



Slimību profilakses un
kontrols centrs



Vesels ēdis!

 twitter.com/SPKCentrs

 facebook.com/SPKCentrs

 [Slimību profilakses un kontrols centrs](https://www.youtube.com/Slimību%20profilakses%20un%20kontrols%20centrs)

 instagram.com/cdpc_latvia

www.spkc.gov.lv

Lai mēs varētu kustēties, mācīties, strādāt, mums ir jāēd.

Viss, ko mēs apēdam, ir mūsu uzturs.

Atmini mīklas!

Pareizajā atbildē ir **“paslēpies”** kāds pārtikas produkts.



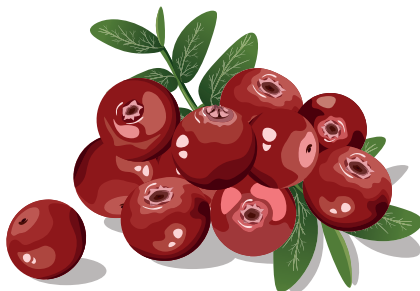
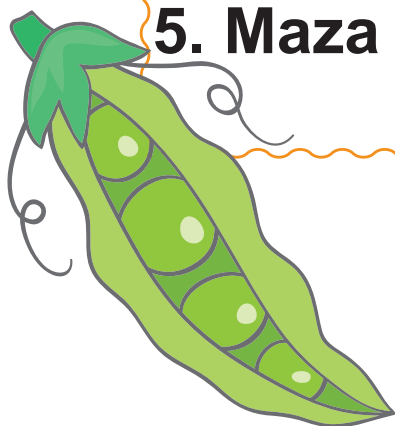
1. Pats mazs, galva liela.

2. Zaļa mājiņa, pilna mazu kundziņu.

3. Zaļa pļaviņa, sarkanas aitiņas.

4. Oranžs vīrs, zaļa bārda.

5. Maza mājiņa, nav logu, nav durvju.



Lai mums būtu enerģija visu dienu darboties, svarīgi ir regulāri, **noteiktos laikos ieturēt maltīti.** Jāēd ir **4–5 reizes dienā.** No rīta pieceļoties ir jāpabrokasto. **Bērnudārzā vai skolā** vari apēst nelielas otrās brokastis. **Dienas vidū ir jāpaēd pusdienas.** Pēcpusdienā ir laiks launagam, bet vakarpusē ir jāpaēd vakariņas. Atšifrē, kas ir ēdams brokastīs!

Cikos Tu parasti brokasto?



A U

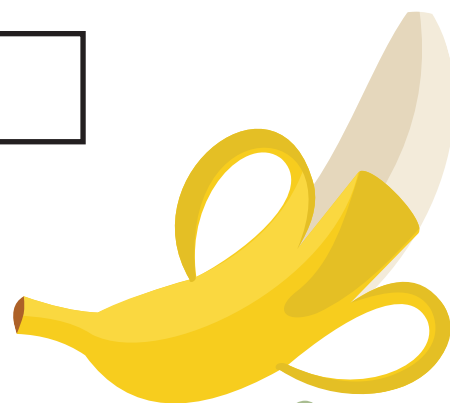
Ā L

T R

B N N



Ē J



Uzturam ir jābūt pēc iespējas dažādākam un krāsainākam. Katru dienu ir jāēd dārzeņi, augļi un ogas – visās varavīksnes krāsās!



Izkrāso varavīksni!

Padomā, kādus vēl dārzeņus, augļus un ogas vari uzzīmēt pie katras no varavīksnes krāsām!

Cik daudz krāsu ir Tavā pusdienu šķīvī?



Kāds ir veselīga uztura šķīvis?

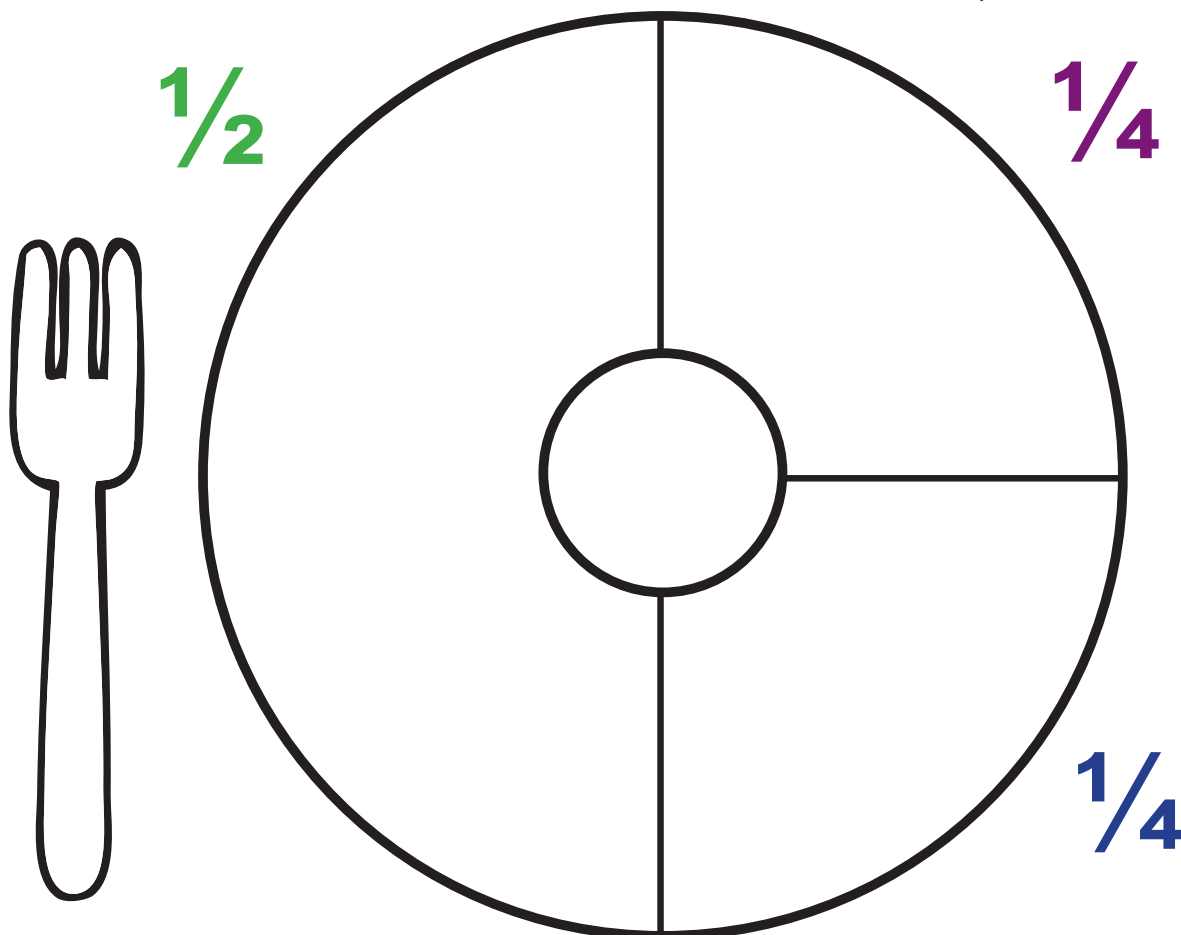
Pusei no mūsu šķīvja būtu jābūt aizpildītai ar dārzeņiem, augļiem vai ogām.

