



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ATPAKAL UZ SKOLU!

**KO LIKT BĒRNA LAUNAGA/UZKODU
KASTĪTĒ?**





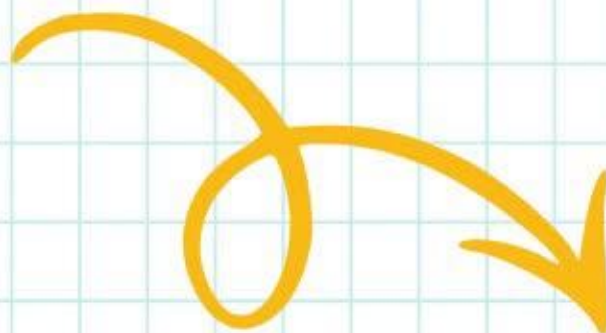
Slimību profilakses un
kontroles centrs

PIEVIEÑO KRĀSAS



- Dārzeni un augļi, ogas padara launaga kastīti ne tikai veselīgāku un daudzveidīgāku, bet arī košāku.

Pievieno launaga kastītei:



ābola vai
bumbiera šķēlītes



burkānu vai paprikas
standziņas



gurķis



ogas

Izaicinājums bērnam:

cik dažādu krāsu šodien
vari atrast savā kastītē?





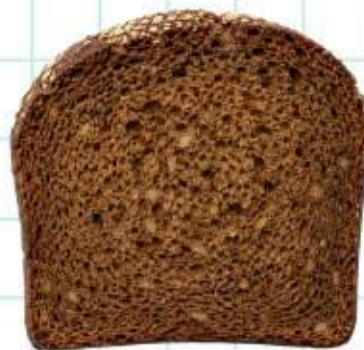
Slimību profilakses un
kontroles centrs

IEKĻAUJ PILNGRAUDU PRODUKTUS

Pilngraudu produktos tiek saglabātas visas grauda daļas, tāpēc tie nodrošina vairāk šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu nekā rafinētie (baltie) graudaugu produkti.



griķu vai kukurūzas
galetes



rudzu vai
pilngraudu maize



rudzu sausmaizītes



Padoms:

Izvēloties produktu veikalā, apskati tā sastāvu – vēlams, lai pilngraudu milti vai pilngraudu graudaugi būtu viena no pirmajām sastāvdaļām.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

NEAIZMIRSTI PAR ŪDENI



- Līdzī liec arī ūdens pudeli/termosu.
- Atceries, ka tīrs dzeramais ūdens ir piemērotākā izvēle ikdienas slāpju remdēšanai visos vecumos.

Padari ūdeni gardāku un krāsaināku , pievienojot:



APELSĪNA ŠĶĒLES



CITRONA ŠĶĒLES



MELLENES



ZEMENES



PIPARMĒTRU LAPIŅAS





Slimību profilakses un
kontroles centrs



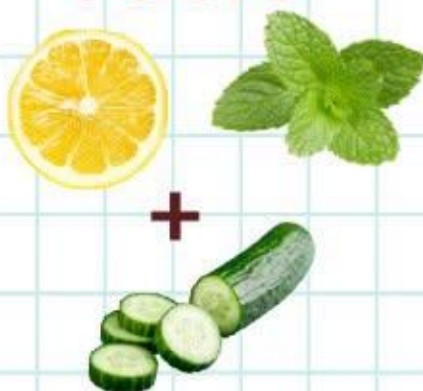
IZMĒĢINI GARŠĪGAS KOMBINĀCIJAS



"KLASIKA"



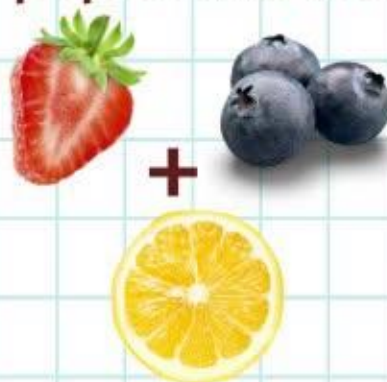
zemenes +
mellenes +
citrons



"OGU PRIEKŠ"



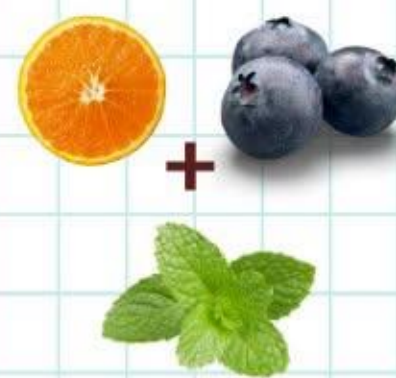
citrons +
gurķis +
piparmētra



"SAULAINĀ"



apelsīns +
mellenes +
piparmētra





Slimību profilakses un
kontroles centrs

IZVEIDO SAVU MAIZĪTI



1. IZVĒLIES PAMATU

Pilngraudu/kliju/rudzu maize

2. PIEVIENO KO SĀTĪGU

Siers/ola/humoss/liesa gaļa
(piemēram, vistas gaļa)

