

METODISKAIS MATERIĀLS „VESELĪGA UZTURA PARADUMI“ PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES PEDAGOGIEM

Nodarbības tēma: Veselīga uztura paradumi

Bērnu vecuma posms: 4 gadi

Nodarbības apguvei paredzētais laiks: viena nodarbība

Tēmas padziļinātai apguvei var piedāvāt veikt pētījumu vienas nedēļas garumā. (skatīt informāciju skolotājiem).

Nodarbībās paredzētās metodes:

- grupu darbs
- diskusija
- individuālais darbs
- praktiskais darbs

Sasniedzamais rezultāts: saskata bērnudārza ēdienkartes krāsainību un daudzveidību. Prot nosaukt augļus, dārzeņus un piena produktus, atšķir tos pēc krāsas, garšas un formas kā arī saskata un saklausa burtus nosaukumā.

Nepieciešamie resursi:

- produktu grozs (augļus, dārzeņus un piena produktus, izvēlas atbilstoši bērnudārza dienas ēdienkartei, iespējams izmantot arī butaforijas)
- līmlapiņas vai nelielas papīra lapiņas, uz kurām bērni rakstīs burtus
- zīmuļi, krītiņi
- krāsainas papīra lapas (septiņās dažādās krāsās)
- augļi, dārzeņi, atbilstoši sezonalitātei, salātu gatavošanai
- piena produkti atbilstoši bērnudārza ēdienkartei – degustācijai
- virtuves piederumi – priekšauti, bļodas, šķīvji, paliktņi un bērniem droši - dakšas, karotes, naži, rīves

Nodarbības apraksts

Rīta cēliens

Rīta cēlienā pie bērniem ciemojas Rotaļlieta, kura sev līdzi ir atnesusi dažādus attēlus un grāmatas par augļiem, dārzeņiem un pienu. Skolotāja aicina tos kopā aplūkot un pastāstīt, kuri ir zināmi, kuri nē.

Nodarbība Ievada daļa

Nodarbības ievaddaļā skolotāja kopā ar bērniem norunā rīta sasveicināšanās dzejolīti (pielikums Nr. 1) un pirkstiņrotaļu „Pupa un zupa” (pielikums Nr.2).

Skolotāja iepazīstina ar ciemiņu - Rotaļlietu, kurš, nākot pie bērniem, pazaudējis savu pārsteiguma grozu. Skolotāja un bērni izveido vilcieniņu un kopā pa grupas telpu dodas meklēt pazaudēto produktu grozu. Kad grozs ir atrasts, bērni izpēta groza saturu (grozā salikti dažādi augļi, dārzeņi un piena produkti, atbilstoši bērnudārza ēdienkartei).

Galvenā daļa

Bērni apsēžas aplī, skolotāja kopā ar Rotaļlietu aicina bērnus pa vienam izvēlēties no aizklāta groza vienu augli, dārzeņi vai piena produktu un mēģināt to atminēt pēc formas un pēc tam konstatēt vai ir pareizi uzminēts.



Šeit iespējams izmantot arī interaktīvo materiālu (1.uzdevums).

Rotaļlietai līdzī ir kartītes ar augļu, dārzeņu un piena produktu attēliem un to nosaukumiem (pielikumu Nr.3). Viņš aicina bērnus sameklēt izvēlētajam auglim, dārzeņim vai piena produktam atbilstošu kartīti un noteikt ar kādu burtu sākas vārds. Skolotāja aicina bērnus atrast grupas vidē tādu pašu burtu un to uzrakstīt uz lapiņas vai līmlapiņas. Pēc tam visi sasēžas aplī un pārbauda uz lapiņām uzrakstītos burtus ar attiecīgo burtu uz atbilstošās kartītes.

Rotaļlieta ar bērniem konstatē dažādus burtus, un skolotāja pievērš uzmanību augļu un dārzeņu krāsu dažādībai. Skolotāja vidū noliek krāsu aplus (pielikumu Nr.4.) un aicina bērnus pa vienam nosaukt, kādu augli dārzeņi vai piena produktu ir izvēlējušies. Augļus un dārzeņus bērni, atbilstoši krāsai, ieliek krāsu aplī un klāt pieliek lapiņu. Ja bērns no produktu groza ir izvēlējis piena produktus, tad tos nosauc un novieto pie Rotaļlietas.

Ciemiņš - Rotaļlieta izstāsta bērniem, ka viņš katru dienu uzturā lieto dažādus piena produktus un uzdod bērniem jautājumu, kāpēc tie jālieto uzturā?



Šeit iespējams izmantot arī interaktīvo materiālu (2. uzdevums).

