



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

KA2 STRATEGIC PARTNERSHIP PROJECT n°2019-1-LT01-KA201-060726

*Citizen in 31 hours*

# Pilsonis 31 stundā

## VESELĪBA

*Mācību resursi*

Izdevums *Pilsonis 31 stundā* ir metodisks līdzeklis ekonomikas, pilsoniskās izglītības un ētikas mācību satura apguvei starpdisciplinārā pieejā, kas izstrādāti Erasmus+ KA2 projekta *Citizen in 31 hours* ietvaros. Projekta materiāli sastāv no 10 tematiem: nevienlīdzība, nabadzība, migrācija, piesārņojums, patērētājsabiedrība, sociālie tīkli, mākslīgais intelekts, viltus ziņas, darbs, veselība. Katrā tematā ir trīs nodarbības. Katrā nodarbībā tiek aplūkota konkrēta apakštēma, kas atspoguļo personīgo vai kopienas, vai globālo perspektīvu. Katra no šīm perspektīvām ietver ekonomiskos, pilsoniskos un ētiskos aspektus.

### **1. NODARBĪBA**

Temats: veselība

Problēma: Vai skolām vajadzētu aizliegt neveselīgu pārtiku?

EKONOMIKA: uzvedības ekonomika

ĒTIKA: brīvība un atbildība, paškontrolē

PILSONĪBA: pašpārvaldes būtība, paternālisms

### **2. NODARBĪBA**

Temats: Veselība

Problēma: Korupcija veselības sistēmā

EKONOMIKA: sabiedriskie labumi un pakalpojumi

ĒTIKA: godīgums

PILSONĪBA: privātās un sabiedriskās intereses, interešu konflikts, kukulis, korupcija

### **3. NODARBĪBA**

Temats: Veselība

Jautājums: Pārtikas jauninājumi - ko mēs ēdīsim nākotnē?

EKONOMIKA: inovācijas, alternatīvās izmaksas, konkurence, pieprasījums

ĒTIKA: dzīvnieku tiesības

PILSONĪBA: informācijas sabiedrība

**Redaktors:** Ineta Helmane, Agita Klempere-Sipjagina

# 1. NODARBĪBA

Temats: Veselība

Problēma: Vai skolām vajadzētu aizliegt neveselīgu pārtiku?

**EKONOMIKA:** uzvedības ekonomika

**ĒTIKA:** brīvība un atbildība, paškontrolē

**PILSONĪBA:** paškontroles būtība, paternālisms

## **Pamatprincipi un to definīcija.**

**Brīvība.** Vēlēšanās un iespēja domāt, rīkoties un runāt. Filozofs Jesaja Berlins nošķīra negatīvās un pozitīvās brīvības jēdzienus. Negatīva brīvība - brīvība "no kaut kā", no ārējas piespiešanas, no privātās dzīves aizskāruma; tā ir vēlēšanās un iespēja domāt, rīkoties un runāt, taču nepārkāpjot citas personas tiesības darīt to pašu. Pozitīva brīvība ir brīvība "kaut kur iedziļināties", brīvība sasniegt savus mērķus, domāt, rīkoties un runāt pēc saviem ieskatiem, neatkarīgi no citu spējām to darīt.

**Atbildība.** Pienākums būt atbildīgam par savas uzvedības, izvēles un vārdu sekām.

**Pašpārvalde.** Neatkarīga un brīva sabiedrisko lietu kārtošana, kad problēmas tiek risinātas nevis pēc centrālās valdības iniciatīvas, bet pēc pašu pilsoņu iniciatīvas lokālā vidē (piemēram, pašvaldības, institūciju padomes, organizācijas utt.).

