, 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>



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

Veselības ministrija. *Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam.*

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

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

NODERĪGI RESURSI, PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Aprobējot kompetenču pieeju mācību procesā, Elejas vidusskolas skolotāji bija noorganizējuši pasākumu "Soļanka". Skolēni sākumā izvirzīja veicamos uzdevumus, iemācījās drošības noteikumus, rēķināja zupas izmaksas uzturvērtību, nopirka produktus, sakūra ugunsgrūdu, mizoja un grieza dārzeņus, vārīja zupu un nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm.

<https://elejasvsk.lv/kompetences.php>

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

3. Strazdumuižas vidusskolas konferences zālē skolas metodiķes bija izveidojušas tematisko izstādi "Latvijas dzimšanas dienas kūka". Nodarbība bija izzinoša, jo skolēni varēja gan apskatīt, gan aptaustīt dažādus virtuves piederumus, kas saistīti ar biskvīta mīklas pagatavošanu, kā, piemēram, miltu sietu, mikseri, rokas blenderi, mīklas ruļļus, dažādas cepjamās veidnes u. c. piederumus. Īpaši bērniem patika pasmaržot un pēc ožas noteikt tortes sastāvdaļas, kā arī garšvielas un tējas. Nodarbības beigās tika pārbaudīts, cik rūpīgi bērni ir klausījušies. Bērniem

bija jāizlasa tortes recepte un jāatrod atbilstošās sastāvdaļas. <https://strazduskola.lv/skolas-dzive/latvijas-dzimsanas-dienas-kuka/>

4. Valmieras novada Kocēnu pamatskolas audzēkņi kopā ar uztura speciālistēm mācību gada noslēgumā apguva prasmes, kā vietējos un nedaudz pat netradicionālos pārtikas produktus izmantot dažādu veselīgu ēdienu pagatavošanā. Ja sākotnēji jaunieši ar skepsi un smīnu raudzījās uz pieneņu un nātru lapām saldējumā vai salātos, tad gala rezultāts skolēnus patīkami pārsteidza. <https://www.youtube.com/watch?v=2giqzAK8IM>

5. Kandavas Reģionālā pamatskolas skolēniem norisinājās ēdienu gatavošanas konkurss "Kad mammas nav mājās". Skolēni, izmantojot vietējos, sezonālos produktus, gatavoja savas firmas receptes, kuras vērtēja žūrija ar "īsto Latvju saimnieci" Signi Ezeriņu priekšgalā. <https://www.kivs.lv/single-post/konkurss-5-9-klas%C4%93m-kad-mammas-nav-m%C4%81j%C4%81s>. Konkurss norisinājās Interreg projekta "Zaļš un veselīgs sabiedriskās ēdināšanas

risinājums pašvaldību skolām un bērnudārziem lauku teritorijās" (Green and healthy public catering solution for municipal schools and kindergartens in rural areas – Green School Dining) ietvaros. <https://www.tukums.lv/lv/projekts/interreg-projekts-green-school-dining>

6. Mācību gada izskaņā Iecavas pamatskolā visas nedēļas garumā tika organizētas daudzveidīgas aktivitātes ar vienotu sasniedzamo rezultātu – veicināt veselīgu dzīvesveidu. Pirmdienā bērniem bija jālasa literārie darbi par dārzeņiem, augļiem, otrdienā, izmantojot veikalu reklāmu bukletus bija jāizveido "Veselīgā uztura šķīvis", trešdienā 1. klases skolēni trenējās rakstīt dārzeņu, augļu, veselīgu produktu nosaukumus, bet 2. līdz 4. klašu skolēni – veselīgu ēdienu receptes, ceturtdiena bija dinamisko paužu diena, bet piektdienā skolēni starpbrīžos našķējās ar līdzpaņemtajām veselīgajām uzkodām – dārzeņiem, augļiem, ogām. <https://www.facebook.com/iecavapamatskola/posts/pfbid0gxX9NSB2k2MZDewAxSoByzdz9Q8ghUZyUZqCGoamYTLy66wpmvs2UQHk1oYj4F4vI>



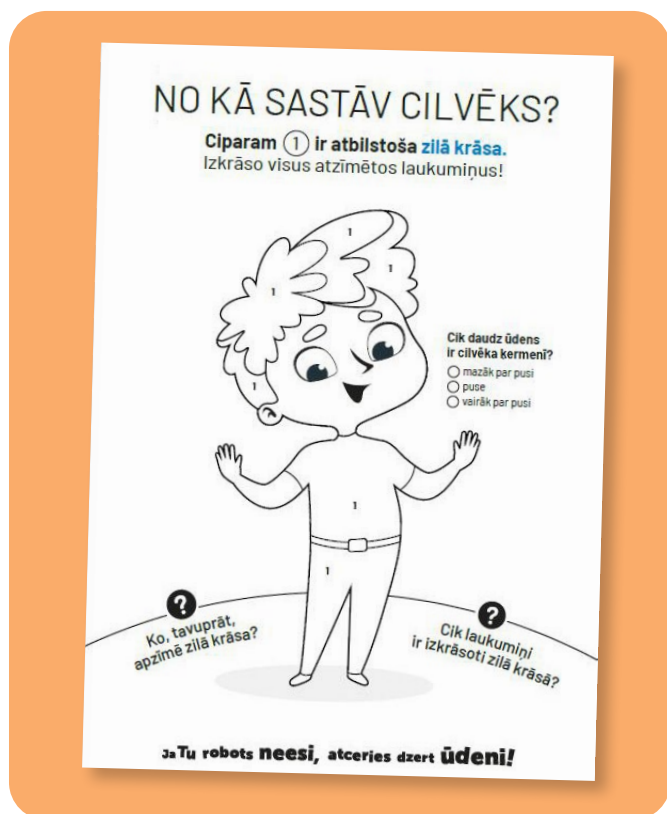


**AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS
PARADUMU VEICINĀŠANAI**

"NO KĀ SASTĀV CILVĒKS?"

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 jāaskaita 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 **"Padzēries kopā ar Patu un Darjo"** (izvietojamam grupiņā pie sienas)

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



“ŪDENS LABIE DARBI ORGANISMĀ”

Aktivitāte piemērota jaunāko klašu skolēniem.

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai

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



Iepriekš sagatavoti papīra ziedi, vēlams dažādu krāsu

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 **"Padzerties ik brīdi - ņem ūdens pudeli līdzī!"**.

Video Youtube kanālā:

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



Garšīgā ūdens kartītes

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



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

Aktivitātes apraksts:

Bērni noskatās video **"Padzerties ik brīdi - ņem ūdens pudeli līdzī!"**, kurā skaidrots, kādēļ svarīgi ir regulāri padzerties un kādēļ tādi dzērieni, kā sulas, kakao, burbuļtējas nav ieteicami slāpju remdēšanai. Lai nostiprinātu apgūtās zināšanas, pēc video noskatīšanās, bērniem var lūgt atbildēt uz jautājumiem par ūdens dzeršanu. Iespējamie jautājumi par video:

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

Tālāk, bērni, atbilstoši receptēm (skat. "Garšīgā ūdens kartīte"), sagatavo un degustē "garšīgos ūdeņus". Kopīgi tiek pārrunāts, kādus vēl produktus varētu pievienot ūdenim un kā tas ietekmētu tā garšu, krāsu, smaržu. Tiek arī pārrunāts, ko un kādēļ nebūtu ieteicams pievienot ūdenim garšas uzlabošanai (t. i., nebūtu ieteicams pievienot cukuru, ievārījumu, veikalos nopērkamos krāsainos sīrupus u. tml.).

Kā papildu aktivitāti, bērniem var piedāvāt aizpildīt uzdevumus no SPKC uzdevumu burtnīcas **"Pasaules ūdens diena"**.

"Pasaules ūdens diena".

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





"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.