Skolotāja ir sagatavojusi degustācijai dažādus piena produktus (piena produktus izvēlas atbilstoši bērnudārza ēdienkartei) un mudina bērnus atminēt un nosaukt kādi produkti tie ir. Pēc tam rosina pastāstīt, kādus piena produktus viņi biežāk lieto ikdienas uzturā.

Pēc degustācijas Rotaļlieta aicina bērnus kļūt par pētniekiem un noskaidrot, kādās varavīksnes krāsās ir bērnudārza ēdienkarte. Skolotāja nolasa ēdienkarti un kopā ar bērniem noskaidro, kādi augļi, dārzeņi vai piena produkti ir attiecīgās dienas ēdienkartē.

Lai aktivitāti varētu turpināt, bērni tiek aicinātu sadalīties grupās un doties pie galdiem.

Uz galda skolotāja iepriekš ir sagatavojusi augļu un dārzeņu kartītes (tos, kuri ir minēti ēdienkartē) un atbilstošas krāsas papīru, zīmuļus un krītiņus. Bērni tiek aicināti paņemt paliktņus un baltas lapas, uz kurām zīmēt vai radoši veidot krāsu varavīksni no ēdienkartē iekļautajiem augļiem un dārzeņiem. Kā alternatīvu uz kā

veidot radošo darbu, iespējams izmantot pielikumā piedāvāto šķīvi.
(pielikumu Nr.5).

Kad radošais darbs pabeigts, bērni tiek aicināti uzrakstīt cik daudz krāsu augļus un dārzeņus saskaitīju šīs dienas ēdienkartē un uzzīmēt priecīgu sejiņu, ja bija iekļauti piena produkti un bēdīgu sejiņu- ja to nebija.

Nobeiguma daļa

Pēc uzdevuma izpildes skolotāja aicina bērnus sakārtot savu darba vietu un aicina sastāties uz dziesmu "Kartupeli, kartupeli" (pielikumu Nr. 6).

Skolotāja kopā ar Rotaļlietu aicina bērnus sasēsties aplī un izstāstīt, ko šodien jaunu ir uzzinājuši, kas nodarbībā bija interesants, apskatīt izveidotos darbus un izteikt sava darba pašvērtējumu.

Aktivitātes pēcpusdienas cēlienā

Skolotāja un Rotaļlieta aicina bērnus turpināt rīta cēlienā iesākto tēmu, stāstot, ka augļi un dārzeņi ir ne tikai dažādi un krāsaini, bet arī veselīgi, un mudina bērnus izdomāt, ko varētu pagatavot no augļiem un dārzeņiem.

Bērni tiek aicināti sadalīties grupās un sagatavoties darbam, tiek pārrunāti drošības noteikumi strādājot ar nažiem, rīvēm, uzlikts priekšauts un sakārtoti mati.

Bērni tiek mudināti izvēlēties darba vietu un apskatīt izvēlētos augļus un dārzeņus. Iepazīties ar recepti (pielikums Nr.7) un darba gaitu, tad atbilstoši tos sagriezt vai sarīvēt un pagatavot salātus. Kā alternatīvu bērniem var piedāvāt sagriezt vai sarīvēt augļus un dārzeņus un katru izgaršot atsevišķi.

Pēc salātu pagatavošanas, skolotāja mudina bērnus sakārtot savas darba vietas un konstatē, ka pēc salātu gatavošanas ir palikuši pārpalikumi. Bērnus aicina uz diskusiju, kas ir ēdienu pārpalikumi, ko ar tiem varētu darīt, vai ko darīt, lai tie nerastos. Bērni iepazīst jēdzienu pārtikas atkritumi.

Noslēgumā bērni saklāj galdus un nodegustē pašu gatavotos salātus. Pēc ēšanas bērni tiek mudināti izvērtēt aktivitāti - tiek aicināti izteikt savu viedokli, kas patika un ko jaunu ir apguvuši.

METODISKĀ MATERIĀLA „VESELĪGA UZTURA PARADUMI“ PRAKTISKO UZDEVUMU KOPA

1. PIELIKUMS

SASVEICINĀŠANĀS DZEJOLIS

LABU RĪTU SAULĪTEI! (PASTIEPJAM ROKAS UZ AUGŠU)
LABU RĪTU ZEMĪTEI! (PIELIEKAM PLAUKSTAS PIE GRĪDAS)
LABU RĪTU ACTIŅĀM! (PIESKARAMIES ACĪM)
LABU RĪTU AUSTIŅĀM! (PIESKARAMIES AUSĪM)
LABU RĪTU ROCIŅĀM! (IZSTIEPJAM UN PAGROZĀM ROKAS)
LABU RĪTU KĀJIŅĀM! (PADIPINĀM AR KĀJIŅĀM)
(SASVEICINĀTIES VAR AR DAŽĀDĀM ĶERMEŅĀ)

