

METODISKAIS MATERIĀLS

„VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI“

1-3. KLASES PEDAGOGIEM

Stundas tēma: Veselīgi ēšanas paradumi

Vecuma posms: 1.klase

Temata apguvei paredzētais laiks: viena mācību stunda

Stundā paredzētās metodes:

- individuālais darbs
- diskusija
- darbs pāros/grupās

Sasniedzamais rezultāts:

Noskaidro skolēna ēšanas paradumus. Izveido ēdienkarti, kurā ir ietverti augļi, dārzeņi un piena produkti.

Nepieciešamie resursi:

- žurnāli, reklāmas bukleti ar dažādiem ēdienu attēliem
- rakstāmpiederumi, flomāsteri (sarkans, zaļš, zils)
- krāsainas līmlapiņas (sarkans, zaļš, zils)
- līme
- šķēres
- pēc iespējamības – dators un projektors

Stundas gaita:

1.uzdevums

Stundas sākumā skolotāja katram skolēnam izdala darba lapu (1.pielikums).

K	A	V	L	N	P
B	R	Ņ	O	U	E
T	S	G	I	Z	D

Skolēns, savienojot burtus, veido ēdienreizes nosaukumus: brokastis, pusdienas, launags, vakariņas un ieraksta darba lapā. Ja izmanto interaktīvo tāfeli un datoru, tad rāda burtu tabulu un skolēns individuāli uz darba lapas pieraksta atrasto ēdienreizes nosaukumu.



Šeit iespējams izmantot arī interaktīvo materiālu (1.uzdevums)

Atrastos ēdienreizes nosaukumus pasaka klasesbiedriem.

Skolotāja aicina skolēnus noskaidrot, cik reizes dienā jāēd, un visi kopā vienojas, ka viens no veselīgiem ēšanas paradumiem ir ēst četras reizes dienā: brokastis, pusdienas, launags un vakariņas un katrā ēšanas reizē iekļaut augļus, dārzeņus un piena produktus.

Skolotāja pasaka skolēniem stundas sasniedzamo rezultātu: izveidosim četras ēdienreizes, meklēsim tajās augļus, dārzeņus un piena produktus un sadalīsim grupās – “Trīs krāsas”, lai saskatītu daudzveidību ēdienkartē.

2.uzdevums

Skolēns izvēlas skolotājas piedāvātos materiālus un veido kolāžu uz “Četru burtu šķīvjiem” (2.pielikums). Katrā ēdienreizes šķīvī jāielīmē attēls, jāuzraksta vai jāuzzīmē produkts, kādus augļus, dārzeņus vai piena produktus skolēns ēdis iepriekšējā dienā (brokastīs, pusdienās, launagā, vakariņās). Katrs skolēns ir izveidojis četru ēdienreižu ēdienkarti – kolāžu veidā.



Šeit iespējams izmantot arī interaktīvo materiālu (2.uzdevums)

3.uzdevums

Grupu darbs - spēle. Skolēni saskaitās uz 1. – 5. pēc kārtas tā, lai veidotos grupas, grupā ir 3-5 skolēni.

Katrai grupai tiek iedota spēles “Trīs krāsas” darba lapa un augļu, dārzeņu un piena produkta kartītes (3.pielikums). Augļi ir jāsakārto sarkanās krāsas laukumā, dārzeņi - zaļās krāsas laukumā, bet piena produkti – zilās krāsas laukumā. Skolotāja piedāvā papildināt “Trīs krāsu” lapu. Grupas nosauc vēl citus augļus, dārzeņus un piena produktus (var veidot sacensības, kura grupa vairāk izdomās, papildinās).



Šeit iespējams izmantot arī interaktīvo materiālu (3.uzdevums)

4.uzdevums

Grupu darbs. Skolēni skatās savās ēdienreižu kolāžās, kuras gatavoja stundas sākumā (2.uzdevums) un, ja tajā atrod augli, dārzeņi vai piena produktu, tad uzzīmē attiecīgās krāsas punktu ar flomāsteru vai zīmuli. Skolēni savās ēdienkartēs ir atzīmējuši tik punktus (zaļus, sarkanus, zilus), cik tajās atraduši augļus, dārzeņus vai piena produktus.

Katra grupa stāsta par veikto pētījumu, izsaka secinājumus - kuri no grupas skolēniem uzturā lieto augļus, dārzeņus un pienu produktus. Skolotāja uz papīra vai tāfeles pieraksta grupas secinājumus. Kad visas grupas ir izteikušās par saviem

secinājumiem, tad skolotāja kopā ar skolēniem vēlreiz izrunā galvenos jautājumus: cik reizes dienā būtu jāēd, kas būtu jālieto uzturā katru dienu, kuri no dārzeņiem, augļiem un piena produktiem uzturā tiek lietoti vairāk, kuri mazāk, kāpēc?

5.uzdevums

Skolotāja izdala darba lapas (4.pielikums), kas jāizpilda pāros. Skolēniem jāizlasa vārdi un jāatrod atbilstošs attēls, tad tie jāsavieno ar līniju. Uzdevuma mērķis ir papildināt skolēnu zināšanas par piena produkta daudzveidību.

Temati vielas padziļinātai apguvei

1. Izpētīt skolas ēdienkarti un uzzināt, kur tiek audzēti vai ražoti izmantotie produkti. Cik lielā mērā tiek atbalstīta vietējā lauksaimniecība, izvēloties vietējās zemnieku saimniecības produkciju.
2. Izpētīt, kādus našķus var iegādāties skolā: vai ir pieejami saldumi, saldināti dzērieni, čipši un citas sāļas uzkodas? Vai ir pieejami veselīgi našķi, ūdens, piens un sula?
3. Izpētīt, vai skolas ēdienkarte un kafejnīcas piedāvātais ēdiens atbilst veselīga uztura ieteikumiem?
4. Mācību ekskursija uz zemnieku saimniecību, kur tiek audzēti augļi, dārzeņi vai ražoti piena produkti, lai iepazītos ar produkcijas ražošanas procesu un pievērstu uzmanību vietējai, sezonālai produkcijai.
<http://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/apmekle-saimniecibas/>
<http://www.celotajs.lv/lv/c/accomm/youths/farms>
5. Spēle: nogaršo un atmini, kas tas ir? Ar aizsietām acīm skolēni mēģina atminēt dažādus augļus, dārzeņus un piena produktus.

METODISKĀ MATERIĀLA „VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI“ PRAKTISKO UZDEVUMU KOPA

1. pielikums

SKOLĒNA DARBA LAPA

Izveido no burtiem ēdienreizes nosaukumus.

