



Slimību profilakses un kontroles centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Metodiskais materiāls "Veselīga uztura olimpiāde"



nPlate

SATURS

Mācību materiāls skolēniem.....	3
Mācību materiāls skolotājiem.....	12
Pasākuma gaita.....	15
Papildu materiāli.....	17
Pielikums Nr.1 – pārtikas produktu attēli.....	18
Pielikums Nr.2 – teorētiskās zināšanu pārbaudes “Vai zini?” atbildes.....	21

MĀCĪBU MATERIĀLS SKOLĒNIEM

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

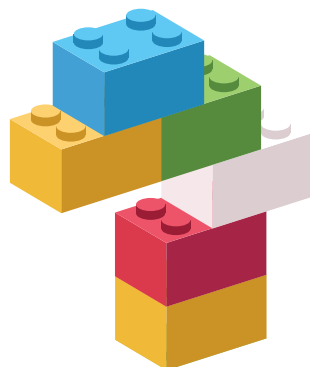
OGĻHIDRĀTI

OLBALTUMVIELAS

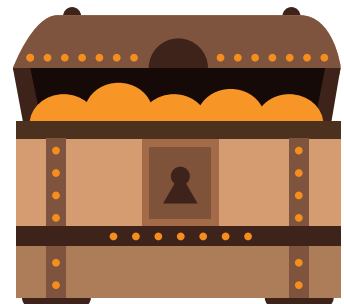
TAUKI



**NODROŠINA
MŪSU ORGANISMU
AR ENERĢIJU**



**DARBOJAS KĀ
BŪVMATERIĀLI,
LAI VEIDOTU MŪSU
ĶERMENI**



**VEIDO MŪSU
ENERĢIJAS
REZERVES**

OGĻHIDRĀTU AVOTI:

Rīsi

Rudzi

Maize

Kukurūza

Griķi

Mieži

Auzas

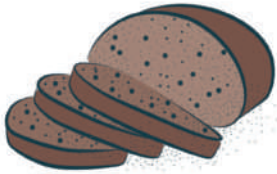
Makaroni

Prosa

Kvieši

Kvinoja

Kartupeļi



Uzraksti trīs savus iecienītākos ogļhidrātu produktus:

1. _____
2. _____
3. _____

NEM VĒRĀ, KA KARTUPEĻIS ARĪ IR OGĻHIDRĀTU PRODUKTS!

OLBALTUMVIELU AVOTI:

Gaļa

Jūras produkti*

Piens

Pākšaugi***

Zivis

Olas

Piena produkti**

Rieksti un sēklas



Uzraksti vai pievienotajā darba lapā izkrāso trīs savus iecienītākos olbaltumvielu produktus:

1. _____
2. _____
3. _____

ATCERIES, KA DZĪVNIĒKU VALSTS OLBALTUMVIELAS IR VĒRTĪGĀKAS NEKĀ AUGU VALSTS!

* vēži, garneles, kalmāri | ** biezpiens, siers, jogurts | *** zirņi, pupiņas, lēcas

TAUKU AVOTI:

Olīveļļa

Zivju eļļa

Sauļspuķu eļļa

Sviests

Ķirbju sēklu eļļa

Margarīns

Linsēklu eļļa

Speķis



Vai vari iedomāties, kuri neveselīgie produkti arī satur taukus?

1. _____
2. _____
3. _____

ATCERIES, KA VISVĒRTĪGĀKIE TAUKUS SATUROŠIE PRODUKTI IR ZIVJU UN AUGU EĻĻAS!

ATSEVIŠĶI IZŠĶIR



AUGĻUS

UN

DĀRZENUS



Augļi un dārzeņi satur daudz vērtīgu un mūsu organismam vajadzīgu vielu, piemēram, vitamīnus un minerālvielas.

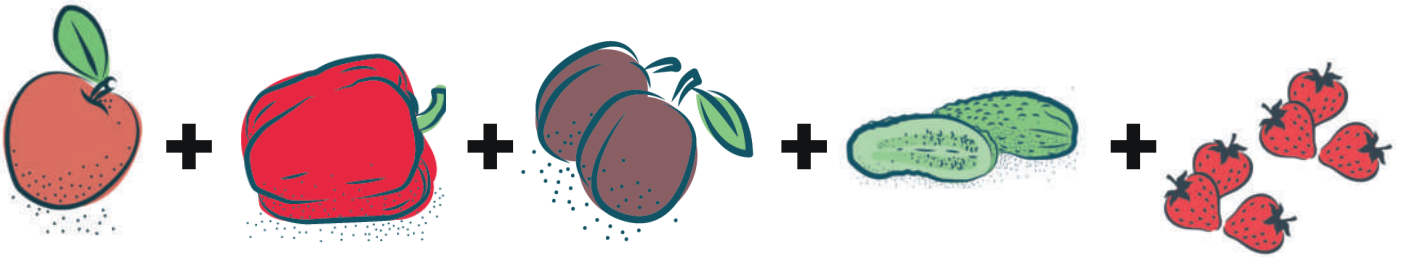
Vienas porcijas izmērs ir vienāds ar Tavas dūres izmēru – tas varētu būt, piemēram, viens vidēja lieluma ābols.



ATCERIES DIENĀ APĒST VISMĀZ 5 PORCIJAS AUGĻU UN DĀRZENŪ!

KĀ UZŅEMT 5 PORCIJAS AR AUGĻIEM UN DĀRZEŅIEM?

