

Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības  
**SUPERVAROŅI**,



## Veselīgu uztura paradumu ceļvedis

Informatīvs materiāls pusaudžiem 11–14 gadu vecumā



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

## Materiāla autores

### **Linda Gerda Skudra**

Sertificēta uztura speciāliste

### **Tatjana Tepo**

Sertificēta uztura speciāliste

Maketa dizains

PR aģentūra “Mediju tilts”

© Veselības ministrija, 2023. gads

Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu uzturu tiek īstenota Veselības ministrijas Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” projektā “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/l/001).

## SATURS

|  |           |
|--|-----------|
| Viss, kas Tev jāzina par dārzeni, augļu un ogu superspējām!                | <b>4</b>  |
| Kas ir “5 dienā”?  | <b>6</b>  |
| Kā apēst tik daudz dārzeni un augļu dienā?                                 | <b>7</b>  |
| Kas Tev vēl jāzina par augļiem un dāržeņiem?                               | <b>8</b>  |
| Kādas ir ūdens superspējas?  | <b>9</b>  |
| Kā palielināt ūdens patēriņu?  | <b>10</b> |
| Kas ir mūsu supervaroņu pretinieki?  | <b>11</b> |
| Kā “atmaskot” cukuru?  | <b>12</b> |
| Noskaidro, kuros no Taviem mīļākajiem produktiem slēpjas visvairāk cukura! | <b>13</b> |
| Cik daudz sāls ir par daudz?   | <b>14</b> |
| Kā atpazīt sāļus produktus?  | <b>15</b> |
| Kad, ko un cik daudz ēst?  | <b>16</b> |
| Vai brokastis ir jāēd?   | <b>17</b> |
| Nezini, ko ēst brokastīs? Te dažas idejas!                                 | <b>18</b> |

# Viss, kas Tev jāzina par dārzeni, augļu un ogu superspējām!

Tu jau noteikti zini, ka augļi un dārzeni ir veselīgi un vajadzīgi, bet kāpēc?

## AUGĻI, DĀRZENI UN OGAS SATURĪ!

### Vitamīnus

Palīdz imunitātei, redzei, uzlabo ādas stāvokli, palīdz uzsūkties citām vērtīgām vielām no ēdiena, palīdz asinīm traumas vietā sarecēt, kā arī piedalās enerģijas ražošanas procesā organismā<sup>2</sup>.

#### VAI ZINĀJI?

Atšķirībā no citiem zīdītājiem, cilvēka organisms C vitamīnu neražo. Senos laikos jūrnieki, braucot pāri okeānam, ilgstoši neēda svaigus dārzeņus un augļus, kā rezultātā viņiem sāka asiņot smaganas, izkrist mati un zobi (to sauc par cingu jeb skorbutu – C vitamīna trūkumu).<sup>3</sup> Taču tie jūrnieki, kuri bada dēļ ēda kartupeļu mizas, saglabāja veselību, jo arī kartupeļu mizas satur nedaudz C vitamīna.

90% ar pārtiku uzņemtā C vitamīna nāk no dārzeniem, augļiem un ogām, tāpēc labākais veids, kā izvairīties no C vitamīna deficīta, ir regulāri tos lietot uzturā.<sup>4</sup>

1 Veselības ministrija, 2020. Ieteikumi dārzeni, augļu un ogu lietošanai uzturā.

Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3007/download?attachment>

2 Health Navigator New Zealand. Zealand, 2022. Role of vitamins.

Pieejams: <https://www.healthnavigator.org.nz/healthy-living/tr/role-of-vitamins>

3 Aker A. J., MHS (2022). The british "limeys" were right: A short history of scurvy. Retrieved 15.03.2023. from

<https://www.health.mil/News/Articles/2022/01/10/The-British-Limeys-Were-Right-A-Short-History-of-Scurvy>

4 Maxfield, L., & Crane, J. S. (2022). Vitamin c deficiency. StatPearls Publishing.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493187/>



## Minerālvielas

Tās “būvē” mūsu kaulus un zobus, kā arī nodrošina nervu sistēmas darbību, lai mēs spētu domāt un kustēties. Bez tām nav iespējama muskuļu saraušanās.<sup>5</sup>

## Antioksidantus

Mūsu organismu veido daudzas mazas daļiņas jeb šūnas. Dažādi apkārtējie apstākļi, tostarp neveselīgi uztura produkti, var nelabvēlīgi ietekmēt šo šūnu darbību. Antioksidanti palīdz mūsu šūnas pasargāt un palēnina to novecošanos!<sup>6</sup>

## Šķiedrvielas

Šķiedrvielas darbojas kā zarnu “birstīte”. Tās neuzsūcas zarnās un nedod enerģiju, taču piepilda vēderu un ļauj ilgāk justies paēdušam, kā arī nodrošina regulāru vēdera izeju.

