

## Seminārs

programmas **“Piens un augļi skolai”**  
metodisko un izdales materiālu aprobācijai Kurzemes reģionā.

14.06.2018 plkst. 10.00

Ventspils tehnikums / [www.pikc.lv/lv/](http://www.pikc.lv/lv/)

### Programma

10.00– 10.15 Semināra atklāšana

10.15– 11.00 LLU, Pārtikas tehnoloģijas fakultātes asoc. prof. Dr.sc.ing. I.Beitāne  
“Uzturs kā vērtība - bērnu attīstībā”

11.00 – 12.00 Darbnīcas pedagogiem – *izvēlamies savējo:*

- **Augļi, dārzeņi un piens – mani draugi!** (PII pedagogi)  
Par to, kādēļ vajadzīgi augļi dārzeņi un piens un ko es ēdu. Izveidosim kalendāru (vai grāmatu) par ikdienas uzturā lietojamajiem augļiem, dārzeņiem un pienu. Izprotot, vai mana ikdienas ēdienkarte ir draudzīga augļiem, dārzeņiem un pienam.
- **Izveido savu ēdienkarti!** (1-3. klase)  
Veido savu dienas ēdienkarti (brokastis, pusdienas, launags, vakariņas) apkopo un salīdzina datus, kurš no mums, kurā ēdienreizē lieto vairāk augļus, dārzeņus, pienu.
- **Uztura piramīda - ceļā uz virsotnēm.** (4-6. klase)  
Ko es ēdu un kā tas izskatās uztura piramīdā. Jautājumi un atbildes par augļiem, dārzeņiem un pienu uztura piramīdas kontekstā.
- **Būt vai nebūt BIO?** (7-9. klase)  
Bioloģiskā saimniekošanas sistēma un konvencionālā saimniekošana atšķirības - plusi un mīnusi. Kā izvēlēties bioloģiskās pārtikas produktus? Diskutēsim un pārbaudīsim mītus par BIO produktiem.
- **Garšvielu uzvaras gājiens.** (Visiem vecuma posmiem)  
Uztura speciālisti skaidros – vai garšvielas spēj aizstāt sāli un padarīt ēdienu garšīgāku? Maisīsim, gatavosim un garšosim, lai praktiski pielietotu un pārbaudītu ieteikumus dzīvē.

12.00-13.00 Darbnīcas pedagogiem – *maināmies vietām:*

- **Mans šķīvis – jo raibāk, jo labāk!** (PII pedagogi)  
Par to, ko un kādās krāsās es lieku uz sava šķīvja. Veidosim krāsu varavīksni, izprotot, vai katru dienu uzturā tiek lietoti daudzveidīgi augļi un dārzeņi.
- **Izveido savu ēdienkarti!** (1-3. klase)  
Veido savu dienas ēdienkarti (brokastis, pusdienas, launags, vakariņas) apkopo un salīdzina datus, kurš no mums, kurā ēdienreizē lieto vairāk augļus, dārzeņus, pienu.
- **Uztura piramīda - ceļā uz virsotnēm.** (4-6. klase)  
Ko es ēdu un kā tas izskatās uztura piramīdā. Vai mana ēdienkarte ir pilnvērtīga un ko varu darīt, lai sasniegtu virsotnes.
- **Ko darīt ar pārpalikumu?** (7-9. klase)  
Cik un kas paliek pāri un ko ar to darīt? Diskutēsim un pamatosim pārtikas produktu izšķērdēšanas samazināšanas nepieciešamību, kā to interesanti izdarīt kopā klasē vai ģimenē.
- **Ēdamās gleznas.** (Visiem vecuma posmiem)  
Uztura speciālisti skaidros un praktiski rādīs, kā izmantot dabīgās krāsas ēdienu bagātināšanā un krāsošanā, kā padarīt ēdienu par mākslas darbu un rosinātu vēlmi uzturā vairāk lietot augļus, dārzeņus un pienu.
- Semināra noslēgums un veselīgo maltīšu konkurss – degustācija **“Veselīgi un gardi”**.  
Aicinām mieloties un balsot par veselīgāko, gardāko, radošāko topošo pavāru meistarstiķi.

Pieteikšanās uz semināru un meistarklasēm līdz 11.06.2018 : [dace.klava@llu.lv](mailto:dace.klava@llu.lv)

**Uz tikšanos Ventspilī!**



Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



Latvijas  
Lauksaimniecības  
universitāte