PIEMĒRS:



1 PORCIJAS
LIELUMS

=



Uzraksti vai pievienotajā darba lapā izkrāso piecus savus mīļākos **augļus**:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Uzraksti vai pievienotajā darba lapā izkrāso piecus savus mīļākos **dārzeņus**:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CUKURS IR OGĻHIDRĀTS, KAS NODROŠINA CILVĒKA ORGANISMU AR ENERĢIJU

Cukuru 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 PĀRLIEKU DAUDZ CUKURA

TEV VAR
VEIDOTIES
LIEKAIS SVARS

TEV VAR
PARĀDĪTIES
ĀDAS
PROBLĒMAS
(PUMPAS,
IZSITUMI)

TEV VAR BŪT
REGULĀRAS
GARSTĀVOKĻA
MAIŅAS

TU ĻOTI
KAITĒ SAVIEM
ZOBĪEM

LIEKAIS CUKURS - ĻAUNDARIS



LAI IKDIENĀ NEUZŅEMTU PĀRĀK DAUDZ CUKURA, PIEVĒRS UZMANĪBU MARĶĒJUMAM UZ PRODUKTA

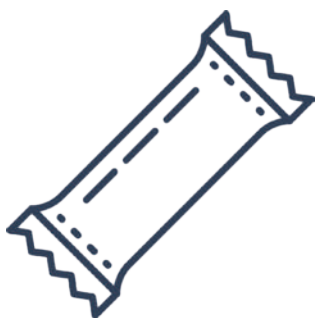
Lai uzzinātu, cik daudz produktā ir cukurs, jāpēta produkta etiķete. Jāatrod cukura daudzums 100g produkta (skat. attēlā), pēc tam jāaprēķina cukura daudzums visā iepakojumā.

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

Formulu cukura daudzuma aprēķināšanai skatīt 14. lpp.

Kādēļ jāpēta cukura daudzums produktos? Jo ar gataviem produktiem mēs bieži vien uzņemam daudz vairāk cukura, nekā mēs spētu iedomāties.

PIEVĒRS UZMANĪBU TAM, KA PRODUKTA UZTURVĒRTĪBA NORĀDĪTA UZ 100 GRAMIEM, NEVIS UZ VISU PRODUKTA IEPAKOJUMU!



BIEZPIENA SIERIŅŠ



KRUASĀNS



ĀBOLU SULAS DZĒRIENS



ŠOKOLĀDES TĀFELĪTE



IZVĒLIES KĀDU PRODUKTU UN IZPĒTI, CIK DAUDZ TAJĀ IR CUKURS:

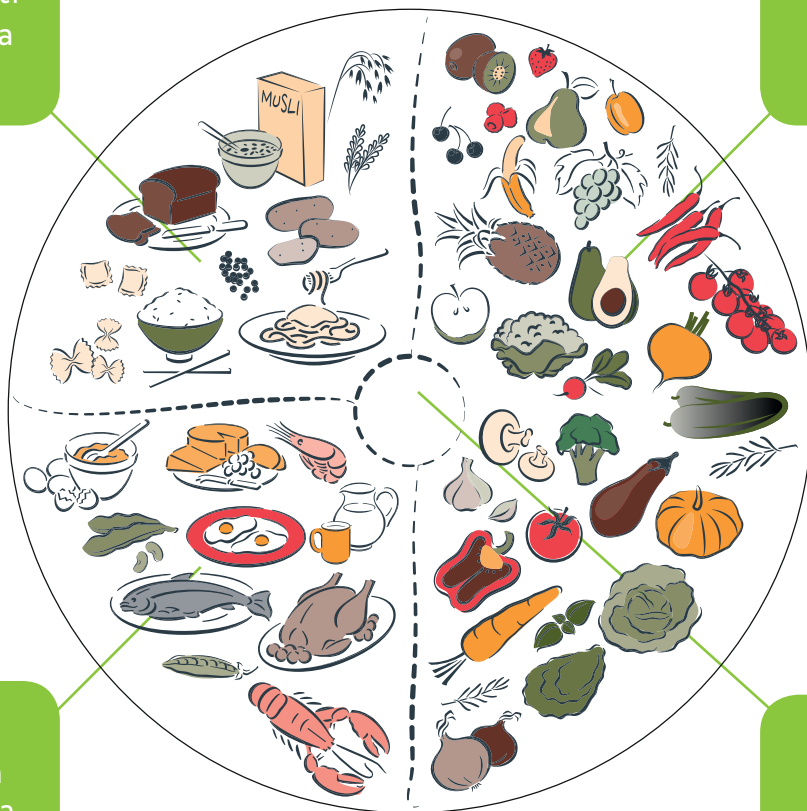
gramu cukura vai tējkarotes

VESELĪGA UZTURA ŠĶĪVIS

Veselīgā šķīvja mērķis ir panākt, lai katrā maltītē tiktu ievērota pareiza attiecība starp dažādām produktu grupām un nodrošināts optimāls porcijas lielums!

Graudaugu produkti un kartupeļi - viena ceturtdaļa

Dārzeņi un augļi - viena puse



Gaļa, zivis, olas, piena produkti un un pākšaugi - viena ceturtdaļa

Mērces un eļļas - viena ēdamkarote

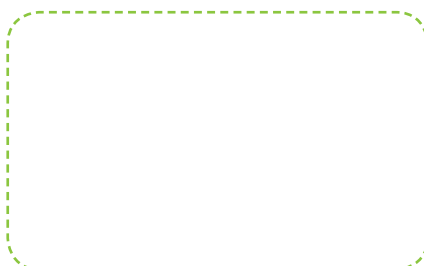
KĀPĒC IR SVARĪGI ĒST REGULĀRI?

1. Tev labāk veiksies mācībās
2. Būsi vesels un mazāk slimosi
3. 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?



ŅEM VĒRĀ, KA SILDĀS BROKASTU PĀRSLAS SATUR DAUDZ CUKURA, UN TĀS NAV VESELĪGS BROKASTU ĒDIENS - LABĀK IZVĒLIES AUZU PĀRSLU PUTRU!

