

# Loto spēle „Uzturvielas”

Rēznas pamatskolas skolotājs  
Anatolijs Kozlovskis

		
		
		
		<p>Olbaltumvielas</p>
<p>Ogļhidrāti</p>		<p>Tauki</p>

Izmantojot loto kartiņās redzamos produktus, aizpildi tabulu!

Olbaltumvielas	Ogļhidrāti	Tauki

=====

Izmantojot loto kartiņās redzamos produktus, aizpildi tabulu!

Olbaltumvielas	Ogļhidrāti	Tauki

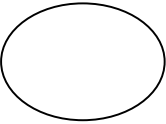
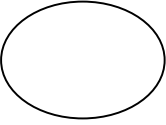
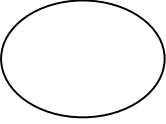
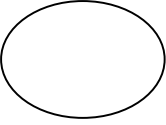



=====

Izmantojot loto kartiņās redzamos produktus, aizpildi tabulu!

Olbaltumvielas	Ogļhidrāti	Tauki



## Vitamīni , minerālvielas un ūdens

Vitamīnu grupa	Vitamīna ietekme	Vitamīnu satur
	Vajadzīgs organisma augšanai un labai redzei	Oranžie un sārtie augļi un ogas, Zaļie un citi dārzeņi, Piens, Aknas, gaļa Olas dzeltenums
	Nepieciešams, lai uzņemtās uzturvielas tiktu vislabākajā veidā izmantotas enerģijas iegūšanai un ķermeņa šūnu veidošanai	Rupjmaize, Pilngraudu maize, Sausās brokastis, Auzu, griķu, miežu putraimi, Biezpiens, piens
	Palīdz aizsargāt organismu no dažādām slimībām	Visi augļi (īpaši: žāvēti rožu augļi, kivi) Ogas (īpaši: upenes) Dārzeņi (īpaši: paprika, kāposti)
	Palīdz veidot un saglabāt stiprus kaulus un zobus	Piens, Olas, Zivis, zivju tauki, zivju eļļa, Vitamīns <u>veidojas organismā</u> , kad to apspīd saule
<b>Minerālvielas</b>		
<b>Kalcijs</b>	Veicina asins un kaulaudu veidošanos, uzlabo sirds darbību un asinsriti, ietekmē nervu sistēmas uzbudināmību un muskuļu savilkšanās spēju.	Piens un piena produkti, graudaugi, dārzeņi (diennakts deva: 1 – 1,2 g)
<b>Fosfors</b>	Regulē nervu darbību, nepieciešams kaulu un asiņu veidošanai, smadzeņu darbībai.	Zivis, gaļa aknas , pākšaugi, putraimi, biezpiens, siers (diennakts deva : 1 – 1,2 g)
<b>Dzelzs</b>	Galvenā nozīme ir tā piedalīšanās normālā asinsritē un asiņu veidošanā, nepieciešams arī vielu maiņas procesā.	Olu dzeltenums, gaļa, aknas, rudzu maize, sēnes, piens, siers, pākšaugi, griķi, spināti, puravi, zemenes, upenes (diennakts deva : 10 – 18 mg)
<b>Ūdens</b>		
	Ūdens <u>vajadzīgs</u> : .....	Katru dienu jāizdzer tik daudz šķidruma, cik ķermenis zaudē. Šīs daudzums var būt uzņemts arī ar šķidro ēdienu (sulas, zupas, dārzeņi, ogas un augļi). Dienā būtu jāizdzer apmēram ..... glāzes ūdens jeb ..... litri ūdens.
	Cilvēkam katru dienu ir nepieciešami vidēji divarpus litri ūdens. Ūdens veicina svara samazināšanu un palīdz saglabāt veselību, pat ievērojot diētu. Ja ūdens ir negaršīgs, tad katrā glāzē ielieciet pa citrona šķēlītei. Dzeramajam ūdenim jābūt tīram. Ieteicams lietot negāzētu minerālūdeni. Atceries – pieaugušam cilvēkam aptuveni 60% cilvēka organisma sastāv no ūdens! Bērniem – vēl vairāk!	
<b>Lieto pilnvērtīgu uzturu un esi vesels!</b>		©A.Kozlovskis + interneta resursi