## Ūdeni

Vai zināji, ka dārzeņi, augļi un ogas lielākoties sastāv no ūdens? Piemēram, gurķi ir apmēram 98% ūdens, bet zemenē – 92%. Tātad, ēdot dārzeņus, augļus un ogas, Tu arī nedaudz padzērsies. Par ūdens superspējām lasi tālāk!



5 Oklahoma State University, 2017. Minerals and the body.

Pieejams: <https://extension.okstate.edu/fact-sheets/minerals-and-the-body.html>

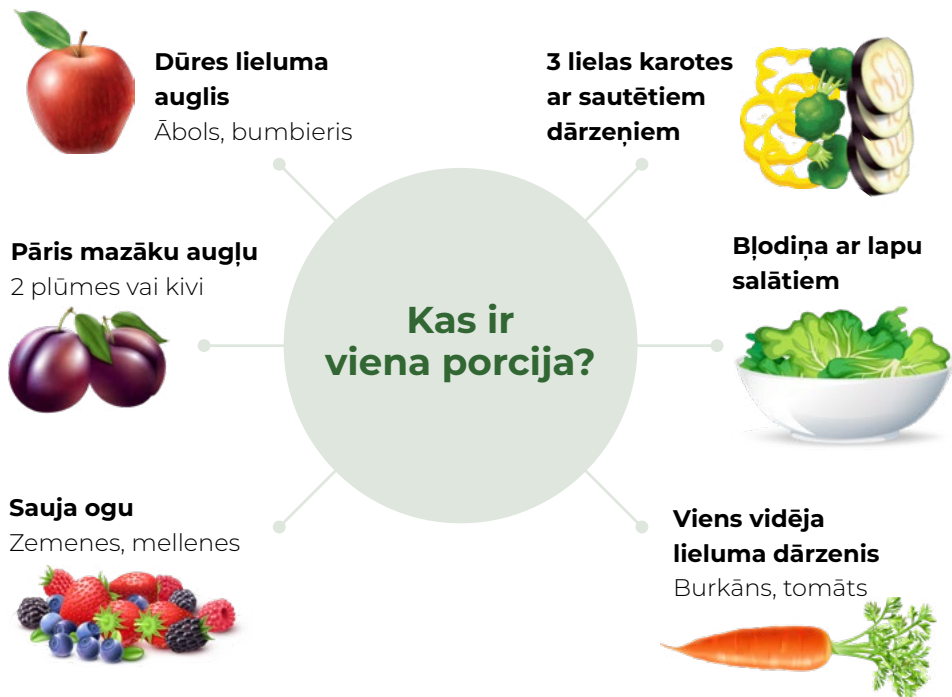
6 National Library of Medicine, 2017. Antioxidants.

Pieejams: <https://medlineplus.gov/antioxidants.html>

# Kas ir “5 dienā”?

Tā kā esam noskaidrojuši, ka augļiem, ogām un dārzeņiem tiešām piemīt superspējas, ir jāzina, cik daudz tos vajadzētu apēst.

Princips “5 dienā” nozīmē, ka dienā jāapēd 5 porcijas – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu vai ogu.



## ATCERIES!

Lai gan kartupelis arī ir dārzeņš, tas satur salīdzinoši daudz cietes, tāpēc uztura zinātnieki pēc uzturvērtības to pielīdzina graudaugiem, nevis dārzeņiem. Kartupeļus savā uzņemtajā dārzeņu dienas porciju skaitā neiekļauj!<sup>7</sup>

7 Harvard T.H. Chan School of Public Health (2014). The problem with potatoes. Retrieved 18.03.2023. from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2014/01/24/the-problem-with-potatoes/>

# Kā apēst tik daudz dārzeņu un augļu dienā?<sup>8</sup>

- **Sagatavo un turi augļus un dārzeņus viegli pieejamā vietā!** Piemēram, nomazgātus augļus noliec savā istabā uz galda, bet sagrieztus dārzeņus turi kastītē ledusskapī.
- **Dodoties uz veikalu**, ieskaties augļu un dārzeņu plauktos un **izaicini sevi pamēģināt kaut ko jaunu!** Neaizmirsti par krāsām!
- **Iekļauj dārzeņus vai augļus savās mīļākajās receptēs.** Piemēram, pievieno dārzeņus makaroniem ar sieru vai gaļas mērcēm un pievieno ogas kēksiņu vai pankūku mīklai.
- **Sāc ar brokastīm!** Brokastu putrai vai musulim vari pievienot augļus vai ogas, savukārt omletei vai maizītēm – dārzeņus.
- **Izvēlies veselīgas uzkodas!** Ņem uz skolu līdzī augļus vai sagrieztus dārzeņus kastītē.