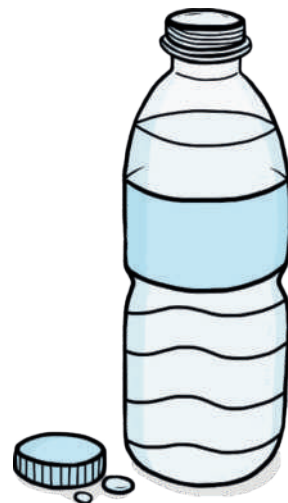
KATRU DIENU NOTEIKTI DZER ŪDENI!

Dienas laikā Tev vajadzētu izdzert 1,5 litrus ūdens 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?**

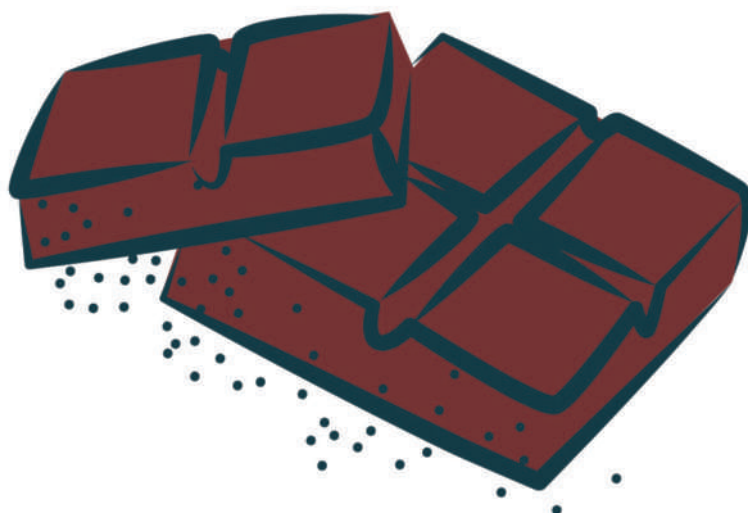


ATCERIES, KA NEVESELĪGIEM NAŠĶIEM NEVAJADZĒTU BŪT IKDIENAS SASTĀVDAĻAI!

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

Uzraksti 3 našķus, kuri, Tavuprāt, ir neveselīgi!

Uzraksti 3 našķus, kuri, Tavuprāt, ir veselīgi!

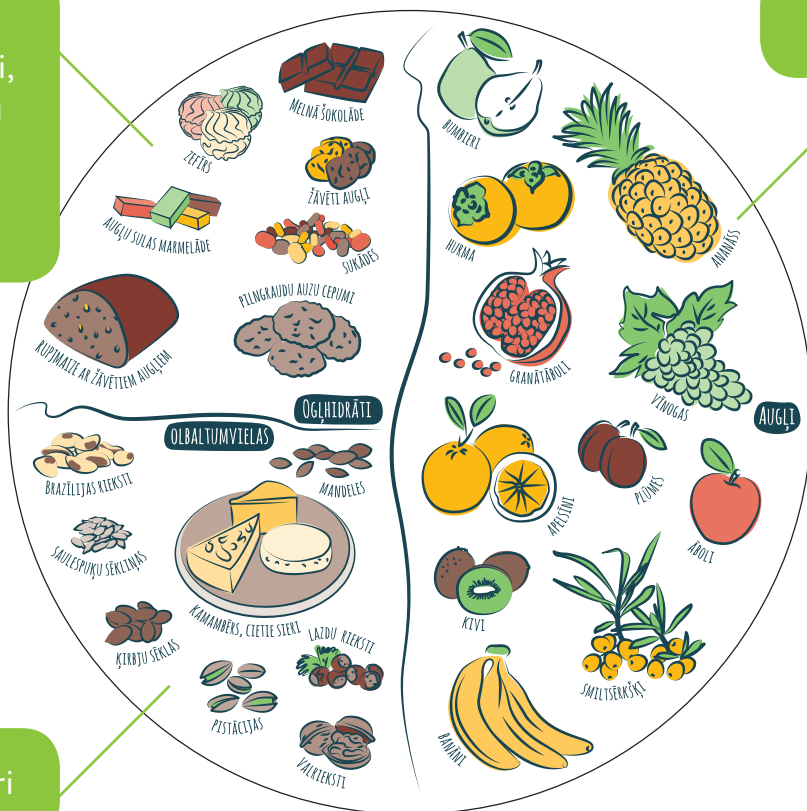


**LIMONĀDES LABĀK NEDZER VISPĀR! DIENĀ NEVAJADZĒTU IZDZERT ARĪ VAIRĀK NEKĀ
1 GLĀZI SULAS, JO, LAI GAN TĀ SATUR VĒRTĪGUS VITAMĪNUS,
TĀ SATUR ARĪ ĻOTI DAUDZ CUKURA!**

VESELĪGO NAŠĶU ŠĶĪVIS

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

Augļi un ogas



Rieksti, sēklas, siers

Kāds ir Tavs mīļākais veselīgais našķis? Uzzīmē!

IZMANTO ŠĶĪVJA PRINCIPU ARĪ TAD, KAD NAŠĶĒJIES! TAD VARĒSI BŪT DROŠS, KA ARĪ TAVAS UKODAS IR VESELĪGAS

MĀCĪBU MATERIĀLS SKOLOTĀJIEM

Mācību olimpiādes mērķis ir bērniem saprotamā un ierastā veidā apgūt ar veselīga uztura jautājumiem saistītu informāciju. Tas tiks nodrošināts, iesaistot skolēnus uzdevumu veikšanā, kuru izpildei būs nepieciešamas zināšanas par veselīgu uzturu (piemēram, stafete, kur jāsašķiro produkti grupās; uzdevums, kurā jānosaka cukura daudzums produktos).

Tieši tādēļ ir svarīgi pirms olimpiādes izskatīt mācību materiālu, lai skolēni tiktu pēc iespējas labāk sagatavoti dalībai tajā!

