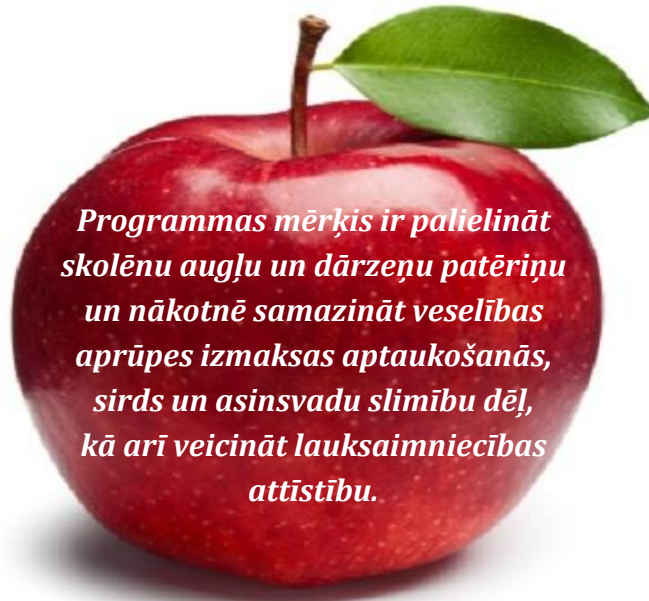


Eiropas Savienības atbalsta programmas
“Augļi skolai”
izvērtējuma rezultāti



Programma „Augļi skolai”

„Augļi skolai” ir Eiropas Savienības atbalstīta programma, kuras ietvaros skolēni 28 Eiropas valstīs bez maksas saņem svaigus dārzeņus un augļus.



Programmas mērķis ir palielināt skolēnu augļu un dārzeņu patēriņu un nākotnē samazināt veselības aprūpes izmaksas aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimību dēļ, kā arī veicināt lauksaimniecības attīstību.

„Augļi skolai” Latvijā tiek īstenota no 2010./2011. mācību gada - katru gadu no novembra līdz februārim skolēni Latvijas skolās trīs reizes nedēļā bez maksas saņem vietējos augļus un dārzeņus.

Programmā iekļautie dārzeņi un augļi:

- āboli,
- bumbieri,
- kāposti,
- kāļi,
- kolrābji,
- lieloģu dzērvenes,
- ķirbji,
- burkāni,
- produktu asorti.*

*2015./2016. m. g. dalītie dārzeņi un augļi.

Nemot vērā veiksmīgo dārzeņu un augļu piegādi un sadali, kā arī iesaistīto skolēnu skaitu ar salīdzinoši nelielu budžetu, Eiropas Komisija savā izvērtējumā atzinusi Latvijā īstenoto programmu par ļoti efektīvu.¹

2014./2015. m. g. skolēniem izdalītas

13 591 824

porcijas dārzeņu, augļu

Vairāk informācijas par programmu - Lauku atbalsta dienesta mājaslapā www.lad.gov.lv.

¹European Commission, Evaluation of the European fruit Scheme, Final Report, 2012

„Augļi skolai” izvērtējums

Mērķi

- Novērtēt programmas norisi visos tās posmos.
- Novērtēt, vai veiktās izmaiņas kopš programmas ieviešanas sākuma ir sasniegušas mērķi.
- Norādīt uz iespējamām izmaiņām, kas programmu darītu efektīvāku un veicinātu augļu un dārzeņu patēriņu.

Eiropas Komisija (EK) ir noteikusi, ka programmas izvērtējums jāveic reizi piecos gados.² Pirmais programmas izvērtējums Latvijā veikts 2010./2011. mācību gadā, otrais – 2015./2016.

*Programmas izvērtējumu Latvijā veic
Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts BIOR.*

Norise

Programmas izvērtējuma ietvaros tika veiktas skolēnu, vecāku, skolu un ražotāju aptaujas.

Skolēni, vecāki un skolas tika aptaujāti divas reizes – rudenī un pavasarī –, lai salīdzinātu patēriņa sezonālās izmaiņas. Tika vērtētas skolēnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un pārtikas produktiem, kā arī uztura, ēdiena gatavošanas un iepirkšanās paradumi. Iegūtie rezultāti tika dalīti 3 grupās: 1.-4. klase, 5.-6. klase, 7.-9. klase.

