



PIENS UN AUGLI
MANI DRAUGI!

INFORMATĪVI, IZZINOŠI UN ATTĪSTOŠI UZDEVUMI BĒRNIEM

PAR VESELĪGU UZTURU UN DZĪVESSVEIDU.

3.-4.KLASEI



1. UZDEVUMS - KAS MAN IR VAJADZĪGS, LAI ES AUGTU STIPRS UN VESELS?



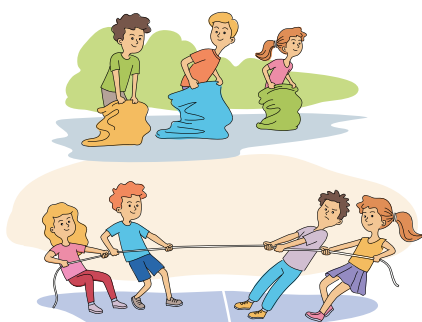
Pilnvērtīga atpūta un miegs



Veselīga ēšana



VESELĪGS DZĪVESVEIDS



Fiziskās aktivitātes



Pastaiga svaigā gaisā



Garīgās aktivitātes

Uzraksti 10 lietas, ko tu dari ikdienā, lai uzturētu veselīgu dzīvesveidu un rūpētos par savu veselību un labu pašsajūtu:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

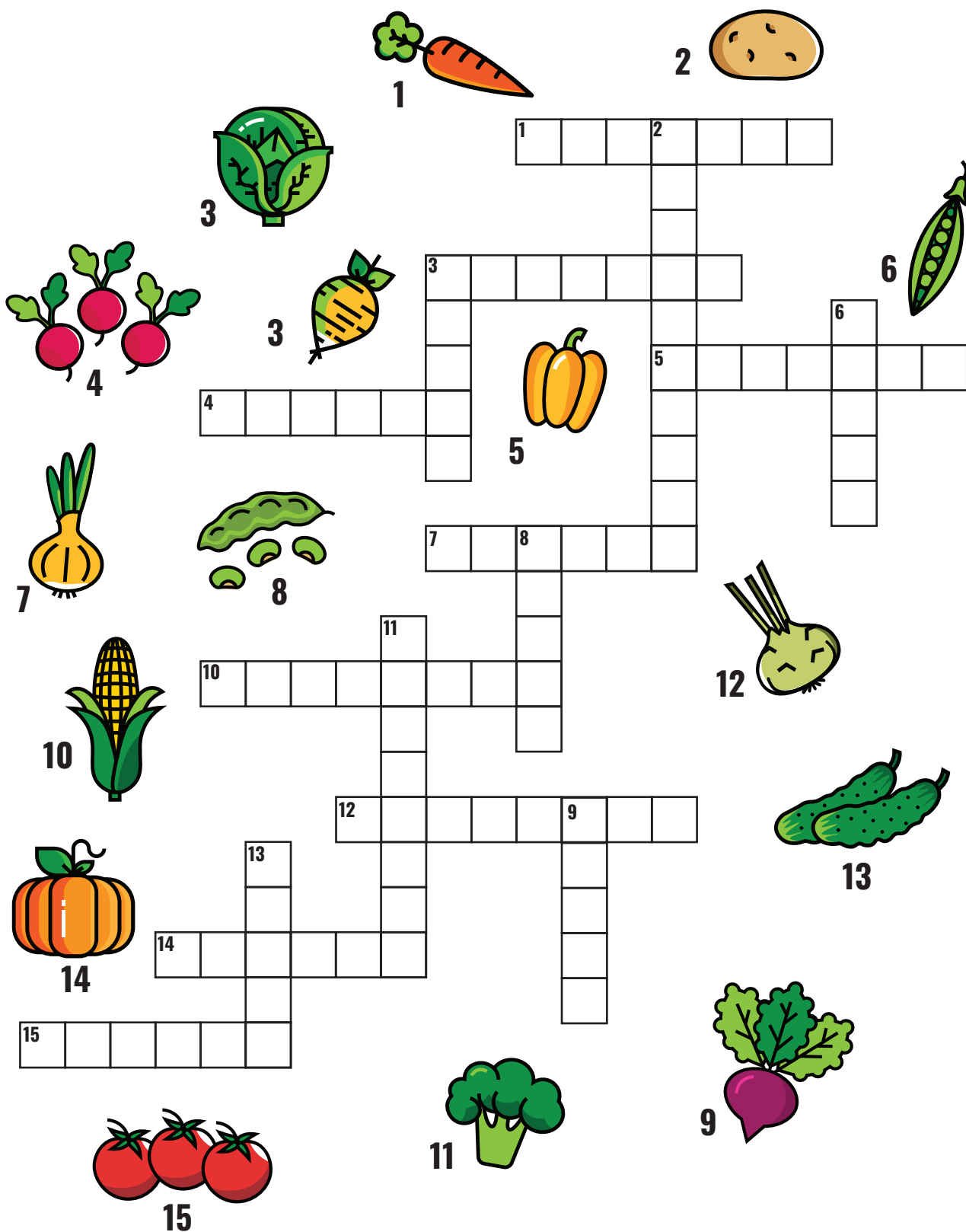
8.

