

# Veselīgais uztura šķīvis

Iekļauj 3 galvenajās ēdienreizēs daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombinē tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas. **Izkrāso tos veselīgā uztura šķīvja produktus, kurus ēd visbiežāk!**

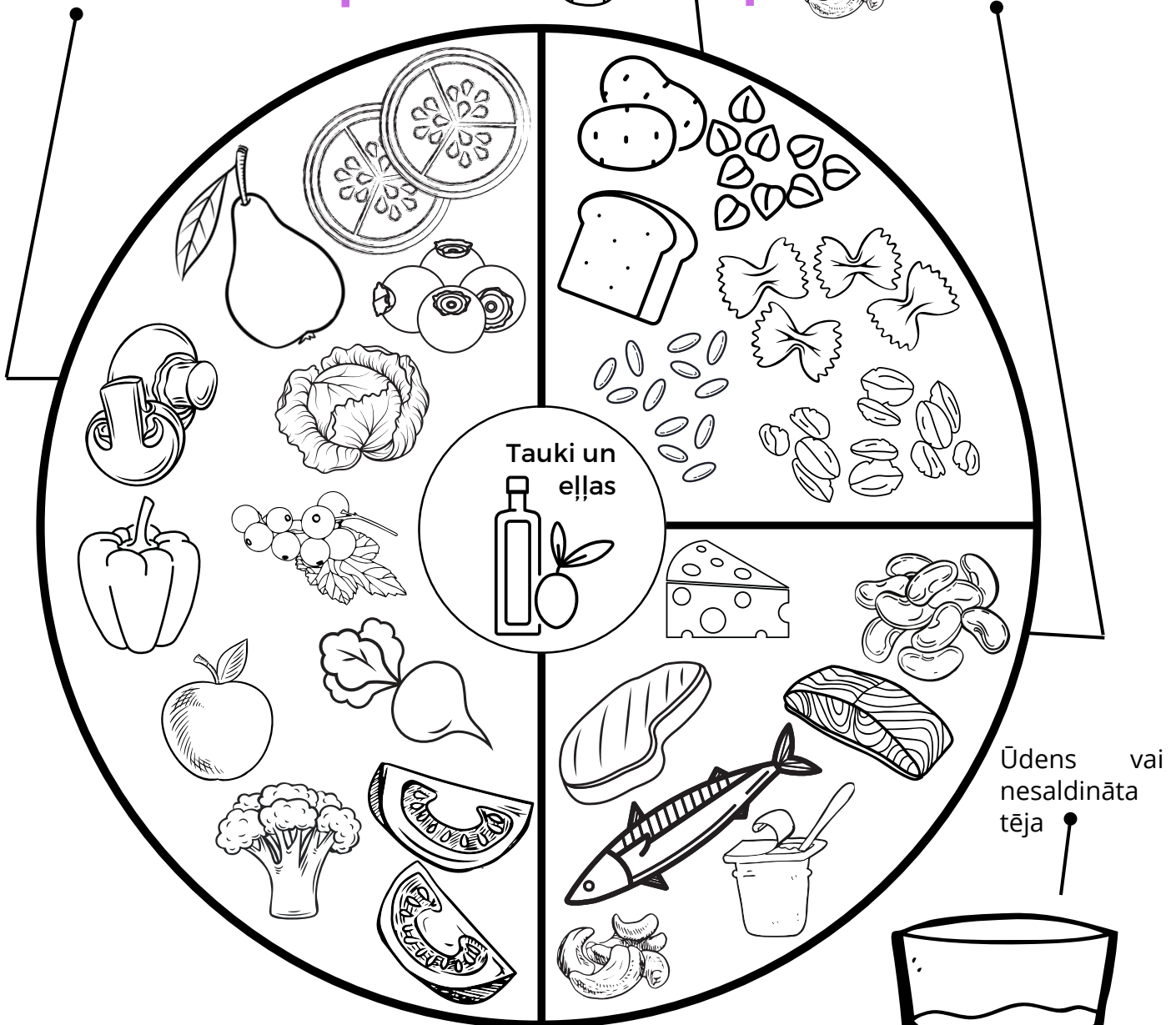
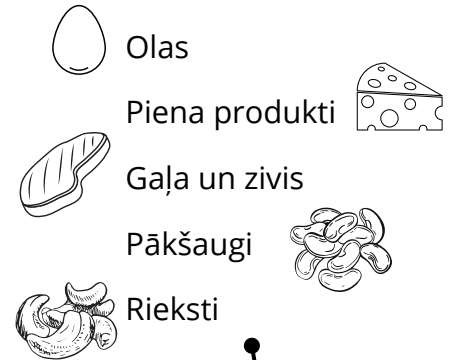
Pusi no šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem un ogām:



Vienu ceturto daļu piepildi ar graudaugiem:



Vienu ceturto daļu piepildi ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:

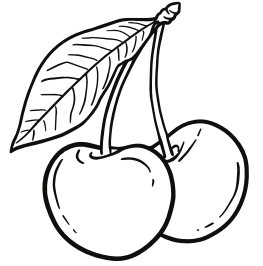
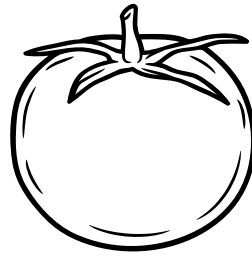
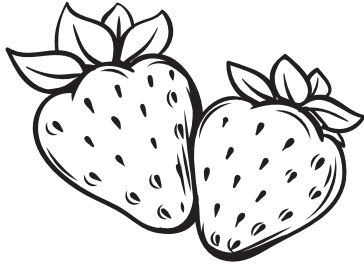