Ražotāji tika aptaujāti vienu reizi – pavasarī.



Izvērtējumā iekļautas:

146 skolas



339 klases



6234 skolēni

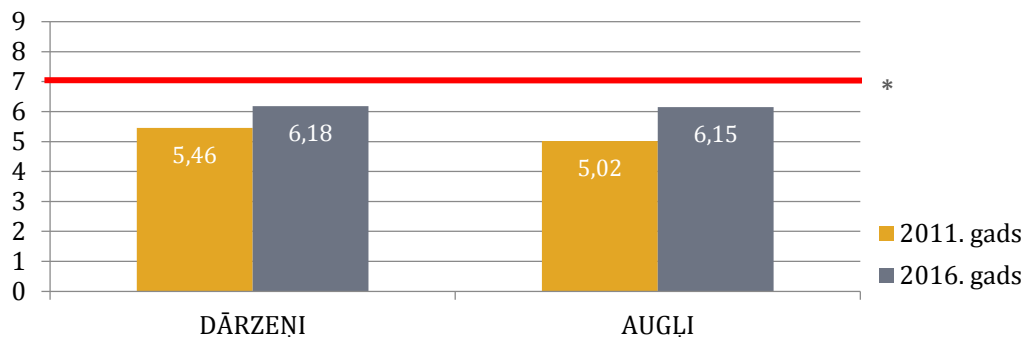
* Bukletā iekļautās informācijas avots (ja nav norādīts citādi): Sikсна I., Bremmere B., Goldmanis M., Valciņa O., Eiropas Savienības atbalsta programmas „Augļi skolai” izvērtējums Latvijā, Rīga, 2016.

²KOMISIJAS ĪSTENOŠANAS REGULA (ES) 2016/248 (2015. gada 17. decembris), ar ko paredz noteikumus par to, kā Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (ES) Nr. 1308/2013 piemēro attiecībā uz Savienības atbalstu augļu un dārzeņu, pārstrādātu augļu un dārzeņu, un banānu produktu piegādei un izplatīšanai saskaņā ar programmu skolu apgādei ar augļiem un dārzeņiem, un ar ko nosaka orientējošo šā atbalsta sadalījumu

Dārzenus un augļus ēd pārāk maz

Lai arī dārzeņu un augļu patēriņa reižu skaits nedēļā piecu gadu laikā ir pieaudzis līdz sešām reizēm nedēļā, tomēr joprojām dārzeni un augļi uzturā netiek lietoti katru dienu.

Nedēļā apēsto porciju skaits



*Apēsto dārzeņu, augļu apjoms nesasniedz pat vienu porciju dienā.

ATCERIES!

*Dienā apēd vismaz PIECAS porcijas dārzeņu, augļu un ogu!
TRĪS no tām – svaigā veidā.*

1 porcija = 1 sauja



Vecāku un bērnu izpratne par nepieciešamo augļu un dārzeņu porciju skaitu ir saistīta.

Jo lielāku dienā nepieciešamo porciju skaitu norādīs vecāki, jo vairāk porciju norādīs skolēni.

Dārzenus un augļus biežāk ēd:

- meitenes,
- Rīgā dzīvojošie skolēni,
- skolēni, kuru vecākiem ir augstāks izglītības līmenis.

Izvērtējumā iegūtie dati rāda, ka lielais svars un aptaukošanās ir 31% zēnu un 18% meiteņu.*

*Pēc vecāku norādītā bērnu auguma un ķermeņa masas; liekais svars un aptaukošanās noteikta atbilstoši PVO klasifikācijai.

Bērni ar normālu ķermeņa masu augļus un dārzenus uzturā lieto biežāk nekā tie, kuriem ķermeņa masa ir palielināta.

Vai tu esi pagaršojis visus?



Visi skolēni vismaz reiz dzīvē ir pagaršojuši gurķi, banānu, ābolu, bumbieru, mandarīnu, zemenes. Pārējos dārzeņus, augļus un ogas nav ēduši visi.

