



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANA

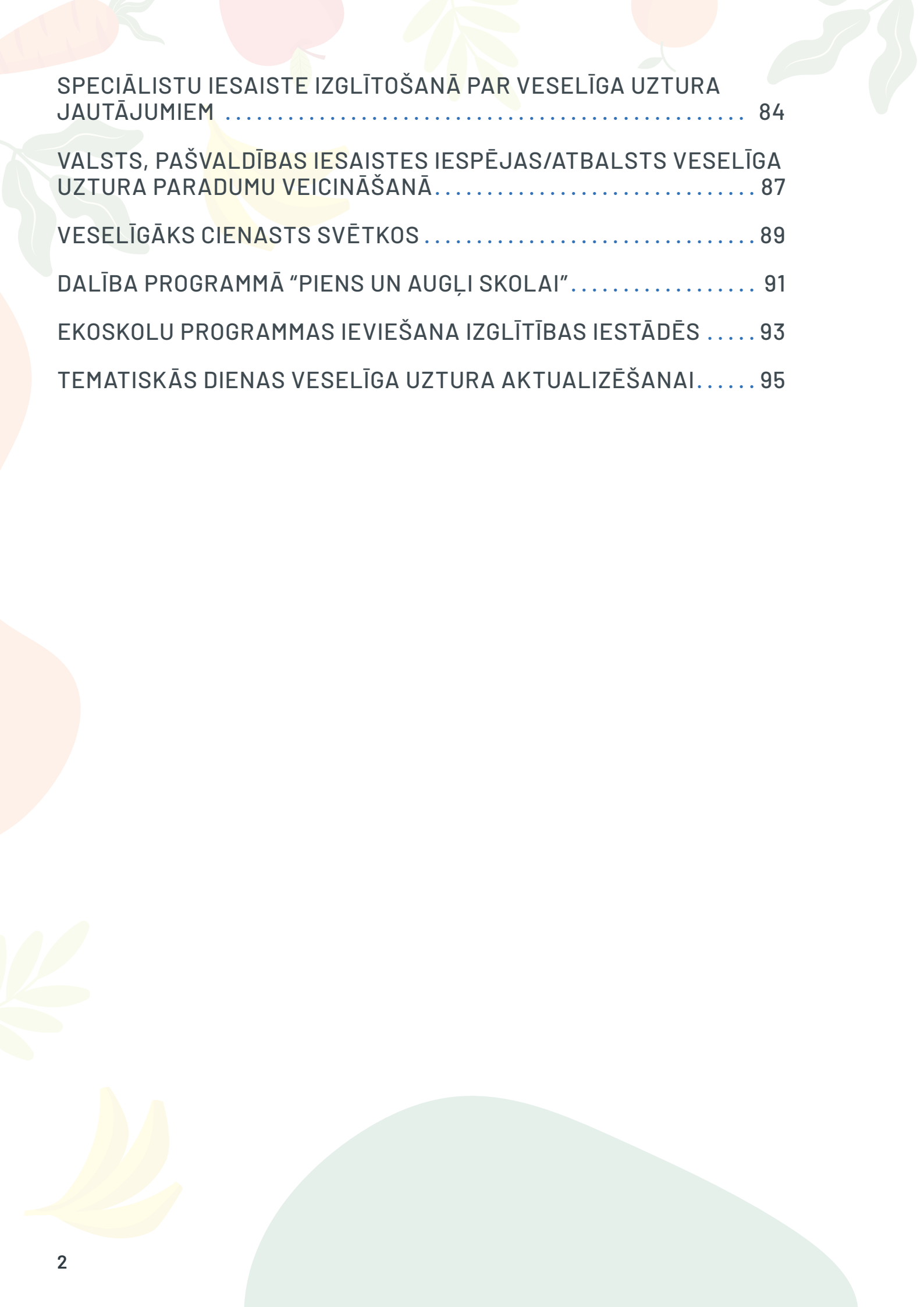
7.-12. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM



ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PĀRSTĀVJIEM

ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PĀRSTĀVJIEM

PUSAUDŽU UZTURA PARADUMI LATVIJĀ. IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU LOMA VESELĪGA UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ	3
KĀ KOMUNICĒT AR PUSAUDŽIEM PAR UZTURU?	8
AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANAI	17
UZTURPRATĪBAS VEICINĀŠANA	21
AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI	33
AKTIVITĀTES DĀRZENĻU, AUGĻU, OGU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	40
AKTIVITĀTES GRAUDAUGU PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	46
AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	50
AKTIVITĀTES PIENA UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	52
AKTIVITĀTES ZIVJU IEKĻĀUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI	54
IZGLĪTOŠANA PAR UZTURA BAGĀTINĀTĀJU LIETOŠANAS RISKIEM	57
IZGLĪTOŠANA PAR DIĒTĀM	60
KRITISKĀS DOMĀŠANAS VEICINĀŠANA	63
IETEIKUMI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR FUNKCIONĀLIEM TRAUCĒJUMIEM	66
INFORMATĪVO RESURSU IZVIETOŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ	70
IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES ĒDINĀŠANAS PILNVEIDOŠANAI	72
SKOLĒNU VECĀKU, VECVECĀKU UN CITU APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA, IESAISTE AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU	77
AKTIVITĀTES IESTĀDES DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI PAR VESELĪGU UZTURU	81



SPECIĀLISTU IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ PAR VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMIEM	84
VALSTS, PAŠVALDĪBAS IESAISTES IESPĒJAS/ATBALSTS VESELĪGA UZTURA PARADUMU VEICINĀŠANĀ.....	87
VESELĪGĀKS CIENASTS SVĒTKOS	89
DALĪBA PROGRAMMĀ "PIENS UN AUGĻI SKOLAI"	91
EKOSKOLU PROGRAMMAS IEVIEŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS	93
TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA UZTURA AKTUALIZĒŠANAI.....	95

A photograph of a yellow apple with a small stem, resting on a stack of books. The books have various covers, including a bright blue one, a brown one, and one with a colorful floral pattern. A blue pen lies on the dark, textured surface in the foreground. A semi-transparent white box with a light blue gradient is overlaid on the image, containing the title text in a bold, dark blue font.

**PUSAUDŽU UZTURA PARADUMI
LATVIJĀ. IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
LOMA VESELĪGA UZTURA
PARADUMU VEICINĀŠANĀ**

Pusaudžu periodā notiek intensīva augšana un attīstība. Šajā periodā pusaudži iegūst lielāku autonomiju visās dzīves sfērās, tai skaitā uztura izvēlēs. Tādēļ izglītības iestādei ir būtiska loma, sniedzot zināšanas un praktiskas iemaņas, palīdzot veidot veselīgus un noturīgus uztura paradumus visai turpmākajai dzīvei.

2024. gada ziņojums par Latvijas skolēnu veselības paradumiem [1] atklāj – ar gadiem pieaug liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība 13 un 15-gadīgo vecuma grupās abiem dzimumiem. Liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība 13-gadīgo zēnu vidū šobrīd sasniedz 29%, 15-gadīgo zēnu vidū – 23%, 13-gadīgo meiteņu vidū – 20%, bet 15-gadīgo meiteņu vidū – 16%. **Tādēļ ir būtiski, ka izglītības iestāde nodrošina atbalstošu vidi, mērķtiecīgi īsteno uztura izglītības pasākumus, kā arī veicina veselīga uztura paradumu veidošanu pusaudžiem.**

Brokastis ir viena no svarīgākajām ēdienreizēm, un regulārai brokastošanai ir saistība ar labāku kopējā uzņemtā uztura kvalitāti, kā arī labākiem mācību rezultātiem. Liekā svara un aptaukošanās izplatība tiek vairāk novērota to pusaudžu vidū, kuri neēd brokastis. Diemžēl, iezīmējas tendence samazināties skolēnu īpatsvaram, kuri darba dienās katru rītu brokasto, (2022. gadā tikai 56,7% zēnu un 42,0% meiteņu norādījuši, ka katru dienu darba dienās ēd brokastis) [1]. **Tādēļ ir būtiski, ka izglītības iestāde izglīto skolēnus, viņu ģimenes locekļus par brokastu nozīmi uz veselību ilgtermiņā, sniedz ieteikumus, padomus veselīgām brokastu maltītēm.**

Daļa pusaudžu izmēģina dažādas, pārsvarā neveselīgas, svara samazināšanas metodes, tādas kā ilgstoša mazkaloriju diēta, ēdienrežu izlaišana, caureju vai vemšanu izraisošo līdzekļu lietošana. Pārsvarā šie līdzekļi tiek lietoti, lai sasniegtu, pēc pusaudžu domām, perfektu izskatu. 2022. gadā 11,2% 13-gadīgo un 12,3% 15-gadīgo zēnu, kā arī 19,4% 13-gadīgo un 19,8% 15-gadīgo meiteņu



norādījuši, ka ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai [1]. **Tādēļ ir būtiski ar pusaudžiem pārrunāt un skaidrot, kādi ir svara samazinošu līdzekļu un cita veida uztura bagātinātāju lietošanas riski.**

Tāpat, ir būtiski **veicināt, ka skolēniem, viņu vecākiem, izglītības iestādes darbiniekiem ir izpratne par svara stigmatu un tās sekām.** Ierobežojumi, kurus cilvēki piedzīvo atšķirīgu fizisko iezīmju rezultātā ietekmē iespēju pilnvērtīgi augt un attīstīties, iesaistīties sabiedrībā un realizēt savu radošo potenciālu [2, 3].

Salīdzinot ar jaunāko klašu skolēniem, pusaudžu vidū novērojams zemāks dārzeņu, augļu, ogu patēriņš. Vidēji tikai katrs piektais pusaudzis Latvijā katru dienu uzturā lieto augļus un katrs ceturtais – dārzeņus [1]. Skolu apgādes programmas novērtējuma ziņojums [4] atklāj, ka kolrābis un kālis ir dārzeņi, kurus skolēni pagaršojuši vismazāk, savukārt baklažāns ir dārzeņi, kurš vismazāk garšo skolēniem. Iecienītākais un atpazīstamākais dārzeņi joprojām ir gurķis, kam seko burkāni, tomāti un kāposti. Puravu atpazīšana skolēnu vidū raisīja visvairāk diskusiju, vairumā gadījumu to sajaucot ar lokiem, dažreiz ar sparģeļiem vai citu dārzeņi. Baklažāns un ķirbis bija produkti, kurus skolēni visbiežāk pareizi norādīja citā valodā – piemēram, angļiski, jo nezināja dārzeņa nosaukumu latviski. Kālis visbiežāk tika sajaukts ar

kartupeli, rāceni vai selerijas sakni. Sviesta pupiņu nosaukumos parādījās gan "siera pupas", gan "kārpas pupas". Brokolis bija nosaukts par "zaļo puķkāpostu", "brokoli". Augļu kategorijā vismazāk tika atpazītas cidonijas un upenes. Augstāk minētais norāda uz nepieciešamību **skolēniem vairāk īstenot aktivitātes, kas vērstas uz vietējo, sezonālo produktu atpazīšanu**. Plašāka šo produktu atpazīšana varētu veicināt arī lielāku minēto produktu patēriņu. Vecāko klašu skolēni visbiežāk arī bija kļūdaini norādījuši, ka

dārzeņiem būtu jāaizņem tikai trešdaļa šķīvja. **Tas norāda uz to, ka izglītojošajās aktivitātes pusaudžiem vairāk jāpopularizē arī "Veselīga šķīvja princips".**

Kā veselīga uztura "barjeras" paši pusaudži atzīmē:

- bieža neveselīgo uzkodu (fast food) un enerģijas dzērienu lietošana;
- kopīgu ģimenes maltīšu trūkums, tai skaitā, nav, kas mājās pagatavotu siltas maltītes;

Foto no projekta
CONNECTION sesijas
"Resiliences Centrs"
kopienas centrā Rīgā.
Sesijas ietvaros pusaudži
dalījās ar pārdomām par
saviem ēšanas paradumiem,
apzinot galvenās barjeras un
iespējamos risinājumus, lai
uzlabotu uztura paradumus
un veicinātu pusaudžu
veselības vienlīdzību.

-
1. → Trūkst ēdīncieņu režīma - / /
 2. → Apetītes trūkums
 3. → Ēšana naktīs XX
 4. → Neveselīgs uzturs X
 5. → Daudz cukura XX
 6. → Ēdiena pārūtīšana bolt / wolt
 7. → Naudas trūkums
 8. → Pūtīt ēdīncieņu kopā ar ģimeni X
 9. → Pārtika no puma un cepumiem X
 10. → Ēd par maz, gribētos vairāk X
 11. → Nav kas pagatavotu siltas maltītes XX
 12. → Uztura izvēti balstās tajā, ko piedāvā draugi, paziņas
 13. → Uzturā dominē fast food XXX
 14. → Tiek lietoti daudz enerģijas



- ▮ finansiālie ierobežojumi;
- ▮ emocionālā ēšana un motivācijas trūkums.

Vienlaikus pusaudži uzsver, ka vēlme ēst veselīgāk ir – ja vien būtu vairāk atbalsta, resursu par veselīgu uzturu, tai skaitā, tiktu palīdzēts apgūt ēst gatavošanas prasmes [5].

Tādēļ svarīgi veicināt, ka pusaudži pārzina veselīga uztura pamatprincipus, apgūst vienkāršas, ekonomiskas receptes, saņem ieteikumus, kā neveselīgos našķus aizstāt ar veselīgākām alternatīvām. Apgūst prasmes, kā izvērtēt uztura mērķus un sekmīgi ieviest jaunus, veselīgākus uztura paradumus, attīsta spēju atpazīt emocionālo ēšanu un praktizē apzinātu ēšanu.

Joda deficīts ir plaši izplatīts Eiropā, tai skaitā Latvijā [6]. 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 pusaudžu ēdienkartē ir ar jodu bagāti produkti (zivis un jūras produkti, piens un piena produkti u. c.).

Latvijā daļai ģimeņu veselīga un pilnvērtīga uztura nodrošināšana ikdienā rada finansiālu spriedzi [7]. Ēdināšana izglītības iestādē ir iespēja skolas dienās nodrošināt bērnam vismaz vienu veselīgu un pilnvērtīgu maltīti, taču svarīgi, lai ēdināšana būtu kvalitatīva un veselīga [7, 8]. Ēdināšanas kvalitātei izglītības iestādē ir arī ļoti nozīmīga ietekme uz skolēna 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** – skolēni 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 vēlmēs 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 [7]. Visbiežāk tiek norādīts, ka izglītības iestādē piedāvātais ēdiens nav garšīgs (27%), nav pietiekami kvalitatīvs (19%) un nav daudzveidīgs (18%). Turklāt 16% ģimeņu atzīmējušas, ka ēdināšana nav atbilstoši organizēta (garas rindas, auksts ēdiens, maz laika ēšanai u. tml.), bet 15% – ka porcijas ir pārāk mazas. Atvērtajās atbildēs vecāki norāda arī uz problēmām ar higiēnu ēdināšanas vietās, kā arī tiek uzsvērts, ka piedāvātie ēdieni ir pārāk vecmodīgi. Vecāki arī pārdoduši neapmierinātību par pārāk lielu cukura daudzumu ēdienkartē.

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" [10] 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.

1. Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2022./2023. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21564/download?attachment>

2. Flourish NGO. Ziņojums par uztverto svara stigmatu un resnumaizspriedumiem, 2025. <https://resnums.lv/zinojumsresnums-latvija>

3. ESPGHAN World Obesity Day 2026. The Hidden Burden: Understanding and Confronting Weight Stigma in Paediatric Obesity. <https://www.espghan.org/knowledge-center/education/ESPGHAN-Childhood-Obesity>

4. 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>

5. Projekts "Uztura un fizisko aktivitāšu intervencu izveidošana sadarbībā ar mērķa kopieni, lai uzlabotu bērnu un pusaudžu veselības vienlīdzību (CONNECTION)". <https://era4health-connection.eu/news/>

6. 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>

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

8. Pārtikas atkritumu svēršanas un uzskaites rokasgrāmata skolu ēdnīcām, 2025. Materiāls izstrādāts projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros, kas īstenots ar Interreg Centrālās Baltijas jūras reģiona programmas 2021.–2027. gadam atbalstu un līdzfinansētu 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 pārbaude rezultāti iestādēs. Rezultāti prezentēti Uztura padomes 2025. gada 28. novembra sēdes ietvaros. <https://www.vmd.gov.lv/lv/media/16532/download?attachment>

10. 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>

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left, with blonde hair, is smiling and looking towards the other woman. She is wearing a pink striped top and a watch. The woman on the right, with brown hair, is also smiling and looking down at a white plate she is holding. She is wearing a purple sleeveless top and blue jeans. In the background, there is a kitchen counter with a grater and some jars. In the foreground, there is a bowl of food with spaghetti and vegetables, and a glass of water with a lime slice. A white text box with blue text is overlaid on the image.

KĀ KOMUNICĒT AR PUSAUDŽIEM PAR UZTURU?



Veselīgu uztura paradumu veicināšanā, svarīgi izvēlēties piemērotu komunikāciju, lai pusaudžiem neveidotos negatīvas asociācijas ar ēdienu, bet tiktu veicināta vēlme un atvērtība daudzveidīgam uzturam. Izglītošanai jābūt konsekventai, balstītai vienkāršos un skaidros vēstījumos, izmantojot praktiskas un pusaudžiem saistošas metodes. Veselīga uztura aktivitāšu īstenošanā svarīgi iesaistīt arī skolēnu ģimenes. Vienlaikus būtiski attīstīt pusaudžu izpratni par sociālo mediju iespējamo ietekmi viņu uztura paradumiem un veselību – gan ieguvumiem, gan riskiem. Pusaudžiem jāpalīdz izprast arī pārtikas mārketinga ietekme, tostarp, kā produktu marķējums, reklāmas, viedokļu līderi (*influenceri*) ietekmē viņu uztura izvēles.

KĀ PALĪDZĒT PUSAUDŽIEM IZDARĪT VESELĪGAS IZVĒLES ATTIECĪBĀ UZ UZTURU?

Kā efektīvākās metodes pusaudžu vecumā tiek atzītas:

- veselīgu, daudzveidīgu maltīšu nodrošināšana izglītības iestādē (gan skolas pusdienas, gan iespēja paēst brokastis/launagu);
- pieredzes mācīšanās komponentes (gatavošanas meistarklases, mazdārziņa iekopšana izglītības iestādes teritorijā, mācību ekskursijas uz pārtikas ražotnēm, zemnieku saimniecībām u. tml.);
- skaidri, aktuāli uztura ieteikumi, ko vienkārši atcerēties un par kuriem pusaudžiem regulāri tiek atgādināts ar dažādu aktivitāšu palīdzību (piemēram, "Piecas porcijas dārzeņu, augļu, ogu dienā", "1/4 šķīvja tiek atvēlēta

- graudaugiem vai kartupeļiem" u. tml.);
- pozitīvi un atbalstoši vēstījumi, kas koncentrējas uz pusaudžu vecumā svarīgiem dzīves aspektiem (sasniegumi sportā, mācībās, uztura ietekme uz izskatu, veselību) – piemēram:
 - *"Olbaltumvielas palīdz veidot stipru ķermeni";*
 - *"Pilngraudu produkti dod enerģiju ilgāk nekā saldumi, tāpēc būs vairāk spēka treniņos";*
 - *"Mazāk saldinātu dzērienu un našķu, vairāk ūdens – tas var palīdzēt justies labāk un uzlabot sejas ādas veselību";*
 - *"Lai būtu vieglāk koncentrēties stundās, smadzenēm nepieciešamas tādas uzturvielas kā omega-3 taukskābes un jods. Tās var uzņemt, regulāri uzturā iekļaujot zivis".*
- neizvairīšanās, bet runāšana/diskusijas, kritiskās domāšanas veicināšana par pusaudžiem aktuāliem jautājumiem (enerģijas dzērienu¹ lietošana un ietekme uz veselību, uztura bagātinātāji, ēšanas traucējumi, svara stigma u. tml.).

Ja komunikācijā par uzturu ar jaunāko klašu skolēniem izmanto vienkāršus vārdus, skaidrojumus, tad vecāko klašu audzēkņiem var jau detalizētāk skaidrot par produktu sastāvu, ietekmi uz veselību.

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

Izmantojiet skaidrus, viegli iegaumējamus vēstījumus, kas regulāri tiek atkārtoti, piemēram, **"1/2 šķīvja aizpildi ar dārzeņiem"**.



Vecuma grupa:	Ieteikumi komunikācijai	Galvenie komunikācijas kanāli šajā vecuma posmā
13 līdz 15 gadi	Stāstot par uzturu, koncentrējieties uz neatkarību, pārliecību un personīgajiem veselības mērķiem, ko uzturs var sniegt pusaudzim. Piemēram, <i>“Ēdot katru dienu dārzeņus, jutīsies možāks”</i> vai <i>“Olbaltumvielas dos spēku, lai vari sasniegt savus mērķus”</i> .	Draugi, paziņas, sociālie mediji (TikTok u. c.), viedokļu līderi, <i>strīmošanas</i> ² platformas, reklāmas digitālajā vidē
16 līdz 18 gadi	Sniedziet konkrētus faktus par uzturu, veiciniet pusaudžu kritisko domāšanu un debates par uztura jautājumiem. Piemēram, <i>“Sociālajos tīklos viedokļu līderi aktīvi reklamē uztura bagātinātājus, solot dažādus ieguvumus veselībai. Kā jums šķiet – ko būtu svarīgi noskaidrot un izvērtēt, pirms šādu produktu iegādes?”</i>	Draugi, paziņas, sociālie mediji (TikTok u. c.), viedokļu līderi, strīmošanas platformas, reklāmas digitālajā vidē

Pusaudži daudz laika pavada sociālajos tīklos, taču tur atspoguļotā informācija par uzturu ne vienmēr ir korekta. Tādēļ būtiski, ka izglītības iestāde ir vieta, kur pusaudžiem tiek sniegta aktuāla un korekta informācija par uzturu, pamatota ar atsaucēm uz

rekomendācijām, pētījumiem no uzticamiem avotiem. Komunikācijā par uzturu, aicinām izglītības iestādes izmantot resursus no SPKC mājaslapas sadaļas **“Veselīgs uzturs”**: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>.