Materiāla apguvei būtu ieteicams atvēlēt divas mācību stundas (kopā - 80 minūtes), lai skolēniem būtu iespēja kārtīgi iepazīties ar tajā apskatītajām tēmām, kā arī to būtu ieteicams apgūt audzināšanas stundas laikā.

Pirmajā stundā būtu ieteicams apskatīt tēmas par ogļhidrātiem, olbaltumvielām, taukiem, augļiem un dārzeņiem, savukārt otrajā stundā – par cukuru, veselīgā uztura šķīvi, ūdeni, regulārām ēdienreizēm un našķiem, bet, protams, mēs iesakām vadīties pēc situācijas.

MATERIĀLS IR PAREDZĒTS, LAI TO RĀDĪTU MS POWERPOINT FORMĀTĀ, TOMĒR VAJADZĪBAS GADĪJUMĀ TO VAR IZPRINTĒT KATRAM SKOLĒNAM INDIVIDUĀLI

Stundu plāns ir veidots, vadoties pēc *MS Powerpoint* prezentācijas, kuru paredzēts mācību iestādei nosūtīt elektroniski, lai varētu to izmantot mācību procesā. Ja šāda opcija nav iespējama, prezentācijas vietā var izmantot šajā bukletā pieejamo mācību materiālu skolēniem.

PIRMĀ STUNDA

APSKATĀMĀS TĒMAS (MĀCĪBU MATERIĀLĀ 2. – 9. SLAIDS)

- Ogļhidrāti;
- Olbaltumvielas;
- Tauki;
- Augļi un dārzeņi.

MĀCĪBU STUNDAS NORISE:

1. Skolotājs izdala skolēniem baltas lapas, kas būs nepieciešamas pierakstiem – uzdevumu atbildēm un izprintētu pielikumu Nr.1.
2. Tiek rādīta prezentācija – skolotājs stāsta tekstu, kas ir slaidos
 - **4.slaidis** par ogļhidrātu avotiem - skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes), skolotājs pārrunā atbildes ar skolēniem.
 - **5.slaidis** par olbaltumvielu avotiem - skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes) VAI izkrāso produktus (pielikums Nr.1), skolotājs pārrunā atbildes ar skolēniem.
 - **6.slaidis** par tauku avotiem - skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes), skolotājs pārrunā atbildes ar skolēniem.
 - **9.slaidis** par augļiem un dārzeņiem - skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes) VAI izkrāso produktus (pielikums Nr.1), skolotājs pārrunā atbildes ar skolēniem.

OTRĀ STUNDA

APSKATĀMĀS TĒMAS (MĀCĪBU MATERIĀLĀ 10.-18. SLAIDS)

- Cukurs;
- Veselīgā uztura šķīvis;
- Ūdens;
- Regulāras ēdienreizes;
- Našņi.

UZ NODARBĪBU SKOLĒNIEM NEPIECIEŠAMS ATNEST PĀRTIKAS PRODUKTA IEPAKOJUMU, KURĀ TIKS PĒTĪTS CUKURA DAUDZUMS.

MĀCĪBU STUNDAS NORISE:

1. Skolotājs izdala skolēniem baltas lapas, kas būs nepieciešamas pierakstiem – uzdevumu atbildēm.
2. Tiek rādīta prezentācija – skolotājs stāsta tekstu, kas ir slaidos
 - [10.slaidis](#) par cukuru – skolēni uz izsniegtās lapas aprēķina, cik tējkarotes ir 25 g cukura;
 - [13.slaidis](#) par cukuru produktos – skolēni pēta savu līdzpaņemto produktu, atrod, cik tas satur cukuru uz 100g produkta, pēc tam aprēķina cukura daudzumu visā iepakojumā, pārvērš aprēķināto daudzumu tējkarotēs;
 - [15.slaidis](#) par regulārām ēdienreizēm – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes);
 - [16.slaidis](#) par ūdeni – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes);
 - [17.slaidis](#) par našķiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes);
 - [18.slaidis](#) par našķiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes).

SKOLĒNIEM NAV NEPIECIEŠAMS APGŪT VAIRĀK NEKĀ IR IEKĻAUTS MĀCĪBU MATERIĀLĀ, TĀDĒĻ ARĪ SKOLOTĀJAM NAV NEPIECIEŠAMAS PAPILDU ZINĀŠANAS – SVARĪGĀKAIS IR KĀRTĪGI IEPAZĪTIES AR MATERIĀLU.

Iepazīstinot skolēnus ar mācību materiālu, skolotājs var stāstīt tikai to, kas ir redzams slaidos – nav nepieciešams sagatavot papildu stāstījumu!

SAGATAVOŠANĀS PIRMS NODARBĪBĀM:

- Sagatavot baltas papīra lapas, ko katram skolēnam izdalīt stundas sākumā uzdevumu atbilžu pierakstīšanai.
- Izprintēt katram skolēnam pielikumu Nr.1, ko būs paredzēts izkrāsot mācību stundas laikā (1. stunda).
- Lūgt skolēniem pirms stundas sagatavot pildspalvu vai zīmuli (1. un 2. stunda) un krāsainos zīmuļus (1. stunda).
- Uz mācību stundu, kurā tiks runāts par cukuru (2. stunda), jau laicīgi lūgt katram no skolēniem no mājām atnest pārtikas produkta iepakojumu, kura cukura daudzumu viņi vēlas izpētīt.

Šajās vietās ir paredzēts, ka skolēni vai nu uzraksta savus iecienītākos produktus, vai arī tos izkrāso no izdales materiāliem (pielikums Nr.1).

Skolotājiem būtu svarīgi sekot līdzi, vai skolēnu atbildes ir pareizas (vai atbilst attiecīgajām produktu grupām)!

Uzraksti vai izkrāso trīs savus iecienītākos olbaltumvielu produktus:

1. _____
2. _____
3. _____

Šī uzdevuma laikā skolēniem ir jāaprēķina cukura daudzums savam līdzī pašņemtajam pārtikas produktam (marķējumā tiek izpētīts, cik gramu cukura ir uz 100g produkta, un tad aprēķina cukura daudzumu visā produktā).