## VAI ZINĀJI?

Neviens dārzeņis, auglis, ogas nesatur visas mums nepieciešamās uzturvielas, tāpēc mēģini dienā apēst dažādus augļus, ogas un dārzeņus!<sup>9</sup> Tieši krāsainie pigmenti dārzeņos, augļos un ogās satur visvairāk vērtīgo vielu, un katrai no tām ir savas superspējas.

Jo vairāk krāsu, jo labāk!

8 Torrens K., 2019. How to eat more fruit and veg. Pieejams: <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/easy-ways-7-day>

9 Lue E. K. (2019). How long can you live without water? Facts and effects. (2019). Retrieved 16.03.2022. from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325174>



# Kas Tev vēl jāzina par augļiem un dārzeņiem?

ATBILD UZTURA SPECIĀLISTS<sup>10</sup>

**Esmu dzirdējis, ka ikdienā apēstā cukura daudzums ir jāierobežo. Arī augļos ir cukurs – vai tas nozīmē, ka augļi ir kaitīgi?**

Jā, pārmērīgi uzņemts cukurs var radīt kaitējumu Tavai veselībai, piemēram, bojājot Tavus zobus. Lai gan augļi un ogas satur cukuru, tas ir "iepakots" šūnās, tāpēc cukura līmenis asinīs neceļas tik strauji. Turklāt augļi un ogas papildus dos vērtīgās vielas, par kurām Tu jau esi zinošs!

**Augļu un ogu ēšana noteikti sniedz daudz vairāk labuma nekā ļaunuma!**

**Vai saldēti augļi, ogas un dārzeņi ir mazāk vērtīgi par svaigiem?**

Daži vitamīni ātrāk iet bojā karstumā vai aukstumā, piemēram, C vitamīns, taču vitamīnu zudumi var rasties, arī pārāk ilgi uzglabājot svaigus dārzeņus un augļus.

**Saldēti dārzeņi un ogas noteikti ir labāka izvēle, nekā neēst dārzeņus un augļus vispār!**

**Vai konservēti augļi un dārzeņi ir veselīgi?**

Atbilde nav tik vienkārša – viss atkarīgs no pagatavošanas veida. Konservētos produktos var būt pievienots liels sāls vai cukura daudzums, piemēram, marinētos gurķos vai konservētos persikos cukura sīrupā – šādus produktus uzturā patērē ar mēru. **Labāk izvēlies savā sulā konservētus produktus!**

**Vai smūtiji un sulas ir tikpat veselīgi kā veseli augļi un dārzeņi?**

Sulās un smūtijos veselo augļu vai ogu šūnas to pagatavošanas laikā tiek saplēstas un no tām atbrīvojas cukurs, kas var bojāt zobus, kā arī tas ātrāk uzsūcas asinīs – tāpat enerģija parādās ātri, bet ātrāk arī pazūd. Smūtijos saglabājas nedaudz vairāk vērtīgo vielu nekā sulās, jo tie satur arī augļu un ogu miziņas. Tomēr atceries, ka šķidrums rada mazāku sāta sajūtu nekā ēdiens, ko nepieciešams sakošļāt!

**Smūtijus un sulas dažkārt var iekļaut uzturā, taču ar tiem nevajadzētu bieži aizstāt veselus augļus, ogas un dārzeņus!**

---

<sup>10</sup> Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2017. Common questions about fruits and vegetables. Pieejams: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/common-questions-fruits-vegetables/>



# Kādas ir ūdens superspējas?



Kas ir kopīgs kokiem, kāmjiem un cilvēkiem? Mums visiem ir nepieciešams ūdens, lai izdzīvotu!

Ūdens mūsu organismā nodrošina temperatūras regulāciju, piemēram, cilvēkam svīstot, piedalās gremošanas procesā, palīdz ar urīnu izvadīt liekās vielas, aizsargā locītavas un palīdz smadzenēm normāli darboties. Ja ikdienā bieži esi noguris, iespējams, Tu dzer par maz ūdens!<sup>11</sup>

**Tavā vecumā dienā būtu ieteicams izdzert apmēram 2 litrus šķidruma.**

Tīrs ūdens nav vienīgais šķidruma avots – arī augļi, ogas, dārzeņi, piens, zupas, sulas un pat limonādes satur ūdeni, tomēr **vīslabāk slāpes veldzēt ar tīru ūdeni**, lai neuzņemtu lieku enerģiju un cukuru, kas var radīt veselības riskus.

