



# Veselīgs un sabalansēts uzturs

Mācību materiāls

 nPlate



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Kas ir uzturs?

Uzturs ir gan tas, ko mēs apēdam, gan arī tas, ko mēs izdzeram.



+



Gan ēdieni, gan dzērieni sastāv no dažādām vielām, kuras sauc par uzturvielām.

# Uzturvielas iedala

**Ogļhidrāti**



Nodrošina  
mūsu  
organismu ar  
enerģiju

**Olbaltumvielas**



Darbojas kā  
būvmateriāli, lai  
veidotu mūsu  
organismu

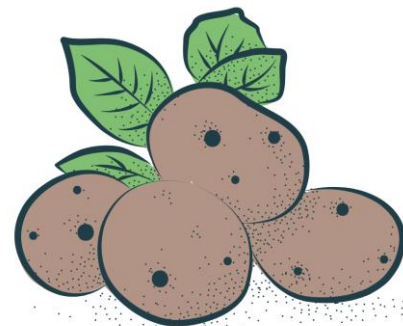
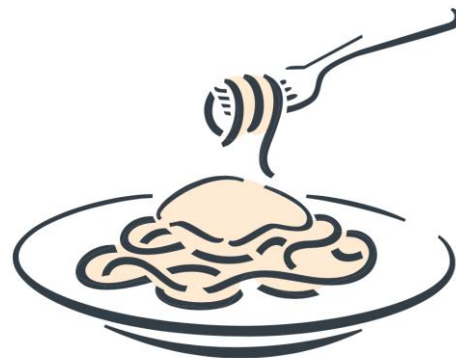
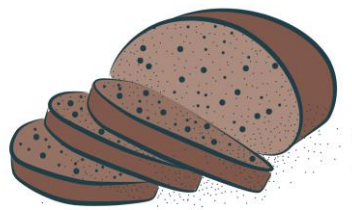
**Tauki**



Veido mūsu  
enerģijas  
rezerves

# Ogļhidrātu produkti ir:

- Rīsi
- Griķi
- Prosa
- Rudzi
- Mieži
- Kvieši
- Maize
- Auzas
- Kvinoja
- Kukurūza
- Makaroni
- Kartupeļi



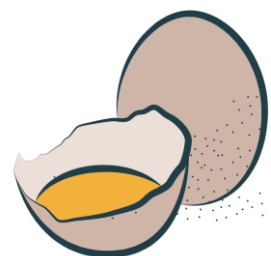
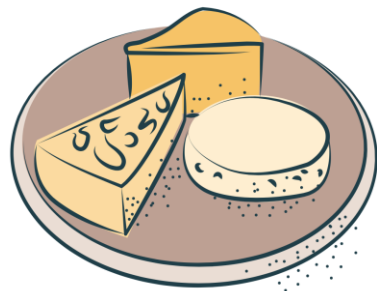
Uzraksti trīs savus  
ieciēnītākos ogļhidrātu  
produktus:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nem vērā, ka kartupelis  
arī ir ogļhidrātu  
produkts!

# Olbumvielu produkti ir:

- Gaļa
- Zivis
- Jūras produkti (vēži, garneles, kalmāri)
- Oļas
- Piens
- Piena produkti (biezpiens, siers, jogurti)
- Pākšaugi (zirņi, pupiņas, lēcas)
- Rieksti un sēklas



Uzraksti vai izkrāso trīs savus iecienītākos olbumvielu produktus:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Atceries, ka dzīvnieku valsts olbumvielas ir vērtīgākas nekā augu valsts!

# Taukus saturoši produkti:

- Olīveļļa
- Saulespuķu eļļa
- Ķirbju sēklu eļļa
- Linsēklu eļļa
- Zivju eļļa
- Sviests
- Margarīns
- Speķis

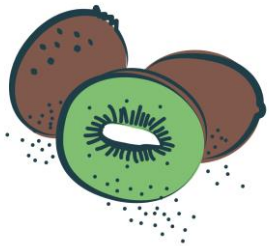


Vai vari iedomāties, kuri neveselīgie produkti arī satur taukus?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Atceries, ka visvērtīgākie taukus saturošie produkti būs zivju un augu eļļas!

# Atsevišķi izšķir



Augļus

UN

Dārzeņus

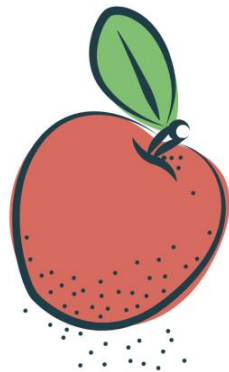


jo tie satur daudz vērtīgu un mūsu organismam vajadzīgu vielu, piemēram, vitamīnus un minerālvielas.