Piesardzības pasākumi:

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

Papildu informatīvie resursi:

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



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



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



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/>




AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

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

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





**AKTIVITĀTES 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.):

- ▶ - Lai Tu būtu tikpat stiprs un vesels kā supervaroņi, katru dienu ir nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu un ogu.
- ▶ - Bērniem tiek jautāts “Kā supervaronis to atceras un ievēro katru dienu?”
- ▶ - Pavisam vienkārši! Paskaties uz savu plaukstu – Rokai ir 5 pirksti un katru dienu ir nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu. Trīs pirksti – trīs dārzeņus porcijas, divi pirksti – divas augļu, ogas porcijas.
- ▶ - Cik liela ir viena porcija? Izstiep 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:

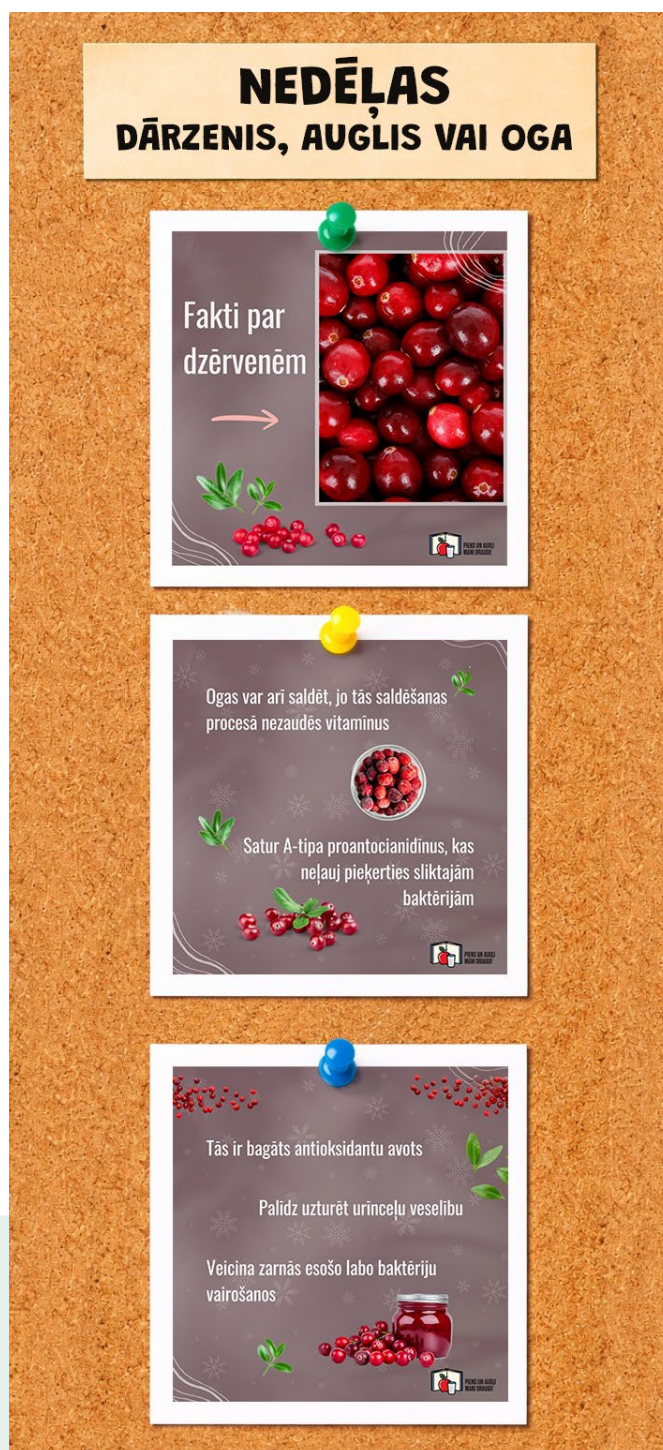
Bērni vai nu mēģina mutiski atminēt, kāds dārzeņis, auglis vai oga varētu būt paslēpies zem supervaroņa maskas (ja kartītes tiek rādītas elektroniski) vai piemeklē un pieliek klāt katrai kartītei atbilstošo produkta nosaukuma lapīņu vai ieraksta paši nosaukumu (ja tiek izmantotas izdrukātas kartītes).



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 sezonālītāti.



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 iekšstelpās, 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:

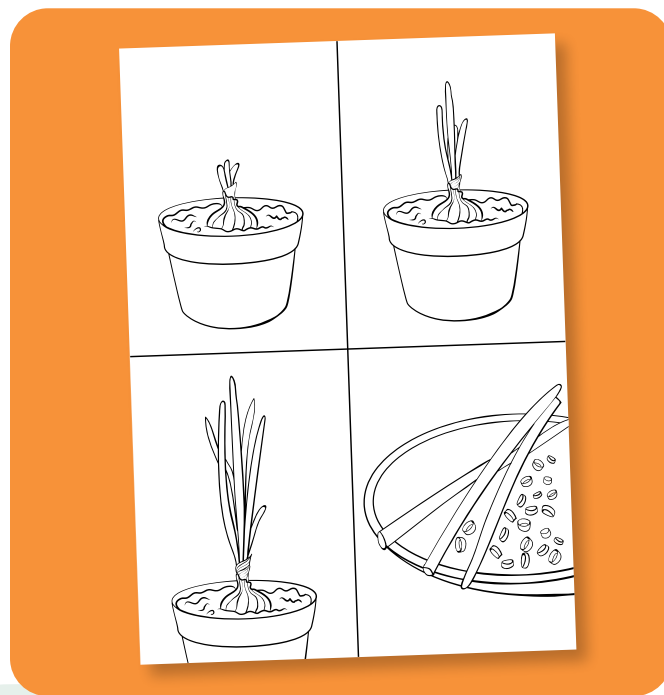
- ▶ iekopta zemes vieta mazdārziņam;
- ▶ cimdi, kaplis u. c. inventārs;
- ▶ sēkliņas;
- ▶ lapiņas, saldējuma kociņi, knaģīši vai tml. un marķieri, lai atzīmētu, kur/kas iesēts;
- ▶ lejkanna.

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. "Dārzu 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>



"SENSORAIS DETEKTĪVS"

Aktivitātes skaidrojums

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

Materiāli izdrukai atrodami:



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:

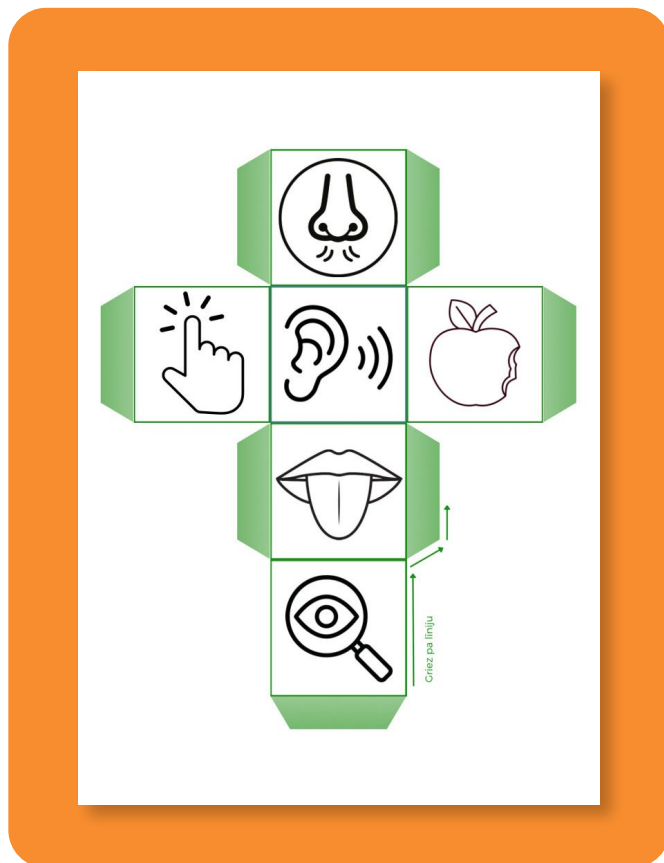
- ▶ infografika "C vitamīns". Fails izdrukai pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>; 
- ▶ produkti - C vitamīna avoti - degustācijai (dzērvenes, kolrābis, sarkanā paprika u. tml.) nogaršošānai, diskusijas izvēršanai;
- ▶ inventārs (nazīši, dārzeņu mizotāji u. c.) produktu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

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


Ja ir paredzēta arī produktu degustācija, aiciniet bērnus izmantot visas maņas, lai raksturotu produktus (piemēram, "dzērvenes ir kraukšķīgas", "kolrābis ir nedaudz ass" u. tml.). Šai aktivitātei var izmantot "Metamo kauliņu", kas ļauj bērniem soli pa solim iepazīst

produktus, izmantojot visas piecas maņas. "Metamais kauliņš" drukas fails bezmaksas lejupielādei pieejams:

<https://www.izveligs.lv/veikals/item/bezmaksas-digitalie-materiali/bezmaksas-lejupieladejamais-materials--metamais-kaulins/>



Piesardzības pasākumi:

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

DINAMISKĀ PAUZE "IZKUSTIES KOPĀ AR DĀRZENIEM, 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-izglitibas-iestadem>



Aktivitātes apraksts:

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





“RAŽAS IZSTĀDE”

Mērķis:

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

Lai īstenotu šo aktivitāti, nepieciešams:

