1. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Veselīgs uzturs**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta trīs nodarbībās:**

1. nodarbība - Kas ir sabalansēts uzturs?

2. nodarbība - Ieguvumi no veselīga uztura

3. nodarbība - Vai reklāma ietekmē mūsu ēdiena izvēli?

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veicināt priekšstatu veidošanos par to,***

* kas ir sabalansēts uzturs, kas to veido;
* kādi ir ieguvumi no veselīga uztura;
* kādi ir veselīgu maltīšu plānošanas un gatavošanas pamatprincipi;
* kādas ir nepietiekama uztura pazīmes;
* kādi riski ir saistīti ar neveselīgu ēšanu (piemēram, aptaukošanās, zobu kariess);
* kas var traucēt veselīgai ēšanai un kā šos traucēkļus novērst;
* kā atpazīt mārketinga paņēmienus, kas mudina izvēlēties neveselīgu pārtiku.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos bērnos:***

* ikdienā apzināti dot priekšroku sabalansētam un veselīgam uzturam un atteikties no neveselīgas pārtikas, rūpējoties par savu veselību un labsajūtu;
* ievērot veselīgu maltīšu plānošanas un gatavošanas pamatprincipus savā ikdienā;
* atpazīt mārketinga paņēmienus, kas mudina izvēlēties neveselīgu pārtiku.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, kultūra, brīvība | Rūpes, atbildība, cilvēka daba, harmonija |
| **Tikumi** | Atbildība, gudrība, mērenība, savaldība | Zinātkāre, kritiskā spriestspēja, pārliecinātība, pašvadība |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Praktiski gatavot veselīgus našķus un/vai salātus, rīkojot “Veselīga uztura dienas”. Smelieties iedvesmu no Rimi uztura speciālistes Olgas Ļubinas un atklājiet noderīgus paņēmienus, kā izvēlēties veselīgāko <https://www.youtube.com/watch?v=vm5fhXa-30Q>!
* Vienoties ar bērniem un viņu vecākiem par bērnu dzimšanas dienu svinēšanu skolā (piem., pa gadalaikiem) un citu klases pasākumu rīkošanu, dodot priekšroku veselīgam cienastam (piem., bez konfektēm, čipsiem, gāzētajiem dzērieniem u.tml.).
* Praktisko aktivitāšu piemēri 1.-3. klasei tēmas “Veselīgs uzturs” (7.-26. lpp.) ietvaros <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf>.