Vienas porcijas izmērs ir vienāds ar Tavas dūres izmēru – tas būtu, piemēram, viens vidēja lieluma ābols



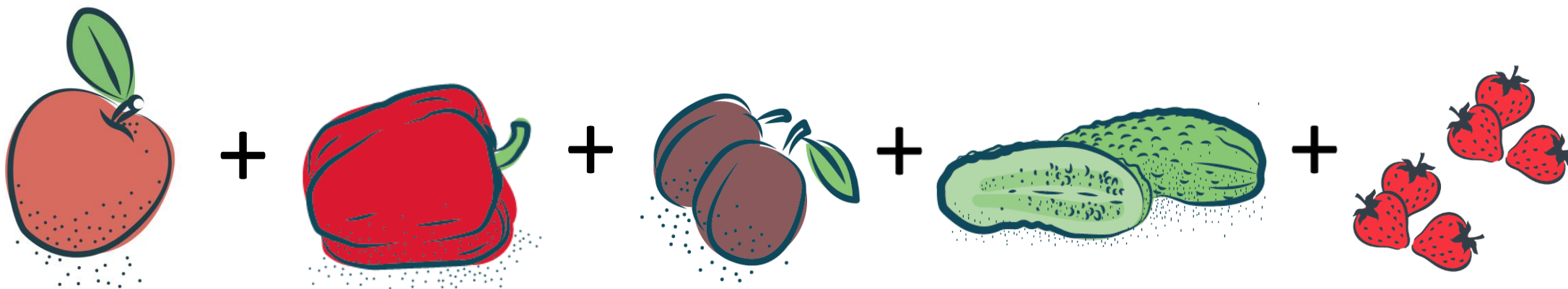
=



Atceries dienā  
apēst vismaz 5  
porcijas augļu un  
dārzeņu!

# Kā uzņemt 5 porcijas ar augļiem un dārzeņiem?

Piemērs:



1 porcijas lielums =





Uzraksti/izkrāso piecus  
savus mīļākos **augļus**:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Uzraksti/izkrāso piecus  
savus mīļākos **dārzeņus**:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# Cukurs ir ogļhidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju.

To mēdz saukt par “tukšajām” kalorijām, jo cukurs nesatur tādas organismam vajadzīgas vielas kā vitamīnus un minerālvielas un citas organismam vērtīgas vielas.

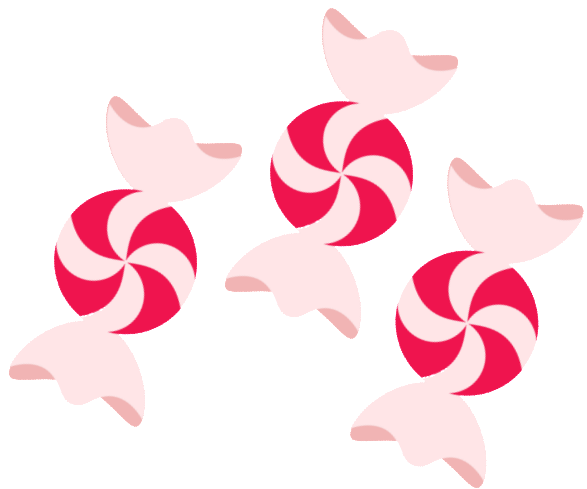
Dienā Tev nevajadzētu uzņemt vairāk par 25 gramiem cukura!

5 grami cukura = 1 tējkarote

25 grami cukura = \_\_\_ tējkarotes



Regulāri uzņemot  
pārlietu daudz  
cukura



Tev var rasties  
liekais svars

Tev var parādīties  
ādas problēmas  
(pumpas, izsitumi)

Tev var būt  
regulāras  
garastāvokļa  
maiņas

Tu ļoti kaitē saviem  
zobiem



Liekais cukurs -  
ļaunderis



# Lai ikdienā neuzņemtu pārāk daudz cukura, pievērs uzmanību marķējumam uz produkta

Uzturvērtība uz 100g produkta:	
Energētiskā vērtība	223 kJ/ 53 kcal
Tauki	2,5 g
Tostarp piesātinātās taukskābes	2,0 g
Ogļhidrāti	4,7 g
<b>Tostarp cukuri</b>	<b>4,7 g</b>
Olbaltumvielas	3,0 g
Sāls	0,1 g

Lai uzzinātu cik produktā cukurs ir jāpēta produkta etiķete, un jāņem vērā arī tur esošais cukura daudzums, nevis tikai jāskaita cukura tējkarotes, ko pievienojam tējai

**Kādēļ tas ir jādara? Jo cukuru mēs uzņemam, arī paši to nezinot – tas tiek pievienots pārtikas produktiem**

Pievērs uzmanību tam, ka produkta uzturvērtība norādīta uz 100 gramiem, nevis uz visu produkta iepakojumu!