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

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Inčukalna pamatskolas skolēni piedalījās projektā “Skolas dobes”. Maijā skolēni uzsāka darbu, sējot pupu sēklas, kuras vēlāk tika pārstādītas vagās blakus kartupeļiem. Arī pēc skolas gada beigām darbs turpinājās – jūnijā skolēni tikās, lai ravētu un uzrušinātu dobes, rūpējoties par augiem visas vasaras garumā. Septembrī norisinājās kartupeļu novākšana. Pēc čakla darba visus

priecēja gardā balva – ugunskurā cepti kartupeļi, kas daudziem bija pavisam jauna un aizraujoša pieredze. <https://incukalnapsk.lv/index.php/incukalna-pamatskolas-skoleni-piedalas-projekta-skolas-dobes>

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

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

4. STEM projekta* ietvaros Daugavpils zinātņu vidusskolas 3. klase piedalījās izglītojošā nodarbībā “Ķiploka piedzīvojumi”. Skolēni iepazīs ar dažādiem ķiploku veidiem, uzzināja, kā tie aug, kā tos novāc un kāda nozīme tiem ir latviešu virtuvē un veselībā, izspēlēja spēli par ķiploku augšanu un nezāļu uzbrukumu, apskatīja, kā ķiploki tiek žāvēti un uzglabāti. Bērnus īpaši pārsteidza pats lielākais ķiploks. <https://dzvsk.lv/kiploks-kiplocins/>

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

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-bernudarzos-noteikumi-un-individualas-situacijas-2024>

The image shows a variety of grains and legumes arranged in several bowls. In the top left, a large wooden bowl contains yellow lentils with a wooden spoon. To its right, a small white bowl holds brown lentils. In the center, a wooden bowl is filled with a mix of brown and yellow lentils. Below this, a white bowl contains yellow lentils. In the bottom left, a wooden bowl is filled with white rice, also with a wooden spoon. The background is a dark, textured surface.

**AKTIVITĀTES GRAUDAUGU
PRODUKTU LIETOŠANAS
UZTURĀ VEICINĀŠANAI**

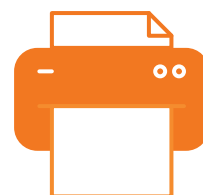


Aktivitātes skaidrojums:

Lai veicinātu, ka bērni atpazīst un ēd dažādus graudaugus, ir nepieciešams tos vispirms iepazīt caur dažādu aktivitāšu palīdzību.

Nepieciešami resursi:

- ▶ dažāda veida graudaugi (auzu pārslas, griķu pārslas, rīsu pārslas, kukurūzas putraimi u. c.), pseidograudi (amarants, kvinoja);
- ▶ izdrukāti papīra šķīvīši, putas 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:

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

Piesardzības pasākumi

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

Resursi aktivitāšu īstenošanai:

- Profesore Jacino. Video "Kur rodas pilngraudu auzu pārslas?", "Kur rodas milti?", "Kur rodas rudzu maize?" un "Kur rodas tradicionālā rudzu maize?".

Pieejami:

<https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>

- Raidījums "Ralfs gatavo". Sērija "Kā top makaroni". https://www.youtube.com/watch?v=RPR_F6dbE4s

- Raidījums "Ralfs gatavo". Sērija "Kā top Ķelmēnu rupjmaize". <https://www.youtube.com/watch?v=QFC H7HS-NpE>



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Daudzses pamatskolā tika atzīmēta Putras diena. Pedagogi ar bērniem pārrunāja, kāpēc jāēd graudaugu produkti. Saimnieces skolas virtuvē tikmēr vārīja simtgades putru – piecgraudu putru, kam pavāres pievienoja saulespuķu sēkliņas un linsēklas. Katram bērnam bija uzdevums izgreznot savu putras šķīvi ar līdzpaņemtajiem rotājumiem – svaigiem vai žāvētiem augļi, ogām utt. <https://www.daudzese.lv/skola/skolas-jaunumi/2528-putras-diena>

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



Foto: daudzese.lv



Foto: Grauda spēks



**AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU
IEKĻAUŠANAS UZTURĀ
VEICINĀŠANAI**

“PĀKŠAUGU IZPĒTES STACIJA”

Aktivitātes skaidrojums:

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

Aktivitātes apraksts:

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

Šķelto zirņu smēriņš*

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

1 ēdamkarote olīveļļas

70 g lakto bez piedevām

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

Izvārīto 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/skaties/ieraksts/lv/324383/zimju-valoda-ralfs-gatavo-8-zirnu-smerins-ar-kiploku-grauzdiniem>



Piesardzības pasākumi:

- ▮ nepietiekami termiski apstrādātos pākšaugos esošie lektīni rada risku veselībai. Ja ir paredzētas aktivitātes ar pagatavotu pākšaugu degustāciju, svarīgi ievērot pareizu to apstrādi un

pagatavošanu. Papildu informācija: <https://bior.lv/lv/aktualitates-lv/efsa-jaunakais-zinatniskais-viedoklis-nepietiekami-termiski-apstradatas-pupinas-esosie-lektini-rada-risku-veselibai/>



- ▮ ja kādam no bērniem ir govš piens olbaltumvielu alerģija vai laktozes nepanesība, koriģējiet recepti vai izvēlēties citu vienkārši pagatavojamu pākšaugu ēdienu.

Papildu resursi bērnu izglītošanai par pākšaugiem:

1. Food Educators informatīvie resursi “No sēklas līdz šķīvim: Ceļojums ēdiena pasaulē”. Materiāls aicina bērnus sekot līdz aizraujošam zirņiša ceļojumam – no sēšanas augsnē līdz pat tam, lai uz šķīvja kļūtu par gardu cienastu.

<https://www.foodeducators.eu/lv/resursi-lv/resurss/no-seklas-liidz-shkjiivim-celj-ojums-eediena-pasaulee> (lai varētu skatīt un lejupielādēt informatīvos materiālus, nepieciešams reģistrēties Foodeducators platformā).

2. Raidījums “Ralfs gatavo”. Sērija “Pupu ekskursija pie Zutiņiem”. <https://www.youtube.com/watch?v=nNEtbBHD85w&t=594s>



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskolas 1. klase piedalījās radošo darbu konkursā "Audzē, pēti, izgaršo". Bērni audzēja zirņu dīgstus, fiksēja izmaiņas augšanas procesā, veidoja pašsacerētu ludziņu un iestudēja to, attēlojot zirņu dīgsta augšanas posmus. Izaugušos dīgstus nogaršoja, no tiem

pagatavojot garšīgus un veselīgus salātus. <https://www.facebook.com/Ledurgaspamatskola/posts/pfbid0gqe1wxhvje4YnjeG332gEotJGcicBqkvtzhJs5XUCusP12Wuf293vWa1vAQ1r4Esl>.

Konkurss norisinājās programmas "Piens un augļi skolai" ietvaros. <https://piensaugliskolai.lv/wp-content/uploads/2025/03/Konkursa-AudzepetiizgarsoNolikums.pdf>



Fotos: Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola



**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

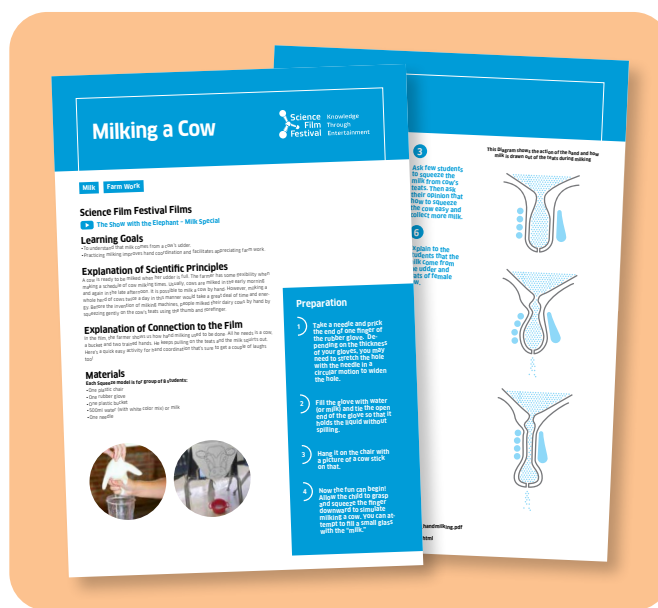


"Gotiņas" sagatavošana

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/resources/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> 

Piesardzības pasākumi

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

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

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a meal. The dish consists of white rice topped with chunks of cooked salmon. The salmon is garnished with fresh green herbs, including a sprig of thyme and chopped green onions. A silver fork is placed on the right side of the bowl. In the background, a wooden surface is visible with a lemon wedge on a dark plate and several green onions.