1. Lai gan atbilstoši *Enerģijas dzērienu aprites likumam*, Latvijā enerģijas dzērienus aizliegts pārdot personām, kuras ir jaunākas par 18 gadiem, paši pusaudži atzīst, ka enerģijas dzērieni tiem ir pieejami un tiek regulāri lietoti. No oficiāli pieejamajiem statistikas datiem – 40% pusaudžu un pieaugušo, vecumā no 15 līdz 24 gadiem, 1 līdz 2 reizes nedēļā lieto enerģijas dzērienus (*SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2024*).

2. *Strīmošana* (no angļu valodas – *streaming*) ir audio, video vai cita digitālā satura tiešsaistes pārraide reāllaikā, to vienlaikus skatoties vai klausoties bez iepriekšējas lejupielādes (Youtube, Twitch u. c. platformas).

KĀDA KOMUNIKĀCIJA NAV IETEICAMA?

- ▮ uz bailēm balstīta vai autoritatīva komunikācija, kas rada bailes, spiedienu uz pusaudžiem (*paliksiet resni, ja ēdīsiet čipsus un dzeriet kolu*);
- ▮ vienreizēji, fragmentāri vēstījumi/aktivitātes/nodarbības, bez atbalstošas vides. Piemēram, ja skolēniem tiek īstenotas nodarbības par ūdens dzeršanu, svarīgi, ka izglītības iestādē ir arī brīvi pieejams dzeramais ūdens, lai izglītojamie varētu regulāri padzerties. Tāpat svarīgi, ka bērni redz, ka arī pedagogam ir sava ūdens pudele/krūze un pedagogs regulāri padzēras ūdeni u. tml.

LABAIS PIEMĒRS



Lai mudinātu skolēnus vairāk dzert ūdeni, Rīgas skolās ieviestas dzeramā ūdens stacijas.
<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/08.01.2025-devinas-rigas-skolas-atklaj-dzerama-udens-stacijas.a582885/>

Lai gan šajā informatīvajā materiālā periodiski tiek izmantota produktu kategorizēšana, lai uzskatāmāk sniegtu priekšstatu par veselīga uztura pamatprincipiem, komunikācijā ar pusaudžiem ieteicams izvairīties lietot vārdus “veselīgs/neveselīgs”, “labs/slikts”. Runājot ar pusaudžiem par uzturu, uzsveriet, kāda ir veselīga un sabalansēta uztura ietekme uz veselību, pašsajūtu, mācību un sportiskajiem sasniegumiem. Skaidrojiet, kāpēc ir jāēd regulāri, kādēļ noteiktus produktus būtu ieteicams ēst katru dienu, bet citus tikai dažreiz.

“

Enerģiju mums dod olbaltumvielas.

Tās mums jāuzņem katru dienu. Ir daudz un dažādi produkti, kas satur daudz olbaltumvielu – gaļa, zivis, olas, piena produkti, pākšaugi, rieksti.”



“

Čipsi ir garšīgi un lieliski iederas kā našķis ballītēs, svētkos. Taču čipsi nesatur mūsu organisma augšanai un attīstībai nepieciešamas vielas – olbaltumvielas, vitamīnus, tādēļ katru dienu mēs čipsus neēdam.”

APZINĀTAS ĒŠANAS VEICINĀŠANA

Svarīgi bērniem jau no mazotnes mācīt un arī pusaudžu vecumā 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;
- ▶ klausām sāta sajūtai. Viss šķīvis nav jāizēd tukšs;
- ▶ ēšanas laiks pieder tikai ēšanai. Ēdot neskatāmies ekrānos;
- ▶ arī naškus ēdam lēnām, izbaudot.

Kā izpaužas izsalkums?

Sajūta, kad ķermenim ir nepieciešams ēst (tukšuma sajūta, burbuļošana vēderā, nogurums vai aizkaitināmība).



Kā izpaužas sāta sajūta?

Sajūta, kad vēders ir pilns. Šī sajūta var parādīties novēloti, ja tiek ēsts pārāk ātri. Lai palīdzētu smadzenēm uztvert sāta signālus, vajadzētu ēst lēnām, mierīgi, kārtīgi sakošļājot katru ēdiena kumosu.



Sajūtu kartēšana

- ▶ *Kā es jūtos dienās, kad nepaēdu brokastis?*
- ▶ *Vai man ir vieglāk koncentrēties stundās, ja esmu no rīta paēdis brokastis?*
- ▶ *Kā es jūtos, ja visu dienu esmu ēdis tikai naškus?*
- ▶ *Vai jūtos možs vai miegains pēc saldumu ēšanas?*
- ▶ *Vai ir kādi pārtikas produkti/ēdieni, pēc kuru ēšanas jūtos īpaši labi, enerģiski?*
- ▶ *Vai pietiekama ūdens dzeršana ietekmē manu pašsajūtu un spēju koncentrēties mācībām?*

Stress pirms kontroldarbiem, eksāmeniem var ietekmēt ēšanas paradumus – var būt izteiktāka apetīte, var notikt pārēšanās, jo netiek izjusta sāta sajūta. Stress var veicināt arī pretējas sajūtas – apetītes, izsalkuma sajūtas trūkumu.

Kā izpaužas emocionālā ēšana?

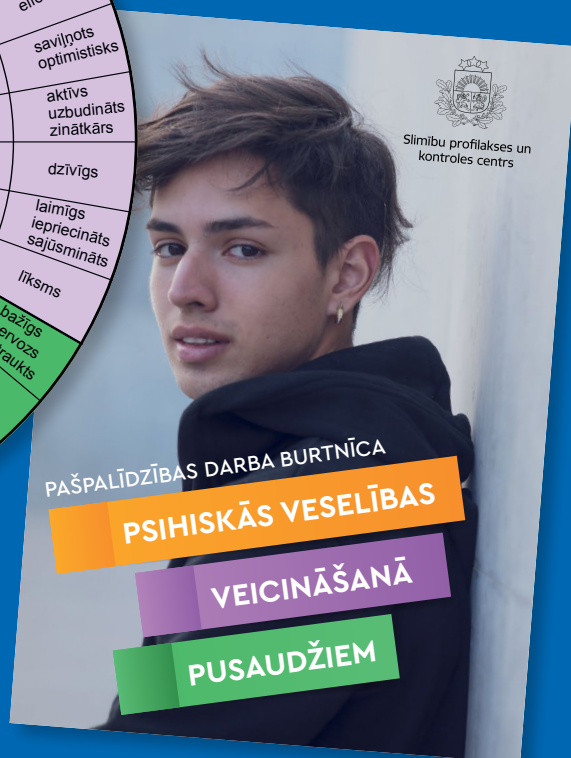
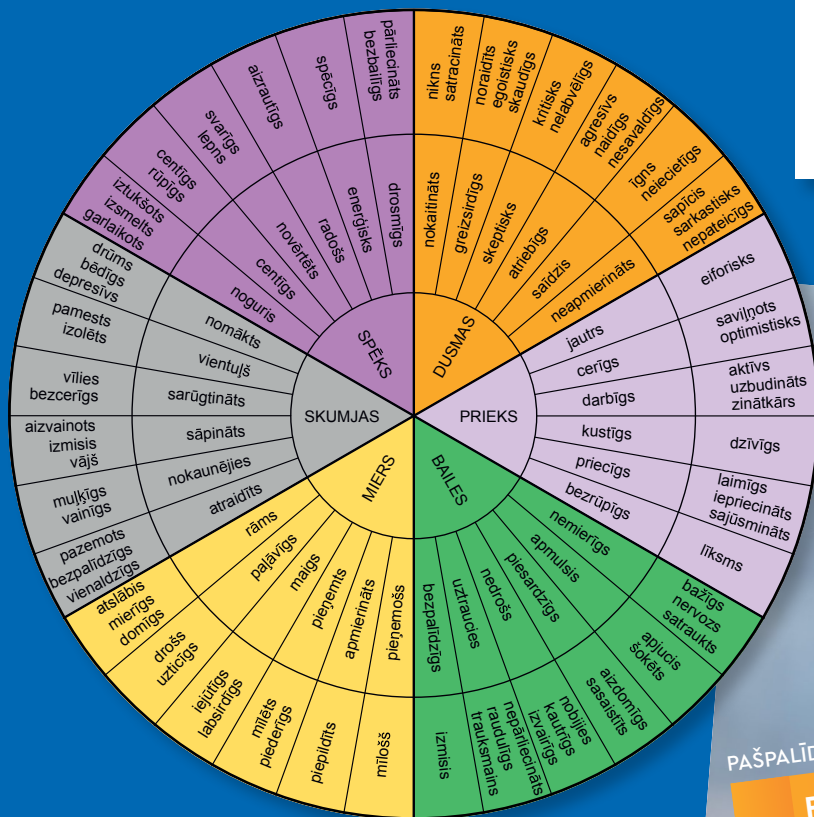
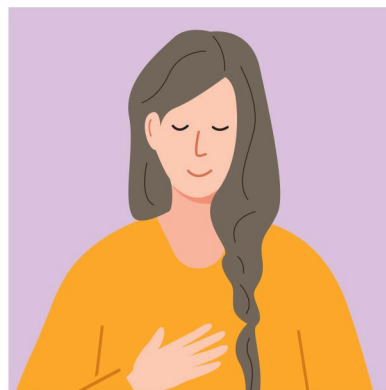
Tiek ēsts, lai nomierinātos, visbiežāk vienatnē, citiem neredzot. Emocionāla ēšana nav saistīta ar fizioloģisku izsalkumu, bet gan ar dažādām emocijām – stresu, satraukumu, garlaicību, vientulību, dusmām vai skumjām. Bieži vien rodas vēlme tieši pēc saldiem, trekniem vai sāļiem produktiem, kas sniedz īslaicīgu komforta sajūtu.

Svarīgi mācīt un palīdzēt pusaudžiem atpazīt savas emocijas un izglītēt par pašpalīdzības metodēm, lai palīdzētu pārvarēt stresu, mazinātu spriedzi.

“Vai es patiešām esmu izsalcis, vai arī šobrīd cenšos mazināt kādu emociju?”

– šāds jautājums palīdz attīstīt apzinātas ēšanas prasmes un veidot veselīgākas attiecības ar ēdienu.

Emociju aplis no SPKC materiāla
 "Pašpalīdzības darba burtnīca
 psihiskās veselības veicināšanā
 pusaudžiem". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21813/download>



Kā viena no tehnikām emocionālās ēšanas risināšanai ir pašpalīdzības komplekta/kastes izveide, kurā ievietoti priekšmeti, kas palīdz tikt galā ar stresu, spriedzi un relaksēties uztraukuma vai sasprindzinājuma mirkļos (grāmata, fotoalbums, anti-stresa bumbiņa, tēja u. c.). Informācija par citām pašpalīdzības tehnikām atrodama SPKC materiālā "Pašpalīdzības darba burtnīca psihiskās veselības veicināšanā pusaudžiem".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21813/download>



KĀ KOMUNICĒT AR PUSAUDŽIEM PAR LIEKO SVARU, APTAUKOŠANOS UN SVARA STIGMU?

Sabiedrībā joprojām ir izplatīts kļūdainš uzskats, ka kaunināšana par izskatu, svaru var motivēt pievērsties veselīgākam dzīvesveidam. Patiesībā kaunināšana veicina trauksmi, izolēšanos. Pozitīvs atbalsts un pieņemšana ir daudz efektīvāki veidi, lai palīdzētu izdarīt veselīgas izvēles attiecībā uz uzturu. Pusaudzēm ir svarīgi mācīt, ka viņu kā personības vērtība neizriet tikai no ķermeņa izmēra vai svara. Būtu jāizvairās no svara akcentēšanas kā "problēmas, kas jāatrisina", bet gan jāfokusējas uz veselību veicinošu uzvedību, kuras pamatā ir gan veselīgs uzturs, gan regulāras fiziskās aktivitātes, pietiekams miegs u. c.



Plakāts svara stigmatas mazināšanai "Katrs esam citādāks, bet visi esam vērtīgi".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/resursi-darzenu-auglu-ogu-lietosanas-uztura-veicinasanai#plakats-katrs-esam-citadaks-bet-visi-vertigi>



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

KĀDUS PADOMUS VARAM SNIEGT PUSAUDŽIM, KURŠ VĒLAS MAINĪT SAVUS ĒŠANAS PARADUMUS?

1. Nosaki skaidrus mērķus. Sāc ar mazām, viegli ieviešamām izmaiņām!

- ▶ izvēlies vienu vai divus reālistiskus mērķus, kurus var īstenot un uzturēt ilgtermiņā. Mērķim ir jābūt tādām, par kura izpildi ir iespējams viegli pārliecināties. Mērķus laika gaitā var mainīt vai pielāgot.

Kāds ir reālistisks mērķis?

Ja vēlies uzturā vairāk lietot dārzeņus > > >

☰ Sāc ar mērķi "Katru dienu apēdīšu vismaz vienu porciju dārzeņu"

Ir vieglāk novērtēt un saskaitīt dienā uzņemtās dārzeņu porcijas nekā gramus.

Ja dārzeņi līdz šim ēsti maz, labāk sākt ar maziem soļiem, apzināti iekļaujot kādā no dienas maltītēm vienu porciju dārzeņu (piemēram, ½ paprikas, kas sagrieztā veidā pievienota brokastu maizītēm vai omletei). Vēlāk mērķi var pielāgot, apņemoties palielināt dienā uzņemamo dārzeņu porciju skaitu līdz vismaz trim.

Ieteicams pamēģināt un nogaršot dažāda veida dārzeņus, lai atrastu tos, kas garšo vislabāk. Mīļāko dārzeņu apzināšana veicinās to, ka to iekļaušana katrā maltītē kļūst par veselīgu ikdienas ieradumu.

☰ "Katru dienu apēdīšu vismaz 300 g dārzeņu" nebūs laba izvēle mērķim

Dažreiz ir grūti novērtēt apēstā daudzumu gramos, tādēļ mērķa sasniegšanai/izvērtēšanai vieglāk būs izmantot dārzeņu porcijas.

Ja dārzeņi līdz šim maz lietoti uzturā, sākot tos strauji uzņemt lielākā daudzumā var rasties gremošanas traucējumi (vēdera pūšanās u. tml.). Tas var veicināt nepatīku un mazināt vēlmi sasniegt izvirzīto mērķi "Vairāk uzturā lietot dārzeņus".



Infografika "5 porcijas".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25853/download?attachment>



Ja apzinies, ka uzturā pārāk daudz lieto limonādes un vēlies to mainīt >>>

☞ Sāc ar mērķi "Limonādi pēc skolas dzeršu tikai reizi nedēļā"

Arī tad, ja mērķis ir kāda produkta izslēgšana no uztura, ieteicams sākt ar pakāpenisku produkta lietošanas biežuma samazināšanu, nosakot lietošanas biežumu nedēļā. Vēlāk mērķi var pielāgot, apņemoties limonādes dzert tikai svētkos, ballītēs.

☞ Mērķis "Vairāk nedzeršu limonādes" nebūs laba izvēle

Pusaudža vecumā gan ķermenis, gan smadzenes vēl aug un attīstās. Arī tās smadzeņu daļas, kas atbildīgas par paškontroli, lēmumu pieņemšanu un impulsu vadību, vēl nav pilnībā attīstījušās. Strikta pateikšana "nē" kadam produktam var veicināt pretreakciju, pastiprinātu vēlmi pēc aizliegtā produkta vai slepenu lietošanu, tāpēc pakāpeniska ieradumu maiņa ir efektīvāka un ilgtspējīgāka.

Radikālas uztura paradumu maiņas visbiežāk nerezultējas pozitīvās ilgtermiņa izmaiņās!

2. Pieņem, ka neveiksmes ir daļa no progresa. Pamani un novērtē to, kas ir izdevies!

- ☛ "Jā, es šorīt nepaēdu mājās brokastis, taču paņēmu līdzi un skolā pirms pirmās stundās apēdu banānu."
- ☛ "Jā, es šovakar ballītē ēdu čipsus, taču es ēdu arī dārzeņus un pirmo reizi pagatāju humosu, izrādās pākšaugi ir garšīgi."

3. Radi pārmaiņas atbalstošu vidi sev apkārt!

- ☛ Ūdens pudele līdzi somā atgādinās regulāri padzerties!
- ☛ Ierosini draugiem, ka šoreiz ballītei uzkodas gatavojiet paši! Uzņemies iniciatīvu un piedāvā kopīgi pagatavot, ko garšīgu un veselīgu!



NODERĪGI RESURSI, PAPILDU INFORMĀCIJA

1. World Health Organization. European Region. Healthier habits handbook. Resource document for adolescents living with overweight or obesity, 2026. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/healthier-habits-handbook--resource-document-for-adolescents-living-with-overweight-or-obesity>
2. SPKC. Infografika "Ceļš uz veselīgu dzīvesveidu – soli pa solim. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23039/download?attachment>
3. Grāmata "Veselīga uztura ceļvedis ģimenei". Izdota 2022. gadā. SIA "Satura darbnīca TAPT. Autori: uztura speciāliste Lizete Puga, šefpavārs Jēkabs Naumovs, psihoterapeite un psihiatre Dr. Ilze Mežraupe
4. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Liekais svars un aptaukošanās bērniem. <https://veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/liekais-svars-un-aptaukosanas-berniem>
5. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Liekā svara profilakse. <https://veselapasaule.lv/lv/lasitava/>

[berna-attistiba/lieka-svara-profilakse#saistitas-diagnozes](https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/simptoms/svara-zudums#kadas-ir-neizskaidrojama-svara-zuduma-pazimes-un-simptomi-berniem-un-pusaudziem)

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. SPKC 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 ķermeņa atbrīvošanu darbā ar jauniešiem. <https://flourish.ngo/esi-sava-ada-izglitajoss-materials-par-kermenatbrivosanos-darba-ar-jauniesiem>



**AKTIVITĀTES VESELĪGU UZTURA
PARADUMU VEICINĀŠANAI**

Pusaudžu periodā ir būtiski skaidrot un veicināt izpratni par to, ka veselīga uztura pamatprincipu ievērošana ir personiskās līdzatbildības jautājums. Mērķis ir panākt, lai pusaudzis spētu patstāvīgi izvēlēties veselīgu, daudzveidīgu uzturu, kas atbilst viņa dzīvesveida paradumiem un fiziskajai aktivitātei, kā arī ir būtiski veicināt un attīstīt pusaudžu spējas un prasmes pašam patstāvīgi pagatavot sev maltītes.

"FOTOBALSS" JEB PHOTOVOICE METODE

Aktivitātēs par uzturu pusaudžiem var izmantot "Fotobalss" jeb Photovoice metodi. Metode ir izmantojama, lai ar pusaudžiem runātu un veidotu izpratni par veselīga uztura principiem, stiprinātu un veicinātu pozitīvas pārmaiņas attiecībā uz ēšanas paradumiem.

Izglītojamiem tiek lūgts noteiktā laika griezumā (piemēram, trīs dienas) fotogrāfijās fiksēt savas ēdienreizes, produktus un situācijas, kas viņuprāt atspoguļo viņu uztura paradumus un to ietekmējošos faktorus. Katrai fotogrāfijai tiek pievienots rakstisks apraksts vai izglītojamais klasē mutiski paskaidro attēlotā nozīmi. Šī metode ļauj izglītojamiem patstāvīgi definēt viņuprāt būtiskos faktorus, kas veido viņu ēšanas paradumus, izmantojot vizuālo materiālu. Fotogrāfija kā viedokļa izpausmes veids ļauj autoram pašam izvēlēties, cik redzams viņš vēlas būt. Pēc refleksijas par veiktajām fotofiksācijām, var tikt īstenotas prāta vētras, grupu diskusijas, kurās skolēni kopīgi

identificē barjeras un veicinātājus veselīgam uzturam. Jautājumi diskusiju raisīšanai:

Ko es jaunu uzzināju par saviem ēšanas paradumiem, veicot fotofiksācijas?

Kas man būtu nepieciešams, lai varētu ēst veselīgāk?

Kādas izmaiņas skolā, mājās vai sabiedrībā atbalstītu veselīgākus uztura paradumus pusaudžiem?

Kā es iedomājos "ideālu vidi", kas palīdzētu man izvēlēties veselīgu uzturu?

Diskusiju noslēgumā izglītojamies var iepazīstināt ar informācijas resursiem par veselīgu uzturu, piemēram, uztura šķīvja principu, tādējādi veicinot izpratni par veselīga uztura ieteikumiem un radot motivāciju ieviest izmaiņas ēšanas paradumos.

Kādus resursus par veselīgu uzturu var izmantot?

"Pašpalīdzības darba burtnīca psihiskās veselības veicināšanā pusaudžiem" <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21813/download>

Veselīgu uztura paradumu ceļvedis pusaudžiem 11–14 gadu vecumā <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21531/download?attachment>

Veselīgu uztura paradumu ceļvedis jauniešiem 15–18 gadu vecumā <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19236/download?attachment>





Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem
<https://www.youtube.com/watch?v=cKhn2mtv5YY>



PAPILDU INFORMĀCIJA, RESURSI AKTIVITĀŠU PAR UZTURU ĪSTENOŠANAI:

1. Projekts "Uztura un fizisko aktivitāšu intervencu izveidošana sadarbībā ar mērķa kopienu, lai uzlabotu bērnu un pusaudžu

veselības vienlīdzību (CONNECTION)". <https://era4health-connection.eu/news/>

2. Resiliences centrs. Metodiskā bibliotēka. Metodes darbā ar jauniešiem. Photovoice metode. <https://resilience.lv/metodiska-biblioteka/>

3. Malova E., Aerpati A., Mao B., Shah K., Tian S., Zhang Z., Harrison T. R. (2021) Food, Our Common Ground: A Photovoice Study. Front. Commun. 6:549105. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2021.549105>

4. SPKC mājaslapa. Sadaļa "Veselīgs uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

5. Programma "Piens un augļi skolai". Materiāli pedagogiem. <https://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/materiali-pedagogiem/>

6. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/esanas-paradumi/veseligs-uzturs>

7. Profesore Jacino. Video "Kur rodas...?". <https://professorjacino.com/video/>



Daudzi no informatīvajiem materiāli par uzturu pieejami bez maksas arī drukātā formātā! Aktuālo informāciju par materiālu pasūtīšanas iespējām meklējiet: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>. Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz epastu: infomateriali@spkc.gov.lv.

