

Skolēnus izglītos par veselīgu uzturu un enerģijas dzērienu negatīvo ietekmi

Lai izglītotu vispārizglītojošo skolu 7.-9. klašu audzēkņus par veselīga uztura pamatprincipiem un enerģijas dzērienu ietekmi uz veselību, biedrība „Papardes zieds” Slimību profilakses un kontroles centra finansēta projekta ietvaros ir uzsākusi izglītojošu pasākumu ciklu Latvijas reģionos.

Izglītojošo pasākumu mērķis ir sniegt jauniešiem zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem, izmantojot neformālās izglītības metodes. Īpaša uzmanība tiek pievērsta enerģijas dzērienu lietošanas negatīvajai ietekmei uz cilvēka organismu, kā arī tiek sniegti praktiski ieteikumi, kā pieņemt pareizo lēmumu produktu izvēlē un veidot veselīgu ēdienkarti.

Nodarbības laikā (90 minūtes) skolēniem tika atsvaidzinātas zināšanas par uztura pīramīdu un veselīga uztura pamatprincipiem, kā arī tika uzdots analizēt pārtikas preču sastāvu, izmantojot īstus produktus un to iepakojumus. Visnotaļ iespaidīga un lietderīga skolēniem likās īsfilma par enerģijas dzērieniem un diskusija pēc tās, kā arī eksperimenti ar produktiem un dzērieniem, kuros tika vizuāli demonstrēts cukuru un tauku saturs dažādos populāros našķos, dzērienos ar cukurgraudu un margarīna svēršanas palīdzību.

Izglītojošos pasākumus īsteno kvalificēti uztura speciālisti un sabiedrības veselības speciālisti visos Latvijas reģionos – Pierīgā, Vidzemē, Latgalē, Kurzemē un Zemgalē. Kopumā plānots novadīt vismaz 40 nodarbības, izglītojot vairāk nekā 800 skolēnu.

Šoreiz speciālisti viesojās Latgalē: 13. novembrī - Preiļu 1. pamatskolā un 14. novembrī – Silenes pamatskolā, Lāču pamatskolā, Naujenes pamatskolā, kā arī Zemgales vidusskolā, kopumā izglītojot 193 skolēnus.

Kopumā skolotāji atzinīgi vērtēja nodarbības: „*Problēmas, kas saistītas ar veselīgu uzturu, skar visu skolu, tādēļ nodarbības bija ļoti nepieciešamas*”, „*Interesants un ļoti nozīmīgs pasākums*”, „*Šādas nodarbības ir noderīgas, jo bērni apmainās ar citu viedokļiem un izvērtē sevi*”, „*Oriģināls un interesants darba veids un noderīgs videomateriāls par enerģijas dzērienu kaitīgo ietekmi uz organismu*”, „*Zinošas lektores*”. Arī paši skolēni izteikušies visnotaļ pozitīvi par novadītajām nodarbībām: „*Uzzināju daudz jauna*”, „*Ļoti jaukas vadītājas*”, „*Nodarbība bija interesanta, radoša un jautra*”, „*Gribētu vēl šādu nodarbību*”, „*Laiks paskrēja ļoti ātri*”. Arī skolēnu pašaptaujas rezultāti liecina, ka viņu zināšanas ir krietni pieaugušas veselīga uztura jautājumos.

Kopumā nodarbību vadītāji uzskata, ka šāda veida izglītojošie pasākumi ir nepieciešami ikvienam cilvēkam, jo mēs bieži vien ikdienas steigā neaizdomājamies par to, kas tad īsti ir veselīgs uzturs un kas mūsu organismam ir nepieciešams. Nodarbības it īpaši nepieciešamas skolēniem, jo viņi lielāko dienas daļu paši veido savu uzturu, un tas, kas tiek „ielikts vēderā”, atspoguļojas viņu veselībā, kā arī viņi vairāk ieklausās cilvēkos „no malas” un ir atklātāki pret tiem.

Plašāka informācija:

Alina Rence,
biedrības *Papardes zieds* sabiedrisko attiecību konsultante
Tālrunis: 26429408
E-pasts: alina.rence@prstudio.lv
www.papardeszieds.lv