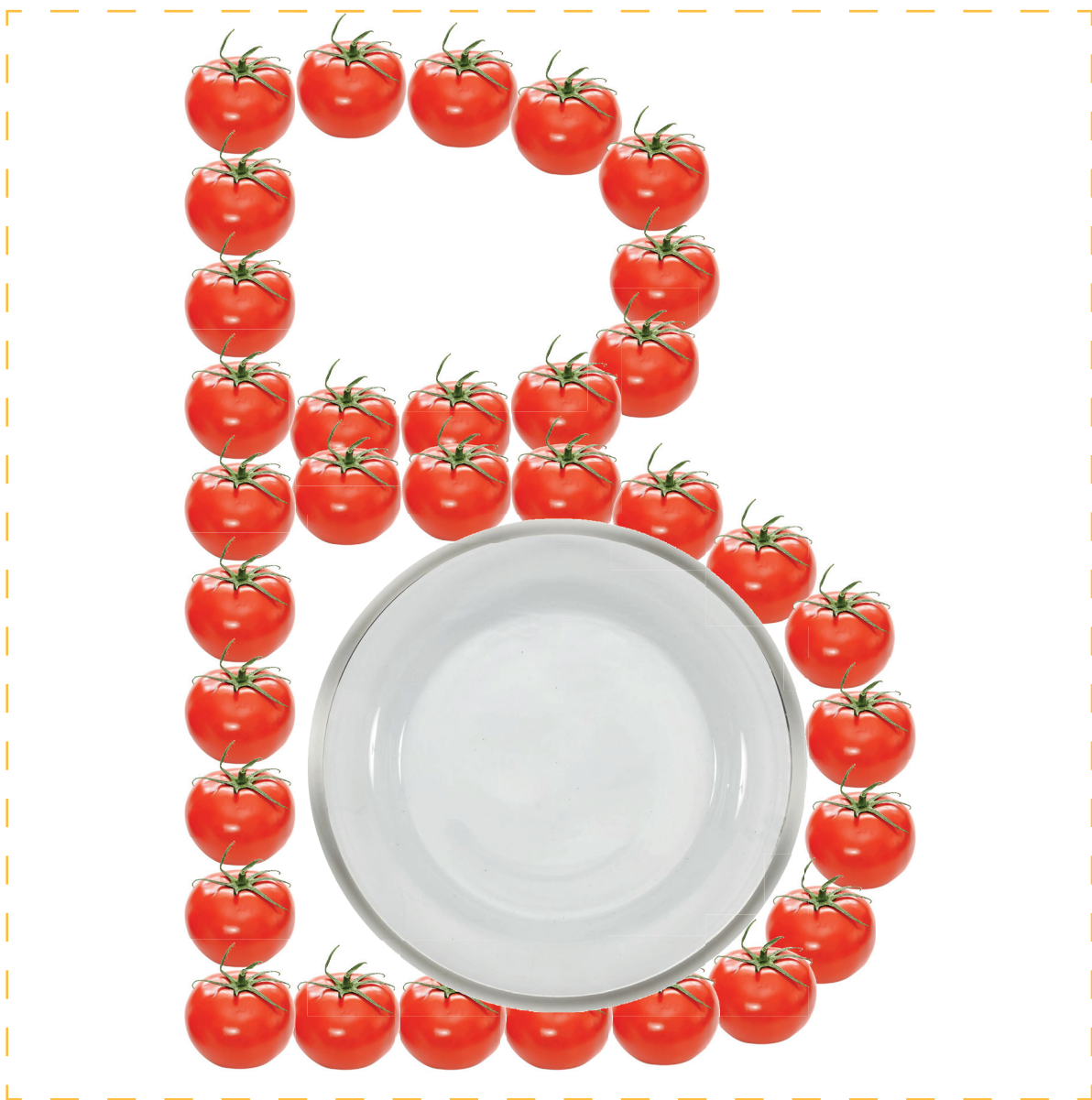
K	A	V	L	N	P
B	R	Ņ	O	U	E
T	S	G	I	Z	D

Uzraksti atrastās ēdienreizes

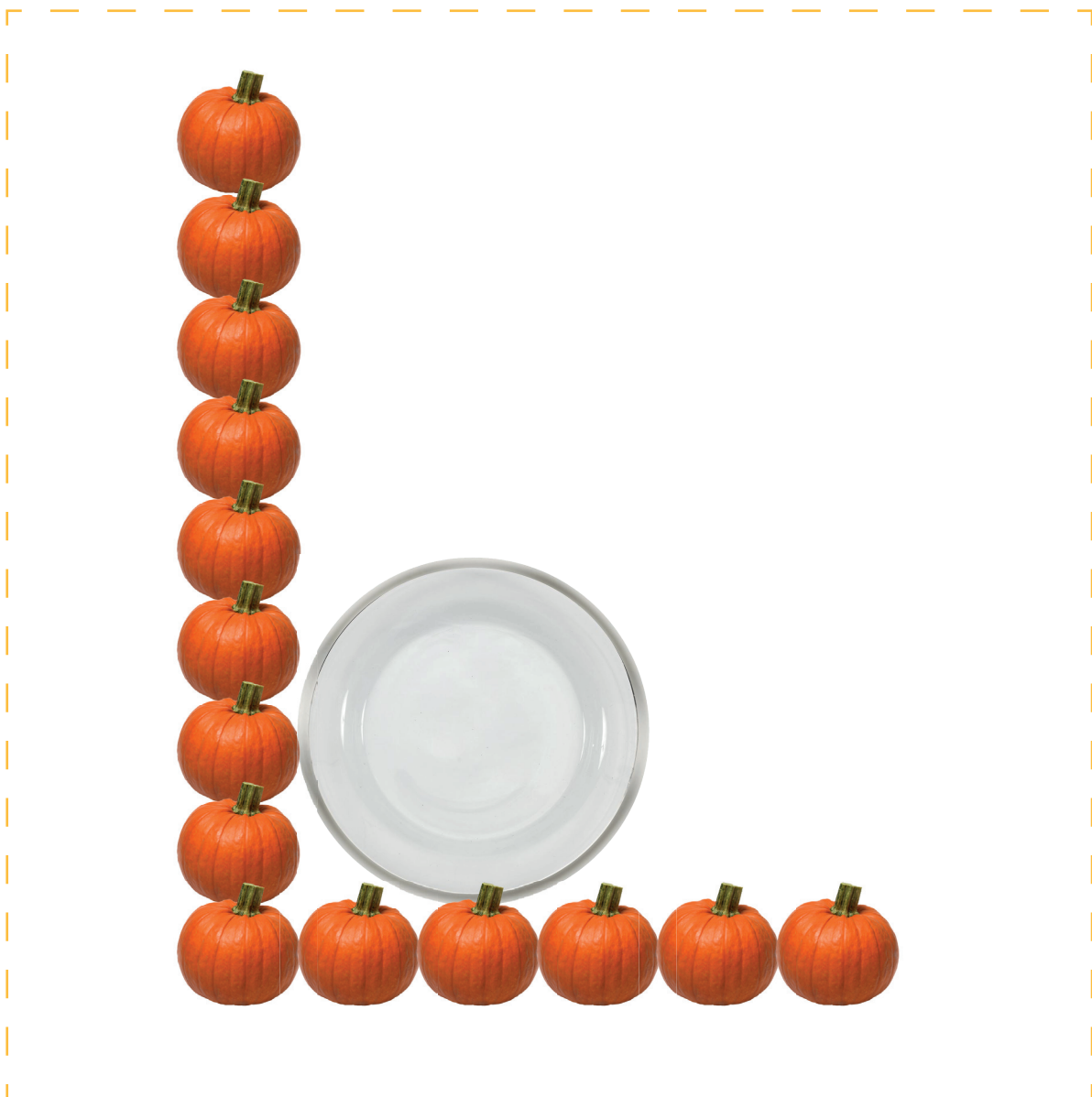
“Četru burtu šķīvi”

