



Veselīgs un sabalansēts uzturs

Mācību materiāls skolotājiem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Mācību olimpiādes mērķis ir bērniem saprotamā un ierastā veidā apgūt ar veselīga uztura jautājumiem saistītu informāciju. Tas tiks nodrošināts, iesaistot skolēnus uzdevumu veikšanā, kuru izpildei būs nepieciešamas zināšanas par veselīgu uzturu (piemēram, stafete, kur jāsašķiro produkti grupās; uzdevums, kurā jānosaka cukura daudzums produktā).

Tieši tādēļ ir svarīgi pirms olimpiādes izskatīt mācību materiālu, lai skolēni tiktu pēc iespējas labāk sagatavoti dalībai tajā!

Materiāla apguvei būtu ieteicams atvēlēt divas mācību stundas (kopā - 80 minūtes), lai skolēniem būtu iespēja kārtīgi iepazīties ar tajā apskatītajām tēmām, kā arī to būtu ieteicams apgūt audzināšanas stundas laikā.

Pirmajā stundā būtu ieteicams apskatīt tēmas par oglekļahidrātiem, olbaltumvielām, taukiem, augļiem un dārzeņiem, savukārt otrajā stundā – par cukuru, veselīgā uztura šķīvi, ūdeni, regulārām ēdienreizēm un našķiem, bet, protams, mēs iesakām vadīties pēc situācijas.

Materiāls ir paredzēts, lai to rādītu MS PowerPoint formātā, tomēr vajadzības gadījumā to var izprintēt katram skolēnam individuāli

Pirmā stunda

- Apskatāmās tēmas (mācību materiālā 2. – 9. slaidi)
 - ✓ Ogļhidrāti
 - ✓ Olbaltumvielas
 - ✓ Tauki
 - ✓ Augļi un dārzeņi
- Mācību stundas norise:
 - 1) Skolotājs izdala skolēniem baltas lapas, kas būs nepieciešamas pierakstiem – uzdevumu atbildēm un izprintētu pielikumu Nr.1.
 - 2) Tiek rādīta prezentācija – skolotājs stāsta tekstu, kas ir slaidos
 - 4.slaidi par ogļhidrātu produktiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes), skolotājs pārrunā ar skolēniem atbildes
 - 5.slaidi par olbaltumvielu produktiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes) VAI izkrāso produktus (pielikums Nr.1) skolotājs pārrunā ar skolēniem atbildes
 - 6.slaidi par taukiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes) skolotājs pārrunā ar skolēniem atbildes
 - 9.slaidi par augļiem un dārzeņiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes) VAI izkrāso produktus (pielikums Nr.1) skolotājs pārrunā ar skolēniem atbildes

Otrā stunda

- Apskatāmās tēmas (mācību materiālā 10.-18. slaidi)
 - ✓ Cukurs
 - ✓ Veselīgā uztura šķīvis
 - ✓ Ūdens
 - ✓ Regulāras ēdienreizes
 - ✓ Našņi

Uz nodarbību skolēniem nepieciešams atnest pārtikas produkta iepakojumu, kurā tiks pētīts cukura daudzums.

Mācību stundas norise:

- 1) Skolotājs izdala skolēniem baltas lapas, kas būs nepieciešamas pierakstiem – uzdevumu atbildēm
- 2) Tiek rādīta prezentācija – skolotājs stāsta tekstu, kas ir slaidos
 - 10.slaidi par cukuru – skolēni uz izsniegtās lapas aprēķina, cik tējkarotes ir 25 g cukura
 - 13.slaidi par cukuru produktos – skolēni pēta savu līdzpaņemto produktu, atrod, cik tas satur cukuru uz 100g produkta, pēc tam aprēķina cukura daudzumu visā iepakojumā, pārvērš aprēķināto daudzumu tējkarotēs
 - 15.slaidi par regulārām ēdienreizēm – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes)
 - 16.slaidi par ūdeni – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes)
 - 17.slaidi par našķiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes)
 - 18.slaidi par našķiem – skolēni pilda uzdevumu uz izsniegtās lapas (raksta atbildes)

Skolēniem nav nepieciešams apgūt vairāk, nekā ir iekļauts mācību materiālā, tādēļ arī skolotājam nav nepieciešamas papildu zināšanas – svarīgākais ir kārtīgi iepazīties ar materiālu.

