

## 4.2.1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANAI



---

#### 4.2.1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA VEICINĀŠANAI

Veselības rādītāju uzlabošanā un nodrošināšanā noteicoša loma ir uzturam. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu darbaspējas un labu pašsajūtu<sup>19</sup>. PVO norāda, ka tieši nepilnvērtīgs uzturs (ar augstu pievienotā cukura, sāls un tauku daudzumu) ir viens no hronisko neinfekcijas slimību riska faktoriem<sup>20</sup>.

Lai nodrošinātu optimālu fizisko un psihisko attīstību, uzturam jābūt pilnvērtīgam. Liela nozīme ir bērnu un vecāku izglītošanai uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli un nodrošinot ikdienā veselīgu pārtikas produktu pieejamību.

Dārzeņus, augļus un ogas kā vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu avotu ir ieteicams uzturā iekļaut katru dienu, kopumā patērējot vismaz piecas dārzeņu, augļu un ogu porcijas dienā. Latvijā dārzeņu, augļu un ogu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams. Tikai aptuveni piektā daļa pusaudžu Latvijā katru dienu uzturā lieto augļus un ceturtdaļa – dārzeņus<sup>21</sup>.

Saldumu un citu našķu, kā arī cukuru saturošo gāzēto dzērienu lietošana bērniem saistīta ar liekā svara un aptaukošanās risku. Reizi dienā saldumus ēd teju katrs piektais 1. un 3. klases skolēns, turpretim tikai 11,8% bērnu šajā klašu grupā ēd saldumus retāk kā reizi nedēļā<sup>22</sup>.

Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem 7 un 9-gadīgiem skolēniem liekas ķermeņa masas, ieskaitot aptaukošanos, izplatība attiecīgi ir 20,8% un 25,4%<sup>22</sup>. Pusaudžiem 11, 13 un 15 gadu vecumā liekā svara (ieskaitot aptaukošanos) izplatība visās vecuma grupās ir virs 15%. Zēniem liekā svara un aptaukošanās izplatība ir augstāka nekā meitenēm (visaugstākā 13-gadīgiem zēniem – 29%)<sup>21</sup>. Bērni, kuriem ir aptaukošanās, ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām. Tas atstāj ietekmi arī uz bērnu psihoemocionālo labsajūtu.

#### Aktivitātes veselīga uztura veicināšanai izglītības iestādē

##### **1. Programmas “Piens un augļi skolai” nodrošināšana pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās.**

Programmas mērķis ir veicināt bērniem veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi. Programma darbojas ar vienotu pieeju produktu

izdarei bērniem un jauniešiem – gan dārzeņus, augļus, ogas, gan piena produktus bez maksas no 1. oktobra trīs reizes mācību nedēļā var saņemt gan pirmsskolnieki, gan 1.–9.klašu skolēni. Programmu ieviešanu un īstenošanu Latvijā administrē Lauku atbalsta dienests. Sazinieties ar vietējiem (tuvējiem) ražotājiem par iespējām piegādāt izglītības iestādei pienu, dārzeņus, augļus un ogas. Veicinot veselīgu uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, programma nodrošina arī papildu izglītojošus pasākumus. Izglītības iestādes, izmantojot tīmekļvietnē [www.piensaugliskolai.lv](http://www.piensaugliskolai.lv) pieejamos līdzekļus, organizē bērniem papildu izglītojošas aktivitātes par lauksaimniecību, veselīgiem ēšanas paradumiem, vietējo pārtikas apriti, bioloģisko lauksaimniecību, ilgtspējīgu ražošanu un cīņu pret pārtikas izšķērdēšanu (piemēram, degustācijas stundas, skolu dārzu izveide un uzturēšana, ekskursijas uz vietējām lauku saimniecībām u. tml.). Izglītības iestādes var aicināt uztura speciālistus, kuri bērnu vecumam atbilstošā un atraktīvā veidā izstāstīs par veselīgu uzturu un piena produktu, dārzeņu, augļu, ogu nozīmi ikdienas uzturā.