**Paternālisms.** Tāda aizbildniecība, sociālā politika vai darba attiecības, kur, it kā rūpējoties par darbiniekiem, ierobežo viņu iniciatīvu, atbildību, tiesības utt. Pārspīlētas valdības rūpes par personas privāto dzīvi un izvēli, ierobežojumus balstot uz argumentu, ka cilvēki paši nezina, kas viņiem ir labs, veselīgs, drošs utt. Piemēram, noteikumi ir paredzēti, lai ierobežotu neveselīgu pārtikas produktu patēriņu (cukura,

tauku nodokļi utt.), noteikumi ir paredzēti, lai apkarotu kaitīgos ieradumus, noteikumi ir izstrādāti, lai nodrošinātu personīgo drošību utt.

***Uzvedības ekonomika.*** Ekonomikas virziens, kas pēta un ņem vērā kognitīvos, sociālos un emocionālos faktorus, kas ietekmē ekonomiskos lēmumus. Uzvedības ekonomika atspēko vispārējās ekonomikas pieņēmumu, ka cilvēks vienmēr ir racionāls, maksimāli palielina ieguvumus un katru lēmumu vērtē ar aukstu prātu. Uzvedības ekonomika balstās uz psiholoģijas zinātnes atziņām.

***Paškontrolē.*** Spēja saprast un pārvaldīt savus lēmumus, pretoties kārdinājumiem, sasniegt mērķus.

***Neveselīgs ēdiens.*** Parasti tas ir ēdiens ar augstu kaloriju daudzumu un zemu uzturvērtību.

## Ievads.

Noskatieties video un apspriediet:

Saite uz video:

<https://www.youtube.com/watch?v=N1tV8ZYN-R8&list=PLOFr9uvm5MIcKNGJyAVqWKx9RjEquThk&index=21>

-Vai tu domā, ka ēd veselīgi?

-Kāpēc cilvēki vienmēr neēd veselīgi? Vai viņi nezina vai neprot pretoties?

-Vai tu atbalstītu ideju aizliegt neveselīgu pārtiku savā skolā? Kāpēc?

-Kam un kā jāpieņem lēmums (sabiedrībai, skolas valdei, vecākiem, skolotājiem, pašvaldības darbiniekiem, Saeimas deputātiem)? Kā tam jānotiek - atklātās vēlēšanās, aizklāti balsojot, aptaujājot vecākus utt.?

-Kādus pārtikas produktus tu ieteiktu aizliegt savā skolā? Kāpēc, tavuprāt, tie ir kaitīgi?

-Vai skolas ēdnīcas darbinieki, pārdevēji un ražotāji rīkojas negodīgi, pārdodot skolēniem saldās maizītes, saldumus un pusfabrikātus? Kā ar skolotājiem kā pieaugušajiem - vai viņiem skolā drīkst pārdot iepriekšminētos pārtikas produktus?

-Kas ir atbildīgs par uzturu - pats cilvēks, ģimene, pārdevēji, ražotāji, mācību iestādes/darbavietas vai valdība? Kāpēc?

## Uzdevumi

### # 1

Spēlē spēli, kurš ēdiens ir aizliegts Latvijas skolās, atbildi uz zemāk norādītajiem jautājumiem.

Kāda pārtika ir aizliegta Latvijas skolās?

SALDĒJUMS vai PUTUKRĒJUMS

CŪKU AUSIS vai CŪKU MĒLE

BULCIŅAS/PĪRĀGI (tikai ar vecāku rakstisku piekrišanu) vai KŪKAS

KOŠĻĀJAMĀS GUMIJAS vai PIPARMĒTRU PASTILAS

AUGĻU BLENDEJUMS (SMŪTIJI) vai ĶĪSELIS/ŽELEJA

KUKURŪZAS ČIPSI vai KARTUPEĻU ČIPSI

Maltītes laikā uz galda nedrīkst būt SINEPES vai TOMĀTU MĒRCE

GARŠVIELAS vai KRĒJUMA MĒRCE

GUMIJKONFEKTES vai ŠOKOLĀDE

KOTLETES vai KŪPINĀTAS ZIVIS

PIENS vai BIEZPIENA SIERIŅŠ AR GLAZŪRU

Vienu un to pašu ēdienu nedrīkst piedāvāt vairāk kā REIZI NEDĒĻĀ vai DIVAS REIZES NEDĒĻĀ

