



**Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību (SAS)
riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem**

7 DIENU IZAICINĀJUMS

ŠONEDĒĻ, TAVS IZAICINĀJUMS - KATRU DIENU APĒD CITU DĀRZENI
AUGLI VAI OGAS! CENTIES PAGARŠOT ARĪ TĀDUS AUGĻUS, OGAS UN
DĀRŽENUS, KO IKDIENĀ NELIETO VAI ĒD PAVISAM RETI.



pomelo



kolrābis



granātābols



ličas



marakuja



kazenes



rācenis



papaija



spargēļi



patisons



nektarīns



sarkanais kāposts



pastinaks



fizālis



baklažāns



biete



rukola



saldais kartupelis



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



7 DIENU IZAICINĀJUMS

ATZĪMĒ LAPĀ, KĀDU AUGLI, OGAS VAI DĀRZENI
KATRU DIENU APĒDI!

1.DIENA: _____

2.DIENA: _____

3.DIENA: _____

4.DIENA: _____

5.DIENA: _____

6.DIENA: _____

7.DIENA: _____

AUGĻI, OGAS UN DĀRZENI IR VESELĪGA UZTURA PAMATĀ, JO SATUR DAUDZ ŠĶIDRUMA UN VĒRTĪGAS VIELAS - VITAMĪNUS, MINERĀLVIELAS UN ŠĶIEDRVIELAS - ,KAS NEPIECIEŠAMAS ORGANISMA AUGŠANAI, VESELĪBAS VEICINĀŠANAI UN IMUNITĀTES NOSTIPRINĀŠANAI. VITAMĪNU UN MINERĀLVIELU DAUDZUMS DĀRZEŅOS, AUGĻOS UN OGĀS IR ATŠĶIRĪGS, TĀDĒĻ IETEICAMS ĒST PĒC IESPĒJAS PILNVĒRTĪGĀK, SABALANSĒTĀK UN DAUDZVEIDĪGĀK, IEKĻAUJOT SAVĀ UZTURĀ DAŽĀDUS (VĒLAMS VIETĒJOS) DĀRZEŅUS, AUGĻUS UN OGAS ATBILSTOŠI SEZONALITĀTEI.





Izaicini sevi vēl!



EKSPERIMENTĒ!

Izvēlies vienu dārzeņi un pagatavo dažādos veidos! Sagriez to gabaliņos un pagaršo divos no minētajiem veidiem:

- 1) Svaigu
- 2) Ceptu
- 3) Vārītu
- 4) Rīvētu

AUGĻU UN DĀRZEŅU "BAIĻU FAKTORS!"
Vienam vai vairākiem ģimenes locekļiem aizsien acis un dod degustēt ogas, augļa vai dārzeņa gabaliņus. Vai izdevās atminēt visus?

VAI ZINĀJI, KA DESERTOS VAR IZMANTOT ARĪ DĀRZEŅUS?

Pamēģini atrast recepti, kurā izmantots kāds dārzeņis, piemēram, burkānu kūku, dārzeņu mafinus u.tml.

PAGATAVO SMŪTIJU, sablenderējot šīs sastāvdaļas:

Ābols, banāns vai bumbieris
+ spināti, burkāns, vai gurķis
+ tējkarote riekstu sviesta +ūdens vai piens



ĒD AUGĻUS, OGAS UN DĀRZEŅUS BROKASTĪS!

- 1) Pievieno ābolu, banānu vai ogas putrai un muslim
- 2) Uzcep omleti kopā ar burkāniem vai spinātiem
- 3) Sviestmaizei uzliec gurķa vai tomāta šķēli

NODEGUSTĒ!

Vai ir kāds auglis, oga vai dārzeņis, ko citi ģimenes locekļi labprāt ēd, bet tu ēd reti? Pagaršo to vēlreiz un padomā - kādas garšas īpašības piemīt šim auglim, ogai vai dārzeņim? Vai ēstu šo augli vai dārzeņi vēlreiz?

IZVEIDO REKLĀMU VIENAM AUGLIM, OGAI VAI DĀRZENIM, KO ŠONEDĒĻ PAGARŠOJI, UN PREZENTĒ TO DRAUGAM VAI ĢIMENES LOCEKLIM!

Uzsver augļa, ogas vai dārzeņa labās īpašības - garšu, smaržu, tekstūru, izskatu, krāsu, vitamīnus utt.