

PROJEKTA DARBS

3.klases strādās pie apakštēmas Ēdiena enerģija.

Projekta nosaukums: *Latvijā audzēts – veselīgi apēsts !*

ASV zinātnieki nosaukuši vērtīgākos produktus, kuri dod organismam spēku, enerģiju. Tie ir produkti ar augstu dzelzs saturu: spināti, āboli, bietes, griķi, pupiņas, auzu pārslas, graudu maize, zemenes, granātābols. Ceram, ka kāds no šiem produktiem arī ir iecienīts tavā ģimenē.

Skolēniem bija šajā nedēļā jāveic **2 uzdevumi**.

1. *“Sēkla, stādiņš, zaļumiņš, mūsu galdā cienastiņš”.*

Ja tava ģimene audzē dārzeņus, augļus, tad izpēti tos. Nofotografē un apraksti.

Ja nav dārziņa, vari audzēt, stādīt, sēt uz palodzes, balkona pats.

Piefiksē, apraksti un fotografē laistīšanas, apkopšanas, rušināšanas procesu.

2. *Gardumu gatavošana no pašmāju produktiem tavā ģimenē./ Veselīgs ēdiens*

Izveido interesantu zīmējumu vai aplikāciju, kur reklamē gan gardus salātus, veselīgus dzērienus, cepumus, kūksniņus, ruletes, zupas, pankūkas un citus gardumus. Svarīgākais, ka katrs ēdiens tika pagatavots no pašu dārzā izaudzētajiem vai vietējā tirgū pirktajiem produktiem.

Skolēnu darbi

Andrejs

Es audzēju kressalātus:

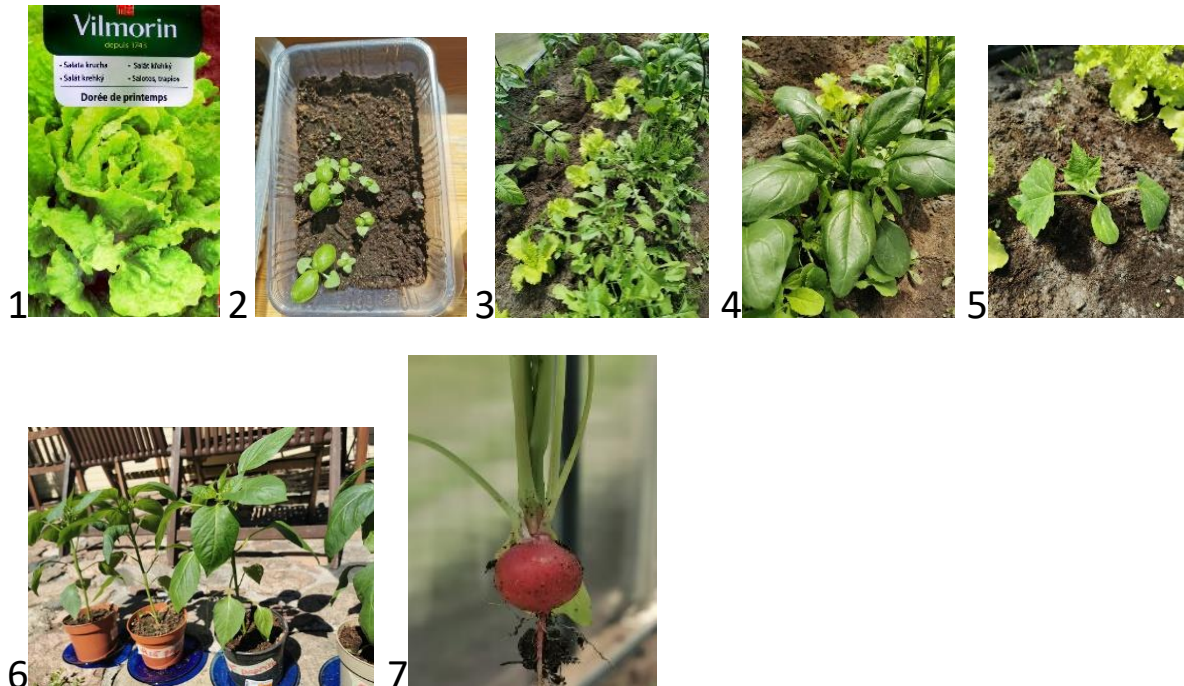
- es izgriezu gabalu marles saites;
- starp marles saites gabaliem iebēru sēklas;
- tad saslapināju marles gabalu ar aukstu ūdeni;
- sekoju lai marles gabals būtu slapjš.



