



ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Auces novadā,

Nr. 9.2.4.2.16/I/029 par veselīgu uzturu

Projekta ietvaros 2018.gada 20.,21. un 22.martā Auces novada teritorijā Sabiedrības ar ierobežotu atbildību “Willow Med”, sertificētu uztura speciālistu un ārstniecības personu vadībā, notika nodarbības par veselīga uztura tēmām, dažādām iedzīvotāju vecuma grupām:

- **30 (trīsdesmit) interaktīvas nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmu „uzturs” vecumā no 7 līdz 17 gadiem divās Auces novada vispārizglītojošās skolās.**

Lekcijas par veselīgu uzturu tika pielāgotas skolēnu reālajām ikdienas vajadzībām.

Lekcijas daļā tika izskatīti:

- veselīga uztura pamatprincipi;
- sabalansētības un dažādības principi uzturā;
- veselīgi ieradumi;
- kaitīgi ieradumi;
- ūdens nozīme cilvēka organismā;
- fiziskās aktivitātes nozīme ikdienā.

Praktiskajā daļā:

- iemācījās atrast, saskaitīt un vizuāli nodemonstrēt cukura daudzumu iecienītākajos saldinātajos dzērienos, piedāvāt citu alternatīvu variantu, slāpju veldzēšanai;
- iemācījās atrast, saskaitīt un vizuāli nodemonstrēt cukura daudzumu iecienītākajos veselīgajos un neveselīgajos našķos, piedāvāt citu alternatīvu variantu;
- gatavoja un izgaršoja veselīgus paniņus – augļu smūtījumus;
- veidoja mazos plākātus „Veselīgs uzturs” un “Fiziskās aktivitātes un ūdens”

Uztura speciālistu vērtējums:

Auces novada skolēni aktīvi piedalījās un izteica savu viedokli lekcijas daļā. Ar interesi iesaistījās praktiskajā nodarbībā, radoši veica dotos uzdevumus. Skolēni spēja nolasīt un izprast informāciju uz produkta etiķetes. Spēja izdarīt secinājumus par iegūtajiem rezultātiem, mērot cukura daudzumu produktos. Tika novērota laba sadarbība grupu darbā. Bērnu zināšanas par veselīgu uzturu vērtējamas kā labas, atbilstošas vecumam.

Uztura speciālistu ieteikumi:

1. Ņemot vērā, ka sabalansēts un veselīgs uzturs bērnībā un pusaudža gados ir ļoti būtisks, jo tas ieliek pamatus veselīgai dzīvei arī turpmāk, informācijas plūsmai par veselīgu uzturu ir jābūt daudz straujākai nekā tas paredzēts mācību programmās. Skolēni tam ir gatavi.
2. Informācijai, kuru sniedz bērnam, jābūt viegli uztveramai un praktiski izmantojamai. Jāņem vērā arī bērna uztveres iespējas, saprotamība, un nelielā dzīves prasmju pieredze. Skolotājam jā sagatavo vidi un jāstrukturē mācīšanās situāciju, bet bērnam aktīvi jāiesaistās - jāpēta, jārisina problēmas, jāveido sakarības.
3. Bērnam ir grūti domāt par abstraktu ideju, veidojot pieņēmumus, kas nebāzējas uz reāla piemēra. Tātad apgūstamās tēmas jāvizualizē un jānodrošina bērniem iespējas darboties.

Jādot iespēju bērnam domāt pašam, izteikt viedokli, meklēt atbildes. Centrā ir nevis skolotāja informācija, bet gan bērna idejas, zināšanas. Bērns pats veido pieņēmumus un pārbauda tos. Tikai klausoties un vērojot pieredze neveidojas, tāpēc par galveno uzdevumu mācīšanās procesa centrā nepieciešams izvirzīt darbību

- **5 (piecas) interaktīvas nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmu „uzturs” vecumā no 3 līdz 6 gadiem četrās Auces novada pirmsskolas izglītības iestādēs un Auces vidusskolas pirmsskolas grupā. Visās pirmsskolas izglītības iestādēs tika novadītas arī rīta lekcijas bērnu vecākiem.**

- ✓ Rīta lekcijas par veselīgu uzturu tika pielāgotas bērnu vecāku reālajām ikdienas vajadzībām, galveno uzsvaru liekot uz tēmu - uzturs un kas nepieciešams, lai bērns izaugtu vesels un aktīvs.