Atceries, ka katru dienu jāizdzer vismaz 6 glāzes ūdens

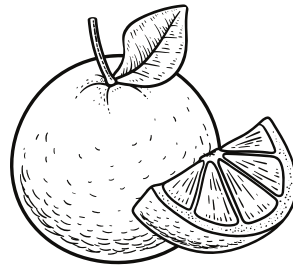
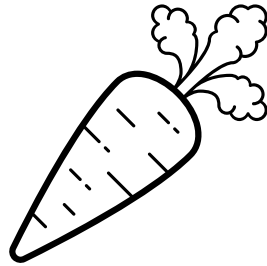
# Apēd varavīksni

Dārzeni, augļi un ogas ir veselīgi. Ēd tos atbilstoši „varavīksnes” principam, izvēloties dažādu krāsu produktus, lai uzņemtu uzturvielas, kas palīdzēs būt veselam! Izkrāso produktus un smelies iedvesmu savai ēdienkartei! Vai zini kā sauc visus šos dārzeņus, augļus un ogas? Uzraksti to nosaukumus!

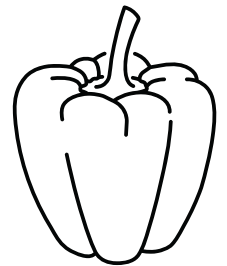
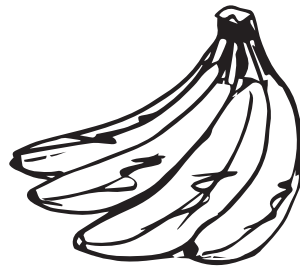
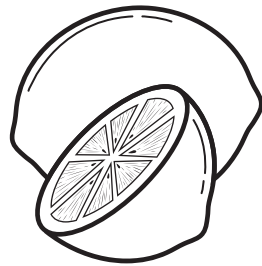
**SARKANS**



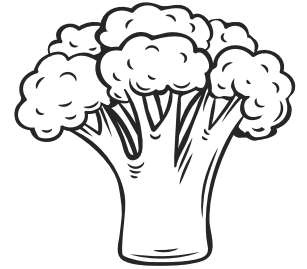
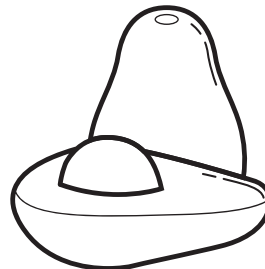
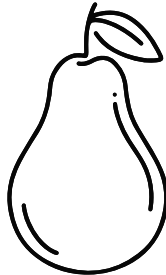
**ORANŽS**



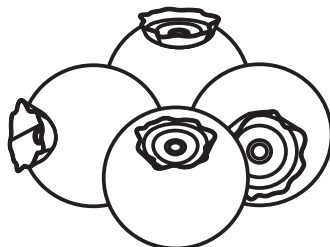
**DZELTENS**



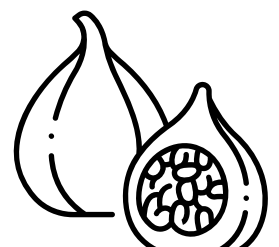
**ZAĻŠ**



**ZILS**



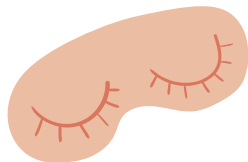
**VIOLETS**



# Ikdienas veselīgo ieradumu atskaite

Vai Tu zini, cik stundas nepieciešams veltīt miegam, cik porcijas augļu un dārzeņu jāapēd? Ieskaties ikdienas veselīgo ieradumu atskaitē!

8



stundas miega  
diennaktī

7

rīta rosmes  
nedēļā



6



glāzes ūdens  
dienā

5



porcijas augļu un  
dārzeņu  
dienā

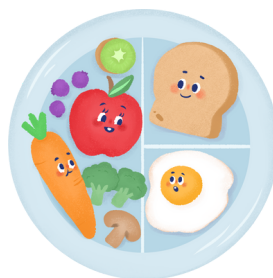
4

aktīvās kustību

pauzes  
dienā



3



maltītes un trīs  
veselīgas uzkodas  
dienā



ekrānlaiku ierobežo līdz  
stundām  
dienā

2

vismaz 1 stunda  
fizisko aktivitāšu  
dienā



# Veselīgo ieradumu prāta mežģis

Kādi skaitļi paslēpušies zem veselīgo ieradumu attēliem? Pievērs uzmanību detaļām, neaizmirsti par darbību secību un atšifrē tos!

$$\text{Bicycle} + \text{Bicycle} + \text{Bicycle} = 30$$

$$\text{Bicycle} + \text{Water Bottle} + \text{Water Bottle} = 18$$

$$\text{Water Bottle} - \text{Carrot} = 2$$

$$\text{Carrot} + \text{Bicycle} * \text{Water Bottle} = ?$$

$$\text{Bicycle} = \text{Carrot} = \text{Water Bottle} = ?$$

# Veselīgo ieradumu prāta mežģis

Atbilžu lapa

$$\text{Child on bicycle} + \text{Child on bicycle} + \text{Child on bicycle} = 30$$

$$\text{Child on bicycle} + \text{Water bottle} + \text{Water bottle} = 18$$

$$\text{Water bottle} - \text{Carrot} = 2$$

$$\text{Carrot} + \text{Child on bicycle} * \text{Water bottle} = ?$$

$$\text{Child on bicycle} = 10; \text{Carrot} = 1; \text{Water bottle} = 2; ? = 21$$