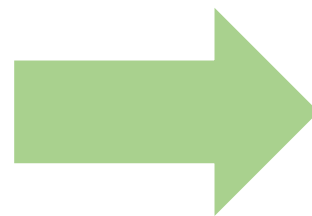
Iepazīstinot skolēnus ar mācību materiālu, skolotājs var stāstīt tikai to, kas ir redzams slaidos – nav nepieciešams sagatavot papildu stāstījumu!

Sagatavošanās pirms nodarbībām:

- Sagatavot baltas papīra lapas, ko katram skolēnam izdalīt stundas sākumā uzdevumu atbilžu pierakstīšanai.
- Izprintēt katram skolēnam *pielikumu Nr.1*, ko būs paredzēts izkrāsot mācību stundas laikā (1.stunda)
- Lūgt skolēniem pirms stundas sagatavot pildspalvu vai zīmuli (1.un 2.stunda) un krāsainos zīmuļus (1.stunda)
- Uz mācību stundu, kurā tiks runāts par cukuru (2.stunda), jau laicīgi lūgt katram no skolēniem no mājām atnest pārtikas produkta iepakojumu, kura cukura daudzumu viņi vēlas izpētīt.

Šajās vietās ir paredzēts, ka skolēni vai nu uzraksta savus iecienītākos produktus, vai arī tos izkrāso no izdales materiāliem (*pielikums Nr.1*).

Skolotājiem būtu svarīgi sekot līdzi, vai skolēnu atbildes ir pareizas (vai atbilst attiecīgajām produktu grupām)!



Uzraksti vai izkrāso trīs savus iecienītākos olbaltumvielu produktus:

1. _____

2. _____

3. _____

Šī uzdevuma laikā skolēniem ir jāaprēķina cukura daudzums savam līdzī pašņemtajam pārtikas produktam (marķējumā tiek izpētīts, cik grami cukura ir uz 100g produkta, un tad aprēķina cukura daudzumu visā produktā).

Nepieciešams pievērst uzmanību, lai skolēni aprēķina cukura daudzumu visam produktam, nevis tikai 100 gramiem!

Izvēlies kādu produktu un izpēti, cik daudz tajā ir cukura:

_____ grami cukura

- 1) Atrod uzturvērtības tabulā, cik grami cukura satur 100g produkta
- 2) Atrod, cik sver viss iepakojums
- 3) Aprēķina, cik cukura satur viss iepakojums pēc formulas:

$$x = \frac{\text{kopējais produkta svars (g)}}{100} * \text{cukura daudzums 100g produkta}$$

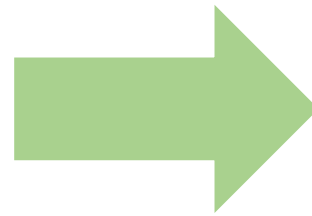
- 4) Aprēķina, cik tējkarotes cukura satur produkts pēc formulas:

$$x = \frac{\text{iegūtais cukura daudzums (g)}}{5}$$

Piemērs:

- 1) *Limonādē = 10g cukura uz 100g produkta*
- 2) *Limonādes iepakojuma tilpums = 500 g*
- 3) *Cukura daudzums visā iepakojumā = 500/100 * 10 = 50g cukura*
- 4) *Cukura daudzums tējkarotēs = 50/5 = 10 tējkarotes*

Jāizprintē pielikumu Nr.1
(krāsojamie attēli), kurus
viņi prezentācijas laikā var
izkrāsot, apskatot tēmas
par olbaltumvielu
produktiem vai augļiem un
dārzeņiem.



Uzraksti vai uzzīmē trīs
savus iecienītākos
olbaltumvielu
produktus:

1. _____
2. _____
3. _____



Paldies par
uzmanību!

nPlate



**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