**AKTIVITĀTES ZIVJU
IEKĻAUŠANAS UZTURĀ
VEICINĀŠANAI**

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

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

Biežs iemesls, kādēļ bērni atsakās ēst zivis, ir tādēļ, ka tas vienkārši ir viņiem nezināms ēdiens. Lai radītu interesi jaunākā vecuma bērniem nogaršot zivi, variet to raksturot, izmantojot bērniem zināmus ēdienus, produktus. Piemēram, zivi dēvējot par “jūras vistu” un skaidrojot

bērniem, ka zivs garšo līdzīgi vistai, taču par cik zivis dzīvo ūdenī, tās var nedaudz smaržot un garšot pēc jūras vai upes. Tai pat laikā, paskaidrojiet par atšķirībām un to, kādēļ būtu jāēd arī zivis, ne tikai vistas gaļa. Piemēram:

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



Resursi aktivitāšu īstenošanai:

► Izglītojošām aktivitātēm variet izmantot Pasaules Dabas Fonda zivju gidu (<https://zivjugids.lv/>), kurā pieejamas vizuālas ilustrācijas ar dažādām zivīm, kā arī sniegts īss to apraksts un Dabas aizsardzības pārvaldes izstrādātos metodiskos materiālus (<https://www.daba.gov.lv/lv/dziviba-ezera>), piemēram, informatīvo materiālu "Profesors Sānpeldis stāsta par ezera zivīm". <https://www.daba.gov.lv/lv/media/15559/download?attachment> un krāsojamās lapas "Zivis". <https://www.daba.gov.lv/lv/media/20388/download?attachment>



► Slimību profilakses un kontroles centrs. Video ar Kasparu Ozoliņu, aicinot uzturā vairāk iekļaut jodu saturošus produktus. <https://www.youtube.com/watch?v=Ye4tPt2anvE&list=PLKTQonicvDRFI6tz7cLshzIYtulrrQr2-&index=3>



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Aktivitātes "Zivsaimniecības popularizēšana skolās" ietvaros Blīdenes pamatskolā notika informatīva stunda un pieredzes apmaiņas brauciens. Informatīvo stundu vadīja Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības

centra zivsaimniecības nodaļas speciālists. Skolēni tika iepazīstināti ar makšķerēšanas noteikumiem, nozvejoto zivju atļauto lielumu. Skolēniem tika doti uzdevumi, kuros jāatpazīst zivis, jāzina zivju sugas, nosaukumi. Pieredzes apmaiņas brauciena ietvaros skolēni apmeklēja Kaķeniekos esošo zivju mazuļu audzētavu – pārdošanas punktu, Lapmežciema zvejniecības muzeju un Bērziemā esošo zvejnieku sētu "Dieņiņas". Noslēgumā skolēniem bija iespēja nobaudīt zivju zupu un nodegustēt dažādu zivju produkciju. <https://arhivs.laukutikls.lv/nozares/zivsaimnieciba/raksti/lauku-berni-iezivis-zvejnieku-dzivi>



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>



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



**IETEIKUMI AKTIVITĀŠU
ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR
FUNKCIONĀLIEM TRAUCĒJUMIEM**

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

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

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

Dažādu ēdienu, piedevu, desertu tehnoloģiskās kartes atrodamas **SPKC mājaslapā:**

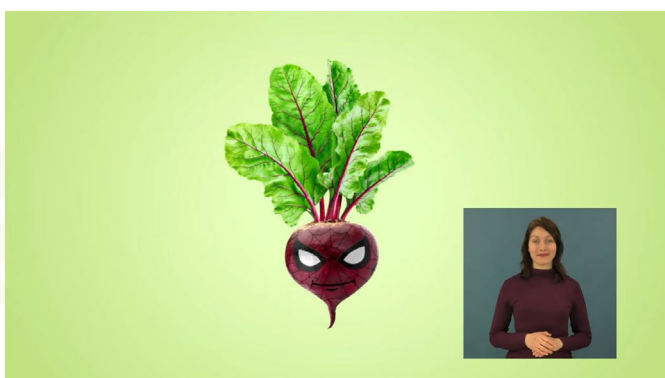
- ▶ izmantojiet video materiālus ar subtitriem vai zīmju valodas tulkojumu;
- ▶ runājiet lēni, skaidri un bērna redzes laukā;
- ▶ izvairieties no aktivitātēm, kas rada lielu troksni.



Veselības ministrija. Mācību filma *"Ceļojums veselīga uztura pasaulē"*. Video ir ar subtitriem un zīmju valodas tulkojumu. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.



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



Veselības ministrija. *Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI"*. Video ir ar subtitriem un zīmju valodas tulkojumu. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.



**BURTI
ZĪMJU
VALODĀ**



LSM.lv Bērnistaba. Izdrukājamās krāsotām lapas *"Burti zīmju valodā"*. Klikšķiniet uz attēla, lai atvērtu failu.

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

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

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



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

Pielāgoti informatīvie materiāli un citi noderīgi resursi:

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

video Youtube kanālā:

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



Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem.

Methodiskais materiāls “Ēdienu izvietošana šķīvī”, 2017. gads.



Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem.

Methodiskais materiāls “Latvijas dzimšanas dienas kūka”, 2025. gads.





kāds ir atbildīgs par receptes nolasīšanu, kāds ber bļodā miltus, cits atbildīgs par mīklas maisīšanu u. tml.).

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

Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:

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

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

Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:

- ▶ aktivitātes īstenojiet drošā, visiem piekļūstamā vidē;
- ▶ izmantojiet viegli satveramus objektus (piemēram, aktivitātēs, kur tiek izmantota tauste, izmantojiet lielāka izmēra augļus, kas būs vieglāk satverami rokā nekā neliela izmēra ogas);
- ▶ ēst gatavošanas aktivitātēs izvēlēties piemērotus rīkus – viegli satveramus un drošus nažus ar noapaļotu asmeni, neslīdošus griešanas dēļiņus, virtuves piederumus ar ergonomiskiem rokturiem u. tml.;
- ▶ ļaut bērniem griezt mīkstākus produktus, piemēram, banānus, avokado, vārītus kartupeļus vai burkānus;
- ▶ nodrošiniet, ka katrs bērns iesaistās aktivitātē, atbilstoši savām iespējām (piemēram, gatavojot kūskiņus,

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

Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:

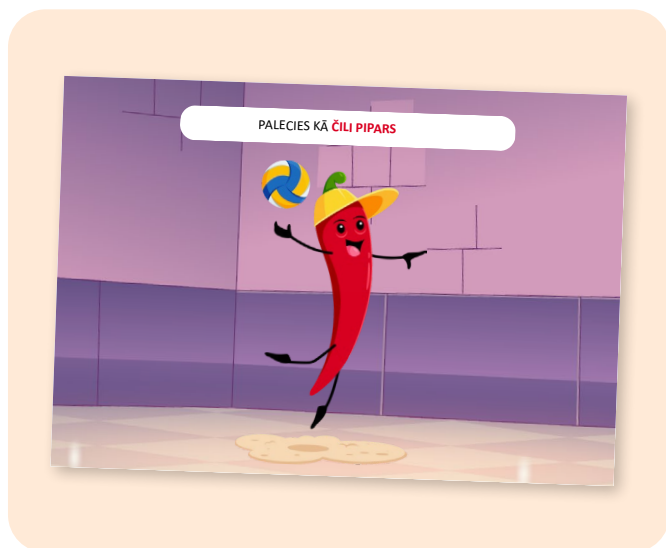
- ▶ izmantojiet īsus, konkrētus teikumus un vienkāršas instrukcijas;
- ▶ sadaliet uzdevumus mazos, secīgos soļos;
- ▶ izmantojiet attēlus, piktogrammas, soļu kartes, lai parādītu uzdevuma gaitu;
- ▶ stāstiet bērnam, kas notiks tālāk, lai palīdzētu mazināt trauksmi;
- ▶ demonstrējiet darbību praktiski, ne tikai mutiski;
- ▶ ja plānota aktivitāte, kas ietver trokšņošanu, nodrošiniet, ka ir pieejams "klusuma stūris" vai "klusuma telpa". Klusuma telpa ir pielāgota

vide, kur bērns var atpūsties, nomierināties un mazināt sensoru pārslodzi;

- ▶ aiciniet, bet nespiediet bērnu piedalīties aktivitātēs, kas ietver sensoro maņu izmantošanu (*sensorā jutīguma dēļ bērnam trauksmi var radīt produkta vizuālais izskats, krāsa, garša, smarža, tekstūra*). Piedāvājiet alternatīvas: bērns, piemēram, var skatīties, kā citi darbojas vai izmantot produktu kartītes, spēļu produktus, īsto produktu vietā.

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

- ▶ bērniem tiek uzdoti ātri paveicami uzdevumi, ar skaidru, saprotamu struktūru;
- ▶ uzdevumi ietver kustību. Piemēram, dinamiskās pauzes.