Viena ceturtda daļa šķīvja domāta olbaltumvielu avotiem – gaļai, zivīm, pākšaugiem vai piena produktiem.

Atlikusī **ceturtdaļa** šķīvja domāta ogļhidrātu avotiem – graudaugu produktiem (maize, makaroni, griķi, rīsi u.c.) vai kartupeļiem.

Šķīvja vidū var paredzēt vietu nelielai taukvielu porcijai (augu eļļa, rieksti, sēklas u.c.).

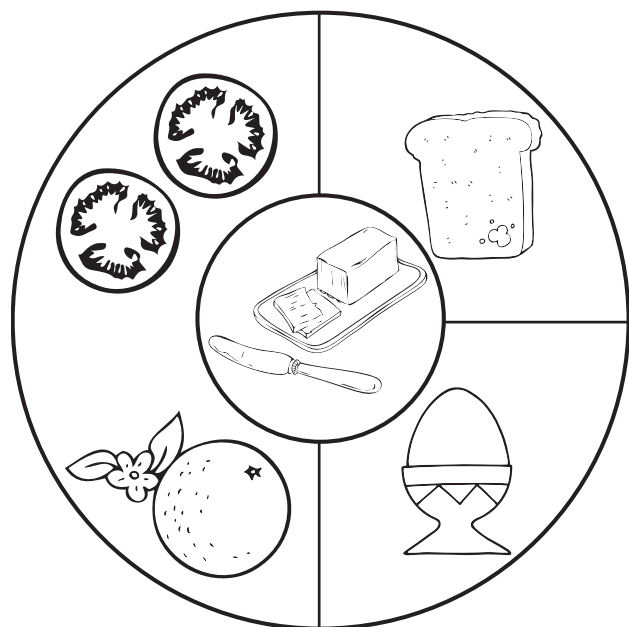
Uzzīmē savu veselīgo uztura šķīvi!



Izkrāso veselīgos uztura šķīvjus!

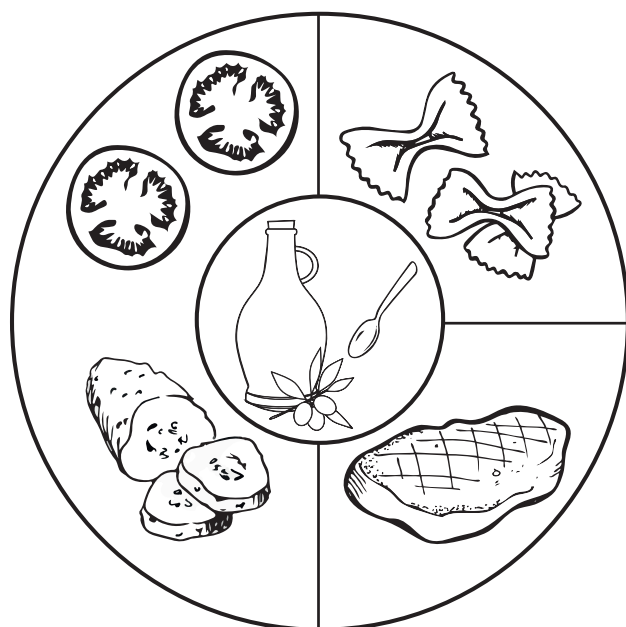
BROKASTIS

Vārīta ola, rudzu maizes šķēle ar sviestu un tomātiem. Apelsīns.



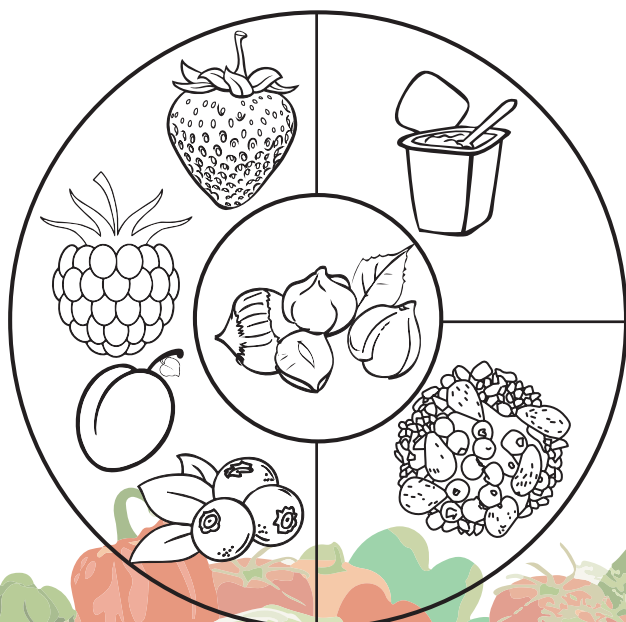
PUSDIENAS

Liellopu gaļa ar pilngraudu makaroniem. Tomātu un gurķu salāti ar olīveļļu.



LAUNAGS

Musli ar bezpiedevu jogurtu, ogām un lazdu riekstiem.



VAKARIŅAS

Vārīti kartupeļi ar tvaicētiem brokoļiem un burkāniem. Baltās zivs fileja. Skābais krējums.