9.

10.

2.UZDEVUMS - DĀRZEŅU KRUSTVĀRDU MĪKLA

Aizpildi krustvārdu miklu ar dārzeņu nosaukumiem, kas norādīti pie katra cipara.



3. UZDEVUMS



Gurķos ir daudz ūdens, kas palīdz organismu pietiekami apgādāt ar ūdeni un veicina ādas veselību.



Dzērvenes palīdz stiprināt imunitāti un būt veselam, jo palīdz ārstēt vairākas slimības un izvairīties no tām!



Izdzērot glāzi piena dienā, cilvēks saņem līdz pat 30% nepieciešamā kalcija, kas stiprina kaulus.

Uzraksti katram zīmējumam atbilstošu pirmo burtu un atšifrē ziņu!

					ī		
--	--	--	--	--	---	--	--



		ī								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--



			ī		
--	--	--	---	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--



--	--	--



				ī			
--	--	--	--	---	--	--	--



4. UZDEVUMS - VESELĪGA UZTURA PIRAMĪDA



Uztura piramīda palīdz saprast, kādus ēdienus vajadzētu ēst vairāk, un kādus mazāk, lai mēs būtu veseli un labi justos. Tā ir kā ēdienu kārtība, kur **augšā** ir tie produkti, ko vajag ēst **mazāk**, bet **apakšā** ir tie, ko vajag ēst **vairāk**.



KO UZTURA PIRAMĪDA PASAKA?

Uztura piramīda mums atgādina, ka mēs nedrīkstam ēst tikai saldumus vai burgerus. Tā palīdz saprast, ka mums **jāēd dažādi produkti no katras grupas**, lai mūsu ķermenis saņemtu visus nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas, kas palīdz augt un justies labi.

KO JĀŅEM VĒRĀ, PLĀNOJOT SAVAS MĀLTĪTES, LAI BŪTU VESELI?



DAŽĀDĪBA

Katru dienu ēd **dažādus produktus** no katras uztura grupas. Ja ēdīsi dažādus ēdienus, tavs ķermenis saņems visu, kas tam nepieciešams.

IZVĒLIES VESELĪGAS UZKODAS

Tā vietā, lai ēstu tikai saldumus, izvēlies **augļus, riekstus vai jogurtu** kā uzkodas.



