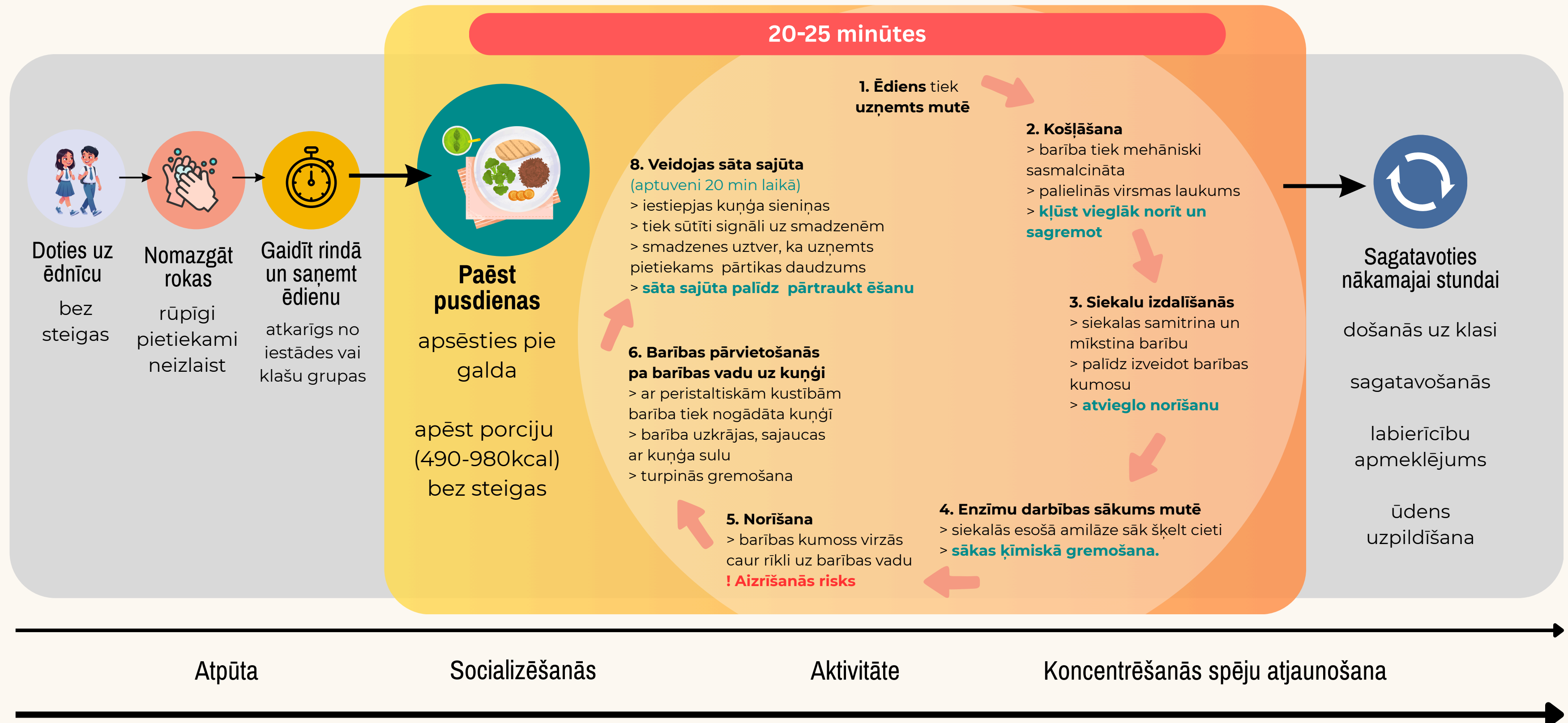


PUSDIENU STARPBRĪDIS - 30 MINŪTES

Pietiekams laiks pusdienām — vismaz 20–25 minūtes pēc apsēšanās pie galda — ir saistīts ar **lielāku augļu un dārzeņu patēriņu**, kā arī **veicina jaunu produktu pagaršošanu**, kas ir **nozīmīgs priekšnosacījums veselīgu uztura paradumu veidošanai**.



SVARĪGI!

Izglītības iestādei ir **būtiska loma veselīgu uztura paradumu veidošanā.**

Skolas vide **ietekmē** bērnu **ikdienas ēšanas režīmu** un **attieksmi pret ēdienu.**

VISMAZ 20-25 MIN PIE GALDA

Pierādīts - **lielāks dārzeņu un augļu patēriņš, veselīgāki ēšanas paradumi**, mazāks atkritumu apjoms.



PUSDIENU AIZVIETOŠANA

Vecāko klašu skolēni laika trūkuma dēļ var **atteikties no skolas pusdienām** un izvēlēties **mazāk veselīgas alternatīvas.**



HIGIĒNA

Nepietiekama roku higiēna **palielina infekciju izplatīšanās risku.**



RESURSU IZMANTOŠANA

Pietiekams laiks palīdz **mazināt pārtikas atkritumus** un veicina **atbildīgu resursu izmantošanu.**

