



PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!



Piens un augļi skolai – BĒRNU VESELĪBAI

**JAU DAUDZUS GADUS ARĪ
LATVIJĀ DARBOJAS EIROPAS
SAVIENĪBAS LĪDZFINANSĒTA
PROGRAMMA PIENS UN AUGĻI
SKOLAI, KAS SKOLĒNIEM
UN PIRMSSKOLAS VECUMA
BĒRNIEM DOD IESPĒJU BEZ
MAKSAS DZERT PIENU, KĀ ARĪ
ĒST DĀRZEŅUS UN AUGĻUS.**

Programma *Piens un augļi skolai* Latvijā darbojas kopš 2004. gada. Tās mērķis ir veicināt veselīgu ēšanas paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, nodrošināt mērķtiecīgāku atbalstu un palielināt veselīga uztura patēriņu skolēnu vidū.

Sākumā programmas ietvaros bērni bez maksas varēja saņemt tikai pienu, bet nu

jau daudzus gadus arī augļus un dārzeņus. Līdz 2021. gadam kopumā izlietots vairāk nekā 40,5 tūkstoši tonnu piena un tā produktu, kopš 2010. gada – vairāk nekā 8,8 tūkstoši tonnu augļu un dārzeņu. Izdalīto produktu kopējā vērtība sasniedz 40,3 miljonus eiro. Tas ir iespējams, pateicoties gan valsts, gan Eiropas Savienības finansējumam.

Katru gadu programmā *Piens un augļi skolai* iesaistās vairāk nekā 1200 izglītības iestāžu un produktus saņem vairāk nekā 250 000 bērnu. Ir skolas, kas izvēlas saņemt tikai pienu vai tikai augļus un dārzeņus. Pēdējos divos gados programmas

NĒM VĒRĀ!

Piena produktus, augļus un dārzeņus bez maksas trīs reizes mācību nedēļā var saņemt gan pirmsskolas vecuma bērni, gan 1.–9. klašu skolēni.

īstenošanu, īpaši 1.–9. klasē, negatīvi ietekmēja Covid-19 pandēmija, jo mācības risinājās attālināti, tādēļ tika izsniegts mazāk piena produktu, augļu un dārzeņu, kā arī nebija iespējas organizēt papildu izglītojošos un informējošos pasākumus. Šajā mācību gadā skolas bija ļoti aktīvas – kopumā programmas dalībnieku sarakstā ir 1300 izglītības iestāžu no dažādiem Latvijas reģioniem. Bērnu skaits, kuri bez maksas saņem pienu un veselīgos, laukos audzētos augļus un dārzeņus, ir ievērojams – kopumā 264 165 skolēni un bērnudārzu audzēkņi. Ja kāda izglītības iestāde vēl nav iesaistījusies programmā, šā gada augustā atkal varēs pieteikties atbalstam.

Svarīgs sabalansēts uzturs

Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko uzņemam ar pārtikas produktiem ikdienas uzturā – tam jābūt sabalansētam. To, cik daudz enerģijas katram no mums vajag ikdienā, nosaka vecums, dzimums, ķermeņa masa un augums, kā arī fiziskās aktivitātes. Ja cilvēks ēd neveselīgi un par daudz, veidojas liekais svars; ja par maz – var rasties citi veselības traucējumi.

Veselīgus uztura paradumus ir svarīgi veidot jau bērnībā, tāpēc programma *Piens un augļi skolai* tiek īstenota tieši pirmsskolas izglītības posmā un pamatskolā, – ir secināts, ka cilvēki, kas bērnībā pietiekami ir ēduši augļus un dārzeņus, tos labprāt ēd arī turpmāk, tādējādi mazinot liekā svara, sirds un asinsvadu slimību risku.

Latvijas skolēni trīsreiz mācību nedēļā var saņemt pastērētu dzeramo pienu, ābolus, bumbierus, kāpostus, kolrābjus, burkānus, ķirbjus, kāļus un asorti sastāvā arī lielogu dzērvenes. Auglis, kas visbiežāk tiek piegādāts skolām, ir ābols, bet dārzeņi – burkāns. Reizēm bērni vēlas uzzināt, kāpēc skolās nevar saņemt kādus eksotiskākus augļus, piemēram, banānus vai apelsīnus. Latvijā tas nav iespējams, jo programmā var saņemt tikai vietējos produktus. Vecāki nereti pamana, ka pavasarī bērniem vairs nav pieejams kāds no produktiem. Produktu esamību visa izdales perioda laikā ietekmē to sezonālā pieejamība, kā arī finansējuma ierobežojums, jo katrai izglītības iestādei tiek aprēķināta individuāla finansējuma aploksne, ņemot vērā skolā reģistrēto bērnu skaitu.

Ko novērtē vecāki?