Vismaz reizi dzīvē skolēni ir baudījuši, piemēram:



tomātu-
99%
skolēnu,



kāli-
63%
skolēnu,



kolrābi-
50%
skolēnu*,



cidonijas-
79%
skolēnu.

*Kolrābis ir iekļauts skolēniem dalāmo dārzeņu sarakstā jau no programmas uzsākšanas 2010./2011. mācību gadā.

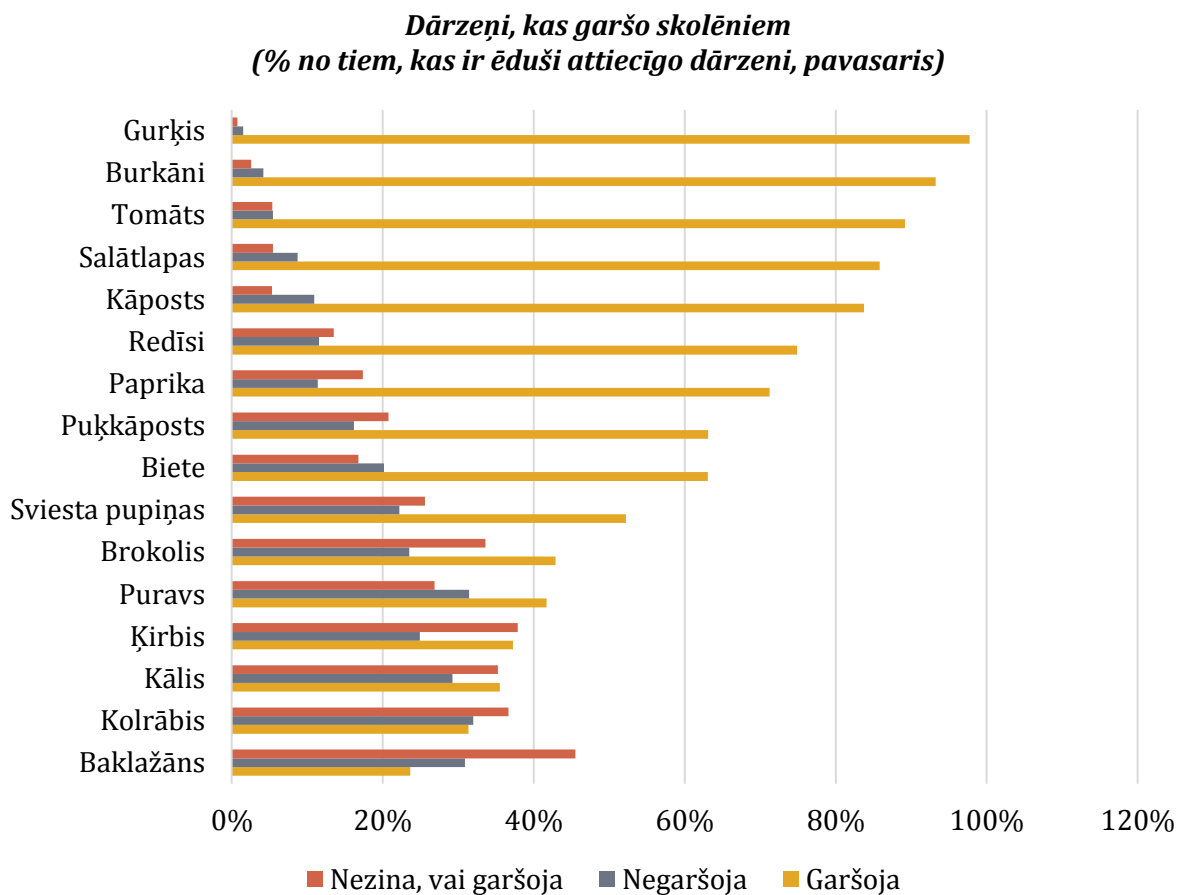
Kādi dārzeņi garšo skolēniem?

Par garšīgākajiem dārzeņiem skolēni atzinuši gurķus, burkānus, tomātus, salātlapas un kāpostus. Gurķi, tomāti un salātlapas programmas ietvaros netiek dalīti.