Burtu šķīvi izdrukā uz A4 vai A5 lapas. Katram bērnam 4 šķīvi (B, P, L, V). Šo šķīvju vietā var lietot arī papīra šķīvjus vai skolnieki gatavo savu šķīvi, piem. zīmējot uz A4 lapas.

Uzdevums: katrā ēdienreizes šķīvī jāielīmē attēls, jāuzraksta vai jāuzzīmē produkti, ko ēdis iepriekšējās dienas ēdienreizēs: brokastīs, pusdienās, launagā, vakariņās (nevis cik daudz, bet ko).









SPĒLE "TRĪS KRĀSAS"

Dārzeņu kartītes ir jāsakārto zaļas krāsas laukumā, augļu kartītes – sarkanās krāsas laukumā, bet piena produktu kartītes – zilās krāsas laukumā.

The image shows three empty rectangular boxes arranged horizontally, intended for sorting cards. The first box on the left has a red border, the middle box has a green border, and the third box on the right has a blue border. Each box is tall and narrow, occupying most of the page width and height below the text.

Produktu kartītes spēlei "Trīs krāsas"



Piena produkti ir bagāti ar vitamīniem, kalciju, olbaltumvielām, lai būtu stipri kauli, zobi, mati un nagi.

Dzer un ēd piena produktus 2-3 reizes dienā.

Izlasi vārdus! Meklē atbilstošu attēlu! Savieno vārdus ar atbilstošo attēlu.



SKĀBAIS KRĒJUMS



SVIESTS



JOGURTS



BIEZPIENS



KEFĪRS



SIERS



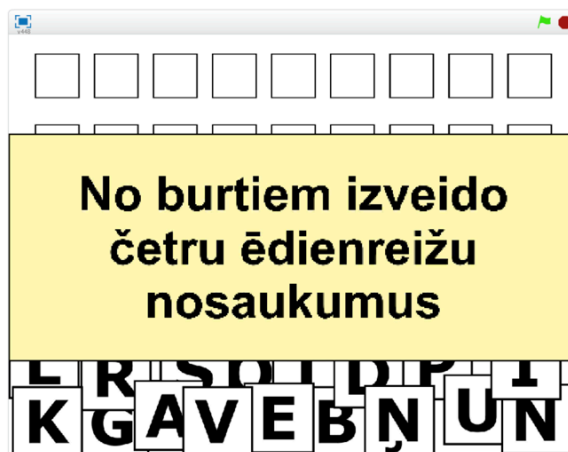
PIENS



SALDAIS KRĒJUMS

1. uzdevums

Izveido ēdienrežu nosaukumus. Spēlē individuāli, pāri vai visi skolnieki. Izvēlies burtus: V B L R Ņ O U K N A G S T I un veido ēdienreizes nosaukumus.



Komentārs interaktīvā uzdevuma sagatavošanai:

Spēlē iesaistās visas klases skolēni, spēlēt var individuāli vai pāri.

Spēli var spēlēt individuāli, kur katrs skolēns uzliek vienu burtu tā, lai veidotos ēdienreizes nosaukums.

Spēlējot pāri pamīšus divi skolēni katrs uzliek vienu burtu, tā, lai kopā veidotos ēdienreizes nosaukums.

Augšējā līnijā BROKASTIS, otrā rindā PUSDIENAS, trešā rindā LAUNAGS un ceturtā rindā VAKARIŅAS.

Ja burts ir nolikts pareizā vietā, tad tas iezīmējas zilā krāsā.

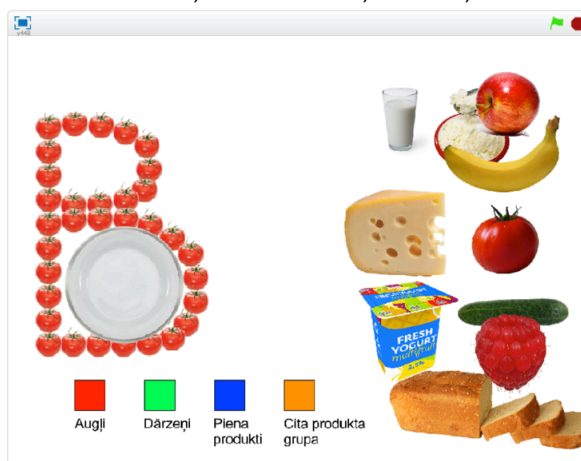
Ja nepareizā, tad burts krāsu nemaina.

Burtu likšanas secībai nav nozīmes.

2. uzdevums

Četru burtu šķīvji Spēlē individuāli!

Izvēlies produktus, kurus tu ēdi iepriekšējās dienas ēdienreizēs - brokastīs **B** šķīvī, pusdienās **P** šķīvī, launagā **L** šķīvī, vakariņās **V** šķīvī.



Komentārs interaktīvā uzdevuma sagatavošanai:

Katrs skolēns individuāli izveido brokastu šķīvi, pārvietojot produktus uz šķīvi.

Kad produkts ir nolikts uz šķīvja, parādās konkrētas krāsas punkts, kurš norāda, pie kādas produktu grupas tas pieder.

