



**JAU VAIRĀKUS
GADUS LATVIJĀ
DARBOJAS EIROPAS
SAVIENĪBAS
LĪDZFINANSĒTA
PROGRAMMA PIENS
UN AUGĻI SKOLAI,
KAS PIRMSSKOLAS
VECUMA BĒRNIEM
UN 1.–9. KLAŠU
SKOLĒNIEM DOD
IESPĒJU BEZ
MAKSAS DZERT
PIENU, ĒST
DĀRŽENUS UN
AUGĻUS.**



PIENS UN AUGĻI SKOLAI – RŪPES PAR VESELĪGU UZTURU

Jau kopš 2004. gada Latvijā darbojas programma *Piens un augļi skolai*, kuras mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, nodrošināt mērķtiecīgāku atbalstu un palielināt veselīga uztura patēriņu starp skolēniem.

Līdz 2021. gadam programmas laikā kopumā izlietots vairāk nekā 40,5 tūkstoši tonnu piena un tā produktu, bet 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 finansējumiem.

Katru gadu programmā *Piens un augļi skolai* iesaistās vairāk nekā 1200 izglītības iestāžu un produktus saņem vairāk nekā 250 000 bērnu. Pēdējos divos gados programmas 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 izglītojošus un informējošus pasākumus.

Šajā mācību gadā skolas bija ļoti aktīvas – kopumā programmas dalībnieku sarakstā ir 1300 izglītības iestāžu no dažādiem Latvijas reģioniem. Bērnu skaits, kas bez maksas saņem pienu un veselīgos, laukos audzētos augļus un dārzeņus, ir ievērojams – kopā 264 165 skolēni un bērnodārza audzēkņi. Ja kāda izglītības iestāde vēl nav iesaistījusies programmā, šā gada augustā atkal varēs pieteikties atbalstam.

SABALANSĒTS UZTURS SVARĪGS IKVIENAM

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

Veselīgus uztura paradumus ir svarīgi veidot jau kopš bērnības, tāpēc

programma *Piens un augļi skolai* tiek īstnota tieši pirmsskolas izglītības posmā un pamatskolā, jo ir secināts, ka cilvēki, kas bērnībā pietiekami daudz 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 skolām tiek piegādāts visbiežāk, 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 pieejamību 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.

ZINĀŠANAI!

Lai novērstu aptaukošanās risku, ikdienas ēdienkartē noteikti ir jāiekļauj dārzeņi un augļi uztura piramīdai atbilstošā daudzumā – apmēram trešā daļa no kopējā uztura daudzuma. Augļi un dārzeņi nesatur taukus, un tajos ir samērā maz kaloriju. Vienlaikus dārzeņi un augļi palielina maltīšu apjomu, tādējādi novēršot izsalkuma sajūtu.

- Augļi un dārzeņi veido vienu no četrām veselīga uztura grupām. Tie ir bagāti ar vitamīniem, minerālvielām, antioksidantiem, balastvielām un bioloģiski aktīvajām vielām, kam ir liela nozīme imunitātes stiprināšanā, piemēram, C vitamīnu, E vitamīnu, bēta karotīnu u. c. Papildus lietot uzturā augļus un dārzeņus ieteicams aptaukošanās, vēža, sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību profilaksei. Augļi, ogas un dārzeņi satur arī dažādus fermentus, kas atvieglo ēdiena sagremošanu, un fitoncīdus, kas spēj iznīcināt mikrobus.
- Pienā ir ap 100 dažādu cilvēka organismam vajadzīgu uzturvielu. Pienā 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 ir vajadzīgs tieši augošam organismam.

KĀDS IR VESELĪGS UZTURS?

STĀSTA TRIJU DĒĻU TĒTIS INDULIS ĀBOLIŅŠ:

«Uzskatu, ka tieši ģimenes paradumi nosaka to, vai arī bērni ēd veselīgi. Ja salīdzinām, kādas bija ēšanas tradīcijas agrāk un tagad, prieks, ka salātu bļoda uz galda kļuvusi lielāka gan svētkos, gan ikdienā. Tomēr ir arī *medaļas* otra puse – mūsdienās bērniem krietni vairāk ir pieejamas dažādas saldinātas lietas.

Mēs ģimenē ēdam veselīgi, vismaz cenšamies, par to arī daudz runājam un ikdienā piedomājam, kas būs mūsu maltītē. Pārsvārā ēdam pašu gatavotu ēdienu, nevis pusfabrikātus. Vienmēr maltītē iekļaujam dārzeņus – gan kā salātus, gan kā ēdiena sastāvdaļu.

