

UZLĀDĒ UN IZLĀDĒ SEVI!



Izglītības posms

7. klase

Mācību priekšmeti

Sports un veselība, latviešu valoda, matemātika.

Metode

Pētījums.

Sasniedzamais rezultāts saskaņā ar sporta un veselības programmas paraugu

Analizē uztura izvēles piemērotību dažādām fiziskajām aktivitātēm un novērtē savas ēdienkartes atbilstību fizisko aktivitāšu režīmam.

Spraudņa sniedzamie rezultāti

Prot skaidrot sakarības starp uzņemto un patērēto kaloriju daudzumu.

1. Stundas sākumā tiek atkārtotas pamatzināšanas: kas ir kalorija? Cik kaloriju vidēji dienā cilvēks uzņem? Kādas kalorijas cilvēks var uzņemt (taukus, ogļhidrātus, olbaltumvielas)? Kas nosaka nepieciešamo kaloriju daudzumu (vecums, dzimums, aktivitātes līmenis, svars)?

2. Skolēni iepazīstas ar patērēto kaloriju aprēķina kalkulatoru riki.delfi.lv/calc/veseliba-un-uzturs/kaloriju-paterina-kalkulators.php

4. Skolotājs aicina izvēlēties vienu no piedāvātajiem Eiropas valstu desertiem (2. pielikums), atrast tā oriģinālrecepti un aprēķināt kalorijas. Pēc kaloriju noskaidrošanas, tiek veidots aktivitāšu plāns, kā uzņemtās kalorijas iztērēt. Svarīgi izrunāt, kādas ir sportošanas iespējas pilsētā, kāda sporta aprīkojuma vai vietas pietrūkst? Saziņa ar pašvaldību par iespējām šādu vietu izveidot, pamatojot tās nepieciešamību.

3. Pētījums, lai noskaidrotu, cik daudz kaloriju skolēni patērē vienas dienas laikā. Pētījuma soļi:

- 1) veidot sarakstu ar darbībām, ko skolēns vienas dienas laikā veic (iesakot, ka pētījumam visatbilstošākā būtu jebkura darba diena);
- 2) izpētīt, kā darboties ar kaloriju kalkulatoru;
- 3) nosvērties.

Skolēni var izmantot datorikā apgūtās prasmes – veidot tabulu „MS Excel” un veikt aprēķinus tajā. Daļu datu iegūst, strādājot ar kaloriju kalkulatoru un ierakstot tos tabulā. Piemēram:

Ilgums	Darbības veids	Patērētās kalorijas
2 minūtes	Pamodos, apsēdos gultā, sēdēju	
1 minūte	Gāju uz vannasistabu	
10 minūtes	Mazgājos dušā	
2 minūtes	Gāju līdz istabai	
Utt.	Utt.	

Iegūtos datus skolēni salīdzina ar uzņemto kaloriju daudzumu dienā, ko aprēķina, lietojot tabulu „Uzturvielu saturs un kaloriskā vērtība” (1. pielikums).

Skolotāja piezīmes

UZLĀDĒ UN IZLĀDĒ SEVI!**1. pielikums****Uzturvielu saturs un kaloriskā vērtība**

(100 g produkta)

Uzturlīdzekļi	kcal	Uzturlīdzekļi	kcal	Uzturlīdzekļi	kcal
Liellopu gaļa	135	Bietes	40	Aprikožu kompots (augļi ar kauliņiem)	85
Cūkas gaļa, trekna	359	Burkāni	31	Persiku kompots (augļi ar kauliņiem)	87
Cūkas gaļa, liesa	230	Dilles	30	Plūmju kompots (augļi ar kauliņiem)	102
Teļa gaļa	57	Gurķi	15	Vīnogu kompots	80
Cīsiņi	228	Kabači	12	Āboli	44
Desa	350	Kāļi	30	Ananasi	40
Sardeles	159	Kāposti, galviņu, baltie	23	Apelsīni	33
Vistas gaļa	107	Kāposti, rožu	12	Aprikozes	44
Olas	142	Kāposti, ziedu	18	Banāni	60
Sviests	781	Kolrābji	30	Bumbieri	42
Augu eļļa, margarīns	710	Ķirbji	19	Citroni	21
Pilnpiens	67	Lapu salāti	11	Dzērvenes	33
Vājpiens	34	Melones	25	Ērkšķogas	48
Kefīrs, pilnpiena	67	Pētersīļi	38	Jāņogas, baltās	40
Kefīrs, vājpiena	34	Pētersīļu zaļumi	41	Jāņogas, sarkanās	43
Salds krējums, 35%	348	Pipari, saldie (zaļās pākstis)	19	Ķirši	46
Skābs krējums	302	Pupiņu pākstis (zaļās)	31	Mandarīni	32
Biezpiens, 9%	156	Rabarberi	16	Mellenes	44
Biezpiens, vājpiena	86	Redīsi	16	Persiki	44
Siers „Čedaras”	344	Rutki	25	Plūmes	44
Siers „Holandes”	343	Selerijas (saknes)	22	Upenes	45
Kviešu milti, a/l	354	Sīpoli	43	Vīnogas	66
Rudzu klona maize	228	Sīpolu loki	18	Zemenes	38
Baltmaize	255	Skābenes	27	Valrieksti ar čaumalu	296
Griķi	347	Spināti	16	Rieksti, lazdu	294
Grūbas	345	Tomāti	19	Mandeles, saldās	383
Makaroni	358	Zaļie zirnīši	75	Cukurs	410
Manna	354	Kartupeļi	80	Medus	335
Miežu putraimi	343	Skābēti kāposti	17	Cepumi	437
Prosa	353	Sālīti gurķi	8	Ievārijums, ābolu	284
Rīsi	346	Zaļie zirnīši	44	Ievārijums, aveņu	296
Pupiņas	328	Konservēti tomāti	18	Ievārijums, zemeņu	309
Zirņi	329	Ķiršu kompots	102	Ābolu džems	261
Arbūzi	21	Ābolu kompots (āboli ar mizu)	93		
Baklažāni	21				

UZLĀDĒ UN IZLĀDĒ SEVI!

2. pielikums

Suflē



Panna Cotta



Čurrosi (Churros)



Makarūni (Macarons)



Muss



Plānās pankūkas