(<https://beerniem.blogspot.com/2013/06/sasveicinasanas-pantini.html>)

2. PIELIKUMS

PIRKSTIŅU ROTAĻA 'PUPA UN ZUPA'

IZBĒGA NO ZAĻĀS MĀJAS
(IZVEIDO AR ABĀM ROKĀM ŠŪPULĪTI)
DESMIT JAUNAS CŪKU PUPAS
(PARĀDAS VISUS SAVUS 10 PIRKSTUS)
NU TIK LOCĪS KĀJAS
(2 REIZES SALIEC PIRKSTUS DŪRĪTES UN ĀTRI ATLAIŽ)
NU TIK IES BEZ STĀJAS
(2 REIZES KATRU PIRKSTU PĒC KĀRTAS LIEK PIE GALDA VAI GRĪDAS)
GĀJA RĀPUS
(PLAUKSTAS AR DELNU UZ GALDA, TĀS SAVELK DŪRĪTĒ UN IZTAISNO-VIRZOTIES)
GĀJA TUPUS
(AR SALIEKTIEMS PIRKSTIEM VIRZĀS PA GALDU VAI GRĪDU UZ PRIEKŠU)
KAMĒR PUPĀM KĀJAS KLUPA
(PLAUKSTAS AR KOPĀ SALIEKTIEM, IZTAISNOTIEM PIRKSTIEM NOKRĪT UZ GALDA VAI GRĪDAS)
KAMĒR PUPAS VISAS ČUPĀ
(SAKRUSTO ABU ROKU PIRKSTUS)
TĀ KĀ UPĒ VIRA ZUPĀ: PLUNKŠ!
(ROKAS NOLAIŽ ZEMĒ)

(auseklitis.eu/wp-content/uploads/2014/07/Pirkstiņu-rotaļas-2.docx)



KĀPOSTS



SALĀTI



BROKOĻI



DILLES



LOKI



SELERIJAS



GURĶI



KABAČI



ZIRŅI



PAPRIKA



PAPRIKA



PAPRIKA



PIPARS



ĶIRBIS



TOMĀTI



TOMĀTI



KARTUPEĻI



BIETES



BAKLOŽĀNS



KĀPOSTI



PUĶUKĀPOSTS



REDĪSI



RUTKI



REDĪSI



SĪPOLI



SĪPOLS



ĶĪPLOKI



KOLRĀBIS



KOLRĀBIS



PUPIŅAS



PATISONI



SMILTSĒRKŠĶIS



BRŪKLENES



KIVI



CITRONS



LAIMI



ĀBOLS



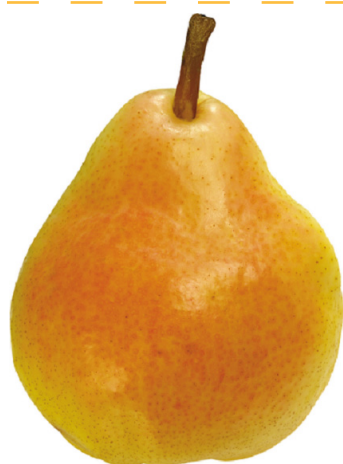
ĀBOLS



ĀBOLS



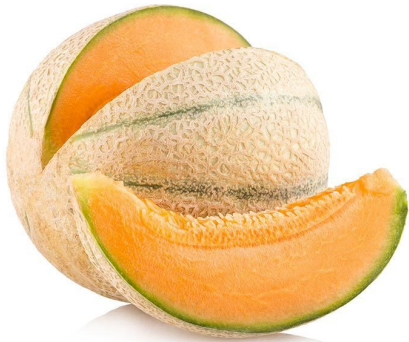
BUMBIERIS



BUMBIERIS



BANĀNI



MELONE



MELONES



ARBŪZS



ANANĀSI



GREIFRŪTI



NEKTARĪNI



PERSIKS



GRANĀTĀBOLS



PLŪMES



PLŪMES



JĀŅOGAS



DZĒRVENES



ĶIRŠI



ĒRKŠĶOGAS



MELLENES



VĪNOGAS



VĪNOGAS



VĪNOGAS



KAZENES



ZEMENES



ZEMENES



AVENES



AVENES



PĪLĀDŽI



ARONIJAS



ZILENES



PIENS



KRĒJUMS



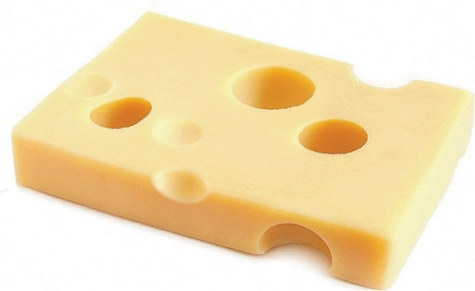
SVIESTS



KEFĪRS



BIEZPIENS



SIERS



SIERS



JOGURTS



JOGURTS



JOGURTS

SKAITI KRĀSAS SAVĀ ĒDIENKARTĒ UN ĒD VESELĪGI!



