

METODISKAIS MATERIĀLS „VESELĪGA UZTURA PARADUMI“ PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES PEDAGOGIEM

Nodarbības tēma: Veselīga uztura paradumi

Bērnu vecuma posms: 5 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: izprotot, cik krāsaina un daudzveidīga ir ēdienkarte bērnudārzā. Zina, kuri ir sezonāli un vietējās izcelsmes pārtikas produkti

Nepieciešamie resursi:

- produktu grozs (augļus, dārzeņus un piena produktus, izvēlas atbilstoši bērnudārza dienas ēdienkartei, iespējams izmantot arī butaforijas)
- attēli no bukletiem (lielveikalu piedāvātie reklāmbukleti ar dažādiem augļu, dārzeņu un piena produktu attēliem)
- krāsainas uzlīmes (pēc skolotāja izvēles)
- krāsaini zīmuļi, krītiņi vai guašas krāsas
- augļi, dārzeņi, atbilstoši sezonālībai, salātu gatavošanai
- virtuves piederumi- karotes, šķīvji un bērniem droši - naži, dakšas un rīves

Nodarbības apraksts

Rīta cēliens

Rīta cēlienā pie bērniem ciemojas Rotaļlieta, kura sev līdzī 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 dzejoļīti (pielikums Nr.1) un pirkstiņrotaļu „Pupa un zupa” (pielikums Nr.2).

Skolotāja iepazīstina ar ciemiņu - Rotaļlietu, kurš, nākot pie bērniem, pazaudējis savu produktu grozu. Skolotāja un bērni izveido vilcieniņu un kopā pa grupas telpu

dodas meklēt pazaudēto produktu grozu. Kad grozs ir atrasts, mudina bērnus izpētīt groza saturu (grozā ir salikti dažādi augļi, dārzeņi un piena produkti atbilstoši bērnudārza ēdienkartei).

Galvenā daļa

Bērni sasēžas aplī, skolotāja apļa vidū novieto krāsu apli (pielikums Nr.3). Skolotāja kopā ar Rotaļlietu aicina bērnus pa vienam izvēlēties no aizklāta groza vienu augli, dārzeņi vai piena produktu, atminēt to pēc formas, pēc tam konstatēt vai pareizi uzminēts. Skolotāja mudina bērnus pateikt ar kādu skaņu sākas izvēlētais auglis, dārzeņi vai piena produkts.

Skolotāja skaidro kas ir sezonālie augļi un dārzeņi un kuri tiek audzēti Latvijā. Tālāk skolotāja lūdz bērniem izvēlētos augļus un dārzeņus novietot krāsu aplī un pastāstīt kuri augļi un dārzeņi varētu atbilst esošajai sezonai, kuri varētu būt auguši Latvijā-mazdārziņos vai, piemēram, kādā zemnieku saimniecībā.



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

Ja bērns no produktu groza ir izvēlējis piena produktu, tad nosauc to un pasaka ar kādu skaņu tas sākas un novieto pie Rotaļlietas.

Skolotāja aicina bērnus atrast grupas vidē tādu pašu burtu kādu bērns tikko minēja un to uzrakstīt uz lapiņas vai līmlapiņas.

Lai varētu veikt nākamo aktivitāti, Rotaļlieta mudina sadalīties pāros - atrodot draugus, kam uz līmlapiņas ir uzrakstīts tāds pats burts.

Tiek dots uzdevums no saviem ķermeņiem izveidot grupas vidē atrasto burtu.

Pēc aktivitātes bērni tiek aicināti apsēsties aplī.

Rotaļlieta kopā ar skolotāju aicina bērnus uz diskusiju - kāpēc jāēd dažādi augļi, dārzeņi un piena produkti.

Pēc diskusijas Rotaļlieta aicina bērnus kļūt par pētniekiem un noteikt, cik daudzkrāsaina ir bērnudārza ēdienkarte. Skolotāja nolasa ēdienkarti un visi kopā noskaidro, kādi augļi vai dārzeņi ir atrodami dienas ēdienkartē.



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

Skolotāja uz galda ir salikusi augļus, dārzeņus un piena produktus, kuri ir atrodami attiecīgās dienas ēdienkartē un kartītes ar augļiem, dārzeņiem un piena produktiem (skatīt pielikumu Nr.4) un dažādu lielveikalu bukletus ar augļu, dārzeņu un piena produktu attēliem. Skolotāja aicina bērnus paņemt paliktņus, līmi un šķēres.