Sīkāka informācija par pārtiku skolā:

<https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju>

<https://likumi.lv/ta/id/301201-grozijumi-ministru-kabineta-2012-gada-13-marta-noteikumos-nr-172-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-s...>

<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/ar-noteikumu-parskatisanu-varetu-atlaut-vegetaru-uzturu-skolas.a275095/>

<https://lvportals.lv/skaidrojumi/276192-noteikts-turpmak-skolas-atlauto-partikas-produktu-saraksts-2016>

JAUTĀJUMI:

1. Kā tu domā, vai šie aizliegumi palīdz cīnīties ar veselības problēmām: aptaukošanos, sirds slimībām u.t.t. Kāpēc?

Ne vienmēr tāpēc, ka 1) nav iespējams aizliegt visus neveselīgos produktus, 2) ēšana neaprobežojas tikai ar ēšanu skolā, 3) ne vienmēr aizliegtie produkti ir neveselīgi, pats galvenais ir to mērens patēriņš, 4) neveselīgas ēšanas dēļ ne visiem ir veselības problēmas.

2. Vai, tavuprāt, šie aizliegumi palīdz ģimenēm īstenot bērnu veselīga uztura principus?

Ne vienmēr, var notikt pretēja reakcija - valdība rūpējas, norāda uz veselīgiem un neveselīgiem produktiem, tāpēc vecākiem par to papildus nav jādomā. Turklāt norādījumi var neatbilst tam, ko konkrēta ģimene uzskata par veselīgu uzturu, iespējams, viņi mājās ēd tikai veģetāros/vegāniskos/neapstrādātos vai citus ēdienus, kurus viņi uzskata par veselīgiem. Katra cilvēka diēta ir unikāla, tāpēc tās vispārināšana nodara kaitējumu dažiem cilvēkiem, atstājot viņus bez atbilstīgas pārtikas. Turklāt ir cilvēki, kuri nedrīkst lietot pārtikā noteiktus produktus, jo viņiem ir alerģija vai nepanesība.

3. Iedomājies, ka esi veselības ministrs. Kādus lēmumus tu pieņemtu, lai veicinātu bērnu un jauniešu veselīgas ēšanas paradumus?

Aizliegumus tirgot un ēst neveselīgu pārtiku var īstenot - piemēram, ar likumu nosakot, kādu pārtiku skolās nedrīkst tirgot un piedāvāt, kā arī norādīt, kas skolās ir atļaujams. Tāds

regulējums pašlaik pastāv arī Latvijā. Ir arī iespējams iesaistīties izglītojošās aktivitātēs, mācīt par veselīga uztura priekšrocībām, neveselīgas pārtikas kaitējumu, veicināt kritisku un patstāvīgu domāšanu, rosināt interesi par to, ko mēs ēdam. Kā arī ir iespējams atstāt vecāku, bērnu un skolu, pašvaldību ziņā lēmumu pieņemšanu, kas saistīts ar pārtikas izvēli skolās. Jau tagad ir skolas, kas izvēlējušās konkrētu ēšanas veidu - veģetāros, organiskos vai citus šīs skolas kopienai pieņemamus ēdienus. Var izmantot “pamudinājumus”, piemēram, veselīgu uzskodu ievietošanu ēdienkartes augšdaļā un veselīgu uzskodu izvietojumu redzamās vietās uz letes.

## # 2

Attaisnojiet vai kļiedējiet mītu.



Daļēji taisnība. Uztura speciālisti diezgan bieži un diezgan krasi maina savus ieteikumus, un cilvēki steidz tos ievērot. Papildus tam, arī uztura speciālistu un uzturzinātnieku viedokļi nav vienprātīgi un dažreiz norāda pretrunīgas lietas, tikai dažus viedokļus dzirdam skaļāk, citus mazāk uzkrītoši. Piemēram, pirms dažām desmitgadēm tie, kas vēlējās ēst veselīgi, tika ļoti mudināti atteikties no sāls. Mūsdienās zinātne vairs nav tik stingra un iesaka uzturā lietot mērenu sāls daudzumu. Arī ik pēc 5-10 gadiem mainās zinātnieku attieksme pret tauku, olbaltumvielu un ogļhidrātu patēriņu.