3. uzdevums

Spēle TRĪS KRĀSAS. Spēlē individuāli, pāri vai visi skolnieki. Izvēlies produktu un novieto to atbilstošā krāsu laukumā.



Komentārs interaktīvā uzdevuma sagatavošanai:

Spēlē iesaistās visi klases skolēni: katrs skolēns pēc kārtas uzliek vienu augli, dārzeni vai piena produktu vai spēlē pamīšus divi skolēni, vai aizpilda to individuāli. Ja produkta attēls ir nolikts atbilstošā produkta grupas iedaļā (augļi – sarkanajā, dārzeni – zaļajā, piena produkti – zilajā), tad tas paliek uz vietas. Ja nepareizā, tad automātiski aiziet atpakaļ savā sākotnējā vietā.

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 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 ēdienreižu 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 dzīves veida rezultātā, veidojas aptaukošanās.

Literatūra:

1. *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*
2. *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*
3. *Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edianam.pdf*

Ēdienreižu regularitātes nozīme.

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 ēdienreižu starplaikos izjūt izsalkumu, ir nepieciešamas otrās brokastis un launags. Ēdot noteiktā laikā, veidojas pareizi bērna ēšanas ieradumi.

Literatūra:

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.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 putraimi un makaroni (šo produktu grupā priekšroku vienmēr dodot pilngraudu produktiem), kartupeļi, dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas (ievērojot sezonālītāti), 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 ieteicama slāpju remdēšana, 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 http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Augļu un dārzeņu dažādības un regulāras lietošanas nozīme ikdienas uzturā.

Dārzeņiem un augļiem būtu jāveido 1/3 daļa no ikdienas kopējā uztura daudzuma. Pieauguša cilvēka 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 zirņi, 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:

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

2. *5 keys to a healthy diet. Pieejams: http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/*

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

Piens un piena produkti, to uzturvērtība, piena produktu daudzveidība un īpašības. Ieteicamais piena produktu 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

Augļu un dārzeņu nozīme bērna attīstībā un augšanā.

Augļi, ogas un dārzeņi bagātina uzturu ar vitamīniem, minerālvielām, antioksidantiem, balastvielām (šķiedrielām), augu izcelsmes bioloģiski aktīvām vielām (fitoncīdi, flavanoīdi, karotinoīdi), kas nav uzturvielas, bet piedalās organisma imunitātes stiprināšanā.

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 dārzeņi, augļi vai ogas.

Dārzeņi, 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:

1. Vitamīni. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/vitamini/>
2. Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienamh. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edienam.pdf
3. Malnutrition.. Pieejams: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Gaļa.

Gaļa ir viens no galvenajiem olbaltumvielu avotiem uzturā, to iegūst no siltasiņu mājdzīvniekiem – cūkām, liellopiem, aitām, kazām, trušiem; putniem un medījumiem. Olbaltumvielas gaļā ir apmēram 15-20%, no kurām 12-16% ir pilnvērtīgās.

VM rekomendācijās: Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem (2003. gada rīkojums Nr.202) ir norādīts, ka liesa gaļa ir vislabākais dzelzs avots uzturā. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, ir nepieciešams C vitamīns, kas savukārt ir dārzeņos un augļos. Tāpēc liesu gaļu vislabāk ir pasniegt kopā ar dārzeņiem un augļiem.

Literatūra:

1. 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
2. Brūvere, L. (2006) Pārtikas produktu prečzinība. 1.daļa. Biznesa augstskola Turība, Rīga. 268 lpp.
3. 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
4. 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.
5. 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.

Videsfonda “Ēdam atbildīgi” izziņas materiāls par vietēju, sezonālu pārtiku <https://www.eatresponsibly.eu/lv/materials/>

Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centra buklets “Augļi un dārzeņi uzturā” [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_\(1\).pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_(1).pdf)

Zariņš Z., Neimane L. Uztura mācība. – Rīga: Rasa ABC, 4. pārstrādātais un papildinātais uzdevums, 2002.

Uztura nozīme mūsu dzīvē. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/uztura-nozime-musu-dzive.php>

Miške I., Brutāne D. Dzīvības elementi., Rīga, 2004

Neimane L., Vitamīni un Minerālvielas., Rīga: Jumava, 2001.

Žihare L., Sīle L., Vitenbergs G. Par uzturu., 1975

Marhele A., Uztura piramīda. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/pareiza-uztura-piramida.php>

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

Ko darīt un ko ne, veidojot bērnam veselīgas ēšanas paradumus <http://medicine.lv/raksti/ko-darit-un-ko-ne-veidojot-bernam-veseligas-esanas-paradumus>

Psihoterapeite Dr. Silvija Lejniece, uztura speciāliste Dr. Guna Havensone “Ēšanas paradumi” <http://www.vesels.lv/uzturs-un-dieta/veselgs-uzturs/esanas-paradumi.html>

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/izvelies_veseligo1.pdf

METODISKAIS MATERIĀLS

„VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI“

1-3. KLASES PEDAGOGIEM

Stundas tēma: Veselīgi ēšanas paradumi

Vecuma posms: 2.klase

Temata apguvei paredzētais laiks: viena mācību stunda

Stundā paredzētās metodes:

- individuālais darbs
- diskusija
- darbs pāros/grupās

Sasniedzamais rezultāts:

- izprot augļu, dārzeņu un piena produktu lietošanas nozīmi uzturā.
- izveido vienas dienas ēdienkarti, kurā iekļauti augļi, dārzeņi un piens.

Nepieciešamie resursi:

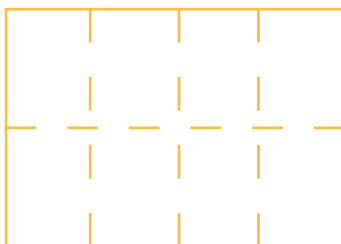
- A4 krāsainas lapas katram skolēnam
- A3 lapa katrai grupai
- krāsainie zīmuļi
- materiāli receptes noformēšanai, piemēram, krāsaini papīri, reklāmas bukleti, plastilīns
- balsošanas uzlīmes vai flomāsteri
- līmlapiņas
- pēc resursu iespējām - projektors, dators

Stundas gaita:

Skolotāja stundas sākumā iepazīstina ar stundas tēmu.

1.uzdevums

Skolotāja katram skolēnam izdala vienu A4 krāsainu lapu. Krāsainās lapas skolotājs izvēlas atbilstoši bērnu skaitam klasē, lai ērti dalīties darbam grupās (piemēram- klasē 3 grupas - dzeltenās, zilās un zaļās lapas).