Rotaļlieta ir atnesusi uzdevumu - katrs bērns saņem krāsu apli (pielikumu Nr.3).

Rotaļlieta kopā ar skolotāju mudina bērnus izdomāt, ko varētu darīt ar attēliem no bukletiem un krāsu apli. Kopā nonāk pie radoša uzdevuma, ka krāsu aplī atbilstoši

krāsai, jāielīmē šodienas ēdienkartē esošie augļi, dārzeņi.

Bērni atrod bukletos nepieciešamos augļus, dārzeņus un piena produktu attēlus, tos izgriež vai izplēš un ielīmē izveidotā krāsu apļa attiecīgajā krāsā, klāt pārraksta attiecīgā augļa vai dārzeņa nosaukumu no produktu kartītēm (pielikumu Nr.4). Pēc uzdevuma izpildes skolotāja aicina bērnus sakārtot savas darba vietas.

Nobeiguma daļa

Rotaļlieta bērniem izstāsta, ka sargrupētos augļus, dārzeņus un piena produktus noliks virtuvē un pēcpusdienā visi kopā veiks vēl kādu uzdevumu.

Nodarbības noslēgumā skolotāja aicina bērnus izstāstīt, ko šodien jaunu uzzinājuši, kas nodarbībā bija interesants, cik krāsas ir saskaitījuši savā ēdienkartē. Atvadoties ciemiņš – Rotaļlieta aicina bērnus kopā nodziedāt dziesmu “Kartupeli, kartupeli” (pielikumu Nr. 5).

Aktivitātes pēcpusdienas cēlienā

Rotaļlieta kopā ar skolotāju aicina bērnus turpināt rīta cēlienā iesākto diskusiju par to, ka dārzeņi un augļi ir daudzveidīgi, krāsaini un, tos lietojot uzturā, tie palīdzēs viņiem augt un neslimot. Bērni tiek mudināti padomāt un pastāstīt, kas ir sezonāli augļi un dārzeņi un tiek aicināti izpētīt, kuri no piedāvātajiem augļiem un dārzeņiem ir aktuāli šajā sezonā un varētu būt auguši Latvijā - mazdārziņos, vai, piemēram, kādā zemnieku saimniecībā.

Pēc diskusijas skolotāja mudina bērnus sadalīties grupās, sagatavoties darbam un kopīgi pagatavot no piedāvātajiem augļiem, dārzeņiem un piena produktiem salātus. Pirms salātu gatavošanas pārrunā drošības noteikumus, strādājot ar nazi un rīvi, uzliek priekšautus un sakārto matus.

Var pagatavot, piemēram, Krāsainos dārzeņu salātus (pielikumu Nr. 6). Kā alternatīvu var piedāvāt izgaršot katru dārzeņi un piena produktu atsevišķi. Pēc salātu gatavošanas, skolotāja mudina bērnus sakārtot savas darba vietas, uzklāt galdus un nogaršot pašu gatavotos salātus.

Pēc ēšanas bērni tiek aicināti izvērtēt aktivitāti - kas patika, ko jaunu uzzināja. Pēc nodarbības par Latvijā audzētiem augļiem un dārzeņiem, bērniem var piedāvāt apmeklēt un izpētīt piemēram, kādu mazdārziņu, vai zemnieku saimniecību. <http://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/saimniecibas/>

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! (PADIPIŅĀM AR KĀJIŅĀM)
(SASVEICINĀTIES VAR AR DAŽĀDĀM ĶERMEŅĀ)

