

Ko Tev vajag?

Tu taču vēlies vienmēr būt labā formā. Tev rūp tavs izskats, enerģija, spēks, izturība, atjautība... No kā tas atkarīgs? Lielā mērā - no tava uztura.

Uztura uzdevumi ir

- ▣ dot tev enerģiju;
- ▣ apgādāt ar būvmateriālu ķermeņa šūnu veidošanai un atjaunošanai;
- ▣ piegādāt vielas, kas nodrošina organisma darbības regulāciju.

Tāpēc tev ar pārtiku ir jāsaņem uzturvielas:

- ▣ oglekļhidrātus- enerģijai;
- ▣ olbaltumvielas, minerālvielas un taukus- ķermeņa uzbūvei;
- ▣ vitamīnus un minerālvielas organisma funkciju regulēšanai un labas veselības nodrošināšanai.



Cik Tev vajag?

Kā tev uzziņāt, cik daudz enerģijas tu ikdienā patērē?

1. Aprēķini, cik daudz enerģijas tev vajag dzīvības funkciju uzturēšanai!
Pareizini ķermeņa masas lielumu kilogramos ar 24!

Piemērs: Ja tu sver 45 kilogramus, tad $45 \times 24 = 1080$ kilokalorijas (kcal)

2. Pareizini šo skaitli ar 2, jo tev vēl ir nepieciešama enerģija, lai tu varētu mācīties, sportot, strādāt, izklaidēties ar draugiem!

Piemērs: $1080 \times 2 = 2160$ kcal. Tas ir enerģijas daudzums, ko tu patērē un kas tev jāsaņem ar uzturu.



Ja esi sportists, kas trenējas trīs un vairāk reizes nedēļā, pareizini ar 2,5!

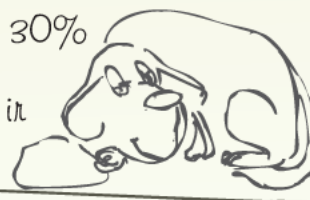
Piemērs: $1080 \times 2,5 = 2700$ kcal

Vismaz puse no šīs enerģijas tev jāuzņem ar ogļhidrātiem, 10-15% ar olbaltumvielām, bet 30% ar taukiem.

Tava uztura formula-

Ogļhidrāti: Olbaltumvielas: Tauki = 55%:15%: 30%

Ja tev ir 11-14 gadu, ieteicamās uzturvielu diennakts devas* ir



350 g ogļhidrātu- tik daudz kopā dod, piemēram, divi āboli, četri kartupeļi, trīs šķēles rupjmaizes, divas šķēles baltmaizes, divas ēdamkarotes ievārījuma un glāze sulas

70 g olbaltumvielu- tik daudz kopā dod, piemēram, 100g liesas gaļas, 100 g zivs, 200 g biezpiena, viena vārīta ola un liela porcija makaronu

60 g tauku- tik daudz dod, piemēram, divas kotletes, ēdamkarote majonēzes, viena porcija saldējuma un glāze kefīra

*Precīzāk vari izskaitļot pats, izmantojot aprēķināto enerģijas patēriņu un uzturvielu savstarpējo attiecību.



Kur uzturvielas atrast?

Visas uzturvielas tu vari uzņemt ar pārtikas produktiem. Nav neviena produkta, kurā būtu sastopamas visas nepieciešamās uzturvielas, tāpēc centies padarīt savu ēdienkarti daudzveidīgu! Izvēlies produktus no visām pārtikas produktu grupām! Tāds uzturs būs pilnvērtīgs un veselīgs.

- Atceries, ka uztura pamatā ir graudu produkti! Ikdienas ēdienkartē jāiekļauj arī pietiekams daudzums dārzeņu, augļu vai ogu. Tu drīkstēsi apēst arī nelielu daudzumu saldumu, tomēr ne katru dienu! Gudrāk ir konfekšu vietā apēst saujā žāvētu augļu.



Salīdzini un izvēlies!

Tu zini, ko un cik tev vajag, tāpēc pirms katras maltītes vari izvērtēt dažādas iespējas un izvēlēties, kurai dot priekšroku.

Tu vari izvēlēties pusdienām

Dārzeņu salātus,
Griķus ar vārītu
vistas stilbiņu,
biezpiena krēmu
ar zemeņu ķīseli



Vai

kartupeļu fri ar
kečupu, krāsainu
gāzētu dzērienu



Salīdzini!

Atceries, ko un cik tev vajag!

1200 kcal

Ogļhidrāti- 92 g,
Olbaltumvielas- 4 g,
Tauki- 62 g,
mākslīgs saldinātājs,
krāsviela,
konserwant

Izvēlies!

