

«Mammu, es pusdienas skolā vairs neēdīšu! Man negaršo,» paziņo mana piektklasniece. Tā! Ko tagad darīt?

Uzreiz nepiekāpties

«Vispirms vecākiem ar savu sākotnējo reakciju nevajadzētu sev izdarīt lāča pakalpojumu,» saka **Liene Sondore, uztura speciāliste** (*Mg. sc. sal. uzturzinātnē*), kura daudz laika velta sadarbībai ar skolu ēdinātājiem un ir labi informēta par notiekošo skolas ēdnīcās. «Pašlaik mums nosacīti ir divu veidu mammas: vienas, kas vispār negatavo mājās vai dara to ļoti reti, un otras – kas bērniem regulāri piedāvā ļoti labu ēdienu. Nereti par skolas ēdienu sūdzas tieši otro mammu bērni. Man pašai ilgu laiku bija trīs skolēni, tāpēc mammas vienmēr aicinu – sakiet viņiem: «Tādu ēdienu kā mājās jums negatavos neviens. Taču izvēlēties, ko paēst, skolā tomēr var: negaršo mērce, ēd griķus ar salātiem; negaršo, kā izvērti makaroni, ņem tikai kotletī ar salātiem un maizīti.» Bet vecāki, izdzirdot: «Man negaršo skolas pusdienas,» – bieži uzreiz piekāpjas un atļauj neēst. Starp citu, par makaroniem – bērni un vecāki dažkārt sūdzas, ka skolas makaroni esot ķepīgi, bezgaršīgi. Jāsaprot, ir atšķirība – vārīt makaronus četriem cilvēkiem kā mājās vai simts. Nu nebūs tie tik ideāli!»

Liene Sondore iesaka: **ja nu tiešām vecākiem ir šaubas par ēdiena kvalitāti, viņiem ir tiesības aiziet uz ēdnīcu un pagaršot.** Tad arī varēs izdarīt secinājumus.

Kā izvēlas firmas

Vienlaikus gan Liene Sondore, gan citi *IEVAS* aptaujātie speciālisti atzīst, ka ēdiena kvalitāte skolās tiešām mēdz būt dažāda. To apstiprina arī vecāku viedokļi – no «manējais nekad nesūdzas par skolas ēdienu» līdz «manējais neēd, jo ēdiens ir sagatavots pa roku galam; nekādas ekstras jau neprasām, taču – ja kartupeļi vienmēr ir auksti, mērcēs peld cīpslaini gaļas gabali vai vēl trakāk – pavāru mati, tad grūti bērnu piespiest ēst».

Skolā vairs

neēdīšu...

Firmu, kas sniegs ēdināšanas pakalpojumus skolā, visbiežāk izvēlas pašvaldība, kuras pārziņā atrodas mācību iestāde. Tiek rīkots iepirkums un konkurss. Un tad būtiski ir tā noteikumi: vai galvenā ir tikai iespējami zemā cena, par kādu ēdinātāji piedāvā pusdienas pagatavot, vai arī firma tiek vērtēta plašāk: cik daudz ēdinātāji gatavojas izmantot *Zaļās karotītes*, tātad vietējos produktus, cik daudz nāks no bioloģiskās lauksaimniecības? **Protams, tas viss ietekmē gala cenu, tomēr obligāti nav jāņem tas, kurš sola vislētāk!**

Slavējams ir jaunums, ko izvēlas arvien vairāk pašvaldību: konkursa dalībnieku vērtēšanā piesaista uztura speciālistus. Viņi tad ātri vien atšifrē, kuram skolas ēdināšana ir tikai klajš bizness, kuram – ēdienkarte veidota pēc iespējas sezonāla, uzturvielām bagātāka.

Par uzņēmējiem, īpaši lielajiem, dzirdētas arī ne pārāk glaimojošas lietas. Ir tādi, kas savus pakalpojumus sniedz dažādās Latvijas malās. Ja ir iespējas, var paaugstināties, kādu ēdienkarti

šis pats uzņēmums A, piemēram, piedāvā kaimiņu pagasta skolās. Var gadīties, ka maksājāt vienādi, bet citā novadā bērni par tādu pašu naudu saldajā dabū biezpiena sacepumu ar ķīseli, kamēr jūsējais, piemēram, mannas biezputru ar ķīseli. Biezpiena sacepuma uzturvērtība ir daudz augstāka, bet maksā par pusdienām visi vienādi. Šādas ēdinātāju spēlītes reizēm tiek novērotas brīžos, kad viņi vēlas iegūt savā paspārnē jaunas skolas – tajās tad, lai uzvarētu

pavāram. Arī šeit, tāpat kā daudzās citās jomās, cilvēcis-kais faktors mēdz būt izšķirīgs. Jo **Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta direktore Santa Līviņa** uzskata – par valsts piešķirtajām brīvpusdienām 1,42 eiro katram 1.–3. klases bērnam iespējams pagatavot vienkāršu, taču garšīgu ēdienu.