NO LAUKA LĪDZ GALDAM PRINCIPA APĢŪŠANA

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



Programma “Piens un augļi skolai”. Video “Kā augļi un dārzeņi nonāk līdz mūsu galdam?”. <https://www.youtube.com/watch?v=Rn0MtKPOtHc>



Programma “Piens un augļi skolai”. Video “Kā piens nonāk līdz mūsu galdam?”. <https://www.youtube.com/watch?v=TZfVwqO0o1Y>



A person with long dark hair, wearing a blue and white plaid shirt over a white t-shirt, is sitting and reading an open red book. In the foreground, there is a wooden basket filled with fresh vegetables, including mushrooms, cauliflower, a red bell pepper, a yellow lemon, and some green herbs. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

UZTURPRATĪBAS VEICINĀŠANA

UZTURPRATĪBAS VEICINĀŠANA

Būtiski veicināt, ka pusaudži izprot un spēj kritiski izvērtēt pārtikas produktu marķējumā, produktu reklāmās norādīto informāciju, izprot, kas ir produktu sastāvā, spēj salīdzināt dažādus produktus savā starpā, lai izvēlētos veselīgāko alternatīvu.

Sastāvdaļu saraksts

Produkta sastāvdaļas parasti ir norādītas dilstošā secībā – sastāvdaļas, kuras produkts satur vairāk būs norādītas kā pirmās. Ja kā viena no pirmajām sastāvdaļām norādīts “cukurs”, “saharoze”, “dekstroze”, “maltodekstrīns”, “glikoze”, “glikozes-fruktozes sīrups”, tas nebūs tāds produkts, ko katru dienu vajadzētu iekļaut uzturā.

Sastāvdaļu sarakstā īpaši tiek izceltas (**treknrakstā, slīpinājumā, pasvītrotas, LIELAJIEM BURTĒM**) tās vielas vai produkti, kas var izraisīt alerģiju vai nepanesību (labība, kas satur glutēnu, olas, piens un piena produkti u. c.).

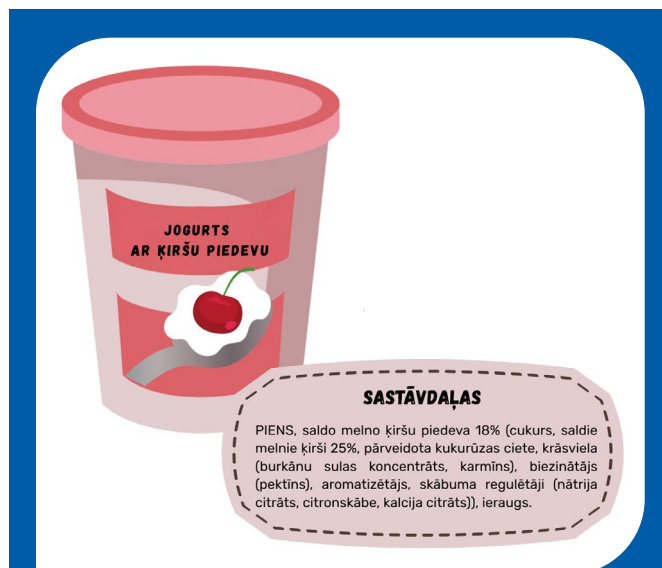
Sastāvdaļu sarakstā tiek norādītas arī **pārtikas piedevas**², ja produkts tās satur. Tās var būt apzīmētas ar burtu “E” un noteiktu ciparu kombināciju (piemēram, E 330) vai pilno nosaukumu (piemēram, citronskābe). Papildus, tiek norādīts arī mērķis, kādēļ pārtikas piedeva produktam ir pievienota, piemēram, skābuma regulētājs, garšas pastiprinātājs, krāsviela u. tml. Pārtikai pievienotās pārtikas piedevas ir drošas, tomēr atsevišķu pārtikas piedevu regulāra uzņemšana vai uzņemšana lielos daudzumos var veicināt veselības problēmas (piemēram, atsevišķas krāsvielas⁴ var nelabvēlīgi ietekmēt bērnu aktivitāti un uzmanību).

Sastāvdaļas daudzumu vai sastāvdaļu kategorijas daudzumu norāda, ja attiecīgā sastāvdaļa vai sastāvdaļu kategorija:

- ir norādīta pārtikas produkta nosaukumā vai nosaukumā, ar kuru patērētājs parasti

to saista;

- marķējumā ir izcelta ar tekstu, zīmējumiem vai grafiskiem simboliem;
- būtiski raksturo pārtikas produktu un atšķir to no citiem produktiem, ar kuriem to var sajaukt nosaukuma vai izskata dēļ.



Skaidrojums par produkta marķējumu:

- sastāvdaļa PIENS ir norādīta ar lielajiem burtiem, izceļot to kā alerģēnu;
- ņemot vērā, ka gan produkta nosaukumā ir minēti, gan uz iepakojuma attēloti “ķirši”, sastāvdaļu sarakstā norādīta informācija par ķiršu daudzumu produktā (%);
- pārtikas piedevas šeit marķējumā norādītas ar pilno nosaukumu (piemēram, citronskābe).

Produkta derīguma termiņš

“Izlietot līdz” – norādi pievieno pārtikas produktiem, kuriem ir īss derīguma termiņš un kuri ātri bojājas. Papildus norāda konkrētu datumu, pēc kura pārtika tiek uzskatīta par nedrošu un uzturā to lietot nedrīkst. Šādi produkti ir, piemēram, piens, svaiga gaļa, zivis un citi produkti.

“Ieteicams līdz” – datums, līdz kuram pārtikas produkts saglabā tam raksturīgās īpašības, ja tiek ievērotas uzglabāšanas prasības. Produkti

3. Vielas, kas pašas par sevi uzturā parasti netiek lietotas, bet tehnoloģisku apsvērumu dēļ tiek pievienotas pārtikai, lai ietekmētu tās īpašības.

4. Saulrieta dzeltenā (E 110), hinolindzeltenā (E 104), karmoizīns (E 122), alura sarkanā (E 129), tartrazīns (E 102), košenila sarkanā (E 124).



(piemēram, makaroni, putraimi, žāvēti augļi, augu eļļas u. tml.) ar šādu norādi ir lietojami arī pēc šī termiņa beigām, taču var būt mainījusies to krāsa, tekstūra, garša vai smarža.

Produkta enerģētiskā un uzturvērtība

Atbilstoši pašreizējiem normatīvajiem aktiem par pārtikas produktu informācijas sniegšanu patērētājiem (*Eiropas Parlamenta un Padomes Regula Nr. 1169/2011*), marķējumā jānorāda informācija par:

- ▶ enerģētisko vērtību;
- ▶ tauku, tostarp,
 - ▶ piesātināto taukskābju;
- ▶ ogļhidrātu, tostarp,
 - ▶ cukuru;
- ▶ olbaltumvielu un
- ▶ sāls saturu 100 gramos produkta.

Papildus ražotājs var norādīt arī informāciju par šķiedrvielu, noteiktu vitamīnu vai citu uzturvielu saturu produktā.

Īss galveno uzturvielu apraksts

Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama **enerģija**, ko cilvēks uzņem ar pārtikas produktiem, un to izsaka **kilokalorijās jeb kcal**. Enerģiju cilvēks uzņem ar pārtikas produktos esošajām uzturvielām – **ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumvielām**. Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar ogļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu un daļa nepiesātināto taukskābju tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai,

kā arī dažādu bioķīmisku reakciju un citu funkciju nodrošināšanai. Lai nodrošinātu organisma bioķīmiskās reakcijas, ar ikdienas uzturu ir nepieciešams uzņemt arī **mikrouzturvielas – vitamīnus, minerālvielas, mikroelementus**. Mikrouzturvielas veic dažādas funkcijas, ļaujot organismam ražot enzīmus, hormonus un citas vielas, kas nepieciešamas normālai augšanai un attīstībai. Mikrouzturvielas cilvēkam ir nepieciešamas nelielos daudzumos, taču to deficīts var izraisīt nopietnas, pat dzīvībai bīstamas veselības problēmas. Savukārt palielināts to daudzums uzturā var būt toksisks, tāpēc ir ieteicams uzņemt vecumam, dzimumam un veselības stāvoklim atbilstošu uzturvielu daudzumu.

Uzturvielas, kuru patēriņu uzturā vajadzētu ierobežot:

- ▶ **Cukurs.** Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, zobu kariesa, 2. tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku. Brīvā cukura⁵ patēriņam dienā nevajadzētu pārsniegt 5 % no dienā ieteicamā enerģijas daudzuma jeb 25 g (~5 tējkarotes) cukura dienā.
- ▶ **Sāls.** Pārmērīgs sāls patēriņš veicina asinsspiediena paaugstināšanos, tādēļ dienā to nevajadzētu uzņemt vairāk kā 5 g jeb 1 tējkaroti. Jāņem vērā, ka šis daudzums ietver gan to sāls daudzumu, kas tiek pievienots gatavojot ēdienu, gan to sāls daudzumu, kas jau ir pievienots rūpnieciski ražotiem pārtikas produktiem.
- ▶ **Piesātinātās taukskābes.** Veselības veicināšanas nolūkā ieteicams samazināt piesātināto taukskābju daudzumu uzturā, uzņemot tās ne vairāk kā 10% no kopējās enerģijas.

Produkta marķējumā norādītā informācija par cukura, sāls, piesātināto taukskābju saturu produktā ļauj sekot līdz šo uzturvielu patēriņam un ļauj netieši arī spriest par produkta "veselīgumu"/"neveselīgumu".

5. Cukurs, ko produktam pievienojis ražotājs, pavārs vai pats patērētājs, kā arī cukurs, kas dabīgi atrodams medū, sīrupos, augļu sulās un augļu sulu koncentrātos (Pasaules Veselības organizācija, 2015).

Lai zinātu cik enerģijas un uzturvielu tiks uzņemts ar vienu porciju – izpētiet šo oļi. Bet pārliecinieties, ka apēstā porcija nav lielāka par marķējumā norādīto! Pārmērīga enerģijas uzņemšana var veicināt liekā svara veidošanos.

Enerģētiskā un uzturvērtība		
	100 g	Vienā porcijā (28 g)
Enerģētiskā vērtība	1099 kJ/206 kcal	308 kJ/73 kcal
Tauki	1,4 g	0,4 g
tostarp piesātinātās taukskābes	0,3 g	0,1 g
Ogļhidrāti	48,4 g	13,6 g
tostarp cukuri	0,8 g	0,2 g
Šķiedrvielas	10,0 g	2,8 g
Olbaltumvielas	8,5 g	2,4 g
Sāls	1,3 g	0,3 g

Izvēlieties produktus ar cukura saturu līdz 5 g uz 100 g produkta.

Izvēlieties tādus produktus, kuros piesātinātās taukskābju saturs ir līdz 1,5 g uz 100 g produkta.

Izvēlieties tādus produktus, kuros šķiedrvielu saturs ir vismaz 3 g uz 100 g produkta.

Ja sāls saturs 100 g produkta ir ≥1,25 g, tas nozīmē, ka produkts satur daudz sāls un nebūtu iekļaujams ikdienas uzturā.

Uzturvērtības un veselīguma norādes

Uzturvērtības un veselīguma norādes uzņēmēji parasti izvieta uz pārtikas produktu, uztura bagātinātāju iepakojuma, izmanto reklāmas materiālos un cita veida saziņā ar potenciālo klientu (piemēram, kā viedokļu līderu publicētais saturs sociālajos tīklos), lai norādītu uz kādu produktam piemītošu pozitīvu īpašību.

Uzturvērtības norāde ir jebkura norāde, kas pauž, liek domāt vai netieši norāda, ka produktam ir sevišķi labvēlīgas uzturīpašības, ko rada:

- enerģētiskā vērtība jeb vērtība kalorijās, ko produkts:
 - nodrošina;
 - nodrošina samazinātā vai palielinātā devā;
 - nenodrošina;
- uzturvielas vai citas vielas, ko produkts:
 - satur;
 - satur mazākā vai lielākā attiecībā;
 - nesatur.

Attēls no SPKC mājaslapas:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-izprast-partikas-produktu-markejumu>



Noderīgi! Informācija par dienā nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu atkarībā no vecuma, dzimuma, fiziskās aktivitātes, atrodama dokumentā: “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24824/download?attachment>

Savākt uzturā vairāk jāiekļauj mononepiesātinātās taukskābes, kuru ieteicamais daudzums ir 10 – 20% no kopējās dienas enerģijas, un polinepiesātinātās taukskābes, kuru ieteicamais daudzums ir 5 – 10% no kopējās enerģijas.

Uzturvielu procentuālās satursvaris svarīgi samērot attiecībā no individuāli veikto fizisko aktivitāšu veida, bēduma un apjoma. Piemēram, cilvēkiem ar augstu fizisko aktivitāti ir ieteicams uzturā ņemt vairāk ogļhidrātu un olbaltumvielu.

2. Ieteicamās enerģijas devas Latvijas iedzīvotājiem*

	Vairogā ķermeņa masa, kg	Vairogā augums, cm	Enerģija (E) kcal/d	Olbaltumvielas, E%*	Tauki, E%*	Ogļhidrāti, E%*
ZENI						
7-12 m.	9	71	720	7,15	30-45	45-60
1-3 g.	13	90	1075-1382	10-15		
4-6 g.	20	112	1338-1720	10-20		
7-10 g.	28	132	1595-2050	10-20		
11-14 g.	45	157	1971-2542	10-20		
15-18 g.	66	176	2505-3220	10-20		
MEITENES						
7-12 m.	9	71	716	7,15		
1-3 g.	13	90	1036-1331	10-15		
4-6 g.	20	112	1259-1619	10-20		
7-10 g.	28	132	1496-1923	10-20		
11-14 g.	46	157	1793-2305	10-20		
15-18 g.	55	163	1932-2484	10-20		
VĪRĒSI						
18-30g.	75	181	2456-3157	10-20		
31-40g.	75	179	2355-2691	10-20		
>40 g.	75	175	2164-2473	15-20		
SIEVĪTES						
18-30g.	65	168	1990-2559	10-20		
31-40g.	65	166	1893-2434	10-20		
>40 g.	65	164	1754-2255	15-20		
Sievietes grūtniecības periodā						
1. trimestris	-	-	+100	+1 g		
2. trimestris	-	-	+300	+9 g		
3. trimestris	-	-	+300	+28 g		
Sievietes laktācijas periodā						
0-6 mēneši	-	-	+500-600	+13 g		
>6 mēneši	-	-	+500-600	+15 g		

* Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas ir vidējās un mērķrādītāji, ņemot vērā fizisko aktivitāšu līmeni (intensīvu, vidēju, zemu).

3. Dienā ieteicamās minerālvielu devas

	Nātrijs ¹ (Na), g	Kālijs (K), mg	Kalcija (Ca), mg	Fosfors (P), mg	Magnijs (Mg), mg	Dzelzs (Fe), mg	Cinks (Zn), mg	Jods (I), µg	Selēns (Se), µg	Varijs (V), µg	Fluors (F), mg	Mangāns (Mn), mg
BĒRNI												
7-12 mēneši	0,37	700	310	170	80	10	3	90	20	0,2	0,5	<0,5
1-3 gadi	1,8	850	450	250	170	7	5	100	20	0,3	0,7	0,5
4-6 gadi	1,0	1150	800	440	250	7	6	100	25	0,4	1,0	1,0
7-10 gadi	1,1	1800	800	440	250	9	8	100	40	0,6	1,4	1,5
11-14 gadi												
zēni	1,2	2550	1150	640	300	11	11	130	65	0,7	2,3	2,0
meitenes	1,2	2400	1150	640	250	13	11	120	60	0,8	2,3	2,0
15-18 gadi												
zēni	1,5	3400	1150	640	300	11	14	140	85	0,9	3,3	2,5
meitenes	1,5	2850	1150	640	250	15	12	120	70	0,9	2,8	2,0
VĪRĒSI												
19-24 gadi	1,5	3500	1000	550	350	9	13	150	90	0,9	3,8	3,0
>24 gadi	1,5	3500	950	520	350	9	13	150	90	0,9	3,8	3,0
SIEVĪTES												
19-24 gadi	1,5	3500	1000	550	300	15 ²	10	150 ²	75	0,9	3,3	3,0
>24 gadi	1,5	3500	950	520	300	15 ²	10	150 ²	75	0,9	3,3	3,0
Sievietes grūtniecības periodā												
1. trimestris	1,5	3500	950	520	300	24 ³	10	175 ³	80	1,0	3,3	3,0
2. trimestris	1,5	3500	950	520	300	25 ³	12	200 ³	85	1,0	3,3	3,0
3. trimestris	1,5	3500	950	520	300	26 ³	12	200 ³	90	1,0	3,3	3,0
Sievietes laktācijas periodā												
1,5	3500	950	520	300	15	13	200	85	1,3	3,3	3,0	

¹ Ieteicamā sāļa daudzums diennā, ņemot vērā enerģijas daudzumu (g) uz 2,5. Piemēram, 1,3*2,5 = 3,25g. Pārmērīga sāļuma uzņemšana var veicināt asinsspiediena paaugstināšanos un citus veselības apdraudējumus.

² Dzelzs papildu nepieciešamība sievietēm, kas grūtniecības un laktācijas periodā, kas ir fizioloģiski saistīta ar dzimšanu un laktāciju.

³ Joda papildu nepieciešamība sievietēm, kas grūtniecības un laktācijas periodā, kas ir fizioloģiski saistīta ar dzimšanu un laktāciju.

4. Dienā ieteicamās vitamīnu vidējās devas

	A (Vt)	D (Vt)	E (Vt)	C (Vt)	K (Vt)	B1 (Vt)	B2 (Vt)	B3 (Vt)	B4 (Vt)	B5 (Vt)	B6 (Vt)	B7 (Vt)	B9 (Vt)	B12 (Vt)
	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
BĒRNI														
7-12 mēneši	250	400 ¹	5	30	10	0,5	0,4	8	170	3	0,4	5	90	1,5
1-3 gadi	300	400	7	25	15	0,5	0,6	8	150	4	0,6	20	120	1,5
4-6 gadi	350	400	8	35	20	0,6	0,7	10	170	4	0,7	25	140	1,7
7-10 gadi	450	400	9	55	30	0,8	1,0	12	250	4	1,0	25	200	2,5
11-14 gadi														
zēni	0,9	1,3	15	330	5	1,5	35	260	3,0					
meitenes	0,9	1,4	14	350	5	1,3	35	280	3,5					
15-18 gadi														
zēni	1,0	1,6	19	400	5	1,8	35	320	4,0					
meitenes	0,9	1,6	15	390	5	1,5	35	310	4,0					
19-24 gadi														
zēni	1,1	1,6	18	400	5	1,8	40	330	4,0					
meitenes	0,9	1,6	14	400	5	1,6	40	330 ²	4,0					
31-40 gadi														
zēni	1,0	1,6	16	410	5	1,6	40	600	4,5					
meitenes	1,1	1,7	17	430	5	1,8	40	600	4,5					
41-50 gadi														
zēni	1,1	1,8	17	470	5	2,0	40	600	4,5					
meitenes	1,2	2,0	19	520	7	1,7	45	490	5,5					

¹ Vitamīna D ieteicamā deva ir 400 IU, kas ir 10 µg. Pārmērīga D vitamīna uzņemšana var veicināt kalcija uzņemšanu un citus veselības apdraudējumus.

² Vitamīna B12 ieteicamā deva ir 2,4 µg. Pārmērīga B12 vitamīna uzņemšana var veicināt kalcija uzņemšanu un citus veselības apdraudējumus.

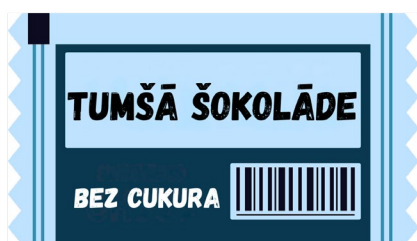
³ Vitamīna B9 ieteicamā deva ir 400 µg. Pārmērīga B9 vitamīna uzņemšana var veicināt kalcija uzņemšanu un citus veselības apdraudējumus.

Daži uzturvērtības norāžu piemēri



"Daudz proteīna"

Šādu uzturvērtības norādi drīkst izmantot, ja vismaz 20 % no produkta enerģētiskās vērtības nodrošina proteīns (jeb olbaltumvielas)⁶.



"Bez cukura"

Šādu uzturvērtības norādi drīkst izmantot, ja produktā ir ne vairāk kā 0,5 g cukura uz 100 g vai 100 ml.



"C vitamīna avots"

Šādu uzturvērtības norādi drīkst izmantot, ja dzēriens uz 100 ml satur vismaz 7,5 % no C vitamīna ieteicamās dienas devas (tātad, vismaz 6 mg C vitamīna uz 100 ml dzēriena).

Veselīguma norāde ir jebkurš paziņojums, kas saistīts ar saikni starp pārtiku un veselību un kas tekstuālā, ilustrētā, grafiskā vai simboliskā veidā tieši vai netieši norāda pārtikas produkta pozitīvu ietekmi uz veselību.



Piemēram, veselīguma norādi "*Kalcijs nepieciešams normālai bērnu kaulu augšanai un attīstībai*" var izvietot uz produkta iepakojuma, ja kalcija saturs ir vismaz 15 % no uzturvielu atsauces vērtības 100 gramos produkta (t. i., kalcija saturs vismaz 120 mg 100 g produkta).

Papildu informācija:

SPKC mājaslapa, sadaļa "Kā izprast pārtikas produktu marķējumu?". <https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-izprast-partikas-produktu-markejumu>
Institūta "BIOR" sagatavotais buklets par uzturvērtības un veselīguma norādēm. <https://bior.lv/lv/funkcijas/veseliguma-un-uzturvertibas-norades/>

Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (EK) Nr. 1924/2006 par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A02006R1924-20141213&qid=178254610606>

6. Enerģētiskā vērtībā produkta marķējumā parasti tiek norādīta kilokalorijās (kcal). 1 grams olbaltumvielu = 4 kcal.

Cita veida norādes uz pārtikas produktu iepakojuma

Uz produktu iepakojuma var būt izvietotas arī dažādas citas norādes, piemēram:

- ▶ pārtikas kvalitātes shēmas:
 - ▶ nacionālās pārtikas kvalitātes shēmas – “Zaļā karotīte” vai “Bordo karotīte”;
 - ▶ bioloģiskās lauksaimniecības shēma (“Zaļā ekolapiņa”);
 - ▶ ģeogrāfiskās norādes shēmas (aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu shēma, aizsargātu cilmes vietas nosaukumu shēma, garantētu tradicionālo īpatnību shēma);
- ▶ preču zīmes (piemēram, preču zīme “Dabisko pļavu produkts”);
- ▶ uzturvērtības marķējums iepakojuma priekšpusē / jeb “front-of-pack” (FOP) marķējums⁷ (piemēram, “Nutriscore”⁸ marķējums).