**Atceries biežāk padzerties ūdeni, kad:**



sporto



slimo



ir karsti



slāpst, ir sausa mute



sāp galva



ir tumšas krāsas urīns

## VAI ZINĀJI?

Vairāk nekā pusi no cilvēka ķermeņa veido ūdens. Vidēji cilvēks bez ūdens var izdzīvot 2–4 dienas, taču tas atkarīgs no daudziem faktoriem – gaisa temperatūras, fiziskās aktivitātes, vecuma, veselības stāvokļa. Savukārt bez pārtikas cilvēks var izdzīvot pat vairākas nedēļas.<sup>12</sup>

11 Gavin M. L., 2022. Why drinking water is the way to go (For kids). Pieejams: <https://kidshealth.org/en/kids/water.htm>

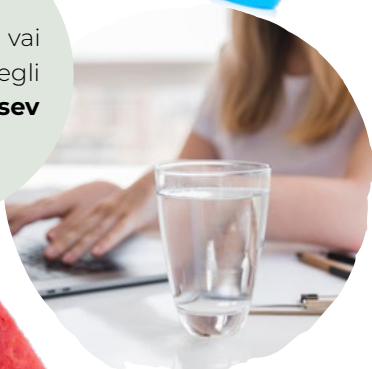
12 Lue E. K. (2019). How long can you live without water? Facts and effects. (2019). Retrieved 16.03.2022. from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325174>

# Praktiski padomi, kā palielināt ūdens patēriņu

Kad ej ārā no mājas, ņem līdzi **savu ūdens pudeli.**



Piepildi ar ūdeni lielu glāzi vai krūku un turi viegli pieejamā vietā **sevtuvumā.**



## Garšas uzlabošanai

Ūdenim vari pievienot augļus, ogas, sagrieztus dārzeņus, piemēram, gurķus, vai garšaugus.



**Ēd vairāk dārzeņu, augļu un ogu.**

## Izaicini sevi un draugus

izdzert dienā nepieciešamo ūdens daudzumu – pieraksti rezultātus!



**Uzliec telefonā atgādinājumu** padzerties vai lejupielādē aplikāciju, kura atgādinās, kad nepieciešams padzerties.

**Dzer zāļu vai augļu tējas** (siltas vai aukstas).



# Kas ir mūsu supervaroņu pretinieki?

Viens no galvenajiem veselības supervaroņu pretiniekiem ir cukurs. Jau noskaidrojām, ka cukurs veselos augļos un ogās mums īpaši nekaitēs, bet diemžēl ir citādi, ja runa ir par cukuru, kas tiek pievienots dažādiem pārtikas produktiem to gatavošanas laikā.

Ja dienā apēdam pārāk daudz cukura, tas kaitē zobiem, var izraisīt vēdersāpes un neveselīgu svara pieaugumu.



## VAI ZINĀJI?

Patiesībā zobus bojā nevis pats cukurs, bet gan skābe, ko izdala baktērijas, sagremojot mūsu apēsto cukuru (baktērijas dzīvo mūsu mutē vienmēr)! Tāpat kā mums, arī baktērijām garšo cukurs, tāpēc saldumu lietošana palielina zobu kariesa risku.

## Cik daudz cukura ir par daudz?

**Dienā maksimālā ieteicamā pievienotā cukura deva ir 25 gramu jeb 5 tējkarotes! Tas ir daudz vai maz?**

Ja tās būtu 5 karotes pie tējas, tad daudz! Taču patiesībā lielāko daļu no cukura mēs apēdam ar veikalā nopirktajiem gatavajiem produktiem.

**Daudz cukura satur:** saldi jogurti, limonādes un ūdens ar garšu, brokastu pārslas, konfektes, cepumi, bulciņas, mērces.

## IEVĒRO!

Arī šķietami sāļos produktos var būt pievienots liels cukura daudzums. Piemēram, kečups var saturēt pat vairāk nekā 20 g cukura uz 100 g produkta!