Nepieciešams pievērst uzmanību, lai skolēni aprēķina cukura daudzumu visam produktam, nevis tikai 100 gramam!

DIENĀ TEV NEVAJADZĒTU
UZŅEMT VAIRĀK PAR
25 GRAMIEM
CUKURA!

5 gramu cukura = 1 tējkarote

25 gramu cukura = tējkarotes

1. Atrod uzturvērtības tabulā, cik gramus cukura satur 100g produkta
2. Atrod, cik sver viss iepakojums
3. Aprēķina, cik cukura satur viss iepakojums pēc formulas:

$$x = \frac{\text{kopējais produkta svars (g)} \cdot \text{cukura daudzums 100g produkta}}{100}$$

4. Aprēķina, cik tējkarotes cukura satur produkts pēc formulas:

$$x = \frac{\text{iegūtais cukura daudzums (g)}}{5}$$

Piemērs:

1. Limonādē = 10g cukura uz 100g produkta
2. Limonādes iepakojuma tilpums = 500g
3. Cukura daudzums visā iepakojumā = $500 / 100 \cdot 10 = 50$ g cukura
4. Cukura daudzums tējkarotēs = $50 / 5 = 10$ tējkarotes

Jāizprintē pielikumu Nr.1 (krāsojamie attēli), kurus skolēni prezentācijas laikā var izkrāsot, atbilstoši dotā uzdevuma prasībām.

OLIMPIĀDES PASĀKUMA GAITA

Pasākumam paredzēts veltīt 60 minūtes. Plānots, ka vienā komandā ir 10-15 dalībnieki.

Veselīga uztura olimpiāde ir paredzēta 3.-4. klašu skolēniem, lai rotaļu un dažādu aktivitāšu veidā tiktu apgūti veselīga uztura pamati. Pirms olimpiādes norises skolēniem ir nepieciešams apgūt mācību materiālu, lai veiksmīgi izpildītu visas olimpiādes aktivitātes.

1. AKTIVITĀTE – STAFETE “PRODUKTU GRUPAS”

Plānotais aktivitātes laiks – 15 minūtes. Uzdevuma laikā tiek pārbaudītas skolēnu zināšanas par dažādu pārtikas produktu piederību produktu grupām.

Uzdevuma norise:

Klātesošie skolēni tiek sadalīti četrās komandās (ja piedalās neliels skolēnu skaits, var dalīt arī divās vai trīs komandās). Komandas izvietojas kolonnās vienā telpas malā. Pretī katrai komandai tiek novietoti 5 grozi, kas katrs atbilst kādai pārtikas produktu grupai (augļi, dārzeņi, ogļhidrāti, olbaltumvielas un tauki). Šiem groziem blakus tiek noliktas 40 kartītes ar pārtikas produktu attēliem (kartītes ir pievienotas olimpiādes materiāliem). Stafetes laikā katrai komandai ir kartītes jāsašķiro pa produktu grupām:

- Augļi – ananass, vīnogas, banāni, plūmes, bumbieri, āboli, granātāboli, apelsīni, kivi, zemenes.
- Dārzeņi – sēnes, paprika, brokoļi, avokado, gurķi, ķiploki, baklažāns, ķirbis, burkāni, tomāti, sīpoli, redīsi.
- Ogļhidrāti – melnā šokolāde, musli, maize, kartupeļi, rīsi, makaroni, graudaugi, saldie kartupeļi.
- Olbaltumvielas – siers, rieksti, zirņi, zivis, vistas gaļa, jūras veltes, piens, olas, pupas.
- Tauki – eļļas.

Pēc starta signāla katras komandas pirmais dalībnieks izņem no sev blakus esošā groza vienu kartīti un skrien līdz groziem, paņem vienu kartīti un ievieto to grozā, kas atbilst attiecīgajai produktu grupai. Tālāk dalībnieks skrien atpakaļ pie savas komandas un, sasitoties ar rokām ar nākamo dalībnieku, nodod stafeti tālāk. Pēc plaukstu sasišanas nākamais dalībnieks var skriet līdz groziem un atkārtot procesu. Kad katrs dalībnieks ir veicis skrējieni (var skriet arī atkārtoti) un visas kartītes ir ievietotas grozos, komanda ir pabeigusi stafeti. Lai nodrošinātu stafetes raitu norisi, ja kādas komandas dalībnieks ilgāk nekā 5 sekundes stāv pie produktu grupu groziem un domā, kur ievietot kartīti, viņš saņem brīdinājuma signālu. Ja vēl pēc 5 sekundēm kartīte nav ievietota produktu grozā, par to netiek ieskaitīts punkts.

Uzdevuma vērtējums:

Komandas sniegums tiek vērtēts pēc iegūto punktu skaita – par katru pareizi ievietotu produktu kartīti tiek piešķirts 1 punkts. Papildu punkti tiek piešķirti par ātrumu (1.vietai – 3 punkti, 2.vietai – 2 punkti, 3.vietai – 1 punkts). Uzdevumā uzvar tā komanda, kura iegūst visvairāk punktu.

2. AKTIVITĀTE – UZDEVUMS “CUKURA DETEKTĪVS”

Plānotais aktivitātes laiks – 10 minūtes. Uzdevuma laikā tiek pārbaudītas skolēnu zināšanas un prasmes atrast uz produkta etiķetes norādīto cukura daudzumu un izmantot iegūto informāciju praktiski.

