

Programmas nosaukums:					
Veselīgs uzturs (12 stundas)					
<u>Programmas mērķis:</u> Veicināt skolēniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu, izvēloties pareizu, sabalansētu un daudzveidīgu uzturu, uztura režīmu, prasmi patstāvīgi praktiski pagatavot veselīgus ēdienus.					
Sasniedzamie/plānotie rezultāti:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gūts priekšstats par veselīgu uzturu un tā lietošanu ikdienā. 2. Nostiprināti jēdzieni: mērenība, sabalansētība, daudzveidība. 3. Skolēni izprot, kādas atšķirības starp veselīgu uzturu un kaitīgu uzturu. 4. Apgūta ēšanas kultūra ēdienreizēs, prasmes sabalansētas ēdienkartes veidošanā. 5. Skolēni attīsta prasmes un ieradumu lasīt un kritiski izvērtēt uz pārtikas produktu etiķetēm sniegto informāciju. 6. Apgūtas prasmes atpazīt pārtikas piedevas un secināt par to ietekmi uz produkta kvalitāti un personīgo veselību. 7. Apgūtas prasmes patstāvīgi pagatavot daudzveidīgus veselīgus ēdienus . 					
Nr.	Tematika un īsa satura anotācija	St. skaits	Īstenošanas forma	Methodiskais nodrošinājums un resursi	Paredzamais rezultāts
1.	<u>Veselīga uztura pamatprincipi.</u> <u>Uzturvielas, to nozīme.</u> <i>Kādi ir veselīga uztura pamatprincipi? Uzturvielas, to nozīme cilvēka veselībai. Kādas ir galvenās uzturvielu grupas?</i>	1	Interaktīvā lekcija, praktiskā darbība, grupu darbs	Ppt prezentācija, darba lapas, uzturlīdzekļu attēli, rakstāmpiederumi, uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva tabula	Skolēni iepazīstas ar uztura nozīmi, uzturvielām, to ietekmi uz cilvēka veselību. Salīdzina uzturvielu daudzumu dažādos produktos, izmantojot uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva

Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329

	<i>Uzturlīdzekļi, to veidi un daudzveidība.</i>				tabulas. Izprot uzturlīdzekļu daudzveidību un nozīmīgumu. Secina par veselīga uztura nozīmīgumu personīgā dzīvē.
2.	<u>Mērenības, sabalansētības un dažādības principi uzturā. Veselīga uztura piramīda.</u> <i>Ko nozīmē mērenība uzturā? Kā izpaužas uztura sabalansētība? Kāpēc jāievēro dažādība uzturā? Kas ir uztura piramīda? Kādu informāciju tā sniedz? Kādas ir uzturlīdzekļu proporcijas uztura piramīdā? Mūsdienu jauniešu ikdienas uztura piramīda.</i>	2	Interaktīvā lekcija, praktiskā darbība, grupu darbs, vizualizēšana	Darba lapas, valmaņa lapas, papīra/ kartona piramīdas, uzturlīdzekļu attēli, lime, flomāsteri	Skolēni izprot jēdzienus mērenība, sabalansētība, daudzveidība. Padziļina zināšanas par veselīgas uztura piramīdas nozīmi. Veido savu uztura piramīdu. Secina par tā veselīgumu un pilnveidošanas iespējām.
3.	<u>Veselīgs un kaitīgs uzturs.</u> <i>Vai uzturs var būt kaitīgs? Sāls, garšvielu un pārtikas piedevu ietekme uz ēdiena kvalitāti un cilvēka veselību. Dzirkstošie un enerģētiskie dzērieni. Kā izdarīt pareizu uztura izvēli? Ar ko var aizvietot kaitīgo uzturu?</i>	1	Interaktīvā spēle - viktorīna, jautājumi-atbildes, diskusija	Ppt prezentācija/ interaktīvā spēle, darba lapa, diplomu, medaļas	Skolēni izprot un spēj pamatot veselīga uztura izvēli. Atpazīst veselīgus un kaitīgus produktus un ēdienus. Zina iespējas, kā var aizstāt kaitīgos produktus. Uzņemas atbildību par sava uztura izvēli.

Projekts “HEALTHY LIFE- FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE/
HEALTHYLIFE” Nr. LLI-329

4.	<p><u>Uztura režīms. Ēdienkartes sastādīšanas principi.</u> <i>Kas ir uztura režīms? Ēdienreizes, to nozīme. Kā uztura piramīdu var izmantot ēdienkartes sastādīšanā? Mana uztura analīze. Ēdienkartes veidošana. Ēdienkartes izvērtēšana.</i></p>	2	<p>Praktiskais darbs, pētījums, individuālais, grupu darbs, vizualizēšana</p>	<p>Papīra šķīvji, uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva tabulas, darba lapas, kalkulatori, rakstāmpiederumi</p>	<p>Izprot ēšanas režīma nozīmīgumu, uztura un ēdienu daudzuma sadalījumu pa ēdienreizēm, secina par brokastu svarīgumu. Skolēni, ievērojot veselīga uztura principus, veido ēdienu sarakstu, kurus var lietot konkrētā ēdienreizē. Analizē savu ikdienas ēdienkarti. Izvērtē gatavas ēdienkartes. Secina par to sabalansētību.</p>
5.	<p><u>Informācija uz pārtikas produktu etiķetēm.</u> <i>Kādu informāciju sniedz pārtikas produktu etiķetes? Informācijas pieejamība, skaidrība, svarīgums.</i></p>	1	<p>Pētījums, diskusija, individuālais, pāru darbs</p>	<p>Pārtikas produktu etiķetes, darba lapas, lupa</p>	<p>Skolēni pēta daudzveidīgu produktu etiķetes, nosaka pieejamo informāciju uz tām, secina, vai ir sniegta visa nepieciešamā informācija, kas dod iespēju izdarīt pareizu produktu izvēli.</p>
6.	<p><u>Pārtikas piedevas. E vielas.</u> <i>Pārtikas piedevas, to veidi, ietekme uz produktu kvalitāti un cilvēku veselību. Kā atpazīt pārtikas piedevas produktos?</i></p>	1	<p>Interaktīvā lekcija, pētījums, pāru darbs</p>	<p>Pārtikas produktu etiķetes, e - vielu klasifikators, darba lapas, lupa</p>	<p>Skolēniem rodas priekšstats, kas ir pārtikas piedevas, to veidiem, ietekmi uz produktu kvalitāti un cilvēka veselību. Nosaka piedevu esamību</p>