Lekcijas daļā tika izskatīti:

- veselīga uztura pamatprincipi;
- emociju ietekme uz bērna ēšanas paradumiem;
- veselīgi ieradumi;
- kaitīgi ieradumi;
- ūdens nozīme;
- fiziskās aktivitātes nozīme ikdienā.

Nodarbības laikā bērni:

- Uzzināja kāpēc svarīga ir rūpīga roku mazgāšana un veica eksperimentu
- Veidoja veselīga uztura piramīdu. Iepazinās ar pārtikas produktu grupām un to nepieciešamību.

Praktiskajā daļā - katrs bērns pats izveidoja savu veselīgo konfekti.

Bērni ļoti radoši piedalījās organizētajās aktivitātēs un ar prieku veica praktiskos uzdevumus.

Viņi aktīvi iesaistījās sarunās un labprāt atbildēja uz uzdotajiem jautājumiem par to, ko viņi lieto savā uzturā. Zināja - Kas ir labs? Kas nē ? Zināja, ka daudz ēst cukuru nav labi.

Uztura speciālisti ieteica tēmas turpmākai pirmsskolas vecuma bērnu izglītošanai par veselīga uztura tēmām

- kopīgas uztura meistarklases ar vecākiem „veselīgas brokastis”, „veselīgi našķi dzimšanas dienas ballītei”
 - „Pārtikas produktu grupas”
 - Iepazīstam jaunus produktus
- **5 (piecus) interaktīvi semināri un 5 (piecas) meistarklases iedzīvotājiem par veselības veicināšanas tēmu „uzturs” Auces KC, Bēnes KC, Vītiņu TN, Lielaucē TN un Ķeveles bibliotēkā**

Lekcijas par veselīgu uzturu tika pielāgotas iedzīvotāju reālajām ikdienas vajadzībām.

Lekcijas daļā tika izskatīts:

- Sabalansēts, veselīgs un pilnvērtīgs uzturs – nevis diēta, bet dzīvesveids
- Uzturs un emocijas (informācija par emociju ietekmi uz uztura uzņemšanu)

Praktiskajā daļā I:

- kopīgiem spēkiem gatavojām un degustējām vienkāršu un ekonomisku, taču veselīgu našķi

Praktiskajā daļā II:

- ieinteresētie iedzīvotāji, veica bioimpedances mērījumus. Konsultējās ar uztura speciālistiem par iespējamām svara korekcijām.

Vērtējums: novada iedzīvotāji labprāt iesaistījās diskusijās un uzdeva sev interesējošos jautājumus par veselīgu uzturu. *Iedzīvotāju zināšanas par veselīgu uzturu vērtējamās kā labas, taču daudziem iztrūkst kritiskās domāšanas pazīmes, analīzes un pielietojuma iespējamības.*

Projekta vadītāja Valda Zvirbule

INFORMATĪVI SEMINĀRI+ MEISTARKLASES IEDZĪVOTĀJIEM
PAR VESELĪBAS VEICINĀŠANAS TĒMU
"UZTURS"



Nodarbību programmā:
Lekcijas par tēmām:
1. "Sabalansēts un veselīgs un pilnvērtīgs uzturs- nevis diēta, bet dzīvesveids"
2. Uzturs un emocijas (informācija par emociju ietekmi uz uztura uzņemšanu-ēstgribas trūkums, pārēšanās, slikts noskaņojums)
3. Apmeklētāji varēs veikt dažādus individuālus mērījumus, pielietojot bioimpedances svarus (svars, tauku masa, muskuļu masa).
Gatavošanas meistarklases laikā kopīgiem spēkiem gatavosim un degustēsim vienkāršu un ekonomisku, taču veselīgu maltīti un našķus.

- 20.martā Bēnes Kultūras centrā- 18.00-20.00
- 20.martā Keveles dienas centrā- 18.00- 20.00
- 21.martā Auces KC - 18.00-20.00
- 21.martā Vītiņu Tautas namā- 18.00-20.00
- 21.martā Lielauces Tautas namā- 18.00-20.00

IEEJA BRĪVA

Izdevīgā
dāvājums tieši
TEV!

7880444

apmācībai

2017.

dējā
R**