# Kā “atmaskot” cukuru?

Dažkārt pārtikas ražotāji uz produkta etiķetes norāda kādu citu sastāvdaļu, kuras nosaukumā neparādās vārds “cukurs”, taču tā organismā uzvedas līdzīgi. Lai noskaidrotu, vai produkta sastāvā ir cukuram līdzīgas sastāvdaļas, **uz etiķetes meklē šos nosaukumus: fruktoze, glikoze, maltoze, dekstroze, glikozes-fruktozes sīrups, kukurūzas sīrups, agaves nektārs, niedru cukurs, medus, invertcukurs, iesala cukurs, kļavu sīrups, melase.**<sup>13</sup>



13 Harvard Health, 2014. How to spot—And avoid—Added sugar. Pieejams: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-spot-and-avoid-added-sugar>

# Noskaidro, kuros no Taviem mīļākajiem produktiem slēpjas visvairāk cukura!

1. Mājās atrodi savu mīļāko pārtikas produktu (našņu) iepakojumus.
2. Uz tiem sameklē uzturvērtību tabulu!
3. Izlasi, cik daudz cukura satur produkts! Skaties sadaļā “tostarp cukuri”. Cukura daudzums parasti būs norādīts uz 100 g vai 100 ml produkta.
4. Aprēķini, cik daudz cukura Tu apēd vienā reizē:
  - uz produkta iepakojuma parasti atradīsi arī tā svaru (g) vai tilpumu (ml). Padomā, vai Tu apēd pusi, visu paciņu vai tikai nelielu daļu.

- izmanto formulu:

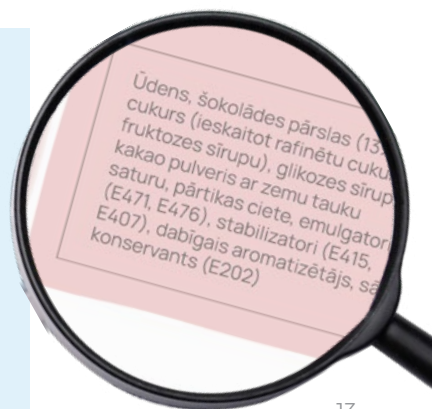
**cukura daudzums tabulā x  
apēstais daudzums (g vai ml) : 100**

**Piemēram:** Persiku jogurta trauciņā ir 200 g jogurta. Brokastīs izēdu visu trauciņu. Uzturvērtību tabulā norādīts, ka produkts satur 13 g cukura uz 100 g. Tātad  $13 \times 200 : 100 = 26$  g.

5. Salīdzini apēsto cukura daudzumu ar dienā maksimālo ieteicamo devu.

## VAI ZINĀJI?

Sadaļā “tostarp cukuri” ietilpst ne tikai pievienotais cukurs, bet arī produktos dabiski sastopamie cukuri, piemēram, laktoze pienā (vidēji 4 g uz 100 g produkta), glikoze un fruktoze augļos un ogās. Lai pārliecinātos, ka produkts nesatur pievienoto cukuru, izpēti sastāvdaļu sarakstu (neaizmirsti par dažādajiem cukuru nosaukumiem)!



Mūsu organisma normālai darbībai ir nepieciešams neliels sāls daudzums, taču pārmērīga sāls lietošana uzturā rada veselības riskus, īpaši sirds un asinsvadu veselībai.

# Cik daudz sāls ir par daudz?

**Dienā nevajadzētu apēst vairāk par 5 g jeb 1 tējkaroti sāls.** Skaidrs, ka tik daudz sāls ar karoti būtu grūti apēst, tomēr mēs nereti pārsniedzam dienas devu, ja ēdam daudz veikalā nopērkamo, gatavo produktu un sāļo našķu.

## KUR SLĒPJAS VISVAIRĀK SĀLS?<sup>14</sup>



Desās, kūpinātā gaļā un zivīs



Sāļajos krekeros, čipsos



Picā



Marinētos produktos



Sālītos riekstos



Sierā



Mērcēs



Zivju pirkstiņos



Pelmeņos



Lazanjā

### IEVĒRO!

Arī saldiem produktiem ražošanas procesā bieži tiek pievienots sāls! Piemēram, brokastu pārslās, sāļajā karamelē (konfektēs, kūkās). Esi uzmanīgs un izpēti produkta sastāvu!

<sup>14</sup> American Heart Association, 2015. Fruit and Veggie Toolkit for Kids. Pieejams: [https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/9/8/9/fc-fruit-and-veggie-toolkit-for-kids-ucm\\_480006.pdf](https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/9/8/9/fc-fruit-and-veggie-toolkit-for-kids-ucm_480006.pdf)

# Kā atpazīt sāļus produktus? Ieskaties marķējumā!

**Sāļi** uz 100 g produkta

**Maz**

Līdz 0,25 g

**Vidēji**

0,25 – 1,25 g

**Daudz**

Vairāk par 1,25 g

Izmanto luksofora principu un izvēlies produktus ar mazāku sāļi daudzumu!

