



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Kas ir uzturs?

Uzturs ir viss, ko Tu ikdienā apēd un izdzer.

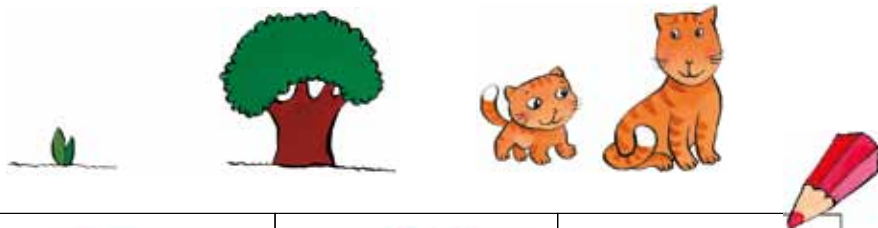
Pabeidz izkrāsot!



Kāpēc cilvēki ēd?

Cilvēkam jāēd, lai varētu elpot, smieties, staigāt, skriet, mācīties, strādāt - lai varētu dzīvot.

Bērniem pareizi jāēd arī, lai augtu veseli.



Pabeidz zīmējumu, uzzīmējot sevi!

Kas ir enerģija?

Lai augtu, spēlētos, strādātu un mācītos, ir vajadzīga **enerģija**. Enerģija ir tā, kas liek kaut kam mainīties, kustēties, notikt. Enerģiju dod ēdiens.

Cilvēkiem, kuri daudz strādā vai sporto, vajag vairāk enerģijas. Viņiem arī vairāk jāēd.

Patērē maz enerģijas



Patērē daudz enerģijas



Kas dod enerģiju?

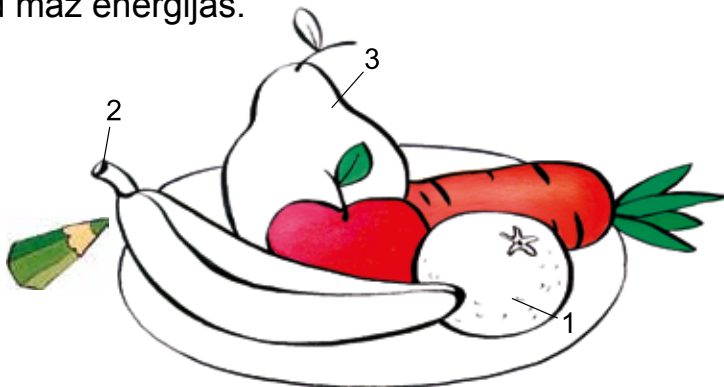
Enerģiju tavš organisms iegūst no tā, ko Tu apēd. Daži ēdieni dod daudz enerģijas.



Daži ēdieni dod maz enerģijas.

Izkrāso:

- 1- oranžs,
- 2- dzeltens,
- 3- zaļš



Kas dod materiālu ķermeņa būvēšanai?

Tāpat kā mājas celšanai vajadzīgi būvmateriāli, arī cilvēka ķermeņa veidošanai ir vajadzīgs materiāls. To dod ēdiens.

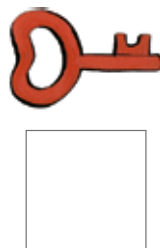
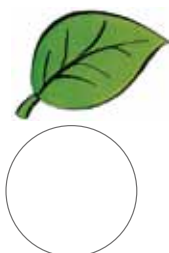
Mazus mazītiņus ķieģelīšus ķermeņa būvēšanai dod piena un biezpiena ēdieni, siers, gaļa un zivis, olas, pupiņas un zirņi. Materiālu augšanai Tu vari iegūt arī no tik garšīgiem produktiem kā rieksti un sēnes.



Uzzīmē ēdienus, ko gatavo no piena!

			
--	--	--	---

Uzraksti katram zīmējumam atbilstošu pirmo burtu!
Izlasī kāda garšīga un veselīga produkta nosaukumu!



Kas palīdz būt veselam?