RADOŠAIS DARBS

“CIK DAUDZVEIDĪGA UN KRĀSAINA ĒDIENKARTE IR MANĀ BĒRNU DĀRZĀ”

MANI SAUC _____



ŠĪS DIENAS ĒDIENKARTĒ SASKAITĪJU _____ KRĀSU AUGĻUS UN DĀRŽENUS.

VAI MANĀ ĒDIENKARTĒ ŠODIEN BIJA PIENS VAI PIENA PRODUKTI?

DZEJOLIS AR KUSTĪBĀM „KARTUPELI, KARTUPELI“

KARTUPELI , KARTUPELI, KUR IR TAVI BRĀĻI?
RĪGAS TIRGŪ, RĪGAS TIRGŪ – TUR IR MANI BRĀĻI.
KARTUPELI, KARTUPELI, KO DAR' TAVI BRĀĻI?
MAISĀ TUP, MAISĀ TUP – TO DAR' MANI BRĀĻI.
KARTUPELI, KARTUPELI, KĀDU TAVI BRĀĻI?
LIELI, RESNI APAĻĪGI – TĀDI MANI BRĀĻI.
KARTUPELI, KARTUPELI, KĀ SAUC TAVUS BRĀĻUS?
KARTUPEĻI, KARTUPEĻI NE JAU KĀĻI.

7. PIELIKUMS

RECEPTĒ

SVAIGIE VESELĪBAS SALĀTI

SASTĀVDAĻAS:

BURKĀNI

REDĪSI

KĀPOSTI

ĀBOLI

AUGU EĻĻA

ZAĻUMI (dilles, loki, baziliks)

GARŠVIELAS PĒC NEPIECIEŠAMĪBAS (pipari, ķiploki)

(Augļu un dārzeņu daudzumu var variēt pēc saviem ieskatiem. Krāsu daudzveidībai var izmantot zaļos vai violetos kāpostus, sarkanos vai zaļos ābolus, dzeltenos, sarkanos vai oranžos tomātus, baltos vai sarkanos redīsus)

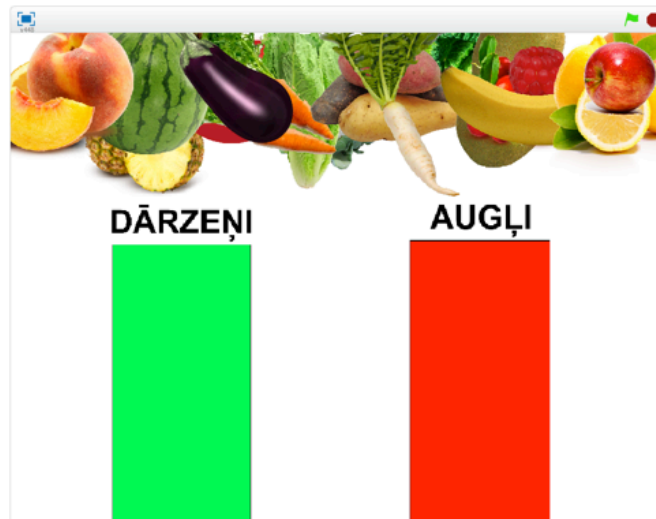
PAGATAVOŠANA:

1. NOTĪRĪTUS BURKĀNUS, REDĪSUS, ĀBOLUS SARĪVĒ UZ DĀRZEŅU RĪVES.
2. SVAIGOS KĀPOSTUS SAGRIEŽ GABALIŅOS.
3. VISU SAMAIŠA, PIELEJ 2 ĒDAMKAROTĒS AUGU EĻĻU.
4. PASNIEDZ, PĀRKAISOT AR SMALKI SAGRIEZTIEM ZAĻUMIEM UN GARŠVIELĀM.

INTERAKTĪVAIS MATERIĀLS

1. uzdevums

Augļu un dārzeņu grupēšana. Spēlē individuāli vai pāri. Sagrupē attiecīgajos krāsu laukumos augļus un dārzeņus. Nosauc doto augļu un dārzeņu nosaukumus un krāsu.