PORCIJU LIELUMS

Neēd pārāk daudz vienā reizē, it īpaši saldumus vai trekno pārtiku. **Mēģini ēst mazāk, bet biežāk.**

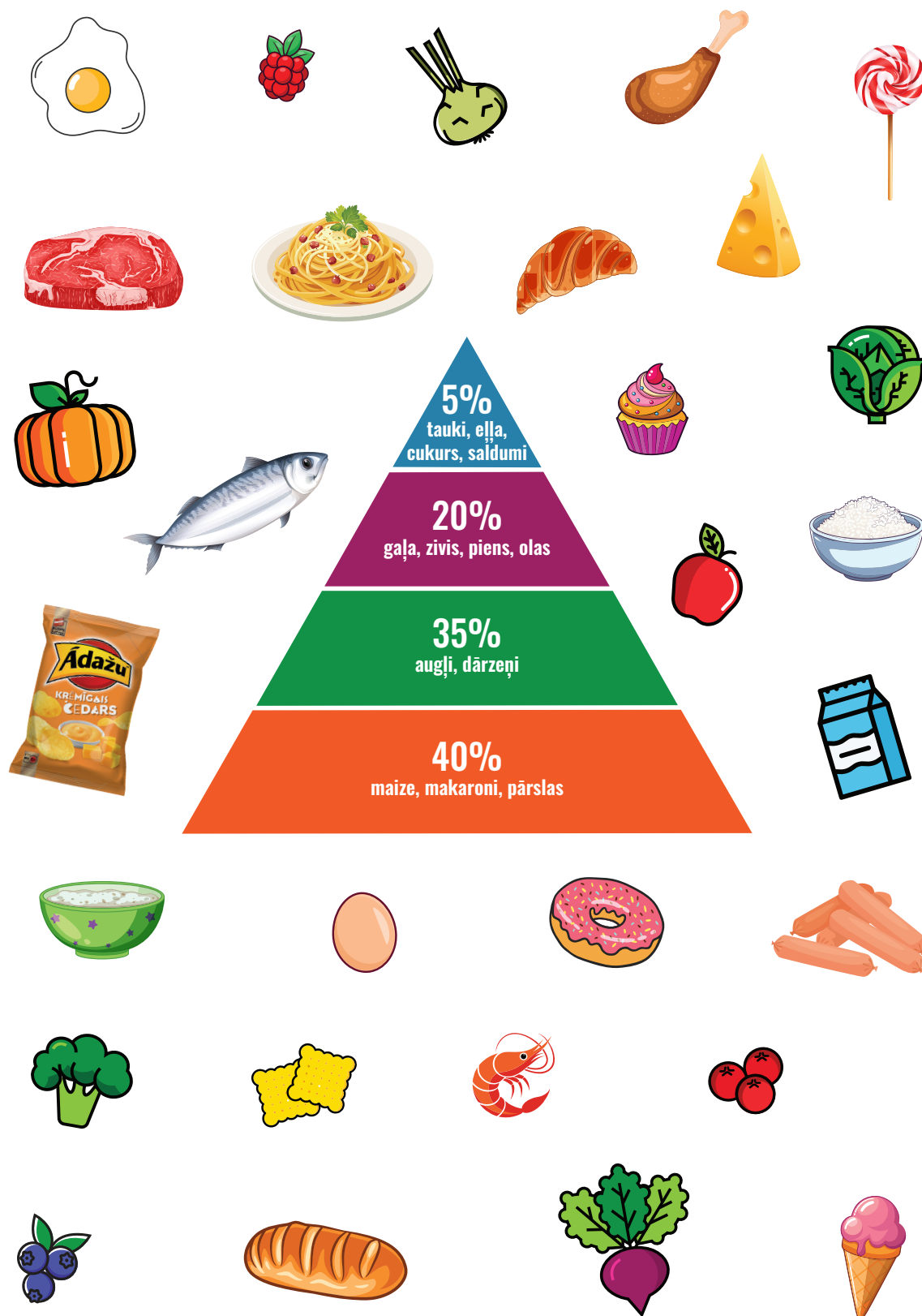
ŪDENS DZERŠANA



Dzer ūdeni visu dienu, jo tas ir ļoti svarīgi dzīvības procesu uzturēšanai un, lai arī tava āda būtu veselīga.

VESELĪGA UZTURA PIRAMĪDA

Izpēti uztura piramīdu un savieno katru grupu ar pareizajiem pārtikas produktiem!