# Cik daudz šajos produktos ir cukura?



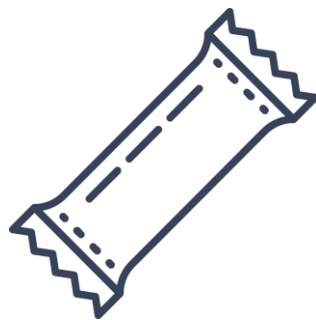
Kruasāns



Ābolu sula



Šokolādes  
tāfelīte



Biezpiena  
sieriņš

Izvēlies kādu produktu un  
izpēti, cik daudz tajā ir  
cukurs:

\_\_\_grami cukura  
vai  
\_\_\_tējkarotes

# Veselīga uztura šķīvis

Graudaugu produkti un kartupeļi - viena ceturtdaļa



Dārzeņi un augļi – gandrīz puse

Mērces un eļļas - viena desmitdaļa

Gaļa, zivis, olas un pākšaugi – viena ceturtdaļa

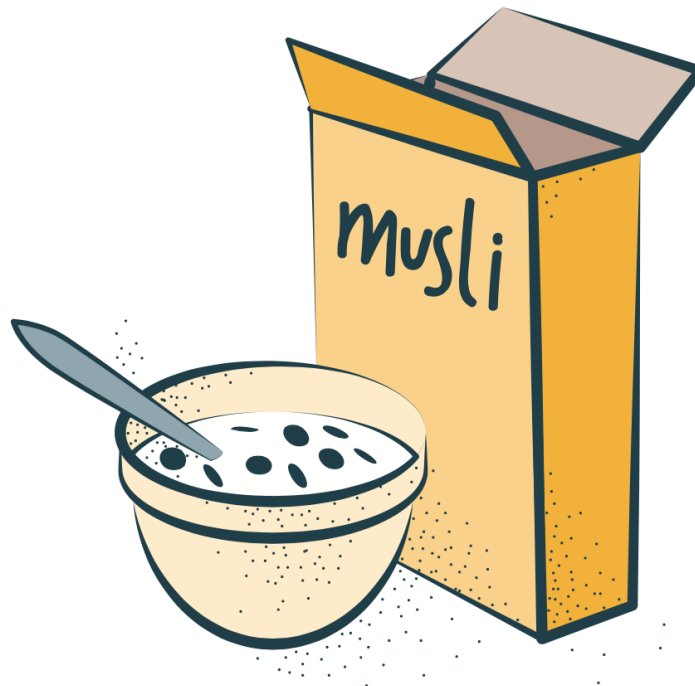
Veselīgā šķīvja mērķis ir panākt, lai katrā maltītē tiktu ievērota pareiza attiecība starp dažādām produktu grupām un nodrošināt optimālu porcijas lielumu!

# Kāpēc ir svarīgi ēst regulāri?

- Tev labāk veiksies mācībās
- Būsi vesels un mazāk slimosi
- Tev būs labāki sasniegumi sporta stundās

## Katru rītu ēd brokastis!

- Ar tām uzņemsi enerģiju, lai spētu paveikt visas ieplānotās aktivitātes



Ko Tu šorīt ēdi brokastīs?  
Uzraksti vai uzzīmē!

---

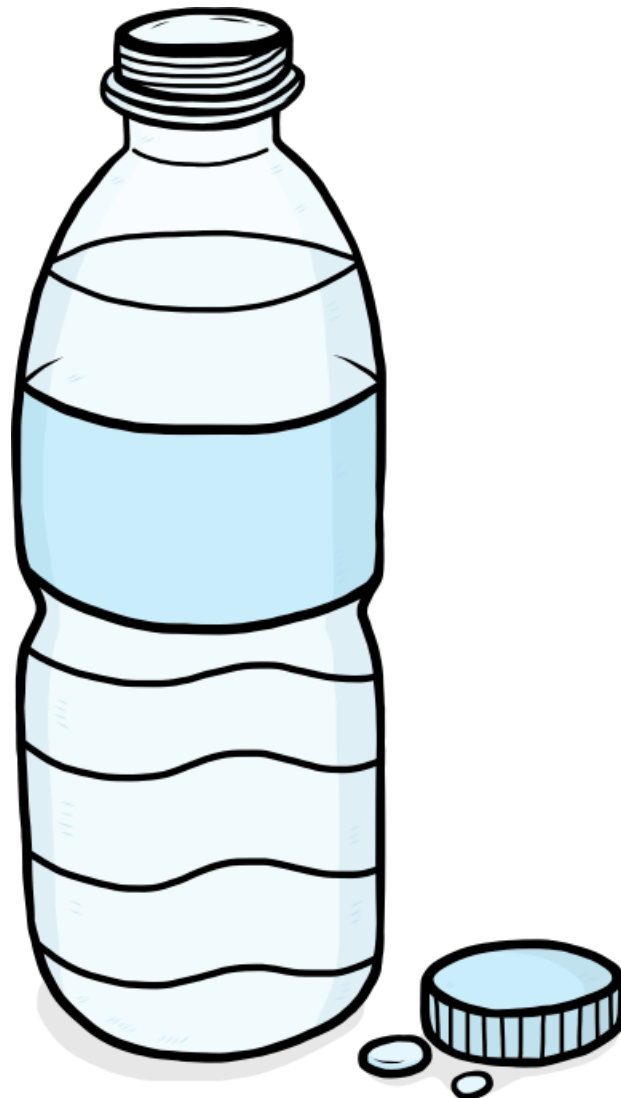
Cik reizes dienā Tu ēd?

