

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



Veselīga uztura paradumu ceļvedis

Informatīvs materiāls bērniem vecumā no 7–10 gadiem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāla autores

Linda Gerda Skudra

Sertificēta uztura speciāliste

Tatjana Tepo

Sertificēta uztura speciāliste

Maketa dizains

PR aģentūra “Mediju tilts”

SATURS

Dārzeni, augļi un ogas – Tavas veselības supervaroņi	4
5 PIRKSTI – “5 DIENĀ”	6
Cik liela ir 1 porcija dārzeņu, augļu vai ogu?	7
5 veidi, kā sasniegt “5 dienā”	8
Ūdens dzeršana	10
Ūdens “limonādes” receptes	10
Supervaroņu pretinieki – cukurs, sāls, tauki	12
Receptes	14

© 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).

Dārzeni, augļi un ogas – Tavas veselības supervaroņi

Kāpēc dārzeni un augļi ir supervaroņi?

Paskatoties uz kādu dārzeni, augli vai ogu, varētu šķist, ka tas ir vienkāršs ēdienreizes papildinājums vai tikai uzskoda, taču šie produkti ir kas daudz vairāk!

Tie satur dažādas vielas: vitamīnus, minerālvielas, antioksidantus un šķiedrvielas, kas piešķir tiem supervaroņu īpašības un spēj padarīt arī mūs stiprākus un veselīgākus!

IESKATIES SUPERVAROŅU ĪPAŠĪBĀS!



Bietmena superspējas

Šķiedrvielas – palīdz Tavas gremošanas sistēmas, it īpaši zarnu, darbībai – ēdiens vieglāk tiks sagremots un ilgāk jutīsies paēdis.

B9 vitamīns – palīdz Taviem matiem, nagiem un ādai būt stipriem un izturīgiem, Tavām acīm mirdzēt un visu spēt saredzēt.

Betalāins – dod Tev nepieciešamās vielas, lai cīnītos ar slimībām.¹

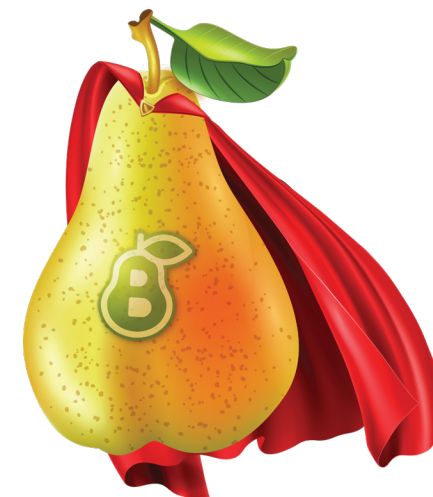
¹ Chen, L., Zhu, Y., Hu, Z., Wu, S., & Jin, C., 2021. Beetroot as a functional food with huge health benefits: Antioxidant, antitumor, physical function, and chronic metabolomics activity. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8565237/?report=classic>

Bumbiermena superspējas²

C vitamīns – palīdz brūcēm sadzīt, muskuļiem veidoties izturīgākiem un arī stiprina Tava organisma aizsargsistēmu pret slimībām.

Kālijs – ļauj Tev būt mierīgam, palīdz sirdij pukstēt un smadzenēm uztvert un apstrādāt informāciju.

Antocianīni – līdzīgi kā betalaīns, palīdz Tavam ķermenim cīnīties ar slimībām.



Brokoļa zābakos superspējas³

K vitamīns – palīdz asinīm plūst cauri Tavam ķermenī, sirdij darboties un kauliem būt stipriem.

Sulforafāns – pasargā Tevi no ilgām slimībām un cīnās ar tām, lai Tu būtu stiprs un vesels.

Esī uztura zinātnieks!

Pastāsti vecākiem par dārzeni, augļi un ogu superspējām!



² Reiland, H., & Slavin, J., 2015. Systematic Review of Pears and Health. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4657810/>

³ Ağagündüz, D., Şahin, T. Ö., Yılmaz, B., Ekenci, K. D., Duyar Özer, Ş., & Capasso, R., 2022. Cruciferous Vegetables and Their Bioactive Metabolites: from Prevention to Novel Therapies of Colorectal Cancer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9017484/>

5 PIRKSTI – “5 DIENĀ”

Lai Tu būtu tikpat stiprs un vesels kā mūsu supervaroņi, katru dienu ir nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu – 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu un ogu.

