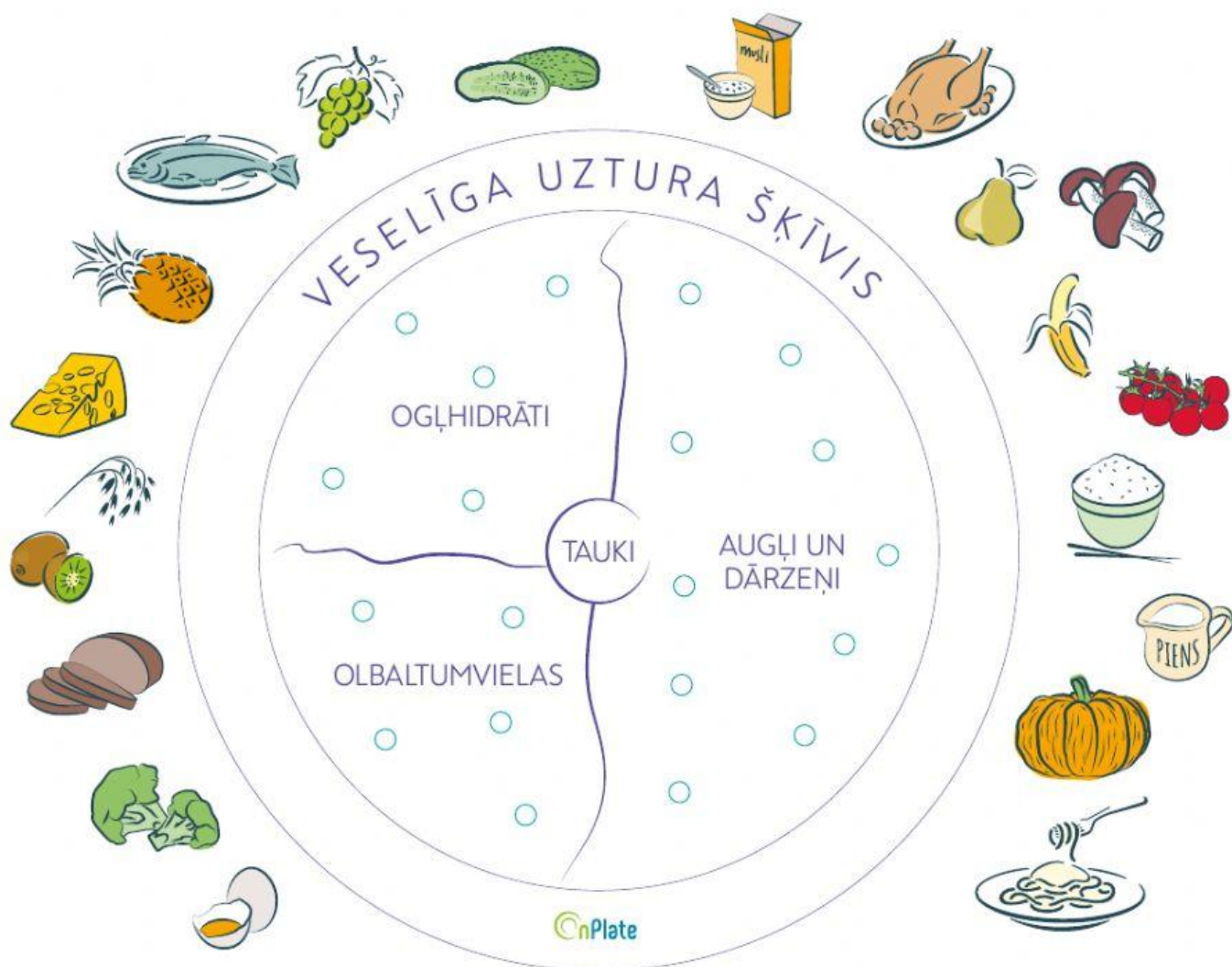




VESELĪGA UZTURA ŠĶĪVIS

Lai augtu spēcīgs un vesels, ir jāuzņem pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs, kas satur daudz vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu, antioksidantu un citu vērtīgu vielu. Tam palīgs ir veselīga uztura šķīvis, kas palīdz uzņemt visas organismam nepieciešamās vielas.

Aizvelciet produktus uz šķīvja tā, lai tie būtu sadalīti pareizajās grupās!



1

Kādi produkti ir šķīvja sadaļā **olbaltumvielas**? >



Atzīmējiet, kurš apgalvojums ir atbilstošs **olbaltumvielām**?

2

- ☐ Galvenais enerģijas avots, kas nodrošina organisma ātru enerģijas pieplūdumu.
- ☐ Veido mūsu enerģijas rezerves un ir tādu produktu sastāvā kā – eļļas, sviests, rieksti.
- ☐ Satur dažādus vitamīnus, minerālvielas un šķiedrvielas, kas nepieciešami organisma veselībai.
- ☐ Ir organisma būvmateriāli, nodrošina augšanu un attīstību.

Neaizmirstiet, ka arī ūdens ir svarīga veselīga dzīvesveida sastāvdaļa.

Atrisiniet uzdevumu, lai aprēķinātu, cik glāzes ūdens dienā ieteicams izdzert, un ierakstiet atbildi!

3

$$\text{glāze} + \text{glāze} + \text{glāze} = 3$$

$$2 \times \text{glāze} - \text{glāze} = 15$$

$$2 \times \text{glāze} = ?$$

Cik daudz glāžu ūdens dienā būtu vēlams izdzert?