3. PIEVIENO DĀRZEŅUS

Gurķis/tomāts/paprika/salātlapas

4. GATAVS!

Liec kastītē un ņem līdzi



PADOMI

- Izvēlies pilngraudu maizi – vairāk šķiedrvielu un ilgāka sāta sajūta
- Dārzeņi sniedz vitamīnus, šķiedrvielas un krāsas
- Olbaltumvielas – spēkam, augšanai un attīstībai





Slimību profilakses un
kontroles centrs

IZVEIDO SAVU TORTILJU



1. IZVĒLIES PAMATU

Pilngraudu tortilja vai lavašs

2. PIEVIENO KO SĀTĪGU

Siers/liesa gaļa, krēmsiers vai humoss pamatnei

3. PIEVIENO DĀRZEŅUS

Gurķis/tomāts/paprika/salātlapas

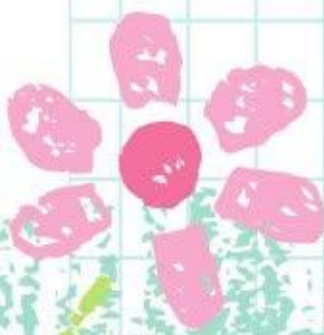
4. GATAVS!

Liec kastītē un ņem līdzi



PADOMI

- Izvēlies pilngraudu tortilju/lavašu – vairāk šķiedrvielu un ilgāka sāta sajūta
- Dārzeņi sniedz vitamīnus, šķiedrvielas un krāsas
- Olbaltumvielas – spēkam, augšanai un attīstībai





Slimību profilakses un
kontroles centrs

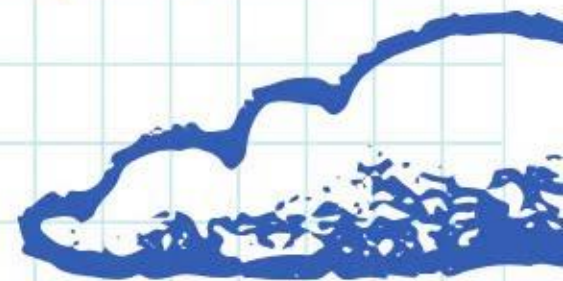
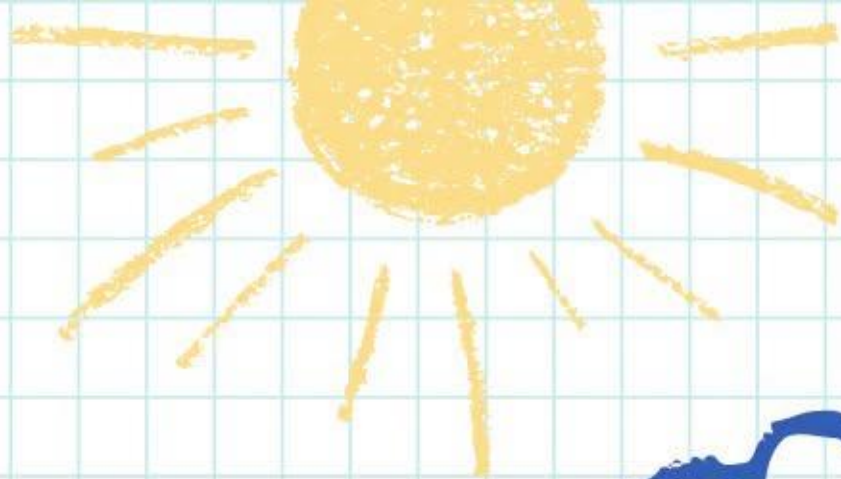
KO VĒL VARI LIKT BĒRĒNAM LĪDZI KASTĪTĒ?

- Pašcepti pilngraudu kūksiņi
- Sauja žāvētu augļu, riekstu
- Sausmaizītes ar zemesriekstu sviestu un banānu
- Biezpiena plācenīši
- Dārzeņu, siera plācenīši





Slimību profilakses un
kontroles centrs



**VESELĪGI PARADUMI SĀKAS AR
MAZIEM SOĻIEM!**



**PALĪDZI BĒRNAM TOS VEIDOT IK
DIENU!**

