



Aicinām Jelgavas 4.sākumskolas 1.–6. klašu izglītojamās piedalīties konkursā

“Manas veselīgās brokastis”

Pētījums¹ liecina, ka vien puse skolas vecuma bērnu darba dienās brokasto katru dienu!

Regulāra brokastošana tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem: augstāku augļu un dārzeņu patēriņu, zemāku saldināto dzērienu patēriņu, gan labākiem sasniegumiem mācībās. Pusaudžu brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai. Brokastošana samazina enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Ir pierādīts, ka bērnībā iegūtais regulāras un veselīgas brokastošanas paradums tiek turpināts arī pieaugušo vecumā.

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā un aktualizētu veselīga uztura nozīmību veselības saglabāšanā un uzlabošanā, Jelgavas 4.sākumskolas Vecāku padome (turpmāk – Padome) aicina 1.–6. klašu izglītojamās piedalīties konkursā “Manas veselīgās brokastis” (turpmāk – Konkurss).

Lai piedalītos Konkurssā²:

- Katram Konkursa dalībniekam (patstāvīgi vai kopā ar kādu pieaugušo):
 - **jāpagatavo savas veselīgās brokastis**, iekļaujot vismaz vienu Latvijā audzētu un/vai ražotu produktu;
 - **jāizdomā savas pagatavotās brokastu maltītes nosaukums**;
 - **jāapraksta receptē iekļautās sastāvdaļas** un īsa maltītes **pagatavošanas gaita**.
- Pagatavotā **maltīte jānofotografē*** pēc iespējas augstākā kvalitātē un jāiesniedz .jpg, .png vai .pdf formātā.

¹ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums (spkc.gov.lv)

² Detalizēta informācija par konkursa norisi atrodama pielikumā pievienotajā **konkursa nolikumā**

- Aicinām vecākus/aizbildņus un pedagogus iesaistīties brokastu pagatavošanas procesā, sastāvdaļu un recepšu apraksta veidošanā!
- Konkursa darbs (maltītes fotoattēls un receptes apraksts) **jānosūta uz e-pastu veseligarecepte@inbox.lv līdz 31. janvāra plkst. 23.59***. Konkursa darbu iesniedz bērna likumiskais pārstāvis**.

*Fotogrāfijā nedrīkst būt redzamas dalībnieku vai kādu citu personu sejas.

** Vienā e-pastā var nosūtīt vairākus Konkursa darbus (ja skolā mācās un konkursā piedalās vairāki likumiskā pārstāvja bērni) ar nosacījumu, ka katram darbam ir precīzi norādīts tā autora vārds, uzvārds, klase un nosaukums.

Kāpēc piedalīties Konkursā?

- Konkursa dalībniekiem būs **lieliska iespēja pilnveidot zināšanas par veselīgu uzturu**;
- **Trīs (3)** darbu autori katrā klašu grupā (1.-6.klase) iegūs **balvas**;
- **Katrs** dalībnieks saņems **pateicības rakstu** drukātā formātā par dalību Konkursā;
- Labākās brokastu receptes tiks apkopotas vienotā brokastu maltīšu **recepšu žurnālā** elektroniskā formātā, kas tiks izsūtīts visiem vecākiem e-klasē.
- Konkursa ideja, interesantāko darba autoru recepšu idejas un foto var tikt publicētas skolas sociālo tīklu kontos un mājas lapā publicitātes vajadzībām.

Iedvesmai un zināšanu pilnveidei par veselīga uztura pamatprincipiem aicinām izmantot šādus resursus:

- izglītojošu video par [veselīga uztura pamatprincipiem](#);
- mācību filmu [“Ceļojums Veselīgā uztura pasaulē”](#);
- informatīvo materiālu ["Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVARONI"](#);
- veselīga uztura ieteikumi bērniem: [šeit](#)
- SPKC mājaslapas sadaļu ["Veselīgs uzturs"](#);

Pielikumā:

- **Informācija izglītojamajiem, viņu vecākiem un pedagogiem** par dalību Konkursā infografikas/plakāta formātā;
- **Konkursa “Manas veselīgās brokastis” nolikums.**

Jautājumu gadījumā rakstiet veseligarecepte@inbox.lv!