Kā lai to atceros un ievēroju katru dienu?

Pavisam vienkārši! Paskaties uz savu plaukstu – Tev katrai rokai ir 5 pirksti, tātad katru dienu nepieciešams apēst vismaz 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu!



Cik liela ir 1 porcija dārzeņu, augļu vai ogu?

1 PORCIJA AUGĻU IR:



1 vidēja izmēra ābols



1 vidēja izmēra banāns



1 vidēja izmēra bumbieris



2 vidēja izmēra mandarīni



2 vidēja izmēra plūmes

1 PORCIJA OGU IR:



7 zemenes



1 sauja melleņu



1 sauja aveņu



1 sauja ķiršu



1 sauja jāņogu

1 PORCIJA DĀRZEŅU IR:



1 vidēja izmēra burkāns



1 vidēja izmēra gurķis



1 vidēja izmēra tomāts



Puse paprikas



Īļodīņa lapu salātu

5 veidi, kā sasniegt "5 dienā"

Lai vēl vieglāk būtu katru dienu uzņemt nepieciešamo dārzeņu, augļu un ogu daudzumu, šeit vari iepazīties ar 5 padomiem, kas palīdzēs Tev to izdarīt!

1 Izvēlies dažādu krāsu dārzeņus, augļus un ogas

Tādā veidā katra Tava maltīte kļūs krāsaināka, kā arī uzņemsi visas supervaroņiem piemītošās spējas un padarīsi savu ķermeni stiprāku un veselīgāku.



4

2 Izmēģini dažādus augļu un dārzeņu sagatavošanas veidus

Arī augļus un dārzeņus var sagriezt citā formā, ne tikai ierastajos stienišos vai ripiņās. Izmanto cepumu formiņas, lai iegūtu zvaigznītes, sirsniņas vai citas formas dārzeņus un augļus.



4 Whole Kids Foundation. Eat the rainbow! Pieejams: <https://www.wholekidsfoundation.org/assets/documents/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>

3 Izvēlies dārzeņus, augļus un ogas neveselīgo našķu (cepumi, čipsi, saldumi u.c.) vietā

Pirms doties uz skolu vai kādā izbraucienā ārpus mājas, sagatavo kastīti ar veselīgajiem našķiem – dārzeņiem, augļiem un ogām! Papildus vari izmantot iepriekšējo padomu, lai pārsteigtu draugus vai ģimeni ar dažādas formas dārzeņiem un augļiem.



4 Iekļauj augļus, ogas un dārzeņus katrā maltītē

Tāpat kā ik dienu tīri zobus, tāpat neaizmirsti iekļaut šos produktus katrā maltītē. Ievārijuma vietā pievieno putrai svaigus vai saldētus augļus un ogas, pusdienās/vakariņās neaizmirsti iekļaut salātus vai sagrieztus dārzeņus. Tas dos Tev ne vien papildu vērtīgās vielas, bet arī palīdzēs sasniegt "5 dienā".



5 Izmēģini dažādas pagatavošanas metodes

Dārzeņus var ne tikai ēst svaigā veidā vai vārītus, bet tos var arī cept cepeškrāsnī un tvaicēt. Dažādā pagatavošana palīdzēs Tev sasniegt 5 porcijas dienā.



Esī uztura zinātnieks!

Pastāsti vecākiem par veidiem, kā var palielināt dārzeņu, augļu un ogu patēriņu ikdienā. Vai jums izdevās sasniegt "5 dienā"?

Ūdens dzeršana

Tikpat svarīgi, cik ēst dārzeņus un augļus, ir regulāri padzerties (īpaši ūdeni).

Vai zināji, ka mūsu organisms sastāv no 60-70 % ūdens?

Lai nodrošinātu mūsu ķermeni ar pietiekamu šķidruma daudzumu, ir svarīgi katru dienu izdzert aptuveni 7 glāzes ūdens, kas ir aptuveni 1,5–2 litri ūdens. Ūdens mums palīdz būt priecīgiem, modriem, koncentrēties un sagatavoties mācībām, izturēt karstas, saulainas dienas un grūtas fiziskas aktivitātes, kā arī atbrīvoties no mūsu ķermenim nevajadzīgām vielām (arī slimībām).

Ko man darīt, ja ūdens šķiet negaršīgs, tāpēc labāk dzeru limonādes?

