

Veselīgs uzturs

Darbu veidoja: Aiga Gelbrote

Mērķis:

- ▶ Pilnveidot skolēnu zināšanas par veselīga uztura nozīmi ikdienā.

Uztura Piramīda



Graudaugu produkti

Graudaugi ir cilvēka ēdienkartes svarīgākā daļa, kas satur olbaltumvielas, minerālvielas, vitamīnus, ogļhidrātus un taukus.

To, ka graudaugi un to produkti ir vērtīgi, apliecina tas, ka uztura piramīdas pašā pamatā ir maize, graudaugu produkti un brokastis, kam katra cilvēka ikdienas uzturā jāveido 40% no visa uzņemtā pārtikas veida.



Dārzeņi un augļi

Dārzeņiem un augļiem būtu jāveido $1/3$ līdz $1/2$ no ikdienas kopējā uztura daudzuma.

Pieauguša cilvēka diennakts deva ir 2 – 4 porcijas augļu un vismaz 3 – 4 porcijas dārzeņu jeb vismaz 500 g augļu un tiek patērēti svaigā veidā. Vislabāk, ja uzturā ir dažādu krāsu augļi un dārzeņi.



Gaļa, zivs un olas produkti

- ▶ Gaļa ir viens no svarīgākajiem olbaltumvielu avotiem uzturā.
- ▶ Gaļas olbaltumvielas pieder pie praktiski pilnīgi (97%) sagremojamām.
- ▶ Olas dzeltenumu centrā notur olbaltumvielu struktūras halazas.
- ▶ Zivis pieder pie dažādu sugu aukstasiņu mugurkaulu dzīvniekiem.
- ▶ Zivij izšķir galvu, ķermeni un asti.



Piena produkti

- ▶ Pienam un piena produktiem ir augstvērtīga uzturvērtība, kas var nodrošināt mūsu organismam daudzas veselīgai funkcionēšanai nepieciešamās vielas.
- ▶ Svaigs piens satur olbaltumvielas, laktozi jeb piena cukuru, taukus, A, D, B grupas vitamīnus, kalciju, fosforu, magniju, nātriju, cinku, kāliju un citas minerālvielas.



Tauki, saldumi

- ▶ Saldumi ir dažādu veidu konditorejas izstrādājumi, kuru galvenā izejviela ir cukurs. No dažādām masām, piemēram, šokolādes, pomādes, augļu želejas, marcipāna, gatavotus saldumus sauc par konfektēm. Izskata uzlabošanai saldumiem nereti mēdz pievienot dažādas pārtikas krāsvielas.



Uztura šķīvis

Pareiza uztura šķīvis



Nevesalīgs uzturs

- ▶ Uzturs ietekmē teju visu cilvēka orgānu veselību, un sirds nav izņēmums. "Health" skaidro, ka sirds veselībai par labu nenāk vairāki ar uzturu saistīti paradumi. Viens no tiem ir regulāra pārēšanās, kas noved pie liekā svara vai pat aptaukošanās – galvenajiem sirds un asinsvadu slimību izraisītājiem.



Ēdieni, kurus ēst brokastīs



AUZU PĀRSLAS



MUSLIS



GREIPFRŪTS



ARBŪZS



GRIEĶU
JOGURTS



MANDEĻU
SVIESTS



SMŪTIJI



PILNGRAUDU
MAIZE



OLAS

Ēdieni, kurus ēst kā uzkodu



**PILNGRAUDU MAIZE AR
ZEMESRIEKSTU SVIESTU**



**AUGĻU
SMŪTIJI**



**JOGURTS, OGAS
UN MEDUS**



**ŽĀVĒTI AUGĻI
UN RIEKSTI**



**CIETI VĀRĪTAS
OLAS**



**ZEMA TĀUKU SATURA
ŠOKOLĀDES PIENS**



PROTEĪNA KOKTEILIS



**DĀRZEŅI AR
SPINĀTU MĒRCI**



BANĀNI

Ēdieni, kurus ēst pusdienās



PUPIŅAS



SALĀTI



**BRŪNIE
RĪSI**



JOGURTS



**VĀRĪTI
DĀRZEŅI**



KINVA



KIVI



**PILNGRAUDU
KĒKSIŅI**



**PILNGRAUDU
MAIZE**

Ēdieni, kurus ēst vakariņās



ZUPA



SALĀTI



**GRILĒTA
VISTA**



**ZALĪE
DĀRZEŅI**



ZIVS



SĒNES



**SALDIE
KARTUPEĻI**

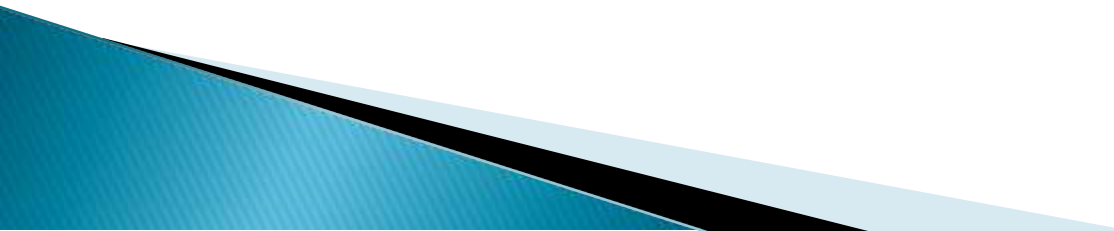


BRŪNIE RĪSI

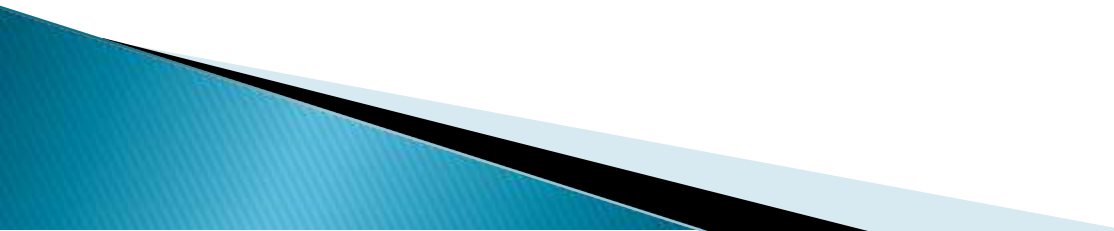


SALDĀ KUKURŪZA

Uzdevumi :

- ▶ 1. Iepazīstināt skolēnus ar veselīga uztura piramīdu.
 - ▶ 2. Rosināt bērnus veselīgi ēst.
 - ▶ 3. Apzināt neveselīga uztura sekas.
 - ▶ 4. Iepazīstināt ar vienas dienas, veselīgās ēdienreizes produktiem.
 - ▶ 5. Pārskatīt, katra produkta nepieciešamību organismam.
- 

Prezentācijas pielietojums

- Mājturības stundās
 - Audzināšanas stundās
 - Sociālo zinību stundās
 - Materiāls noder vairākām stundām, veselīgu ēdienreižu rosināšanai, stundās iespējams arī iekļaut kāda ēdiena pagatavošanu.
 - Stundās skolēnus sadalot pa grupām, lūdz izveidot katram savu uztura piramīdu.
- 

Veselīgu dzīvesveidu un
vitamīniem bagātas ēdienreizes.