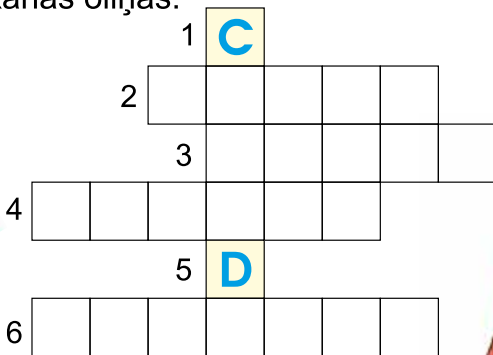
Lai Tu augtu veselīgs un spēcīgs, Tev vajadzīgi vitamīni. Vitamīni ir rupjmaizē un biezputrās, dārzeņos, augļos un ogās, olās, gaļā, riekstos, pupiņās un zirņos. Daži ēdieni ir “tukši”, jo vitamīnu tajos nav.

Vai Tu zini, ka hamburgeros, čipsos, konfektēs, cepumos un kolā vitamīnu nav?

Atmini krustvārdu mīklu!

Iezīmētajā stabiņā Tu izlasīsi dažu vitamīnu nosaukumus!

1. **C**
2. **B** - Augšpēdu kokā karājas.
3. **A** - Sarkana meitiņa, balta sirsniņa.
4. **E** - Zaļa vistiņa, sarkanas oliņas.
5. **D**
6. **K** - Sarkans vīriņš, zaļa bārdiņa.



Burtu mīklā sameklē

astoņu vitamīniem bagātu produktu nosaukumus!

Z	I	R	N	I	P
G	R	I	K	I	Ā
B	I	E	T	E	S
U	R	K	Ā	Ļ	I
T	N	S	R	O	E
E	I	T	N	I	R
G	K	I	V	I	S

Cik bieži jāēd?

Lai Tu vienmēr būtu vesels un priecīgs,
jāēd četras vai piecas reizes dienā.

Ēdienreizēm vienmēr vajadzētu būt vienā laikā.

Ja ļoti gribas ēst, starp ēdienreizēm var nograuzt
kādu burkānu, kāli, apēst kāpostlapu, ābolu vai apelsīnu.



Kā izvēlēties veselīgo?

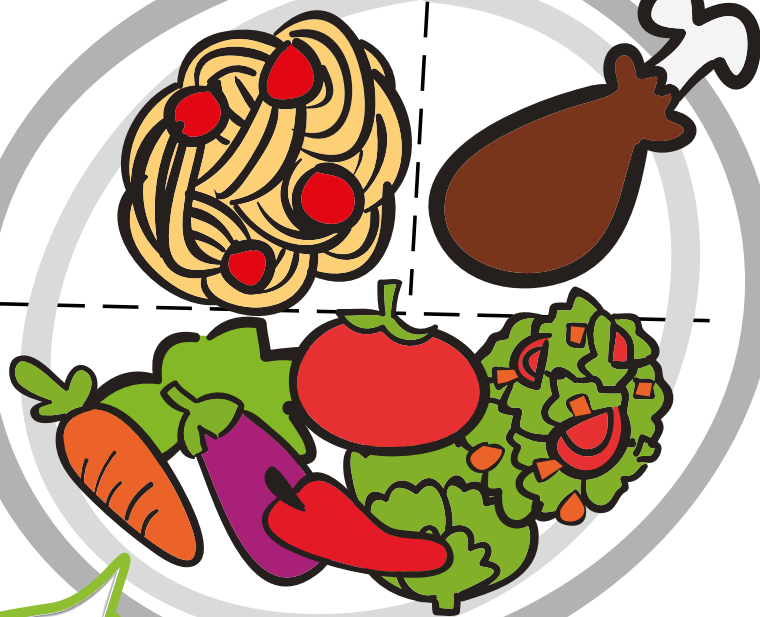
Ēd šo!



remdē
slāpes

dod
enerģiju

palīdz Tev
augt



satur
daudz
vitamīnu

Neēd šo!

neremdē
slāpes,
nomāc
apetīti



satur
daudz
cukura un
tauku



satur maz
vitamīnu



ļoti
eļļaini

Ko ēdīsi brokastīs?

Brokastis ir vajadzīgas, lai Tev būtu enerģija dienas darbiem.

