



Lauku atbalsta
dienests

Programmas "Piens un augļi skolai" pieredzes stāsti

Publicēts: 12.06.2023.



Programmas skolu apgādei ar augļiem, dārzeņiem un pienu 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.

Piena pārstrādes noslēpumi!

Piens mums sniedz daudz un dažādus produktus, kas var būt gan ar saldu, gan arī ar skābu garšu. Kas un kā pārstrādā pienu? Kad tas nonāk rūpnīcā, speciālisti ar īpašas receptes palīdzību to sagatavo, lai piens būtu kvalitatīvs un arī piemērots uzglabāšanai.

Piemēram – pasterizēšanas process nodrošina to, ka piens ilgāk uzglabājas svaigs. Jo zemāka ir procesa temperatūra, jo īsāks ir piena pakas uzglabāšanas laiks ledusskapī. Savukārt, ja pasterizēšanu veic augstākā temperatūrā, tad piena paku var nelikt ledusskapī un piens būs svaigs ilgāku laiku.

Pienu pārstrādā veselīgajos skābpiena produktos, dažādos biezpiena un siera izstrādājumos, ko lietojam ikdienā. Un vai zināji, ka no piena ražo arī tik gardo saldējumu? Iepazīsties ar programmas "Piens un augļi" nākamo video!

Meklējam atbildi – kur rodas piens?

Piens, kas veikalos ir redzams dažāda izmēra piena pakās, pie mums nonāk pateicoties govīm. Tās parasti mitinās lielās un arī mazākās mājvietās – fermās. Tur var sastapt gan mazos teliņus, gan arī lielās govīs, kas ikdienā sniedz mums tik gardo un veselīgo pienu.

Interesanti, ka mazajās saimniecībās govīs slauc ar rokām, bet lielajās fermās – ar speciālām iekārtām. Turklāt izslauktajam pienam datorprogrammas veic kvalitātes kontroli, lai uzreiz pārliecinātos, ka piens atbilst visām noteiktajām prasībām. Tikai pēc tam pienu var transportēt uz piena kombinātiem pārstrādei.

Informatīvais video stāsts ir skatāms programmas "Piens un augļi skolai" tīmekļvietnē.

Cik daudz augļu un dārzeņu tev ir nenieciešams?

... un daudz citu, un katru, ja tev ir nepieciešams.

Mums ir dota lieliska iespēja izbaudīt dažnedažādas garšas nianses – saldās, rūgtās, sāļās, sūras, skābas un vēl. Būtiski ir savu ēdienreizi sākt ar dārzeņiem, jo tie kopā ar olbaltumvielām rada mums tik nepieciešamo sāta sajūtu. Saldie augļi un ogas – lai paliek desertam!

Vai atceraties, cik lielai ir jābūt dārzeņu porcijai katrā ēdienreizē? Un kādi ir priekšnosacījumi, lai drēgnajā rudens un ziemas laikā pasargātu sevi no saslimšanas? Iepazīstieties ar programmas “Piens un augļi skolai” izziņoto video par veselīga uztura principiem ikdienā.

Dārzeņu ceļš no lauka līdz galdam

Katram dārzeņim un auglim ir nepieciešamas atšķirīgas rūpes un kopšana, arī uzglabāšanas veids katram ir citāds. Piemēram, kartupeļu audzēšanā ir iesaistīta dažnedažāda tehnika un ierīces – pavasarī tā ir stādīšanas mašīna, traktors vagošanai, laistītājs un rudenī arī kombains novākšanai.

Siltumnīcas ir vislabākās mājvietas gurķiem un tomātiem – tur tie jūtas vislabāk! Vai zinājāt to, ka ir siltumnīcas, kur dārzeņi nogatavojas tikai vēlā rudenī un ziemā?

Kad raža ir gatava, to iepakoj un piegādā uz veikaliem, noliktavām, kā arī uz skolām - tā bērniem ir lieliska iespēja tikt pie tik vērtīgajām uzturvielām.

Programma “Piens un augļi skolai” piedāvā informatīvu video stāstu par dārzeņu ceļojumu no lauku līdz galdam. Ieskatieties!

Latvijas dārzeņu daudzveidība

Vai esat kādreiz aizdomājušies, kādēļ visvērtīgākie ir tie augļi, ogas un dārzeņi, kas izauguši tepat Latvijā?

Vairums dārzeņu pie mums izaug uz lauka, kur tie iegūst sev raksturīgo garšu un uzturvielas. Ir tādi dārzeņi un augļi, kas vislabāk garšo un nogatavojas vasarā. Savukārt rudenī vāktu ražu parasti cenšamies saglabāt ziemai.

Lai tiktu pie tik vērtīgajiem un noderīgajiem vitamīniem un šķiedrvielām, dārzeņus audzējam arī siltumnīcās. Tur var sastapt gan dažādus garšaugus, gan arī gardos tomātus un gurķus.

Noskatieties izziņoto video stāstu par Latvijā audzētajiem augļiem, ogām un dārzeņiem un to būtisko nozīmi mūsu uzturā!

Kur rodas piens?

Piena fermā “Lestene” valda liela rosība! Fermā kopumā mitinās teju tūkstotis gotiņas – gan lielās govīs, gan arī mazie teliņi. Kopā ar atsaucīgo fermas saimnieku var iepazīties ar fermas ikdienu, apskatīties tās iekštelpas un uzzināt to, kā tad rodas piens. Vai zināt, kas ir “teļu taksis”? Noskatieties!

No sēklas līdz dārzeņim

Saimniecība “Gundegas” un tās uzņēmīgā saimniece audzē visu to, ko lauku sētā var izaudzēt – gan burkānus, gan bietes, arī tomātus un gurķus. Un tieši gurķi ir šī video stāsta galvenie varoņi. Uzzini, kā no mazas sēkliņas izaug gardais un veselīgais dārzeņis – gurķis!

Ābols Pienšļācis dodas ceļojumā pie bērniem, kas ēd skolas augļus un dzer skolas pienu!

Saldi. Garšo ļoti labi. Rodas no kokiem. Viņi ir saldi un sulīgi. Tie ir āboli programmā "Piens un augļi skolai".

Piens, augļi un dārzeņi Latvijā

Stāsts par to kā piens, augļi un dārzeņi nonāk pie bērniem skolās un bērnudārzos un kāpēc tos lietot uzturā ir veselīgi.

Programma "Piens un augļi skolai" Latvijā

Videostāsts par programmas mērķiem un izsniegtajiem produktiem.

<https://www.lad.gov.lv/lv/programmas-piens-un-augli-skolai-pieredzes-stasti>