---

Nem vērā, ka saldās brokastu pārslas satur daudz cukura, un nav veselīgs brokastu ēdiens – labāk izvēlies auzu pārslu putru!

# Katru dienu noteikti padzeries ūdeni!

Dienas laikā Tev vajadzētu izdzert 1,5 litrus ūdeni jeb apmēram 7 glāzes ūdens!



Saskaiti – vai Tu katru dienu izdzer 7 glāzes ūdens?

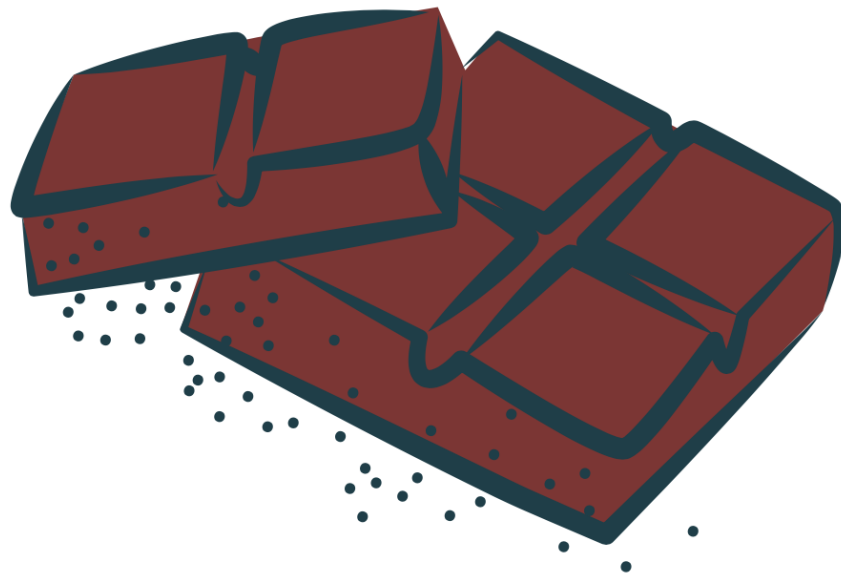
---

Vai zināji, ka sportojot, skrienot, dejojot vai aktīvi spēlējoties ir nepieciešams padzerties vairāk ūdeni?



# Atceries, ka neveselīgiem našķiem nevajadzētu būt ikdienas sastāvdaļai!

Ņem vērā, ka tādos našķos kā kokakolā un citās limonādēs, čipsos un konfektēs vitamīnu, minerālvielu un citu organismam vērtīgu vielu nav!



Uzraksti našķi, kurš,  
Tavuprāt, ir neveselīgs:

---

Uzraksti našķi, kurš,  
Tavuprāt, ir veselīgs:

---

**Limonādes labāk nedzer vispār,** bet dienā arī nevajadzētu izdzert vairāk nekā 1 glāzi sulas, jo, lai gan tā satur vērtīgus vitamīnus, tā satur arī ļoti daudz cukura!

# Veselīgais našņu šķīvis

Tumšā šokolāde,  
pilngraudu cepumi,  
žāvēti augļi, augļu un  
ogu sukādes, augļu  
sulas marmelādes

Rieksti, sēklas, siers



Augļi un ogas

Kāds ir Tavs mīļākais  
veselīgais našķis?  
Uzraksti!

Izmanto šķīvja principu arī  
tad, kad našķējies! Tad  
varēsi būt drošs, ka arī  
Tavas uzkodas ir veselīgas!



Paldies par  
uzmanību!

 nPlate



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