



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

# VAI ZINI?

**1. Vai olbaltumvielas  
nodrošina mūsu  
organismu ar enerģiju?**

**2. Vai kartupelis ir  
ogļhidrātus saturošs  
produkts?**

**3. Vai 4 ūdens  
glāzes dienā ir  
pietiekami?**

**4. Vai limonāde ir  
veselīga?**

**5. Vai ar augļiem  
mēs uzņemam  
daudz vitamīnu?**

**6. Vai graudaugu  
produktiem būtu  
jāaizņem puse no  
šķīvja?**

**7. Vai tomāts ir  
olbaltumvielu  
avots?**



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

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

**10. Vai taisnība, ka  
čipsos nav  
vitamīnu?**

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

**12. Vai sviests ir  
taukus saturošs  
produkts?**

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

**14. Vai ir labi katru  
rītu brokastot?**

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



Pielikums metodiskajam materiālam 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](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājaslapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) / sadaļa "Projekti"

Seko mums sociālajos tīklos:  
[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels) [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)  
[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

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

Bezmaksas izdevums