Nutri-Score algoritms piešķir produktam punktus, ņemot vērā uzturvielu sastāvu 100 g vai 100 ml produkta:

- ▶ pozitīvie punkti tiek piešķirti par augļu, dārzeņu, pākšaugu, riekstu, šķiedrvielu un olbaltumvielu daudzumu produktā;
- ▶ negatīvie punkti tiek piešķirti par enerģētisko vērtību, cukuru, piesātinātajiem taukiem un sāli.

Gala vērtējums tiek attēlots krāsu skalā:

- ▶ A (tumši zaļš) — augstākā uzturvērtība;
- ▶ B (gaiši zaļš);
- ▶ C (dzeltens) — vidēja uzturvērtība;
- ▶ D (oranžs);
- ▶ E (tumši sarkans) — zemākā uzturvērtība.

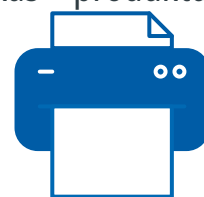
Tas, kas padara Nutri-score marķējumu viegli uztveramu, ir intuitīvā pieeja: neatkarīgi no zināšanu līmeņa par produktu uzturvērtību vai pieredzes, nolasot Nutri-score marķējumu uz etiķetēm, cilvēki intuitīvi zina, ka zaļš ir kaut kas labāks un veselīgāks, bet sarkans – mazāk veselīgs. Tomēr jāņem vērā, ka Nutri-score marķējumam ir savi ierobežojumi:

- ▶ Nutri-score jāizmanto, lai salīdzinātu pārtikas produktus tikai vienā produktu kategorijā (piemēram, lai salīdzinātu dažādas brokastu pārslas, taču pēc Nutri-score vērtējuma nevar savā starpā salīdzināt brokastu pārslas un jogurtu);
- ▶ Nutri-Score neņem vērā produkta pagatavošanas veidu. Piemēram, uz saldētu, nepagatavotu frī kartupeļu iepakojuma var būt redzams Nutri-Score “A” vērtējums, taču izvēlētais gatavošanas veids būtiski mainīs produkta uzturvērtību: frī kartupeļi, kas cepti krāsnī, saturēs mazāk kaloriju un tauku, bet eļļā fritēti frī kartupeļi saturēs nozīmīgi vairāk kaloriju, tauku;
- ▶ Nutri-score algoritms vērtē produkta kopējo sastāvu, bet ne atsevišķu sastāvdaļu klātbūtni, daudzumu produktā. Tā, piemēram, uz brokastu pārslu iepakojuma var būt izvietots Nutri-Score novērtējums “A” vai “B”, taču produkts var būt ar augstu cukuru saturu.

Neskatoties uz Nutri-score vērtējumu, ieteicams iepazīt produkta sastāvu un uzturvērtību.



Spēle “Atsifrē marķējumus” palīdzēs iepazīt dažādās norādes uz pārtikas produktu iepakojumiem un uzzināt, ko katra no tām nozīmē.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25859/download?attachment>



7. “Front-of-pack” (FOP) marķējums ir vienkāršota informācija par uzturvērtību pārtikas iepakojuma priekšpusē, kuras mērķis ir palīdzēt patērētājam ātri izprast pārtikas produktu uzturvērtību.

8. Brīvprātīga pārtikas produktu uzturvērtības marķēšanas sistēma, ko izvieto uz iepakojuma priekšpusē. Tā sastāv no piecu krāsu un burtu skalas (no A līdz E), kas palīdz patērētājiem ātri novērtēt un salīdzināt pārtikas produktus vienā pārtikas grupā. Nutri-Score izstrādājausi Francijas sabiedrības veselības aģentūra (Santé Publique France).

KAS BROKASTU PĀRSLĀM "VĒDERĀ"?

Brokastu pārslu piedāvājums veikalos ir ļoti plašs un tās ir iecienītas bērnu, pusaudžu vidū. Ražotāji brokastu pārslu iepakojumus veido košus, izvieto uz tiem animācijas, filmu tēlus un izmanto citus mārketinga trikus, lai piesaistītu bērnu un pusaudžu uzmanību. Daudzi ražotāji šobrīd uz brokastu pārslu iepakojuma izvieto arī Nutri-score marķējumu.

Aktivitātes ietvaros izglītojamie mācās lasīt pārtikas produktu marķējumu, analizēt un izprast dažādu brokastu pārslu sastāvu

un uzturvērtību, izprot, ka attēli, norādes produkta iepakojuma priekšpusē ne vienmēr nozīmē, ka produkta sastāvs ir veselīgs un piemērota izvēle brokastīm.

Skolēniem tiek lūgts atnest vai nofotogrāfēt mājās lietoto brokastu pārslu iepakojumu, tai skaitā, nofotogrāfēt gan produkta iepakojuma priekšpusi, gan informāciju par sastāvu un uzturvērtību. Klasē jau kopīgi tabulā tālāk tiek apkopota informācija par visām brokastu pārslām, analizējot un salīdzinot to sastāvu, uzturvērtību. Kā alternatīvs uzdevums var būt brokastu pārslu piedāvājuma izpēte kādā no interneta pārtikas veikaliem.

Piemērs informācijai, ko var skolēniem lūgt apkopot no brokastu pārslu iepakojuma

Brokastu pārslu nosaukums	Vai uz brokastu pārslu iepakojuma redzams kāds animēts tēls, filmu varonis?	Ja uz iepakojuma ir Nutri-score marķējums, kāds burts norādīts?	Cukura saturs 100 gramos brokastu pārslu?	Ja pārrēķina tējkarotēs*, cik daudz cukura satur 100 g brokastu pārslu?	Kādas vēl norādes produkts satur?
Pilngraudu auzu rīnķīši ar kakao	Jā, lācis	A	12 g	~2,5 tējkarotes	Bio, Organic, Reduced sugar
Šokolādes brokastu pārslas ar vitamīniem	Jā, zaķis	B	22,4 g	~4,5 tējkarotes	Cocoa crunchy to the last bite
Brokastu pārslas ar medu un riekstiem	Nē	C	26,7 g	~5,5 tējkarotes	Gluten free
Rudzu un auzu bumbiņas ar kanēli	Jā, mamuts	A	21 g	~4 tējkarotes	Bio, Protein & fibre source

*1 tējkarote = 5 grami cukura. Ja 100 g produkta satur 15 g cukura, tās jau ir 3 tējkarotes jeb vairāk nekā puse no dienā ieteicamā cukura daudzuma!

Jautājumi diskusijai

- ▶ *Kādēļ uz dažām brokastu pārslām ir redzami animēti tēli, multfilmu, filmu varoņi, bet citām ne?*
- ▶ *Vai iepriekš pērkot kādus produktus, biji pamanījis Nutri-score marķējumu uz tiem?*
- ▶ *Vai esi pamanījis, ka uz produktu iepakojuma atsevišķas sastāvdaļas ir īpaši izceltas, piemēram, **treknrakstā**, **slīpinājumā**, **pasvītrotas** vai rakstītas LIELAJIEM burtiem. Tavuprāt, kādēļ tā? (atbilstoši normatīvajam regulējam, marķējumā īpaši tiek izcelti biežāk sastopamie alergēni vai vielas, kas var izraisīt nepanesību)*
- ▶ *Cik daudz cukura dienā būtu ieteicams uzņemt pusaudžiem? (Cukura patēriņam dienā nevajadzētu pārsniegt 25 g jeb ~5 tējkarotes dienā). Kas notiek, ja uzņemam pārāk daudz cukura?*
- ▶ *Kas no informācijas, kas norādīta/attēlota uz brokastu pārslu iepakojuma Tev nebija saprotama/skaidra? (palīdzēs izprast un noskaidrot, kādas aktivitātes turpmāk būtu ieteicams īstenot, lai uzlabotu skolēnu zināšanas par pārtikas produktiem, uzturu)*

ĒST GATAVOŠANAS PRASMJU VEICINĀŠANA

Pētījumos un aptaujās paši pusaudži bieži norāda uz to, ka ēst veselīgāk kavē tieši gatavošanas prasmju trūkums. Gatavošana un ēšana kopā ar ģimeni, draugiem ir saistīta ar labāku subjektīvo labsajūtu un sociālajām saiknēm, taču situācijas ir dažādas, un ne visiem pusaudžiem ir iespēja apgūt ēst gatavošanas prasmes ģimenē, mājās vidē. Tāpēc izglītības iestāde var būt vieta, kur pusaudzim apgūt šīs tik nozīmīgās prasmes. Gatavošanas meistarklases var tikt īstenotas gan mācību procesa ietvaros, gan kā ārpus stundu aktivitātes (piemēram, vecāku pēcpusdienas vai klases vakara ietvaros). Nav nepieciešams obligāti mācīt gatavot ēdienus, kas prasa vairāku stundu darbu. Pat vienkāršu uzkodu pagatavošanas apgūšana veicinās to, ka pusaudzis retāk izsalkuma remdēšanai izvēlēsies ātrās ēdināšanas uzņēmumu piedāvājumus vai veikala našķus.

Atsauces:

Projekts “Uztura un fizisko aktivitāšu intervenču izveidošana sadarbībā ar mērķa kopienu, lai uzlabotu bērnu un pusaudžu veselības vienlīdzību (CONNECTION)”. <https://era4health-connection.eu/news/>
OECD. Promoting Social Connectedness Through Food, 2026. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2026/07/promoting-social-connectedness-through-food_61c20b43/1fdd5254-en.pdf



Klikšķini uz attēla, lai atvērtu recepti



Augstāk norādīto ēdienu
receptes pieejamas arī
video formātā: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLGvhm3okTAK0vQIznjkFUJIIopu8kT0>



1. SPKC mājaslapa. Veselīgu ēdienu receptes. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligu-edienu-receptes>
2. SPKC informatīvais materiāls "Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/11797/download?attachment>
3. Receptšu 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

4. Kustība “Ēstprieks”. Receptes. <https://www.youtube.com/@estprieks1011/videos>

5. Programmas “Piens un augļi skolai” video: “5 eiro, 5 produkti, 5 ēdieni”. <https://www.youtube.com/watch?v=OaNBE62ivsY>

KĀ SMARŽO UN GARŠO PAVASARIS?

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



Savvaļas zaļumi

Jaunās pieneņu lapiņas – garšo līdzīgi rukolai.

Gārša – garšā ir jaušami pētersīļi, selerija un burkāni.

Zaķskābenes lapiņas – interesanta, skāba garša.

Virzas lapiņas – raksturīga svaiga garša, kas atgādina cukurzirņus.

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

Jaunie pumpuri

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

Bērzu, kļavu sulas

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

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

- ▶ pievērsiet uzmanību, lai sulu ieguves vietai tuvumā nav autoceļš vai cits piesārņojuma avots;
- ▶ no sākuma nomēriet izvēlēto koku, lai koka diametrs nav mazāks par 40 centimetriem un urbuma vietai nevajadzētu būt augstākai par pusmetru no zemes (*mērīšanas aktivitātēs variet iesaistīt skolēnus*);
- ▶ 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.



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, krūma augšējiem zariem.



Latvijā veiktie pētījumi rāda, ka bērzu sulas, kas ievāktas un glabātas nesterilos traukos, satur krietni vairāk mikroorganismu nekā sula no steriliem traukiem. Pārmērīgs sulu patēriņš var nelabvēlīgi ietekmēt veselību jutīgākajām iedzīvotāju grupām (piemēram, bērniem).

Papildu informācija Institūta "BIOR" mājaslapā:

<https://bior.lv/lv/petijumi/bior-petnieki-peta-piesarnotajus-berzu-sulas/>

PAPILDU INFORMĀCIJA:

SPKC. "Kā garšo pavasaris?"

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid0rt7BE6gkqrgxLQkwi1v2acq9Quz363MTB2nt7aWTRHuGRrbWBtKtvZ33yKhTKo5I>



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



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

1. Kalsnavas pamatskolas 7. klases skolēni klases vakara ietvaros kopīgi gatavoja picu. <https://kalsnavaspamatskola.lv/7-klases-skolenu-klasesvakars/>

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

3. 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=2giqzjAK8IM>

4. Kandavas Lauksaimniecības tehnikumā projekta “Green School Dining” ietvaros norisinājās ēdienu gatavošanas konkursa “Kad mammas nav mājās” fināls. Katra skolēnu komanda prezentēja savu pagatavoto ēdienu žūrijai, gluži kā nopietnā kulinārijas šovā. Žūrija vērtēja gan to, kā komanda sadarbojās, kādā kārtībā uzturēja savu darba vietu, kā bija noformējuši savu recepti un pagatavoto ēdienu, gan arī to cik garšīgs un sabalansēts bija pagatavotais ēdiens. <https://www.tukums.lv/lv/media/58926/download?attachment>

5. Projekta S002 “BSR Food Coalition” ietvaros Nīcas vidusskolā Kurzemes skolu pavāriem, māsām un mājturības pasniedzējiem, kā arī pašiem Nīcas vidusskolas skolēniem norisinājās lekcija par Dienvidkurzemes etnogrāfisko mantojumu un tradicionālajiem ēdieniem, tai skaitā, Rucavas balto sviestu – vienu no retajiem ēdieniem, kas iekļauts Eiropas aizsargāto ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu reģistrā. <https://kurzemesregions.lv/tradicionalo-edienu-meistarklase/>



Foto: kalsnavaspamatskola.lv

A young woman with blonde hair is shown in profile, drinking water from a clear plastic bottle. She is wearing a green ribbed long-sleeved shirt. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a building. A white rectangular box with blue text is overlaid on the image.

AKTIVITĀTES ŪDENS DZERŠANAS PARADUMU VEICINĀŠANAI

Ūdens ir vitāli svarīgs cilvēka organismam. Nepietiekams šķidruma daudzums organismā var radīt nogurumu, koncentrēšanās grūtības un galvassāpes. Bieži vien izsalkums tiek jaukts ar slāpju sajūtu, tādēļ ir svarīgi regulāri padzerties, vairākas reizes dienā.

Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni nevis saldinātiem dzērieniem (limonādēm, sulām, sulu dzērieniem, kompotiem, sīrupūdeņiem, u. tml.). Rūpnieciski ražotajiem dzērieniem sastāvā bieži vien ir ļoti daudz cukura.

Šiem dzērieniem nereti ir pievienots arī kofeīns vai citas nervu sistēmu ietekmējošas sastāvdaļas (piemēram, augs ašvaganda, mate ekstrakts u. tml.), aromatizētāji, krāsvielas, konservanti. Pievienoto piedevu dēļ pusaudzīm var pasliktināties zobu un kaulu veselība, ādas stāvoklis (veidoties izsitumi u. tml.). To lietošana var ietekmēt arī pusaudža miegu, psihisko veselību.

Dienā ieteicamais uzņemamā šķidruma daudzums dienā ir atkarīgs no vecuma.

Vecums	Ieteicamais šķidruma daudzums dienā*
9–13 gadus vecas meitenes	1900 ml
9–13 gadus veci zēni	2100 ml
≥14 gadus vecas meitenes	2000 ml
≥14 gadus veci zēni	2500 ml

*Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA). Dietary Reference Values for EU. <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>. Norādītais dienā ieteicamais šķidruma daudzums ietver gan dzeramo ūdeni, tostarp minerālūdeni, gan ūdeni ko uzņemam ar citiem dzērieniem (piemēram, tēju), gan ūdeni, ko uzņemam ar pārtiku, ēdieniem (piemēram, zupām).



KĀ VEICINĀT DZERAMĀ ŪDENS LIETOŠANU PUSAUDŽU VIDŪ?

Informatīvo resursu izmantošana

Klasēs, izglītības iestādes koptelpās ieteicams izvietot informatīvos plakātus ar atgādinājumu regulāri padzerties.



SPKC infografika "Padzeries!". Izdrukai pieejama: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21798/download?attachment>



"GARŠĪGAIS ŪDENS"

Jebkurā vecumā cilvēku aizrauj un labāk paliek prātā tās aktivitātes, kas ietver praktisku darbošanos. Mācību gada noslēgumā, tuvojoties vasarai un karstajam laikam, izglītojamiem ar praktiskajām aktivitātēm var atgādināt par ūdens dzeršanas nozīmi un sniegt ieteikumus, kā ūdenim piešķirt jaunas garšas nianšes, bez saldvielu pievienošanas.



SPKC. Video "Padzeries ik brīdī – ņem ūdens pudeli līdzi!". <https://www.youtube.com/watch?v=u7ecxpP6RJA>



Noskatoties video, skolēni uzzina, kādēļ svarīgi ir regulāri padzerties, kādēļ tādi dzērieni, kā sulas, kakao, burbulētās nav ieteicami slāpju remdēšanai. Apgūst prasmes, kā padarīt ūdeni garšīgāku.





Garšīgā ūdens kartītes izdrukai pieejamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25193/download?attachment>



Plakāts izdrukai "Vai rokas nomazgāji?": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14475/download?attachment>



Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

- ▶ Gurķis, citrons vai cits citrusauglis, ogas, piparmētras, bazilika lapiņas vai rozmarīns;
- ▶ Nazīši, dārzeņu mizotāji produktu nomizošanai, sagriešanai;
- ▶ Krūzītes vai glāzes;
- ▶ Dzeramais ūdens.

Piesardzības pasākumi

- ▶ Aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā skolēnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujot produktu klāstā zemenes, ja kādam no skolēniem ir diagnosticēta alerģija pret zemenēm);
- ▶ Pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet skolēnus nomazgāt rokas.

Papildu informatīvie resursi



Veselības ministrija. Kampanas "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI!" reklāmas klips – ūdens. <https://www.youtube.com/watch?v=EITmNEIt1s>



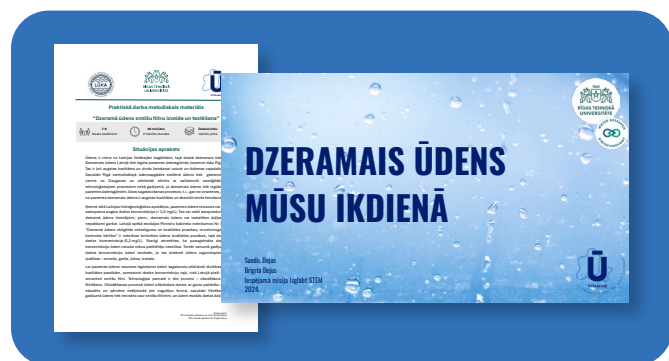
"VITAMĪNS Ū"

Latvijā pieejams drošs un kvalitatīvs dzeramais ūdens no ūdensvada (krāna ūdens), kas ieteicams kā primārā izvēle, uzņemot ikdienā nepieciešamo šķidruma daudzumu. Projekta "Vitamīns Ū" ietvaros tapuši vairāki noderīgi resursi, ko var izmantot skolēnu izglītošanai par dzeramo jeb "krāna" ūdeni.



Projekts "Vitamīns Ū".

Pamācoša animācija, kas palīdz rast atbildi uz jautājumu "Kur rodas ūdens?". <https://www.youtube.com/watch?v=4CqacRtT01g>



Projekts "Ū vitamīns" sadarbībā ar Biedrību "Latvijas Ūdensapgādes un kanalizācijas uzņēmumu asociācija" un Rīgas Tehnisko universitāti ir sagatavojis metodisko materiālu praktiskajam darbam jeb eksperimentam "Dzeramā ūdens smilšu filtru izveide un testēšana".

Eksperiments paredzēts 7.–9. klašu skolēniem 2 mācību stundām dabaszinību mācību jomā. <https://www.uvitamins.lv/eksperimenti-skoleniem>



SILTA TĒJA – RŪPES PAR ĶERMENI

Lai uzņemtu nepieciešamo šķidruma daudzumu, ūdens vietā var dzert arī nesaldinātas augļu vai zāļu tējas. Izglītojamiem var īstenot daudzveidīgas aktivitātes 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 izglītojamiem tiek īstenota aktivitāte ar augu ievākšanu tējai?

Neievāciet augus dzelzceļa, šoseju vai citu piesārņojuma avotu tuvumā. Sekojiet līdzi, lai netiktu ievākti indīgi augi. Ievāktos augus žāvējiet uz papīra, auduma vai kastītē, nevis uz avīzes. Izkaltētos augus vislabāk uzglabāt stikla vai metāla traukā, līdz diviem gadiem.



SPKC. Infografika "Atpazīsti 10 indīgos augus pļavā un mežā". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25544/download>





Piesardzības pasākumi attiecībā uz tēju pagatavošanu, dzeršanu pusaudžiem

Zāļu tējas ieteicams gatavot "vājā" koncentrācijā, izmantojot nelielu drogu daudzumu, lai ar tēju uzņemtais bioloģiski aktīvo vielu daudzums neradītu riskus veselībai (*Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam*).

Veidojiet ar skolēniem diskusiju par to, ko var pievienot tējai, garšas uzlabošanai. Stāstiet skolēniem, ka, lai gan cukurs, medus, ievārījums, sīrupi ir garšīgi, tos tējai nevajadzētu pievienot. Interesantu garšu tējai piešķirs citrons, apelsīns vai ingvera pievienošana.

Skolēniem var plašāk skaidrot arī par atšķirībām starp dažādām tējām. Stāstīt, ka pretstatā augļu un zāļu tējām, tējas, kas gatavotas no tējas krūma *Camellia sinensis* lapinām (t. i., zaļā, baltā, melnā tēja) saturēs stimulantu – kofeīnu. Kofeīns var palīdzēt justies možāk, taču pārmērīgā daudzumā kofeīns var arī nelabvēlīgi ietekmēt sirds un nervu sistēmas darbību. 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.

Papildu informācija:

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>

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

ENERGIJAS DZĒRIENU LIETOŠANAS RISKI

Paplašinot diskusiju ar skolēniem par kofeīnu, var izvērst arī sarunu par enerģijas dzērienu lietošanas riskiem. Problēma ar enerģijas dzērienu lietošanu ir tāda, ka tie satur ne tikai kofeīnu, bet arī citas stimulējošas vielas (piemēram, taurīnu), un to pārmērīga lietošana var radīt dažādas veselības problēmas – paātrinātu sirdsdarbību, elpošanas traucējumus u. c. Lai gan Latvijā enerģijas dzērienu tirdzniecība personām, kuras nav sasniegušas 18 gadu vecumu, ir aizliegta, paši pusaudži atzīmē, ka šie dzērieni nepilngadīgajiem ir pieejami un to lietošanu raksturo kā problemātisku.