Uzraksti katram zīmējumam atbilstošu pirmo burtu un atšifrē ziņu!

							,
--	--	--	--	--	--	--	---



E vitamīns



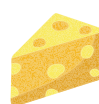
			L	
--	--	--	---	--



--	--



--	--	--	--



--	--



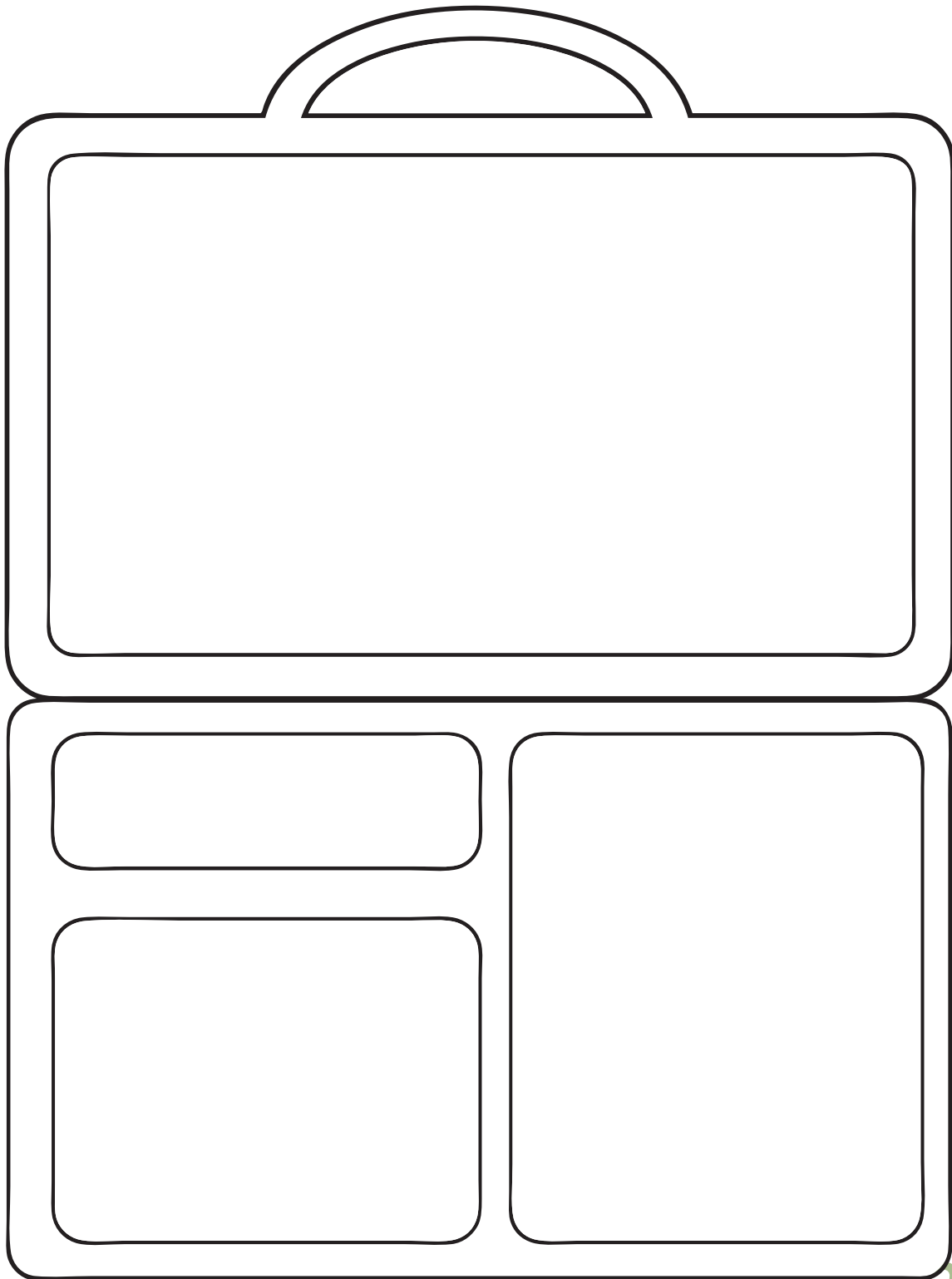
				I			!
--	--	--	--	---	--	--	---



Savieno ciparus, izkrāso un uzzini, ar ko veselīgu vari panaškēties starp ēdienreizēm!



Uzzīmē, ko veselīgu Tu gribētu paņemt līdzī uz
skolu ēdiena kastītē!

