

Veselīga uztura olimpiāde



8.decembrī Garkalnes skolas zālē notika pasākums 3.-4.klasēm. Pie mums ieradās jaukas "OnPlate" uztura speciālistes Līga Balode un Tatjana Tepo, kuras novadīja sacensību garā informācijas bagātu olimpiādi. Nodarbība tiek īstenota ESF projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās”

(Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106) ietvaros.

Iepriekš mums tika atsūtīti materiāli, kas ir pilnvērtīgi izzinoši. Prezentācijas apgūvām un kļuvām ar zināšanām bagātāki. Uzzinājām par ogļhidrātiem, olbaltumvielām. Sapratām, ka arī tauki ir vajadzīgi. Izpratām, kāpēc regulāri ēst ir tik svarīgi. Interesanti bija aprēķināt cukura daudzumu pēc produktu etiķetēm. Uz šī pamata arī notika Veselīga uztura olimpiāde. Šobrīd saprotam, ka, ja ieturēsim neveselīgas uztura maltītes, tas nāks par skādi paša veselībai. Saprotam un cenšamies darīt pareizi!

Mums uzdeva dažādus uzdevumus. Jāsašķiro pa groziņiem produkti kategorijās – dārzeņi, augļi, olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki. Jānosaka cukura daudzums mums tik iecienītos produktos, piemēram, „Kinder” šokolādei, „Oreo” cepumiem, „Kellogg's” paciņai, zefīram, ūdenim ar garšu, parastai ūdens pudelītei. Bija jāatbild atraktīvi uz jautājumiem par šo tēmu „Vai zini?”. Pārsteidzoši, ka gandrīz nekļūdījāmies. Jāatpazīst ogas, augļi, dārzeņi. Bija jāsaliek veselīgs uztura šķīvī ar produktiem. Šķīvja saturam jābūt tādām, lai katrā maltītē tiktu ievērota pareiza attiecība starp dažādām produktu grupām, un jānodrošina optimāls porcijas lielums.

Saliekot visus iegūtos punktus par uzdevumiem, sanāca, ka veiksmīgāk klājās 4.a klases skolēniem. Pierādījām, ka, pierādot iegūtās zināšanas uztura jomā, esam ieguvuši vislielāko punktu skaitu. Uztura speciālistes mums novēlēja pielietot iegūtās zināšanas dzīvē un ēst veselīgi katru dienu!

4.a klase un audzinātāja Una Tobota