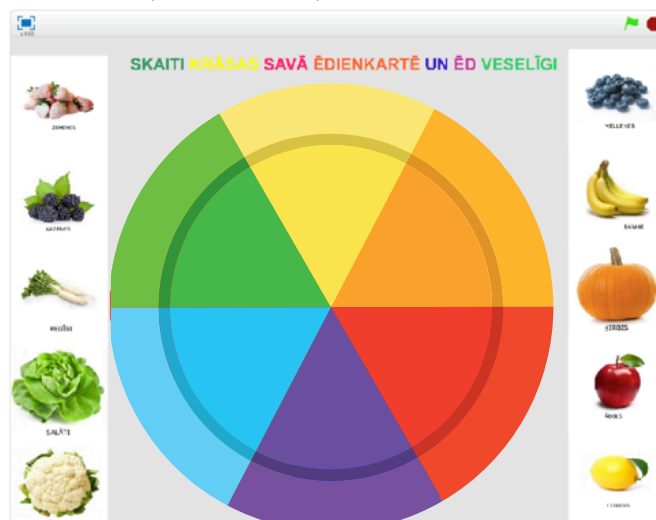
Komentārs interaktīvā materiāla izmantošanai:

Spēli var spēlēt individuāli, sagrupējot visus dotos augļus un dārzeņus, attiecīgā krāsu laukumā un nosauc augļus vai dārzeņus un tā krāsu. Ja izvēlētais auglis vai dārzeņis tiks novietots pareizā lauciņā, parādīsies uzraksts - pareizi! Pēc tam bērns nosauc attiecīgā augļa un dārzeņa, pirmo burtu un izskaņo vārdu.

Spēlējot pāri - viens bērns izvēlās augļus un ievieto attiecīgās krāsas laukumā, otrs - dārzeņus. Katrs bērns nosauc savu augli vai dārzeņus un tā krāsu. Ja izvēlētais auglis, vai dārzeņis tiks novietots pareizā lauciņā, parādīsies uzraksts - pareizi!

2. uzdevums

Izvēlies attēlu un ievieto krāsas aplī! Spēlē individuāli vai pāri. Bērnudārza ēdienkartē iekļautos augļus un dārzeņus bērni sagrupē attiecīgajos krāsu laukumos, veidojot krāsu apli. Nosauc doto augļu un dārzeņu nosaukumus un krāsu.



Komentārs interaktīvā materiāla izmantošanai:

Spēles uzdevums ir izveidot krāsu apli atbilstoši bērnudārza ēdienkartē piedāvātajiem augļiem un dārzeņiem. Skolotāja lasa bērnudārza ēdienkarti un bērni interaktīvajā materiālā sameklē attiecīgo augli vai dārzeņi un atbilstoši krāsai ievieto attiecīgajā vietā krāsu aplī. Ja izvēlētais auglis, vai dārzeņis tiks novietots pareizā lauciņā, parādīsies uzraksts - pareizi! Pēc paveiktā uzdevuma, var noteikt, cik daudzkrāsaina ir attiecīgās dienas ēdienkarte, konstatēt, kuras krāsas augļi un dārzeņi ir visvairāk, kuri vismazāk, vai nav vispār.

Pētniecisko darbu var veikt nedēļas, vai mēneša garumā, katru dienu veidojot radošo darbu atbilstoši dienas ēdienkartei, jo pēc vienas dienas pētījuma, nevar veidot secinājumus par ēdienkārtē ietvertu augļu, dārzeņu un piena produktu daudzveidību.

Veselīgs, bērnam piemērots ēdiens, gatavots no Latvijā audzētiem augļiem un dārzeņiem.

Lai bērniem nodrošinātu veselīgu un gardu ēdienu, priekšroku jādod Latvijā audzētiem, (vislabāk – ekoloģiskiem) dārzeņiem un ogām, kā arī pēc iespējas vietējiem augļiem. Svarīgi ir ievērot sezonalitātes principu.

Pašu audzētus dārzeņus un augļus uzglabājiet tā, lai tie ilgāk būtu svaigi. Ja dārzeņus pārkat veikalā, dariet to katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi. Ēdiet Latvijā audzētus dārzeņus un augļus. Ēdiet sezonas dārzeņus un augļus, jo tajos ir daudz vairāk vērtīgu vielu. Piemēram, tomāti nav ziemas ēdiens – ēdiet tos vasarā un rudenī, bet ziemā bagātiniet ēdienkarti ar galviņkāpostiem, kolrābjiem, bietēm, burkāniem, seleriju saknēm, u.c. Termiski apstrādājot (vārot, sautējot) dārzeņus, augļus un ogas, tajos samazinās atsevišķu vitamīnu saturs, tādēļ dodiet priekšroku svaigiem un pēc tam – saldētiem dārzeņiem, augļiem un ogām. Iegādājieties dārzeņus un augļus atbilstoši „varavīksnes” principam, izvēloties dažādas krāsas produktus – oranžus un dzeltenus, sarkanus, violetus un zaļus. Vasarā un rudenī vēlams iegādāties Latvijā audzētos dārzeņus, augļus un ogas, savukārt citu zemju piedāvājumu (banāni, apelsīni, kivi, hurma, mango u.c.) - ziemā, kad vietējo produkciju ir ierobežota.