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

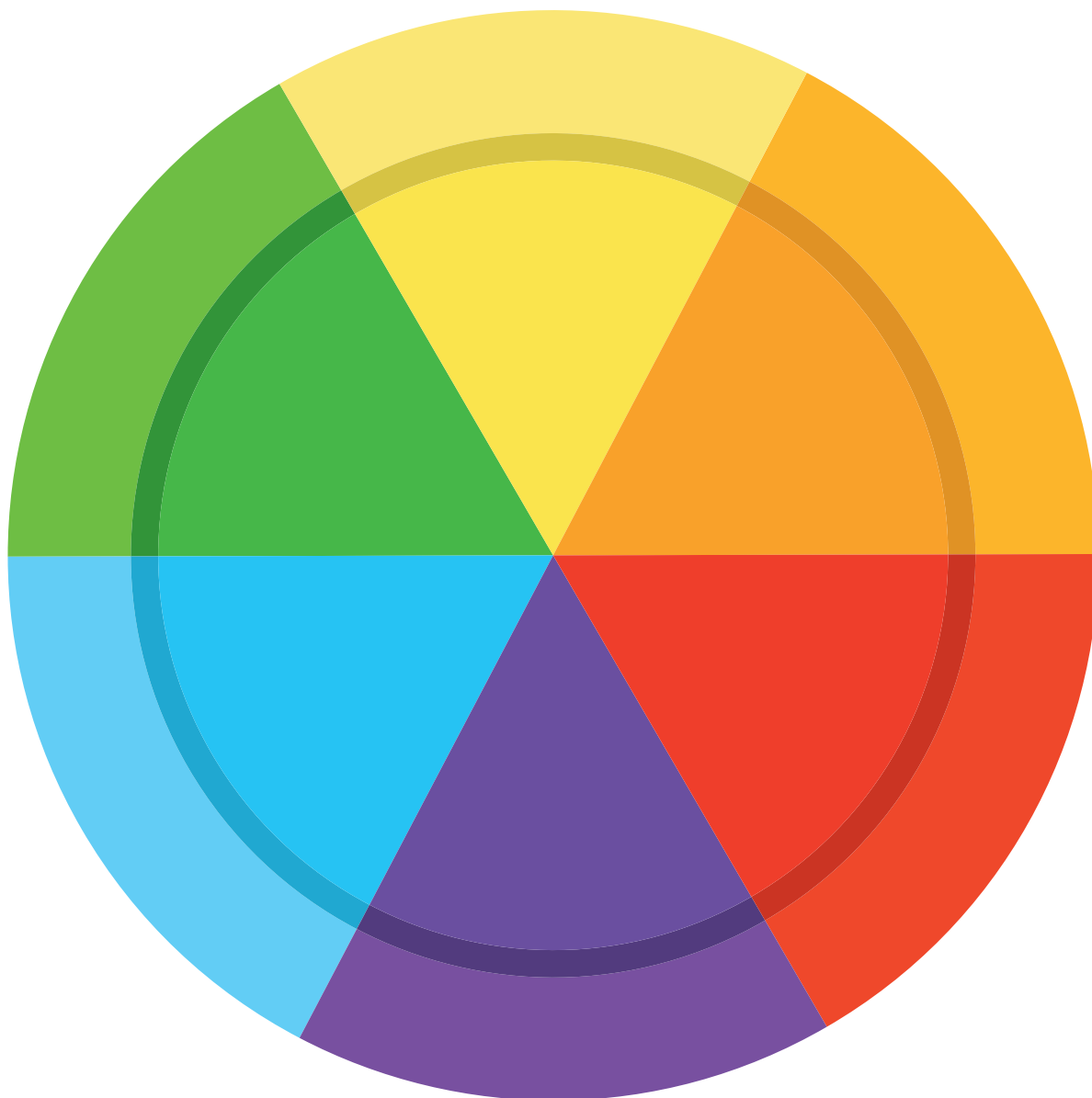
2. PIELIKUMS

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)

SKAITI KRĀSAS SAVĀ ĒDIENKARTĒ UN ĒD VESELĪGI!





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



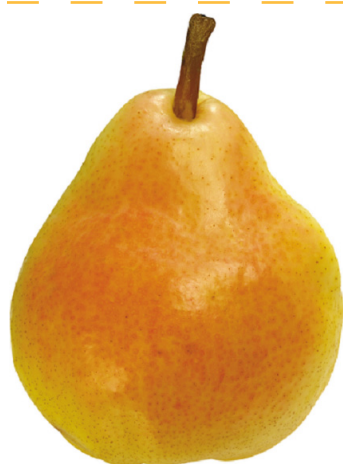
ĀBOLS



ĀBOLS



BUMBIERIS



BUMBIERIS



BANĀNI



MELONE



MELONES



ARBŪZS



ANANĀSI



GREIFRŪTI



NEKTARĪNI



PERSIKS



GRANĀTĀBOLS



PLŪMES



PLŪMES



JĀŅOGAS



DZĒRVENES



ĶIRŠI



ĒRKŠOGAS



MELLENES



VĪNOGAS



VĪNOGAS



VĪNOGAS



KAZENES



ZEMENES



ZEMENES



AVENES



AVENES



PĪLĀDŽI



ARONIJAS



ZILENES



PIENS



KRĒJUMS



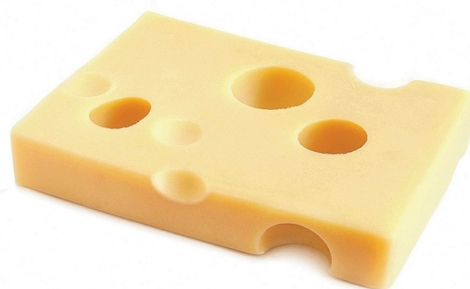
SVIESTS



KEFĪRS



BIEZPIENS



SIERS



SIERS



JOGURTS



JOGURTS



JOGURTS

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.