925 kcal

Ogļhidrāti- 125 g,
olbaltumvielas- 50 g,

Tauki- 25 g,

B vitamīni, C vitamīns,
karotīns, kalcijs,
fosfors, magnijs,
dzelzs, cinks



Pārnāci no skolas? Gribas ēst?

Ātri un viegli vari pagatavot sev vienkāršu, bet gardu ēdienu:

Pāris rupjmaizes šķēles ar sieru lociņiem un tomātu vai gurķi



Vai

samierināties ar:

90 g čipsu paciņu un limonādi



Salīdzini!



Izvēlies!

560 kcal
Ogļhidrāti- 50 g,
Olbaltumvielas- 20 g,
Tauki 18 g,
C, A, B vitamīni,
kalcijs, kālijs, magnijs

560 kcal
Ogļhidrāti- 58 g,
Olbaltumvielas- 4 g,
Tauki- 34 g



Gatavojot stundas, iegribējās kādu uzkodu?

Atkal vari izvēlēties

Ābolu, dažas
žāvētas plūmes vai
aprikozes un riekstus,
minerālūdeni vai tēju



Vai



Salīdzini!



Piena šokolādi,
karameli uz kociņa



Ogļhidrāti, augu tauki,
olbaltumvielas, B vitamīni,
E vitamīns, kālijs, dzelzs,
cinks.

Izvēlies!

Ogļhidrāti,
E vielas jeb ķīmiskas
vielas, kas piešķir
produktam krāsu,
skābenu garšu un neļauj
tam bojāties.



Salīdzini piramīdas?

Novērtē, kāda ir TAVA uztura piramīda!



Novērtē, kādas uzturvielas tu saņem!

Vai tev pietiks enerģijas domāšanai un iegaumēšanai mācību stundās? Vai būs pietiekami enerģisks sporta stundā? Vai pietiks spēka treniņam pēc stundām? Vai tev pietiks materiāla stipru kaulu un spēcīgu muskuļu būvēšanai?



Kāpēc skolas pusdienas nevar aizstāt ar ātrajām uzkodām?

Čipsi, burgeri, picas, sāļie riekstiņi, kartupeļu salmiņi, dažādas saldās tāfelītes, limonādes un citi krāsaini, saldi dzērieni ir uzkodas, kas nevar aizstāt pamatdienu. Šiem produktiem ir zema uzturvērtība, tāpēc tos dēvē arī par nepilnvērtīgiem produktiem jeb junk food. Zemas uzturvērtības produktos ir daudz cukura vai tauku, bieži vien daudz sāls un dažādas cilvēka organismam svešas ķīmiskas vielas, kuras apzīmē ar burtu E un sauc par pārtikas piedevām. E vielas lieto, lai

- uzlabotu produkta izskatu;
- piedotu tam patīkamu garšu;
- produkts iegūtu tīkamu konsistenci;
- dotu iespēju produktu ilgstoši uzglabāt.



Kur uzturvielas atrast?

Ātrās uzkodas nesatur tev tik vērtīgos vitamīnus, minerālvielas un šķiedrvielas, bet liels tauku vai cukura saturs padara šos produktus kalorijām bagātus, tāpēc tie ir tukšu kaloriju avoti. Lietojot mazvērtīgas uzkodas ikdienā, tu riskē sabojāt savu izskatu un kļūt resns.

- ▣ Nav tā, ka nekad nedrīkst uzēst čipsus vai iedzert kolu, bet tam nevajadzētu kļūt par paradumu.
- ▣ Padomā, vai tu labprāt mielotos ar 5 tējkarotēm sāļu tauku! Tieši tik tauku ir nelielā paciņā čipsu!
- ▣ Vai tu gribētu apēst 5 tējkarotes krāsota cukura? Tieši tik daudz cukura ir vienā glāzē limonādes!

Kā zināt, ko katrs produkts satur?

Uzmanīgi izlasi uzrakstu uz etiķetes!

Ar ko aizstāt neveselīgās uzkodas? Protams, ar veselīgām! Izmanto uzkodām dažādus riekstus, ķirbju un saulespuķu sēklas, svaigus un kaltētus augļus un ogas, graudu saus maizītes ar medu vai liesu sieru. Liec lietā savu izdomu!



Kāpēc skolā nav čipsu, kolas.....?

Nav tāpēc, ka

- čipsi, kola un citas uzkodas ar zemu uzturvērtību nav veselīgas;
- tās izspiež no tavas ēdienkartes veselīgos produktus;
- tu viegli iekrūt, jo uzkodu ražotāju reklāmas galvenokārt vēršas pie bērniem un pusaudžiem, lai rosinātu viņus kļūt par pastāvīgiem uzkodu pircējiem.

Esi gudrs - Izvēlies veselīgo!