Mīts. Pēc Sabiedrības veselības un slimības profilakses centra datiem vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus, kā arī 2018.gada skolēnu īpatsvars, kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus ir samazinājies vairāk kā divas reizes, vidēji tikai katrs ceturtais pusaudzis Latvijā lieto uzturā augļus un dārzeņus katru dienu. Tātad, lai arī saldumu un saldināto dzērienu aizliegšana skolās pastāv, tas ir nesis zināmus augļus saldināto dzērienu ierobežošanā, tomēr tikpat labi tas var būt izglītošanas nopelns ūdens dzeršanas paraduma veicināšanā. Joprojām nav izdevies būtiski palielināt augļu un dārzeņu patēriņu, kas ir veselīga uztura būtiska sastāvdaļa. Tāpēc ierobežojumi nebūt nav efektīvi un taisnīgi, jo: 1) vienmēr var

aiziet uz veikalu (it īpaši, ja esi izsalcis pēc “veselīgās” bezsāls zupas, kura skolā tiek piedāvāta un kura netiek ēsta) 2) aizliegtās lietas ir vēl vilinošākas 3) ierobežota izvēle brīvība, atbildība par lēmumiem, traucēta spēja patstāvīgi izlemt 4) valdība nevar aizstāt ģimenes lomu izglītošanā 5) veselība ir atkarīga no daudziem faktoriem: kaitīgiem ieradumiem, kustībām, stresa utt. 6) papildus saldumiem ir arī citi veselībai kaitīgi produkti 7) aizliegums attiecas uz produkta sastāvu, piemēram, biezpiena sieriņš ir neveselīgs, bet ir iespējami veselīgi varianti, jo biezpiens ir veselīgs 7) ja ir alerģija - skolēns paliek izsalcis, ja tiek piedāvāta viņam alerģiska pārtika, kas savukārt kaitē psiholoģiskajai pašsajūtai, mācīšanās kvalitātei. Turklāt, izejot no skolas, skolēns steidzas izsalkumu remdēt “ātrās” kalorijas.



Mīts. Viena no sazvērestības teorijām ir tāda, ka, domājams, ražotāji, saldinot produktus, cenšas izraisīt patērētāju atkarību. Patiesībā ražotāji reaģē uz pircēju izvēli un vaļaspriekiem. Tātad, ja cilvēki vēlas patērēt mazāk cukura, tiek ražota maize bez pievienota cukura, šokolāde bez cukura un tā tālāk. Protams ir zināms, ka šokolādes X ražotājiem ir izdevīga cilvēku mīlestība pret cukuru, taču nedrīkst aizmirst par konkurenci - ir arī šokolādes X, Y, Z ražotāji.

### # 3

Izlasiet aprakstus un aizpildiet tabulu, paskaidrojot, kāpēc šie piemēri ir ierobežojumi, “pamudinājumi” vai paškontrolē. Sniedz savaldīšanās, pamudinājuma un paškontroles piemērus, kas saistīti ar tavas dzīves veselīga dzīvesveida paradumiem. Kāpēc, tavuprāt, tie ir efektīvi, atbilstīgi? Kuri risinājumi, tavuprāt, ir labākie? Kāda ir katra lēmuma ietekme uz uzņēmējdarbību un personisko paškontroli?

Uzvedības ekonomika ir salīdzinoši jauns ekonomikas virziens, kas pēta cilvēka uzvedību un to, kā mūsu produktu un pakalpojumu izvēli ietekmē psiholoģiskās īpašības, sociālā vide, emocijas un sentimentālas vērtības. Uzvedības ekonomikas pētnieki saka, ka daudzus (apmēram 80 procentus) lēmumus cilvēki pieņem neracionāli, nedomājot pārāk daudz, vienkārši automātiski.

