



Liepājas Līvupes pamatskola - attīstības centrs

Veselīgs uzturs, tā nozīme ikdienā

Vineta Kočetskova

Liepāja 2025

Liepājas Līvupes pamatskolas –attīstības centra pedagoga
Vinetas Kočetkovas metodiskā materiāla vizītkarte

Metodiskā materiāla nosaukums	Veselīgs uzturs, tā nozīme ikdienā
Metodiskā materiāla mērķis	• Iepazīstināt izglītojamos ar uzturvielu dažādību pārtikas produktos un to nozīmi veselības saglabāšanā.
Metodiskā materiāla uzdevumi	• Veicināt izpratni par veselīgu pārtikas produktu izvēli ikdienā • Iepazīstināt ar uzturvielu grupām – olbaltumvielas, ogļhidrāti un tauki, to nozīmi labas pašsajūtas veicināšanā.
Mērķauditorija	7.- 9. klašu izglītojamiem, kuri apgūst speciālās pamatizglītības programmu izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem.
Metodiskā materiāla apraksts	Metodiskais materiāls izmantojams dabas zinību stundās, sports un veselības stundās. Sniegtā informācija, darba lapas un veicamie uzdevumi paplašinās izglītojamo zināšanas par veselīgu uzturu, veicinot līdzatbildību par savas veselības nostiprināšanu.

Veselīga uztura pamatprincipi

- Veselīgs uzturs piegādā cilvēkam enerģiju un uzturvielas tādā daudzumā, lai apmierinātu vesela cilvēka vajadzības konkrētajos darba, vides un dzīves apstākļos.
- Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs organismam sniedz enerģiju un ir nepieciešams dažādu funkciju veikšanai.
- Cilvēka veselība ir atkarīga no uztura kvalitātes un pareiza uztura režīma.
- Dažādība, sabalansētība, mērenība – galvenie pamatprincipi.

Olbumvielas

- Olbumvielas ir katras mūsu organisma šūnas galvenā sastāvdaļa.
- No olbumvielām sastāv muskuļi, audi, fermenti, hormoni, asinis, kauli, āda un visi iekšējie orgāni.
- Tās palīdz atjaunoties šūnām un audiem, no kuriem sastāv organisms.
- Tās īpaši nepieciešamas organisma augšanas un attīstības laikā.
- Olbumvielas nodrošina spēku, izturību un veselību.

Olbumvielu pārtikas produktus iedala 2 grupās.

Dzīvnieku izcelsmes

produkti

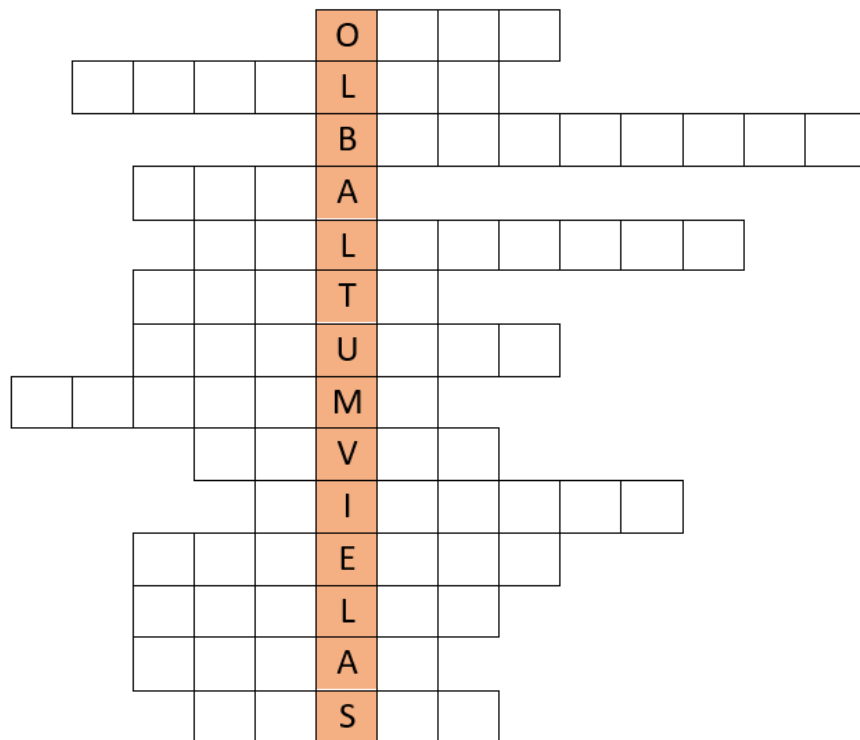
- Olas
- Zivis
- Jūras produkti
- Liesa gaļa
- Piena produkti
(siers, biezpiens, jogurts)