Šobrīd tirdzniecībā parādījušies arī tādi enerģijas dzērieni, kas nesatur kofeīnu (*caffeine free*). To iepakojums vizuāli atgādina kofeīnu saturošos enerģijas dzērienus, tādējādi aicinot nepilngadīgos tos uztvert kā drošu un legālu alternatīvu. Taču šie bezkofeīna enerģijas dzērienu var saturēt citus stimulantes (piemēram, taurīnu), kā arī šie dzērieni parasti satur dažādus B grupas vitamīnus, kas uzņemti pārmērīgā daudzumā, arī var radīt veselības problēmas.

Diskusijas ietvaros pārrunājiet ar skolēniem, kas ir tie iemesli, kādēļ pusaudži lieto enerģijas dzērienus un kādas varētu būt alternatīvas, risinājumi, lai šos dzērienus lietotu mazāk. Piemēram:

Iemesls, kādēļ tiek lietoti enerģijas dzērieni	Iespējamie risinājumi enerģijas dzērienu lietošanas mazināšanai
Enerģijas dzērieni tiek lietoti, lai justos možāk, būtu vairāk enerģijas	Pārskatīt miega paradumus Veikt regulāras fiziskās aktivitātes
Enerģijas dzērieni vienkārši garšo, taču ir vēlme pārtraukt tos dzert	Aprēķināt, cik daudz naudas līdzekļu nedēļā/mēnesī/gadā tiek iztērēts šāda veida dzērienu iegādei. Pārdomāt, ko par šo naudu varētu iegādāties (piemēram, jaunus sporta apavus, mugursomu).

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Pasaules ūdens dienas ietvaros Ozolnieku vidusskolā pie 8. klašu skolēniem viesojās Latvijas Ūdensapgādes un kanalizācijas uzņēmumu asociācijas pārstāvis, kurš aktualizēja ūdens nozīmi cilvēku dzīvē, mudinot skolēnus lietot dzeramo ūdeni no krāna, kā arī izglītoja par gudriem un atbildīgiem dzeramā ūdens lietošanas paradumiem. <https://www.facebook.com/ozolniekuvsk/posts/pfbid0q1ETqWNNDBKMeGMEti1d51S8jVaGitNQZ82VfiNmZXJk51JEc mNy2PbFjRTckjnl>



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

"5 DIENĀ"

Aktivitātes skaidrojums: Princips "5 dienā" nozīmē, ka dienā ieteicams apēst 5 porcijas – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu vai ogu.

Ieteicamās frāzes komunikācijai ar skolēniem:

"Jūs jau noteikti zināt, ka dārzeņi, augļi un ogas ir veselīgi un vajadzīgi, bet kāpēc? Jo tie satur vitamīnus. Vitamīni palīdz mazāk slimot, uzlabo ādas stāvokli".

"Mūsu organismu veido daudzas mazas daļiņas jeb šūnas. Dažādi apstākļi – stress, neizgulēšanās, arī, ja uzturā ir daudz našķu, var traucēt mūsu šūnām normāli darboties. Sākam justies slikti, noguruši, grūtāk mācīties. Palīdzēt var dārzeņu, augļu, ogu ēšana katru dienu, jo tie satur antioksidantus – tie mūsu šūnas aizsargā. Dažādu krāsu produkti satur dažādus antioksidantus".



Infografika "5 porcijas".

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25853/download?attachment>



AKTIVITĀTE "NEDĒĻAS DĀRZENIS, AUGLIS VAI OGA"

Aktivitātes apraksts: Katru nedēļu pie ziņojuma daļa 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.

NEDĒĻAS DĀRZENIS, AUGLIS VAI OGA

Fakti par pastinakiem

Pastinaki pieder seleriju dzimtai un ir petersilu, seleriju, burkānu radnieki

Pēc izskata tie atgādina lielu baltu burkānu

Satur daudz šķiedrvielu

Var ēst gan svaigā, gan pagatavotā veidā

Informatīvie resursi produktu aprakstu sagatavošanai:

- ▶ Veselības ministrija. Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2851/download?attachment>
- ▶ SPKC infografika "Tavs dārzs ir vitamīnu un minerālvielu pilns". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15467/download?attachment>
- ▶ SPKC infografika "C vitamīns". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>
- ▶ Zemkopības ministrija. Vietējo augļu un ogu sezonālītātes kalendārs. <https://www.zm.gov.lv/lv/media/1620/download?attachment>
- ▶ Eiropas Komisija. Izgaršojiet sezonu: ēdiet vairāk augļu un dārzeņu! https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/taste-season-eat-more-fruit-and-vegetables_lv
- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Latvijas dārzeņu daudzveidība". <https://www.youtube.com/watch?v=wVWcgDhSP94>
- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Cik augļus un dārzeņus vajadzētu apēst?". <https://www.youtube.com/watch?v=0cE0N0t3Eho>



Interesanto fakti piemēri:

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

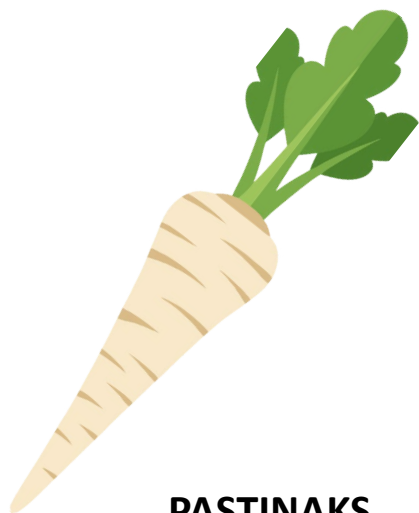
Interesantus faktus par dārzeņiem, augļiem un ogām atradīsiet arī Programmas "Piens un augļi skolai" sociālo tīklu kontos: <https://www.facebook.com/piensaugliskolai> un <https://www.instagram.com/piensaugliskolai/>



Foto: Piens un augļi skolai

SPĒLE "KAS TAS PAR PRODUKTU?"

Aktivitātes skaidrojums. Aktivitātes princips ir līdzīgs spēlei "Alias", kas ir viena no populārākajām vārdu skaidrošanas spēlēm pasaulē. Skolēni sadalās komandās, lai viens otru pārspētu vārdu skaidrošanā. Spēlētāji drīkst skaidrot vārdu kā vien iztēle atļauj, neizmantojot produkta nosaukumā ietvertos vārdus un neizmantojot žestus. Spēles mērķis ir skaidrot vārdus tā, lai komandas biedri, iekļaujoties noteiktajā laikā, uzminētu pēc iespējas vairāk vārdu. Šajā spēlē vārdu kartītēs ietverti dažādu dārzeņu, augļu, ogu, pākšaugu nosaukumi, kuri skolēniem jāatmin. Līdzīgi kā spēlē "Alias", arī te vārdu kartīti var nomainīt, ja nu skolēnam kāds no produktiem nav zināms vai skaidrošana aizņem pārāk daudz laika. Uzvar tā komanda, kurai noslēgumā (beidzoties kartītēm no minamo kartīšu kaudzes), ir iegūts visvairāk punktu/atminēto kartīšu. Spēles mērķis ir gan nostiprināt skolēnu zināšanas par dažādiem produktiem, gan radīt interesi par tiem dārzeņiem, augļiem, ogām, kas līdz šim varbūt nav nogaršoti.



PASTINAKS

“Šis produkts ir vizuāli līdzīgs burkānam, bet baltā krāsā. Tas ir kraukšķīgs un garšo saldi.”



Spēle "Kas tas par produktu?" izdrukai pieejama:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/25865/download?attachment>



"C VITAMĪNS"

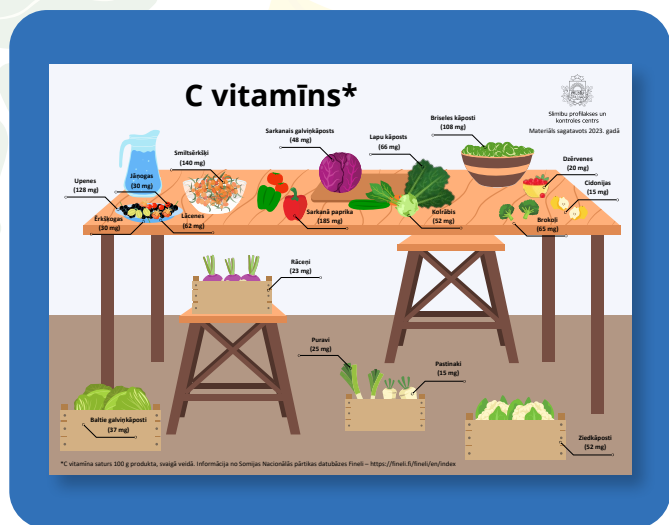
Skaidrojums: C vitamīns palīdz uzturēt normālu imūnsistēmas darbību, palīdz mazināt simptomus, sliktu pašsajūtu, ja esam saslimuši.

Dienā ieteicamā C vitamīna deva*

Zēni (11 līdz 14 gadi)	80 mg
Meitenes (11 līdz 14 gadi)	75 mg
Zēni (15 līdz 18 gadi)	105 mg
Meitenes (15 līdz 18 gadi)	90 mg
Vīrieši (>18 gadi)	110 mg
Sievietes (>18 gadi)	95 mg

*Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, 2025. gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24824/download?attachment>

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:



Infografika "C vitamīns". Fails izdrukai pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19587/download?attachment>



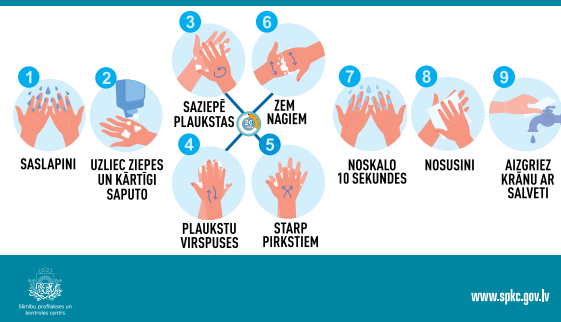
- produkti – C vitamīna avoti – dzērvenes, kolrābis, sarkanā paprika u. c. produkti nogaršošanai, diskusijas izvērsšanai;
- inventārs (naziši, dārzeņu mizotāji u. c.) produktu apstrādei;
- trauciņi pasniegšanai (kēksiņu formiņas, papīra šķīvīši vai tml.).

Šo aktivitāti var īstenot kā sezonālo aktivitāti, piemēram, rudenī, ar skolēniem pārrunājot dažādus infekcijas slimību profilakses pasākumus, tai skaitā, uztura lomu infekcijas slimību profilaksē. Kā arī skaidrojot skolēniem, ka nav nepieciešams iegādāties C vitamīnu saturošus uztura bagātinātājus, dienā nepieciešamo C vitamīnu devu viegli uzņemt ar dārzeņiem, augļiem, ogām.

Piesardzības pasākumi

- Aktivitātē izmantojamo produktu klāstu, plānojiet ņemot vērā skolēnu individuālo veselības stāvokli (piemēram, neiekļaujot produktu klāstā citrusaugļus, ja kādam no skolēniem ir diagnosticēta alerģija pret citrusaugļiem);
- Pirms aktivitātes īstenošanas aiciniet skolēnus nomazgāt rokas.

VAI ROKAS NOMAZGĀJI?



Plakāts izdrukai "Vai rokas nomazgāji?": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14475/download?attachment>



Ieteicamās frāzes komunikācijai ar skolēniem:

"Tagad ir sācies rudens vīrusu laiks. Sev palīdzēt cīnā ar sliktajiem vīrusiem un baciļiem varam, ēdot dažādus dārzeņus, augļus, ogas, jo tie satur C vitamīnu. C vitamīns palīdz mazāk slimot. Ja nu tomēr esam saslimuši, C vitamīns palīdzēs ātrāk atveselojoties."

"Nav nepieciešams aptiekā pirkt C vitamīnu kapsulās vai tabletēs. Pietiekami daudz C vitamīna varam uzņemt, ja katru dienu ēdam dārzeņus, augļus un ogas. Ēdot dārzeņus, augļus, ogas uzņemsim arī citas vērtīgas vielas mūsu veselībai."

"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!" ← Rādot infografiku *"C vitamīns"*, pārrunāji ar skolēniem, vai viņi pazīst un ir nogaršojuši visus no infografikā redzamajiem produktiem.

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

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

Nepieciešamie resursi aktivitātes īstenošanai:

- ▶ telpa, kurā ir pietiekami daudz vietas, lai skolēni 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/resursi-darzenu-auglu-ogu-lietosanas-uztura-veicinasanai](https://www.spkc.gov.lv/lv/resursi-darzenu-auglu-ogu-lietosanas-uztura-veicinasanai) [#dinamiskas-pauzes-kartites-vingrosim-kopa-ar-darzeniem-augliem-un-ogam](https://www.spkc.gov.lv/lv/resursi-darzenu-auglu-ogu-lietosanas-uztura-veicinasanai)



AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Siguldas novada skolas iesaistījās aktivitātē "Skolas dobe". Skolēni sēja pupas, stādīja kartupeļus, audzēja lociņus. Izaudzētā raža izmantota skolu pusdienu pagatavošanai. <https://sigulda.lv/stadu-audzesanas-projektu-skolas-dobes-2025-isteno-incukalna-malpili-ragana-un-sigulda/>



Foto: sigulda.lv

**AKTIVITĀTES GRAUDAUGU
PRODUKTU LIETOŠANAS
UZTURĀ VEICINĀŠANAI**

Pusaudzī strauji aug, tādēļ šajā vecuma posmā ir nepieciešams uzņemt pietiekami daudz enerģijas. Oglhidrāti ir galvenais enerģijas avots un iedalās “vienkāršajos” un “saliktajos”. **Vienkāršie ogļhidrāti** strauji no gremošanas sistēmas nonāk asinīs un dod enerģiju, bet lieki uzņemtie un neiztērētie – pārvēršas taukos, tādēļ tie ikdienas uzturā jāuzņem pēc iespējas mazāk. **Saliktos ogļhidrātus** organisms pārstrādā lēnāk, tie rada sāta sajūtu un ir enerģijas avots ilgākam laika periodam.

Vienkāršie ogļhidrāti

Cukurs (saharozs, glikoze, fruktoze), medus, ievārījums, kļavu sīrups u. tml.

Saliktie ogļhidrāti

Kartupeļi, rupjmaize, makaroni, griķi, auzu pārslas, grūbas u. tml.

Graudaugos, īpaši pilngraudu, esošie savienojumi – **šķiedrvielas** (pektīni, beta-glikāni, celuloze u. c.) – veicina normālu gremošanas sistēmas darbību, regulāru vēdera izeju, rada sāta sajūtu.

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

NODERĪGI RESURSI AKTIVITĀŠU PAR GRAUDAUGIEM 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/>



PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Aktivitātēs, kas ietver gatavošanu (piemēram, putras vārīšana), izmantojamo produktu klāstu plāno jiet ņemot vērā skolēnu individuālo veselības stāvokli. Piemēram, izmantojiet graudaugu produktus, kas nesatur glutēnu (rīsu pārslas, griķu pārslas, kukurūzas putraimi u. tml.) un ievērojiet piesardzības pasākumus šķērspiesārņojuma mazināšanai, ja kādam no skolēniem ir ārsta apstiprināta diagnoze – celiakija. Papildu informācija: <https://dzivebezglutena.lv/skolam-edinasanas-iestadem/>



DAUDZVEIDĪGĀ MAIZE

Maize ir Latvijas iedzīvotāju uzturā bieži lietots produkts, bieži vien, ka daļa no brokastīm. Tirdzniecībā pieejamās maizes klāsts šobrīd ir ļoti plašs (rupjmaize, saldiskābmaize, baltmaize, polārmaize u. c.) un arī tās sastāvs un uzturvērtība ir atšķirīga. Lai izglītotu par maizes veidu daudzveidību un atšķirību uzturvērtībā, skolēniem var lūgt atnest vai nofotogrāfēt mājās lietotās maizes(-žu) iepakojumu, tai skaitā, informāciju par sastāvu un uzturvērtību. Klasē jau kopīgi tabulā tiek apkopota informācija par visiem maizes veidiem, analizējot un salīdzinot to sastāvu, uzturvērtību. Aktivitātes ietvaros izglītojamie mācās lasīt pārtikas produktu marķējumu, analizēt un izprast dažādu maizes veidu sastāvu un uzturvērtību.

Jautājumi diskusijai

Kas kopīgs visiem maizes veidiem?

Kādas ir galvenās atšķirības starp dažādiem maizes veidiem?

Kādēļ šķiedrvielu saturs dažādos maizes veidos ir atšķirīgs?

Kādēļ vērts izvēlēties maizi, kas satur jodētu sāli?

Kas ir jods? (atkarībā no skolēnu zināšanām par jodu, aktivitāti var papildināt ar informāciju par joda nozīmi veselībai)*

Kas no informācijas, kas norādīta/attēlota uz maizes iepakojuma, Tev nebija saprotama/skaidra? (palīdzēs izprast un noskaidrot, kādas aktivitātes turpmāk būtu ieteicams īstenot, lai uzlabotu skolēnu zināšanas par pārtikas produktiem, uzturu)



Piemērs informācijai, ko var skolēniem lūgt apkopot no maizes iepakojuma

Maizes veids	Kāda veida miltus satur maize?	Vai sastāvā ir pilngraudi vai rupja maluma milti?	Vai sastāvdaļu sarakstā ir minēts cukurs?	Vai maize satur jodētu sāli?	Vai ir norādīta informācija par šķiedrvielu saturu?
Rudzu maize	Rudzu pilngraudu milti	Jā	Jā	Nē	Jā
Kefīra maize	Kviešu milti	Nē	Jā	Nē	Nē
Saldiskābā ierauga maize	Kviešu milti, rudzu milti	Nē	Jā	Jā	Jā

*Informāciju par to, kas ir jods, kādēļ tas ir svarīgs, kā arī resursus par jodu nozīmi veselībai atradīsiet SPKC mājaslapā, sadaļā "Jods Tavai veselībai!". <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

10. oktobrī Daugavpils valstspilsētas vidusskolas 3.–7. klašu izglītojamie svinēja Starptautisko putras dienu, aktīvi iesaistoties balsojumā par visgaršīgāko un visvērtīgāko putru. Izglītojamie atbildēja uz jautājumiem, dalījās pieredzē, kā labāk gatavot putru, diskutēja un noslēgumā 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/>

“Latvijas skolas soma” projekta ietvaros, Limbažu vidusskolas 8.a klase devās izzinošā ekskursijā uz maizes ceptuvi, lai iepazītu Latvijas kultūras kanona vērtības – rudzu maizes – cepšanas tradīcijas. <https://www.l3v.lv/8-aktuali/797-latvijas-kulturas-kanona-rudzu-maizes-iepazisana-ceptuve-laci>



Foto: www.dvvsk.lv

**AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU
IEKĻAUŠANAS UZTURĀ
VEICINĀŠANAI**

AKTIVITĀTES PĀKŠAUGU IEKĻAUŠANAS UZTURĀ VEICINĀŠANAI

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 skolēni atpazīst un ēd dažādus pākšaugus, ir nepieciešams tos popularizēt un demonstrēt, cik viegli var tapt dažādi ēdieni no tiem. Gatavošanas aktivitātes var īstenot, piemēram, vecāku pēcpusdienas vai klases vakara ietvaros.

GATAVOJAM GARŠĪGAS UZKODAS NO PĀKŠAUGIEM!

Humoss (četras porcijas)*

400 g konservētu turku zirņu
3 ēdamkarotes grauzdētu sezama sēklu
3 ēdamkarotes olīveļļas (vēlams neapstrādātas augstākā labuma jeb *Extra virgin* olīveļļas)
Sula no ½ citrona
Pētersīļi

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas saliek blenderī un kārtīgi sablendē.

Pasniedz ar dažādiem svaigiem dārzeņiem pēc izvēles vai maizi.



Grauzdēti turku zirņi un pupiņas (2–4 porcijas)*

400 g konservētu turku zirņu
400 g konservētu sarkano pupiņu
4 ēdamkarotes olīveļļas (vēlams neapstrādātas augstākā labuma jeb *Extra virgin* olīveļļas)
Garšviela vai garšvielu maisījums bez sāls, piemēram, paprikas pulveris, karijs u. tml.

Pagatavošana:

Pupiņas un turku zirņus katru atsevišķi izkāš caur sietu, noskalo un nosusina.

Pupiņas un zirņus saliek atsevišķos traukos un samaisa kopā ar iecienītām garšvielām un olīveļļu. Divas cepešpannas apklāj ar cepamo papīru.

Pupiņas izber uz vienas pannas, liek līdz 180 °C temperatūrai uzkarstētā krāsnī un cep 30 minūtes.

Uz otras pannas izber zirņus liek līdz 180 °C temperatūrai uzkarstētā krāsnī un cep 20 minūtes.

Pasniedz atdzesētus.

*receptes no veselīga uztura kustības "Ēstprieks": <https://estprieks.com/receptes/slepenais-superprodukts-ka-turku-zirni-var-parsteigt-bernus/>

**AKTIVITĀTES PIENA
UN PIENA PRODUKTU LIETOŠANAS
UZTURĀ VEICINĀŠANAI**

Kalcijs ir būtiska uzturviela augšanai un attīstībai, kaulu veselībai. Joda trūkums bērniem var veicināt mācīšanās un koncentrēšanās grūtības, sīkās motorikas vājāku attīstību un vispārējā veselības stāvokļa pasliktināšanos. Piens, piena produkti ir labs gan kalcija, gan joda avots, tādēļ ir svarīgi veicināt, ka pusaudži uzturā iekļauj dažādus piena produktus un, ka skolēniem ir izpratne par to, kur rodas piens, kā notiek dažādu piena produktu ražošana.

Pusaudžiem dienā ir ieteicams uzņemt 2–3 porcijas piena produktu. Viena piena produktu porcija ir, piemēram:

- ▶ 1 glāze (250 ml) piena vai skābpiena dzēriena (jogurta, kefīra u. tml.);
- ▶ bieza šķēle (30 g) siera;
- ▶ 3 ēdamkarotes (100 g) biezpiena.