Augļus, dārzeņus un ogas var pievienot arī piena kokteiļiem, tādējādi padarot tos bērniem pievilcīgākus. Cits veids, kā bērniem veiksmīgi piedāvāt dārzeņus, ir sablendēt tos krēmzupās un pasniegt ar maizes grauzdiņiem vai gaļas frikadelītēm.

Literatūra:

1. *Ieteikumi dārzeņu un augļu lietošanai uzturā.*

Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/darzenu_un_auglu_lietosana_uztura.pdf

2. *Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. Pieejams:*

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edianam.pdf

Bērnam piemērotas un veselīgas ēdienkartes iezīmes.

Lai bērns pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņam ir nepieciešams daudzveidīgs, uzturvielām bagāts ēdiens, savukārt uztura enerģētiskajai vērtībai (kalorāžai, kkal) jābūt atbilstoši bērna fiziskās aktivitātes līmenim, vecumam, veselības stāvoklim, ķermeņa masai. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām: maize, dažādi putraimi un makaroni (šo produktu grupā priekšroku vienmēr dodot pilngraudu produktiem), kartupeļi, dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas (ievērojot sezonalitāti), piens un piena produkti (ar samazinātu tauku daudzumu), dzīvnieku vai putnu gaļa (liesa) vai zivis, olas, pākšaugi un rieksti.

Vasarā un rudenī vēlams iegādāties Latvijā audzētos dārzeņus, augļus un ogas, savukārt citu zemju piedāvājumu (banāni, apelsīni, kivi u.c.) - ziemā, kad vietējā produkcija ir ierobežota.

Procentuāli pret ķermeņa masu ūdens bērnu organismā ir vairāk nekā pieaugušajiem, tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens zudums. Tādēļ bērniem ir jāpiedāvā padzerties vairākas reizes dienā. Nav ieteicams slāpes remdēt ar kefīru, pienu vai jogurtu, jo šie produkti satur olbaltumvielas un taukus, kurus nav ieteicams lietot papildus kārtējām ēdienreizēm. Jānodrošina, ka bērnam jebkurā brīdī ir pieejams dzeramais ūdens.

Literatūra:

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Veselīga uztura pamatprincipi, to nozīme bērna attīstībā un augšanā

Veselīgs uzturs ir viens no veselības priekšnosacījumiem. Veselīgu uzturu veido četras produktu grupas – graudaugu produkti; augļi, ogas un dārzeņi; piena produkti; gaļas un zivju produkti, olas un kaltēti pākšaugi. Arvien biežāk veselīga uztura piramīdās tiek iekļautas garšvielas, garšaugi, sēklas un rieksti. Tiek mudināts jau no bērnības samazināt sāls un cukura (vienkāršo ogļhidrātu) patēriņu, šos produktus, aizstājot ar garšvielām, ogām, augļiem, dārzeņiem.

Bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai nodrošinātu optimālu garīgu un fizisku attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri, 4 – 5 reizes dienā, uzņemot gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tā kā trijās ēdienreizēs nepieciešamos uzturvielu daudzumus ir grūti uzņemt un bērni ēdienreīžu starplaikos izjūt izsalkumu, ir nepieciešamas otrās brokastis un launags. Ēdot noteiktā laikā, veidojas pareizi bērna ēšanas ieradumi.

Ēdienu porcijas lielums katram bērnam jāpiemēro individuāli. Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja. Neievērojot šo principu, var tikt izjaukta bērna sāta sajūta, līdz ar to notiek pārēšanās. Pastāvīgas pārēšanās un mazkustīga dzīvesveida rezultātā veidojas aptaukošanās.

Literatūra:

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Kā nepieļaut augstu asinsspiedienu, ievērojot veselīgu dzīvesveidu. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/tas_tev_jazina_tas_tev_jazina_195448bbb7b0975c2257313001f19e0/saals.pdf

Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edianam.pdf

Augļu, dārzeņu krāsas – kas tās veido.

Dārzeņu, ogu un augļu košās krāsas veidojas augos esošo pigmentu ietekmē. Pigmenti piešķir minētajiem produktiem ne tikai košās krāsas, bet tiem piemīt arī funkcionālas īpašības. Īpaši vērtīgi ir karotinoīdi, no kuriem (īpaši no beta-karotīna jeb vitamīna A provitamīna) organisms spēj sintezēt vitamīnu A. Citi zināmi karotinoīdi ir likopēns, luteīns, zeaksantīns. Karotinoīdu koncentrācija augos ir atkarīga no nogatavošanās pakāpes, laika apstākļiem, kā arī produktu apstrādes veidiem. Karotinoīdiem piemīt spējas aizsargāt šūnas no oksidēšanās un cita veida bojājumiem.

