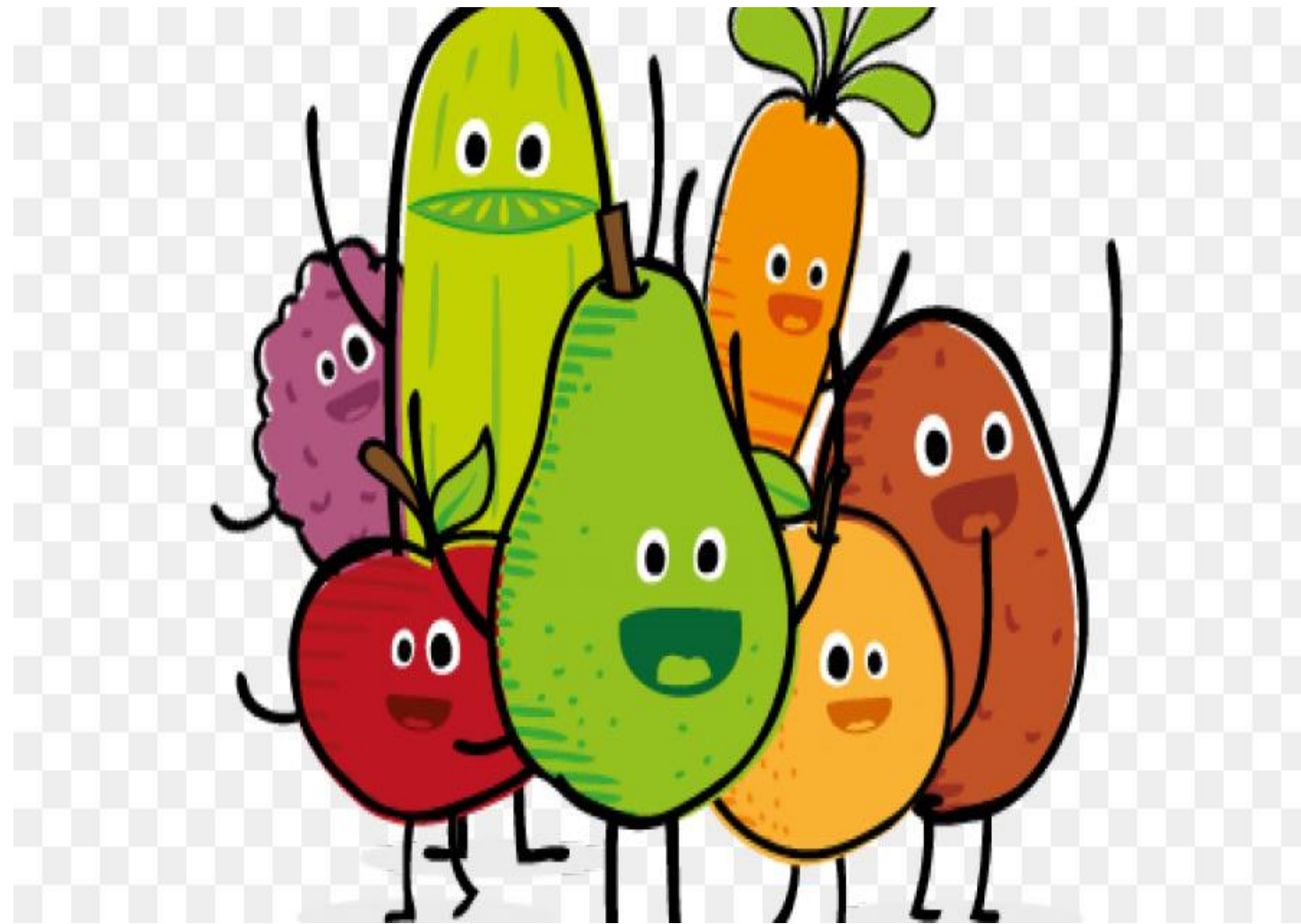


Fizisko aktivitāšu un uztura pamatprincipi skolēnu veselības veicināšanai

Garkalnes skola
2020./2021. m.g.