Padarīt ūdeni garšīgāku var pavisam vienkārši un arī radoši!

Pievieno ūdenim savus iemīļotos augļus, ogas un pat dārzeņus – tie piešķirs tam garšu.

Ja vēlies vēl vairāk uzlabot ūdeni, negāzēta ūdens vietā izvēlies gāzētu ūdeni, kam pievieno klāt augļus/ogas – tādā veidā tam būs gan garša, gan “burbuliši”, gluži kā istā limonādē!

Es uztura zinātnieks!

Kopā ar vecākiem pagatavo ūdens “limonādi” – esi radošs! Katrs pievienojiet ūdenim savus mīļākos augļus, ogas vai dārzeņus un noskaidrojiet, kuram sanācis garšīgākais dzēriens!

Ja vēlies, lai dzēriens būtu vēsāks, pievieno ledus gabaliņus, kā arī droši vari izmantot gan gāzētu, gan negāzētu ūdeni!



Ūdens “limonādes” receptes

CITRUSAUGĻU LIMONĀDE

Nepieciešams (1 glāzei):

200 ml gāzēta ūdens
2 citrona šķēles
1 apelsīna šķēle
Pēc izvēles – ledus

Pagatavošana:

1. Nomazgā citronu un apelsīnu.
2. Augļus sagriež šķēlēs un nepieciešamo daudzumu ieliek glāzē.
3. Pievieno gāzētu ūdeni, pagaida aptuveni 5 minūtes, un dzēriens gatavs!

Ja vēlies, lai dzēriens būtu vēsāks, pievieno ledus gabaliņus, kā arī droši receptē vari izmantot negāzētu ūdeni.



VASARĪGAIS ZEMEŅU-PIPARMĒTRU ŪDENS

Nepieciešams (1 glāzei):

200 ml ūdens
2–3 zemenes
3–4 piparmētru lapas
Pēc izvēles – ledus

Pagatavošana:

1. Nomazgā zemenes un piparmētras.
2. Zemenes saspaida ar dakšu un piparmētru lapas atdala no kātiņa un sagriež vai saplēš mazākos gabaliņos.
3. Visu liek glāzē un sajauc ar karoti.
4. Pievieno ūdeni, un gatavs!

Supervaroņu pretinieki – cukurs, sāls, tauki

Līdzīgi kā filmu supervaroņiem, arī dārzeņiem, augļiem un ogām ir pretinieki, kuru īpašās spējas ir pretējas mūsu supervaroņu īpašībām.

SĀLS

Sarkanie dārzeņi, augļi un ogas padara Tavu sirdi un asinsriti stiprāku, bet pārāk liels sāls daudzums ikdienā var tai kaitēt.

Lai Tava sirds būtu stipra, vesela un asinis varētu mierīgi plūst, **dienā nevajadzētu uzņemt vairāk par 5 gramiem jeb 1 tējkaroti sāls.**⁵

ESI UZMANĪGS!

Liels sāls daudzums slēpjas dažādos našķos un citos pārtikas produktos, kā, piemēram, čipsos, sāļajos cepumos, mērcēs un gatavos ēdienos (picā, lazanjā, pelmeņos).



Tāpēc izvairies no tiem, kā arī nepievieno pārāk lielu daudzumu sāls, gatavojot maltītes vai pirms to ēšanas!



5 Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam. Pieejams: <https://www.vsm.gov.lv/lv/media/9758/download>

CUKURS

Līdzīgi kā sāls, arī pārāk liels cukura daudzums var kaitēt Tavai veselībai, piemēram, bojājot zobus, izraisot vēdera sāpes un neveselīgu svara pieaugumu.

Lai cukura ietekme uz Tevi nebūtu spēcīgāka par dārzeņu, augļu un ogu labajām īpašībām, **dienā nevajadzētu uzņemt vairāk par 25 gramiem jeb 5 tējkarotēm cukura.**⁶

ATCERIES!

Cukurs arī mēdz būt tikpat viltīgs kā sāls un lielos daudzumos slēpjas dažādos pārtikas produktos - konfektēs, šokolādē, bulciņās, kūkās, biezpiena sieriņos, limonādēs un vēl daudzos citos.

Dažreiz varam panaškēties ar ko saldu, tomēr ikdienā labāk apēd kādu augli vai sauju ar ogām un izvairies no produktiem ar lielu cukura daudzumu!