Kāļi un kolrābji skolēniem garšo krietni mazāk, tiesa, tie joprojām skolēniem šķiet mazpazīstami.

Puse aptaujāto skolēnu nekad nav pagaršojuši kolrābi.

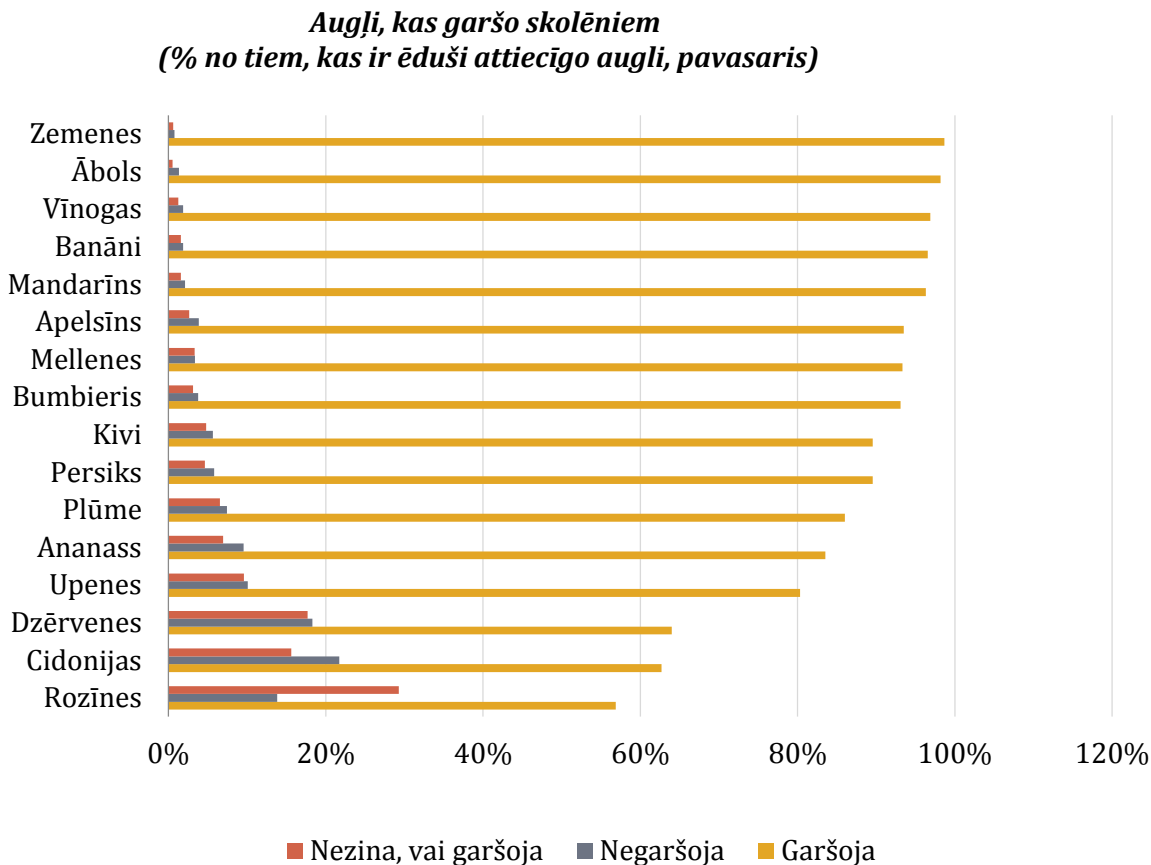
- Piecu gadu laikā, kas ir EK noteiktais programmas izvērtējumu starpperiods, šie dati nav mainījušies.



- Skolēniem labāk garšo svaigi, nevis pagatavoti dārzeņi un augļi.
- Pagatavotus dārzeņus labprātāk ēd 7.-9. klašu skolēni.
- Laukos dzīvojošiem skolēniem dārzeņi sautējumos garšo labāk nekā pilsētniekiem.
- Salīdzinājumā ar pirmo programmas izvērtējumu, pagatavoti dārzeņi skolēniem tagad garšo labāk.

