

## Projekts “Ēdam atbildīgi!” palīdz pirmsskolēniem izzināt pārtikas pasauli

*Lelde Vaivode, Vides izglītības fonds*

Jau otro gadu norisinās aizraujošs projekts “Ēdam atbildīgi!”, kura ietvaros izglītības iestādes saņem atbalstu, lai veicinātu atbildīgu pārtikas patēriņu saviem audzēkņiem. “Mēs esam priecīgi, ka ar šī projekta palīdzību esam izveidojuši sadarbību ar zemnieku saimniecību “Janavas”, kas mums tagad piegādā sezonālus dārzeņus, zaļumus, ķirbjus, zāļu tējas, kā arī stādus, sēklas mūsu mazajam dārziņam. Mūsu bērni ir iemācījušies paši audzēt un lietot uzturā dažādus zaļumus, esam ieviesuši tradīciju dzert svaigi spiestas sulas un kopā ar vecākiem gatavot veselīgus saldumus,” – tā par “Ēdam atbildīgi!” stāsta pirmsskolas izglītības iestādes CreaKids Ekokoordinatore Anna Vilnīte. Projekts “Ēdam atbildīgi!” ir starptautiska mācību programma, kas palīdz pirmsskolas izglītības iestādēm nodrošināt bērniem piemērotas aktivitātes un rotaļnodarbības par pārtikas tēmu, sniedzot zināšanas un attīstot prasmes, kuras ļauj bērniem un vecākiem veiksmīgi izvēlēties labākos produktus veselības un apkārtējās vides saudzēšanai.

Pirmsskolas vecums ir tas laiks, kad bērns sāk veidot apzinātu mijiedarbību ar apkārtējo pasauli un iegūst ļoti daudzus priekšstatus, kas var saglabāties pat visa mūža garumā. Pētījumi liecina, ka agrīnās bērnības ēdināšanas pieredze, attieksme pret ēdienu, pārtikas produkti, ko bērns patērē uzturā, lielā mērā nosaka to, vai bērns pusaudža un pieaugušā vecumā būs pakļauts aptaukošanās un diabēta riskam. Jāatzīmē, ka ēšana ir kas daudz vairāk par savas personiskās veselības saglabāšanu, jo mūsu pārtikas izvēles ietekmē ne tikai mūs pašus, bet arī apkārtējo vidi. Taču, izvēloties pārtiku, kas tiek ražota un tirgota videi draudzīgā veidā, mēs neizbēgami izvēlamies produktus, kas ir veselīgāki un ilgtermiņā arī finansiāli izdevīgāki, jo nodrošina pārtikas aprites sistēmas ilgtspējību.



“Ēdam atbildīgi!” ir programma izglītības iestādēm, kas veicina izpratni par pārtikas aprites sistēmu. Projektā tiek aplūkotas sešas pamata tēmas, kas saistītas ar atbildīgu pārtikas patēriņu – vietēja un sezonāla pārtika, lauksaimniecības bioloģiskā daudzveidība, ražošanas veids, rūpnieciski apstrādāta pārtika un palmu eļļa, pārtikas atkritumi, liels dzīvnieku izcelsmes produktu patēriņš – un bērniem ar tām iepazīties palīdz projekta talismans Kāmīša kungs. Rotaļājoties kopā ar Kāmīša kungu, bērni caur dažādām ikdienas situācijām uzzina, kā atpazīt Latvijas produktus un bioloģiski sertificētu pārtiku, iemācās, kādus dārzeņus un garšaugus var audzēt paši, izpēta, kā pārtika nonāk līdz mūsu šķīvim, gan ciemojoties veikalos un zemnieku saimniecībās, gan meklējot kartē dažādu produktu izcelsmes vietas, kā arī trenējas paši izvēlēties un servēt sev maltītes, un izteikt savu viedokli par ēdienkarti.



*Jelgavas pirmsskolas izglītības iestādē “Zīļuks” bērni ar audzinātājiem sukādes no vietējiem, sezonāliem produktiem.*

Arī Jelgavas pirmsskolas izglītības iestādes “Zīļuks” audzēkņi projekta “Ēdam atbildīgi!” ietvaros iepazīstas ar vietēju un sezonālu pārtiku. Bērni veidoja sezonālas pārtikas kalendārus, savas zināšanas par gadalaiku pārmaiņām papildinot ar jaunu informāciju par to, kādi augļi un dārzeņi nogatavojas vai saglabājas kuros mēnešos. Mācību gada pirmajā pusē audzinātājas ar bērniem runāja arī par ziemas krājumiem un kā tos veidot, radot priekšstatu par pārtikas uzglabāšanas iespējām un konservēšanu, veicinot bērnos izpratni, ka arī ievārījumus vai marinētus gurķus iespējams ne tikai nopirkt, bet arī pagatavot, un tā var būt jauka nodarbe ģimenes lokā. “Zīļuka” bērniem dažādu našķu gatavošana nav sveša, jo projekta ietvaros grupiņās ir svaigi spiestas sulas un gatavoti arī saldumi, piemēram, augļu un dārzeņu sukādes. Bērni zin, ka lielākā daļa veikalā iegādājamo našķu satur palmu eļļu, kuras ražošana veicina lietusmežu izciršanu, tādēļ dod priekšroku pašgatavotiem gardumiem. Jelgavas pirmsskolas izglītības iestāde “Zīļuks” ļoti rūpējas par bērnu patstāvības veicināšanu, un atbildīgs pārtikas patēriņš ir joma, kurā to var veiksmīgi attīstīt – gan pašiem audzējot zaļumus un gatavojot našķus, gan arī trenējoties pašiem salikt savu šķīvi. Ekokoordinatorē Ludmila Kudreņicka atzīst, ka ir novērojama saudzīgāka izturēšanās pret ēdienu un “krasi uzlabojusies salātu ēšana, kopš mazie „Zīļuki” paši liek tos uz saviem šķīvjiem. Bērniem ir izveidojusies lielāka atbildības sajūta, jo jāizvērtē, cik varēs katrs apēst, kā rezultātā bērni liek papildporcijas”.