Līga

Visas bildes ir no mūsu Jūrmalas dārza. Salātus pati taisīju.

Latvijā audzēts, veselīgi apēsts.



Recepte:

Pilna bļoda vitamīnu.

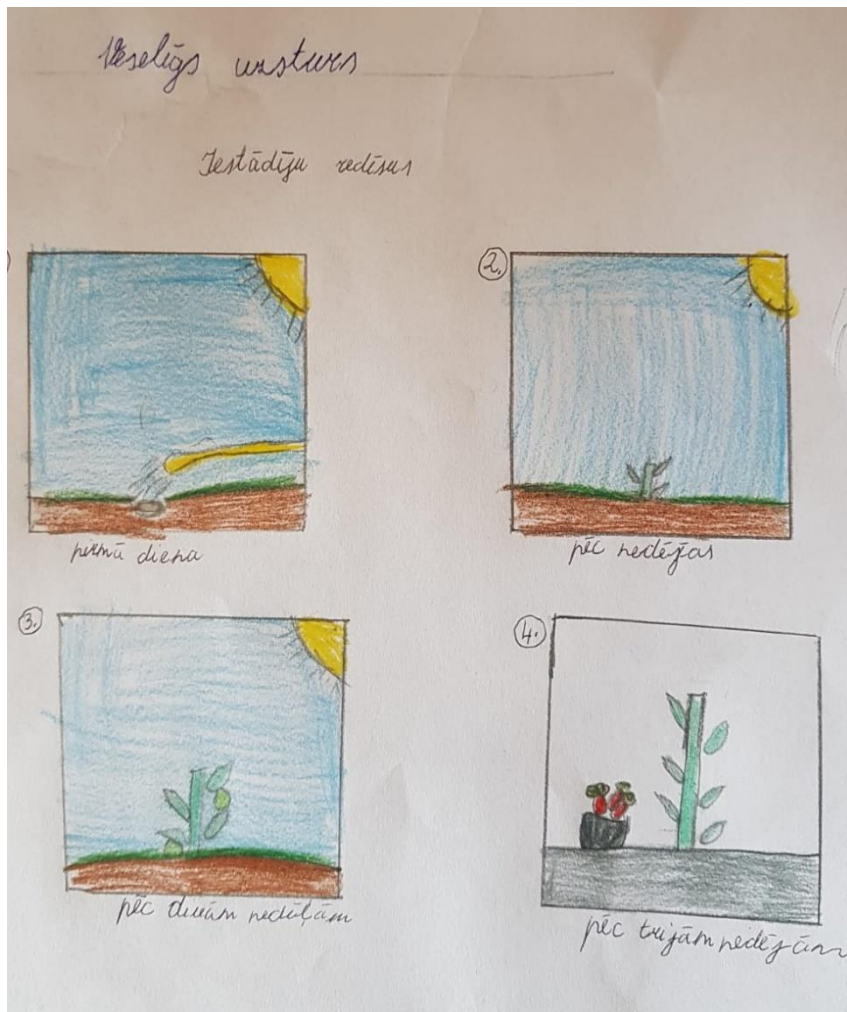
Lapu salāti (dažādu veidu), spināti, loki, gurķi, paprika, redīsi, dilles, seleriju kāti. Šo visu sagriež un ieber bļodā. Visu pārlej ar mērci. Var izdekorēt ar ēdamajiem ziedņiem.

Mērce: Eļļa, citronu sula, sāls un pipari.



Labu apetīti!

Aleksandra



Elza

Latvijā audzēts – veselīgi apēsts!

Visgardākais, sulīgākais un veselīgākais produkts ir tad, kad to pats esi izaudzējis savā piemājas dārziņā. Arī maniem vecākiem ir tāds un arī mēs audzējam dažādus dārzeņus un ogas.

Mūsu dārzā aug salāti, spināti, dilles, redīsi, gurķi, tomāti, lociņi, kartupeļi, puravi, zirņi, baziliks, pupas, bietes, kā arī zemenes, avenes, āboli un citi augļi.