5. UZDEVUMS

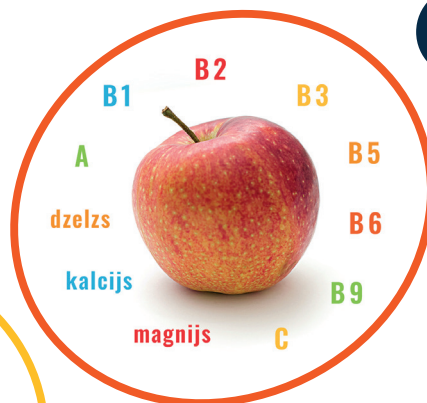
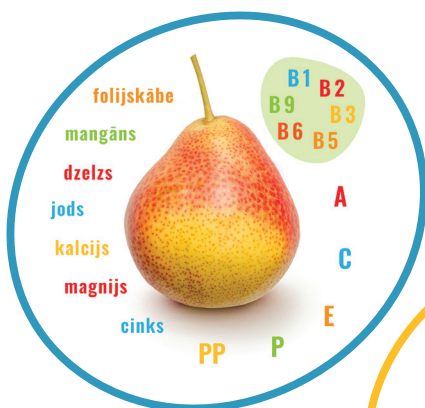
Izlasi jautājumus un piemeklē (savelc ar bultām) tiem atbilstošu atbildi no pretējā stabiņa.

JAUTĀJUMS

1. Kāpēc ir svarīgi ēst brokastis?
2. Kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas pirms ēšanas?
3. Kāpēc nav ieteicams pārāk daudz skatīties telefonā?
4. Kāpēc ir svarīgi ēst veselīgi?
5. Kāpēc ir svarīgi dzert daudz ūdens?
6. Kāpēc vajag katru dienu kustēties?
7. Kāpēc miegs ir tik svarīgs veselībai?
8. Kādēļ bumbieri iesaka ēst tad, ja cilvēks ir noguris?
9. Kāpēc ir svarīgi ikdienā dzert pienu?
10. Kādi vitamīni ir ābolos?

ATBILDE

1. Bagātā sastāva dēļ, jo satur vērtīgas vielas, B grupas un dažādus citus vitamīnus.
2. C, A un B grupas vitamīni, dzelzs, kalcijs un magnijs.
3. Lai ķermenis būtu dzīvotspējīgs un labi apgādāts ar ūdeni.
4. Lai pasargātu sevi no mikrobu izplatīšanās.
5. Tas palīdz stiprināt kaulus.
6. Tas nogurdina acis un smadzenes.
7. Lai justos labi un būtu veseli.
8. Lai ķermenis varētu atjaunoties un būt gatavs jaunai dienai.
9. Lai iegūtu enerģiju dienas sākumam.
10. Lai stiprinātu ķermeni un būtu dzīvespriecīgi.



6. UZDEVUMS



Tāpat kā fiziskie vingrinājumi palīdz mūsu ķermenim kļūt stiprākam, **matemātika palīdz mums domāt skaidrāk un ātrāk**. Kad mēs risinām matemātiskos uzdevumus, mūsu smadzenes strādā, meklējot risinājumus un loģiskos savienojumus.

Tas palīdz uzlabot spēju koncentrēties un domāt loģiski. Tāpat, kā mēs trenējam muskuļus, matemātika trenē mūsu prātu, padarot to ātrāku un izveicīgāku. Jo vairāk mēs strādājam ar matemātikas uzdevumiem, jo **labāk spējam risināt problēmas arī citās dzīves jomās!**

Rēķini un uzzini katra dārzena vērtību, lai beigās iegūtu pareizo atbildi.