“SLIKTIE” TAUKI



Vai zināji, ka ne visi tauki ir “labi” un mums nepieciešami?

Olīveļļa, avokado, rieksti, zivis un citi produkti **satur “labos” taukus**, kas palīdz Tavām smadzenēm attīstīties un strādāt un sniedz Tev enerģiju.

Taču trekna gaļa, sviests, saldētās picas, frī kartupeļi, nageti un citi rūpnīcā ražoti vai fritēti produkti **satur “sliktos” taukus**, kas, pārmērīgi lietoti, var traucēt Tavai sirdij un asinsritei darboties pilnvērtīgi.

Tauki ir nepieciešami ikdienas uzturā, taču atceries – izvēlies “labos” taukus un mazās devās!

6 Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam. Pieejams: <https://www.vsm.gov.lv/lv/media/9758/download>

Receptes

DĀRZEŅU PLATE AR JOGURTA MĒRCI



Sastāvdaļas dārzeņu platei:

1 gurķis
1 paprika
1 burkāns

Sastāvdaļas grieķu jogurta mērcei:

70 g grieķu jogurts
Svaigas dilles
Svaigi pētersīļi
7 g (1 daiviņa) ķiploks, izspiests caur ķiploka spiedi vai smalki sakapāts – te vari lūgt palīdzību vecākiem!
10 ml citrona sula
Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

1. Dārzeņus nomazgā, nomizo un sagriež stienīšos vai citās formiņās. Izkārt uz šķīvja.
2. Pagatavo mērcei. Jogurtam pievieno smalki sakapātu ķiploku, zaļumus, citrona sulu un sāli, maltus piparus pēc garšas. Atstāj visu ievilkties.

Gatavo pats!

AUGĻU SALĀTI AR JOGURTU

Sastāvdaļas:

130 g bezpiedevu jogurts
50 g banāns
50 g mellenes
50 g apelsīns

Pagatavošana:

1. Augļus un ogas nomazgā, banānu un apelsīnu sagriež nelielos gabaliņos.
2. Bļodiņā liek bezpiedevu jogurtu un sagrieztos augļus, un mellenes, visu samaisa.

VESELĪGIE NAGETI

Pagatavo kopā ar vecākiem!

Sastāvdaļas:

120 g vistas fileja
Sāls un pipari pēc garšas
10 g (1 ēd. k.) olīveļļa
30 g (pilngraudu) rīvmaize
20 g parmezāna siers
(der arī cits cietais siers)

Pagatavošana:

1. Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 °C temperatūrai un izklāj cepamo pannu ar cepampapīru.
2. Olīveļļu ielej vienā bļodā, bet rīvmaizi, sarīvētu parmezāna sieru un sāli, piparus ieber citā bļodā.
3. Vistas fileju sagriež nagetu izmēra gabaliņos.
4. Filejas gabaliņus sākumā apviļā olīveļļā, tad rīvmaizes maisījumā un kārtu uz cepamā papīra.
5. Liek cepeškrāsni cepties 8–10 minūtes no vienas puses, tad apgrīez otrādi un cep vēl 4–5 minūtes.



BROKASTU MAFINI

Sastāvdaļas (1 porcija = 2 mafini):

1 ola
10-15 ml piena
20 g saldā paprika
20 g brokolis
20 g zaļie zirnīši
1-2 g ķiploku pulveris
Sāls, pipari un zaļumi pēc garšas
5 ml olīveļļa

Pagatavošana:

1. Olu iesit trauciņā un sakuļ kopā ar pienu.
2. Pievieno sasmalcinātus dārzeņus, zirnīšus un garšvielas, visu samaisa.
3. Sagatavoto olu masu pilda silikona vai papīra kēksiņu formās, var izmantot arī kēksiņu pannu, tad pannu nedaudz iesmērē ar olīveļļu, lai olu masa nepieliptu maliņām.
4. Liek uzkarstētā cepeškrāsni 180 °C temperatūrā uz aptuveni 15–20 minūtēm.
5. Pasniedz ar zaļumiem pēc garšas.



IZVAIRIES no
supervaroņu
pretiniekiem –
cukura, sāls un
“sliktajiem”
taukiem!

Lai būtu
vienmēr modrs,
izdzer vismaz 7
glāzes ūdens
KATRU dienu!



**5 pirksti –
5 porcijas**
dārzeņu, augļu
un ogu **KATRU**
dienu!



www.esparveselibu.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