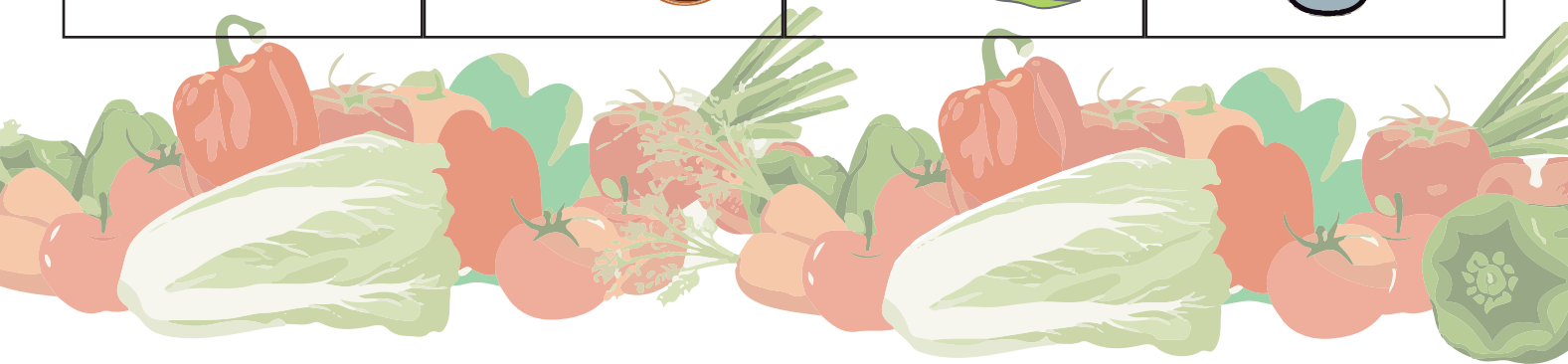
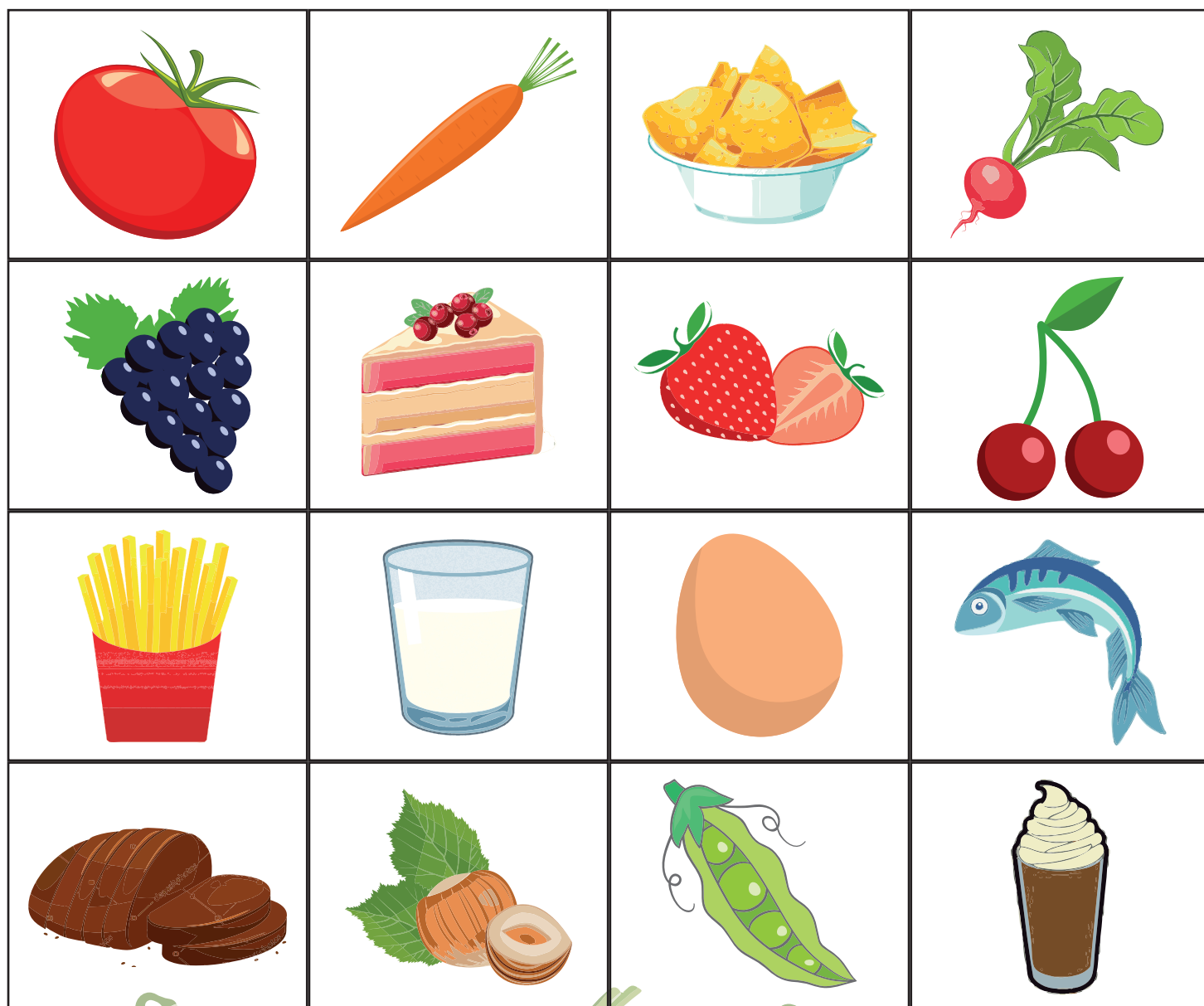


Lai Tu varētu būt vesels un stiprs, Tev ir nepieciešami **vitamīni** un **minerālvielas**.

Daži ēdieni ir garšīgi, bet neveselīgi, jo ir “tukši”.

Tie nesatur vitamīnus un minerālvielas.

Atrodi katrā rindā produktu, kas ir neveselīgs un izsvītro to!



Uzturam ir jābūt dažādam. Nav labi katru dienu ēst, piemēram, tikai makaronus vai kartupeļus. Nebaidies nogaršot ko jaunu!

Savieno produkta attēlu ar tā nosaukumu. Padomā, vai zini, kā garšo šie veselīgie produkti?

Kālis



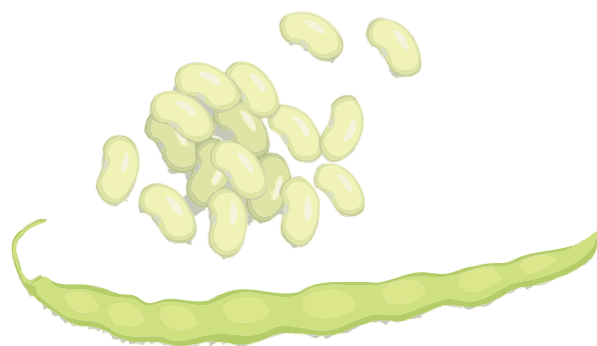
Sviesta
pupiņas



Lapu
kāposts



Paniņas



Lēcas



Lai Tu varētu izaugt par lielu un stipru pieaugušo,
ar uzturu ir jāuzņem **olbaltumvielas**.