Cerot uz atsaucību dalībai konkursā,

Skolas vecāku padome

Konkursa “Manas veselīgās brokastis” nolikums

Konkurss “Manas veselīgās brokastis” (turpmāk – Konkurss) ir paredzēts Jelgavas 4.sākumskolas 1.–6. klašu izglītojamajiem.

Dalība Konkursā tiek īstenota individuāli vai ar vecāku/pedagogu palīdzību – katrs izglītojamais izstrādā Konkursa darbu (turpmāk – Darbs). Darba izstrādē un iesniegšanā ir pieļaujama pedagoga vai vecāka/aizbildņa (turpmāk- likumiskais pārstāvis) iesaiste.

Konkursa mērķis: veicināt veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā, rosinot bērnus iesaistīties veselīgu brokastu gatavošanā un aktualizējot pilnvērtīgu maltīšu uzņemšanu kā būtisku pamatprincipu veselības saglabāšanā un uzlabošanā.



Pamatnosacījumi Darba izstrādei

Katram Konkursa dalībniekam:

1. **Jāpagatavo savas veselīgās brokastis**, iekļaujot vismaz vienu Latvijā audzētu un/vai ražotu produktu. Veselīgas brokastis Konkursa ietvaros tiek raksturotas šādi:

Gatavojot savu maltīti, paturiet prātā - pilnvērtīgas maltītes pamatā ir dārzeņi, augļi un ogas – jo krāsaināk, jo labāk! Papildiniet maltīti ar saliktiem ogļhidrātiem (griķi, auzu pārslas, pilngraudu makaroni, rudzu maize u.c.), olbaltumvielu saturošiem produktiem (piena produkti, olas, gaļa, zivis, pākšaugi). Neaizmirstiet par veselīgo tauku avotiem (avokado, olīveļļa, rieksti, sēklas). Pagatavošanas procesā iztiek bez papildu sāls vai cukura pievienošanas - tā vietā izmanto garšaugus, žāvētus augļus, medu.

2. Jāizdomā savas pagatavotās brokastu **maltītes nosaukums**.
3. Jāapraksta receptē iekļautās **sastāvdaļas** un īsa maltītes **pagatavošanas gaita**.
4. Pagatavotā **maltīte jānofotografē**¹ pēc iespējas augstākā kvalitātē.

¹ Fotogrāfijā nedrīkst būt redzamas dalībnieku vai kādu citu personu sejas.



Darba iesniegšana

1. Dalība konkursā ir brīvprātīga!
2. Katrs Konkursa dalībnieks var iesniegt vienu Darbu.
3. Izglītojamā likumiskais pārstāvis Darbu nosūta uz e-pastu: veseligarecepte@inbox.lv līdz **31.janvāra plkst. 23.59²**.
4. Nosūtāmā e-pasta:
 - 4.1. tematā jānorāda “Pieteikums konkursam – Manas veselīgās brokastis”;
 - 4.2. pamattekstā jānorāda Darba autors (vārds, uzvārds) un klase.
 - 4.3. pielikumā jāpievieno:
 - 4.3.1. pagatavotās maltītes nosaukums, izmantotās sastāvdaļas, brokastu pagatavošanas gaita;
 - 4.3.2. fotogrāfija/-as, kurā redzams pagatavoto brokastu gala rezultāts (.png, .jpg vai .pdf formātā), failu nosaukumos norādot dalībnieka vārdu un uzvārdu).
5. Ja Konkursa Darba failu apjoma dēļ nevar nosūtīt e-pastā, tā vietā e-pastā var nosūtīt interneta saiti uz virtuālo datu glabātuvi, kurā Konkursa Darba fails atrodams, piemēram, izmantojot *failiem.lv*, *Google Drive* vai citas mākoņošanas platformas.