Uzdevuma norise:

Katrai no komandām tiek izdalītas 7 pārtikas produktu kartītes (gan ēdieni, gan dzērieni). Izmantojot norādīto informāciju, jānosaka cukura daudzums, ko satur konkrētais produkts (viss iepakojums, nevis tikai 100g). Kopā ar produktiem tiek izdalītas 7 kartītes, kur attēloti dažādi cukura daudzumi, kas atbilst produktos esošajam cukura daudzumam. Skolēnu uzdevums ir atrast katram produktam atbilstošo kartīti ar cukura daudzumu un sakārtot tās augošā secībā, lai konstatētu, kurš no produktiem satur vismazāk cukura un kurš visvairāk.

Uzdevuma vērtējums:

Komandas sniegums tiek vērtēts pēc iegūto punktu skaita – par katriem diviem pareizi blakus novietotiem produktiem tiek piešķirts 1 punkts. Papildu punkti tiek piešķirti par ātrumu (1. vietai – 3 punkti, 2. vietai – 2 punkti, 3. vietai – 1 punkts). Uzdevumā uzvar tā komanda, kura iegūst visvairāk punktu.

3. AKTIVITĀTE – TEORĒTISKO ZINĀŠANU PĀRBAUDE “VAI ZINI?”

Plānotais aktivitātes laiks – 10 minūtes. Pārbaudes laikā skolēni parāda savas prasmes pielietot iegūtās zināšanas par veselīga un sabalansēta uztura pamatprincipiem, uzturvielu avotiem, brokastības nozīmi, augļu un dārzeņu lietošanu ikdienas uzturā, dzeramā ūdens pietiekamas uzņemšanas nozīmīgumu, kā arī dažādu neveselīgu pārtikas produktu negatīvo ietekmi uz veselību.

Uzdevuma norise:

Katrai no komandām ir jānostājas vienkopus tā, lai varētu skaidri atšķirt komandu robežas. Skolēniem tiek nolasīti iepriekš sagatavoti jautājumi par uzturu (jautājumi ir pievienoti olimpiādes materiāliem). Jautājumi ir veidoti tā, lai uz tiem varētu atbildēt tikai ar “jā” vai “nē”. Katrs no jautājumiem tiek kopīgi nolasīts visiem dalībniekiem, un tad katrai komandai ir jāvienojas, vai atbilde uz šo jautājumu ir “jā” vai “nē”. Ja atbilde ir “jā”, visi komandas dalībnieki pēc svilpes signāla paceļ rokas, savukārt, ja atbilde ir “nē”, visiem dalībniekiem ir jāpietupjas. Komandai ir dotas 15 sekundes, lai vienotos par pareizo atbildi uz katru jautājumu. Kopā pārbaudē ir jāatbild uz 20 jautājumiem.

Uzdevuma vērtējums:

Komandas sniegums tiek vērtēts pēc iegūto punktu skaita – par katru pareizu atbildi komanda saņem vienu punktu. Teorētisko zināšanu pārbaudē uzvar tā komanda, kura iegūst visvairāk punktu.

4. AKTIVITĀTE – UZDEVUMS “VESELĪGIE LATVIJAS GARDUMI”

Plānotais aktivitātes laiks – 5 minūtes. Uzdevuma laikā tiek pārbaudītas skolēnu spējas atpazīt un nosaukt Latvijā audzētus dārzeņus un ogas.

Uzdevuma norise:

Katrai no komandām tiek izdalīti 16 attēli (kartītes Veselīgie Latvijas gardumi) ar Latvijā audzētiem dārzeņiem, augļiem un ogām, kā arī to nosaukumi, tikai sajauktā secībā. Skolēnu uzdevums ir atpazīt šos dārzeņus, augļus un ogas, un savienot tos ar atbilstošu nosaukumu.

Uzdevuma vērtējums:

Komandas sniegums tiek vērtēts pēc iegūto punktu skaita – par katru pareizi savienotu pāri (dārzeņis/auglis/oga) komanda saņem 1 punktu. Uzdevumā uzvar tā komanda, kura iegūst visvairāk punktu.

5. AKTIVITĀTE – UZDEVUMS “VESELĪGĀ UZTURA ŠĶĪVIS”

Plānotais aktivitātes laiks – 10 minūtes. Uzdevuma laikā tiek pārbaudīts, kā skolēni ir sapratuši veselīgā uztura šķīvja pamatprincipus, kā arī skolēnu spējas pareizi izvietot produktus atbilstoši šķīvja principam.

Uzdevuma norise:

Katrai komandai tiek izdalīti 2 veselīgā uztura šķīvja prototipi – veselīgā uztura šķīvīšs un veselīgo našķu šķīvīšs – (atrodami Aktivitāšu kastē), kā arī dažādu pārtikas produktu attēli (atrodami Aktivitāšu kastē). Šie pārtikas produkti jāizvieto atbilstoši šķīvja principam.

Uzdevuma vērtējums:

Komandas sniegums tiek vērtēts pēc iegūto punktu skaita – par katru pareizi novietotu produktu komanda saņem 1 punktu. Uzdevumā uzvar tā komanda, kura iegūst visvairāk punktus.

REZULTĀTU APKOPOŠANA

Pasākuma beigās tiek saskaitīti visi punkti un iegūts katras komandas kopējais iegūto punktu skaits. Par uzvarētāju kļūst tā komanda, kura ieguvusi visvairāk punktu. Neizšķirta rezultāta gadījumā uzvarētāju nosaka iegūto punktu skaits teorētisko zināšanu pārbaudē.

PAPILDU MATERIĀLI

PIELIKUMS NR.1 – bukletam pievienoti pārtikas produktu attēli, kuri paredzēti, lai tos kopētu un dotu skolēniem mācību procesa laikā. Skolēniem ir iespēja labāk iepazīt pārtikas produktu grupas, izkrāsojot savu mīļāko augli, dārzeni vai piena produktus.

PIELIKUMS NR.2 – teorētiskās zināšanu pārbaudes “Vai zini?” atbildes

AKTIVITĀŠU KASTE

Aktivitāšu kaste satur materiālus, kas nepieciešami, lai skolēni varētu veiksmīgi izpildīt visas olimpiādes aktivitātes.