$$\begin{array}{rcl} \text{pear} & + & \text{pear} = 30 \\ \text{3 tomatoes} & + & \text{3 tomatoes} = 20 \\ \text{milk carton} & + & \text{milk carton} = 8 \\ \text{pear} + \text{3 tomatoes} \times \text{milk carton} & = & ? \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl} \text{cabbage} & + & \text{cabbage} + \text{cabbage} = 30 \\ \text{cabbage} + \text{pumpkin} + \text{pumpkin} & = & 20 \\ \text{pumpkin} & + & \text{milk carton} = 7 \\ \text{milk carton} + \text{cabbage} + \text{pumpkin} & = & ? \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl} \text{broccoli} & + & \text{broccoli} + \text{broccoli} = 30 \\ \text{broccoli} + \text{broccoli} - \text{broccoli} & = & 20 \\ \text{apple} + \text{apple} + \text{broccoli} & = & 19 \\ \text{broccoli} + \text{broccoli} \times \text{apple} & = & ? \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl} \text{cabbage} & + & \text{cabbage} = 80 \\ \text{carrot} & + & \text{carrot} = 12 \\ \text{broccoli} & + & \text{broccoli} = 30 \\ (\text{cabbage} + \text{broccoli}) \times \text{carrot} & = & ? \end{array}$$

7. UZDEVUMS



Vai esi pamanījis, cik dažādi augļi un dārzeņi ir dabā? Katrs no tiem ir unikāls – dažādi pēc formas, krāsas un garšas!



Piemēram, āboli var būt sarkani vai zaļi, bet burkāni oranži un gareni.



Ķirbji ir lieli un oranži, bet tomāti mazi un sarkani.

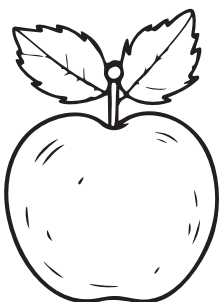
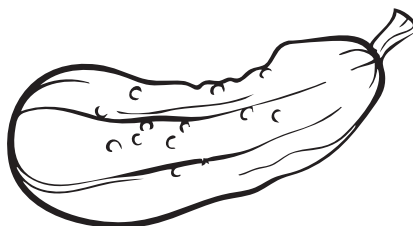
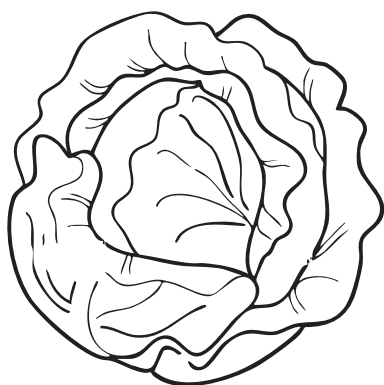


Katrs auglis un dārzeņis aug citādi – āboli uz kokiem, bet kartupeļi zem zemes.



Daba mums piedāvā tik daudz brīnumu!

Izkrāso attēlos redzamos augļus un dārzeņus! Pievērs uzmanību to formām un krāsām. Vai vari atpazīt visus augļus un dārzeņus? Ieraksti tā nosaukumu zem katra no attēliem.



8. UZDEVUMS



Ēdot ir svarīgi apzināties katru kodienu, lai pilnībā izbaudītu ēdienu un sajustu tā garšas – **saldu, skābu, sāļu un rūgtu**.



Cilvēka mēlē ir īpašas **garšas kārpīņas**, kas palīdz noteikt katru garšu: mēles gals jūt saldumu, malas – skābu un sāļu, bet dziļākā daļa – rūgtu.

Kad mēs ēdam lēnām un rūpīgi sakošļājam ēdienu, mēs varam labāk saprast, kas mums garšo un kā mūsu ķermenis reaģē uz garšām.

Svarīgi arī ņemt vērā, ka ēdiena temperatūra un smarža var padarīt ēdienu vēl garšīgāku un patīkamāku.

Ieraksti vai iezīmē augli, ogu vai dārzeņi, kas atbilst konkrētajai garšai: salds, skābs, rūgts vai neitrāls.

SALDS	SKĀBS
RŪGTS	NEITRĀLS



Padomā:

- Vai kāds auglis vai dārzeņis var būt vairāk nekā vienas garšas?
- Kurš auglis vai dārzeņis tev šķiet visgaršīgākais? Kāpēc?