## VAI ZINĀJI?

Mūsu garšas kārpiņas uz mēles nepārtraukti noārdās un atjaunojas. Viena līdz divu mēnešu laikā visas garšas kārpiņu šūnas nomainās. Nenoliedzami, sāļi ēdieni ir garšīgi, taču laika gaitā rodas vēlme pēc arvien sāļākiem produktiem. Samazinot sāļo ēdienu patēriņu, mūsu jaunās garšas kārpiņas pieradīs pie dabiskākas ēdiena garšas un sāļi mums vairs tik ļoti nepietrūks, turklāt būs iespējams labāk novērtēt citas ēdiena garšas nianšes.<sup>15</sup>



15 Barlow, L. A. (2022). The sense of taste: Development, regeneration, and dysfunction. WIREs Mechanisms of Disease, 14(3), e1547. <https://doi.org/10.1002/wsbm.1547>

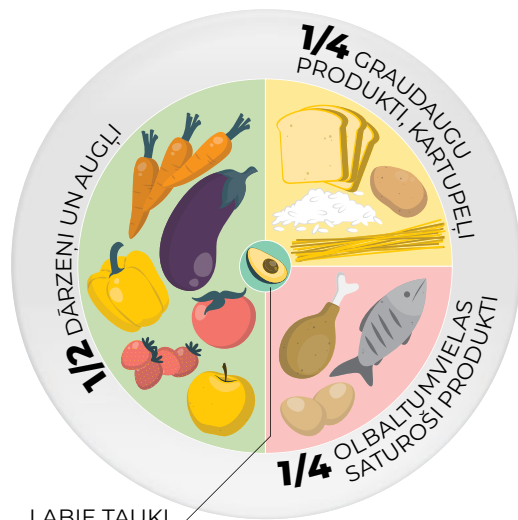
# Kad, ko un cik daudz ēst?

Dienā ieteicamas 3 regulāras pamatēdienreizes – brokastis, pusdienas un vakariņas. Dienā papildus var iekļaut 2–3 nelielas uzkodas.



Neizlaid ēdienreizes – tas var palielināt liekā svara attīstības risku, jo vēlāk gribēsies vairāk našķēties!<sup>16</sup>

**Ko un cik daudz likt uz šķīvja? Vidēji cilvēkam ieteicama ēdienreizes porcija ir divu plaukstu izmērā. Atceries, ka pusei no šķīvja vajadzētu būt aizpildītai ar dārzeņiem!** Pārējo šķīvi aizpilda graudaugi un olbaltumvielu avoti – gaļa, zivis, olas, piena produkti vai pākšaugi.



## VAI ZINĀJI?

Bērni un jaunieši, kuri guļ mazāk nekā 8 stundas, patērē vairāk cukura, saldumu un saldināto dzērienu (īpaši vēl vakarā), bet mazāk dārzeņu un augļu. Nepietiekams miega daudzums arī palielina liekā svara un sirds slimību risku.<sup>17</sup> Tātad svarīgs ir ne tikai ēšanas, bet arī miega režīms. Ja ir jau vēls, tad dodies labāk gulēt un turpini lasīt rīt!

<sup>16</sup> Park, A., 2014. Most kids don't eat three meals a day. Pieejams: <https://time.com/3635985/school-lunches-snacks/>

<sup>17</sup> Duraccio, K. M., Whitacre, C., Krietsch, K. N., Zhang, N., Summer, S., Price, M., Saelens, B. E., & Beebe, D. W. (2022). Losing sleep by staying up late leads adolescents to consume more carbohydrates and a higher glycemic load. *Sleep*, 45(3), zsab269. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab269>



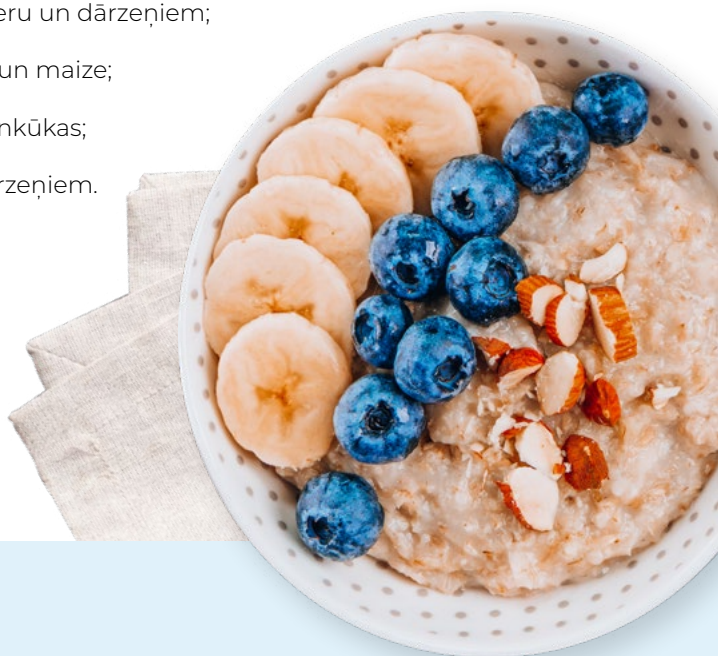
# Vai brokastis ir jāēd?