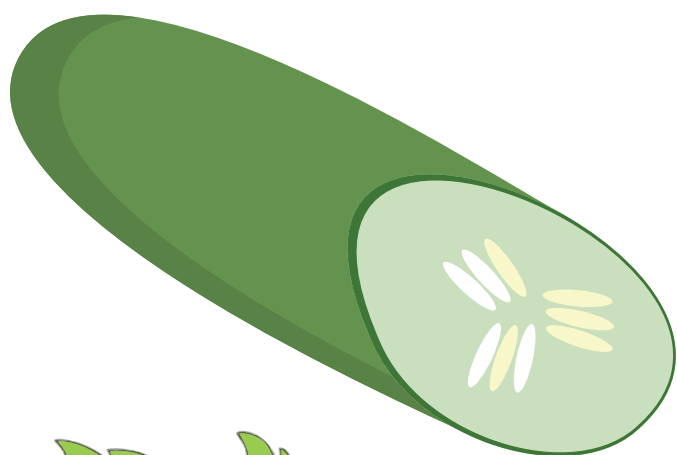
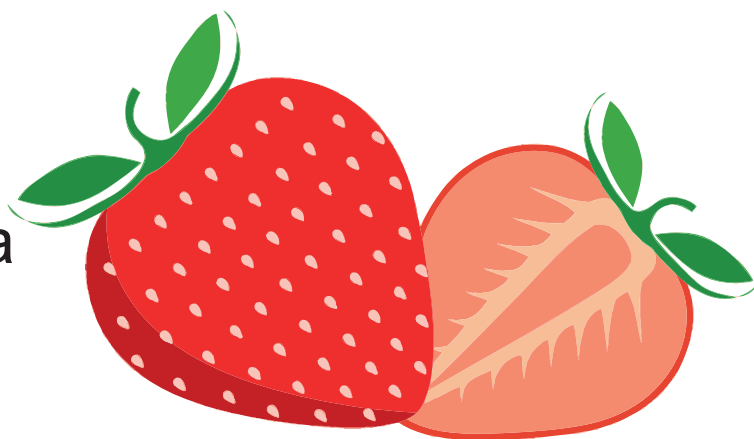
**Burtu mīklā sameklē desmit olbaltumvielām
bagātus produktus!**

J	M	G	A	Ļ	A	R
O	L	A	S	Ī	P	I
G	A	T	I	P	I	E
U	S	M	E	U	E	K
R	I	V	R	P	N	S
T	S	Z	S	A	S	T
S	Ē	N	E	S	Ū	I
C	Z	I	R	Ņ	I	G



Interesanti fakti par uzturu

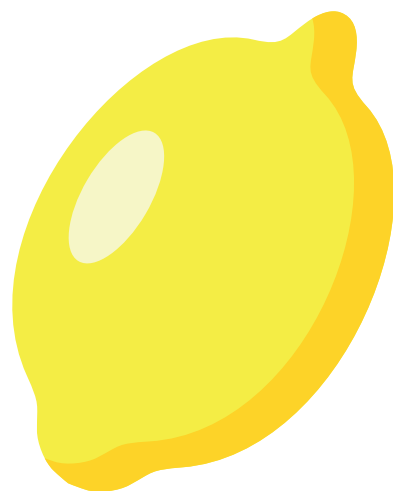
Zemenes ir vienīgā oga ar sēkliņām ārpusē. Vidēji viena zemeņu oga satur 200 sēkliņas.



Tu vari padzerties, ēdot gurķus, jo tie satur 96% ūdens.



Upenēs ir 2.5 reizes vairāk C vitamīna, nekā citronos.



Vai zināji, ka zemesrieksti savu nosaukumu ieguvuši, pateicoties tam, ka tie aug zem zemes?



Cik vērtīgs ir katrs produkts?

Vai vari atrisināt šos matemātiskos uzdevumus?

$$\text{Raspberis} + \text{Raspberis} = 6$$

$$\text{Rūpeņu sakne} - \text{Raspberis} = 3$$

$$\text{Rūpeņu sakne} + \text{Kastaņi} = 10$$

$$\text{Kastaņi} - \text{Čeršņi} = 2$$

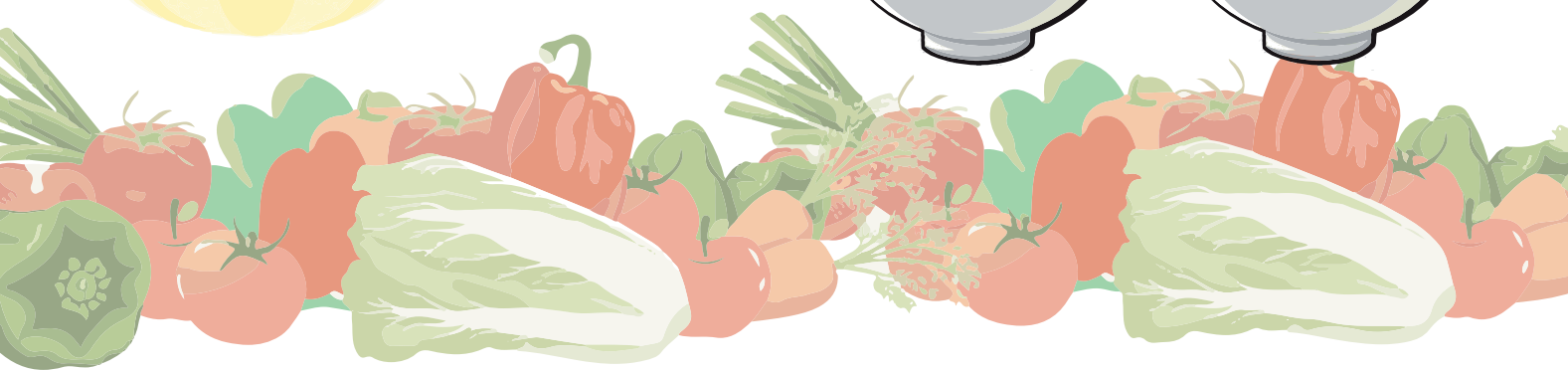
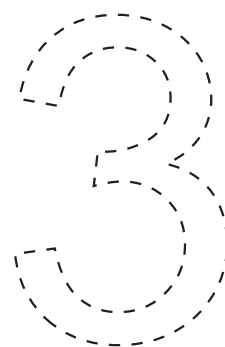
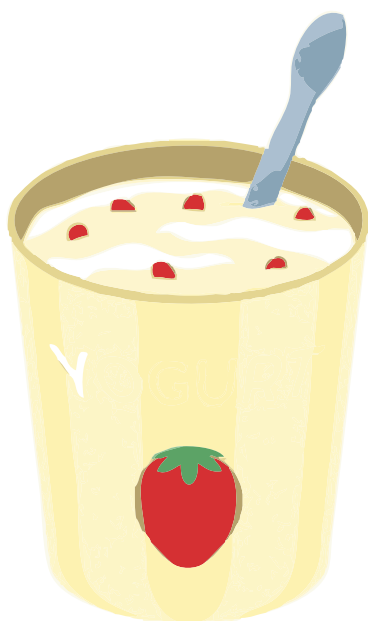
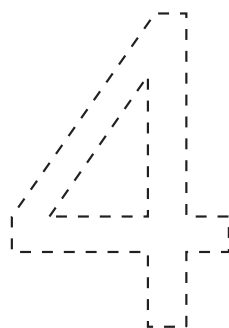
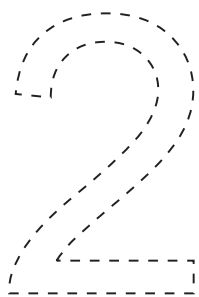
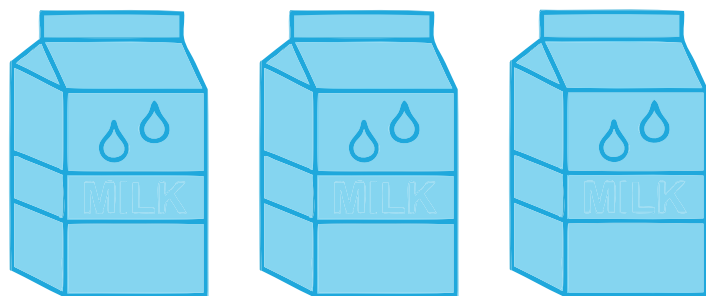
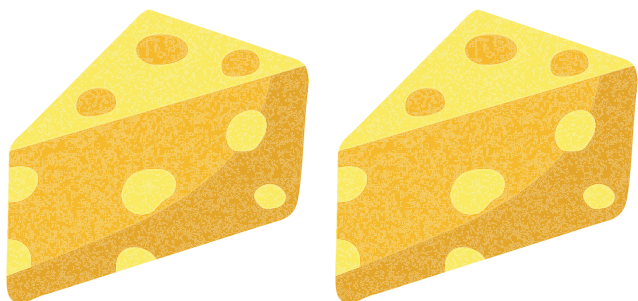
$$\text{Raspberis} = \text{Kastaņi}$$