Kādi augļi garšo skolēniem?

Vairāk nekā 95% skolēnu ir pagaršojuši visus piedāvātos augļus un ogas, izņemot cidonijas – tās pagaršojuši 79% skolēnu.



- Augļi skolēniem vislabāk garšo svaigā veidā.
- Augļu sulas garšo teju visiem skolēniem – 90%.
- Augļu ievārījumi garšo 72% skolēnu, bet ķīseļi – tikai 50% bērnu.
- Žāvēti augļi garšo vien 40% skolēnu.
- Sukādes vairāk garšo pilsētās dzīvojošiem skolēniem, bet ievārījumi un ķīseļi – laukos dzīvojošajiem.

EK dati apstiprina, ka programma „Augļi skolai” palielina skolēnu dārzeņu un augļu patēriņu arī citās Eiropas Savienības dalībvalstīs – Bulgārijā, Beļģijā, Kiprā, Vācijā, Francijā, Ungārijā, Itālijā, Īrijā, Luksemburgā, Maltā, Polijā, Portugālē, Zviedrijā.³

³European Commission, Evaluation of the European fruit Scheme, Final Report, 2012

Ģimenei jāgatavo un jāēd kopā!

Kopīga ēst gatavošana ģimenē veicina skolēna veselīgākas izvēles veikšanu.

Tie bērni, kuri kopā ar vecākiem gatavo, biežāk izvēlas veselīgāku produktu uzkodās.

- Ēst gatavošanā piedalās 75% skolēnu.
- Paši sev gatavo tikai 16% skolēnu.

Vismazāk paši sev gatavo 5.–6. klašu skolēni – tikai 12%, bet 1.–4. un 7.–9. klašu skolēni paši sev gatavo gandrīz vienlīdz bieži, attiecīgi – 17% un 18%.



Ģimenes kopīgās maltītes ir ļoti nozīmīgas bērna veselīga uztura izpratnes veicināšanā.

Jau pirmajā izvērtējumā tika pierādīta saistība starp ģimeņu kopīgajām maltītēm un bērnu veselīgāku uztura izvēli.

Bērni, kuri katru dienu ietur vismaz vienu maltīti kopā ar vecākiem, dārzeņus un augļus uzturā lieto biežāk.

Kopīgas maltītes ar saviem bērniem katru dienu ietur 68% ģimeņu. Savukārt 10% ģimeņu kopīgas maltītes ietur tikai brīvdienās.

Zināšanas negarantē veselīgus ieradumus

Visbiežāk – 86% skolēnu – tieši augļu un dārzeņu lietošana uzturā skolēniem asociējas ar veselīgu dzīvesveidu.

Skolēni zina, ka augļi un dārzeņi ir vitamīnu avots, bet par citu augļu un dārzeņu labvēlīgo uzturvielu klātbūtni, piemēram, šķiedrvielām un ogļhidrātiem, zināšanu trūkst.

Skolēnu viedoklī par veselīgu dzīvesveidu vērojamas sabiedrības ēšanas tendences – svaigēšana, „attīrīšanās”, ajūrvēdas uzturs un bezglutēna pārtikas produkti, kā arī jautājumi, kas satrauc sabiedrību – bailes no „ķīmijas” augļos un dārzeņos, palmu eļļas un ģenētiski modificētiem organismiem.

Vecāko klašu skolēni bieži minējuši diētu un ēšanas režīma nozīmi veselības saglabāšanā, piemēram, tādu sabiedrībā izplatītu mītu kā “neēst pēc 18.00, lai nepaliktu resns”.

Skolēnu zināšanas par uzturu un pamatmaltītēm vērtējamas kā labas. Taču našķi un uzkodas bieži vien ir tie, kas šķietami veselīgu ēdienkarti padara ne tik veselīgu.

Tādēļ skolēniem tika uzdoti jautājumi, kas palīdz noskaidrot, kādas izvēles skolēni veic izvēloties naškus un uzkodas.

Vairums skolēnu no dažādu produktu kombināciju izvēlēm izšķirtos par labu veselīgākajai.

