



Latvijā sākas Starptautiskajai Putras dienai veltīta programma Skolēni “#Auzings” čempionātā veidos visvairāk reklāmu Latvijas superputrai - auzām

Lai izglītotu bērnus par graudaugu lomu uzturā un aicinātu tos vairāk izvēlēties ēdienreizēs, skolās jau piekto gadu notiks “Vislatvijas putras programma”, kurā #Auzings čempionātā jau pieteikušās vairāk nekā 400 izglītības iestādes dažādos Latvijas reģionos. Šogad čempionātā skolēni plāno uzstādīt rekordu ar visvairāk izveidotajām reklāmām Latvijas superputrai - auzu pārslām.

Oktobris jau tradicionāli ir kļuvis par Putras mēnesi, kura ietvaros skolās notiek putras stundas, putras pagatavošanas meistarklases un dažādas citas par graudaugiem izglītojošas aktivitātes. Pērn programmā piedalījās aptuveni 60 000 skolēnu un pirmsskolas audzēkņu.

Šogad “Putras programma” tiek veltīta auzām, kas ir iecienītākā putra iedzīvotājiem un to var droši dēvēt par Latvijas superputru.

“Putras programma turpina dzīvot savu dzīvi un bērni kļūst ziņošāki par graudaugiem un to būtisko lomu pilnvērtīga uztura nodrošināšanā. Tāpēc šogad putras programma ir veltīta auzām, kuru graudus visvairāk izmanto putru pagatavošanā Latvijā. Auzas ir ļoti vērtīgs graudaugs, jo satur daudz šķiedrvielu, ir vitamīniem bagāts un tajā ir tāda viela kā beta-glikāns, kas normalizē holesterīna līmeni asinīs. Gan biežās lietošanas, gan arī augstās uzturvērtības dēļ auzu pārslas var uzskatīt par Latvijas superputru,” atzīst Anita Berķe, AS “Rīgas Dzirnavnieks” pārstāve un projekta iniciatore.

„Putras programmas” iniciators ir AS „Rīgas Dzirnavnieks” un “Herkules”, kas projektu īsteno sadarbībā ar Veselības ministriju, Valsts izglītības satura centru (VISC) un Slimību profilakses un kontroles centru (SPKC). Programmas mērķis ir popularizēt putras kā mūsdienīgu ēdienu un radīt jaunas putras ēšanas tradīcijas. Graudaugi ir viena no nozīmīgākajām produktu grupām, tāpēc ir svarīgi, lai bērni un vecāki mainītu savus ikdienas paradumus un daudz biežāk ēstu graudaugu ēdienus, it īpaši veselīgās putras. Pēc uztura speciālistu ieteikumiem graudaugiem jābūt aptuveni 1/3 – 1/4 mūsu uzturā. Ņemot piemēru no Latvijas, Putras programma nu jau tiek īstenota arī Lietuvas un Igaunijas skolās.

Putras programmā skolās iesaistās arī skolu ēdnīcas, kuras Putras mēneša ietvaros cienā bērnus ar veselīgām putrām. Putras programma skolās notiek divās vecuma grupās – 1.-4.klasei un 5.-8.klasei. Programmas ietvaros skolās viesojas speciālisti, kas skolēnus iepazīstina ar auzu graudu pamatīpašībām un to nepieciešamību iekļaut ikkatra skolēna ēdienkartē.

10. oktobris ir Starptautiskā Putras diena, tāpēc jau vairākus gadus oktobris ir pasludināts par Putras mēnesi un tiek svinēts ar dažādām aktivitātēm. Šogad oktobrī Putras diena un Putras mēnesis bez pasākumiem skolās tiek svinēts ar vēl citām aktivitātēm.

Lai stiprinātu esošās un radītu jaunas putras ēšanas tradīcijas, no 10.-13.oktobrim vairāki restorāni Latvijā pārtaps par Putras vēstniecībām, kurās bērni kopā ar šefpavāriem un sabiedrībā zināmiem cilvēkiem pagatavos īpašus putras ēdienus un cienās restorānu apmeklētājus, kā arī ar dažādām aktivitātēm stāstīs, kāpēc ikdienā ir labi ēst graudaugus. Putras vēstniecības notiks otrdien, 10. oktobrī, restorānā “Terra” (Blaumaņa ielā 9) no plkst. 12:00-14:00, restorānā “Avalon” (13. Janvāra ielā 19) no plkst. 15:30-17:30. Ceturtdien, 12. oktobrī, restorānā “Fazenda” (Nometņu ielā 7) no plkst. 15:30-17:30 un restorānā “Ferma”



(Valkas ielā 7) no plkst. 12:00-14:00. Piektdien, 13.oktobrī, restorānā "Rocket Bean Roastery"
(Miera ielā 29) no plkst. 15:00-17:00.

Savukārt "Rīgas Dzirnavnieks" dāvinās lielāko līdž šim putras ziedojumu palīdzības organizācijai "Sarkanais krusts".

Vairāk informācijas par projektu www.putrasprogramma.lv.

Papildu informācijai:

Inese Ozoliņa

Tālrunis: 26174731

putra@putrasprogramma.lv

inese.ozolina@theproof.lv