Darbu izloze un apbalvošana

1. Izlozē piedalās visi konkursa darbi, kas atbilst konkursa nolikumā noteiktajām prasībām un ir iesniegti noteiktajā termiņā. Katrs atbilstošais darbs izlozē piedalās vienu reizi.
2. Pēc nejaušības principa katrā klašu grupā tiek izlozēti 3 (trīs) uzvarētāji.
3. Izloze tiek veikta atsevišķi katrai klašu grupai, nodrošinot, ka konkursa dalībnieki tiek izlozēti tikai no savas klašu grupas.
4. Izlozes procesā netiek pieļauta jebkāda subjektīva ietekme.
5. Izlozi notiek, izceļot no slēgta trauka numurētas dalībnieku kartītes.

² Darbi, kas tiks iesniegti pēc noteiktā termiņa, netiks pieņemti un nepiedalās balvu izlozē.

6. Izlozi veic konkursa organizatora izveidota komisija (skolas vecāku padomes locekļi) vismaz triju personu sastāvā.
7. Izlozes rezultāti netiek ietekmēti no iesniegto darbu satura, kvalitātes vai dalībnieku personiskajiem datiem, izņemot klašu grupas piederību.



Rezultātu paziņošana un balvu fonds

1. Balvu ieguvēji tiks izlozēti pēc Konkursa noslēguma. Uz balvām pretendēs visi dalībnieki, kuri Konkursa norises laikā iesūtīja savus Darbus, kas atbilda Konkursa nosacījumiem. No visiem iesūtītajiem Darbiem katrā klašu grupā tiks izlozēti 3 (trīs) Darbi. Konkursa rezultāti tiks paziņoti līdz 2026.gada 10.februārim, nosūtot tos balvu ieguvējiem uz pieteikumā norādīto saziņas e-pasta adresi.
2. Labākās, interesantākās un veselīgākās maltītes tiks apkopotas vienotā brokastu receptu žurnālā elektroniskā formātā, kas tiks izsūtīts visiem vecākiem e-klasē.
3. Balvu fonds³:
 - 3.1. pateicības raksts par dalību Konkursā drukātā formā;
 - 3.2. vecāku padomes sarūpētas veselīgas uzkodas 3 (trīs) izlozēto Darbu autoriem katrā klašu grupā.
4. Balvas izlozēto darbu autoriem tiks pasniegtas skolā 30 darba dienu laikā pēc Konkursa noslēguma. Par balvu saņemšanu izlozēto darbu autori tiks informēti personīgi, saņemot informāciju uz norādīto saziņas e-pasta adresi.



Personas datu pārzinis: Jelgavas 4.sākumskola. Datu apstrādes mērķis: dalība Konkursā. Visi Konkursa norises gaitā iegūtie fizisko personu dati, t. i., vārds, uzvārds, e-pasta adrese tiks izmantoti tikai Konkursa norises un Konkursa mērķa sasniegšanai un tiks uzglabāti saskaņā ar spēkā esošo normatīvo aktu prasībām par šādas informācijas apstrādi un uzglabāšanu. Piekļuves tiesības: personas dati kļūst pieejami Jelgavas 4.sākumskolai, tie netiks nodoti trešajām personām.

³ Balvu fonds var tik palielināts, izvērtējot iesniegto Konkursa Darbu skaitu un Konkursa organizatora iespējas.

Par Konkursā iekļauto personas datu apstrādes tiesisko pamatu un pareizību atbild iesniedzējs. Piedaloties konkursā Darbu iesniedzējs piekrīt nodot savus personas datus Konkursa vajadzībām (konkursa darbu uzskaitē, uzvarētāju noteikšanai izlozes kārtībā, saziņai ar konkursa dalībniekiem).