Neraugoties uz skolēnu labajām zināšanām un pareizajām atbildēm, patēriņa dati liecina, ka saldumi, čipsi un saldinātie dzērieni skolēnu uzturā tiek iekļauti 6 reizes nedēļā.

Skolēni gandrīz katru dienu ēd neveselīgus naškus.

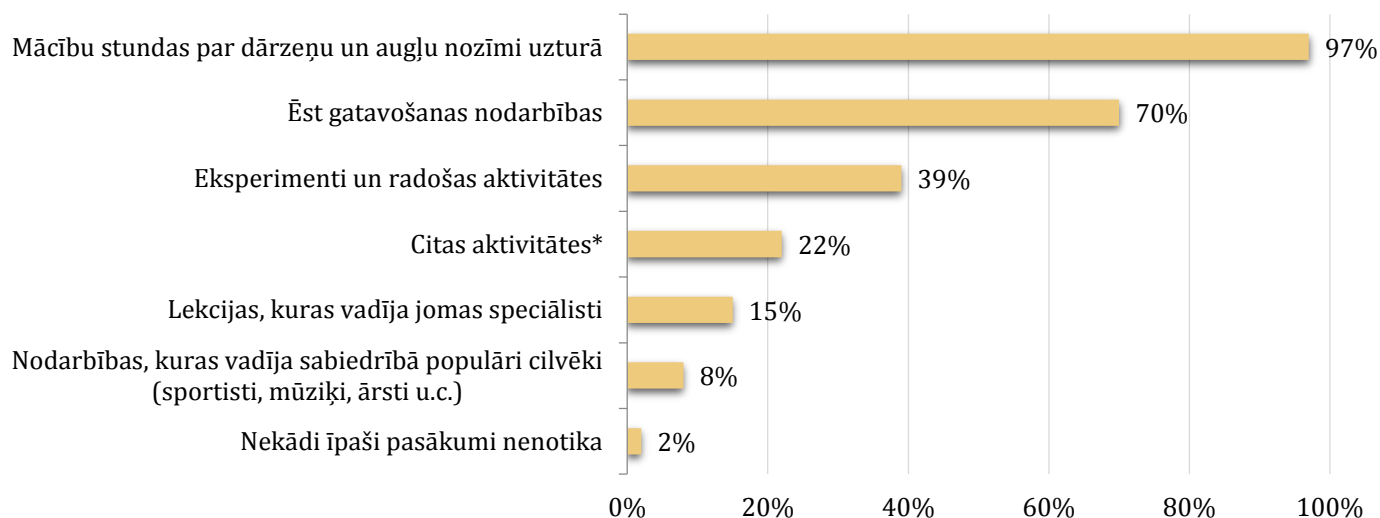
Veselību veicinoši pasākumi skolā

Papildus dārzeņu un augļu izdālei, skolām programmas norises laikā jāveic⁴:

1. mācības vai praktiskās nodarbības par dārzeņu un augļu lietošanu uzturā,
2. degustācijas, ekskursijas, talkas, konkursi vai citi pasākumi par lauksaimniecību un dārzeņu vai augļu ražošanu.

Veselību veicinoši pasākumi skolā palielina iespēju skolēnam veikt veselīga uztura izvēli.

Kādi pasākumi tika organizēti skolās 2015./16. m. g.?

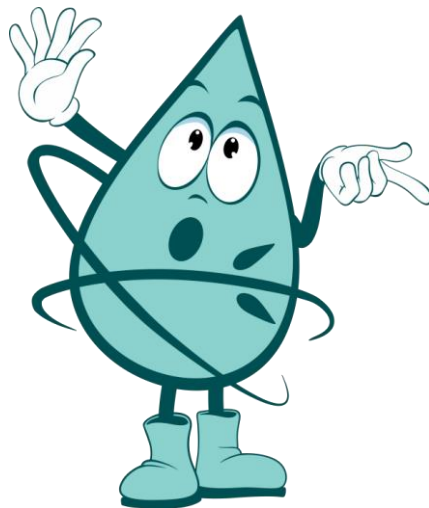


*Citas aktivitātes – viktorīnas, konkursi, ekskursijas, izstādes, skolēnu prezentācijas, degustācijas, projektu darbi u.c.