6. PIELIKUMS

RECEPTĒ

KRĀSAINIE DĀRZEŅU SALĀTI

SASTĀVDAĻAS:

REDĪSI

TOMĀTI

PAPRIKA

KOLRĀBIS

SAIŠĶĪTIS LOKU

SAIŠĶĪTIS DIĻĻU

GARŠVIELAS PĒC NEPIECIEŠAMĪBAS.

MĒRCEI:

KRĒJUMS VAI AUGU EĻĻA (2 ēdamkarotes)

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

PAGATAVOŠANA:

REDĪSUS SAGRIEŽ PLĀNĀS RĪPIŅĀS, TOMĀTUS DAIVIŅĀS, KOLRĀBI NOMIZO UN SARĪVĒ UZ RUPJĀS RĪVES. LOCIŅUS UN DILLES SMALKI SAGRIEŽ. VISU SAJAUČ KOPĀ, KLĀT PIEVIENO KRĒJUMU, VAI EĻĻU UN GARŠVIELS PĒC NEPIECIEŠAMĪBAS.

INTERAKTĪVAIS MATERIĀLS

1. uzdevums

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



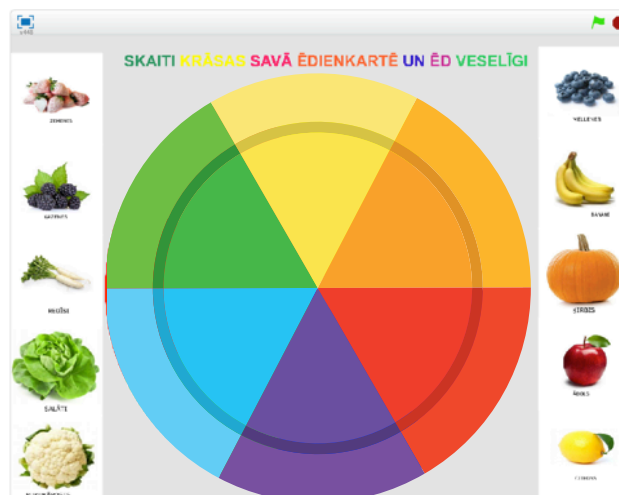
Komentārs interaktīvā materiāla izmantošanai:

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

Spēlējot pārī - viens bērns izvēlās augļus un ievieto attiecīgās krāsas laukumā, otrs - dārzeņus. Katrs bērns nosauc savu augli vai dārzeņi un tā krāsu. Ja izvēlētais auglis, vai dārzeņis tiks novietots pareizā lauciņā, parādīsies uzraksts - pareizi! Pēc tam bērns uzraksta attiecīgā augļa un dārzeņa, pirmo burtu un izskaņo vārdu.

2. uzdevums

Izvēlies attēlu un ievieto krāsas aplī! Spēlē individuāli vai pārī. Bērnodārza 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, veidojot kopīgo grupas krāsu apli, katru dienu zīmējot, vai līmējot esošās ēdienkartes krāsu daudzveidību, jo pēc vienas dienas pētījuma, nevar veidot secinājumus par ēdienkartē ietverto augļu, dārzeņu un piena produktu daudzveidību.

Vietējie un ievestie augļi, dārzeņi, ogas.

Pirktākie augļi un dārzeņi RIMI veikalos (2014. gadā):

- tomāti (5730 t), burkāni (4120 t); gurķi (4060 t), kāposti (3740 t);
- citrusaugļi (9250 t); banāni (6630 t); āboli (4690 t); arbūzi (4510 t).

SKDS, Rimi Latvia pētījuma rezultāti apstiprina maģistra darba (Nevarževska, 2018) pētījuma rezultātus, ka bērni visbiežāk uzturā no augļiem lieto ābolus (70,8%) un banānus (53,2%), savukārt no dārzeņiem – gurķus (46,5%) un tomātus (44,9%). Pēc CSD bāzes datiem Latvijā 2017. gadā tika saražoti 11468 t dārzeņu, no kuriem 5067 t ir tomāti, 5758 t gurķi, 91 t salātu, 552 t pārējie dārzeņi.