$$\text{Rūpeņu sakne} = \text{Čeršņi}$$



Kalcijs palīdz mūsu kauliem un zobiem būt stipriem! Piena produkti ir labs kalcijs avots, tādēļ tie jālieto uzturā katru dienu!

Vai zini, kā sauc zemāk uzņēmētos piena produktus? Izskaiti, cik to ir!

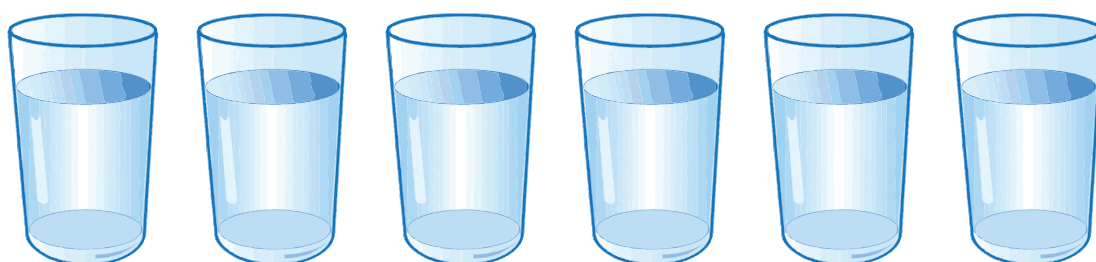


Neaizmirsti regulāri padzerties!

Dienā Tev nepieciešams izdzert **1.3–1.7 L šķidruma (ūdens, augļu vai zāļu tējas bez cukura).**

Slāpes vislabāk veldzēs tīrs **ūdens**.

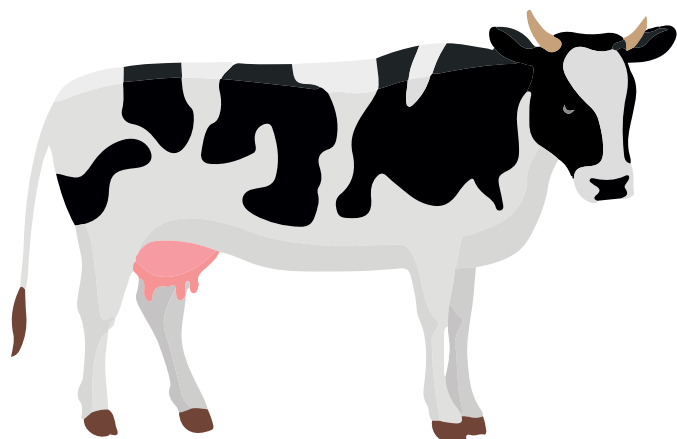
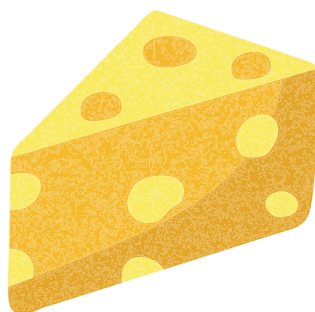
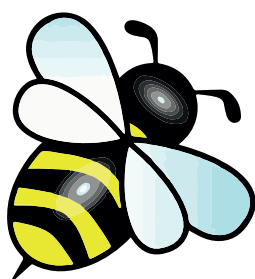
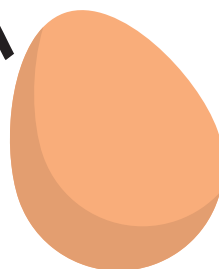
Garšas uzlabošanai vari tam pievienot augļu gabaliņus, citrona vai apelsīna šķēlītes, vai piparmētru lapiņas.