⁴Ministru kabineta 2015. gada 8. septembra noteikumi Nr.519 "Kārtība, kādā piešķir, administrē un uzrauga valsts un Eiropas Savienības atbalstu augļu un dārzeņu piegādei skolēniem vispārējās izglītības iestādēs"

Secinājumu kopsavilkums

- **Skolēnu dārzeņu un augļu patēriņš ir pieaudzis.**
- **Neraugoties uz dārzeņu un augļu patēriņa pieaugumu, tas joprojām ir kritiski zems.**
- **Skolēni dārzeņus un augļus neēd pat reizi dienā, lai arī ieteicamais apjoms ir piecas porcijas katru dienu.**
- **Lai arī skolēnu zināšanas par veselīgu uzturu ir labas, tās negarantē veselīga uztura ieradumus.**
- **Saldumus, čipsus un saldinātos dzērienus skolēni iekļauj uzturā tikpat bieži, cik dārzeņus un augļus.**
- **Veselīga uztura izpratni un ieradumus bērniem veido ģimene, īpaši kopīga ēst gatavošana un maltītes.**
- **Veselību veicinoši pasākumi skolā palielina iespēju skolēnam veikt veselīga uztura izvēli.**



Papildus jautājumu par pētījumu gadījumā lūdzam vērsties pie pētījuma koordinatoriem – Ineses Siksnas un Ilvas Lazdas, rakstot uz e-pasta adresi petijums@bior.lv.

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts BIOR ir:

- valsts nozīmes pētnieciskais centrs,
- nacionālā references laboratorija,
- akvakultūras pētniecības un izglītības centrs.

Kā **starptautiski konkurētspējīgs pētniecības centrs**, BIOR izstrādā inovatīvas pētniecības metodes, rada jaunas, praktiski pielietojamas zināšanas sabiedrības un vides veselības, pārtikas, zivsaimniecības un veterinārmedicīnas zinātņu jomā.

BIOR veic apjomīgus **sabiedrības pārtikas patēriņa pētījumus**, ar mērķi noskaidrot Latvijas iedzīvotāju uztura ieradumus, to izmaiņas, kā arī salīdzināt šos datus ar citās valstīs iegūtajiem.

Viens no pārtikas patēriņa pētījumu stūrakmeņiem ir BIOR uzturētā **pārtikas produktu datubāze**, kas apkopo ne tikai ārzemju datu bāžu informāciju, bet arī institūta gadu gaitā analizēs iegūtos datus. Datubāze tiek nemitīgi atjaunota un papildināta.

Institūts **veic riska novērtēšanu un sadarbību ar Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādi** – tiek veikti pētījumi un vākti dati, lai novērtētu dažādu pārtikā un vidē esošu vielu un vielu savienojumu nekaitīgumu patērētājam.

Nacionālās references laboratorijas pakalpojumi:

- pārtikas un vides izmeklējumi,
– *tai skaitā pārtikas produktu sensoriskā (organoleptiskā) vērtēšana, kas dod iespēju novērtēt pārtikas produktus ar aprakstošo metodi, nosakot paraugu ārējo izskatu, konsistenci, smaržu un garšu,*
- pārtikas produktu enerģētiskās vērtības un uzturvērtības noteikšana,
– *ūdens, tauku, olbaltumvielu, ogļhidrātu, pelnu, šķiedrvielu un nātrija hlorīda satura noteikšana; papildus uzturvērtības kritērijiem arī atsevišķi nekaitīguma rādītāji – nātrija nitrīts (E 250), nātrija nitrāts (E 251), fosfāti (E 450-E 452) un sēra dioksīds (E 220),*
- laboratoriskie izmeklējumi veterinārmedicīnā,
- medicīnas mikrobioloģiskie izmeklējumi,
- mikrobioloģisko barotņu sagatavošana,
- vides un riska faktoru fizikālie mērījumi,
- mērlīdzekļu kalibrēšana,
- apmācības un konsultācijas.