KS 'Baltijas dārzeņi' ir kooperatīvs, kura izaudzētā un saražotā produkcija patērētājiem ir zināma zem zīmola "Ezerkauliņi". Tas ir lielākais vietējo dārzeņu ražošanas uzņēmumu kooperatīvs Latvijā. Kooperatīvā apvienojušies 17 vietējie dārzeņu audzētāji. Kooperatīvam ir arī vairāk nekā 30 pastāvīgo Latvijā audzētu dārzeņu piegādātāju no visas Latvijas.

Latvijā ievestie augļi, ogas nāk no sekojošām valstīm: Spānija, Nīderlande, Itālija, Lietuva, Turcija, Beļģija, Polija, Ēģipte, Grieķija, Zviedrija, Austrija, Kazahstāna, Baltkrievija u.c. 2015. gadā visvairāk importētie augļi un ogas: 1. āboli; 2. galda vīnogas; 3. saldie apelsīni; 4. mandarīni; 5. bumbieri; 6. citroni utt.

Latvijas tirdzniecības bilance ar augļiem un ogām ir izteikti negatīva - importēto produktu vērtība pārsniedz eksportēto vērtību gandrīz 3 reizes. Nozīmīgākie augļu, ogu importētāji 2015. gadā bija Spānija (28% no kopējās vērtības), Nīderlande (23%), Itālija (11%).

Literatūra:

Šteinfelde, I. (2015) *Latvijas pārtika izkonkurē ievesto*. Pieejams: <https://nra.lv/latvija/151199-latvijas-partika-izkonkure-ievesto.htm>

Madara Nevarževska (2018) *Skolu izglītības programmu ietekme uz augļu un dārzeņu patēriņu. Maģistra darbs. Jelgava.*

LAG0100. *Siltumnīcu platības un produkcija* Pieejams: http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/lauks/lauks__ikgad__03Augk/LAG0100.px/table/tableViewLayout2/?rxid=9ba31d7e-9394-45f8-bc16-3251fe29f23f

Informatīvais materiāls: *AUGĻU ikmēneša pārskats (sagatavotājs: Zemkopības ministrijas TTA departaments, 2016. gada aprīlis)* Pieejams: https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/Augli_aprilis.pdf

Kuri ir sezonālie, vietējie produkti.

Zemkopības ministrija Zaļajā iepirkumā ir norādījusi vietējos dārzeņus, augļus un ogas un to sezonalitāti. Vietējie dārzeņi ir: kartupeļi, galviņkāposti, burkāni, tomāti,

sīpoli, bietes, Ķīnas kāposti, puķkāposti, gurķi, kabači, sarkanie redīsi, ķiploki, dilles, pētersīļi, puravi, lociņi, skābenes, salāti nogrieztie, salāti podiņos, ķirbji, kāļi, rutki, kātu selerijas, pupas lielās zaļās, patisoni, zirņi. To sezonalitāti un pieejamību var apskatīt zemāk pievienotajā ZM interneta saitē.

Vietējie augļi un ogas ir: āboli, bumbieri, plūmes, brūklenes, dzērvenes, zemenes, upenes, mellenes, krūmcidonijas, jāņogas, ķirši, ērkšķogas, smiltsērķšķi, avenes. To sezonalitāti un pieejamību var apskatīt zemāk pievienotajā ZM interneta saitē.

Literatūra:

Vietējo augļu un ogu pieejamība tirgū. Zemkopības ministrija. Zaļais iepirkums. Pieejams: https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/Auglu_pieejamibas_kalendars.pdf

Vietējo dārzeņu pieejamība tirgū. Zemkopības ministrija. Zaļais iepirkums. Pieejams: https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/darzenu_pieejamibas_kalendars.pdf

Augļu un dārzeņu ražas kalendārs, Rimi izstrādāts. Pieejams: https://issuu.com/rimibaltic/docs/f_v_ring_1000x1000_lv

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 uzglabāiet 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 produkcija 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:

Ieteikumi dārzeņu un augļu lietošanai uzturā.

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

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 atbilstošai bērna fiziskās aktivitātes līmenim, vecumam, veselības stāvoklim, ķermeņa masai. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām: maize, dažādi putraini 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

Augļu un dārzeņu dažādība un regulāras lietošanas nozīme ikdienas uzturā.

Dārzeņiem un augļiem būtu jāveido 1/3 daļa no ikdienas kopējā uztura daudzuma. Bērna diennakts deva ir 2 – 4 porcijas augļu un 3 – 4 porcijas dārzeņu. Kopējam porciju skaitam vajadzētu būt 5 – 8. Vislabāk, ja uzturā ir dažādu krāsu augļi un dārzeņi.

