

14.maijā mūsu 5-6 gadīgie bērni piedalījās izglītojošā rotaļnodarbībā **par veselīga uztura pamatprincipiem**



Tās norisinājās ESF projekta ” **Slimību profilakses un kontroles centra ESF organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās**” ietvaros. Tās vadīja uztura speciāliste Lāsma Brenča

Nodarbības laikā ar rotaļu palīdzību paplašinājām un nostiprinājām savas zināšanas par veselīgu un sabalansētu uzturu un tā nozīmi ikdienas lietošanā.

Piemēram, **Bingo spēles** laikā katram bērnam dotajā bingo kartiņā bija jāatrod vadītājas nosauktie produkti, vienlaicīgi uzzinot informāciju par konkrētā produkta ietekmi uz veselību un nozīmi uzturā.

Kustību rotaļas laikā tika veiktas noteiktas darbības atkarībā no tā, vai bērns ēd vai neēd spēles vadītājas nosauktos produktus.

"Produktu minēšanas" rotaļas laikā bērniem, izmantojot ožu un tausti, bija jāatmin maisiņos paslēptie produkti (griķi, ķiploki, kartupelis-pēc taustes; kanēlis un kaltētas dilles-pēc ožas).

Neizpalika arī **praktiska darbošanās komandās**-kad no produktu attēliem uz šķīvja attēla vajadzēja veidot veselīga un sabalansēta ēdiena recepti.

Visas nodarbības laikā **tika veikts eksperiments** ar svaiga kartupeļa pusītēm un sālsūdeni. Pēc šī eksperimenta bērniem bija iespēja redzēt un izdarīt secinājumus, kas notiek, ja uzturā tiek lietots pārāk daudz sāls(tā kartupeļa pusīte, kura visu laiku atradās sālsūdenī, palika mazāka izmēra).

Kā atzina paši bērni, visgrūtāk bija pēc ožas atpazīt kaltētas dilles un pēc taustes griķus. Grūtības sagādāja arī, kurā produktu grupā atrodas makaroni un saulespuķu sēkliņas.

Nodarbības beigās kopīgi secinājām-lai veiksmīgi un sekmīgi sagatavotos skolai, būtu veseli un dzīvespriecīgi, no rītiem obligāti jāēd putras un uzturā jālieto daudz augļi, dārzeņi, graudaugu un piena produkti, kā arī gaļa un zivis!!

Skolotāja Mairita