Autore: Inese Lagzdīņa
Sporta skolotāja



Fiziskās aktivitātes skolēniem un to nozīme

Fiziskās aktivitātes ir viens no svarīgākajiem faktoriem **fiziskās** un **garīgās** veselības uzturēšanā

Piemērotas intensitātes fiziskās aktivitātes labvēlīgi ietekmē skolēnu asinsrites, elpošanas un hormonālo sistēmu, retāk tiek novērota baiļu sajūta un depresija, kā arī uzlabojas imunitāte, koncentrēšanās spējas, miegs un sekmes mācībās

PVO rekomendācija:

Vecuma grupā no 5-17 gadiem ar fiziskajām aktivitātēm no mērenas līdz augstai intensitātei jānodarbojas ne mazāk kā 60 minūtes jeb 1 h dienā

Fiziskās aktivitātes, kas ilgākas par 60 min. dod papildus labumu veselībai

Ieteicamās fiziskās aktivitātes

- 1) Lielākajai daļai bērnu un jauniešu ikdienas fiziskajām aktivitātēm jābūt aerobām, t.i., skriešana, lekšana, riteņbraukšana, aerobika, ritmika, dejošana, peldēšana, sporta spēles – katru dienu **vismaz viena** aktivitāte
- 2) Augstas intensitātes fiziskā aktivitāte – **3x** nedēļā
- 3) Vingrojumi stājas, muskuļu un skeleta attīstībai – **3x** nedēļā

Pēc iespējas vairāk fizisko aktivitāšu ieteicamas svaigā gaisā pie dabas!

Veselīgs uzturs skolēniem

Dortmundē izstrādātā bērnu uztura piramīda



Pamatprincipi:

- 1) Regulāras ēdienreizes (4-5 x dienā)
- 2) Sabalansēts uzturvielu (ogļhidrātu, tauku, olbaltumvielu vitamīnu un minerālvielu) daudzums
- 3) Pietiekams šķidruma daudzums (ūdens, nesaldināta tēja)



Ko ievērot ikdienā?

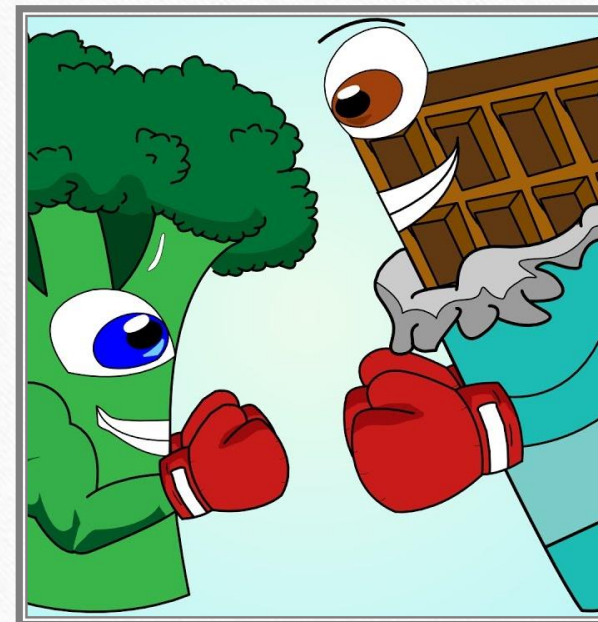
- 1) Brokastis – svarīgākā ēdienreize dienā
- 2) Ēdiena dažādība katru dienu
- 3) Saliktie ogļhidrāti (pilngraudu produkti) katrā ēdienreizē
- 4) Olbaltumvielas un «labos» taukus saturoši produkti vismaz 2 x dienā
- 5) Vitamīnus un minerālvielas saturoši produkti 2-3x dienā
- 6) Ūdens – 30 ml uz kg ķermeņa svara

Kādi produkti nepieciešami skolēnam ?

- 1) Saliktie oglehidrāti – rudzu maize, auzu pārslas, brūnie rīsi, griķi, pilngraudu makaroni
- 2) Olbaltumvielas – liesa gaļa, trekna un liesa zivis, olas, piena un skābpiena produkti (piens, biezpiens, kefīrs, nelielos daudzumos siers, sviests)
- 3) «Labi» tauki – dažādi rieksti, olīveļļa, avokado
- 4) Vitamīni un minerālvielas – augļi, ogas, dārzeņi
- 5) Šķidrums – vienmēr un visur **dodiet līdzī skolēnam ūdeni!!!**

No kādiem produktiem ieteicams izvairīties?

- 1) Konditorejas izstrādājumi – bulciņas, kūkas, konfektes, šokolāde, cepumi, saldās brokastu pārslas un citi cukuru saturoši produkti
- 2) Saldināti dzērieni – Coca-Cola, sulas un citi cukuru saturoši dzērieni
- 3) Sālīti un trekni ēdieni – čipsi, kartupeļi frī, hamburgeri, margarīns, dzīvnieku tauki
- 4) Pusfabrikāti – cīsiņi, desas, pastētes, žāvējumi, kūpinājumi
- 5) Trekni piena produkti lielos daudzumos – sviests, krējums, saldaiss krējums, trekns siers





Prieku un veselību !!!