Apmēram šāda summa vecākiem jāmaksā arī par kompleksajām pusdienām vecākajās klasēs. Protams, katra pašvaldi-

«Ja skolas ēdināšana piekļū, jārunā ar skolas direktoru. Lai arī kurš slēdz līgumus ar ēdinātājiem – skola vai pašvaldība –, par ēdināšanas kvalitāti un sadarbību ar firmu atbild skolas direktors,» saka Santa Līviņa. Viņa arī bilst, ka Latvijā ir skolas, kur, vecākiem sadarbojoties ar skolu, esot nomainītas firmas, kas sniedz ēdināšanas pakalpojumus.

Savukārt **Ilona Dreimane, Izglītības iestāžu ēdinātāju asociācijas pārtikas tehnoloģe**, iesaka ēdinātājus aicināt uz skolas vecāku padomes sēdēm, lai pārrunātu lietas, kas neapmierina, uzklautu ierosinājumus. Tāpat varbūt vērts parunāt ar skolas medmāsu, jo viņa tomēr ir tā, kuras pienākumos ietilpst ēdiena pagāršošana, pirms tas nonāk skolēnu šķīvjos.

Liene Sondore bilst – svarīgi arī, lai pavāri ietu laikam līdzī. «Ir skolas, kurās klasiskus dārzeņu salātus vairs netaisa, jo bērni slikti ēd salātus, sajauktus ar mērcēm. Tāpēc pavārs gluži vienkārši sagriež burkānus, kāļus ripās vai šķēlēs un piedāvā šādi – tas

Vecākiem ir tiesības aiziet uz ēdnīcu un ēdienu pagaršot.

konkursā, piedāvā iespējami labu ēdienkarti par maksimāli zemu cenu, taču tas notiekot uz jau esošo klientu rēķina.

Salātus vairs netaisa

Tāpat būtiska loma ēdiena garšīgumā ir konkrētajam

ba vai skola tālāk jau pati pieņem lēmumu, kāda būs galīgā summa par pusdienām un/vai pašvaldība vēl ko piemaksās. Taču paredzēts, ka par 1,42 eiro jānodrošina vai nu pamatēdiens un deserts, vai arī zupa un pamatēdiens.

aiziet uz urrā. Tāpat skolā, ar kuru es sadarbojos, bērniem izdalām aptaujas anketas, kurās lūdzam novērtēt katru ēdienu piecu ballu sistēmā: ja kāda zupa vai kas cits saņem vieninieku, nu nav nozīmes to gatavot atkal. Jāpiedāvā kas cits! Būtu jādomā arī par glītāku un apetītlīgāku ēdiena noformēšanu. Un nevajag griķiem obligāti liet pāri mērci, kā agrāk ierasts, – daudziem bērniem tā negaršo.»

Nav pieraduši ēst mājas ēdienu

Ir arī cits viedoklis – mēģini, kā gribi, šolaiku bērni dārzenus un vienkāršu klasisku ēdienu ēd nelabprāt. «Pavāri reizēm stāsta: izvārām biešu zupu, bet bērni pastumj malā, sataisām sautējumu – atkal paliek pāri. Daudzi bērni šādu ēdienu nepazīst, viņiem mājās tādu negatavo. Paši vecāki jau arī grēkojam – skrienam visādos darbos, gatavot nav laika un tad arī mājās ikdienā tiek vārīti pelmeņi, uzsildīti citi pusfabrikāti, nevis sagriezti salāti vai izvārīta dārzena zupa. Un bērnam garšo tas, pie kā viņš ir pieradis,» uzskata Santa Līviņa.

Ēdinātāju pārstāve Ilona Dreimane bilst, ka ēšanas tradīcijas bieži vien atšķiras ne vien katrā ģimenē, bet arī katrā skolā. Arī tas var radīt viedokli – *negaršo un neēdīšu*. «Piemēram, viena klase mums prasa zupu, kurā burkāni ir izšķīduši, otra – lai burkāni būtu kubiņos, bet trešā – vispār zupu bez burkāniem.»

Viņa arī atzīst, ka skolas ēdienam, kas satur mazāk sāls, kurā nedrīkst būt garšas pastiprinātāji, ir grūti konkurēt ar ātrās apkalpošanas restorāniem, kurus naski apmeklē skolas bērni

un kuru ēdienu spēcīgās garšas notrulina viņu garšas kārpīņas. «Mēs jau varam gari un plaši runāt par skolas ēdiena kvalitāti, tomēr vēl vakar kādā bērnu pasākumā, kur līdzī bija jāņem proziņi, pie sevis nosmējos. Pusei bērnu vecāki bija idevusi līdzī... čipsus,» tā Ilona Dreimane.