"Pamudinājumu" teoriju popularizēja uzvedības ekonomists Ričards Talers. Ietekmējot izvēli bez lielas iejaukšanās, mūsu uzvedība tiek koriģēta, domājams, ka izdarot labāku izvēli. Atšķirībā no aizliegumiem mums paliek izvēle, tikai tiek izvirzīti nosacījumi, lai atvieglotu “pareizā” lēmuma pieņemšanu. Šos nosacījumus diktē cilvēka psiholoģija. Piemēram,



automātiska iekļaušana pensijas uzkrājumu sistēmā, ar iespēju no tās atteikties, ir radījusi situāciju, ka 8 miljoni cilvēku Lielbritānijā pirmo reizi dzīvē ir sākuši uzkrāt.

Ja "pamudinājumu" gadījumā ir izvēle, tad paternālisma noteikumi neatstāj šo iespēju. Valdības paternālisma rūpes par iedzīvotāju privāto dzīvi un indivīda izvēli balstās uz argumentu, ka cilvēki paši nezina, kas viņiem ir labs, veselīgs, drošs u.t.t., tāpēc kaitīgie produkti ir jāaizliedz.

Daži cilvēki paši var apzināti kontrolēt savus lēmumus, piemēram, ja viņu mērķis ir atbrīvoties no liekā svara, viņi ēd pārtiku ar mazāku kaloritāti, atsakās no saldumiem utt. To sauc par paškontroli.

	PIEMĒRS	PAŠKONTROLE	“PAMUDINĀJUMI”: PIESPIEDU/ IZVĒLES/ ALTERNATĪVAS	VALSTS/SOCIĀLS LĒMUMS
1.	Losandželosas pilsētas vadība ir izdevusi rīkojumu, kas aizliedz jaunu ātrās ēdināšanas vietu būvniecību rajonos, kur dzīvo nabadzīgi pilsētas iedzīvotāji.			Jo šo lēmumu pieņem varas iestādes, un pašiem iedzīvotājiem nav tiesību izvēlēties
2.	Māra pārvietoja visus čipsu un šokolādes iepakojumus uz skapja augšējo plauktu un savukārt augļus tur redzamā vietā	Jo tas ir bezmaksas, personīgs Māras lēmums		
3.	Sabiedrības veselības politikas pamatnostādņēs ierosināts "aizliegt bērnu veselībai kaitīgus pārtikas produktus un to reklamēšanu".			Jo tas ir valdības aizliegums, kas neatstāj izvēli
4.	Vienā no Somijas skolām veselīgāka ēdiena novietošana skolēnu acu līmenī un skolas ēdienkartes augšdaļā ierakstot		Jo tas ir skolas lēmums, kas atstāj izvēles iespējas, tikai "virzot" veselīgākas alternatīvas	

	veselīgākās alternatīvas, ir palielinājusi šādas pārtikas izvēli par aptuveni 10 procentiem.			
5.	2014. gadā Meksikā cukurs tika aplikts ar papildu nodokli.			Jo nodokļi ir viens no valdības rīkiem, lai ierobežotu "kaitīgo" izvēli
6.	Ir aizliegts skolām piegādāt šokolādes sierīņus.			Tāpēc, ka šo lēmumu pieņem valdība, un pašai skolai, sabiedrībai nav tiesību izvēlēties
7.	Paškontroles piemērs			
8.	“Pamudinājumu” piemērs			
9.	Paternālisma piemērs			

## # 4

Noskaties ziņu sižetu "Dienas ziņas".

Sadaliet klasi trīs daļās un katra trešdaļa noklausās savu ziņu sižetu: Vai skolēni spēj atteikties no našķiem?, No septembra vēl striktākas prasības skolu ēdināšanā un Ēdināšana skolā un mājās atšķiras.

Rādīt:

Vai skolēni spēj atteikties no našķiem? <https://www.youtube.com/watch?v=MEP-dWsiImA>

No septembra vēl striktākas prasības skolu ēdināšanā

<https://www.youtube.com/watch?v=Qe-ylczgR4>

Ēdināšana skolā un mājās atšķiras <https://www.youtube.com/watch?v=NY1SQyDT18Q>

Izvēlies argumentus par tēmu "Vai skolās ir vietas našķiem/neveselīgām uzkodām?"