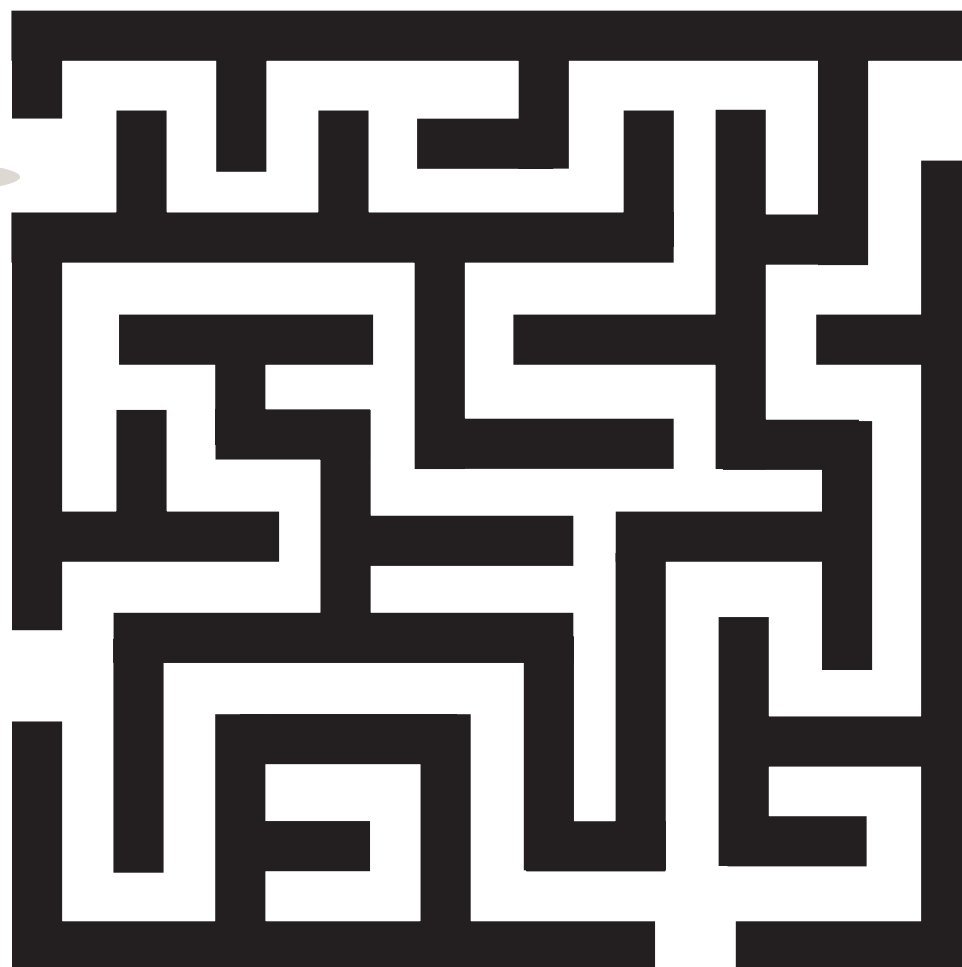
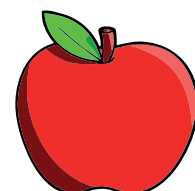
Uzzīmē, ko Tu varētu pievienot **ūdenim** garšas uzlabošanai!



Savelc, ar ko ir saistīts



Palīdzi Jānim iziet labirintu un tikt līdz veselīgajam
našķim – ābolam!



Pārbaudi pareizās atbildes!

2. lappuse

1. mīkla – sēne, 2. mīkla – zirņu pāksts, 3. mīkla – dzērvenes, 4. mīkla – burkāns, 5. mīkla – ola.

3. lappuse

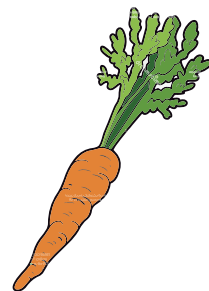
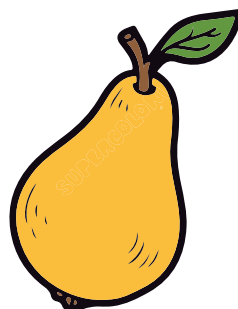
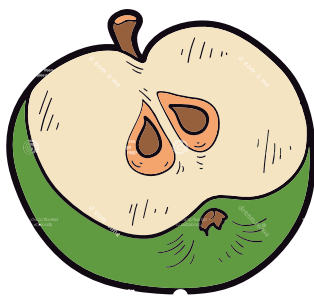
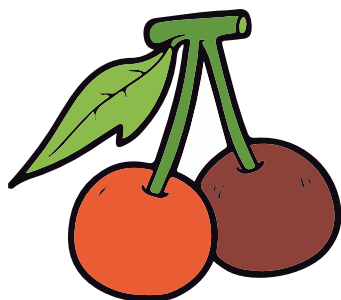
Brokastīs būs auzu pārslu putra, banāns un tēja.

7. lappuse

Slepenā ziņa ir “dārzeni, augļi un ogas ir garšīgi!”

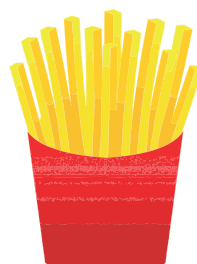
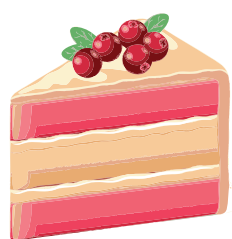
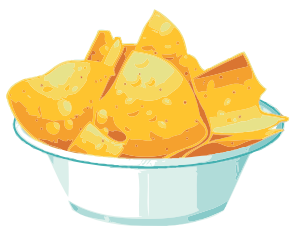
8. lappuse

Veselīgie našķi, ko vari uzkost starp ēdienreizēm, ir



10. lappuse

Neveselīgie produkti ir



11. lappuse



Lēcas



Kālis

Lapu
kāposts

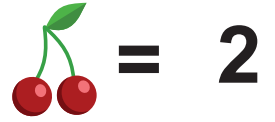
Paniņas

Sviesta
pupiņas

12. lapaspuse

J	M	G	A	Ļ	A	R
O	L	A	S	Ī	P	I
G	A	T	I	P	I	E
U	S	M	E	U	E	K
R	I	V	R	P	N	S
T	S	Z	S	A	S	T
S	Ē	N	E	S	Ū	I
C	Z	I	R	Ņ	I	G

14. lappuse



15. lappuse



Divi



Viens

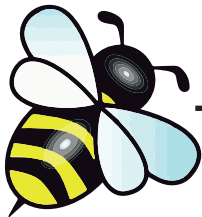
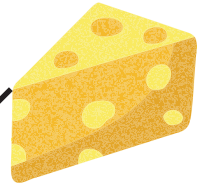
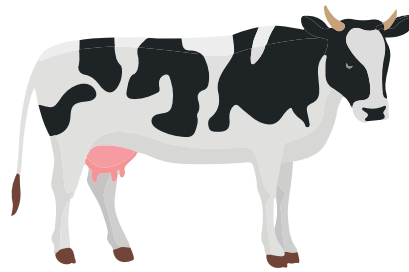
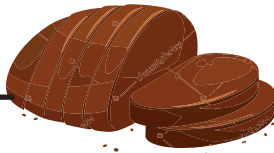