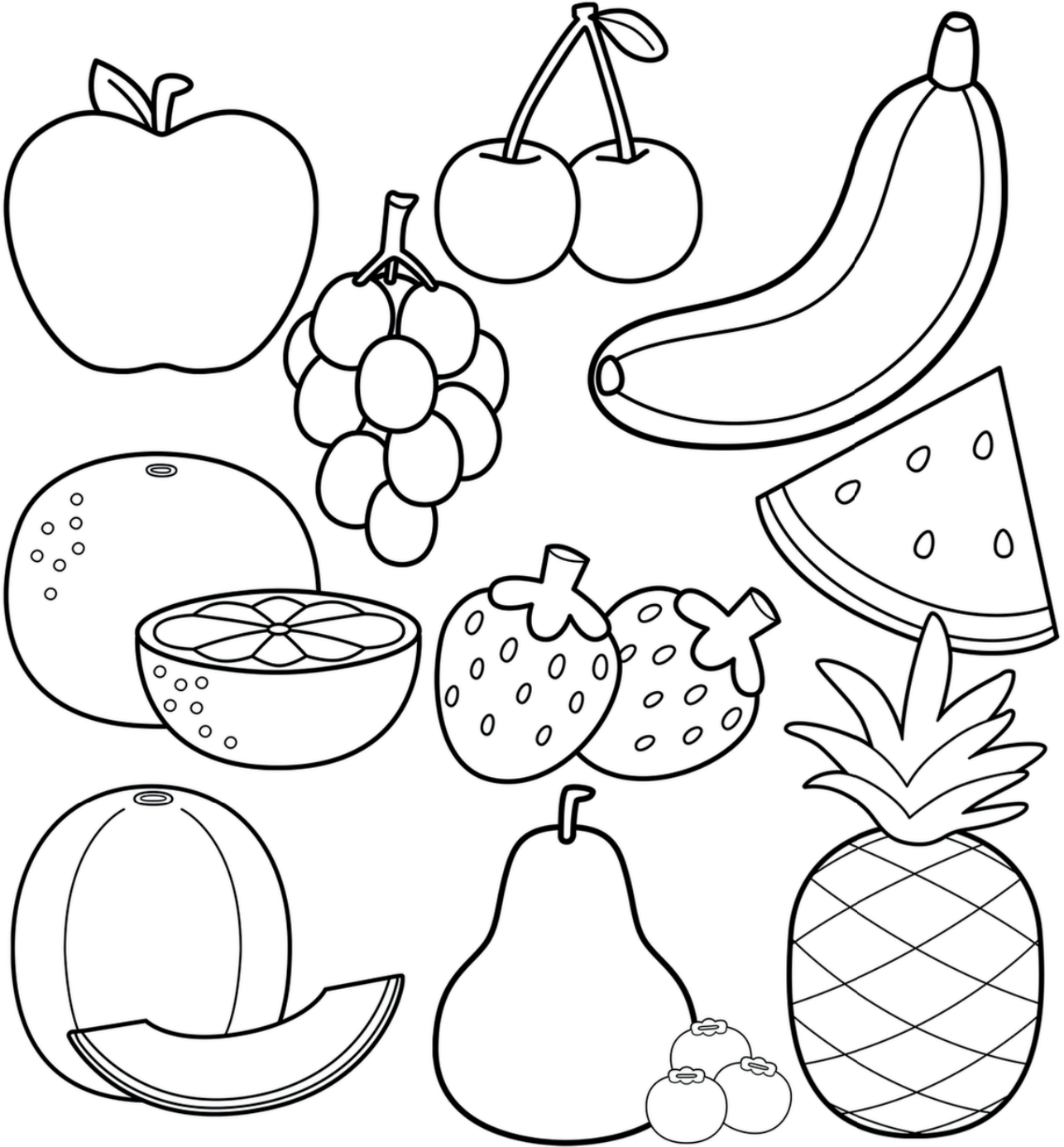
1. AKTIVITĀTEI – stafetei “Produktu grupas” – kartīšu komplekts «Pārtikas produktu kartītes», kur iekļautas 40 dažādu pārtikas produktu kartītes, kas skolēniem stafetes laikā jāsadala pareizajās produktu grupās. Vēl iekļautas ir 5 kartītes ar produktu grupu nosaukumiem, kuras izmanto, lai atšķirtu grozus (vai vietas), kuros skolēniem stafetes laikā būs jāievieto produktu grupai atbilstošās pārtikas produktu kartītes.