**AGATE SERŽANTE,
MAIRA (13 GADI) UN
ODRIJAS (10 GADI) MAMMA**

«Man patīk, ka skolā bērni var dzert pienu, apēst kādu augli vai dārzeņus, tāpēc šādu programmu vērtēju ļoti pozitīvi. Labi, ka arī dažādos mācību priekšmetos skolā tiek skaidroti uztura jautājumi. Tas bērnos veido plašāku izpratni par to, kāpēc ir svarīgi ēst veselīgi. Mana meita un dēls ēd pietiekami sabalansētu uzturu. Puiša un meitenes ēdienkarte neatšķiras – šajā ziņā dzimumam nav nozīmes. Meita gan vairāk ieklausās stāstītajā par veselīgu uzturu.

To, vai bērni kādu ēdienu ēd vai neēd, nosaka tikai tas, vai konkrētais dārzeņi garšo vai negaršo, piemēram, meita neēd sīpolus, bet dēls – papriku. Lai nebūtu jāgatavo dažādi salāti katrai gaumei, sagriežu un salieku uz šķīvja dažādus dārzeņus. Tad katrs pats var paņemt to, kas vislabāk garšo, un viss tiek apēsts.

Pēc iespējas izvēlamies Latvijā audzētus augļus un dārzeņus, jo tie nav veikuši tik tālu ceļu, līdz nonāk

uz mūsu šķīvjiem. Cenšos izvēlēties sezonālos augļus un dārzeņus. Lai gan dzīvoju pilsētā, arī man ir iespēja kaut ko izaudzēt uz balkona. Tie ir ne vien zaļumi, bet arī gurķi un zirnīši. Ļoti labi, ja ģimenei ir savs dārzs, tad arī bērnus var iesaistīt tā kopšanā, viņi var rūpēties un vērot, kā no sēklas izaug dārzeņi, ogas. Kā zināms, paša audzēta un kopta zemene taču garšo vislabāk!

Arī piena produkti mūsu ģimēnē visiem garšo, bērni labprāt dzer pienu un kefīru, ēd krējumu, sieru un citus produktus. Esmu sapratusi, ka ne vienmēr bērnu izvēli kaut ko ēst vai neēst ietekmē vecāku paraugs. Laiki mainās, un mēs esam atšķirīgi, arī ēšanas paradumi ir dažādi. Esmu sapratusi, ka bērniem ļoti svarīgs ir ēdiena izskats. Jo skaistāk izskatās, jo vieglāk pārliecināt bērnus pagaršot arī nezināmas lietas. Dārzeņus, kas negaršo, var pasniegt biežupās vai smalki sagrieztus, tad tos var iemānīt arī bērniem. Reizēm sākumā šķiet, ka produkts negaršo, bet, kad pamēģina dažādos ēdienos, tomēr iegaršojas.»

Kas garšo skolēniem?

**HĒRA ELENA
BULIŅA (11 GADI),
MĀCĀS 5. KLASĒ**

«Manā klasē bērniem vairāk garšo augļi – āboli, bumbieri un citi. Skolā mums visbiežāk ir pieejami āboli. Mēs pat gaidām dienas, kad būs āboli, jo tā ir laba uzskata, ko var apēst kādā starpbrīdī. Dārzeņus mani klasesbiedri vairāk apēd tad, ja tie ir mērcēs vai sautējumos, svaigus ēd mazāk. Man vislabāk garšo svaigu kāpostu salāti. Pienu, kas mums skolā stāv lielā krūzē uz galda, katrs bērns var ieliet sev pats. Daži mani draugi izdzer pat vairākas glāzes, citi pienu nedzer nemaz. Man piens garšo kopā ar cepumiem. Tas, protams, nav pareizi, jo cepums ir saldums, bet tā ir garšīgāk!»



- Augļi un dārzeņi veido vienu no četrām veselīga uztura grupām. Tajos ir daudz vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu, balastvielu un bioloģiski aktīvo vielu, kam ir liela nozīme imunitātes stiprināšanā, piemēram, C vitamīns, E vitamīns, bēta karotīns u. c. Papildus lietot uzturā augļus un dārzeņus ieteicams aptaukošanās, vēža, sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību profilaksei.
- Pienā ir ap 100 dažādu cilvēka organismam vajadzīgu uzturvielu. Piens satur pilnvērtīgas olbaltumvielas (kazeīnu, albumīnu, globulīnus) un visas cilvēka organismam nepieciešamās minerālvielas. Īpaši daudz pienā ir kalcija un fosfora, arī nātrijs, kālijs, magnijs, kā arī A, PP, D, E, K un daži B grupas vitamīni. Govs piens ir labākais kalcija avots un visvairāk vajadzīgs tieši augošam organismam.

Par programmu Latvijā atbild Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests. Programma ļauj ne tikai nodrošināt piena produktu, augļu un dārzeņu piegādi skolām, bet arī organizēt dažādas aktivitātes bērniem un jauniešiem, piemēram, konkursus. Vairāk informācijas: www.piensaugliskolai.lv.



Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