Resursi aktivitāšu īstenošanai

- ▶ 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>
- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Kur rodas piens?". https://www.youtube.com/watch?v=MU5RV_3bo0Q
- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Piena pārstrādes noslēpumi". https://www.youtube.com/watch?v=iXu_HfrGvEA

- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Piens Tavai veselībai". <https://www.youtube.com/watch?v=-LjffH526uA>
- ▶ Programma "Piens un augļi skolai". Video "Kā piens nonāk līdz mūsu galdam?". <https://www.youtube.com/watch?v=TZfVwq00o1Y>
- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Brošūra "Jods Tavai veselībai". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15981/download?attachment>

Piesardzības pasākumi

Ja tiek īstenotas aktivitātes ar piena produktu degustāciju, izmantojamo produktu klāstu plānoiet ņemot vērā skolēnu individuālo veselības stāvokli. Piemēram, aktivitātēm izmantojiet bezlaktozes piena produktus, ja kādam skolēnam ir ārsta apstiprināta diagnoze – laktozes nepanesība.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs Valsts izglītības attīstības aģentūras īstenotā projekta Nr. 4.2.2.1/1/25/Ī/001 "STEM un pilsoniskās līdzdalības norises plašākai izglītības pieredzei un karjeras izvēlei" ietvaros skolēniem īstenoja STEM nodarbības "Veselīgi piena produkti un ilgtspējīgas izvēles". Nodarbības laikā skolēni:

- ▶ piedalījās viktorīnā par pienu, tā produktiem un augu dzērieniem;
- ▶ gatavoja un degustēja piena un augu dzērienu kokteiļus;
- ▶ iepazinās ar govs simulatoru un izmēģināja roku slaukšanu;
- ▶ diskutēja par ilgtspējīgiem risinājumiem un ēdiena gatavošanu.

<https://laukutikls.lv/aktualitates/vairak-neka-100-klases-latvija-istenotas-stem-nodarbibas-par-veseligu-uzturu-un-ilgtspejigam-izvelem/>

Kamēr ārā bija sals (-12 °C), Valdemāra pamatskolas 8., 9. klašu audzēkņi izmēģināja interneta trendu – saldējuma pagatavošanu sniegā. <https://jumpravasskola.lv/2026/01/18/saldejums-sniega/>



**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 pusaudža smadzeņu, nervu

sistēmas attīstībai. Baltās jūras zivis ir labāks joda avots, bet treknās zivis – omega-3 taukskābju avots. Pusaudžiem zivis uzturā būtu ieteicams iekļaut vismaz divas reizes nedēļā.

RECEPTE GATAVOŠANAS MEISTARKLASEI:

Tako ar zivs nagetiem un tomātu salsu (4 porcijām)*

Zivs nagetu pagatavošanai

400 g baltās zivs filejas (menca, mintajs, saida vai cita zivs)

2 olas

3 līdz 4 ēdamkarotes kukurūzas cietes

200 g kviešu rīvmaizes

4 kviešu tortiljas (20 cm Ø)

2 nogatavināti avokado

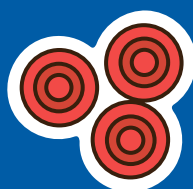
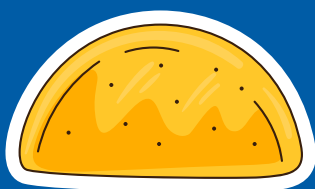
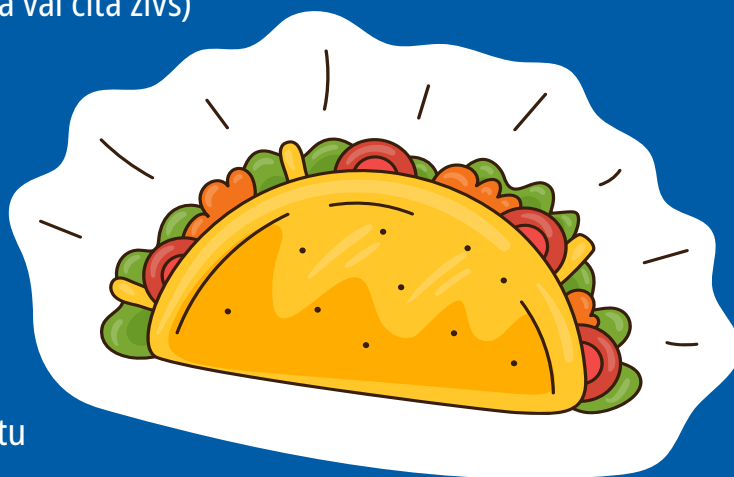
300 g romiešu vai ledus salāti

3 tomāti (var izmantot dažādu krāsu)

sāls (vēlams jodēts sāls) un pipari

olīveļļa (ieteicams izvēlēties neapstrādātu augstākā labuma jeb *Extra virgin* olīveļļu)

Sula no citrona



1. Zivs fileju sagriež mazākos gabalos. Apkaisa ar sāli un pipariem.
2. Apviļā kukurūzas cietē, tad sakultā olā un pēc tam rīvmaizē.
3. Sagatavotos nagetus cep ar eļļu uzkarstētā pannā. Apcep no visām pusēm zeltaini brūnus un liek cepties līdz 160 °C temperatūrā uzkarstētā krāsnī. Cep 5–8 minūtes.
4. Lai pagatavotu tomātu salsu, tomātus nomazgā, sadala 4 daļās un izgriež sēklas. Tomātu daivas sakapā kubiņos, samaisa kopā ar olīveļļu un nedaudz sāls. Var pievienot arī svaigus zaļumus (pētersīļus, koriandru u. c.) vai citus dārzeņus (piemēram, redīsus), vai nedaudz svaigu čili piparu. Pagatavoto salsu liek ledusskapī.
5. Salātus nomazgā, saplūkā smalkāk.
6. Avokado nomazgā, nomizo, izņem kauliņu, sagriež šķēlēs, kubiņos vai saspaida ar dakšīņu, apslaka ar olīveļļu un nedaudz citronu sulas.
7. Uz sakarsētas pannas uzlej nedaudz olīveļļas un viegli no abām pusēm apgrauzdē tortiljas.
1. Uz apgrauzdētās tortiljas saliek visas sagatavotās sastāvdaļas un mazliet aizloka to ciet.

* Recepte no grāmatas “Veselīga uztura ceļvedis ģimenei”. Izdota 2022. gadā. SIA “Satura darbnīca TAPT”.

Autori: uztura speciāliste Lizete Puga, šefpavārs Jēkabs Naumovs, psihoterapeite un psihiatre Dr. Ilze Mežraupe

Resursi aktivitāšu plānošanai un īstenošanai:

Izglītojošām aktivitātēm var 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>.
- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Video ar Kasparu Ozoliņu, aicinot uzturā vairāk iekļaut jodu saturošus produktus. <https://www.youtube.com/watch?v=kPANSKTu8-4>
- ▶ Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs. Izglītojošais mācību materiālu komplekts: Latvijas zivis un ūdens resursu aizsardzība. <https://manacope.lv/files/file/60012>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Aktivitātes "Zivsaimniecības popularizēšana skolās" ietvaros Blīdenes pamatskolā notika informatīva stunda un pieredzes apmaiņas brauciens. Informatīvo stundu vadīja Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra zivsaimniecības nodaļas speciālists. Skolēni tika iepazīstināti ar makšķerēšanas noteikumiem, nozvejoto zivju atļauto lielumu. Skolēniem tika doti uzdevumi, kuros jāatpazīst zivis, jāzina zivju sugas, nosaukumi. Pieredzas apmaiņas brauciena ietvaros



skolēni apmeklēja Kaķeniekos esošo zivju mazuļu audzētavu, Lapmežciema zvejniecības muzeju un Bērzciemā esošo zvejnieku sētu "Dieniņas". Noslēgumā skolēniem bija iespēja nobaudīt zivju zupu un nodegustēt dažādu zivju produkciju.

Liepājas Liedaga vidusskolas 7. klases skolēni Dizains un tehnoloģijās stundās apguva tēmu "Zivs apstrāde un tā pagatavošanas veidi". Skolēni darbojās arī praktiski – krāsni sautēja un cepa dažāda veida zivis, mizoja un vārīja kartupeļus, kā arī gatavoja dārzenu salātus. <https://liedagavsk.liepaja.edu.lv/7skoleni-apguva-temu-zivs-apstrade-un-ta-pagatavosanas-veidi/>

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 pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-pusaudziem-un-jauniesiem-no-11-lidz-18-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 uzņemšanu. Piemēram, labs joda avots ir arī piens un piena produkti, bet taukskābes var uzņemt ar omega-3 bagātinātām olām.

**IZGLĪTOŠANA PAR
UZTURA BAGĀTINĀTĀJU
LIETOŠANAS RISKIEM**

Uztura bagātinātāji pusaudzū vidū kļūst arvien populārāki, jo tie bieži vien sola ātrus rezultātus – vairāk enerģijas, labāku koncentrēšanos, svara zudumu vai muskuļu masas pieaugumu. Ļoti aktīvi dažādi uztura bagātinātāji šobrīd tiek reklamēti interneta vidū, tai skaitā, caur viedokļu līderiem/influenceriem/sportistiem sociālajos tīklos. Tomēr jāatceras, ka uztura bagātinātāji nav paredzēti veselīga uztura aizstāšanai, un to lietošana bez medicīniska pamatojuma var radīt nevēlamas sekas uz veselību. Izglītības iestādēm ir būtiska loma skolēniem skaidrot, kādi riski saistīti ar nepamatotu uztura bagātinātāju lietošanu un kam pievērst uzmanību, ja plānots tomēr lietot kādu uztura bagātinātāju.

Kādēļ ir svarīgi ar pusaudžiem par šo tēmu runāt?

2026. gada vasarā Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā nonāca pacients, kurš bija lietojis interneta vietnē iegādātu, neregistrētu preparātu svara samazināšanai. Konkrētais medikaments vēl atrodas klīniskajā izpētē un nav pieejams legālajā tirgū.

Interneta vietnēs tiek reklamēti un ir pieejami daudzi “brīnumlīdzekļi” ar it kā pozitīvām citu lietotāju atsauksmēm. Taču aiz šiem solījumiem var slēpties nezināmas izcelsmes vielas, nepareizas devas un bīstami piemaisījumi. Nelegāli izplatītu medikamentu un uztura bagātinātāju lietošana var izraisīt gan akūtas veselības problēmas, tostarp saindēšanos, sirds ritma traucējumus, aknu vai nieru bojājumus, gan arī ilgtermiņa sekas, kas var saglabāties gadiem.

Papildu informācija: <https://www.zva.gov.lv/lv/jaunumi-un-publikacijas/jaunumi/zva-un->

veselibas-inspekcija-bridina-par-zalu-iegades-riskiem-interneta

Noderīgi resursi no Antidopinga biroja komunikācijai ar jauniešiem sportistiem, sporta treneriem, bērnu vecākiem par uztura bagātinātāju lietošanas riskiem, dopingu:

- ▶ Ceļvedis vecākiem un treneriem, lai veicinātu patiesu sportu, 2022. <https://www.antidopings.gov.lv/lv/media/953/download?attachment>
- ▶ Uztura bagātinātāju piesārņotība. <https://www.antidopings.gov.lv/lv/ub-piesarnojums>
- ▶ “Patiess sports” meistarklases. <https://www.antidopings.gov.lv/lv/ps-meistarklases>
- ▶ Ieteikumi, kam pievērst uzmanību, ja plānots iegādāties uztura bagātinātāju apkopoti arī SPKC mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/drosa-uztura-bagatinataju-lietosana>



Komiksi, lai pārrunātu ar skolēniem uztura bagātinātāju lietošanas riskus: <https://www.spkc.gov.lv/lv/resursi-veseligu-uztura-paradumu-veicinasanai#izglitosana-par-uztura-bagatinataju-lietosanas-riskiem>



Bērnu slimnīcas ārsti, Zāļu valsts aģentūra un Veselības inspekcija aicina būt īpaši piesardzīgiem, iegādājoties medikamentus un uztura bagātinātājus internetā, kā arī pārrunāt ar pusaudžiem riskus, ko rada pirkumi nepārbaudītās vietnēs.

PRAKTISKĀ AKTIVITĀTE KRITISKĀS DOMĀŠANAS UN UZTURPRATĪBAS VEICINĀŠANAI “VAI INFLUENCERIS KOREKTI REKLAMĒ PRODUKTU?”

Mērķgrupa: 10. līdz 12. klašu izglītojamie

Uzdevumi:

1) Skolēnam kādā no sociālajiem tīkliem jāatrod kāds influencers (sportista, fitnesa trenera vai tml.) ieraksts/video, kurā tiek reklamēts produkts – uztura bagātinātājs.

2) Jāpārbauda vai produkta reklamēšana notiek korekti, ņemot vērā Patērētāju tiesību aizsardzības centra (PTAC) ieteikumus*:

3) Jāpārbauda vai reklamētais uztura bagātinātājs ir reģistrēts Pārtikas un veterinārajā dienestā (PVD). Saite uz PVD Uztura bagātinātāju reģistru: <https://pakalpojumi.pvd.gov.lv/lv/supplements>

4) Jāpārbauda vai reklāmā ir iekļauts sekojošs brīdinājums – “Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu”.

5) Izglītojamais apkopo informāciju par reklāmā paustajiem solījumiem/norādēm attiecībā uz veselību, pārbauda vai šādas informācijas norādīšana ir/nav atļauta.

▶ Atļautās uzturvērtības norādes un kritēriji to izmantošanai ir apkopoti Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas (EK) Nr. 1924/2006 par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem pielikumā. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A02006R1924-20141213&qid=1782546106061> (atļautās uzturvērtības norādes uzskaitītas Regulas pielikumā, dokumenta beigās);

▶ Atļautās (authorised) veselīguma norādes un kritēriji to izmantošanai, kā arī lietošanai neatļautās (non-authorised) norādes atrodamas Eiropas Komisijas uzturētajā reģistrā (reģistrā informācija meklējama angļu valodā). <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>

6) Izglītojamais informāciju apkopo īsā prezentācijā.

*PTAC ieteikumi patērētājiem un influenceriem par tīkla mārketinga īstenošanu sociālo mediju vietnēs: <https://www.ptac.gov.lv/lv/jaunums/ptac-ieteikumi-pateretajiem-un-influenceriem-par-tikla-marketinga-istenosanu-socialo-mediju-vietnes>



3)

NEATBILSTOŠA PRAKSE

- ✗ reklamē un piedāvā iegādāties produktus, kas nav atļauti Latvijas tirgū;
- ✗ izmantoti apgalvojumi par attiecīgajam produktam piemītošām īpašībām, tostarp to iedarbīgumu vai funkcijām, kurus komercprakses īstenošana nespēj pierādīt.



ATBILSTOŠA PRAKSE

- ✓ reklamē un piedāvā iegādāties tikai tādus uztura bagātinātājus, kas reģistrēti Pārtikas un veterinārajā dienestā;
- ✓ sniegta patiesa un pierādāma informācija.

IETEIKUMI INFLUENCERIEM



4)

NEATBILSTOŠA PRAKSE

- ✗ pārpublicētas atsauksmes, kuru patiesums nav zinātniski vai profesionāli pierādīts, kuras sniegtas par samaksu vai cita veida atbildību sadarbības ietvaros;
- ✗ publicēti attēli ar “pirms” un “pēc” rezultātiem ar norādi par uztura bagātinātāja labvēlīgo ietekmi.



ATBILSTOŠA PRAKSE

- ✓ uztura bagātinātāju reklāmā sniegts brīdinājums “Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu”.

IETEIKUMI INFLUENCERIEM



5)

NEATBILSTOŠA PRAKSE

- ✗ netiek sniegtas atbilstošas reklāmas norādes vai norādes par komerciālo raksturu tādā veidā un formā, ka patērētājam tās nav labi redzamas un salasāmas;
- ✗ uztura bagātinātāju reklāmā sniegta informācija, ka produkts mazinās vai izārstēs saslimšanu.



ATBILSTOŠA PRAKSE

- ✓ publikācijās un “story” vēstījumos izmantotas labi redzamas # reklāmas norādes;
- ✓ reklāmas norādes tiek izmantotas visā video vai “story” vēstījuma garumā.

IETEIKUMI INFLUENCERIEM

A hand holding a silver fork with a green measuring tape wrapped around its tines. The tape is coiled on a white plate. In the background, there is a wooden basket of white mushrooms, a bowl of fresh spinach, a head of lettuce, and a cucumber in the foreground.

IZGLĪTOŠANA PAR DIETĀM

VEĢETĀRA VAI VEGĀNA DIĒTA

Pusaudža periodā tiek pētītas dažādas sociālās lomas, dzīvesveids, meklējot un veidojot savu unikālo identitāti. Pusaudžiem ir raksturīga palielināta interese arī par dažādām uztura praksēm, tai skaitā, vēlmi uzsākt veģetāru vai vegānu diētu.

Veģetārisms ir diēta, uzturā ierobežojot dzīvnieku izcelsmes produktus. Veģetārisma veidi var būt dažādi, piemēram,

- ovolaktoveģetārieši – izslēdz no uztura gaļu, bet ēd piena produktus un olas;
- peskoveģetārieši – ēd zivis, bet izslēdz no uztura gaļu.

Vegānas diētas gadījumā no uztura tiek izslēgti jebkādi dzīvnieku valsts produkti (tai skaitā, medus). Vegānisms bieži vien ir kaut kas vairāk nekā vienkārši ēšanas paradumi – tā ir filozofiska nostāja un dzīvesveids. Šī dzīvesveida piekritēji neizmanto neko, kam ir dzīvnieku izcelsme (apģērbs, kosmētika u. tml.).

Kā pieaugušie var sniegt atbalstu, ja pusaudzis izvēlējies veģetāru vai vegānu diētu?

Būtu ieteicams, ka pusaudzis pirms diētas uzsākšanas konsultējas ar uztura speciālistu vai dietologu, tomēr arī izglītības darbinieki (māsa, pedagogs) var sniegt atbalstu pusaudzim:

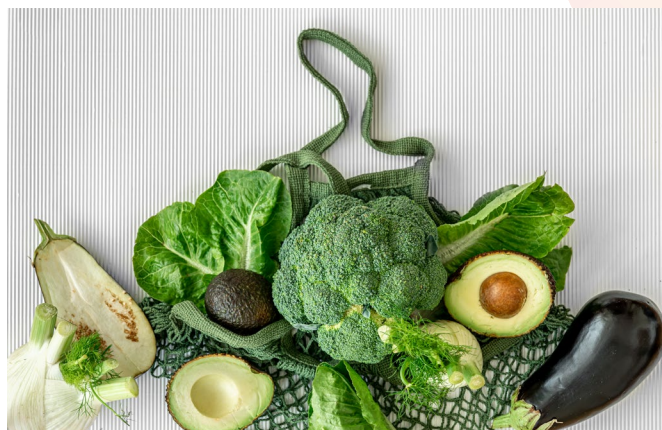
- izglītojot par veģetāras/vegānas ēdienkartes veidošanu un uzturvielām

bagātiem augu izcelsmes produktiem;

- vērsot pusaudža uzmanību uz uzturvielu uzņemšanas riskiem, kas var rasties, izslēdzot no uztura noteiktas produktu grupas un izglītojot par to, kā šos riskus mazināt.

Papildu informācija:

- Portāls "Vesela pasaule". Pusaudzis – veģetārietis, vegāns. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs/vegetarietis-vegans#kas-ir-vegetarisms-un-veganisms>
- SPKC mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-pusaudziem-un-jauniesiem-no-11-lidz-18-gadu-vecumam>
- SPKC mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-vegetariesiem>
- SPKC mājaslapa. Veselīga uztura ieteikumi vegāniem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-veganiem>



Atbilstoši Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumiem Nr. 172, Izglītības iestāde var nodrošināt veģetāru ēdienkarti, ja ir iesniegts bērna likumiskā pārstāvja rakstveida iesniegums. Veģetāra ēdienkarte šo noteikumu izpratnē ir ēdienkarte, kurā nav iekļauta gaļa un zivis, kā arī to produkti. Ēdienkarti izstrādā atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem un vecumam atbilstošām uztura normām, un to atbilstību izvērtē un saskaņojumu sniedz uztura speciālists vai dietologs.



DIĒTAS AR MĒRĶI SAMAZINĀT SVARU

Vēlme samazināt svaru pusaudža vecumā ir bieži izplatīta, sevišķi meiteņu vidū. Ilgstoši ierobežojot savu uzturu (ievērojami samazinot uzņemto kaloriju daudzumu vai izslēdzot no ēdienkartes konkrētas produktu grupas), ēdiens var kļūt par apmātību, jo nemitīgi jācīnās ar kāri pēc kādiem konkrētiem produktiem, un organisms tādējādi netiek nodrošināts ar svarīgām uzturvielām un enerģiju, kas var radīt nopietnus un ilglaicīgus veselības traucējumus.

Izglītības iestādes atbalsts pusaudžiem svara un ķermeņa tēla jautājumos:

- ▶ izglītot skolēnus par veselīga svara regulēšanas principiem, uzsverot sabalansētu uzturu, regulāras maltītes un fiziskās aktivitātes, nevis stingrus ierobežojumus;
- ▶ skaidrot, kādi riski saistīti ar diētām, kas būtiski samazina uzņemto kaloriju daudzumu vai izslēdz veselās produktu grupas, un kā šie riski var ietekmēt pusaudža augšanu, hormonālo sistēmu un emocionālo veselību;
- ▶ palīdzēt pusaudžim kritiski izvērtēt informāciju sociālajos tīklos un reklāmās, kas bieži veicina nereālus skaistuma standartus un popularizē bīstamas “ātro rezultātu” metodes;

- ▶ veicināt atklātu sarunu par ķermeņa tēlu, pašapziņu un emocionālo labsajūtu, mazinot vainas sajūtu un spiedienu, kas var rasties svara dēļ;
- ▶ sadarboties ar skolēnu ģimenēm, lai nodrošinātu vienotu, atbalstošu pieeju un laikus pamanītu signālus, kas var liecināt par ēšanas traucējumu attīstību pusaudzim.

Noderīgi resursi:

- ▶ SPKC mājaslapa, sadaļa “Veselīgs uzturs”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- ▶ Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”. Ēšanas traucējumi. <https://veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/esanas-traucejumi#kas-ir-esanas-traucejumi>
- ▶ Biedrība Flourish NGO. Materiāls “Esi savā ādā: izglītojošs materiāls par ķermeņa atbrīvošanos darbā ar jauniešiem”. <https://flourish.ngo/esi-sava-ada-izglitojoss-materials-par-kermenatbrivosanos-darba-ar-jauniesiem>
- ▶ World Health Organization. European Region. Healthier habits handbook. Resource document for adolescents living with overweight or obesity, 2026. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/healthier-habits-handbook--resource-document-for-adolescents-living-with-overweight-or-obesity>



KRITISKĀS DOMĀŠANAS VEICINĀŠANA

Kritiskā domāšana ir būtiska prasme, kas ļauj pusaudžiem analizēt informāciju, pieņemt pārdomātus lēmumus un labāk orientēties jautājumos par veselību, tai skaitā, uzturu. Ar atbilstošu atbalstu un vingrinājumiem pusaudži var stiprināt šīs kognitīvās funkcijas.