Iespējamie argumenti:

-Latvijā ir jāuzlabo uztura izvēles paradumi, jo gan Latvijā, gan visā ES pieaug to pacientu skaits, kuriem ir hroniskas ar uzturu saistītas slimības: infarkts, insults, diabēts - arī Latvijā izplatītas slimības, kuras var izraisīt nepareizi veidoti ēšanas paradumi bērnībā.

-Skolā ir jānāca veselīgs dzīvesveids.

- Vecāki paši prasa valsts iestādēm norādījumus par veselīgu uzturu.
- Vecāki nesaprot veselīgas ēšanas principus, ir vienaldzīgi pret bērna veselību, neveselīgas ēšanas sekām.
- Skolās, veikalos un citur ir pārāk daudz neveselīgu produktu, kurus tagad ir grūti aizliegt.
- Pētījumi rāda, ka iedzīvotājiem Latvijā diēta nav sabalansēta.
- Prasības skolām un skolu pārtikas piegādātājiem ir liekas, jo viņu darbība jau tiek regulēta ar to, kam jābūt skolēnu ēdienkartē.
- Skolām vajadzīgs laiks, lai pielāgotos veselīga uztura piedāvājumam - jāizglītojas, jāadaptējas un jāatklāj piemērotākie ēdieni.
- Pašai skolai jābūt iespējām paust un īstenot viedokli par to, ko tā uzskata par veselīgu un piemērotu. Šajā procesā jāiesaista bērni, vecāki, skolas valde, sabiedrība.
- Aizliegums var radīt pretēju efektu - bērni pretosies veselīgam uzturam un dzīvesveidam.
- Uztura pielāgošana rada papildu stresu.
- Veselīga dzīvesveida paradumi nav panākumi ar piespiedu izmaiņām, ja izmaiņas netiek atbilstoši skaidrotas.
- Bērniem piedāvātie ēdieni var likties bezgaršīgi, kādam tie var būt arī alergiski.
- Visu neveselīgo tāpat nav iespējams aizliegt un iekļaut sarakstos un koncentrēties tikai uz to, kas ir vai nav veselīgs, tiek aizmirsta apzināta ēšana.
- Veselīgs ēdiens ir jāgatavo garšīgi un jāpasniedz pievilcīgi, lai ieinteresētu skolēnus to ēst.

## # 5

“Neveselīgas izvēles” problēmu var risināt divējādi - vai nu valstiski, vai individuāli. Aizpildiet tabulu par atšķirībām starp šīm divām pieejām.

VESELĪGA DIĒTA		
	NO VALSTS PUSES	NO INDIVĪDA/ IEDZĪVOTĀJU/ SABIEDRĪBAS PUSES
KĀDI PASĀKUMI TIEK IZMANTOTI?	Neveselīgu produktu piegādes aizliegums, neveselīgu produktu papildu aplikšana ar nodokļiem, lai tie kļūtu dārgāki nekā veselīgie, prasība pārtikas piegādātājiem to īpaši marķēt, uzrakstīt precīzu sastāvu utt.	Skolēni paši interesējas par to, kas ir veselīgi, kā līdz minimumam samazināt neveselīga uztura sekas, tiek iegūta informācija, ranžēti pārtikas ražotāji, kuri cenšas reaģēt uz vajadzībām un piegādāt vispieņemamākos produktus.
IETEKME UZ CILVĒKIEM UN SABIEDRĪBU		

