

Kā izvēlēties produktus sabalansētam uzturam?

Enerģiju cilvēks uzņem ar pārtikas produktos esošajām uzturvielām – ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumvielām. Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar ogļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai, kā arī dažādu reakciju un citu funkciju nodrošināšanai. Svarīgi uzturvielas uzņemt pareizās attiecībās, dažādojot uzturu un iekļaujot katrā no ēdienreizēm pārtikas produktus, kas satur ogļhidrātus, taukus un olbaltumvielas. (http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Ieteicam%C4%81s_ener%C4%A3ijas_un_uzturvielu_devas.pdf, skatīts 14.12.2019.)

Ieteicamās enerģijas devas gramos vienai dienai 12 gadus vecam bērnam ir dotas tabulā:

Uzturviela	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Dienas deva (gramos)	82	86	275

Mērķis: iegūt datus, veikt nepieciešamos aprēķinus, analizēt rezultātus un secināt par dažādu produktu izvēli sabalansēta uztura nodrošināšanai, uzrakstīt ieteikumus saviem vienaudžiem par produktu izvēli.

Pētāmais jautājums: Kādus produktus izvēlēties, lai iegūtu ieteicamo enerģijas devu vienai dienai?

Darba gaita

1. Izvēlies produktus un iegūsti nepieciešamos datus!
2. Apkopo datus, izvēloties piemērotu veidu! (*Ja nepieciešams, lūdz padomu skolotājam*).
3. Katrai uzturvielai aprēķini, cik % no dienas devas satur katrs produkts!
4. Analizē datus, izveido ieteicamo ēdienkarti!
5. Veic secinājumus par pētāmo jautājumu! Secinājumos izmanto veiktos aprēķinus!
6. Izpēti, kādi ieteikumi jau ir atrodami pieejamos informācijas avotos! Salīdzini ar saviem secinājumiem!
7. Izveido rakstu (blogu, ...), lai informētu vienaudžus par saviem secinājumiem!

Snieguma līmeņu apraksts

Prasme	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvis	Apguvis padziļināti
Apkopot datus	Skolotājs iedod gatavu tabulu, kurā apkopot datus.	Dati tiek apkopoti, izmantojot skolotāja padomu.	Dati tiek apkopoti piemērotā veidā, aprēķinātajiem procentiem nav paredzēta vieta.	Dati tiek apkopoti piemērotā veidā, paredzot vietu aprēķinātajiem procentiem.
Veikt nepieciešamos aprēķinus	Ir atsevišķi pareizi aprēķini.	Gandrīz visi aprēķini ir pareizi, ir dažas neprecizitātes skaitļošanā.	Visi aprēķini ir pareizi.	Visi aprēķini ir pareizi, tie tiek veikti racionāli.
Uzrakstīt secinājumus	Ir uzrakstīts viens secinājums, kas pamatots ar datiem.	Uzrakstīti daži, savstarpēji nesaistīti secinājumi, kas pamatoti ar datiem.	Ir uzrakstīti secinājumi, kas ir pamatoti ar datiem, ir saprotama secinājumu savstarpējā saistība.	Ir uzrakstīti secinājumi, parādīta secinājumu savstarpējā saistība, secinājumi salīdzināti ar citos pētījumos iegūtiem secinājumiem par šo tēmu, ja tādi ir, vai aprakstīts, ka šādi pētījumi iepriekš nav veikti.
Noformēt rakstu atbilstoši skolā izstrādātiem kritērijiem.	Raksts ir uzrakstīts un noformēts pavisam, nekvalitatīvi.	Raksts ir uzrakstīts un noformēts uzskatāmi, tomēr ir nepilnības (piemēram, raksts nav strukturēts, tam nav ievada vai nobeiguma u.c.)	Raksts ir uzrakstīts kvalitatīvi.	Raksts ir noformēts kvalitatīvi. Ir asprātīgi, radoši noformējuma risinājumi.