1) Veiciniet izglītojamo zinātkāri un jautājumu uzdošanu

Viens no pirmajiem soļiem kritiskās domāšanas veicināšanā ir zinātkāres veicināšana. Pusaudži dabiski uzdod jautājumus par apkārtējo pasauli, šīs zinātkāres veicināšana liek pamatu dziļākai analīzei. Veiciniet, ka pusaudži jūtas ērti, jautājot “kāpēc”, “kā” un “kas būtu, ja”, nebaidoties no nosodījuma vai izsmiekla.

Jā/nē jautājumu vietā izmantojiet tādus jautājumus, kuriem nepieciešams skaidrojums un precizējums, lai veicinātu pusaudžos domāšanu. Veicinot savu zinātkāri, izglītojamie iemācās, ka jautājumu uzdošana ir svarīga sarežģītu tēmu izpratnes veicināšanai.

2) Informācijas izvērtēšanas prasmju apguve

Mūsdienu digitālajā laikmetā pusaudžiem ir pieejams milzīgs informācijas apjoms, izmantojot internetu un sociālos medijus. Tomēr ne visi avoti par veselību, uzturu ir uzticami vai precīzi. Ir ļoti svarīgi palīdzēt pusaudžiem attīstīt prasmes kritiski izvērtēt informāciju.



Informācijas avota ticamība: Māciet un stāstiet izglītojamiem par uzticamiem informācijas avotiem, piemēram:

- ▶ Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- ▶ Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas portāls “Vesela pasaule”: <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs#informativie-materiali>

Šo prasmju apgūšana dod pusaudžiem iespēju kļūt par prasīgiem zināšanu patērētājiem, nevis pasīviem saņēmējiem.



SPKC. Video “Kā lai es zinātu, ka iegūtā informācija par veselību ir patiesa?”. https://www.youtube.com/watch?v=fB_q8-Rv_3g



3) Veiciniet pusaudžu analītisko domāšanu, risinot problēmas

Kritiskā domāšana attīstās problēmu risināšanā, jo problēmu risināšana prasa iespēju un seku izvērtēšanu pirms risinājuma izvēles. Īstenojot uzdevumus par kritisko domāšanu, nodrošiniet reālus dzīves scenārijus – piedāvāiet pusaudžu vecumam atbilstošas problēmas vai dilemmas, kas ir saistītas ar viņu interesēm vai kopienai. Palīdziet pusaudžiem izvērtēt katras problēmas potenciālā risinājuma priekšrocības un trūkumus.

Šī pieeja māca pusaudžiem, ka problēmu risināšana ietver rūpīgu pārdomāšanu, alternatīvu izvērtēšanu un mācīšanos no pieredzes.

SCENĀRIJI DISKUSIJĀM UN PĀRRUNĀM AR IZGLĪTOJAMIEM

Scenārijs 1: Strauja svara samazināšana – ieguvumi/riski?

Problēma: 16 gadus vecs pusaudzis sociālajos tīklos pamanījis fitnesa trenera-influencera ierakstu, solot visiem, kas to vēlas, palīdzēt ātri zaudēt svaru. Būs jāievēro ļoti stingra diēta un jālieto noteikts uztura bagātinātājs svara zaudēšanai. Pusaudzis vēlas notievēt pirms gaidāmās vasaras nometnes un apsver iespēju sekot fitnesa trenera piedāvātajam plānam.

Jautājumi skolēniem:

- 1) Kāda informācija būtu jāpārbauda pirms šāda svara samazināšanas plāna uzsākšanas?
- 2) Kādi varētu būt īstermiņa ieguvumi no šāda diētas plāna? Vai ir sagaidāmi kādi ieguvumi ilgtermiņā?
- 3) Kādi varētu būt riski veselībai?
- 4) Kādas varētu būt alternatīvas šādam diētas plānam?

Scenārijs 2: Enerģijas dzērienu lietošana, lai gatavotos valsts eksāmeniem

Problēma: 15 gadus veca skolniece apsver iespēju no vecāko klašu skolēniem iegādāties enerģijas dzērienus, lai gatavotos valsts eksāmeniem.

Jautājumi skolēniem:

- 1) Kāpēc un vai enerģijas dzērieni palīdzētu labāk sagatavoties eksāmeniem?
- 2) Kādēļ Latvijā enerģijas dzērienus nepārdod nepilngadīgajiem?
- 3) Kas varētu notikt ar veselību, daudz dzerot enerģijas dzērienus?
- 4) Kādi citi veidi palīdzētu saglabāt enerģiju un koncentrēšanos?



4) Veiciniet diskusijas un debates

Iesaistīšanās diskusijās un debatēs ir veids, kā pusaudži var praktizēt skaidru argumentu formulēšanu un pretēju viedokļu apsvēršanu. Izvēlieties tēmas, kas rezonē ar pusaudžu interesēm vai aktuāliem notikumiem, lai izglītojamie justos motivēti piedalīties debatēs. Piemēri tēmām par ko debatēt:

- kāpēc daudzi pusaudži izvēlas ievērot vegānu diētu – veselība, vide, ētika vai trends?
- vai brokastis ir obligāts kritērijs veselīgam dzīvesveidam?
- uztura bagātinātāji – lietot vai nelietot?
- vai enerģiju, fokusu, skaistumu, muskuļus var “nopirkt” ar uztura bagātinātājiem?
- vai “zero sugar” produkti ir labāka izvēle par cukur-produktiem?
- kas ir E vielas un vai no tām jābaidās?
- vai kukaiņu izmantošana pārtikā ir pieņemama?
- vai enerģijas dzērieni tiešām dod enerģiju?
- vai visi cilvēki ar lieko svaru dzīvo neveselīgi?

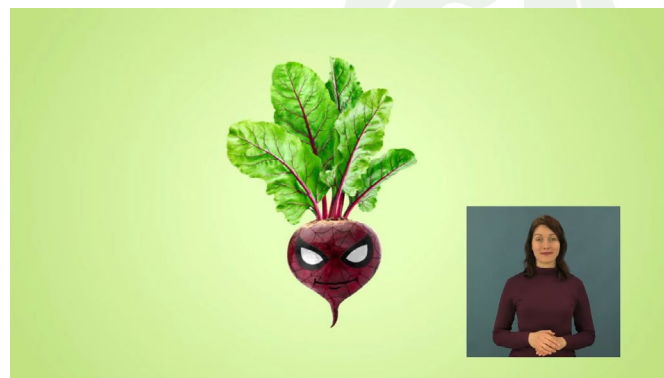
Gatavojoties debatēm, aiciniet izglītojamos iepazīties un apkopot informāciju par konkrēto tēmu. Atgādiniet par uzticamiem resursiem informācijas par uzturu meklēšanai (valsts iestāžu, profesionālo organizāciju mājaslapas u. tml.). Būtiski, ka arī pats debašu vadītājs (māsa, pedagogs vai cits izglītības iestādes pārstāvis) ir sagatavojies un labi pārzina konkrēto tēmu. Definējiet cieņpilnas komunikācijas normas, kas izglītojamiem debatēs jāievēro, lai nodrošinātu produktīvas sarunas bez personīgiem uzbrukumiem. Veiciniet, lai izglītojamie savus argumentus balsta pierādījumos, atsaucas uz konkrētiem informācijas avotiem un spēj kritiski izvērtēt dažādus viedokļus.

A woman with dark hair is holding a silver fork with a piece of green salad. She is smiling slightly. In the foreground, there is a glass bowl filled with green salad. The background is blurred.

IETEIKUMI AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI BĒRNIEM AR FUNKCIONĀLIEM TRAUCĒJUMIEM



Pielāgoti informatīvie materiāli:



Veselības ministrija. *Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI"*. Video ir 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.

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

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

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

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

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

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

- izmantojiet lielus, kontrastainus, skaidras formas attēlus;
- izmantojiet informatīvos materiālus ar audio aprakstiem;
- aktivitātes īstenojiet drošā, pārredzamā vidē;
- neizmantojiet informatīvos materiālus, kas ietver gaismas kairinājumus (piemēram, video ar spožiem, mirgojošas gaismas elementiem);

- ▮ veiciniet citu maņu izmantošanu aktivitātēs, paralēli sniedzot audiālos aprakstus, piemēram, ļaujiet bērniem aptaustīt, pasmaržot, pagaršot dažādus dārzeņus, augļus, ogas.

“Šis ir 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.”

Pielāgoti informatīvie materiāli un citi noderīgi resursi:

Veselības ministrija. Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem “Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVARONI”. Pielāgota video versija cilvēkiem ar redzes traucējumiem (TIFLO komentāriem jeb audio aprakstiem). <https://www.youtube.com/watch?v=rP9dpwjeiNs>

Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem. *Metodiskais materiāls “Ēdienu izvietošana šķīvī”, 2017. gads.*

Strazdumuižas internātvidusskola – attīstības centrs vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem. *Metodiskais materiāls “Latvijas dzimšanas dienas kūka”, 2025. gads.*

Izglītojamie ar kustību traucējumiem var pārvietoties lēnāk, izmantot tehniskos palīgīdzekļus, nespēt veikt kādus noteiktus uzdevumus. Muskuļu tonuss var ietekmēt

roku un pirkstu veiklību. **Ieteikumi aktivitāšu īstenošanai:**

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

Izglītojamie 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 mazos, secīgos soļos (no vienkāršāka uz sarežģītāku), nodrošinot pietiekami daudz laika aktivitāšu īstenošanai un skaidrojiet izglītojamam, ka nav nepieciešams obligāti veikt visas aktivitātes.

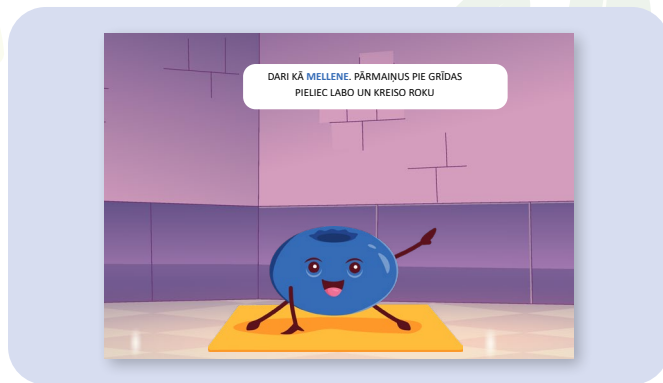
Izglītojamie ar autiskā spektra traucējumiem var būt jutīgi pret gaismu, troksni un pieskārieniem, grūtāk saprot sarežģītas instrukcijas, bieži izmanto atkārtojošas kustības vai skaņas, var satraukties negaidītās situācijās, labāk patīk zināmas, rutīnas

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 izglītojamam, 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 izglītojamais var atpūsties, nomierināties un mazināt sensoru pārslodzi;
- ▶ aiciniet, bet nespiediet izglītojamo piedalīties aktivitātēs, kas ietver sensoro maņu izmantošanu (*sensorā jutīguma dēļ cilvēkam trauksmi var radīt produkta vizuālais izskats, krāsa, garša, smarža, tekstūra*). Piedāvāriet alternatīvas: izglītojamais, piemēram, var skatīties, kā citi darbojas vai izmantot produktu kartītes, spēļu produktus, īsto produktu vietā.

Izglītojamiem 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:

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



SPKC. *Dinamiskās pauzes kartes "Vingrosim kopā ar dārzeņiem, augļiem, ogām."*



Papildu informācija, citi noderīgi resursi:

- ▶ Valsts izglītības attīstības aģentūra. Ieteikumi norisēm klasēs/grupās bērniem ar speciālām vajadzībām. <https://www.viaa.gov.lv/lv/stem-un-pilsoniska-lidzdaliba/norisu-istenotajiem>
- ▶ Gunta Anča, Irīna Melņika. Viegļās valodas metodika. Materiāls pedagogiem. <https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/materiali/vieglas-valodas-metodika/#/>
- ▶ 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/>
- ▶ Tiešsaistes seminārs. Kā veidot ēdienkarti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem. <https://youtu.be/Ayb0PjffXPM>
- ▶ Klīniskais algoritms. Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma diagnostika un ārstēšana bērniem un pusaudžiem. <https://kliniskiealgoritmi.vm.gov.lv/objects/VYZ118-6>
- ▶ ASK: Projekts „Ar mākslīgā intelekta palīdzību nodrošinātas zināšanas izglītības pieejamībai”. Vadlīnijas ChatGPT izmantošanai iekļaujošā izglītībā, 2026. <https://vgv.lv/projekta-ietvaros-izstradata-rokasgramata/>



**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 izglītojamie, viņu 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>



Ieteikums:

- ▶ Periodiski nomainiet informatīvos materiālus, lai saglabātu pusaudžiem interesi pētīt un izzināt uztura jautājumus.

Informatīvie resursi

- ▶ Dažādas infografikas par uzturu, izmantošanai elektroniskā un drukātā veidā pieejamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas-uzturs>
- ▶ Dažādi informatīvie materiāli par 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 epastu: infomateriali@spkc.gov.lv
- ▶ Dažādi izglītojoši video par veselīgu uzturu atrodami Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra Youtube kanālos: <https://www.youtube.com/@Veselibasministrija/videos> un <https://www.youtube.com/@spkcenrs/videos>
- ▶ Visi informatīvie materiāli par veselīgu uzturu atrodami arī Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas sadaļā "Veselīgs uzturs": <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>



**IESPĒJAS IZGLĪTĪBAS
IESTĀDES ĒDINĀŠANAS
PILNVEIDOŠANAI**



IZMAIŅAS ĒDNĪCĀ, ĒDINĀŠANAS PROCESA ORGANIZĒŠANĀ

Izvērtējiet iespēju par „atvērto servēšanu” skolas maltīšu laikā, kad uz kopgalda tiek novietots ēdiens, nedalot to porcijās, un katrs pats var sev uzlikt ēdienu un piedevas vēlamā daudzumā. Pēc ēšanas izglītojamie arī paši notīra šķīvjus no ēdienu pārpalikumiem. Tas motivē ēdienu papildināt nedaudz un pēc nepieciešamības, nevis izvēlēties sev neatbilstošu apjomu un kombinācijas.

Organizējiet produktu, ēdienu izvietojumu tā, lai, svaigo salātu, dārzeņu, augļu, ogu izlase tiktu novietota pie ēdienu letes pirmā un/vai atrastos vislabāk redzamajā vietā. Sagriezti dārzeņi tiek pasniegti atsevišķos traukus, lai skolēni paši varētu izveidot “savus” salātus.

Neatkarīgi no tā vai ēdiena porciju servē personāls vai pats skolēns, ieteicams ievērot veselīga uztura šķīvja principu – servējot puse šķīvja tiek aizpildīta ar dārzeņiem, ceturtdaļa – ar olbaltumvielām (piemēram, gaļa, zivis vai pākšaugi) un atlikusī ceturtdaļa – ar ogļhidrātiem (kartupeļi, griķi, makaroni, rīsi 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 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 izglītojamos ar dažādiem pārtikas produktiem/kultūrām/reģioniem.

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



*Attēla avots zemāk

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

Papildu informācija:

- SPKC. Atbalsta materiāls izglītības iestāžu darbiniekiem veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādē. <https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-materials-izglitibas-iestadem>
- SPKC mājaslapa. Ieteikumi par veselīgu uzturu ēdināšanas uzņēmumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-par-veseligu-uzturu-edinasanas-uznemumiem>
- World Health Organization. Policies and interventions to create healthy school food environments: WHO guideline, 2026. <https://www.who.int/publications/item/9789240118324>
- OECD. Food for thought. School meals for sustainable societies, 2023. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/05/food-for-thought-school-meals-for-sustainable-societies_9bdf292d/629a2730-en.pdf
- LIFE integrētais projekts "Atkritumi kā resursi Latvijā – Reģionālās ilgtspējas un aprites veicināšana, ieviešot atkritumu kā resursu izmantošanas koncepciju" (LIFE Waste To Resources IP, LIFE20 IPE/LV/000014). Ilgtspējīgas skolu virtuves: prakse, dati un iedvesmojoši piemēri. <https://wastetoresources.kem.gov.lv/jaunumi/ilgtspejigas-skolu-virtuves-prakse-dati-un-iedvesmojosi-piemeri>



Foto: kurzemesregions.lv

PIEREDZES APMAIŅA STARP IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

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

Piemēri no izglītības iestādēm un papildu informācija:

Projekta "BSP Food Coalition" ietvaros Kurzemes skolu pārstāvji devās pieredzes apmaiņas vizītē uz Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskolu (2023. gadā tika atzīta par labāko skolu ēdinātāju Latvijā). Kurzemes skolu pavāri, māsas un mājturības pasniedzēji iepazīna gan skolas virtuvi un ēdnīcu, gan piedalījās aizraujošā garšu meistarklasē. <https://kurzemesregions.lv/garsu-meistarklase/>

Jauno Līderu vidusskolas virtuve Līgatnē kļuvusi par pirmo pašvaldības sabiedriskās ēdināšanas iestādi Latvijā, kas ieguvusi bioloģiski sertificētas virtuves statusu. <https://www.youtube.com/watch?v=kmoKQJHEP2E>

Konkursā "Labākais skolu ēdinātājs Latvijā" 2025./2026. mācību gadā kopvērtējumā uzvarējusi Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola. <https://lvportals.lv/dienaskartiba/387950-konkursa-labakais-skolu-edinatajs-latvija-uzvarejusi-jelgavas-tehnologiju-vidusskola-2026>

Interreg Centrālās Baltijas programmas projekts: Risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās (SchoolFood WasteSolutions). Projektu īsteno: Latgales



izcelsmes-produktu-izmantosana-edienu-gatavosana-meistarklase-11958

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 maltīšu kvalitāti izglītības iestādēs. Katru gadu februārī skolēnu 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 skolēniem 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/>

plānošanas reģions. Projekta profils Facebook "Ēd vasals / Viedais Skolas Šķivis / Smart School Plate". <https://www.facebook.com/profile.php?id=61578815424966>

Daugavpils Universitāte "Pārtikas atkritumu svēršanas un uzskaites rokasgrāmata skolu ēdnīcām. Projekta "SchoolFood WasteSolutions" pielietotā metodika. https://du.lv/wp-content/uploads/2025/09/1_Partikas-atkritumu-sversanas-metodologija.docx.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-sabiedriskas-edinasanas-nodrosinasanu-12650
- ▶ Video materiāls "Augu izcelsmes produktu izmantošana ēdienu gatavošanā". https://izglitiba.riga.lv/lv/izglitiba?target=news_item&news_item=video-materials-augu-

IZGLĪTOJAMO UN IZGLĪTOJAMO VECĀKU IESAISTE ĒDINĀŠANAS KVALITĀTES UZLABOŠANĀ

Izstrādājot ēdienkartes, iespēju robežās vēlams ņemt vērā skolēnu vēlmes par to, kādus pārtikas produktus un kāda veida ēdienu un dzērienus viņi vēlētos redzēt ēdienkartē (piemēram, īstenojot aptaujas skolēniem 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

- Projekta "SchoolFood WasteSolutions" ietvaros četrās Latgales skolās – Mērdzenes pamatskolā, Ludzas pilsētas vidusskolā, Preiļu 1. pamatskolā un Riebiņu pamatskolā – norisinājās trešā jauno recepšu testēšana. Šoreiz skolēniem tika piedāvāti trīs neierastāki ēdieni (pupiņu čili, zivju-vistas bumbiņas tomātu mērcē, ķeksīņš ar bietēm), kas apzināti izaicina ierastos priekšstatus par "skolas ēdienu". Recepšu testēšanas mērķis ir soli pa solim paplašināt bērnu garšas pieredzi un parādīt, ka veselīgs ēdiens var būt arī interesants un garšīgs. Pēc maltītes bērni piedalījās balsošanā, izmantojot zaļo smaidiņu, lai atzīmētu ēdienus, kas visvairāk patikuši. Šī vienkāršā un bērniem saprotamā pieeja nodrošina aktīvu iesaisti un vērtīgu atgriezenisko saiti. Papildus tika veikta padziļināta aptauja starp fokusa grupu dalībniekiem, lai vēl precīzāk novērtētu bērnu viedokli un ēšanas paradumus. <https://du.lv/aktualitates/kad-skolas-ednica-klust-par-garsu-laboratoriju/>
- Valmieras skolu ēdnīcās norisinājās Atvērto durvju dienas. To laikā bērnu vecākiem bija iespējams pašiem nogaršot skolā gatavoto pusdienu maltīti un uzzināt, kā mūsdienās ir mainījusies skolēnu ēdināšanas sistēma. <https://www.youtube.com/watch?v=wU4QQKGlcow>

- Par godu Latvijas valsts svētku mēnesim, no 11. līdz 14. novembrim, ēdināšanas pakalpojumu sniedzēji vairākās Latvijas skolās un bērnudārzos organizēja Latvijas dārzenu un augļu dienas "Veselā tautā vesels gars". Iniciatīvas mērķis bija veicināt bērnu izpratni par veselīga uztura nozīmi un vietējo produktu vērtību, stiprinot lepnumu par Latvijas zemi un cilvēkiem, kuri to kopj. Skolas ēdnīcā skolēni varēja degustēt un iepazīt Latvijā audzētos, bet varbūt mazāk zināmos dārzeņus (kolrābis, rāčenis, kālis u. tml.). <https://lvsk.lv/eko-skola/1473-daily-akcija-skola-vesela-tauta-vesels-gars>
- Vangažu vidusskola ar 2023./2024. mācību gadu ieviesa projektu "Atbildīgs uzturs". Ēdienkartēs kā prioritāte izvirzīta kvalitāte, nevis kvantitāte – uzsvars tiek likts nevis uz porcijas lielumu, bet uz tās saturu – uzturvielām, kas tiek nodrošinātas ar kvalitatīviem, dažādiem, sezonāliem, Latvijā audzētiem un ražotiem produktiem. Vienu vai divas dienas nedēļā skolēniem pamatēdienkartē tiek pasniegts veģetārs uzturs. No ēdienkartes izslēgti saldināti dzērieni. Visiem bērniem (arī mazākajās klasēs) radīta iespēja savu ēdiena porciju veidot pašam un skolēni paši veic sava šķīvja pārpalikumu atkritumu šķirošanu. <https://vangazuvsk.lv/edinasana/>



**SKOLĒNU VECĀKU,
VECVECĀKU UN CITU
APRŪPĒTĀJU IZGLĪTOŠANA,
IESAISTE AKTIVITĀTĒS 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 skolēnu 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=cKh2mtv5YY>. Pieejama arī video versija ar zīmju valodas tulkojumu: <https://www.youtube.com/watch?v=GwoogfdplQs> un video versija ar TIFLO komentāriem jeb audio aprakstiem cilvēkiem ar redzes traucējumiem: <https://www.youtube.com/watch?v=rP9dpwjeiNs>
- ▶ Bērnu klīniskā universitātes slimnīcas portāls "Vesela pasaule". Lasītava "Uzturs". <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs>
- ▶ 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>

ĢIMENES PĒCPUSDIENAS/ VAKARI

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

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

- ▶ Veselības ministrija. Video sērijas "Veselīgu ēdienu receptes". https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAk0vQlz_njFUJII_opu8kT0

- ▶ Veselības ministrija. Video "Veselīgas uzkodas tavas sirds veselībai". <https://www.youtube.com/watch?v=AyITHnhVxI0&t=400s>
- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/11797/download?attachment>
- ▶ 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=lsn&utm_medium=article-bottom&utm_campaign=article
- ▶ Kustība "Ēstprieks". Receptes. <https://estprieks.com/receptes/> un <https://www.youtube.com/@estprieks1011>





ORGANIZĒJIET ĢIMENĒM RECEPŠU KONKŪRSUS

Organizējiet izglītojamiem 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 recepšu grāmatu.