Uzdevums skolēniem: noskaidrot no saviem klasesbiedriem, ko saprot ar vārdiem

“veselīgi ēšanas paradumi”. Skolotāja aicina bērnus dažas minūtes pārdomāt savu atbildi un uzrakstīt uz līmlapiņas. Skolēni, ejot viens pie otra, sarunājas par savu uzrakstīto. Skolēns jautā klasesbiedram un pieraksta viņa atbildi savā lapas daļā, vienā no 8 ailēm. Katram skolēnam ir 8 klasesbiedru atbildes.

2.uzdevums

Skolēni sadalās grupās (atbilstoši 1.uzdevuma krāsām). Katrai grupai tiek izdalīta A3 lapa. Lapas vidū uzraksta “veselīgi ēšanas paradumi”. Grupa raksta, zīmē, kādus veselīgus ēšanas paradumus viņi var nosaukt.

Katra grupa prezentē savu “domu karti” par veselīgas ēšanas paradumiem. Skolotāja kopā ar skolēniem pārrunā dzirdēto, redzēto.

Stundas sākumā noskaidrojām skolēnu zināšanas par veselīgiem ēšanas paradumiem. Tagad ar jautājumu un atbilžu palīdzību noskaidrosim, kāpēc ir veselīgi lietot uzturā augļus, dārzeņus un piena produktus un katrs izveidos savu dienas ēdienkarti, kur ietverti augļi, dārzeņi un piena produkti.

3.uzdevums

Skolotāja piedāvā “Pastāsti man vairāk” (1.pielikums) kartiņas ar jautājumiem un atbildēm. Katrs skolēns paņem kartiņu un atrod kādu klasesbiedru. Viens skolēns jautā, otrs atbild. Ja atbilde nav skolēnam zināma vai atbild nepareizi, tad jautātājs pasaka arī atbildi. Tad jautā otrs. Kad abi uz jautājumiem ir atbildējuši, samainās ar kartiņām un dodas meklēt citu klasesbiedru. Dažiem jautājumiem ir vairākas grūtības pakāpes. Ja atbild uz pirmo jautājumu, jautā otru jautājumu no tās pašas kartiņas. Kartiņas ar vienādiem jautājumiem var atkārtoties, bet aktivitātes sākumā un procesa gaitā KATRAM skolēnam rokās ir VIENA kartiņa. Vairākkārtīgi jautājot un atbildot, skolēni mācās izprast veselīgas ēšanas paradumus.



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

4.uzdevums

Skolotāja izdala darba lapas (2.pielikums), strādā pāros. Skolēniem teikumos jāievieto atbilstošais vārds. Uzdevuma mērķis - nostiprināt zināšanas par veselīga uztura paradumiem.

5.uzdevums

Skolotāja izdala darba lapas (3.pielikums), strādā pāros. Burtu rēbusā atrast 9 vārdus saistītus ar piena produktiem. Uzdevuma mērķis - papildināt skolēna zināšanas par piena produktiem.

6.uzdevums

Katrs izveido, uzraksta, uzzīmē un noformē savas vienas dienas ēdienkarti, kuras sastāvā ir dārzeņi, augļi un piena produkti. Skolotāja piedāvā dažādus materiālus (reklāmas bukletus, krāsaino papīru, plastilīnu), lai varētu to radoši noformēt. Katrs skolēns individuāli izvēlas pieejamos materiālus un veido savu ēdienkarti.

Skolotāja uz tāfeles var uzrakstīt galvenos atslēgas vārdus (augļi, ogas, dārzeņi, piena produkti, vietējie produkti, sezonālie produkti, daudzveidīgi, svaigi produkti), kuri noteikti būtu jāiekļauj katrā ēdienreizē un skolēnus mudina rakstīt konkrētus produktus. Aicina bērnus pašiem arī izdomāt dažādu salātu receptes, kas būtu iekļaujamās ēdienkartē, piemēram, pusdienās burkānu salāti ar saulepuķu sēklām un eļļu.

7.uzdevums

Atgiezeniskā saite

Skolotāja aicina skolēnus vienoties par kritērijiem, kas liecina, ka sastādītā ēdienkarte ir veselīga. Piemēram, daudzveidīgi augļi, dārzeņi ēdienkartē, svaigu dārzeņu daudzums, vietējie, sezonālie produkti.

Skolēni izliek citiem redzami savas ēdienkartes un katram ir iespēja nobalsot (ar uzlīmi vai flomāsteru) par veselīgāko (ne savu) ēdienkarti.

Skolotāja aicina pārrunāt redzamos rezultātus un izteikt savus secinājumus.

METODISKĀ MATERIĀLA „VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI” PRAKTISKO UZDEVUMU KOPA



“Pastāsti man vairāk” kartes

1. pielikums

Jautājums:

Vai tu zini, kas ir augļos, dārzeņos?

Atbilde:

Vitamīni, balstvielas (šķiedrvielas), minerālvielas, ūdens, cukuri.

Jautājums:

Kāda ir ēdiena nozīme uzturā?

Atbilde:

Dod organismam enerģiju, apgādā organismu ar nepieciešamajām vielām (šķiedrvielas, minerālvielas).

Jautājums:

Ko var pagatavot no dārzeņiem?

Atbilde:

Salātus, zupas, otros ēdienus, saldo

Jautājums:

Ko var pagatavot no augļiem?

Atbilde:

salātus, kokteili, saldo ēdienu, ķīseli, dzērienu (sulu).

Jautājums:

No kādiem dārzeņiem var izspiest sulu?

Atbilde:

No burkāniem, ķirbjiem, kāpostiem...

Jautājums:

No kādiem augļiem var izspiest sulu?

Atbilde:

No apelsīniem, āboliem, ķiršiem,...

Jautājums:

Nosauc **ORANŽĀS** krāsas dārzeņus?

Atbilde:

Tomāti, burkāni, ķirbji, paprika

Jautājums:

Nosauc **ZAĻAS** krāsas augļus, dārzeņus, ogas?

Atbilde:

Dārzeņi - kāposti, salāti, brokoļi, zaļumi, gurķi, kabači, cukīni, spināti, zaļie zirnīši, avokado, paprika

Augļi - Kivi, āboli, bumbieri, laims

Ogas - Vīnogas, ērkšķogas

Jautājums:

Nosauc **BALTAS** krāsas augļus,
dārzeņus, ogas?