Brokastis ir tikpat svarīga ēdienreize kā pārējās!

## Ko darīt tad, ja no rīta trūkst laika paēst vai nav apetītes?

Brokastis vari ņemt līdzī uz skolu, turklāt tās var sagatavot jau iepriekšējā vakarā:

- nakts auzu pārslas (overnight oats) ar augļiem/ogām un riekstiem;
- maizītes ar gaļu vai sieru un dārzeņiem;
- omlete ar dārzeņiem un maize;
- biezpiena-banānu pankūkas;
- kēksiņi ar augļiem/dārzeņiem.



## VAI ZINĀJI?

Bērni un jaunieši, kuri ēd brokastis, uzrāda labākus mācību rezultātus, spēj vairāk atcerēties un uzdevumus izpildīt ātrāk. Izsalkuma sajūta traucē koncentrēties mācībām. Turklāt brokastu izlaišana var veicināt svara pieaugumu, jo rada vēlmi vēlāk pašķēties.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Duraccio, K. M., Whitacre, C., Krietsch, K. N., Zhang, N., Summer, S., Price, M., Saelens, B. E., & Beebe, D. W. (2022). Losing sleep by staying up late leads adolescents to consume more carbohydrates and a higher glycemic load. *Sleep*, 45(3), zsab269. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab269>

# Nezini, ko ēst brokastīs? Te dažas idejas!

## GRANOLA AR JOGURTU UN AUGĻIEM

### Sastāvdaļas 1 porcijai:

15 g žāvētu aprikožu

15 g riekstu

30 g piecu graudu  
pārslu

7 g šķidra medus

150 g bezpiedevu  
grieķu jogurta

100 g svaīgu augļu  
vai ogu

kanēlis

### Pagatavošana:

1. Sasmalcini aprikozes un riekstus.
2. Ber bļodā aprikozes, riekstus, piecu graudu pārslas, pārber šķipsniņu kanēļa, pievieno medu, visu samaisi.
3. Ieliec cepampapīru cepšanas traukā un uz tā vienmērīgi izklāj gatavo maisījumu.
4. Uzkaršē cepeškrāsni līdz 180°C, cep maisījumu apmēram 10–15 minūtes
5. Atdzesē granolu un izmanto uzreiz vai uzglabā sausā burciņā (var gatavot arī lielāku daudzumu vairākām ēdienreizēm).
6. Kārto pasniegšanas traukā – vispirms liec granolu, tad jogurtu un sagrieztus augļus vai ogas, pēc tam liec tādu pašu otro kārtu.



# SĀĻIE OLU KĒKSIŅI AR DĀRŽEŅIEM

## Sastāvdaļas 1 porcijai:

2 olas

20 g šampinjonu

20 g siera

20 ml piena

60 g dārzeņu kombinācija pēc izvēles (tomāti, sīpoli, paprika, spināti, puravi, brokoļi u. c.)

garšaugi pēc izvēles (kaltēti vai svaigi)

šķipsniņa sāls

tējkarote eļļas

## Pagatavošana:

1. Smalki sagriez dārzeņus un sēnes, sarīvē sieru.
2. Sakul olas ar pienu, garšaugiem, sāli un eļļu, pievieno dārzeņus un iemaisi tos olu masā.
3. Pildi gatavo masu kēksiņu formās (silikona vai metāla), pa virsu uzber sieru.
4. Uzkaršē cepeškrāsni līdz 200°C, cep kēksiņus 20–30 minūtes, pēc tam tos atdzesē un baudī!