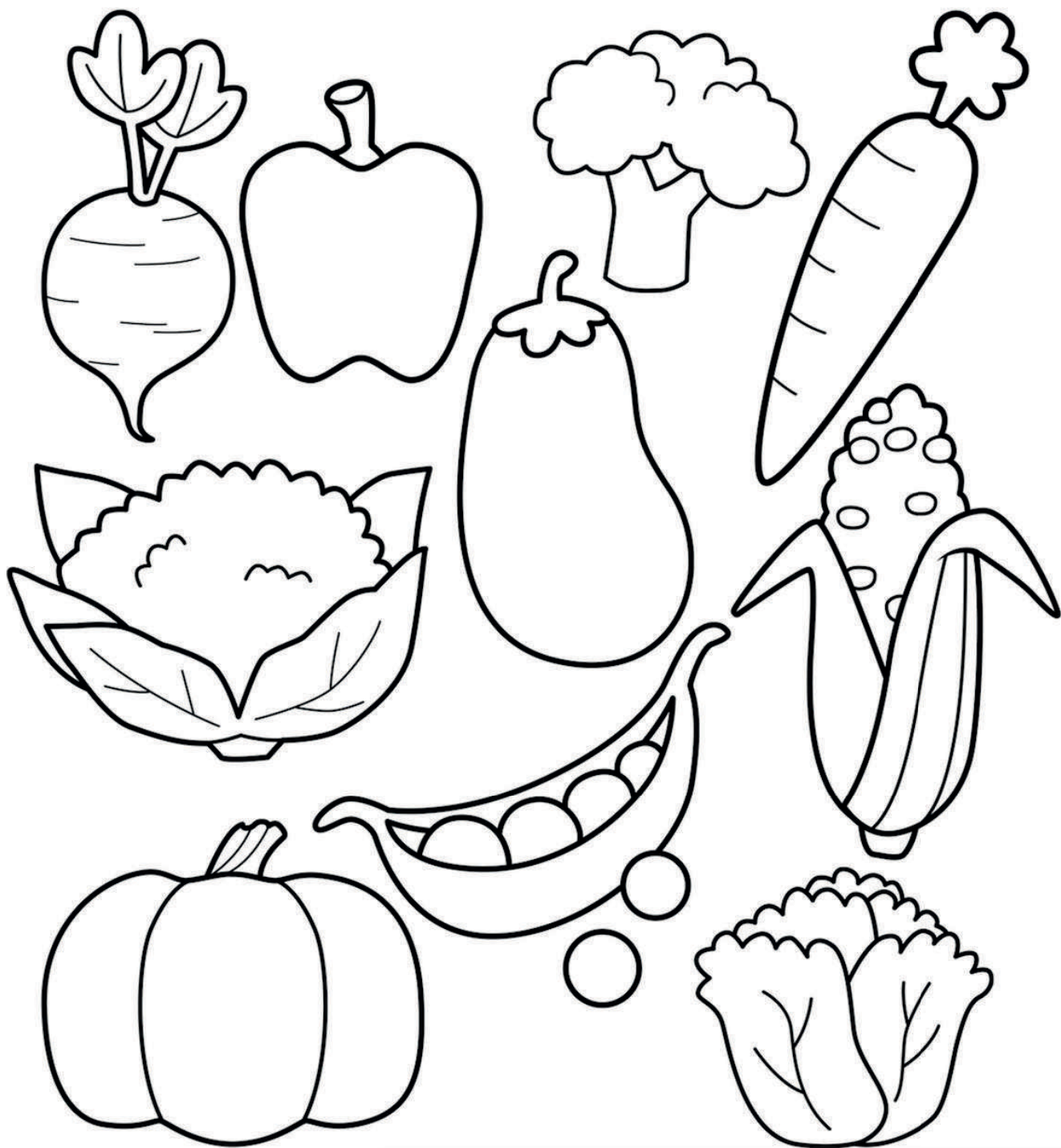
2. AKTIVITĀTEI – uzdevumam “Cukura detektīvs” – kartīšu komplekts «Cukura detektīvs». Uz 7 kartītēm attēloti dažādi pārtikas produkti un to sastāvs, savukārt vēl uz 7 kartītēm attēloti cukura daudzumi. Skolēnu uzdevums ir savienot pareizo pārtikas produktu ar pareizo cukura daudzumu.

3. AKTIVITĀTEI – teorētisko zināšanu pārbaudei “Vai zini?” – kartīšu komplekts «Vai zini?», uz kurām ir redzami jautājumi, kas skolotājam ir jāuzdod skolēniem. Pareizās atbildes uz jautājumiem var atrast bukleta pielikumā Nr.2.

4. AKTIVITĀTEI – uzdevumam “Veselīgie Latvijas gardumi” – kartīšu komplekts «Veselīgie Latvijas gardumi», kur iekļautas 19 kartītes ar attēliem un 19 kartītes ar nosaukumiem. Skolēnu uzdevums ir savienot attēlus ar pareizajiem nosaukumiem.

5. AKTIVITĀTEI – uzdevumam “Veselīgā uztura šķīvis” – Veselīgā uztura šķīvis un Veselīgo našķu šķīvis, kas katrs satur šķīvja prototipu un dažādu pārtikas produktu attēlus, kas skolēniem ir jāizkārto uz šķīvja prototipa atbilstoši šķīvja principam.







TEORĒTISKĀS ZINĀŠANU PĀRBAUDES “VAI ZINI?” ATBILDES

1. Vai olbaltumvielas nodrošina mūsu organismu ar enerģiju?

NĒ

2. Vai kartupelis ir ogļhidrātus saturošs produkts?

JĀ

3. Vai 4 ūdens glāzes dienā ir pietiekami?

NĒ

4. Vai limonāde ir veselīga?

NĒ

5. Vai ar augļiem mēs uzņemam daudz vitamīnu?

JĀ

6. Vai graudaugu produktiem būtu jāaizņem puse no šķīvja?

NĒ

7. Vai tomāts ir olbaltumvielu avots?

NĒ

8. Vai dienā drīkst pievienot tējai 5 tējkarotes cukura un apēst šokolādes batoniņu?

NĒ

9. Vai tādi saldināti dzērieni kā kokakola ir labi zobu veselībai?

NĒ

10. Vai taisnība, ka čipsos nav vitamīnu?

JĀ

11. Vai ir labi ēst tikai vienu reizi dienā, bet daudz?

NĒ

12. Vai sviests ir taukus saturošs produkts?

JĀ

13. Vai produkta uzturvērtība uz etiķetes tiek norādīta uz 100g?

JĀ

14. Vai ir labi katru rītu brokastot?

JĀ

15. Ja uz produkta etiķetes ir norādīts “tostarp cukuri 5 grami”, vai tas ir tas pats, kas 1 tējkarote cukura?

JĀ

Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 «Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās» ietvaros.

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar SIA «OnPlate».

Adrese: Dunties iela 22, Rīga LV-1005

Tālrunis: 371 67501590

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa «Projekti»

Seko mums sociālajos tīklos:

draugiem.lv/sveiksunvesels

facebook.com/SPKCentrs

twitter.com/SPKCentrs

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Bezmaksas izdevums