#### **VAIRĀK INFORMĀCIJAS:**

- ❖ Lauku atbalsta dienests (Programma “Piens un augļi skolai”): <https://www.lad.gov.lv/lv/katalogs/piens-un-augli-skolai/>
- ❖ Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācija: <https://ldusa.lv/view/specialisti/>

## **2. Kafejnīcu un pārtikas produktu tirdzniecības automātu darbība izglītības iestādēs.**

2012. gadā tika pieņemti Ministru kabineta noteikumi<sup>23</sup>, kas nosaka, ka izglītības iestādēs neizplata dzērienus, cukura konditorejas izstrādājumus un košļājamās gumijas, kuriem pievienotas konkrētas pārtikas piedevas – krāsvielas, saldinātāji, konservanti un citas vielas, kā arī pārtikas produktus, kas satur daudz sāls. Tomēr joprojām skolu kafejnīcās un tirdzniecības automātos pieejamo pārtikas produktu klāsts mēdz būt neveselīgs. Latvijā saglabājas augsts izglītības iestāžu īpatsvars, kurās ir kafejnīca vai veikals, kurā skolēni var nopirkt galvenokārt saldumus un kalorijām bagātus našķus. Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem, 2022. gadā katrā otrajā Latvijas skolā skolēniem bija pieejama kafejnīca vai veikals (53,6%). Šāda iespēja skolā galvenokārt ir Rīgas, valstspilsētu skolās, lai gan arī lauku skolās tās ir vairāk kā trešdaļā izglītības iestāžu<sup>22</sup>. Izglītības iestādes vadītājam, slēdzot līgumu ar uzņēmēju, kas

nodrošinās kafejnīcas vai tirdzniecības automāta esamību, līgumā būtu jānorāda tie produkti, kas izglītības iestādē nedrīkstētu būt pieejami un tie produkti, kam tur ir jābūt. Skolas vadībai ir ieteicams noskaidrot arī skolēnu viedokli par veselīgajiem produktiem, ko viņi vēlētos iegādāties skolā (to var organizēt, piemēram, konkursa veidā, skolēniem iesūtot idejas).

### **3. Rudens talkas, dārzeņu, augļu, ogu novākšana, ekskursijas pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem.**

Latvijas laukos bieži redzam, ka daļa ražas, piemēram, āboli rudenī paliek nenovākti, jo trūkst palīgu. Organizējiet izglītojamo talkas sadarbībā ar vietējiem zemniekiem un ražotājiem. Iespējams, ka daļu no novāktās ražas zemnieki dāvinātu skolām, lai nodrošinātu skolēnus ar veselīgu, Latvijas laukos audzētu pārtiku. Tādējādi bez lieliem naudas ieguldījumiem varētu gan palīdzēt ražas novākšanā, gan arī nodrošināt skolēnus ar mājās audzētiem pārtikas produktiem.

**VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR NOSACĪJUMIEM TALKU ORGANIZĒŠANĀ JAUTĀJIET PĀRTIKAS UN VETERINĀRĀ DIENESTA (PVD) TERITORIĀLAJĀS STRUKTŪRVIENĪBĀS:**

[http://www.pvd.gov.lv/lat/augj\\_izvlne/kontakti/pvd\\_teritorils\\_struktrvienbas](http://www.pvd.gov.lv/lat/augj_izvlne/kontakti/pvd_teritorils_struktrvienbas)

### **4. Vecāku sapulcēs tiek aktualizēta veselīga uztura nozīme.**

Liela nozīme ir bērnu un viņu vecāku izglītošanai veselīga uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli bērnu vidū. Apsveriet iespēju uzaicināt vieslektoru, piemēram, uztura speciālistu vai Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas „Uzturs” pēdējo kursu studentu, kas informētu klātesošos par veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā.

**VAIRĀK INFORMĀCIJAS:**

- ❖ Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācija: <http://www.ldusa.lv>
- ❖ RSU Veselības un sporta zinātņu fakultāte: <https://www.rsu.lv/veselibas-un-sporta-zinatnu-fakultate>

### **5. Dzeramā ūdens pieejamības un lietošanas veicināšana.**

Saskaņā ar Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma datiem, 2022./2023. mācību gadā dzeramais ūdens skolēniem 78,3% skolu bija pieejams par brīvu, 15,9% gan par brīvu, gan par maksu, bet 5,8% skolu tikai par maksu<sup>22</sup>. Lai veicinātu

dzeramā ūdens lietošanu, svarīgi ir nodrošināt brīvi pieejamu dzeramo ūdeni izglītības iestādē un aktīvi veicināt tā lietošanu, piemēram, ļaujot mācību stundu laikā ūdens pudeles brīvi turēt uz skolas sola un tās izmantot. Organizējiet arī izglītojošus pasākumus, tematiskās dienās (piemēram, atzīmējot 22. martā Pasaules ūdens dienu) bērnu un pusaudžu mērķauditorijai, lai mazinātu cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu, bet veicinātu dzeramā ūdens patēriņu. Izglītojiet par to, ka ūdensvada (krāna) ūdens ir drošs un kvalitatīvs, ka tas ir vispieejamākais arī no ekonomiskā viedokļa un tā lietošana ir videi visdraudzīgākais veids, kā padzerties.