Atbilde:

Dārzeņi - Puķkāposti, redīsi, sīpoli,
ķiploki, mārrutki, kolrābji, kāļi

Augļi - Āboli

Ogas - Jāņogas

Jautājums:

Nosauc **SARKANAS** krāsas augļus,
dārzeņus, ogas?

Atbilde:

Dārzeņi - Bietes, paprika, tomāti,
pipari

Augļi - Āboli, greipfrūti, arbūzi,
granātāboli, nektarīni

Ogas - Zemenes, avenes, jāņogas,
godži ogas, ķirši, brūklenes,
dzērvenes

Jautājums:

Nosauc **VIOLETAS** krāsas augļus,
dārzeņus, ogas?

Atbilde:

Dārzeņi - Baklažāni, kolrābji, kāposti

Augļi - Plūmes

Ogas - Vīnogas, mellenes, upenes,
kazenēs

Jautājums:

Nosauc **DZELTENAS** krāsas augļus,
dārzeņus, ogas?

Atbilde:

Dārzeņi - Ķirbji, tomāti, kartupeļi

Augļi - Banāni, citroni, melones,
ananāsi, pomelo, bumbieri, mango

Ogas - Avenes, jāņogas

Jautājums:

Kādus piena produktus zini?

Atbilde:

Biezpiens, jogurts, kefīrs, siers...

Jautājums:

Ko var pagatavot no piena
produktiem?

Atbilde:

Zupu, kokteili, putru, salātus

Jautājums:

Ko nozīmē ēst veselīgi?

Atbilde:

Ēst daudzveidīgu ēdienu ikdienā
Vairākas reizes dienā ēst augļus,
dārzeņus, ogas, gaļu, zivis, pākšaugus.
Mazāk lietot cukuru, saldumu
(cepumus, konfektes), treknus un sāļus
produktus.

2.pielikums

Izvēlies vārdus un ievieto tos teikuma tukšajās vietās!

KALCIJS	DAUDZVEIDĪGS	PIENA	VITAMĪNI
---------	--------------	-------	----------

1. Biezpiens, saldējums un kefīrs ir _____ produkti.
2. Var pagatavot _____ ēdienus no piena produktiem.
3. Piena produktos ir olbaltumvielas, _____ un kalcijs.
4. Lai uzturētu stiprus kaulus, organismam nepieciešams _____.

DAUDZVEIDĪGS	VESELĪGS	JĀSKALO	NOTEIKTĀ
--------------	----------	---------	----------

5. Augļi un dārzeņi pirms lietošanas uzturā _____ ar tekošu ūdeni.
6. Cepumi, konfektes un čipši nav _____ uzturs.
7. Ēdiens mums ir jāēd _____ laikā vismaz 4 reizes dienā.
8. Mums ir jāēd _____ ēdiens ikdienā.

ATRODI PIENA PRODUKTUS.

Mēs esam piena produkti. Vai tu mūs pazīsti? Mēs esam bagāti ar visiem vitamīniem, kalciju, olbaltumvielām, lai būtu stipri kauli, zobi, mati un nagi. Dzer un ēd piena produktus 2-3 reizes dienā.

Atrodi 9 vārdus: PIENS, JOGURTS, SALDĒJUMS, SVIESTS, SIERIŅŠ, BIEZPIENS, SIERS, KEFĪRS, KRĒJUMS



INTERAKTĪVAIS MATERIĀLS

3. uzdevums

Tests individuāli!

Atbildi uz jautājumiem. Par katru pareizi atbildi saņem 1 punktu.



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 ēdienreižu 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 dzīves veida rezultātā, veidojas aptaukošanās.

Literatūra:

1. *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*
2. *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*
3. *Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edienam.pdf*

Bērnā 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 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 ieteicama slāpju remdēšana, 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 http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Augļu un dārzeņu dažādības un regulāras lietošanas nozīme ikdienas uzturā.

Dārzeņiem un augļiem būtu jāveido 1/3 daļa no ikdienas kopējā uztura daudzuma. Pieauguša cilvēka 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 blodiņa lapu salātu, vai puse paprikas, vai 1 vidēja lieluma dārzeņis – tomāts, burkāns, vai 3 ēdamkarotes zaļo zirniņu, 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:

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

2. *5 keys to a healthy diet. Pieejams: http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/*

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

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 mikrodaudzumos 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 piena 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 bērna 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:

1. Beitāne, I. (2008) *Laktulozes un inulīna izvērtējums jauna funkcionāla piena produkta izstrādē. Promocijas darbs. Jelgava.*
2. Ozola, L., Ciproviča, I. (2002) *Piena pārstrādes tehnoloģija. Jelgava: LLU PTF, 2002. 248 lpp.*

Gaļa.

Gaļa ir viens no galvenajiem olbaltumvielu avotiem uzturā, to iegūst no siltasiņu mājdzīvniekiem – cūkām, liellopiem, aitām, kazām, trušiem; putniem un medījumiem. Olbaltumvielas gaļā ir apmēram 15-20%, no kurām 12-16% ir pilnvērtīgās.

VM rekomendācijās: Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem (2003. gada rīkojums Nr.202) ir norādīts, ka liesa gaļa ir vislabākais dzelzs avots uzturā. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, ir nepieciešams C vitamīns, kas savukārt ir dārzeņos un augļos. Tāpēc liesu gaļu vislabāk ir pasniegt kopā ar dārzeņiem un augļiem.

Literatūra:

1. *Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. Veselības ministrija 2003. gada 25. jūlija rīkojums Nr.202. pieejams: http://www.vvm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf*
2. Brūvere, L. (2006) *Pārtikas produktu prečzinība. 1.daļa. Biznesa augstskola Turība, Rīga. 268 lpp.*

3. 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
4. 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.
5. 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.

Videsfonda “Ēdam atbildīgi” izziņas materiāls par vietēju, sezonālu pārtiku <https://www.eatresponsibly.eu/lv/materials/>

Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centra buklets “Augļi un dārzeņi uzturā” [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_\(1\).pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_(1).pdf)

Zariņš Z., Neimane L. Uztura mācība. – Rīga: Rasa ABC, 4. pārstrādātais un papildinātais uzdevums, 2002.

Uztura nozīme mūsu dzīvē. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/uztura-nozime-musu-dzive.php>

Miške I., Brutāne D. Dzīvības elementi., Rīga, 2004

Neimane L., Vitamīni un Minerālvielas., Rīga: Jumava, 2001.

Žihare L., Sīle L., Vitenbergs G. Par uzturu., 1975

Marhele A., Uztura piramīda. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/pareiza-uztura-piramida.php>

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

Ko darīt un ko ne, veidojot bērnam veselīgas ēšanas paradumus <http://medicine.lv/raksti/ko-darit-un-ko-ne-veidojot-bernam-veseligas-esanas-paradumus>

Psihoterapeite Dr. Silvija Lejniece, uztura speciāliste Dr. Guna Havensone “Ēšanas paradumi” <http://www.vesels.lv/uzturs-un-dieta/veselgs-uzturs/esanas-paradumi.html>

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/izvelies_veseligo1.pdf

METODISKAIS MATERIĀLS

„VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI“

1-3. KLASES PEDAGOGIEM

Stundas tēma: Veselīgi ēšanas paradumi

Vecuma posms: 3.klase

Temata apguvei paredzētais laiks: viena mācību stunda

Stundā paredzētās metodes:

individuālais darbs, darbs pāros, darbs grupās.

Sasniedzamais rezultāts:

Veidot izpratni par veselīgas ēšanas paradumiem un saskatīt saistību ar uztura piramīdu. Izprast augļu, dārzeņu, salātu nozīmi uzturā un gatavošanas pamatprincipus.

Nepieciešamie resursi:

- krāsainas līmlapiņas
- papīrs, rakstāmpiederumi vizītkartes pagatavošanai
- balsošanas žetoni (pēc izvēles – krāsainas lapiņas, gliemežvāki, čiekuri, akmentiņi, pērlītes vai citi)
- bumba (pludmales)
- pārtikas produkti, augļi, dārzeņi, atbilstoši sezonalitātei, salātu gatavošanai
- ēdienu gatavošanas piederumi (iespējams izmantot mācības virtuves aprīkojumu):
 - dēļi
 - naži
 - salvetes
 - degustācijas trauciņi
 - mazās karotītes
 - dakšiņas
 - interaktīvā tāfele
 - dators
 - attēli par uztura piramīdu

Stundas gaita:

1.uzdevums

Skolotāja katram skolēnam izdala divu krāsu līmlapiņas.

Skolotāja jautā klasei: **kas ir veselīgs uzturs?** Skolēniem tiek dotas dažas minūtes pārdomām, un uzrakstīt uz vienas līmlapiņas atbildi, bet uz otras sev interesējošo jautājumu par šo tematu.

Skolotāja padod bumbu citam skolēnam. Skolēns, kuram ir bumba, nolasa uzrakstīto, līmlapiņu pielīmē pie bumbas un padod tālāk nākamajam. Skolotāja pieraksta uz

tāfeles vai flipčarta lapas būtiskākās skolēnu atbildes un neskaidros jautājumus par veselīgu uzturu.

Stundas sākumā esam noskaidrojuši, ko skolēni zina par veselīgu uzturu un kādi ir viņu neskaidrie jautājumi par tēmu “Veselīgs uzturs”. Tālāk noskaidrosim ēšanas paradumus un gatavosim salātus no augļiem un dārzeņiem.

2.uzdevums

Katram skolēnam tiek izdalīta darba lapa ar 8 jautājumiem (1.pielikums). Skolēns individuāli to aizpilda. Lai sadalītu skolēnus darba grupās (4-5 skolēni) skolotāja aicina meklēt starp saviem klasesbiedriem “domubiedru”, piemēram, vienā grupā satiekas visi tie skolēni, kuri brokastīs izvēlas augļus, citi vakariņās brokastu pārsļas ar pienu.

Grupa vienojas par nosaukumu un izveido vizītkarti.

3.uzdevums

Skolotāja izstāsta, kā notiks grupas darbs, un izdala 10 izgrieztus apgalvojumus saistībā ar uztura paradumiem (2.pielikums). Skolēnu grupai diskusijas ceļā apgalvojumi ir jāsarindo no svarīgākā līdz mazāk svarīgam vai nepatiesam apgalvojumam par veselīgu uzturu. Skolotāja grupai dod 5-10 minūtes, lai to izdarītu un tad katra grupa izstāsta, kuri apgalvojumi un kāpēc atrodas augšējās rindās, un kuri sakārtoti kā mazsvarīgi vai nepatiesi. Uzdevuma mērķis veidot diskusiju par veselīga uztura paradumiem.

4.uzdevums

Skolotāja aicina skolēnu grupas:

- Noskatās filmu <https://www.youtube.com/watch?v=OkHDtCTKowM> par uztura piramīdu un pārrunā redzēto, darīto.
- Salīdzināt savas atbildes ar uztura piramīdas attēlu (3.pielikums) un pierakstīt uz līmlapiņas tos produktus, kuri nav atrodamī;
- Izveidot veselīga uztura ēdienkartes piedāvājumu un pārrunāt tās saistību ar uztura piramīdu.

5.uzdevums

Skolotāja ar bērniem vienojas par salātu gatavošanas noteikumiem, atgādina par higiēnas ievērošanu un darba drošību. Pārrunā degustācijas gaitu, secību un uzvedības kultūru, jo katrs gribēs nogaršot citas grupas gatavoto. Izmantojot radošu pieeju, katra grupa vienojas, kādus salātus gatavos no skolotājas sarūpētajiem vietējās izcelsmes sezonālajiem augļiem, dārzeņiem. Skolēni grupās sadala pienākumus.

Skolotāja aicina pagatavot un, pirms pasniegšanas, noformēt ēdienus no augļiem un dārzeņiem.

Skolēni pagatavo, izstāsta un pasniedz salātus degustēt pārējiem klasesbiedriem.

6.uzdevums

Skolotāja aicina skolēnus vienoties par kritērijiem: kas liecina, ka pagatavotie salāti ir veselīgi. Salīdzina izvēlētos kritērijus ar stundas sākumā rakstīto un fiksē uz tāfeles vai flipčarta lapas.

Katrai grupai tiek izdalīti balsošanas žetoni (4 vai 5 atbilstoši grupu skaitam). Grupa vienojas kurai (ne savai) komandai atdos savus žetonus, pamato savu izvēli.

Temata vielas padziļinātai apguvei

1. Izpētīt skolas ēdienkarti un uzzināt, kur tiek audzēti vai ražoti izmantotie produkti. Cik lielā mērā tiek atbalstīta vietējā lauksaimniecība, izvēloties vietējās zemnieku saimniecības produkciju.

2. Izpētīt, kādus naškus var iegādāties skolā: vai ir pieejami saldumi, saldināti dzērieni, čipši un citas sāļas uzkodas? Vai ir pieejami veselīgi naški, ūdens, piens un sula?

