



Veselīgs uzturs

Publicēts: 05.04.2020.



Veselīgs un sabalansēts uzturs nav diēta - tas ir dzīvesveids!

Veselīgs uzturs nozīmē ēst dažādus pārtikas produktus, kas nodrošina cilvēkam nepieciešamās uzturvielas, nepārsniedzot ieteicamo ikdienas kaloriju daudzumu, to samērojot ar savām fiziskajām aktivitātēm.

Veselīgam uzturam nav jābūt pārāk sarežģītam, tomēr tam ir jāsaturs visas organismam nepieciešamās uzturvielas - olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, vitamīni un minerālvielas. To visu var iegūt lietojot uzturā produktus no visām 5 produktu grupām – augļi, dārzeņi, graudaugi, olbaltumvielām bagāti produkti un piena produkti.

Veselīgs uzturs kopā ar fizisko aktivitāti ir lielisks veids, kā saglabāt labu veselību visas dzīves laikā!



**Veselīga uztura
ieteikumi**

[Skatīt vairāk](#)



Ēdienkartes izglītības iestādēm

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>