IESAISTĪET SKOLĒNU VECĀKUS AKTIVITĀTĒS PAR VESELĪGU UZTURU

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

SNIEDZIET IETEIKUMUS VESELĪGU UZTURA PARADUMU ĪSTENOŠANAI ARĪ SVĒTKU LAIKĀ

Svētku laikā, īpaši Ziemassvētkos, Lieldienās, Halovīnos, saldumu un citu našķu patēriņš pieaug. Pirms svētkiem ieteicams sagatavot un izglītības iestādes mājaslapā vai skolvadības sistēmā publicēt ieteikumus izglītojamo vecākiem, kā veiksmīgāk svētku laikā organizēt bērna uzturu.



Infografika "Veselīgāka
Ziemassvētku paciņa".
[https://www.spkc.gov.lv/lv/
media/24377/download?
attachment](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24377/download?attachment)



Infografika "Veselīgas un drošas Lieldienas". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20757/download?attachment>



AICINIET IZGLĪTOJAMOS, VINU VECĀKUS IESAISTĪTIES PAŠVALDĪBAS UN CITU INSTITŪCIJU 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 AKTIVITĀTĒM

“Šodien laukos” ir izglītojošs konkurss Latvijas skolēniem, kas iepazīstina ar lauksaimniecību, zivsaimniecību un mežsaimniecību caur praktiskiem uzdevumiem un reālu pieredzi dabā. Pasākuma mērķis ir veicināt izpratni par lauku nozaru nozīmi un ilgtspēju, kā arī rosināt pusaudžus domāt par nākotnes iespējām saistībā ar dzīvi un darbu laukos. Konkurss apvieno mācīšanos, sadarbību un piedzīvojumu, piedāvājot skolēniem iespēju izzināt pārtikas ceļu no lauka līdz galdam, dabas resursu ilgtspējīgu izmantošanu un lauku vidi kā vērtību. Ik gadu konkurss tiek organizēts 3 vecuma grupās: 3–7 gadi, 8–11 gadi, 12–16 gadi, pielāgojot uzdevumu saturu atbilstoši skolēnu zināšanu līmenim un prasmēm. Aicinātas piedalīties skolēnu komandas no visas Latvijas kopā ar saviem skolotājiem, lai ne tikai mācītos, bet arī sacenstos un kopā priecātos! <https://laukutikls.lv/skolam/>



Fotos: laukutikls.lv

**AKTIVITĀTES IESTĀDES
DARBINIEKU IZGLĪTOŠANAI
PAR VESELĪGU UZTURU**



Ir būtiski veicināt visa izglītības iestādes kolektīva zināšanas, prasmes un kompetences 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 labākas izglītojamo 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:

- ▶ Informatīvs video *"Kā lai es zinu, ka iegūtā informācija par veselību ir patiesa?"*;
- ▶ Vebinārs ieraksts *"Veselīga uztura veicināšana dažādu vecumposmu izglītojamajiem"*;
- ▶ Apmācību ieraksts *"Kritiskā domāšana un informācijas izvērtēšana attiecībā uz veselības jautājumiem"*;
- ▶ Apmācību ieraksts *"Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs"*. Video pieejams ar subtitriem;
- ▶ Apmācību ieraksts *"Veselībpratība dažādos izglītojamo vecumposmos"*. 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, INSTITŪCIJU ĪSTENOTAJOS PASĀKUMUS PAR UZTURU

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

Papildus aktivitātes par pārtikas, uztura jautājumiem pedagogiem regulāri īsteno arī citas institūcijas, piemēram, [Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs](#) nu jau ikgadēji pedagogiem organizē konferenci un meistarklases par pārtikas prātību.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI

Ar mērķi stiprināt skolotāju zināšanas par veselīgu uzturu, pārtikas nozīmi sabiedrībā un lauksaimniecības aktualitātēm, kā arī dot praktiskus rīkus, ko izmantot mācību procesā, 2025. gada 19. augustā Ozolnieku vidusskolā tika aizvadīta konference "Pārtikas izglītība skolās – no zināšanām līdz praksei". Pasākums norisinājās EIT Food "FoodEducators" projekta ietvaros.

<https://llkc.lv/aktualitates/pedagogiem-lielaka-parlieciba-zinasanas-izpratne-par-partiku/> un sižets televīzijas kanālā ReTV: <https://youtu.be/FUTrvegRy4Q?si=NQ8QH-2tcBQugBB0>

Tukuma un Smiltenes novadu skolu 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 sastādīšanā un veselīga dzīvesveida pamatprincipu ieviešanā. <https://www.tukums.lv/lv/media/63056/download?attachment>

Ogres Tehnikumā norisinājās skolu un pirmsskolu ēdinātāju apmācības, kurās dalībnieki papildināja zināšanas par veselīgu uzturu, vietējās izcelsmes pārtiku, kvalitātes shēmām un iepirkumu procesu. Tāpat tika apskatīta tehnoloģisko karšu sastādīšana un biežāk pieļautās kļūdas to izstrādē. Apmācību laikā norisinājās arī praktiskās meistarklases, ko vadīja Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas šefpavārs. Meistarklase tika finansēta Valsts KLP tīkla aktivitātes "Vietējās pārtikas noieta veicināšanas programmas" ietvaros. <https://www.facebook.com/LLKCOzolnieki/posts/pfbid037QnF3qPqBZjuvgck8xpFKiF1bWchWHeFdqu33bXv8qo2MjhaT2trgdkXHVgMXLbjI>



A hand with yellow nail polish is holding a white card over a bowl of food. The background is a blurred image of a kitchen counter with various vegetables and a wooden cutting board. The text is centered on a white rectangular background.

**SPECIĀLISTU
IESAISTE IZGLĪTOŠANĀ
PAR VESELĪGA UZTURA
JAUTĀJUMIEM**

IETEICAMIE SPECIĀLISTI

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

Papildu informācija:

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

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

- ▶ Uztura speciālista profesiju šobrīd var

apgūt Rīgas Stradiņa universitātē: <https://www.rsu.lv/studiju-programma/uzturs> un Biznesa augstskolā "Turība": <https://www.turiba.lv/lv/uznemsana/studiju-programmas-1/bakalaura-programmas/uzturs>.

- ▶ **Uzturzinātnieks/Uzturzinātnes maģistrs** ir speciālists, kurš ieguvis akadēmisko veselības zinātņu maģistra grādu uzturzinātnē. Pamata specialitāte uzturzinātniekiem var būt dažāda – sabiedrības veselības speciālists, farmaceits, pārtikas tehnologs u. c.
- ▶ **Sabiedrības veselības speciālists** ir profesionālis, kas ar datu analīzes, stratēģiskās plānošanas un komunikācijas palīdzību strādā pie risinājumiem, kas uzlabo iedzīvotāju veselību: analizē veselības tendences, izstrādā profilakses pasākumus, plāno veselības veicināšanas intervences, sadarbojas ar iestādēm un sabiedrību, kā arī piedalās politikas veidošanā.

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



PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Daugavpils Valsts ģimnāzijā viesojās uztura speciāliste, kura projekta "Vesela un aktīva Daugavpils" ietvaros vadīja veselīga uztura nodarbības. Lekcijās piedalījās 8., 9., 10. un 11. klašu skolēni. Jaunieši uzzināja vairāk par sabalansētu uzturu, veselīgiem ikdienas paradumiem un cukura daudzumu dažādos pārtikas produktos. Nodarbību laikā skolēniem bija iespēja darboties arī praktiski – veidot savu veselīgā uztura šķīvi un analizēt, cik daudz pievienotā cukura satur dažādi ikdienā lietoti produkti. <https://www.facebook.com/daugrc.lv/posts/pfbid0CUf7YV7TpHXDdxSD4Ni2b4YeHGbC6uS9mjNpp6k5FUryHJQUvyuNpgmvV3DWFGm6l>

Oveselība telpās viesojās Ogres Valsts ģimnāzijas jaunieši – pasākuma "Vesels un gudrs 2026" galvenās balvas ieguvēji, kuri izmantoja savu izcīnīto balvu – uztura meistarklasi. Uztura speciālistes vadībā jaunieši izmēģināja gardas, veselīgas un ikdienā viegli pagatavojamas receptes. <https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=4337767646536576>

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/>

Valdemārpamatskolas audzēkņi Ēnu dienas ietvaros ēnoja skolas pavāres, iepazīstot to, kā notiek darbs skolas virtuvē. <https://jumpravasskola.lv/2026/04/01/enu-diena/>

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. **Šādos 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 arī iepriekšējās sadarbības un komerciālos partnerus (piemēram, vai viedokļu līderis nav īstenojis sadarbību ar alkoholisko dzērienu, enerģijas dzērienu ražotājiem)¹⁰.

Papildu informācija SPKC mājaslapā, sadaļā "Pie kā vērsties jautājumos par uzturu?": <https://www.spkc.gov.lv/lv/pie-ka-versties-jautajumos-par-uzturu>

10. 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 skolēnus 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 veselībpratību 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!

Uzrunāiet pašvaldības slimnīcas, veselības centrus, universitātes, tehnikumus u. tml., apzinot iespējas piesaistīt kādu speciālistu, kas varētu novadīt skolēniem, izglītojamo 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 veselīgām un garšīgām maltītēm, kas pagatavotas primāri no vietējiem ilgtspējīgiem produktiem, padziļinot arī skolēnu 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, pasākumi bērnu izglītošanai par veselīgu uzturu un aktuāliem tematiem skolēnu ēdināšanā, praktisku darbnīcu un produktu dienu organizēšana 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

Ogrē, Oveselība telpās norisinājās nodarbības Ogres novada sporta centra audzēkņu vecākiem, kurās sarunā ar sertificētu uztura speciālistu tika apskatīta pusaudžu uztura nozīme sportā un ikdienā. <https://www.ogresnovads.lv/lv/jaunums/vecaki-pilnveido-zinasanas-par-sportisko-jauniesu-uzturu>

ESF+ projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Jūrmalā" ietvaros (projekta identifikācijas Nr. 4.1.2.2/1/24/I/013) Jūrmalas Jauniešu iniciatīvu centrā norisinājās bezmaksas izglītojošas veselīga uztura meistarklases. <https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=1667976387542866>

Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā notika seminārs-meistarklase "Ēdienu kvalitātes kontrole", kas tika organizēts Erasmus+ projekta "Veselīga maltīte visiem" ietvaros. Pasākumā piedalījās māsas no 20 Rīgas izglītības iestādēm, lai pilnveidotu zināšanas par uztura kvalitāti un tās nozīmi skolēnu veselībā. Pasākuma pirmajā daļā dalībnieki iepazinās ar ēdienu kvalitātes rādītājiem un faktoriem, kas ietekmē ēdiena uzturvērtību, drošību un atbilstību veselīga uztura principiem. Semināra turpinājumā norisinājās praktiskā meistarklase par skolās gatavoto ēdienu kvalitātes izvērtēšanu, kuru vadīja pārtikas tehnoloģes un pavāre. https://izglitiba.riga.lv/izglitiba?target=news_item&news_item=rigas-skolu-medicinas-masas-pilnveido-zinasanas-par-edinasanas-kvalitati-16178

**VESELĪGĀKS
CIENASTS SVĒTKOS**



Foto: jumpravasskola.lv
Inga Lapena

Lai gan uztura un ēdināšanas normas izglītības iestādē ir stingri reglamentētas¹¹, atzīmējot svētkus vai organizējot ārpusstundu aktivitātes (piemēram, klases vakarus), našķi bieži vien ir neatņemama sastāvdaļa. Domājot par skolēnu veselību, ieteicams cienastā ietvert ne tikai čipsus un konfektes, bet arī svaigus dārzeņus, augļus, ogas, pākšaugus (piemēram, cepeškrāsnī grauздēti turku zirņi vai humoss).

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>
- ▶ 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=IwY2xjawQaaQOleHRuA2F1bQIxMABicmlkETFISkZaejJMdHRWTXJ1bVU0c3J0YwZhchBfaWQQMjIyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHmBsR8a3M48zn3VUm2IjFS5qDvIwOReRQ2i6is20j9MZNmNHObpjuBZQYXbI_aem_uNjKgZjaEZA_2psDcyJQww

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

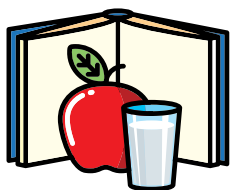
Valdemāra pamatskolā norisinājās kino vakars. Pasākuma laikā valdīja patīkama noskaņa – skolēni pulcējās kopā ar draugiem, lai atpūstos pēc mācībām un izbaudītu kino pieredzi. Kino vakaru papildināja ne tikai gardas, bet arī veselīgas uzkodas, sarunas un pozitīvas emocijas. <https://jumpravasskola.lv/2026/03/26/kino-vakars-skola/>

11. 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>



DALĪBA PROGRAMMĀ “PIENS UN AUGĻI SKOLAI”





**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**



Apvienotās programmas “Piens un augļi skolai” mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu 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”, pārrunāji 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 apkārtnē, meži, klimata izmaiņas, bioloģiskā daudzveidība. Piemēram, tēmas “pārtika” ietvaros, izglītības iestādēm ir pieejami dažādi metodiskie materiāli par to, kā īstenot nodarbības par **atbildīgu pārtikas patēriņu**.

Vairāk informācijas:

- ▶ Ekoskolu programmas mājaslapa: <https://ekoskolas.lv/lv/skolas/7-ekoskolu-soli>
- ▶ Ekoskolu programmas mājaslapa, sadaļa “Pārtika”, kas ietver noderīgus informatīvos materiālus par tēmu “Pārtika”. <https://ekoskolas.lv/lv/ekoskolu-temas/partika>



**TEMATISKĀS DIENAS VESELĪGA
UZTURA AKTUALIZĒŠANAI**





4. februāris – Pasaules pretvēža diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzeņu, augļu, ogu, pilngraudu produktu nozīmi dažādu slimību, tai skaitā onkoloģisko slimību profilaksē.

10. februāris – Pasaules pākšaugu diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams popularizēt un stāstīt skolēniem 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 skolēniem 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

Skolēnu izglītošanai, aktivitāšu īstenošanai var izmantot mājaslapā www.tirizobi.lv pieejamos resursus.

14. marts – Pasaules nieru diena

Tematiskās dienas ietvaros iespējams aktualizēt dārzeņu, augļu, ogu lietošanas, ūdens dzeršanas nozīmi nieru slimību profilaksē.

22. marts – Pasaules ūdens diena

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

7. aprīlis – Pasaules veselības diena

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

20. maijs – Pasaules bišu diena.

Skolēnu 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/>

Septembris – Veselības veicināšanas mēnesis

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

- izglītības iestādē tiek īstenota "Rudens ražas izstāde", ekspozīcijas veidojot no skolēnu atnestajām rudens veltēm;

- katra nedēļa veltīta konkrētam produktam, piemēram, "Ķirbju nedēļa", kuras ietvaros skolēniem ir dažādas izglītojošas aktivitātes par ķirbjiem (ķirbju salātu, ķirbju kūku gatavošana u. tml.) vai "Kāpostu nedēļa", kuras ietvaros skolēni iepazīst, cik daudzveidīgi ir kāposti (baltais galviņkāposts, sarkanais kāposts, lapu kāposts, Briseles kāposti, ziedkāposts u. c.);
- tiek organizētas ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem, skolēniem apgūstot *"No lauka līdz galdam"* principu.

10. oktobris – Starptautiskā putras diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot aktivitātes, resursus, kas norādīti sadaļā "Aktivitātes graudaugu produktu lietošanas uzturā veicināšanai".

Oktobra otrā piektdiena – Pasaules olu diena

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

16. oktobris – Pasaules pārtikas diena/ uztura diena

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

Pārrunājot ar skolēniem pārtikas drošības jautājumus, var izmantot informāciju un uzdevumus no zinātniskā institūta "BIOR" veidotās uzdevumu grāmatas "Kur slēpjas baktiņi?": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23954/download?attachment>. Informāciju par iespējam informatīvo materiālu bez maksas saņemt drukātā veidā aicinām skatīt: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi-citi>.

16. oktobris – Starptautiskā maizes diena

Tematiskās dienas atzīmēšanai var izmantot aktivitātes, resursus, kas norādīti sadaļā "Aktivitātes graudaugu produktu lietošanas uzturā veicināšanai".

21. oktobris – Joda deficīta diena

Jods ir būtisks mikroelements 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 skolēniem 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>, kā arī SPKC mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/uzturs-slimibu-profilakse-un-arstesana#cukura-diabets-prediabets>

26. novembris – Pasaules dzelzs deficīta diena

Dzelzs ir mikroelements, kas nepieciešams cilvēka veselībai un labai pašsajūtai. Tā deficīts būtiski ietekmē organisma funkcijas un dzīves kvalitāti, turklāt nopietnākos gadījumos tas var izraisīt anēmiju jeb mazasinību. Tematiskās dienas atzīmēšanai un izglītošanai par vērtīgākajiem dzelzs avotiem uzturā var izmantot SPKC infografiku "Dzelzs deficīts": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19692/download?attachment>

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 izglītojamiem, izglītojamo vecākiem, vecvecākiem, iestādes darbiniekiem.

Papildu informācija:

- ▶ Pasaules Veselības organizācija. Starptautiskās veselības dienas un nedēļas. <https://www.who.int/campaigns>
- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Resursi tematisko dienu par uzturu aktualizēšanai <https://www.spkc.gov.lv/lv/materiali-par-uzturu-izglitibas-iestadem>
- ▶ Slimību profilakses un kontroles centrs. Ar veselību saistītās tematiskās dienas un ieteikumi tēmu aktualizēšanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22824/download?attachment>

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI NO IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM

Rīgas Imantas vidusskolā notika Eiropas medus brokastis. 1.–12. klašu skolēnus ar medu mieloties aicināja pats Vinnijs Pūks. <https://riv.lv/2025/01/24/auto-draft/>

Smiltenes vidusskolas bibliotēka aicināja 7.–12. klašu skolēnus piedalīties viktorīnā “16. oktobris – Pasaules pārtikas diena”. <https://svs.edu.lv/viktorina-7-12-klasem-16-oktobris-pasaules-partikas-diena/>

14. novembrī, Pasaules diabēta dienā, Jauno Līderu vidusskolas Veselības un medicīnas pulciņa dalībnieki izveidoja video, lai pievērstu uzmanību diabēta problēmai un tā ietekmei uz cilvēku dzīvi visā pasaulē. <https://jl.lv/2024/11/pasaules-diabeta-diena-skola/>

Limbažu vidusskolas 8.b klases skolēni bioloģijas stundā pievērsās tēmai – Pasaules pārtikas diena. Stundas sākumā skolēni klausījās skolotājas stāstījumā par to, kas ir Pasaules pārtikas diena, kāpēc un kā tā tika

izveidota, kura organizācija to iedibināja. Stundas laikā skolēni aktīvi diskutēja par pārtikas ietekmi uz cilvēka veselību un apkārtējo vidi, minot gan pozitīvos, gan negatīvos aspektus. Stundas otrajā daļā skolēni darbojās grupās. Katrai grupai bija jāizpēta viens pārtikas produkts – maize, gaļa, banāns, šokolāde vai dārzeņi. Veidojot informatīvus plakātus, skolēni analizēja:

- ▶ no kurienes nāk produkts – tā ražošanas izcelsmi un piegādes ceļu;
- ▶ ietekmi uz vidi – transportēšana, audzēšanas metodes, ekoloģiskās pēdas nospiedums;
- ▶ uzturvērtību – kādas vielas šis produkts sniedz cilvēka organismam;
- ▶ risinājumus ilgtspējīgai lietošanai – kā katrs no mums var rīkoties, lai pārtikas lietošana būtu videi draudzīga un veselīga. <https://www.l3v.lv/eko-skola/1465-skoleni-iepazist-pasaules-partikas-dienas-nozimi>

2026. gada 23. martā Rīgas Purvciema vidusskolā tika aizvadīta tematiskā diena, kas veltīta Pasaules ūdens dienai. Tematisko dienu sagatavoja un organizēja skolas dabaszinātņu skolotāji, nodrošinot daudzpusīgu un kvalitatīvu izglītojošo saturu dažādu klašu skolēniem. Īpašu interesi raisīja “Ūdens laboratorija”, kur 10.a klases skolēni demonstrēja un vadīja eksperimentus (piemēram, lotosa efektu un zīmēšanu ar pienu) 6. un 7. klašu skolēniem. Šī aktivitāte ļāva jaunākajiem skolēniem ne tikai vērot, bet arī izprast dažādus fizikālus un ķīmiskus procesus. <https://rpg.lv/node/2889>



Foto: riv.lv

Paldies, ka iepazināties ar materiālu!

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

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

Priecāsimies saņemt arī Jūsu atgriezenisko saiti par materiāla saturu. Materiālu plānots periodiski aktualizēt, un Jūsu atsauksmes palīdzēs mums to pilnveidot! <https://forms.office.com/e/HmvBzhwGs0>

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Metodiskais atbalsts



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



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 “Agrīnās 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