

2. jūlijā notika trešā meistarklase Tukuma un Smiltenes novadu pilotskolu pavāriem un darbiniekiem, kuru vadīja uztura speciāliste Ilze Lutere Interreg projekta “Green School Dining” ietvaros. Nodarbības galvenā tēma bija par specializētajām diētām bērniem skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs – par pārtikas produktu nepanesību, alerģiju un citām saslimšanām pārtikas produktu ietekmē.

Nodarbības laikā uztura speciālists sniedza informāciju par pārtikas produktiem, kuri visbiežāk izraisa pārtikas nepanesības simptomus, dalījās savā praktiskajā pieredzē ēdienkaršu sastādīšanā un veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanā. Dalībnieki nodarbības laikā pagatavoja onigiri jeb japāņu rīsu bumbiņas, kuras varēja ātri un viegli pagatavot, izmantojot vienkāršas sastāvdaļas.

Dalībnieki atzina, ka meistarklase uztura speciālista vadībā bija ļoti vērtīga un tika iegūtas jaunas zināšanas gan par pārtikas produktu nepanesības niansēm, gan par ēdieniem un produktiem, kādus piedāvāt bērniem skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs, ja bērnam ir jāievēro noteikta diēta.

Liels paldies Ilzei Luterei par meistarklases vadīšanu un pavāriem par piedalīšanos!