					dažādos produktos, secina par produktu veselīgumu un personīgo atbildību pārtikas produktu izvēlē.
7.	<u>Veselīgu ēdienu pagatavošana.</u> <i>Veselīgu ēdienu receptes. Ēdienu gatavošanas darba plānošana. Ēdienu kvalitātes Darba vietas organizēšana. izvērtēšana.</i>	4	Praktiskais grupu darbs, individuālais darbs, eksperiments	Ēdienu receptes (no recepšu grāmatām u.c.resursiem, skolēnu pašu veidotās receptes), pārtikas produkti, mājturības kabineta inventārs, darba lapas	Skolēni pēc receptēm pagatavo daudzveidīgus veselīgus ēdienus. Plāno un izstrādā savas receptes ēdienam un atbilstošu nepieciešamo produktu daudzumu, kas paredzēts tā pagatavošanai. Prot novērtēt ēdienu kvalitāti.

Metodiskā literatūra:

1. Galoburda R. Mājturības pamati zēniem un meitenēm 5. – 9. klasēm. Zvaigzne ABC, 1998
2. Gritšneidere K. Veselīgi ēšanas paradumi. J.L.V. SIA, 2014
3. Kas ir „E”vielas. <http://www.partikasdb.lv/files/201105110905131547905517.pdf>
4. Kļaviņa A. Mājturība. Uzturs. Zvaigzne,1993
5. Kulakova M. Izvēlies veselīgu uzturu. Uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva tabulas. Zvaigzne ABC, 2017
6. Kulakova M. u.c. Mājturība zēniem un meitenēm 5.klasei. Zvaigzne ABC, 2002
7. Kulakova M. u.c. Mājturība zēniem un meitenēm 6.klasei. Zvaigzne ABC, 2004
8. Kulakova M. u.c. Mājturība zēniem un meitenēm 7.klasei. Zvaigzne ABC, 2006
9. Kulakova M. u.c. Mājturība zēniem un meitenēm 8.klasei. Zvaigzne ABC, 2008
10. Kulakova M. u.c. Mājturība zēniem un meitenēm 9.klasei. Zvaigzne ABC, 2010
11. Noderīga un praktiska informācija mājturības un veselības mācības skolotājiem.
https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/putnu_gala_e-book.pdf

12. Par kaitīgām piedevām pārtikas produktos, skatām tabulu. <https://kllproject.lv/par-kaitigam-piedevam-partikas-produktos-skatam-tabulu.html>
13. Pārtikas piedevas. <https://www.uzdevumi.lv/p/kimija/9-klase/cilveks-vielu-pasaule-10692/re-e56186b2-53d7-43c0-b9d8-0ec605047187>
14. Pridāne A. Uzdevumi un vingrinājumi mājturībā 5. – 9. klasei. Zvaigzne ABC, 1999
15. PVD. Kas ir E vielas?. LLU, 2004
16. Rieksta D. Mājturība 5.klasei. RaKa, 1997
17. Rumpe D. Pārbaudes darbi mājturībā 5. – 9.klasei. Zvaigzne ABC, 1999
18. Stentone R. Veselīga uztura rokasgrāmata. Jumava 2010
19. Veselības izglītība. Metodiskais materiāls vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf
20. Veselīga uztura galvenie pamatprincipi. <http://www.sieviesuklubs.lv/veseliba/veseliga-uztura-galvenie-pamatprincipi-51991/>
21. Veselīgs un ekonomisks uzturs. https://spkc.gov.lv/upload/Projekti/Informat%C4%ABvie%20mater%C4%81li/06.2018./ekonomisks_uzturs_prezentacija.pdf
22. Uztura piramīda. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/pareiza-uztura-piramida.php>
23. Uzturvērtību kalkulators. <http://carrotparrot.com/uzturvertibu-kalkulators/>
24. Uzturvielas. <https://medicine.lv/raksti/uzturvielu-nozime-ikdienu>
25. Uzturvielu saturs un kaloriskā vērtība (100 g produkta). <https://de.du.lv/fiziologija/lab2lvht/node50.html>
26. 8 pārtikas piedevas, kuras ir īpaši kaitīgas tavai veselībai. <https://aizlase.lv/8-partikas-piedevas-e-vielas-kuras-ir-ipasi-kaitigas-tavai-veselibai/58923>
27. 10 pamatprincipi veselīgam uzturam. http://www.sievietespasaule.lv/veseliba/uzturs_dietas/veseligs_uzturs_dietas_pamatprincipi/

Programmas vadītāja:



Diāna Kiseļova