SPKC. Dinamiskās pauzes kartes "Vingrosim kopā ar dārzeņiem, augļiem, ogām. Kartītes atrodamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitiba-iestadem>



Papildu informācija, citi noderīgi resursi:

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

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

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

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

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

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

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





**INFORMATĪVO
RESURSU IZVIETOŠANA
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ**

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

- ▶ plakāti, infografikas, izvietotas klasēs, koridorī pie sienas vai ziņojuma stenda;
- ▶ video rullīšu translēšana, ja izglītības iestādē pieejams digitālais ekrāns;
- ▶ stends, kurā pieejami informatīvie materiāli, ko bērni, vecāki, iestādes darbinieki var paņemt līdzi uz mājām;
- ▶ informācijas izvietošana izglītības iestādes mājaslapā, sociālo tīklu kontos, elektroniskajās skolvadības sistēmās (piemēram, E-klase).

Informatīvo materiālu piemēri



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>

<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>

- ▶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

- ▶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>





**IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS
IESTĀDES ĒDINĀŠANAS
PILNVEIDOŠANAI**

IZMAIŅAS ĒDNĪCĀ, ĒDINĀŠANAS PROCESA ORGANIZĒŠANĀ

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

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

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

Lai popularizētu skolas pusdienas un izglītotu skolēnus par produktu daudzveidību, izvērtējiet iespēju skolas ēdnīcā izvietot apskatei neapstrādātus

dārzeņus, pākšaugus, graudaugus, kas attiecīgajā dienā izmantoti skolas pusdienu pagatavošanai*.



*Attēla avots zemāk

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

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



*Stratēģija un rīcības plāns veselīga uztura izvēles nodrošināšanai bērniem, izmantojot skolu restorānu koncepciju Setomaa, Rõuges, Smiltenes un Tukuma novada pašvaldībās 2024. līdz 2028. gadam. Interreg projekts “Green School Dining”. <https://www.tukums.lv/lv/media/168234/download?attachment>



Papildu informācija:

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

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

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

PIEREDZES APMAIŅA STARP IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Lai padarītu skolu ēdināšanu mūsdienīgāku, sabalansētāku un bērniem pievilcīgāku, liela nozīme ir savstarpējai sadarbībai un pieredzes apmaiņai starp izglītības iestādēm. Latvijā jau

ir vairāki labie piemēri un projekti, kas uzskatāmi parāda – ar pārdomātām izmaiņām, radošu pieeju un mērķtiecīgu darbu iespējams panākt ilgtermiņa uzlabojumus izglītības iestāžu ēdināšanā. Iestādes var mācīties cita no citas, dalīties ar risinājumiem, receptēm, organizatoriskiem paņēmieniem, kas palīdz uzlabot gan ēdienkarti, gan virtuves darbu. Ja klātienes pieredzes braucieni nav iespējami, tiešsaistes saziņa (sazvans kādā no komunikāciju platformām – Zoom, Teams vai tml.) sniedz tikpat labu iespēju uz klausīt kolēģu pieredzi.

Papildu informācija:

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

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

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

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

Projekta Nr. S005 "Inovatīvas stratēģijas sabiedriskajā ēdināšanā: ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas instrumentu kopuma paplašināšana (StratKIT+)" aktivitātes:

- ▶ Raksts "Pēta ēdināšanas kvalitāti Rīgas valstspilsētas pašvaldības skolās". https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=peta-edinasanas-kvalitati-rigas-valstspilsetas-pasvaldibas-skolas-12832
- ▶ Metodiskie materiāli: "Ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas rīku kopums" un "Rokasgrāmata Rīcības plāna sagatavošanai sabiedriskās ēdināšanas nodrošināšanai pārtikas

krīzes situācijā". https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=jauni-materiali-par-sa-biedriskas-edinasanas-nodrosinasanu-12650

- ▶ Video materiāls "Augu izcelsmes produktu izmantošana ēdienu gatavošanā". https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=video-materials-augu-izcelsmes-produktu-izmantosana-edienugatavosana-meistar-klase-11958

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

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





KONKURSS "LABĀKAIS SKOLU ĒDINĀTĀJS LATVIJĀ"

Jau vairākus gadus Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācija (LDUSA) sadarbībā ar Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centru (LLKC) un Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameru (LTRK) īsteno konkursu "Labākais skolu ēdinātājs Latvijā", lai noteiktu labākos pavārus un aktualizētu maltiņu kvalitāti izglītības iestādēs. Katru gadu februārī bērnu vecāki tiek aicināti pieteikt izglītības iestādi konkursam, lai LDUSA pēc tam biežāk izvirzītās mācību iestādes lūgtu iesūtīt nedēļas ēdienkarti, ēdienu foto un papildu aprakstu, ko izvērtē konkursa žūrija. Skolu iesniegtās ēdienkartes tiek vērtētas pēc vairākiem kritērijiem, tostarp pēc atbilstības Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumiem Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un

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

Papildu informācija:

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

IZGLĪTOJAMO UN IZGLĪTOJAMO VECĀKU IESAISTE ĒDINĀŠANAS KVALITĀTES UZLABOŠANĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

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

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

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros četrās Latgales skolās – Mērdzenes pamatskolā, Ludzas pilsētas vidusskolā, Preiļu 1. pamatskolā un Riebiņu pamatskolā – norisinājās

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


2. Valmieras skolu ēdnīcās norisinājās Atvērto durvju dienas. To laikā bērnu vecākiem bija iespējams pašiem nogaršot skolā gatavoto pusdienu maltīti un uzzināt, kā mūsdienās ir mainījusies skolēnu ēdināšanas sistēma. <https://www.youtube.com/watch?v=wU4Q0KGlcow>

3. Restorānu servisa skolas vadītāja šefpavāra Māra Astiča vadībā notika Rīgas izglītības iestāžu pavāru apmācības par tēmu "Augu izcelsmes produktu izmantošana ēdienu gatavošanā". https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=junija-norisina-jusas-rigas-skolu-pavaru-apmacibas-11515. Apmācības notika Interreg Baltijas jūras reģiona programmas projekta Nr. S005 "Inovātas stratēģijas sabiedriskajā ēdināšanā: ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas instrumentu

kopuma paplašināšana (StratKIT+)" rīka "Ilgtspējīgas uztura apmācības valsts iestādēm" testēšanas ietvaros.

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

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



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

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

NODROŠINIET ĢIMENES AR INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU UZTURU

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

Noderīgi resursi par veselīgu uzturu!

▶ 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>



Video par



▶ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Portāls "Vesela pasaule". Lasītava "Uzturs". <https://www.veselapasaule.lv/lv/las-itava/uzturs>



▶ Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas uztura speciālistes Lizetes Pugas veidoti izdales materiāli – "Nogaršo kaut ko jaunu", "Krāsaino dārzeņu izaicinājums", "Našķu kalendārs". <https://edamarlizeti.wordpress.com/2025/01/21/izdales-materiali/>



▶ The European Federation of the Associations of Dietitians. Balanced Breakfast Toolkit. Kid's Edition. <https://www.efad.org/wp-content/uploads/2025/05/Breakfast-Toolkit-Kids-Edition.pdf>

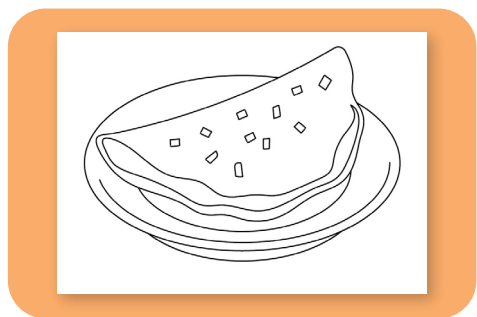


▶ Latvijas Sabiedriskā medija portāls lsm.lv. Bērnu un vecāku saturs. Radošās idejas katrai dienai. <https://www.lsm.lv/vecaki-un-berni/radosas-idejas-katrai-dienai/>



IETEIKUMI KOMUNIKĀCIJAI UN LSM.LV. KRĀSOJAMĀS DARBA LAPAS AR DAŽĀDIEM ĒDIENIEM, UZKODĀM, IETEIKUMIEM VESELĪGĀKU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI ĢIMENĒS.

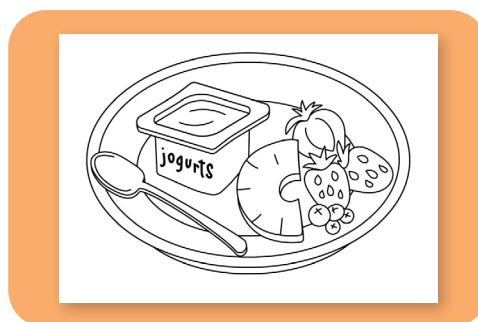
“Omleti var variēt ar dārzeņiem, gaļu, sieru, zaļumiem.”