3. Izpētīt, vai skolas ēdienkarte un kafējnīcas piedāvātais ēdiens atbilst veselīga uztura ieteikumiem?

4. Mācību ekskursija uz zemnieku saimniecību, kur tiek audzēti augļi, dārzeņi vai ražoti piena produkti, lai iepazītos ar produkcijas ražošanas procesu un pievērstu uzmanību vietējai, sezonālai produkcijai.

<http://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/apmekle-saimniecibas/>

<http://www.celotajs.lv/lv/c/accomm/youths/farms>

5. Spēle: nogaršo un atmini, kas tas ir? Ar aizsietām acīm skolēni mēģina atminēt dažādus augļus, dārzeņus un piena produktus.

METODISKĀ MATERIĀLA „VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI“ PRAKTISKO UZDEVUMU KOPA

1.pielikums

SKOLĒNA DARBA LAPA

2.uzdevums

Uzraksti atbildi uz jautājumiem.

Ko Tu ēd BROKASTĪS?

Ko Tu ēd LAUNAGĀ?

Ko Tu ēd PUSDIENĀS?

Ko Tu ēd VAKARIŅĀS?

Ko var pagatavot no DĀRZENĪEM?

Ko var pagatavot no AUGĻIEM?

Kāds PIENA produkts Tev garšo?

Ko var pagatavot no piena?



3.uzdevums

Katru dienu brokastīs apēdiet kādu augli vai izdzeriet glāzi sulas!

Gardas būs mājās gatavotas maizītes vai pica ar spinātiem, papriku, tomātiem, sīpoliem un citiem dārzeņiem.

Ja dārzeņus pērkat veikalā, dariet to katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi.

Sezonas dārzeņos un augļos ir daudz vairāk vērtīgu vielu.

Ēdiet tos dārzeņus un augļus, kuri jums garšo.

Dārzeņi un augļi kārtīgi jānomazgā, bet nav ieteicams mizot, jo zem mizas atrodas lielākā daļa vitamīnu.

Jāēd regulāri, noteiktā laikā, 4 - 5 reizes dienā.

Labākie piena produkti ir biezpiena sierīņš, saldie jogurti un iebiezinātais piens.

Ar brokastīm jāuzņem tik daudz enerģijas, lai pietiktu spēka darboties visu dienu.

Katrs pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu censties apēst visu, kas ir uz
šķīvja.

UZTURA PIRAMĪDA
4.uzdevums



(<https://www.kisspng.com/png-healthy-diet-food-pyramid-nutrition-clip-art-food-452326/>)

Uzvedības kultūra.

VM rekomendācijās: Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem (2003. gada rīkojums Nr.202) ir teikts, ka liela nozīme ir ēšanas kultūrai. Bērniem jau no mazbērna vecuma ir jāiemācās:

- pirms ēšanas nomazgāt rokas,
- ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvēt kājās,
- uz šķīvja likt tik daudz ēdiena, cik var apēst, nepieciešamības gadījumā uzlikt papildporciju,
- pie galda ar ēdienu nespēlēt un nerisināt problēmas,
- ēst nesteidzoties, kārtīgi sakošļājot katru kumosu,
- no galda piecelties un aiziet, kad arī pārējie ģimenes locekļi vai draugi ir beiguši ēst.

Literatūra:

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

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 ēdienreizi 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 dzīves veida rezultātā veidojas aptaukošanās.

Literatūra:

1. *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*

2. *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*

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

Piens un piena produkti, to uzturvērtība. Piena produktu daudzveidība un īpašības. Ieteicamais piena produktu 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 nozīmīgākie, viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots. Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā, vienlaikus 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 labprāt 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

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 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

Uztura piramīda.

1. līmenis. Graudaugi un to pārstrādes produkti, kā arī kartupeļi. Galvenās uzturvielas ir ogļhidrāti (īpaši ciete), olbaltumvielas, šķiedrvielas un B grupas vitamīni. Tie ir produkti, kuri uzturā jālieto bieži, iekļaujot katrā ēdienreizē. Priekšroku dodot pilngraudu produktiem, jo to uzturvērtība ir būtiski augstāka.

2. līmenis. Dārzeņi, augļi un ogas. Šie produkti ir bagāti ar vitamīniem, minerālvielām, šķiedrvielām un vienkāršiem cukuriem. Dienā būtu jāuzņem vismaz 5 porcijas, no kurām 2 porcijas ir augļi, savukārt 3 un vairāk porcijas dārzeņi. Uzmanība jāpievērš, lai dārzeņi, augļi un ogas tiktu uzņemtas pēc iespējas vairāk svaigā veidā.

3. līmenis. Piens, piena produkti, liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi un rieksti. Šie produkti nodrošina organismu ar olbaltumvielām un taukvielām. Piena produkti ir lielisks olbaltumu un kalcija, B grupas vitamīnu, A un D vitamīnu avots. Liesa gaļa ir labs olbaltumvielu, B12 vitamīna, kā arī dzelzs avots. Zivis, īpaši treknās ir ļoti augstvērtīgs olbaltumvielu, D, A vitamīna un Omega 3 taukskābju avots. Olas ir augstvērtīgs olbaltumvielu avots. Pākšaugi – olbaltumvielu, šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu avots. Rieksti – nepiesātinātās taukskābes, olbaltumvielas, minerālvielas.

Videsfonda “Ēdam atbildīgi” izziņas materiāls par vietēju, sezonālu pārtiku <https://www.eatresponsibly.eu/lv/materials/>

Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centra buklets “Augļi un dārzeņi uzturā” [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_\(1\).pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_(1).pdf)

Zariņš Z., Neimane L. Uztura mācība. – Rīga: Rasa ABC, 4. pārstrādātais un papildinātais uzdevums, 2002.

Uztura nozīme mūsu dzīvē. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/uztura-nozime-musu-dzive.php>

Miške I., Brutāne D. Dzīvības elementi., Rīga, 2004

Neimane L., Vitamīni un Minerālvielas., Rīga: Jumava, 2001.

Žihare L., Sīle L., Vitenbergs G. Par uzturu., 1975

Marhele A., Uztura piramīda. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/pareiza-uztura-piramida.php>

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

Ko darīt un ko ne, veidojot bērnam veselīgas ēšanas paradumus <http://medicine.lv/raksti/ko-darit-un-ko-ne-veidojot-bernam-veseligas-esanas-paradumus>

Psihoterapeite Dr. Silvija Lejniece, uztura speciāliste Dr. Guna Havensone “Ēšanas paradumi” <http://www.vesels.lv/uzturs-un-dieta/veselgs-uzturs/esanas-paradumi.html>

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/izvelies_veseligo1.pdf