Lielākai daļai karotinoīdu uzsūkšanai zarnu traktā nepieciešami tauki, tāpēc vismaz reizi dienā dārzeņus ieteicams pagatavot kopā ar nelielu daudzumu eļļas vai sviestu.

Literatūra:

Carotenoids and their isomers: color pigments in fruits and vegetables Molecules. 2011 Feb 18;16 (2):1710-38.

Zariņš Z. Neimane L.. Uztura mācība. LU Akadēmiskais apgāds, 2009.

Dārzeņu un augļu garšu – skābs vai salds.

Dārzeņos un augļos ūdens ir brīvā un saistītā veidā un sastāda 70-95%. Nozīmīga augļu un dārzeņu daļa ir cukuri, kas ir glikozes, fruktozes, saharozes veidā, kas nosaka, cik salds ir auglis vai dārzeņi. Lielākai daļai dārzeņu cukura daudzums nepārsniedz 5%, izņemot arbūzus un melones, kur cukura saturs ir pat līdz 12%. Savukārt augļos cukuru saturs var variēt no 2-24%. Fruktozi saturošie augļi ir saldāki.

Augļos un dārzeņos ir atrodamas arī organiskās skābes, gan brīvā veidā, gan sāļu veidā. Organiskās skābes kopā ar cukuriem veido katra augļa vai dārzeņa garšu, nosakot, vai tas būs saldāks vai skābāks. Organiskās skābes vairāk ir augļos līdz pat 7%, savukārt dārzeņos līdz 0,2%. Visvairāk sastopama ir citronskābe (citronos), ābolskābe (ābolos), vīnskābe (vīnogās), retāk salicilskābe (avenēs un zemenēs), skābenšķābe (skābenēs, rabarberos) un benzoskābe (dzērvenēs, brūklenēs).

Literatūra:

Brūvere, L. (2001) Pārtikas produktu prečzinība. 2.daļa. Biznesa augstskola Turība, Rīga. 256 lpp.

Piena produktu daudzveidība un ieteicamais daudzums bērna uzturā.

Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa. To sastāvā ir tādas nepieciešamas uzturvielas kā olbaltumvielas, vitamīni un mikroelementi. Piena produktos esošais olbaltums ir bioloģiski augstvērtīgs. Piens un piena produkti ir nozīmīgākais viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots. Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā, vienlaicīgi lietojot tos kopā ar D vitamīnu saturošiem pārtikas produktiem un veicot dažādas fiziskas aktivitātes, lai barības vielas nokļūtu līdz kaulaudiem. Pienā un piena produktos ir vislabākās kalcija un fosfora procentuālās attiecības, tādēļ arī bērna organisms šo kalciju izmanto vislabāk.

Pēc PVO ieteikumiem, bērniem no 2 gadu vecuma ieteicams dot piena produktus ar samazinātu tauku daudzumu (vājpiena biezpienu, maztauku krējumu vai labāk bezpiedevu jogurtu, pēc iespējas liesākus sierus).

Īpaši vērtīgi ir skābpiena produkti – paniņas, kefīrs, biezpiens, dabīgi raudzēti, nesaldināti jogurti, kurus pirms ēšanas var bagātināt ar augļu, ogu, arī dārzeņu piedevu.

Katram bērnam ir savi iemīļotākie piena produkti, - ja bērns labrāt ēd biezpienu vai sieru, vecāki var nesatraukties par nepatiku pret svaigu pienu, savukārt kāds cits labprātāk baudīs mājās gatavotu jogurtu vai kefīru. Dienas laikā būtu vērtīgi izdzert 1-2 glāzes piena vai kāda skābpiena dzēriena (paniņas, kefīrs, Bio Lakto), apēst 50 – 70 gramus siera vai biezpiena, bet desertā – 200 gramus bezpiedevu jogurta ar svaigām ogām vai augļu gabaliņiem.

Literatūra:

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Piens

Piens ir zīdītāju piena dziedzeru sekrēts. Daba pienu paredzējusi zīdītāju pēcnācēju apgādāšanai ar visu nepieciešamo to dzīvības uzturēšanai, attīstībai un imunitātes stiprināšanai kādu laika posmu pēc piedzimšanas. Dažādu zīdītāju piena ķīmiskais sastāvs ir ļoti atšķirīgs, un to nosaka jaundzimušā augšanas ātrums un apkārtējās vides apstākļi.