Vai atkal – mamma, lai izdabātu vīram, mājās gatavojot, ēdienam ber daudz sāls, un arī bērns tādu ēd, tāpēc skolas pusdienas viņam šķiet negaršīgas, jo *trūkst sāls*. Bet izpētīts – svarīgi jau bērniem nelietot daudz sāls, jo tas veido ieradumu visai turpmākajai dzīvei.

Izglītot pavārus

Irina Karpikova, sabiedrības veselības ārste un uzturzinātnes speciāliste, ir viesojusies vairākās skolās Somijā, kur viņai bijusi ie-

Svarīgi jau bērniem nelietot daudz sāls, jo tas veido ieradumu.

spēja salīdzināt turienes ēdināšanu ar Latvijas skolām: «Pašlaik situācija pie mums ir daudz labāka, nekā bija pirms pāris gadiem, kad nebija pieņemtas jaunās uztura normas – tagad skolās nedrīkst izmantot pusfabrikātus, treknu gaļu, ierobežots sāls daudzums, veikti citi uzlabojumi, lai ēdienu padarītu iespējami veselīgāku.»

Tas, ko vēl varētu darīt, ir pavāru izglītošana. Piemēram, Somijā skolās var strādāt tikai tādi pavāri, kas vienu gadu papildus mācījušies par diētisko ēdināšanu, pārtikas alerģijām. Ja šāda pavāra skolā nav, ēdienu piegādā no

citām mācību iestādēm. Mums aktuāli būtu arī vēl vairāk izglītot pavārus, kā pagatavot garšīgu maltīti ar iespējami maz sāls, izskaidrot, kāpēc ēdienu gatavošanā nedrīkst lietot nekvalitatīvu margarīnu vai iekļaut uzturā frī, kā pagatavot ēdienus bērniem ar celiakiju vai cukura diabētu u. c.

Tāpat Somijas skolās nemaz nepiedāvā plašu sortimentu: ir viens vienkāršs, veselīgs ēdiens, tāds, kas garšo plašam bērnu lokam. Piemēram, vārīti kartupeļi, gaļas bumbiņas, atsevišķi nolikti rīvēti burkāni un zaļie zirnīši, tāpat atsevišķi noliktas divu veida mērces. Bērni paši veidojot savu šķīvi. Bet! Ēdamzālē pie sienām ir paraugi, kā to darīt pareizi: ka pusei uz šķīvja vajadzētu būt dārzeniem, ceturtdaļai – gaļai, un vēl vienai ceturtdaļai – kartupeļiem. Vienlaikus notiek bērnu

izglītošana par pareizu uzturu.

Ja bērnu iepazīstina ar veselīgu uzturu, viņš mājās bieži sāk audzināt un pozitīvi ietekmēt visu ģimeni. Tāpēc par veselīga uztura nozīmi vairāk būtu jārunā mājturības, dabas zinību vai klases stundās.

«Gara rinda – nepaspēju.»

Aptaujājot bērnus, viņi min, ka pusdienas skolā neēd arī tāpēc, ka gluži vienkārši nevar paspēt. Sākumskolas klasēs bērniem parasti ir kompleksās pusdienas – porcijas jau saliktas

uz galdiem, atliek vien sēsties un ēst. No ceturtdās, piektās klases plaši tiek izmantota iespēja ēst *sadalē* jeb pašam veidot komplektu no skolas ēdnīcā piedāvājajiem ēdieniem. Taču pie šo dalīto pusdienu letes parasti veidojas garas rindas, kuras, lai arī pusdienu starpbrīdis ir pusstunda, nevar paspēt izstāvēt. Gadās pat – pēc pusdienām nākamā ir sporta stunda, tad jāpagūst vēl saģērbties. Garā rinda ir arī viens no iemesliem, kāpēc priekšroka tiek dota aizskriešanai uz skolas kafejnīcu, kur žigli, žigli var nopirkt picas gabalu vai bulciņu, un izsalkums remdēts.

Ilona Dreimane bilst, ka pusdienu starpbrīžu noteikšana ir tikai un vienīgi skolu kompetence, ēdinātāji pielāgojoties skolas izveidotajam grafikam. Santa Līviņa atzīst – par garajām rindām ēdnīcās ministrija sūdzības saņemot diezgan bieži. Esot skolām ieteikuši diferencēt stundu sākumu – lai visām klasēm tas nav vienāds, tad arī starpbrīži iekristu dažādos laikos. Vai skolas to ņem vērā – tā jau ir viņu atbildība, pavēlēt vai aizliegt šajā jautājumā neesot ministrijas spēkos.