#### **6. Nesteidzīgu pusdienu pārtraukumu ieviešana.**

Pusdienu pārtraukumus (starpbrīžus) jāorganizē tā, lai nodrošinātu nesteidzīgu un patīkamu ēdienreizi (vismaz 30 minūtes).

#### **7. Ekskursiju, pārgājienu, nometņu un cita veida tematisko pasākumu veidošana.**

Izglītojamo izpratni par veselīgu uzturu un produktu ceļu no lauka līdz galdam var veicināt ar praktisku pasākumu īstenošanu – dodoties ekskursijās, piemēram, uz maiznīcu, piena produktu ražotnēm, dārzeņu, augļu, ogu pārstrādes uzņēmumiem, kā arī organizējot pārgājienus, tematiskās nometnes par veselīgu uzturu u. tml.

#### **8. Ekoskolu programmas ieviešana izglītības iestādēs.**

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://ekoskolam.videsfonds.lv/>
- ❖ Ekoskolu programmas mājaslapa, sadaļa "Pārtika", kas ietver noderīgus informatīvos materiālus: <https://ekoskolam.videsfonds.lv/lv/ekoskolu-temas/partika>

### 9. Mazdārziņa izveide izglītības iestādes teritorijā.

Lai veicinātu bērnu interesi un zināšanas par dažādiem augiem, to vērtīgajām uzturvielām un sekmētu agrīnu veselīgu paradumu veidošanos, izveidojiet mazdārziņus, kuros pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, ar pedagogu atbalstu, ir iespēja pašiem audzēt dažādus zaļumus, garšaugus, dārzeņus, ogas u. tml. Kā alternatīva dārzam ārā var būt iespēja bērniem ļaut iekštelpās, uz palodzes podiņos, audzēt dažādus garšaugus, zaļumus (sīpollokus, pētersīļus baziliku, spinātus, salātu lapas u. c.).

#### VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Veselības ministrija. ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001). Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS) riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem. Informatīvais materiāls „Dārzeņu dārza izveide izglītības iestādē”: <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/Darzs.pdf>
- ❖ Borisa un Ināras Teterevu fonds. Programma uzņēmīgajiem un rosīgajiem – „Pats savam saimes galdam”. Informatīvais materiāls „Derīgi padomi mazdārziņā”: [https://teterevufonds.lv/Uploads/2019/04/23/1556011138\\_9308.pdf](https://teterevufonds.lv/Uploads/2019/04/23/1556011138_9308.pdf)

### 10. Brīvpusdienas pirmsskolas un skolas vecuma bērniem.

Bērni lielu dienas daļu pavada pirmsskolas izglītības iestādē vai skolā, tāpēc nereti tikai izglītības iestādē bērnam ir iespēja saņemt siltas un pilnvērtīgas maltītes. Interesējieties savā pašvaldībā par sadarbības iespējām, uzrunājot un aicinot pašvaldību nodrošināt brīvpusdienas pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, īpaši bērniem no maznodrošinātām un daudz bērnu ģimenēm.

### 11. Izglītojamo un izglītojamo vecāku iesaiste ēdināšanas kvalitātes uzlabošanā izglītības iestādēs.

Veselīga uztura paradumu veidošanā nozīmīga ir bērnu iesaiste. Izvērtējiet iespēju par „atvērto servēšanu” maltīšu laikā, kad uz kopgalda tiek novietots ēdiens, nedalot to