# NAKTS AUZU PĀRSLAS (OVERNIGHT OATS)

## Sastāvdaļas 1 porcijai:

150 g auzu pārslu

150 ml piena

50 g bezpiedevu griekšu  
jogurta

tējkarote čijas sēklu

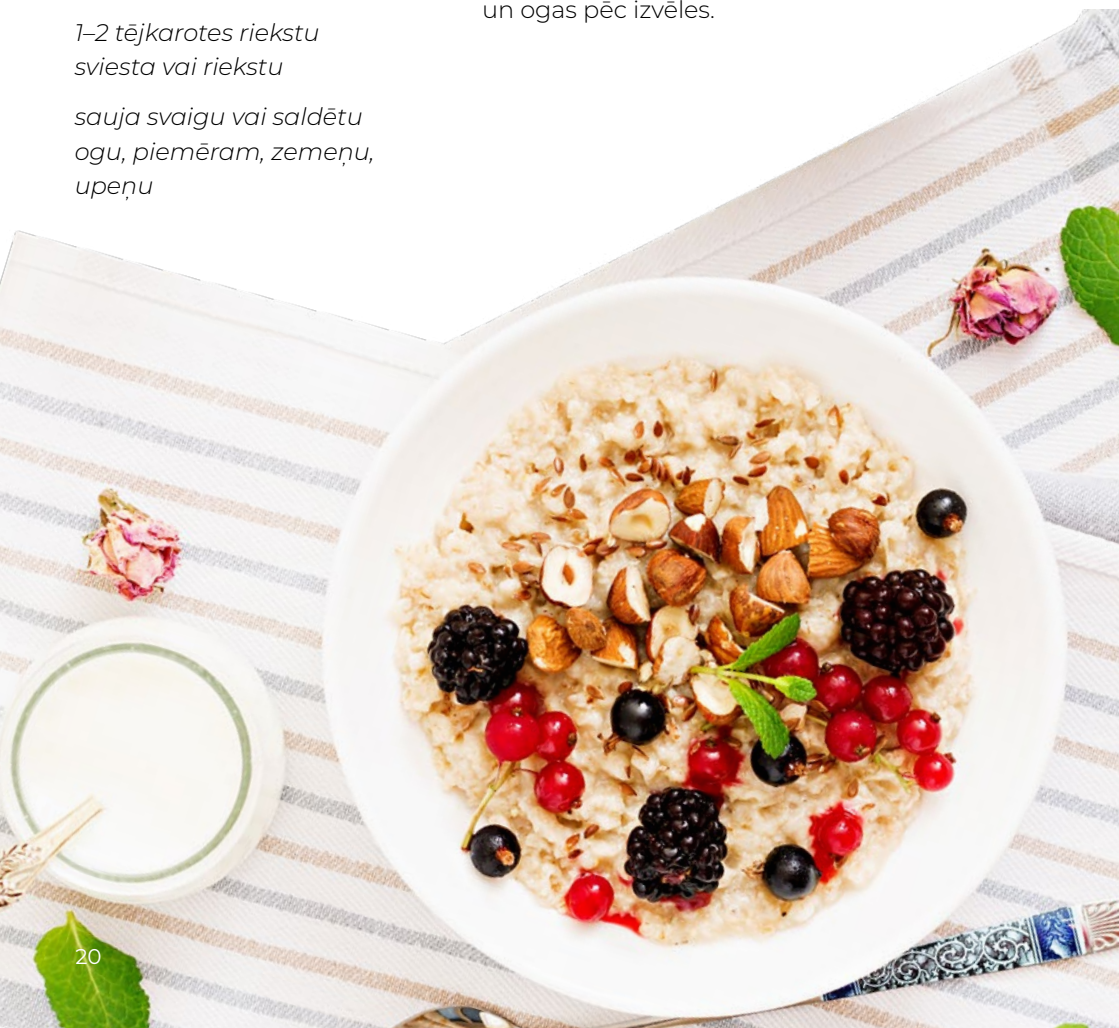
tējkarote medus

1-2 tējkarotes riekstu  
sviesta vai riekstu

sauja svaigu vai saldētu  
ogu, piemēram, zemeņu,  
upeņu

## Pagatavošana:

1. Ieber traukā (var gatavot stikla burciņā) auzu pārslas un čijas sēklas. Pievieno griekšu jogurtu, medu un pienu, visu kārtīgi samaisi.
2. Aizver/pārklāj trauku un liec ledusskapī uz nakti.
3. No rīta auzu pārslām pievieno riekstu sviestu un ogas pēc izvēles.



# Ko ēst uzkodās?

Uzkodas ir ikdienas uztura sastāvdaļa, taču tās nevajadzētu pārvērst par čipsu vai bulciņu ballīti – atstāj šos našķus svētku reizēm!

## VIENKĀRŠAS VESELĪGU UZKODU KOMBINĀCIJAS:



dārzeņu salmiņi

+



humoss



pilngraudu maize

+



zemesriekstu sviests

+



bumbiera šķēles



biezpiens

+



bezpiedevu jogurts

+



svaigas vai saldētas ogas



rudzu maize

+



krēmsiers

+



gurķa šķēles



**Biets,  
divi, trīs!**

[www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv)



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