KĀ DARBOJAS ATBILDĪBA UN NEATKARĪBA?	Nav jādomā pašam. Atbildība par neveselīgas ēšanas sekām, mācīšanās no kļūdām, uzvedības korekcija.	Interesanti, kas ir veselīgs. Ne tikai pircēji, bet arī ražotāji, piegādātāji mācās no kļūdām un pilnveidojas. Cilvēks uzņemas personīgu atbildību par lēmumiem.
KĀ DARBOJAS PIRCĒJA-PĀRDEVĒJA ATTIECĪBAS?	Attiecības tiek veidotas caur starpnieku. Uzņēmējs nesaņem tiešu impulsu no klienta, bet gan ar valdības starpniecību. Pastāv cerība, ka veselīgs ir viss, kas nav aizliegts. Paredzams, ka par veselīgu uzturu rūpēsies ne tikai skolā, bet arī veikalā, kafejnīcā un tā tālāk.	Tiek nosūtīts tūlītējs ziņojums par pircējam/patērētājam nepieciešamo. Piegādātājus var izvērtēt, sniegt atgriezenisko saiti, informēt par vajadzībām.
KĀ TIEK IZRASTAS RŪPES PAR VESLĪBU?	Veselīgs uzturs ir universāls, visi ir līdzīgi.	Ikviens ir ieinteresēts pamanīt indivīdu, vispieņemamākos uztura principus.
KĀDA IR ĢIMENES KĀ IZGLĪTOTĀJAS LOMA?	Vājinās ģimenes loma veselīga dzīvesveida pamatu veidošanā.	Vecākus vairāk interesē bērnu uzturs, viņu konsultēšana, veselīga dzīvesveida paradumu veidošana.
KĀ DARBOJAS ATTIECĪBAS?	Notiek paļaušanās nevis uz citu ieteikumiem, bet gan uz aizliegumiem.	Vadoties pēc informācijas un pieredzes, ar kuru dalās citi. Dalīšanās ar atsauksmēm samazina informācijas pretrunīgumu.

## # 6

Projekts. Pirmais solis. Ir daudz mītu par neveselīgu pārtiku, tās ražotājiem un pārdevējiem. Atrodī vai atceries un atzīmē vismaz 5 no tiem. Apspried atrastos mītus ar klasesbiedru, izvēlies vienu un atrodiet materiālu, kas to atbalstītu un noliegtu (video, pētījumi, eksperimenti utt.).

Piemēram,

KFC audzē vistas ar sešām kājām.

McDonald's burgeri nekad nepūst.

Coca Cola izšķīdina zobus.

Helovīna svinības izgudroja konfekšu firmas.

...

Pašnovērtējums.

Pēc šīs stundas skolēniem vajadzētu:

>> Prast nosaukt trīs veidus, kā veicināt veselīgu uzturu skolās, un sniegt piemērus.

Paternālisms. Valdība sastāda skolām ieteicamo un aizliegto pārtikas produktu sarakstu.

“Pamudinājumi”. Skolas ēdnīcā augļi tiek novietoti visredzamākajā vietā.

Paškontrolle. Skolēniem tiek pasniegtas nodarbības par veselīgu uzturu, kas dažiem no viņiem rosina būt veselīgāk.

>> Sniegt trīs argumentus par neveselīgas pārtikas nodrošināšanu skolās

1. Ne visiem vecākiem rūp veselīga uztura principu ieviešana bērnu uzturā.

2. Veselīgi ēšanas paradumi dažiem cilvēkiem var palīdzēt novērst slimības, kas ļautu valdībai ietaupīt daļu no veselības aprūpei nepieciešamā finansējuma.

3. Skolēniem ir vieglāk pieņemt lēmumus - nav nepieciešams papildus interesēties, lasīt sastāvu, interesēties par ietekmi uz veselību. Viss tiek sagatavots kā "uz šķīvja".

>> Sniegt trīs argumentus “pret” neveselīgas pārtikas nodrošināšanu skolās

1. Uzspiesti veselīgi ēšanas paradumi var radīt pretēju efektu.

2. Ne visi vecākiem un bērniem ir piemērota un šķiet veselīga tāda diēta, kādu piedāvā valsts.

3. Aizliegumu ieviešana vājina atbildības sajūtu un paškontroli.

Skolēnu ziņā ir izlemt, vai viņi var atbildēt uz šiem jautājumiem. Ja nē, jāuzrunā skolotājs, lai saņemtu palīdzību tēmas izpratnē.