Trīs

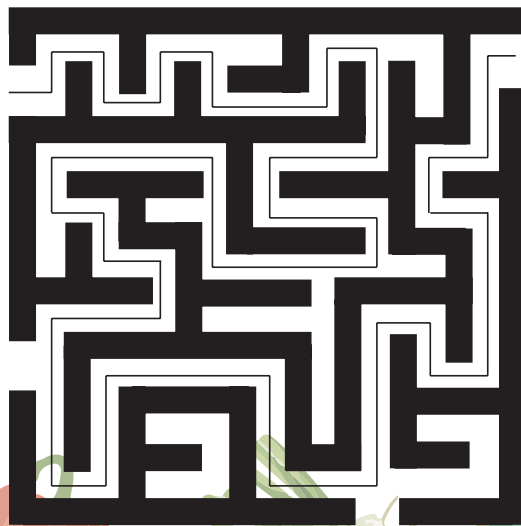


Četri

17. lappuse



18. lappuse

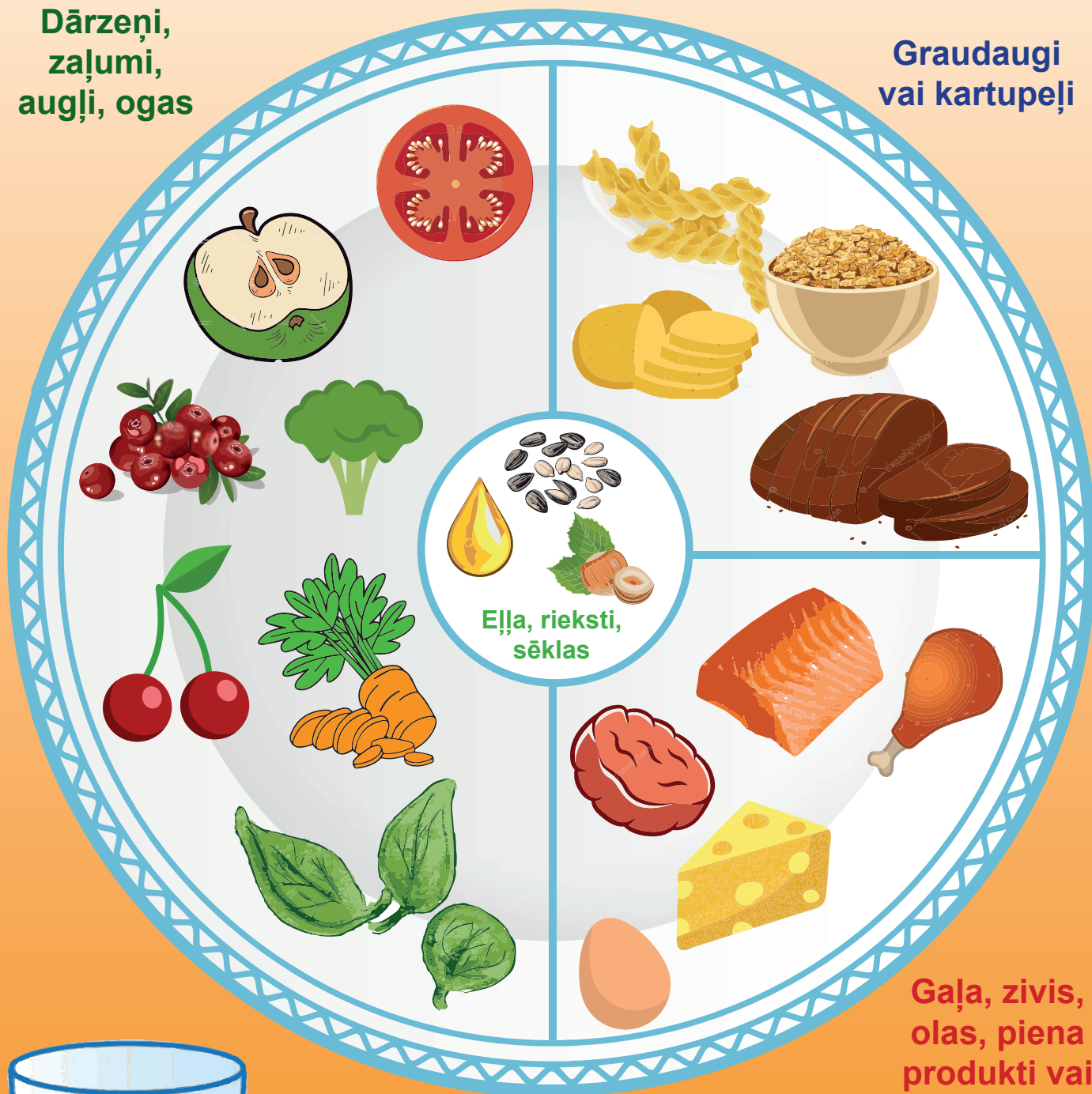


Veselīgais uztura šķīvis

Izgriez un novieto pie sava ģimenes ledusskapja kā paraugu!

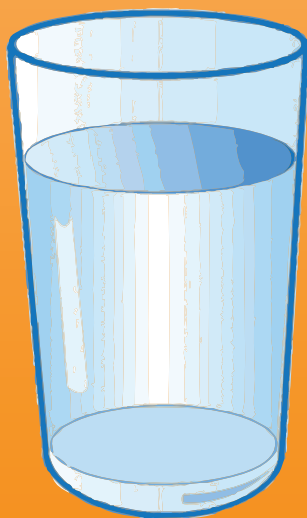
Dārzeni,
zaļumi,
augļi, ogas

Graudaugi
vai kartupeļi



Eļļa, rieksti,
sēklas

Gaļa, zivis,
olas, piena
produkti vai
pākšaugi



Ūdens