Jāpiezīmē, ka salātu ēšanas veicināšana “Zīlūkā” ir mērķtiecīga aktivitāte, cenšoties samazināt izglītības iestādē radušos pārtikas atkritumu apjomu. Ceļā uz rezultātu bērni paši veidoja salātu recepšu grāmatas – gatavoja salātus, zīmēja un aprakstīja procesu. Tāpat arī notika bērnudārza ēdienkartes izvērtēšana, kur katram no audzēkņiem bija iespēja ar smaidīgu vai bēdīgu sejiņu novērtēt dažādus piedāvātos ēdienus – balstoties uz apkopotajiem rezultātiem, tika ieviestas izmaiņas maltītēs, lai ēdiens būtu ne tikai atbilstošs PVD normatīviem un veselīgs, bet arī bērniem garšots. Mazie “Zīlūka” audzēkņi paši piedalījās arī radušos pārtikas atkritumu uzskaitē, audzinātāju vadībā sverot pāri palikušo ēdienu, kurš diemžēl tiks izmests. Jau šī mācību gada laikā izdevies samazināt neapēsto!



Šobrīd Latvijā projektā “Ēdam atbildīgi!” piedalās 17 pirmsskolas izglītības iestādes – **Jelgavas PII "Zīlūks"**, Dundagas PII "Kurzemīte", Engures PII "Spārīte", , Garkalnes Mākslu un vispārīzglītojošās vidusskolas pirmsskola, Iecavas PII "Dartija", Jūrmalas PII "Austras koks", Jūrmalas PII "Zvaniņš", Liepājas PII "Dzintariņš", Liepājas PII "Kāpēcītis", Mārupes novada PII "Zeltrīti", Nīcas novada PII "Spārīte", Priekuļu PII "Mežmaliņa", Privātā pirmsskola "Patnis" Ādažos, Rīgas PII "Priedīte", Rūjienas SPII "Vārpiņa", Saldus PII „Graudiņš”, Valmieras pilsētas 5. PII "Vālodzīte".

“Ēdam atbildīgi!” ir mācību programma Ekoskolām, veidota ar uzsvāru uz izglītības ciešu sasaisti ar praktisku rīcību, kas aizsākas EYD 2015 (Eiropas attīstības gads 2015) ietvaros un turpināsies arī turpmāk kā neatņemama Ekoskolas programmas sastāvdaļa. Programmā piedalās deviņas Eiropas valstis – Bulgārija, Horvātija, Čehija, Latvija, Malta, Polija, Rumānija, Slovākija un Slovēnija.

Aizvien svarīgāks kļūst jautājums gan par to, kādu iespaidu uz mūsu veselību un vidi atstāj pārtika, ko ēdam, gan arī par pārtikas sadalījumu pasaulē - tās trūkuma un pārprodukcijas paradoksu. Sākot apzināties atbildību par savu ķermeni, arī bērni var sākt aizdomāties par pārtikas ietekmi uz vidi un cilvēku. Tā kā pārtika ir viena no mūsu pamatvajadzībām, šis temats ir nesaraujami saistīts ar daudzām vides tēmām, kuru skatīšana caur pārtikas prizmu veicina sistēmisku domāšanu un ilustrē to, kā pārtika ietekmē vidi, mūsu veselību un arī sociālos jautājumus globālā mērogā.

Caur dažādām aktivitātēm un izglītojošiem materiāliem, programma informē par globāliem izaicinājumiem un to nozīmi vietējā līmenī – reģionā, pilsētā vai ciematā. Tā veicina izpratni par efektīvu resursu izmantošanu, bioloģisko daudzveidību, klimata pārmaiņām, cilvēktiesībām un godīgu tirdzniecību; par šķietami attālinātām tēmām, kuras mēs varam ietekmēt pozitīvi vai negatīvi, mainot savus ēšanas paradumus.

Vairāk par projektu:

<https://www.facebook.com/edamatbildigi/>

<https://www.eatresponsibly.eu/lv/>

<http://www.videsfonds.lv/lv/dam-atbild-gi>