Dažas mamas arī stāstot, ka pusdienas skolā esot nesamērīgi agri – jau pirms vienpadsmitiem (normatīvie akti paredz, ka pusdienas organizē ne agrāk par vienpadsmitiem). Ja mājās paēstas brokastis, tik lielu uzturvielu devu, kādu piedāvā pusdienās, bērns šajā laikā pēc labākās gribas nevar dabūt iekšā, jo viņam gluži vienkārši vēl negribas ēst. Otrā galējība – pusdienas noliktas pēc vieniem, kas dažkārt iekrīt pat pēc pēdējās stundas, kad jānododas mājās.



**Atbild
SANTA LĪVIŅA,
Veselības
ministrijas
Sabiedrības ve-
selības nodaļas
vadītāja**



**Vienā
skolā
bērniem
dala
augļu un
dārzeņu
paciņas,
citā – ne.**

No kā tas ir atkarīgs?

«Latvijā tiek realizēta Eiropas Komisijas atbalsta programma *Skolas auglis* ar mērķi palielināt augļu un dārzeņu patēriņu, kā arī veicināt veselīgas ēšanas paradumus skolēnu vidū. 2012./2013. mācību gadā programmā piedalījās 91 procents jeb 754 izglītības iestādes no visām Latvijas izglītības iestādēm. Atbalsta programmas dalībnieki ir 1.–9. klašu skolēni. Dalība atbalsta programmā *Skolas auglis* ir brīvprātīga, tāpēc to nevar noteikt par obligātu visām skolām. Tas, vai skolā dala bezmaksas augļus un dārzeņus, atkarīgs no tā, vai skola vēlas šajā iniciatīvā piedalīties, vai ir pieteikusi šai programmai, kā arī no tā, vai ir piegādātājs, kas varēs šos augļus un dārzeņus uz

skolu aizvest. *Skolas auglis* katru gadu var pieteikties ne tikai izglītības iestādes, bet arī produktu ražotāji, pašvaldības, skolas ēdināšanas uzņēmumi un citi interesenti. Par atbalsta programmu *Skolas auglis* atbild Lauku atbalsta dienests, kurā var pieteikties programmai, kā arī uzzināt piegādes un kvalitātes prasības.»



**Vai skolās jābūt
brīvi pieeja-
mam dzerama-
jam ūdenim?**

«Skolās jābūt nodrošinātam dzeramajam ūdenim – ar to saprotot ūdeni, kas tek

no krāna. Ja tas atbilst visām dzeramā ūdens kvalitātes un nekaitīguma prasībām, šādu ūdeni bērni droši var lietot. Latvijā pārsvarā visās pilsētās krāna ūdens tiešām ir drošs un labas kvalitātes. Skolas vadībai vienīgi jānodrošina brīva piekļuve ūdenim – lai izlietne un krāns atrastos gaitenī, būtu vienreizējās lietošanas glāzītes. Dažkārt vecāki vāc naudu un pērk ūdeni lielajās plastmasas pudelēs. Tad saku: ja šāds ūdens ilgstoši stāv siltumā vai pat saulē, krāna ūdens būs daudz labāka izvēle.»

Ko dot līdzī?

Ja bērns tomēr atsakās ēst skolas pusdienas, vēlams dot viņam līdzī pusdienu kārbīņu. «Tajā nevajadzētu būt smalkmaizītēm, jogurtam ar piedevām, trīsstūrveida gatavajām sviestmaizēm, bet gan tam, kas rada sāta sajūtu un vienlaikus ir arī pilnvērtīgs uzturs,» saka Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas pediatre Jurgita Gailīte. Laba izvēle būs pilngraudu maizīte vai rupjmaize ar sieru vai gaļu, šķēlēs sagriezta paprika, svaigs gurķis vai kādi citi dārzeņi, ābols, bumbieris, banāns. Slavējami, ja mamma var ielikt ko pašgatavotu: plācenīšus, pankūkas ar gaļu, salātus u. c.

Reizēm bērns neēd brokastis mājās, pusdienas skolā, jo

negaršo, neņem līdzī pusdienu kārbu, nopērk tikai kādu našķi un/vai dzērienu skolā, paciešas un ēd, tikai atnākot mājās no skolas. Labi, ja ēdiens ir pagatavots, ja ne – pastāv iespēja, ka kārtējo reizi bērns ēd sviestmaizes, našķus u. c. Ēdienreizēm jābūt regulārām, jo ilgs pārtraukums starp tām bērnam rada paaugstinātu nervozitāti, var būt grūti koncentrēties, var pat reibt galva vai būt nelaba dūša. Turklāt izsalcis bērns atnāk mājās un... pārēdas. Jo izsalkumā sāta sajūta iestājas vēlāk.

Neregulāras maltītes, pārēšanās ir pētījumos apstiprināti lielā svara riska faktori. Tāpat lielākā uztura dienas deva tiek uzņemta vakarpusē, kas arī nav labi,» skaidro Jurgita Gailīte.