porcijās, un katrs bērns pats var sev uzlikt ēdienu un piedevas vēlamā daudzumā. Jaunāko klašu skolēniem un bērniem ar funkcionālajiem traucējumiem nepieciešams papildus nodrošināt iestādes darbinieka (audzinātāja, pedagoga, sociālā darbinieka u. c.) klātbūtni un līdzdalību ēdiena sadales procesā. Šis darbinieks nepieciešamības gadījumā bērnam var arī pastāstīt par kādu konkrētu produktu vai ēdienu, kas bērnam varbūt nav zināms, tādējādi motivējot nogaršot ko jaunu, kā arī sekot līdzi, lai bērna porcija atbilstu veselīga uztura šķīvja pamatprincipiem. Svarīgi arī nodrošināt, ka izglītības iestādē ir pieejami informatīvie materiāli par veselīgu uzturu. Piemēram, ēdnīcā var izvietot plakātus ar veselīga uztura šķīvi un tā veidošanas pamatprincipiem vai interesantiem faktiem par konkrētiem pārtikas produktiem.

Izstrādājot ēdienkartes, izglītības iestādes ēdināšanas pakalpojuma sniedzējam iespēju robežās vēlams ņemt vērā bērnu vēlmes par to, kādus pārtikas produktus un kāda veida ēdienu un dzērienus viņi vēlētos redzēt ēdienkartē (piemēram, īstenojot aptaujas bērniem un viņu vecākiem, aizbildņiem). Noslēgumā būtiski informēt ēdināšanas nodrošinātājus par sniegtajiem ieteikumiem ēdināšanas uzlabošanai.

## **12. Informatīvo materiālu izmantošana un veselīga uztura aktualizēšana tematiskos pasākumos.**

Izvietojiet izglītības iestādes ēdnīcā, uz informatīvā stenda vai citviet infografikas, plakātus ar veselīga uztura šķīvi vai interesantiem faktiem par konkrētiem pārtikas produktiem. Organizējiet tematiskus ar veselīgu uzturu saistītus pasākumus, piemēram, „Ogu diena”, „Ūdens diena”, „Putras diena”, „Vitamīnu diena/nedēļa”, „Augļu/dārzenų nedēļa” u. tml.

## **13. Veselīga ēdiena un uzkodas pieejamības veicināšana izglītības iestādes pasākumos.**

Nodrošini veselīgu ēdienu un/vai uzkodas pasākumos, kuros piedalās bērni un pusaudži (piemēram, konkursu un olimpiāžu laureātu apbalvošanas pasākumā, sporta spēlēs, pārgājienos, klases vakaros u. tml.).

## **14. Pamatprincipi bērzu sulas iegūšanai izglītības iestādes apkārtnē.**

Latvijas bērzu sulās ir augsts mikroorganismu saturs, tādēļ pārmērīgs bērzu sulu patēriņš var nelabvēlīgi ietekmēt veselību jutīgākajām iedzīvotāju grupām (piemēram, bērniem).

Bērzu sulas iegūšanai ieteicams izvēlēties bērzus, kas neatrodas tuvu braucamajam ceļam. Sulas tecināšanai jāizvēlas koks, kura diametrs urbšanas vietā ir virs 40 cm. Tāpat arī sulas tecināšanai būtiski izvēlēties tīrus traukus.

#### VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR": <https://bior.lv/lv/zinatniska-darbiba/aktualie-petijumi/bior-petnieki-peta-piesarnotajus-berzu-sulas>

#### Citi noderīgi materiāli un resursi veselīga uztura veicināšanas jomā:

- ❖ SPKC informatīvie izdevumi sadaļā "Uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#uzturs>
- ❖ SPKC infografikas sadaļā "Uzturs". <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#uzturs>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla "Esparveselibu.lv" sadaļa "Uzturs". <https://esparveselibu.lv/tema/uzturs>
- ❖ Veselības ministrija. Veselīgu ēdienu receptes. [https://www.youtube.com/watch?v=RwOvGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQIz\\_njkFUJII\\_opu8kT0](https://www.youtube.com/watch?v=RwOvGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQIz_njkFUJII_opu8kT0)
- ❖ Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā, 2022. gads. [https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5\\_6\\_gadi\\_NODEVUMS\\_NR\\_4\\_PDF\\_GALA\\_ZINOJUMS\\_2022\\_ESF\\_08\\_2020%20%282%29\\_2.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5_6_gadi_NODEVUMS_NR_4_PDF_GALA_ZINOJUMS_2022_ESF_08_2020%20%282%29_2.pdf)
- ❖ Veselības ministrija. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, 2017. gads. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3733/download>
- ❖ Veselības ministrija. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2021. gada seminārs Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) koordinatori "Vesela Latvija". Veselīga uztura veicināšana bērnu un jauniešu vidū. <https://www.youtube.com/watch?v=EUINMjeGGzw>
- ❖ Veselības ministrija. Video "Veselīgas uzkodas tavas sirds veselībai". <https://www.youtube.com/watch?v=AyIThnhVxl0>. Video tapis pilotprojektā sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem



Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (ESF identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001).