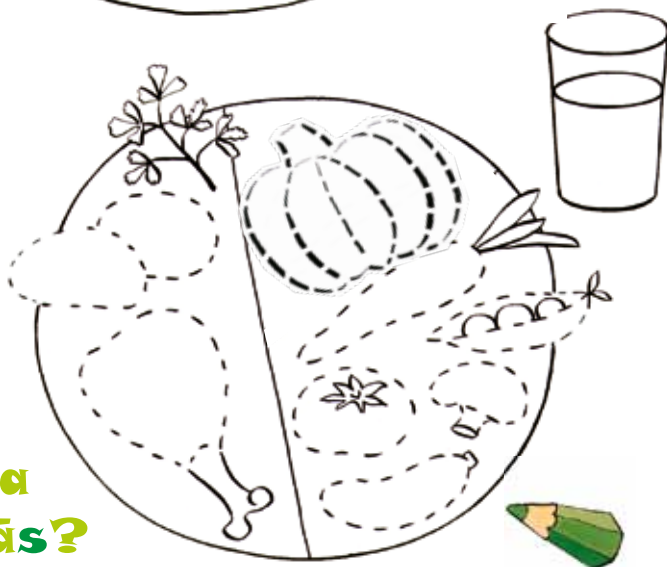
Izkrāso produktus, kurus Tu izvēlēties savām brokastīm!

Palūkojies, vai uz brokastu šķīvja ir ēdiens, kas Tev dod enerģiju? Vai tur ir vitamīni?

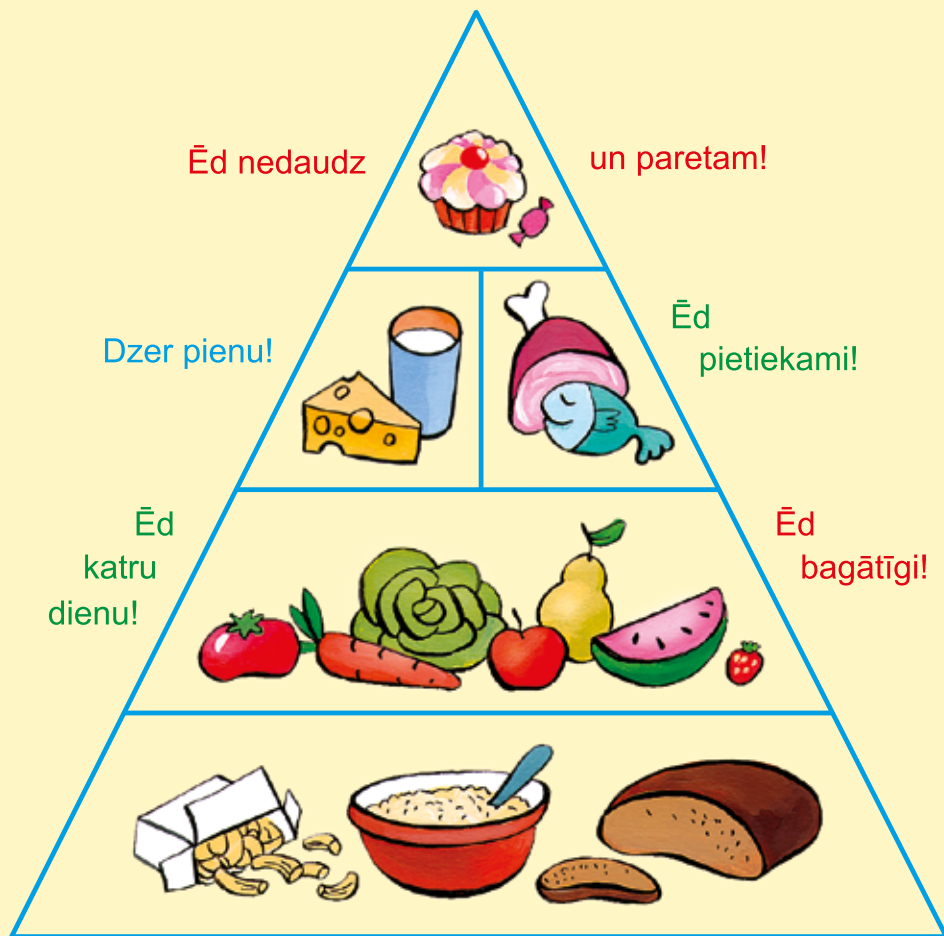


Ko liksi uz šķīvja pusdienās?

Uzzīmē savu pusdienu šķīvi!



ĒD VESELS!



Neaizmirsti padzerties ūdeni!

Neaizmirsti par rupjmaizi!

Centies ēst dažādu krāsu dārzeņus, augļus un ogas!

Labāk izvēlies Latvijas augļus un dārzeņus!

Atdali šo lappusi un novieto savas ģimenes virtuvē kā plakātu!

