

Jaunais gads ir sācijas ar pārmaiņām izglītības iestāžu ēdināšanā. Ir stājušās spēkā izmaiņas MK noteikumos Nr. 172 (turpmāk - Noteikumi), kas nosaka būtiskus ierobežojumus pārtikas produktu tirdzniecībā.

Turpmāk skolēni varēs iegādāties tikai tos produktus, kuru kritēriji ir definēti noteikumos, kā, piemēram:

- svaigus augļus, ogas un dārzeņus;
- žāvētus augļus, ogas, dārzeņus un sukādes bez pārtikas piedevām;
- negraudētus riekstus un sēklas bez pievienotā cukura, sāls un pārtikas piedevām;
- pienu, raudzētus piena produktus, saliktus piena produktus bez aromatizētājiem (izņemot dabīgos aromatizētājus) un pārtikas piedevām, ar samazinātu tauku saturu;
- dzeramo ūdeni, avota ūdeni un dabīgos minerālūdeņus;
- augļu sulas, kā arī dārzeņu sulas bez pārtikas piedevām, pievienotā cukura un sāls;
- augļu nektārus, kuros kopējais ogļhidrātu daudzums nepārsniedz 15 g uz 100 ml produkta, bez pārtikas piedevām - saldinātājiem;
- dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot zaļo, melno un augu tēju, izņemot šķīstošo tēju;
- dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot maltu, grauzdētu kafiju vai sausu vai pastas veida cigoriņu ekstraktu;
- dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot kakao pulveri ar samazinātu tauku saturu, bez pārtikas piedevām - saldinātājiem;
- šokolādi, kas satur ne mazāk kā 43% kopējās kakao sausnas;
- sausmaizītes (galetes), sausiņus un barankas, kurās nav daļēji hidrogenētu augu tauku un pārtikas piedevu un kurās ir ne vairāk kā 5 g cukura uz 100 gramiem produkta.

Šis pārskaitījums nozīmē to, ka skolā **nedrīkstēs pārdot** konfektes, batoniņus, saldinātos, gāzētos dzērienus, konditorejas izstrādājumus, kuri netiks gatavoti un vietas ēdnīcā un daudzas citas pārtikas preces.

Mūsu ēdnīcas bufetē varēs iegādāties veselīgus našķus (riekstus, žāvētus augļus, barankas u.c), bez pievienotiem konservantiem, svaigus augļus un dzērienus bez krāsvielām un saldinātājiem, konditorijas izstrādājumus, kuri tiks gatavoti uz vietas un atbildīs Noteikumu prasībām.

Mēs atbalstām veselīgu dzīvesveidu un uzturu, tāpēc ceram, ka arī Jūsu bērni pamazām pieradīs pie izmaiņām un sapratīs, ka ne viss, kam ir izteikta garša, vai pievilcīga krāsa un iepakojums, ir labs veselībai. Aicinām skaidrot un mācīt bērniem veselīga uztura nozīmi un netērēt Jūsu doto kabatas naudu par precēm, kuras neatbilst veselīga uztura principiem un ir pieejamas veikalos.

Mainīsim savus ēšanas ieradumus un dzīvosim veselīgāk!