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



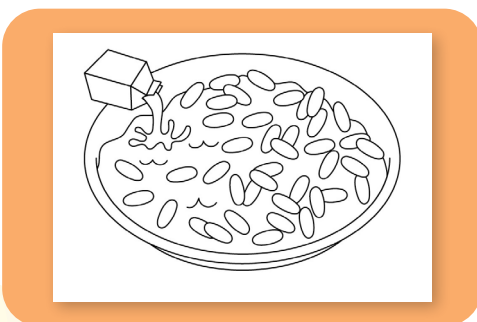
“Izvēlieties bezpiedeļu jogurtu, ļaujot bērnam pašam papildināt to ar augļiem, ogām, sēkliņām u. tml.”



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



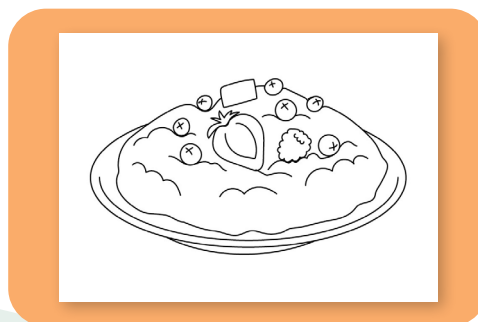
“Izvēlēties nesaldinātas brokastu pārslas. Pārslām var pievienot riekstus, žāvētus vai svaigus augļus, ogas, sēklas. Piens satur dabisko cukuru, nav nepieciešams papildu saldums.”



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



“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>





ĢIMENES PĒCPUSDIENAS/VAKARI

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, uzkodu receptes:

- ▶ Veselības ministrija. Video sērijas “Veselīgu ēdienu receptes”.
https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njkFUJII_opu8kTO
- ▶ Veselības ministrija. Video “Veselīgas uzkodas 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=lsm&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article](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)



- ▶ 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.

IESAISTIET VECĀKUS BĒRNU, IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGU UZTURU

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

SNIEDZIET IETEIKUMUS VESELĪGU UZTURA PARADUMU ĪSTENOŠANAI ARĪ SVĒTKU LAIKĀ

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

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

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

VESELĪGĀKA ZIEMASSVĒTKU DĀVANU PACIŅA BĒRNIEM. IETEIKUMI ĢIMENĒM

Ziemassvētku laiks bērniem ir salds laiks! Veselīgs uzturs ir par svarīgāko, tāpēc svētku laikā acināmi ierasto saldumu paciņas saturu bērniem padarīt kaut nedaudz veselīgāku, papildus to ar tādem radniekiem, kas saņēmuši vien paciņu, bet arī vengot uzturvielas.

PAMATPRINCIPI VESELĪGĀKAI ZIEMASSVĒTKU DĀVANU MAISIŅA SATURA VEIDOŠANAI

- Samazināt pievienotā cukura daudzumu
- Ievērojiet produktus ar maz cukura (līdz 5 g uz 100 g produkta) vai bez pievienota cukura
- Priekšroku dodiet tādām produktiem kā sviests, augļi, rieksti – zivtū augļi, ogas, mēģinājumus
- Daudzveidība un sabalansētība
- Saldumu maisījā vēlams iekļaut dažādu veidu produktus, lai bērni saņemtu gan enerģiju, gan vērtīgas uzturvielas. Tas nozīmē apvienot vairākus produktus grupas – augļus, pilngraudu produktus, riekstus vai sēklas un kādu riekstu našķi
- Atbilstošs iepakojums
- Ievērojiet vides draudzīgus iepakojuma materiālus (piemēram, papīra maizītes, kartona iepakojums, atkārtoti lietojami audekļa maisījumi u.c.)

2. IETEICAMĀS DĀVANU MAISIŅA SATURS

Saldumi ar pievienoto vērtību:

- Pūķgraudu vai auzu pārslu cepumi ar samazinātu cukura daudzumu
- Augļu un ogu iepakojumi bez pievienota cukura
- Augļi, ogas, rieksti, šokolāde
- Turpinā šokolāde (70% kakao saturs)
- Augļu un ogas:
- Sviests, augļi (mandarīni, apelsīni, ābolu u.c.)
- Zivtū augļu un ogas bez pievienota cukura un vai liotāties ogas (dabīgi plāksni, rozīnes, dzērvenes)
- Rieksti un vai sēklas maizītiņām
- Zeltainrīcītes no 100% ogu vai augļu sulas

Drēķerņi:

- 100% dabīgi augļu vai ogu sula (200 ml iepakojumā bez pievienota cukura)
- Alternatīvi – augļu vai ogu tēja, ko bērni var pagatavot kopā ar ģimeni!

ATGĀDINĀJUMI!

- Piemērotā produkti ar augstu pievienotā cukura daudzumu uzņemšana nopietni kaitē bērnu veselībai
- vecāku mīnes dabu problēmas, tas, kurš ir atbildīgs
- paaugstināta holesterīna un aptaukošanās attīstības risku
- paaugstinātu dažādu bērnību slimību, piemēram, cukura diabēta, attīstības risku

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



AICINIET VECĀKUS, BĒRNUS IESAISTĪTIES PAŠVALDĪBAS ĪSTENOTAJOS PASĀKUMUS PAR UZTURU

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

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM UN PAŠVALDĪBĀM

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

2. Jelgavas 4. sākumskola īstenoja konkursu "Manas veselīgās brokastis". Katram Konkursa dalībniekam (patstāvīgi vai

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

3. Ādažu novads bērniem un jauniešiem īstenoja Veselīga uztura meistarklasi. Meistarklasi vadīja uztura speciāliste, izglītojot dalībniekus par veselīga uztura principiem, kā arī sniedzot praktiskas iemaņas sabalansētu, gardu un viegli pagatavojamu ēdienu gatavošanā. Praktiskajā daļā kopīgi tika gatavotas divas vienkāršas, gardas un veselīgas maltītes, apgūstot noderīgus padomus ikdienas ēdienu gatavošanai – kesediljas ar šampinjoniem un spinātiem un veselīgie skudru pūžņi. Pēc tam sekoja ēdienu degustācija un atbildes uz jauniešu jautājumiem. <https://www.adazu-novads.lv/lv/jaunums/berni-un-jauniesi-icinam-jus-piedalities-veseliga-uztura-meistarklase>





**AKTIVITĀTES IESTĀDES
DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI
PAR VESELĪGU UZTURU**



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

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

NODROŠINIET IESTĀDES DARBINIEKUS AR INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU UZTURU

Aiciniet darbiniekus iepazīties ar Veselības ministrijas, SPKC izstrādātajiem informatīvajiem resursiem par veselīgu uzturu:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>



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

- ▶ Apmācību ieraksts *“Kritiskā domāšana un informācijas izvērtēšana attiecībā uz veselības jautājumiem”*;
- ▶ Apmācību ieraksts *“Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs”*. Video pieejams ar subtitriem;
- ▶ Apmācību ieraksts *“Veselībratība 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 paredzētas 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

1. Daugavpils pilsētas 27. pirmsskolas izglītības iestādes darbiniekiem bija iespēja piedalīties pasākumos, kuri ir veltīti veselīgam uzturam. Nodarbības tika īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/101 "Informatīvās lekcijas – meistarklases par veselīgu uzturu pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, pilsētas iedzīvotājiem." ietvaros. Iestādes darbinieki kopā ar uztura speciālisti uzzināja par veselīga uztura šķīvja principiem un pagatavoja trīs ēdienus: zemesriekstu sviesta humosu, saulē kaltētu tomātu humosu un veselīgās konfektes. <https://www.namarite.lv/veseligs-uzturs-maziem-un-lieliem/>

2. Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestādē "Varavīksne" zemnieku saimniecības "Kotīni 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 saimniecības tehnoloģiju, kur blakus pamatproduktam radītais blakusprodukts tiek izmantots citās saimniecības nozarēs un jomās. <https://varaviksne.rezeknesip.lv/index.php/zs-kotini-uzturspecialistes-paulas-lekcijas-5-6-gadigiem-berniem-par-veseligu-uzturu-un-rekovas-dzirnavu-saimnieces-vijas-meistarklase-darbiniekiem/>

3. Tukuma un Smiltenes novadu pilotskolu pavāriem un darbiniekiem norisinājās meistarklase, kuru vadīja uztura speciāliste Interreg projekta "Green School Dining" ietvaros. Nodarbības laikā uztura speciālists sniedza informāciju par pārtikas produktiem, kuri visbiežāk izraisa pārtikas nepanesības simptomus, dalījās savā praktiskajā pieredzē ēdienkaršu veselīga dzīvesveida sastādīšanā un pamatprincipu ievērošanā. <https://www.tukums.lv/lv/media/63056/download?attachment>





**SPECIĀLISTU
IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ
PAR VESELĪGA UZTURA
JAUTĀJUMIEM**



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

Papildu informācija:

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

Akceptēta 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.

PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Uztura speciāliste un fizioterapeite no Kurzemes Rehabilitācijas centra viesojās Ugāles vidusskolā, lai skolēniem pastāstītu par veselīgu uzturu un aktīvu dzīvesveidu. Veselīga dzīvesveida lekcijas notika divu vecumgrupu bērniem – 4.–6. klases skolēniem un 7.–12. klases skolēniem. Lekciju ietvaros skolēni varēja uzzināt gan par veselīga uztura pamatprincipiem, gan par fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienas dzīvē. Lekciju ietvaros skolēni tika aicināti arī līdzdarboties, atbildot uz dažādiem jautājumiem un apgalvojumiem par uzturu un fiziskām aktivitātēm, kā arī izmēģināt vingrinājumus fizioterapeites vadībā. <https://ziemelkurzemesslimnica.lv/zinas/kurzemes-rehabilitācijas-centra-specialistes-viesojas-ugales-vidusskola>

2. Šķibes pamatskolā viesojās uztura speciālists. 3. un 4. klases skolēniem bija iespēja iepazīties ar veselīga dzīvesveida pamatiem. Skolēni strādāja grupās un veica dažādus uzdevumus par uzturu, dalījās savā izpratnē par veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Pēc teorētiskās daļas skolēni kopā ar lektori gatavoja sviestmaizes. <https://www.facebook.com/photo?fbid=153829270448730&set=a.163505049531111>

3. Babītes vidusskolā, projekta “Vecāki un absolventi Babītes vidusskolai” ietvaros, 10. klasē viesojās uztura speciāliste, kura izglītojamiem pastāstīja par savu darbu Latvijas Olimpiskajā vienībā, palīdzot sportistiem izveidot sabalansētu ēdienkarti, kas būtu pielāgota konkrētajam sporta veidam. Skolēni tika iepazīstināti arī ar veselīga uztura pamatprincipiem un viņiem bija iespēja saņemt atbildes uz sev interesējošajiem jautājumiem par uzturu. <https://babitesvidusskola.lv/vecaki-un-absolventi-babites-vidusskolai/>

4. Valmieras Gaujas krasta vidusskolā – attīstības centrā Vaidavā norisinājās izziņošs pasākums „Ceļojums veselīga uztura pasaulē”, kura mērķis bija veicināt izglītojamo izpratni par veselīga uztura nozīmi ikdienā, attīstīt prasmi izvēlēties uzturvielām bagātus pārtikas produktus, kā arī rosināt interesi par veselīga dzīvesveida paradumiem. Pie skolēniem viesojās pārstāvji no Latvijas Maiznieku biedrības un biedrības “Siera klubs”. Tika nogaršoti dažādi piena produkti, maize. Audzēkņi aktīvi iesaistījās – daļu produktu atpazīna, bet daudzus nogaršoja pirmo reizi. Tika uzdoti jautājumi, dalīti iespaidi un komentētas garšas, veidojot dzīvu dialogu par veselīgu uzturu un tā nozīmi ikdienā. <https://vgv.lv/celojums-veseliga-uztura-pasaule/>.





KĀDU SPECIĀLISTU IESAISTE NAV IETEICAMA?

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

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

Popularitāte bērnu vidū pati par sevi nav pietiekams kritērijs, lai uzticētu izglītošanu par veselīgu uzturu mediju satura veidotājiem, viedokļu līderiem (**influenceriem**). Sabiedrībā zināmu personu iesaiste izglītojošajās aktivitātēs bērniem ieteicama tikai kopā ar uztura speciālista vai cita speciālista ar atbilstošu izglītību līdzdalību (skat. sadaļu "Ieteicamie speciālisti"). Izvērtējot sabiedrībā zināmu cilvēku iesaisti bērnu izglītošanā par veselības veicināšanu, būtiski ņemt vērā komunikāciju kanālos publicēto saturu, arī iepriekšējās sadarbības un komerciālos partnerus (piemēram, vai viedokļu līderis nav īstenojis aktivitātes alkoholisko dzērienu, enerģijas dzērienu popularizēšanai u. tml.)⁵.

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

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



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

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

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

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

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

UHT⁶ piens
bez papildu
piedevām

augļu tēja

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



Iespēju robežās ieteicams nodrošināt pielāgotas paciņas bērniem ar noteiktām diagnozēm (piemēram, bērniem ar celiakiju paciņā nav iekļauti produkti, kas satur glutēnu u.tml.). <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24377/download?attachment>

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

Noderīgi SPKC materiāli:

- ▶ *Atbalsta materiāls izglītības iestāžu darbiniekiem veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādē;*
- ▶ *Vadlīnijas pašvaldībās veselības veicināšanā.*

2025. gada 12. septembrī stājās spēkā Zemkopības ministrijas sagatavotais

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

Papildu informācija:

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

PIEMĒRI NO PAŠVALDĪBĀM

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

2. 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/>

3. Sadarbībā ar Rīgas Domes Labklājības departamentu Rīgas Juglas vidusskolā

viesojās uztura speciāliste, kura četru dienu garumā visām 1.–4. klasēm vadīja nodarbības par veselīgu uzturu. Lai atpazītu dažādus augļus un dārzeņus, kā arī aprēķinātu cukura daudzumu dažādos produktos, bērni tika iesaistīti dažādās aktivitātēs. <https://rjv.lv/2024/11/06/1-4-klases-iepazist-veseligu-uzturu/>

4. Daugavpils Vienības pamatskolā notika veselīga uztura nodarbības 1.–9. klašu skolēniem. Katrā nodarbībā tika apskatītas minētās tēmas – veselīga uztura pamatprincipi, veselīgs dzīvesveids: fiziskās aktivitātes un uzturs, dārzeņu, augļu, ogu nozīme uzturā, ūdens nozīme organismā un ikdienas šķidruma uzņemšanas rekomendācijas, cukura un sāls ietekme uz veselību un to, kā samazināt to patēriņu. Skolēni gan guva vērtīgas zināšanas, gan darbojās praktiski – rēķināja cukura daudzumu dažādos produktos, veidoja pareizu uztura šķīvi u. c. Nodarbības vadīja

uztura speciāliste un tās tika īstenotas projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/017 “Vesela un aktīva Daugavpils” ietvaros. <https://vienibaspsk.lv/index.php/2026/02/25/vienibas-pamatskola-veseliga-uztura-nodarbibas-1-9-klasu-skoleniem/>

5. Lai nodrošinātu aktuālas un vienotas zināšanas par saldvielu nozīmi bērnu uzturā, Rīgas pašvaldība organizēja piecus seminārus, kuros piedalījās medmāsas no 76 Rīgas pašvaldības skolām un pirmsskolas izglītības iestādēm. Semināru tēma – “Saldvielas bērna uzturā” – bija vērsta uz padziļinātas izpratnes veidošanu par cukura un saldvielu lomu bērnu uzturā, to ietekmi uz veselību, kā arī drošām un veselīgām alternatīvām. Seminārs notika Erasmus+ projekta “Veselīga maltīte visiem” (APS1615) ietvaros. https://iksd.riga.lv/lv/rd-iksd?target=news_item&news_item=saldvielas-berna-uztura-profesionala-diskusija-rigas-izglitibas-iestazu-medmasam-15868



A close-up photograph of several strawberry muffins in white paper liners, arranged on a light-colored wooden surface. Fresh strawberries and green mint leaves are scattered around the muffins. In the upper left corner, a small wooden bowl is filled with more strawberries. The muffins have a golden-brown top and visible strawberry pieces embedded in the batter. A semi-transparent white rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the title text.

**VESELĪGĀKS
CIENASTS SVĒTKOS**



Lai gan uztura un ēdināšanas normas izglītības iestādē ir stingri reglamentētas⁷, 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 regulējums⁸. Domājot par bērnu veselību, iekļaujiet izglītības iestādes iekšējos kārtības noteikumus prasības attiecībā uz jubilejas cienastiem, kas aptver ne tikai pārtikas drošības, bet arī veselīguma aspektus. Ieteicams iekšējās kārtības noteikumos iekļaut prasības, ka jubilejas cienastiem netiek izvēlētas neveselīgas pārtikas preces (čipsi, konfektes, konditorejas izstrādājumi, limonādes u. tml.), bet pēc iespējas tiek izvēlēti svaigi dārzeņi, augļi, ogas, pašu pagatavoti veselīgi našķi. Tāpat būtiski ietvert prasības attiecībā uz pārtikas drošības aspektiem, 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=IwY2xjawQaaQ0lleHRuA2F1bQ1xMABicmlkETFISkZaejJMdHRWTXJ1bVU0c3J0YwZhchBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHmBsR8a3M48zn3VUm2ljFS5qDvlwOReRQ2i6is20j9MZNmNH0bpjuBZQYXbl_aem_uNjKgZjaEZA_2psDcyJQww

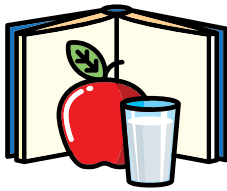
7. Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". <https://likumi.lv/ta/id/245300>

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



DALĪBA PROGRAMMĀ “PIENS UN AUGĻI SKOLAI”





**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**



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 pirmsskolas izglītības iestādēs, gan 1.–9. klašu skolēni.