Mums mājās ir noteikums, ka viss, kas uz galda, ir jāpagaršo. Vismaz viena karote ir jāapēd. Svarīgi ir pagaršot, pirms pasaka, ka negaršo. Reizēm bērns pagaršo, un izrādās, ka konkrētā lieta tomēr garšo. Ja kāds ēdiens dēļiem nešķiet garšīgs, to respektējam. Piemēram, viens dēls neēd prosas un kukurūzas putru, to nespējam ēst, gatavojam viņam citu putru. Esmu priecīgs, ka bērni ēd gan zupas, gan sautējumus, viņiem garšo piena produkti, dārzeņi un augļi. No tiem ir daži, kas garšo vairāk, piemēram, vārītas bietes, sviesta pupiņas, vidējais dēls ļoti labprāt ēd ķiršu tomātus. Arī ģimenes izbraukumos ņemam līdz sagrieztus gurķus, kāpostus, bumbierus,



KĀ UZTURĀ IEKĻAUT VAIRĀK DĀRŽENU, AUGĻU UN OGU?

- Brokastu sviestmaizi papildini ar salātu lapu, tomāta, gurķa šķēlēm, sasmalcinātiem zaļumiem.
- Brokastu pārslām pievieno sasmalcinātus augļus, svaigas vai žāvētas ogas.
- Pusdienās pie pamatēdiena neaizmirsti dārzeņu salātus. Vēlams, lai pusi šķīvja aizņemtu dārzeņi.
- Desertam izvēlies svaigus augļus, augļu salātus, augļus ar jogurtu vai biezpienu.
- Turi dārzeņus un augļus redzamā un viegli pieejamā vietā, piemēram, uz galda noliec trauku ar notīrītiem, sagriežtiem dārzeņiem – burkāniem, gurķiem vai kolrābjiem.
- Uzkodai starp ēdienreizēm sāļo riekstiņu, smalkmaizīšu, cepumu vai čipsu vietā izvēlies ābolu, bumbieri, burkānu vai žāvētas dzērvenes.
- Vismaz pāris reizi nedēļā vakariņās pagatavo sakņu sautējumu vai dārzeņu zupu.

ābolus un citus veselīgus kārumus. Interesanti, ka sagrieztus ābolus bērni apēd ļoti daudz, veselus mazāk.

Mūsu ģimenē ēdienu gatavo sieva Solita. Viņa ir laba pavāre – viss izdodas ļoti garšīgs un daudzveidīgs. Arī es pats bieži gatavoju, mana atbildība ir brokastis – vāru putras, brīvdienās cepu pankūkas.

Protams, bērniem ļoti garšo arī makaroni, fri, patīk picas, burgeri, suši, bet šādus ēdienus atļaujam svētkos vai par kādu labi padarītu darbu.

Ir ļoti labi, ja skolā ir pieejami piena produkti, augļi un dārzeņi. Būtu lieliski, ja šie produkti skolās būtu daudzveidīgāki. Dēli stāsta, ka ir bērni, kas skolā nedzer pienu, – varbūt tā vietā viņiem varētu piedāvāt sieru?»

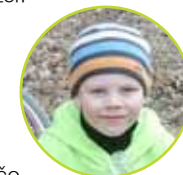
ATBILD KRIŠS ĀBOLIŅŠ (12 GADI):

«Veselīgs uzturs ir tāds, kas satur daudz vitamīnu, tajā nav daudz cukura. No piena produktiem man vislabāk garšo pats piens, jo tas vajadzīgs, lai būtu stipri kauli. Augļi un dārzeņi satur vitamīnus, man ļoti garšo svaiga paprika. Skolā mums dod pienu, to es vienmēr izdzeru. Bet ir bērni, kas pienu nedzer.»



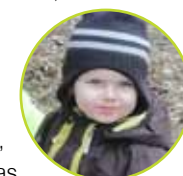
ATBILD JURĢIS ĀBOLIŅŠ (9 GADI):

«Sabalansēts uzturs ir svarīgs – labi ir āboli, bumbieri, banāni. Man garšo piens, kā arī sieriņi ar biezpienu – te ir daudz olbaltumu. Augļi un dārzeņi satur vajadzīgos vitamīnus. Man garšo svaigi burkāni, āboli. Arī skolā starpbrīdī, ja kaut kā kārojas, vislabāk ir apēst ābolu. Es dzeru arī skolas pienu, reizēm, ja kāds klasesbiedrs neizdzer savu, es izdzeru otru.»



ATBILD MĀRCIS ĀBOLIŅŠ (5 GADI):

«Mums vajadzīgs piens, lai augtu un būtu stiprāki, tas man garšo. Man garšo arī bietes, jo no tām es augu vienmēr lielāks.»



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.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