Viena porcija ir, piemēram:

Augļi: 1 vidēja lieluma auglis – ābols, bumbieris, banāns, apelsīns, vai 2 nelieli augļi – plūmes, mandarīni, aprikozes, kivi, vai puse greipfrūta, vai šķēle melones, arbūza vai ananāsa, vai pusglāze augļu sulas, vai aptuveni 7 zemenes, vai sauja ķiršu, upeņu, aveņu vai citu ogu.

Dārzeņi: 1 bļodiņa lapu salātu, vai puse paprikas, vai 1 vidēja lieluma dārzeņis – tomāts, burkāns, vai 3 ēdamkarotes zaļo zirnīšu, pākšu pupiņu vai jebkuru sasmalcinātu dārzeņu.

Kartupeļi netiek ietverti šajā grupā, jo tos pieskaita cieti saturošo produktu grupai, kurā ietilpst arī graudaugu produkti!

Augļu un dārzeņu daudzveidībai un regulārai lietošanai ir liela nozīme bērna veselības profilaksē. Ēdot daudzveidīgus augļus, ogas un dārzeņus, bērna organisms tiek nodrošināts ar dažādajiem augu pigmentiem – karotinoīdiem, savukārt – regulārs produktu patēriņš nodrošina augošo organismu ar ūdenī šķīstošajiem vitamīniem,

vairākām minerālvielām un šķiedrvielām.

Literatūra:

Ieteikumi dārzeņu un augļu lietošanai uzturā, Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/darzenu_un_auglu_lietosana_uztura.pdf

5 keys to a healthy diet. Pieejams: http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/

Advanced Nutrition. 3: 506–516, 2012. Health Benefits of Fruits and Vegetables

Augļu un dārzeņu nozīme bērna attīstībā un augšanā.

Augļi, ogas un dārzeni bagātina uzturu ar vitamīniem, minerālvielām, antioksidantiem, šķiedrvielām, augu izcelsmes bioloģiski aktīvām vielām, kas nav uzturvielas, bet pasargā organismu no hroniskām slimībām.

Vislielākā nozīme dārzeņiem un augļiem ir kā ūdenī šķīstošo vitamīnu avotiem (C un B grupas).

Piemēram, B grupas vitamīni nepieciešami nervu sistēmas, gremošanas sistēmas normālai darbībai, sirdsdarbības uzturēšanai, smadzeņu darbībai, imunitātes stiprināšanai. Palīdz saglabāt veselīgus matus un nagus. Svarīgi, lai būtu vesela āda un acis, uzlabo redzi. Normalizē holesterīna daudzumu asinīs. Palīdz novērst mazasinību.

Savukārt C vitamīns vajadzīgs, lai pretotos infekcijas slimībām, lai būtu elastīgi asinsvadi, vesela āda, un smaganas. Darbojas kā antioksidants. Samazina holesterīna daudzumu asinīs, veicina redzes uzlabošanos. Stiprina koncentrēšanās spējas, atvieglo stresa stāvokli un mazina alerģiskas reakcijas. Organismā neveidojas C vitamīna rezerves, tāpēc katru dienu jāēd ar šo vitamīnu bagāti dārzeni, augļi vai ogas.

Dārzeni, augļi un ogas ir nozīmīgi vairāku minerālvielu, kā, piemēram, kālija, magnija, dzelzs, joda un vara avots.

Dažiem vitamīniem un minerālvielām piemīt antioksidantu īpašības. Antioksidanti ir bioloģiski aktīvas vielas, kuras novērš vai aizkavē nevajadzīgus un kaitīgus oksidēšanās procesus audos, pasargā mūs no brīvajiem radikāļiem, pirms tie paspējuši nodarīt ļaunumu mūsu organismam – bojāt šūnas, pavājināt imūnsistēmu. Antioksidanti kavē arī vitamīnu un nepiesātināto taukskābju oksidēšanos gan dažādos pārtikas produktos, gan arī pašu augļu un dārzeņu uzglabāšanas laikā.

Literatūra:

Vitamīni. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/vitamini/>

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

Malnutrition.. Pieejams: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

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 dārzeni; piena produkti; gaļas un zivju produkti, olas un kaltēti pākšaugi. Arvien biežāk veselīga uztura piramidās 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_195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/saals.pdf

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

Augļu un dārzeņu garša – 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 dārzeņis. 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), skābeņskābe (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.*

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

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

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

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