

Veselīgs uzturs ir svarīgs – jo veselība ir dārgākais, kas Tev pieder!



**PIENS UN AUGĻI
MANI DRAUGI!**

Par programmu “Piens un augļi skolai”

Programmas skolu apgādei ar augļiem, dārzeņiem un pienu “Piens un augļi skolai” mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, ka arī palielināt programmas efektivitāti, nodrošināt mērķtiecīgāku atbalstu un palielināt veselīga uztura patēriņa veicināšanu starp skolēniem. Skolu programma darbojas ar vienotu pieeju produktu izdarei bērniem un jauniešiem – gan piena produktus, gan augļus un dārzeņus bez maksas trīs reizes mācību nedēļā var saņemt gan pirmsskolnieki, gan 1.-9.klašu skolēni. Programmu finansē Eiropas Savienība un Latvijas valsts.

Plašāka informācija par programmu: <https://piensaugliskolai.lv>.

Piens, augļi un dārzeņi ir ļoti vērtīgs avots veselības saglabāšanā! Tie satur šķiedrvielas, vitamīnus un palīdz izvairīties no saslimšanas, jo stiprina Tavu organismu, kā arī nodrošina atbalstu gadījumā, ja esi slim.

Latvijā dzīvojoša cilvēka veselībai vispiemērotākie ir augļi un dārzeņi, kas audzēti tieši Latvijā, tāpēc visi kopā iesēsim un izaudzēsim gardus salātus un aromātiskas dilles, kas labi noderēs veselīgu un vitamīniem bagātu salātu pagatavošanai! Salāti un dilles ir vērtīgiem vitamīniem bagāti. Tie ir piemēroti audzēšanai podiņos – salātu un dilļu audzēšanas laikā varēsi vērot, kā tie aug, attīstās un mainās ik dienu- gluži tā, kā Tu pats!

Ievēro! Lai sasniegtu lieliskus rezultātus, par stādiem ir jārūpējas!

Lai viss izdotos, esam sagatavojuši noderīgus padomus, kas ļaus Tev nonākt interesantajā augu audzēšanas pasaulē!



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Zemkopības ministrija













Lauku atbalsta dienests

Salāti 'Grand Rapid'- Viengadīgs dārzenis ar koši zaļām krokainām lapām, agra šķirne- ražu iespējams iegūt 30-40 dienās. Lietojot salātus uzturā, mēs bagātinām savu organismu ar magniju, kāliju, dzelzi, mangānu, cinku un vairākiem vitamīniem, piemēram, A,C,PP un B grupas vitamīniem. Lapu salāti stiprina imunitāti un palīdz uzturēt sevi labā fiziskā formā, jo satur maz kaloriju.

Dilles 'Dukat'- Agras krūmu dilles, smalkām lapiņām, augstu eļļas saturu- piemērotas lietošanai svaigā un pārstrādātā veidā. Dillēs ir sastopams C vitamīns, olbaltumvielas un taukskābes. Šo uzturvielu kopums palīdz uzlabot redzi, tikt galā ar bezmiegu, stiprina nervu sistēmu, kā arī aizsargā organismu pret infekcijām, tās lieto lai mazinātu vēdera uzpūšanos un veicinātu apetīti! Elpceļu infekciju ārstēt palīdz dilļu tēja.

Kas Tev jādara – soli pa solim

-  Atver kasti un apskati visu, kas tajā iekšā
-  Esi uzmanīgs un pārlicinies vai komplektā ir viss nepieciešamais
-  Piepildi podiņu ar augsni
-  Ievieto sēklas 3-5gab. podiņa centrā ar atstarpi vienai no otras
-  Apber sēklas ar nelielu daudzumu augsnes 0,5-1cm biezumā
-  Ievieto podiņu paliktnī
-  Rūpīgi aplaisti, lai augsne būtu viegli mitra
-  Novieto uz palodzes saulainā vietā 17-20°C
-  Gaidi 3-5 dienas līdz sēklas uzdīgst
-  Rūpējies par stādu-apēd to, kad gatavs!



Veiksmi un izdošanos novēl
SIA SEDUMI komanda!



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests