



Nav grūti reizē gatavot veselīgi, ēst garšīgi un neizmest pārtiku

Latgales plānošanas reģionā kopš pagājušā gada īsteno INTERREG Centrālā Baltijas jūras reģiona programmas 2021.–2027. gadam projektu “Risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās” (*SchoolFood WasteSolutions*), kur Latvijas pašvaldības sadarbojas ar kolēģiem no Igaunijas. Vēljamies pie projekta partneriem noskaidrot, kā sokas ar mērķa – uzlabot skolu ēdināšanas kvalitāti un samazināt pārtikas atkritumus skolu ēdnīcās par 30–50% – sasniegšanu.

Bērni nav pretī, ka viņus māna

Latgales plānošanas reģiona projekta vadītāja Ruta Priede stāsta, ka pirmais gads projektā pagājis ļoti ātri un padarīts daudz. “Projekta sākuma fāze bija zināšanu un praktiskās pieredzes ieguve, lai turpmāk varētu to visu pārnest dzīvē reģiona pašvaldībās. Pašvaldību pārstāvji viesojušies Zviedrijā un Somijā, lai labumu no šī projekta gūst reģions kopumā, ne tikai iesaistītie partneri. Notikušas pirmās skolu pavāru apmācības sadarbībā ar ārvalstu ekspertiem no Zviedrijas.

Galvenā aktivitāte ir bufetes tipa ēdināšanas ieviešana pilotskolās. Paredzam, ka jau ar nākamā mācību gada sākumu skolēniem būs iespēja pašiem izvēlēties ēdienu un porcijas lielumu. Šī pieeja veicinās veselīgākus ēšanas paradumus un būtiski samazinās pārtikas atkritumus. Skolās tiks uzstādīts nepieciešamais bufetes tipa servēšanai, iegādāts aprīkojums, kas vajadzīgs jaunu recepšu gatavošanai un pārtikas uzglabāšanai, kā arī digitālais rīks pārtikas atkritumu uzskaitēi un skolēnu izglītošanai.

Tīks izstrādāta arī interaktīva un spēlošana balstīta mācību platforma, lai rosinātu skolēnus izprast veselīga uztura nozīmi un samazināt pārtikas izšķērdēšanu. Sagatavosim sešu nedēļu ēdienkartes un recepšu krājumu, kas piemērots bufetes stilam un skolēnu vēlmēm. Jau sākušies pieredzes apmaiņas braucieni uz Zviedriju, Somiju un Igauniju, lai iepazītos ar viņu pieredzi skolu ēdināšanas organizēšanas un pārtikas atkritumu samazināšanas jomā. Tāpat projekta laikā tiks pilotēti vairāki risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās. Efektīvākos no tiem apkopos risinājumu rokasgrāmatā, kas ļaus arī citām pašvaldībām ieviest tos savās skolās.

Viesojamies Karlšates pašvaldības skolās Zviedrijā. Viņi jau 12 gadu strādājuši, lai nonāktu pie šībrīža rezultāta, ko tagad var rādīt kā piemēru mums. Visās skolās ieviesta pašapkalpošanās bufetes veidā. To redzot klātienē, secinājam, ka pusdienas garšo visiem. Zviedru modelis darbojas ar vienu mērķi – lai skolēni būtu paēduši un ēdiena atkritumu būtu iespējami mazāk. Tāpēc tiek gatavots tieši tāds ēdiens, kas bērniem vislabāk garšo, protams, ievērojot veselīgas maltītes principus.

Savukārt Somijā trijās pašvaldībās lūkojam, kādus digitālos rīkus viņi izmanto pārtikas atkritumu monitorēšanā. Tagad šāds rīks būs arī Ludzas pašvaldībā.

Tāpat noderīgi bija, ka skolu ēdnīcu pavāri no Latgales astoņās Karlšates paš-

valdības skolu ēdnīcās praktizējās pilnu darbdienā kopā ar zviedru kolēģiem. Bija iespēja redzēt darba procesu un to, kāds aprīkojums pieejams zviedriem. Lai iegādātos nepieciešamo, jābūt iesaistītiem ne tikai pašvaldību iepirkumu speciālistiem, bet arī skolu direktoriem un ēdnīcu vadītājiem. Karlšates brauciens šajā ziņā bija ļoti motivējošs turpmākajām izmaiņām. Jau šobrīd redzam, ka Latgalē veidojas skolu pavāru kopiena. Aktīva komunikācija notiek ne tikai starp pilotskolu, bet arī pārējo skolu pavāriem, viņi apmainās idejām, receptēm.

Visā reģionā sākusies kustība. Esam secinājuši, ka bez lielām investīcijām aprīkojumā var radīt pārmaiņas. Vienkāršs piemērs par dārzeni salātiem. Ir bērni, kuriem negaršo, teiksim, kukurūza. Ja tā būs pievienota pārējiem dārzeņiem, bērns, visticamāk, salātus neēdīs. Tajā pašā laikā bufetes dārzeni piedāvājuma klāstā noteikti atradīs to, kas garšo.

Manuprāt, skolu pavāri līdz šim nav pietiekami novērtēti. Patiesībā viņu redzējums ir daudz plašāks, viņi sāk eksperimentēt ar garšvielām, ko līdz šim atturējušies lietot, ir gatavi paši cept maizi. Īstenībā pavārs ir skolotāja labā roka. Ja bērns būs veselīgi un garšīgi paēdis, viņam būs gana spēka visam mācību cēlienam.

Rēzeknē skolu pavāri varēja divas dienas mācīties no zviedru šefpavāriem, un, lai novērtētu rezultātu, aicinājām uz degustāciju skolu audzēkņus. Bērniem garšoja, viņi pat teica, ka ir ar mieru, ja reizēm pavāri viņus piemulķos, kotletēs noslēpjot kādus dārzeņus, lai tikai būtu garšīgi! Skolēni ir atvērti jaunu garšu ceļojumam, gatavi eksperimentēt.

Drīzumā Latgales reģiona delegācija dosies pie partneriem uz Tartu, viesosimies astoņās igauņu skolās, pārņemsim pieredzi, jo arī viņi ir dažus soļus priekšā. Vēlāk igauņi brauks ciemos pie mums, un tad arī mēs varēsim šo to parādīt, jo septembrī bērni Riebiņos, Preiļos, Mērdzenē un Ludzā jau pusdienos pie bufetes galda.

Vēl viena lieta, par ko skolās varbūt neaizdomājas, ir atmosfēra ēdnīcā maltītes laikā. Pusdienām jāklūst par nepārtraukta mācību procesa sastāvdaļu. Zviedrijā to sauc par “food lesson” jeb ēšanas stundu, kad bērni mierīgā un relaksētā atmosfērā apgūst zināšanas par ēdienu. Ir jātiek prom no steigas, kad galvenais ir ātri iebāzt kaut ko mutē un skriet prom tālāk darboties. Jāiemācās ēdienu baudīt. Pašapkalpošanās līnija skolas ēdnīcā māca bērnus pašiem pieņemt lēmumus – ko un cik daudz ēdīšu. Arī tā ir mācība par atbildību.

Projekts ir par atkritumu samazināšanu,



Riebiņu pamatskolas virtuves vadītāja Anita Cakule skolā strādā jau vairākus gadus desmitus un ir gandarīta par iespēju piedāvāt bērniem pusdienas kaut ko agrāk nebaudītu

bet tajā ir tik daudz citu lietu, par kurām domāt, daudz lielu un mazu pārmaiņu, kas rezultātā pārvēršas mērķī – ēdiens tiek apēsts, nevis izmests atkritumu spainī.”

Visi ir ieinteresēti darboties kopā

Arī projekta vadītāja Preiļu novada pašvaldībā Antra Meluškāne uzskata, ka mērķis samazināt pārtikas atkritumus ir svarīgs. Turklāt izrādās, ka to var panākt radoši, vienlīdz aktīvi darbojoties gan pieaugušajiem, gan bērniem. “Esam secinājuši, ka pašlaik skolu ēdnīcās aptuveni 25–30% ēdiena dienas beigās nonāk atkritumos. Tie ir ne tikai finansiāli zaudējumi, bet arī negatīva ietekme uz vidi un potenciāls dažādu uzturvietu trūkums bērniem. Mūsu mērķis ir īstenot izmēģinājuma risinājumus, lai samazinātu pārtikas atkritumus skolu ēdnīcās. Galvenais risinājums šī mērķa sasniegšanai būs tā sauktā zviedru galda jeb bufetes princips Preiļu 1. un Riebiņu pamatskolā.

Darbošanās pilotskolās sākusies ar datu analīzi – divas nedēļas abu skolu pavāri svēra ēdiena pārpalikumus, sadalot kategorijās – zupa, pamatēdiens utt. Pēc tam Daugavpils Universitātes uztura speciālisti datus analizēja un ķērās pie jaunu recepšu izstrādāšanas. Pērn septembrī, sākoties mācību gadam, pilotskolās sākām recepšu testēšanu. Reizi mēnesī skolēniem tiek piedāvāti neierastāki ēdieni, piemēram, vista karija mērcē, makaronu salāti, kartupeļu un batāšu biezenis. Reizēm apmaināmies receptēm ar projekta partneriem igauņiem. Par jaunumiem tiek informēti arī skolēnu vecāki. Bērns degustācijas interesē. Pirmos divus mēnešus gan bija visai izbrīnīti, bet tagad jau gaida ar nepacietību, ko jaunu pavārītes būs pagatavojušas. Katram tiek izsniegti zaļi žetonīni, ko pēc maltītes jāņem kastītē ar vislabāk garšojušā ēdiena nosaukumu.

Kad analizējam rezultātus, bija arī pārsteigumi. Ar dažu recepti, kas pieaugušajiem likās – tā gan aizies – rezultāts bija pretējs. Protams, visvairāk žetonu saņem deserti, rudenī bija biežpiena un ķirbja krēms, ko atceras vēl tagad. Arī biešu ķēksiņi ļoti aizgāja, mazie pat nenojauta, ka tur bietes iekšā. Cenšamies izmantot sezonālos vietējās izcelsmes dārzeņus, pupas un zirņus, ko ikdienā ģimenēs lieto mazāk, izmēģinām netradicionālas garšvielas.

Kopš janvāra katru jaunu recepti vispirms testējam virtuvē, pagatavojot 10 porcijas. Pēc nogaršošanas ar tehnologiem tiek lemts par nepieciešamajiem uzlabojumiem. Tikai pēc tam ēdiens tiek piedāvāts novērtēšanai skolēniem.

Jau kopš projekta sākuma esam ieviesuši kārtību, ka pēc maltītes bērni paši nokopj galdu, sašķiro ēdamrīkus, notīra no šķīvjiem ēdiena pārpalikumus. Tādi kārtībai ir arī audzinošs efekts, jo bērns redz, cik nepēstā ēdiena nākas izmest atkritumos. Pēc virtuves darbinieku un pedagogu novērotā, ļoti labi redzams, kāda ir attieksme pret ēdienu ģimenēs, vai bērni saprot veselīgas pārtikas nozīmi. Kļūst skaidrs, ka primāri izpratne nāk no ģimenes, tāpēc strādājam arī ar vecākiem.”

Pašcepta maize skolā – kāpēc ne?

Riebiņu pamatskola ir viena no tām izglītības iestādēm, kur vienmēr centušies dzīvot zaļi, mudinot audzēkņus pievērsties ekoloģijas jautājumiem, atzīst skolas direktore Ineta Anspoka.

“Esam ekoskola, lai gan pēdējā laikā kustībā aktīvi nepiedalāmies. Taču viss ieviestais nekur nav pazudis, un projekts par pārtikas atkritumu samazināšanu skolu ēdnīcās mūs piesaistīja. Pirms pāris gadiem mūsu skolas ēdnīca tika atzīta par labāko ēdinātāju, bieži tika saņemts pozitīvs vērtējums no vecākiem, tāpēc gribējām iet tālāk. Mūsu pārliecība ir, ka labi paēdis bērns ir vesels, aktīvs, ar prieku iesaistās pasākumos. Lepojamies arī ar to, ka mums ir lieliska ēdnīcas komanda – vadītāja Anita Cakule un viņas darbinieki, kuri ir ieinteresēti jaunā pieredzē, gatavi eksperimentēt. Pašlaik esam ļoti apmierināti ar projekta gaitu. Aktivitātēs iesaistījušies cilvēki, kuri deg par ideju, meklē jaunus kontaktus. Šis projekts patiešām notiek rezultātā dēļ.”

Patlaban skola gatavojas pārmaiņām un trenējas pusdienas baudīt nestrīdīties, lēnām. Jā, tam nepieciešama pusstunda, toties bērni mācās ēdienu izbaudīt. “Šim projektam ir arī liela audzinoša nozīme. Par ēdienu runājam stundās, analizējam ēšanas paradumus, skaidrojam, kas ir veselīgs uzturs. Runājam par pārmērīgas našķu lietošanas slikto ietekmi, par slikto ieradumu no rītiem mājās neēst brokastis,” raksturo direktore.

➔ 9. lpp.

UZZIŅAI

- Eiropas Savienībā vien katru gadu tiek izšķērdēti 90 miljoni tonnu pārtikas jeb 180 kilogrami uz vienu iedzīvotāju.
- Pārtika, ko Eiropas (t.sk. Latvijas) iedzīvotāji mēdz izniekot visvairāk: piens – 7%, zivis un gaļa – 11%, sakņaugi un bumbulaugi – 17%, augļi un dārzeņi – 19%, graudaugi – 25%.
- Mājsaimniecībās pārtikas atkritumi visbiežāk rodas pārtikas uzglabāšanas, nepietiekamas plānošanas vai lietošanas termiņu pārrēķinājumā. No kopējā apjoma tikai 11,5% nonāk bioloģisko atkritumu konteineros, 19,4% – piemājas kompostā, 51,7% nonāk sadzīves atkritumu konteineros, bet 17,4% – kanalizācijā.
- Gadā vidēji Latvijā viens iedzīvotājs saražo 144 kg pārtikas atkritumu. Jaunākie dati liecina, ka vislielākais pārtikas atkritumu apjoms joprojām rodas mājsaimniecībās, kur uz vienu iedzīvotāju gadā veidojas 85,8 kg pārtikas atkritumu.
- Pārtikas atkritumu sadalījums pa piegādes ķēdes posmiem: primārā ražošana (lauksaimniecība) – 23 297 t (12,5 kg uz vienu iedzīvotāju); pārtikas ražošana un pārstrāde – 27 478 t (14,7 kg uz vienu iedzīvotāju); tirdzniecība – 41 359 t (22,1 kg uz vienu iedzīvotāju); ēdināšana – 16 771 t (9 kg uz vienu iedzīvotāju); mājsaimniecības – 160 692 t (85,8 kg uz vienu iedzīvotāju).
- Saskaņā ar ES mērķiem līdz 2030. gadam par 10% jāsamazina atkritumu apjoms ražošanas un pārstrādes posmā; par 30% – tirdzniecībā, ēdināšanā un mājsaimniecībās.

Avots: zalabriviba.lv un Klimata un enerģētikas ministrija



Zviedru šefpavāri no Karlšates vadīja divu dienu meistarklases skolu pavāriem. Un Rēzeknes skolu audzēkņiem bija iespēja pavāru pagatavoto degustēt

➔ 8. lpp.

Riebiņu pamatskolas ēdamzālē virtuves darbinieces klāj pusdienu galdus jaunāko klašu audzēkņiem. Zupa, ko katrs var ieliet šķīvī sev nepieciešamajā daudzumā, pamatēdiens ar krietnu salātu piedevu, dzēriens un šķīvis ar cepumiem. Var redzēt, ka bērni par apēfites trūkumu nesūdzas, tomēr kādam pamatēdiens paliek pāri. Virtuves darbinieces ir pārliecinātas, ka bufetes galda ieviešana šo trūkumu novērsīs, jo katrs šķīvī ieliks tik, cik jaudās apēst.

Virtuves vadītāja A. Cakule skolā strādā jau vairākus gadu desmitus un ir gandarīta par jaunieguvumiem. Viņu pašu un audzēkņus piesaista degustācijas, ko rīko reizi mēnesī. Bērni labprāt nogaršo, pēc tam balso ar žetoniem un jūtas svarīgi, ka viņu viedoklis tiek ņemts vērā.

“Ļoti daudz mūsu skolā varam īstenot bez lieliem ieguldījumiem, piemēram, ir

jaunas iestrādes bērnu un virtuves komandas sadarbībai. Tikko saņemsim jaunu cepeškrāsni, esmu gatava cept maizi. Zviedrijā bērni svaigi ceptu maizi ēd katru dienu, ar nepacietību gaidī šo iespēju. Vēl man ļoti patika, ka gada siltajā laikā bērni Zviedrijā launagu izbauda ārā. Noteikti to darīsim.”

Atbildot uz jautājumu, vai redzamas izmaiņas pārtikas atkritumu apjoma samazināšanā, virtuves vadītāja teic: “Mums jau līdz šim pārtikas atkritumu bija maz. Tomēr arī šo apjomu var samazināt. Un arī skolēni ir ieinteresēti projektā. Vairāk gan viņi gaida bufetes piedāvājumu, kas būs nākamajā mācību gadā. Mēs pagaidām gudrojam, kā iekārtot ēdamzāli. Kas attiecas uz degustācijām, jaunu garšu baudījumu bērni uztver piesardzīgi. Mums rekomendē vairāk izmantot dažādas garšvielas, tomēr es uz to skatos skeptiski. Man šķiet, pareizāk bērnam iemācīt izbaudīt produkta

Arī kaimiņos akcentē ilgtspēju

Lai noskaidrotu, kā ar pārtikas atkritumu samazināšanu sokas kaimiņiem, izpētījām lietuviešu pieredzi. Noskaidrojās, ka līdzīgi kā pie mums, kur liela uzmanība veltīta skolām, arī tur daudz strādā ar jauniešu auditoriju, jo tieši tā iespējams veidot jaunus paradumus ģimenēs.

Lietuvas NVO “Pārtikas banka” direktors Simons Gurevičs dalījās pieredzē par pārtikas glābšanas un atbalsta sistēmu Lietuvā.

Viņš pastāstīja, ka katru gadu Lietuvā tiek izšķērdēti aptuveni 400 000 tonnas pārtikas. No tām 240 000 t mājsaimniecībās, bet 160 000 t ir uzņēmumu tirdzniecības un citu avotu radītie pārpalikumi. Vienlaikus Lietuvā ir aptuveni 400 000 cilvēku, kuri cieš no pārtikas trūkuma. Tas nozīmē, ka vienā valstī vienlaikus pastāv gan pārtikas pārpalikumi, gan cilvēki, kuriem šī pārtika ir vitāli nepieciešama.

“Pārtikas bankas” risinājums ir šāds: pārtika tiek paņemta no vietām, kur tā būtu izmesta, un nodota cilvēkiem, kuriem tā nepieciešama. Sistēma darbojas pēc principa “veikals bez naudas” – cilvēki paši var izvēlēties, ko grib saņemt, tā samazinot risku, ka produkts paliek neizmantots. Lai izvairītos no rindām, pārtikas saņēmēji saņem īsziņu ar precīzu laiku, kad ierasties. Katru nedēļu šādā veidā tiek nodrošināti 232 000 cilvēku visā Lietuvā. Šis modelis ir vienlaikus sociāls un videi draudzīgs – palīdz cilvēkiem un samazina atkritumu radīto slogu nākamajām paaudzēm. Kā uzsver S. Gurevičs: “Pārtika ir



Trīs bērnu mamma Milda Petkevičiene-Dečkuvienė padalās ar savu pieredzi jaunās paaudzes skološanā, veidojot izpratni par to, ka mūsu pašu atbildība ir pārtikas ražošana un arī patēriņa kultūra, jādomā ilgtspējīgi un jāatceras, ka pārmaiņas nenāk viegli

pārāk vērtīga, lai to izmestu. Labāk pabarot cilvēkus, nevis atkritumu tvertnes.”

Pieredzē dalījās arī trīs bērnu mamma Milda Petkevičiene-Dečkuvienė, kura dzīvo Lietuvā, Švenčonu rajonā.

Divi vecākie viņas dēli mācās Švenčonēļu Karaļa Mindauga ģimnāzijā, bet jaunākais apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi. Viņa stāsta, ka ģimnāzijā par ēdināšanu maksā bērnu vecāki, pusdie-

“Ziemas braunijs”

Pilotskolu bērnu iecienītais “Ziemas braunijs” sastāv no bietēm, pupiņām, auzu miltiem (pilngraudu), kakao, nedaudz cepamā pulvera, eļļas, ūdens, brūnā cukura sīrupa, kā arī kokosriekstu skaidiņām un iesala ekstrakta.

Pupiņas noskalo un briedina aukstā ūdenī 6–18 stundas. Noskalotas pupiņas vāra līdz gatavībai, bet pēc vārīšanas noskalo atkārtoti. Var izmantot konservētas pupiņas. Konservētajām pupiņām noliej šķidrumu, noskalo zem tekoša auksta ūdens un noliej lieko šķidrumu. Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo un sarīvē vai izmanto tvaicētas, rīvētas bietes.

Samaj bietes un pupiņas. Pievieno nedaudz ūdens, sablendē līdz viendabīgai konsistencei. Pievieno cepamo pulveri, kakao, miltus, eļļu un visu rūpīgi samaisa. Nedrīkst būt kunkulji. Izklāj cepamo plātni ar cepamo papīru, ielej un izlīdzina mikslas masu. Cep 45–50 minūtes + 180 grādu temperatūrā. Gatavu brauniju pārkaisa ar kokosriekstu skaidiņām.

RECEPTE

īsto, dabisko garšu. Līdz garšvielu eksperimentiem viņi vēlāk nonāks paši. Karlšates skolās garšvielu trauciņi nolikti atsevišķi brīvai izvēlei. Domāju, ka mēs rīkosimies līdzīgi.”

Riebiņu pamatskolas direktore I. Anspoka piebilst, ka projekts atklājis – nepieciešamas izmaiņas noteikumos un Pārtikas un veterinārā dienesta prasībās, ka pāri palikušo ēdienu vajag utilizēt. Var taču uzglabāt ledusskapī un nākamajā dienā uzsildīt! Mājās neviens tik izšķērdīgi nerīkojas. Arī Zviedrijā novērots, ka palikušais ēdiens tiek sataupīts nākamajai dienai un veiksmīgi apēsts.

Top pārsteidzošas receptes no veselīgiem produktiem

Lai līdzsvarotu ideju par pārtikas atkritumu samazināšanu un pilnvērtīgu uzturu bērniem, projektā piesaistīti eksperti no augstskolas. Pārtikas tehnoloģe un uztura speciāliste no Daugavpils Universitātes Dzintra Kokta veido recepšu katalogu, ko pēc tam varēs izmantot ne tikai projekta dalībnieki, bet arī citas skolas. Pēc jaunajām receptēm notiek testēšana, degustācija, bet pēc tam apkopot rezultāti. Un pieaugušos bērnu secinājumi reizēm pārsteidz. Piemēram, viens no atzinīgāk novērtētajiem ēdieniem šogad bijis “Ziemas braunijs”, kas tā nosaukts konspirācijas nolūkos, jo tā galvenā sastāvdaļa ir bietes. Ja to zinātu pirms nogaršošanas, interesentu atbalsts, iespējams, būtu mazāks.

Idejas jaunām receptēm tiek smeltas no pašu un kolēģu pieredzes. Tās tiek nedaudz izmainītas, pielāgotas, lai atbilstu Ministru kabineta noteikumiem attiecībā uz bērnu

ēdināšanu. Tas ir interesants izpētes un jaunrades process. Dz. Kokta receptēs cenšas iekļaut sezonālos dārzeņus, produktus no vietējiem audzētājiem. Pagaidām tie vēl ir mēģinājumi, bet drīzumā gaidāmas sarunas ar ražotājiem, lai varētu vienoties par piegādēm, izveidotu loģistikas ķēdes.

Eksperte piebilst, ka projektam izveidojies sava veida atzars – ģimenes, kuras piekritušas būt par palīgiem. “Mēs nosūtām ēdiena, ko bērni ēda skolā, recepti, vecāki cenšas to pašu gatavot mājās, lai nav tā, ka skolā vienreiz pagaršo un ar to viss beidzas. Tas ir labs atbalsts projektam, jo bērni pierod un saprot, ka šāds ēdiens ir normāls. Projekta pamats ir atkritumu samazināšana skolu ēdnīcās, taču ne mazāk svarīgi piedāvāt bērniem veselīgus ēdienus, kuros ir vairāk dārzeņu, kur akcentēta graudaugu un pākšaugu nozīme.

Daudzas lietas, ko ieviešam, ir jaunas, piemēram, piknika launags, tāpēc nepieciešams saskaņot ar Pārtikas un veterinārā dienestu. Taču, ja tiek ievērotas higiēnas un sanitārās normas, neredzu problēmu. Būtībā nav nekādas starpības, kur bērns sēdējis, – pie galda vai zālienā, galvenais, ka garšīgi paēdis.

Pozitīvas izmaiņas piedzīvo arī skolu ēdnīcu pavāri. Viņi sazinās, apmainās receptēm, kļuvuši drošāki savās idejās un pārliecinātāki par sevi un darbu, ko dara. Patiesībā pavāri līdz šim netika pietiekami novērtēti. Tagad viņu veikums tiek celtis gaismā, to mācās novērtēt arī bērni. Ievērojām, ka Zviedrijas skolās ar bērniem ļoti daudz runā par to, ko dara zemnieks, cik grūti top maize. Bērniem jāmača cieņa pret ieguldīto darbu, pret cilvēku pūlēm, tad arī, pieceļoties no pusdienu galda, šķīvji būs tukši, līdz ar to tukši būs atkritumu spaiņi.”

PADOMS

6R noteikumi

Rethink – pārdomā jeb izvērtē, vai pirkums un konkrētā lieta patiešām ir nepieciešama.

Refuse – atsakies no lietām, bez kurām var iztikt un kas kaitē dabai, piemēram, vienreizlietojamiem traukiem u.tml.

Reduce – samazini jeb patērē mazāk resursu un pērc mazāk lietu.

Reuse – lieto atkārtoti jeb izmanto priekšmetus vairākkārt, ja iespējams, atrodot tiem jaunu lietojumu.

Repair – salabo lietas, nevis pērc jaunas.

Recycle – šķiro atkritumus, lai tos varētu pārstrādāt jaunās lietās.

tumu mazināšanas līdz enerģijas, ūdens taupīšanai un apzinātākām izvēlēm, piemēram, iepērkoties. Pasākuma noslēgumā katrs veidoja personīgo ilgtspējības karti – vienkāršu, reālu plānu, kā maziem soļiem radīt iespējami lielākas pārmaiņas.

Tieši vienkāršība ir tā lieta, ko derētu uzsvert, mudinot cilvēkus radīt pārmaiņas pasaulē, sākot ar sevi. Arī viens solis, viena apzināta izvēle ir vairāk nekā neviena. Ilgtspējība nav meklējama perfekcionismā, bet gan šķietami maznozīmīgos ikdienas lēmumos. Ikviens varam būt tas piliens, kas izgrauz citu ceļu klintī.



Latvijas
vides
aizsardzības
fonds

Materiāli tapuši ar Latvijas vides aizsardzības fonda atbalstu. Par publikāciju saturu atbild SIA “Kurzemes Vārds”.