

## Skolas piens.

No 2010.gada oktobra Bergu Mūzikas un Mākslas pamatskola un  
Garkalnes vidusskola  
piedalās Eiropas Savienības atbalsta programmā  
„Skolas piens”.

Eiropas „Skolas piena” programma mudina bērnus lietot piena produktus un ievērot sabalansētu diētu. Veicinot pareizas ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, tā spēlē arī zināmu izglītojošu lomu. Saskaņā ar šo programmu, Eiropas Savienība izmaksā subsīdijas atbalsta pretendentiem skolēnu nodrošināšanai ar augstvērtīgu pienu un piena produktiem.

„Skolas piena” programma paredzēta 1.-12.klašu skolniekiem un pirmsskolas izglītības iestādes audzēkņiem. Atbalstāmie piena produkti ir – piens, kefīrs, piens ar piedevām („Lāsēns”), jogurts, kur 100g produkta, cukurs ir ne vairāk kā 7%, katram skolēnam 250 ml dienā.

Reālais ieguvums skolēniem:

1. Komplekso pusdienu ēdienkartēs biežāk tiks iekļauti piens, kefīrs, lāsēns, jogurts;
2. Skolas bufetē pienu, kefīru, lāsēnu, jogurtu varēs iegādāties par zemākām cenām.

Visiem noteikti daudz uzturā jālieto piena produkti. Glāze piena jums dos 300 miligramus kalcija – gandrīz trešo daļu no dienā ieteicamā daudzuma, tāpat kā krūze jogurta vai šķēle siera. Der atcerēties, ka piena produktos ar zemu tauku saturu ir tikpat, ja ne vēl vairāk kalcija, nekā tajos, kuros tauku saturs ir augstāks. Ja dažādu iemeslu dēļ pienu uzturā nelietojiet, ēdiet apelsīnus, greipfrūtus un ābolus, jo tajos kalcija ir tikpat daudz, cik pienā. Mūsdienās daudzi produkti tiek papildināti ar kalciju, ieskaitot dažāda veida sausās brokastis. Kalcija uzņemšanas nolūkos uzturā jālieto, piemēram, brokoļi un citi produkti, ko cilvēki reti izvēlas, piemēram, vīģes, sardīnes un kacenkāposti.

SIA „Līče” administrācija