Govs piena sastāvā ir atrodamas visas cilvēkam nepieciešamās uzturvielas viegli izmantojamā formā, gandrīz ideāli sabalansētās attiecībās, tādēļ tas ir īpaši piemērots bērnu, grūtnieču, vecu un slimu cilvēku uzturam. Piens palīdz arī labāk sagremot citus pārtikas produktus. Piens ir bioloģisks šķidrums, kas satur no 86 līdz 89% ūdens un no 11 līdz 14% sausas. Piena sausa sastāv no olbaltumvielām (2,9-5,5%), ogļhidrātiem (3,8-5,5%), taukiem (2,5-6%), minerālvielām (0,6-0,9%). Piena sastāvā mikroaudzumos ietilpst vitamīni, fermenti, pigmenti, hormoni un gāzes. Piena olbaltumvielu sastāvā ir visas cilvēka organismam nepieciešamās neaizstājamās aminoskābes. Apmēram 62% no kopējā taukskābju satura ir piesātinātās taukskābes – sviestskābe, kapronskābe, palmitīnskābe, laurīnskābe, miristīnskābe un stearīnskābe. Galvenais pienā esošais ogļhidrāts ir laktoze – disaharīds, kas sastāv no galaktozes un glikozes. Laktoze veido apmēram 54% no beztauku sausas satura pienā un 30% no piena enerģētiskās vērtības.

VM rekomendācijas norāda, ka olbaltumvielas veido, atjauno un aizsargā organisma audus. Tās ir īpaši svarīgas augšanas un attīstības procesos. Tāpēc bērna uzturā ir svarīgi katru dienu iekļaut olas, pienu un piena produktus, liesu gaļu, zivis. Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa. To sastāvā ir tādas nepieciešamas uzturvielas kā olbaltumvielas, vitamīni un mikroelementi. Piena produktos esošais olbaltums ir bioloģiski augstvērtīgs. Piens un piena produkti ir

nozīmīgākais viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots. Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā, vienlaicīgi lietojot tos kopā ar D vitamīnu saturošiem pārtikas produktiem un veicot dažādas fiziskas aktivitātes, lai barības vielas nokļūtu līdz kaulaudiem. Pienā un piena produktos ir vislabākās kalcija un fosfora procentuālās attiecības, tādēļ arī bērna organisms šo kalciju izmanto vislabāk.

Literatūra:

Beitāne, I. (2008) Laktulozes un inulīna izvērtējums jauna funkcionāla piena produkta izstrādē. Promocijas darbs. Jelgava.

Ozola, L., Ciproviča, I. (2002) Piena pārstrādes tehnoloģija. Jelgava: LLU PTF, 2002. 248 lpp. Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. Veselības ministrija 2003. gada 25. jūlija rīkojums Nr.202. pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Saxelin, M., Korpela, R., Mäyrä-Mäkinen, A. (2007) Introduction: classifying functional dairy products. In: Functional dairy products. Ed. by Mattila-Sandholm, T., Saarela, M. Cambridge: Woodhead Publishing Limited, 2007, p.1-16.

Miller, G.D., Jarvis, J.K., McBean, L.D. (2000) Handbook of Dairy Foods and Nutrition. Second edition. Washington: CRC Press, 2000, p. 634.

Varnam, A.H., Sutherland, J.P. (1994) Milk and milk products: Technology, chemistry and microbiology. London: Chapman and Hall, 1994, p. 451.

<http://www.la.lv/kas-ir-partikas-atkritumi/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gblStAwpqSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=9kTjuuOuYn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-JldSBUQB34>

<https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>

<https://www.youtube.com/watch?v=5tB9ZZBUcv4>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2XgzziUvcU>

<https://www.youtube.com/watch?v=C7J9EgrzYvk>

file:///C:/Users/Benito88/Downloads/ka_musu_esanas_paradumi_ietekme_pasauli.pdf

<https://www.eatresponsibly.eu/lv/foodwaste/1>

Kustību rotaļa Kartupeli, kartupeli - <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/viewFile/576/350>

Autoru kolektīvs "Čibu čabu grāmatiņa. Dārzā" , Zvaigzne ABC,

Autoru kolektīvs "400 augļi un ogas Latvijā" . Zvaigzne ABC, 2008

Autoru kolektīvs "Augļi un ogas mazulītim" , Zvaigzne ABC

Autoru kolektīvs "Dārzeni. Mazulītim" , Zvaigzne ABC

I. Galēja, Dārzeni, idejas, padomi, receptes, Zvaigzne ABC

B. Andermane Rudetiņš bagāts vīrs, Zvaigzne ABC

R. Kravale. Saliekamattēli, Sēņošana un ogošana. izdevniecība Raka

R. Kravale. Saliekamattēli, Rudens dabi. izdevniecība Raka

I. Irbe, A. Timermane Mana grāmatiņa 1-4 daļa, izdevniecība Raka

Jacino K. Kur rodas piens, Apgāds Jānis Roze, 2017