- ❖ Veselības ministrija. Mācību filma par veselīgu uzturu 1.–5.klasei. <https://www.youtube.com/watch?v=FsFbMg3lMBY>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Augļi, ūdens, dārzeņi - Tavas veselības SUPERVAROŅI”. <https://www.esparveselibu.lv/kampana/augli-udens-darzeni-tavas-veselibas-supervaroni>
- ❖ SPKC. Kampana “Jods Tavai veselībai!”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>
- ❖ BKUS portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Uzturs”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/uzturs#informativie-materiali>

### NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri veselīga uztura veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
<b>Maizes diena</b> <b>Putras diena</b> <b>Piena un tā produktu diena</b>	<p>Katrā no šīm ar uzturu saistītajām tematiskajām dienām bērniem tiek skaidrota attiecīgā produkta nozīme uzturā.</p> <p>Bērniem ir iespēja uzzināt interesantus faktus un šo produktu izcelsmi un ieguvi. Ja iespējams, tad izglītojamie piedalās arī produktu pagatavošanas un degustēšanas procesā. Papildus var tikt veidoti dažādi teorētiski un praktiski uzdevumi bērniem saistībā ar tematu.</p>
<b>Vitamīnu diena</b>	<p>Šīs tematiskās dienas ietvaros bērniem tiek rādīti galvenie attiecīgo vitamīnu avoti, skaidrotas vitamīna funkcijas organismā un nepieciešamība pēc tiem.</p> <p>Izglītojamie paši veic praktiskus uzdevumus, kas saistīti ar zināšanu par vitamīniem veicināšanu (piemēram, produktu attēlus šķiro pa vitamīnu grupām, veido plakātus u. tml.).</p>
<b>Veselīgu dzērienu pagatavošanas meistarklase</b>	<p>Bērniem tiek dota iespēja iemācīties pagatavot ūdeni ar dažādām garšām, veselīgus un nesaldinātus kokteiļus, smūtijus.</p>

<b>Klases stunda par veselīgu dzīvesveidu un uzturu</b>	Visās klasēs tiek vadītas klases stundas, veltītas veselīgam dzīvesveidam un uzturam.
<b>Atbalsts bērniem ar noteiktu produktu nepanesību vai alerģiju</b>	Piemēram, bērniem, kuriem ir ārsta noteikta diagnoze – laktozes nepanesība, tiek nodrošināts piena dzēriens bez laktozes.
<b>Skolas kolektīva viedokļu uzklauššana</b>	Skolas virtuves vadītājs regulāri uzklauša skolēnus un skolotājus par ēdiena kvalitāti/piedāvājumu un, iespēju robežās, ņem vērā ieteikumus.
<b>Vecāko klašu skolēnu iesaiste jaunāko skolēnu izglītošanā</b>	Nodarbības izstrādā un vada vecāko klašu skolēnu brīvprātīgo grupa. Nodarbībās tiek sniegts ieskats par augļu un dārzeņu veselīgajām īpašībām, to nozīmi uzturā. Šādā veidā gan nodarbības veidotāji, gan klausītāji gūst zināšanas.
<b>Radošo darbu veidošana mājās kopā ar vecākiem</b>	Skolēni kopā ar vecākiem mājās gatavo dažādus radošos darbus ar veselīgu ēdienu recepšu iekļaušanu to saturā. Darbi tiek izvietoti skolas telpās.
<b>Skolēnu tematisku pētniecisko darbu izstrāde</b>	Skolēni skolā veic rūpnieciski ražoto sulu degustāciju, salīdzinot to garšu, krāsu, konsistenci un cukura daudzumu ar svaigi spiestām burkānu un ābolu sulām vai pagatavoto “garšīgo ūdeni” (pievienojot ūdenim šķēlītēs sagrieztus augļus, ogas u. tml.). Skolēni veic pētījumu par kressalātu, saulespuķu, zirņu, redīsu, biešu, brokoļu u. c. augu dziedēšanas iespējām, pēc tam tos degustējot uz sviestmaizēm.
<b>Veselīgs atbalsts skolai un skolas kolektīvam</b>	Skolēnu vecāki un vietējās zemnieku saimniecības tiek uzrunāti un aicināti sniegt/uzdāvināt skolai dažādus augļus un dārzeņus no savām saimniecībām (piemēram, ābolus, bumbierus, burkānus), tādējādi dodot iespēju izglītības iestādes kolektīvā ēst veselīgāk un dažādot ikdienas ēdienkarti.