Augu izcelsmes

produkti

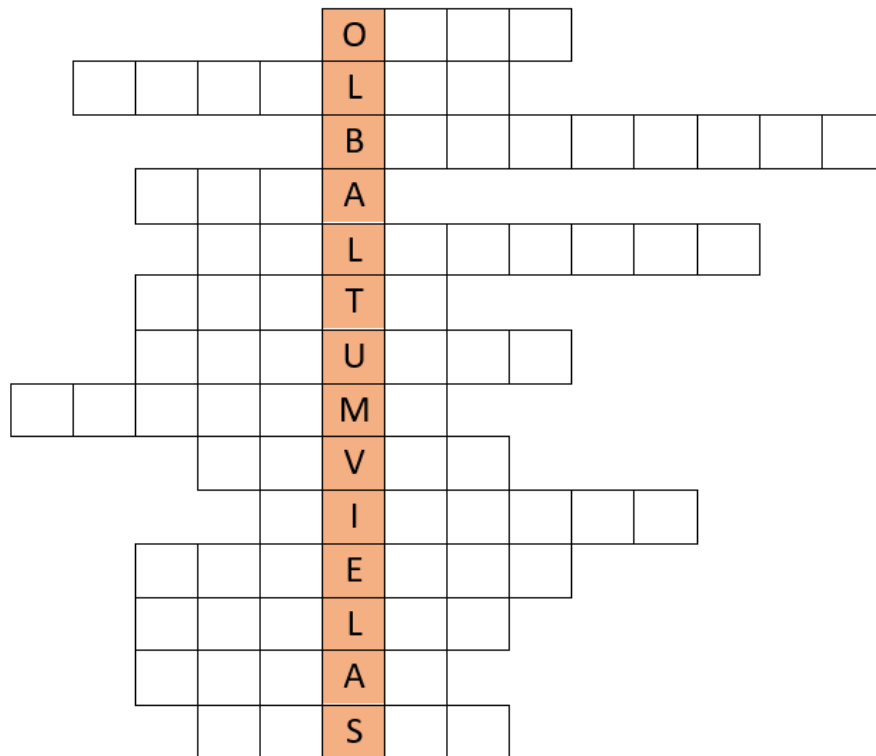
- Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas)
- Sojas pupas, sojas gaļa
- Tofu siers
- Graudaugi (griķi, grūbas)
- Rieksti un sēklas

Ievieto dotos vārdus krustvārdu mīklā!



RIEKSTI, BIEZPIENS, ZIVIS, SALDĒJUMS, OLAS, SVIESTS, LĒCAS, GAĻA, SĒKLAS,
JOGURTS, VISTA, KRĒJUMS, LASIS, PĀRSLAS.

Ievieto dotos vārdus krustvārdu mīklā!



RIEKSTI, BIEZPIENS, ZIVIS, SALDĒJUMS, OLAS, SVIESTS, LĒCAS, GAĻA, SĒKLAS,
JOGURTS, VISTA, KRĒJUMS, LASIS, PĀRSLAS.

Saliktie oglehidrāti

**MINIMĀLS DAUDZUMS CUKURA, BET MAKSIMĀLA
UZTURVĒRTĪBA (ŠĶIEDRVIELAS, VITAMĪNI, MINERĀLVIELAS)**

- **Pilngraudu produkti** (rudzu maize, brūnie makaroni un rīsi, nesaldinātas brokastu pārslas)
- **Pākšaugi** (zirņi, pupas, lēcas)
- **Ogas, augļi**
- **Dārzeni** (dažādi kāposti, salāti, burkāni, brokoļi)

Vienkāršie oglehidrāti

**MAKSIMĀLS DAUDZUMS CUKURA, BET MINIMĀLA
UZTURVĒRTĪBA (ŠĶIEDRVIELAS, VITAMĪNI, MINERĀLVIELAS)**

- Cukurs, baltmaize, kartupeļi, miltu ēdieni (cepumi, bulciņas, kūciņas utt.), makaroni, rīsi, saldumi, sulas, gāzētie dzērieni.

Tauki

- Uztur ķermeņa temperatūru
- Nepieciešami smadzeņu normālai attīstībai un darbībai, ādas un matu veselībai
- Iesaistīti brūču dzīšanas procesos un imūnreakciju veidošanā

- Nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E, K) uzsūkšanos organismā

Labo tauku saturoši produkti:

- Rieksti, sēklas, augu eļļas, olas, avokado, zivis (skumbrijas, laši, reņģes)

Ne tik labo tauku saturoši produkti:

- Trekna gaļa, trekni piena produkti, palmu un kokosriekstu eļļa

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_taukil.pdf - infografika par taukiem.

Idejas praktiskai darbībai

- Pārtikas produktu grupēšana pēc uzturvērtības – grupēt dažādus attēlus, kolāžu veidošana no reklāmu bukletiem
- Zīmējumu zīmēšana – kas nepieciešams, lai būtu enerģisks un vesels
- Atrast, pierakstīt un klasesbiedriem pastāstīt interesantus faktus par dārzeņiem, var veidot arī prezentācijas
- Salātu gatavošana

Metodiskā materiālā izmantoti attēli no tīmekļvietnes google.com

Interneta vietnes, kurās pieejami materiāli par tēmu “Veselīgs uzturs”.

- <https://app.soma.lv/v2/viedtema/dabaszinibas/piekta-klase/kada-ir-dzivo-organismu-savstarpeja-saistiba/kas-jaievero-cilvekam-uznemt-uzturu>
- https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/7-10grupa_Ed5_Brosura.pdf
- https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/11-14grupa_Ed5_Elektroniska_Brosura.pdf
- https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/15-18grupa_Ed5_Elektroniska_Brosura.pdf

Video materiāli par veselīgu uzturu

Mācību filma par veselīgu uzturu.

- <https://www.youtube.com/watch?v=FsFbMg3lMBY>

Informatīvs video par veselīga uztura pamatprincipiem

- <https://www.youtube.com/watch?v=cKhn2mtv5YY&t=127s>

Saliktie ogļhidrāti



Vienkāršie ogļhidrāti





Olbumvielas saturoši produkti.

Olbumvielas saturoši produkti.



Olbumvielas saturoši produkti.

Olbumvielas saturoši produkti.



Olbumvielas saturoši produkti.

Olbumvielas saturoši produkti.