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

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

Pieteikšanās programmai tiek organizēta pirms jaunā mācību gada (augustā/septembrī). Lai kļūtu par programmas dalībnieku, ir jāiesniedz pieteikums Lauku atbalsta dienesta Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS):

<https://eps.lad.gov.lv/login>.

Pieteikuma veidlapas un informācija pieejama dienesta tīmekļvietnes sadaļā: <https://www.lad.gov.lv/lv/katalogs/piens-un-augli-skolai>.

Informācija par programmu lasāma arī: <https://piensaugliskolai.lv>.

Konsultācijas var saņemt pa informatīvo tālruni +371 67095000.



EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

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 apkārtnes, meži, klimata izmaiņas, bioloģiskā daudzveidība. Piemēram, tēmas “pārtika” ietvaros, izglītības iestādēm ir pieejami dažādi metodiskie materiāli par to, kā īstenot nodarbības par **atbilstīgu pārtikas patēriņu**.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

Ekoskolu programmas mājaslapa:

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

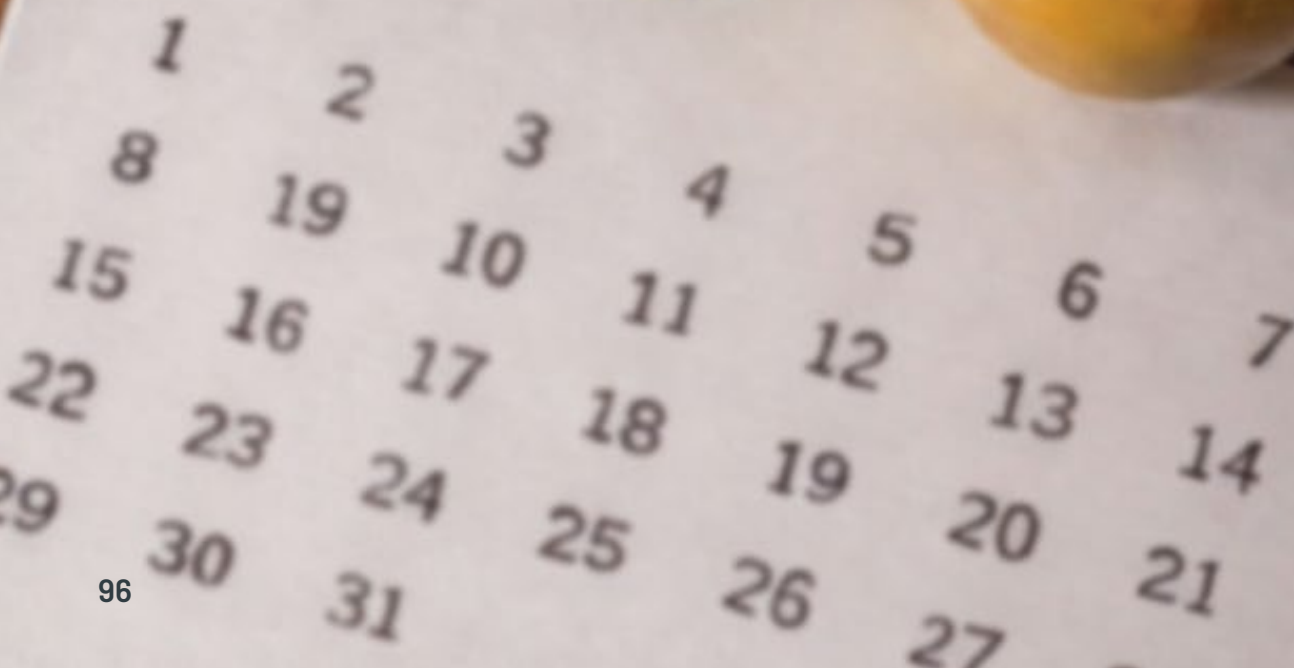
Ekoskolu programmas mājaslapa, sadaļa “Pārtika”, kas ietver noderīgus informatīvos materiālus par tēmu “Pārtika”.

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





**TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA
UZTURA AKTUALIZĒŠANAI**



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	
29	30	31				

4. februāris – Pasaules pretvēža diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzeņu, augļu, ogu, pilngraudu produktu nozīmi dažādu slimību, tai skaitā onkoloģisko slimību profilaksē, pielāgojot informācijas pasniegšanas stilu atbilstoši bērnu vecumam.

10. februāris – Pasaules pākšaugu diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams popularizēt un stāstīt bērniem par dažādiem pākšaugiem. Izmantojiet resursus un aktivitātes, kas norādītas sadaļā "Aktivitātes pākšaugu iekļaušanas uzturā veicināšanai". Papildu informācija Pārtikas un Lauksaimniecības organizācijas (FAO) mājaslapā: <https://www.fao.org/world-pulses-day/en/>

Marta otrā ceturtdiena – Starptautiskā skolas pusdienu diena

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

20. marts – Pasaules 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/Methodiskais_Mat_zobi_23_08_2018_WEB_min.pdf

14. marts – Pasaules nieru diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzeņu, augļu, ogu lietošanas, ūdens dzeršanas nozīmi nieru slimību profilaksē. Ņemot vērā, ka nieres kā orgāns vizuāli atgādina pākšaugus –

pupiņas, jaunāko klašu skolēniem tematiskās dienas atzīmēšanai var iekļaut arī aktivitātes, praktisku darbošanos ar pupiņām.

22. marts – Pasaules ūdens diena

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

7. aprīlis – Pasaules veselības diena

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

20. maijs – Pasaules bišu diena

Bērnu izglītošanai par bitēm, biškopības produktiem var izmantot:

- sociālās kampaņas "Eiropas Medus brokastis" ietvaros tapušos materiālus. <https://www.medus.lv/>
- Latvijas Biškopības biedrības izstrādāto video "No zieda līdz galdam, kā rodas medus?". <https://youtu.be/JA-FvsEz1pQ> un citus materiālus: <https://www.strops.lv/bisu-anatomija>



- Profesore Jacino. Video "Kur rodas medus?". <https://professorjacino.com/video-gallery-lat/>
- Muzikāls raidījums "Ukulele". Sērija "Bites". <https://replay.lsm.lv/lv/skaties/ieraksts/lv/302054/ukulele-bites>

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 pie-

ejami 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. Rīgas Daugavgrīvas pamatskolā sociāli izglītojošas kampaņas "Eiropas medus brokastis" ietvaros viesojās biškope, kura pastāstīja skolēniem par medu, tā iegūšanu, par nektāraugiem, medus labajām īpašībām. <https://www.rdvs.lv/saldaka-diena-gada-medus-diena/>

2. Daugavpils Valstspilsētas vidusskolā 10. oktobrī 3.–7. klašu izglītojamie svinēja Starptautisko putras dienu, aktīvi iesaistoties balsojumā par visgaršīgāko un visvērtīgāko putru. Izglītojamie atbildēja uz jautājumiem, dalījās pie-



redzē, kā labāk gatavot putru, diskutēja un secināja, ka putra ir garšīga, sātīga un vērtīga uztura sastāvdaļa, kas sniedz cilvēka organismam nepieciešamo enerģiju un uzturvielas. <https://www.dvvsk.lv/starptautiska-putras-diena-2025/>

3. Salaspils 1. vidusskolas Eko skolas pulciņa dalībnieki iesaistījās Pasaules pārtikas dienas atzīmēšanā. Skolēni zīmēja izglītojošus plakātus par veselīgu uzturu, pārtikas nozīmi cilvēka dzīvē, pārtikas izšķērdēšanas mazināšanu, ilgtspējīgu domāšanu ikdienā. <https://slvsk.lv/ekoskola/pasaules-partikas-diena-musu-skola/>

4. Atzīmējot Pasaules pārtikas dienu, Rāmuļu pamatskolā nedēļas ietvaros notika daudzveidīgas aktivitātes – gatavošanas meistarklases, pagatavojot salātus un sviestmaizes, skolā tika ierīkota BIO atkritumu tvertne, pie skolas ābeļdārza tapa arī komposta kaste, nedēļas noslēgumā skolēni piedalījās kopīgā mācību stundā par pārtikas un tās atlikumu nozīmi. <https://cesunovads.edu.lv/rpsk/2025/11/12/16-10-2025-pasaules-partikas-diena-skola/>



Paldies, ka 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