<p><b>Pasākums “Krāsas mūsu uzturā”</b></p>	<p>Katra klase izlozē vienu krāsu un pagatavo veselīgu ēdienu, izmantojot produktus atbilstošās krāsās, uzklāj galdu. Prezentē savu veikumu, pastāstot par veselīgo produktu izmantošanu maltītes pagatavošanā. Skolēni apmeklē dažādas darbnīcas, kurās tiek iepazīstināti ar veselīga uztura pamatprincipiem. Piedalās galda klāšanā, loka salvetes, izgaršo, iztausta, izsmaržo dažādas dabas vielas – zaļumus, dārzeņus, garšaugus, augļus.</p>
<p><b>Radošais konkurss “Ko mēs varam pagatavot?”</b></p>	<p>Katra klase izlozē vienu augli vai dārzeni (piemēram, ķirbis, kartupeļi, āboli). Notiek savstarpējs konkurss, kura uzvarētāji ir tie, kas izdomā (apraksta, uzzīmē, paskaidro, prezentē) visvairāk veidu, kā šo produktu iespējams pagatavot (ķirbju biezzupa, ķirbju pankūkas, ābolu plātsmaize, kartupeļu biežputra u. tml.).</p>
<p><b>Bērzu sulu tecināšana</b></p>	<p>Skolēni un pedagogi iesaistās bērzu sulu tecināšanā no skolas apkārtnes bērziem, degustē iegūto sulu.</p>
<p><b>Vietējo dārzeņu, augļu un ogu izmantošana</b></p>	<p>Skolas dārzā izaudzētie dārzeņi, augļi un ogas tiek izmantoti ēdiena pagatavošanā skolēniem. Skolēni var iesaistīties šo produktu stādīšanā, audzēšanā, kopšanā.</p>
<p><b>Dzeramo ūdens staciju (brīvkrānu) ierīkošana izglītības iestādē</b></p>	<p>Izglītības iestādēs ar pašvaldības atbalstu tiek uzstādītas dzeramā ūdens stacijas, lai nodrošinātu kvalitatīva dzeramā ūdens pieejamību, veicinātu ieradumu regulāri padzerties un popularizētu ūdensvada (krāna) ūdeni kā drošu un kvalitatīvu. Īpašā pasākumā, atklājot ūdens stacijas, skolēniem dāvinātas daudzreiz lietojamās dzeramā ūdens pudeles. Papildus pie ūdens stacijām izvietoti informatīvie materiāli, lai atgādinātu par regulāru padzēršanos un informētu par ūdens labvēlīgo ietekmi uz veselību.</p>

**Veselīgu ēdienu recepšu grāmatas izveidošana iestādē vai klašu grupās**

Skolēni tiek aicināti iesūtīt vienu veselīga ēdiena pagatavošanas recepti, izveidojot kopīgu recepšu grāmatu. Aktivitāti iespējams rīkot ar konkursa elementiem un labāko recepšu autoriem piešķirt veicināšanas balvas.

**Augļu grozu pieejamība skolotāju istabā**

Šokolādes, konfekšu un citu neveselīgu našķu vietā skolotāju istabā tiek nodrošināta veselīgāka alternatīva uzkodām starp mācību stundām – augļu grozs ar sezonai raksturīgajiem augļiem un ogām (piemēram, āboliem, bumbieriem, mandarīniem, zemenēm u. c.).

**Tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām**

Tiek rīkotas tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām, lai iepazīstinātu skolēnus ar augļu un dārzeņu audzēšanu (arī mājas apstākļos), novākšanu, pārstrādi.

**Veselīga uztura pagatavošanas meistarklases ar izglītojamo vecākiem**

Veselīgu ēdienu meistarklasēs vecāki kopīgi ar bērniem gatavo veselīgas maltītes, tiek apgūta galda kultūra.