



# Sabalansētas maltītes attālināto mācību laikā

Sporta skolotāja Inese  
Fizioterapeite Gunita  
02/2021

# Aktuālais, kas jāzina

---

## **Kas ir sabalansēts uzturs?**

**Uzturs, kurā ir iekļauti produkti no visām produktu grupām**

**Cik reizes dienā ir jāēd?**

**3 galvenās ēdienreizes**

**Brokastis (laikā no 7:00 – 9:00)**

**Pusdienas (laikā no 12:00 – 14:00)**

**Vakariņas (laikā no 17:00 – 19:00)**

**2 uzkodas (starp ēdienreizēm)**

**Cik daudz ūdens dienā ir jāizdzer?**

**1,5- 2l (sportojot līdz 3 l)**



# Aktuālais, kas jāzina

---

## Kā iedalās uzturvielas?

**Ogļhidrāti – 50% no dienas uztura – dod mums enerģiju!**

**Jāēd: graudaugi, pilngraudu maize, brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, griķi, kartupeļi (vārīti/cepti krāsni), pilngraudu auzu pārslas, dārzeņi, augļi**

**Jāatsakās: cepumi, bulciņas, kūkas, konfektes, baltmaize, balto miltu makaroni, baltie rīsi, frī kartupeļi un kartupeļu čipsi, brokastu pārslas, kas satur vairāk kā 5g cukura uz 100 gr, gāzēti dzērienu (cola, fanta u.c.)**



# Aktuālais, kas jāzina

## Kā iedalās uzturvielas?

**Olbaltumvielas – 30 % no dienas uztura – dod mums spēku un atjauno!**

**Jāēd: Liesas gaļa, treknas un liesas zivis, olas, piena produkti (kefīrs, piens, siers, biezpiens) pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas), rieksti**

**Jāatsakās: Trekna gaļa, žāvējumi, kūpinājumi, pusfabrikāti (cīsiņi, desas, krabju nūjiņas, zivju pirkstiņi)**



# Aktuālais, kas jāzina

---

## Kā iedalās uzturvielas?

**Taukus saturoši produkti – 20% no dienas uztura – dod mums enerģiju un palīdz uzsūkties vitamīniem!**

**Jāēd: avokado, augu eļļa, rieksti, trekna zivis**

**Jāatsakās: Trekna gaļa, trekni piena produkti (krējums, majonēze, sviests), sāļi, grauzdēti, cukuroti rieksti, pusfabrikāti (cīsiņi, pelmeņi, desa, pastēte), visa veida saldumi un konditorejas izstrādājumi**



**Kāpēc svarīgi ēst sabalansēti un regulāri ?**



**Tāpēc, ka tas:**

**1) nodrošina koncentrēšanās spējas attālināto mācību laikā**

**2) stiprina imunitāti**

**3) uzlabo fizisko un garīgo labsajūtu**

# Brokastu varianti

---



## Pusdienu varianti

---





# Vakariņu varianti

---



# Uzkodu varianti

---





**Un kādas izskatās Tavas dienas maltītes ?**

**Nofotografē/pieraksti visu ko šodien ēdīsi un pārlicinies vai ēdi  
sabalansēti/ veselīgi/regulāri 😊**

**Ja Tev rodas jautājumi, raksti sporta skolotājai Inesei Lagzdiņai  
e-klases pastā**



**VESELĪBU UN DZĪVESPRIEKU !**