Lai izaudzētu visus šos veselīgos dārzeņus, viss sākas no vienas mazas sēkliņas, kuru iedēsta zemē. Tā ir regulāri jālaista, lai izdīgtu. Kad sēkliņas ir izdīgušas, ir izdīgušas arī nezāles, līdz ar to dārzeni ir jārušina un jāravē nezāles laukā. Dārzeni regulāri ir jālaista, lai tie neiekalstu.

Dārzeņus var audzēt gan podos uz balkona, gan siltumnīcās, gan uz atklāta lauka. Mēs dārzeņus audzējam uz lauka un siltumnīcā. Lai iegūtu ātrāku ražu dažus dārzeņus, mēs sējam un stādam siltumnīcā. Siltumnīcā parasti aug tomāti, gurķi un paprika, bet mamma vēl iesēj salātus, redīsus, dilles, zirņus, spinātus un iestāda lociņus.



Tā aug mūsu gurķi, salāti, redīsi un lociņi. Dilles gan šogad siltumnīcā ir padevušās vareni lielas jau.



Zirņi ir mani mīļākie dārzeņi un kā redzams tie vēl drusku, drusku un būs ēdami. Tāpēc mamma sēj siltumnīcā, lai mēs katru gadu varētu pēc iespējas ātrāk ēst manu mīļāko dārzeņi.

Vēl mums siltumnīcā aug tomāti, kuriem šogad bija jāliek sildītājs, lai nenosalst, jo maijs bija auksts. Tomātiem patīk siltums.



Šādi uz lauka tiek audzēti kartupeļi, selerijas, puravi un vēl daudz citi dārzeņi.



Visi šie dārzeņi ir veselīgi, bez ķīmikālijām audzēti ar mīlestību.

Mūsu piemājas dārziņā aug arī dažāda ogas un augļi, kuri šobrīd brīnišķīgi zied.



Zemenes

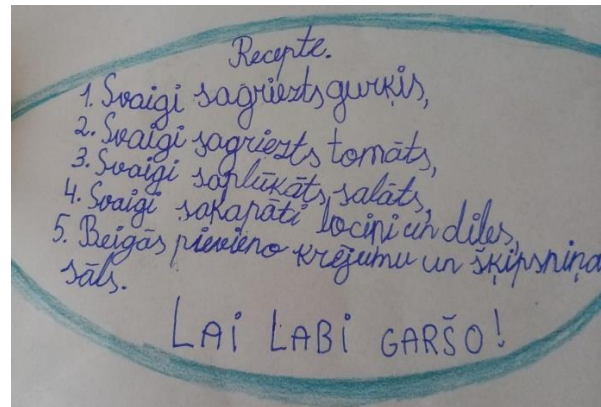


avenes

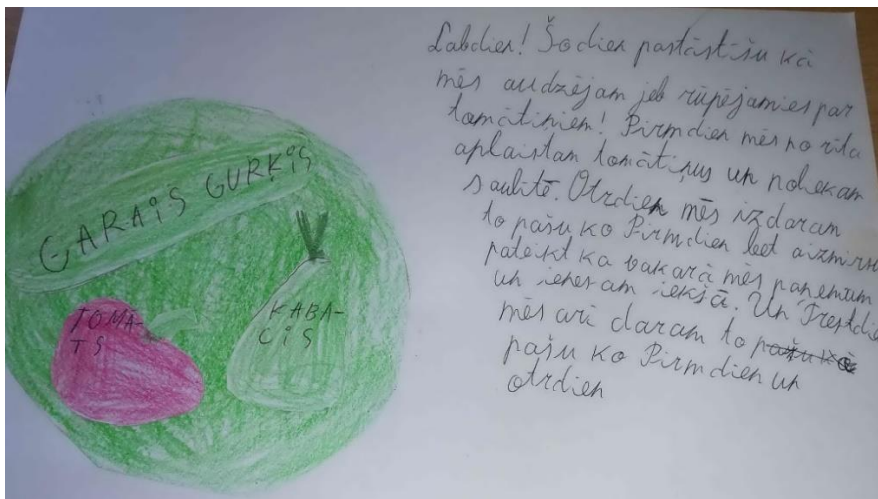


Cidonijas

ābeles



Laura



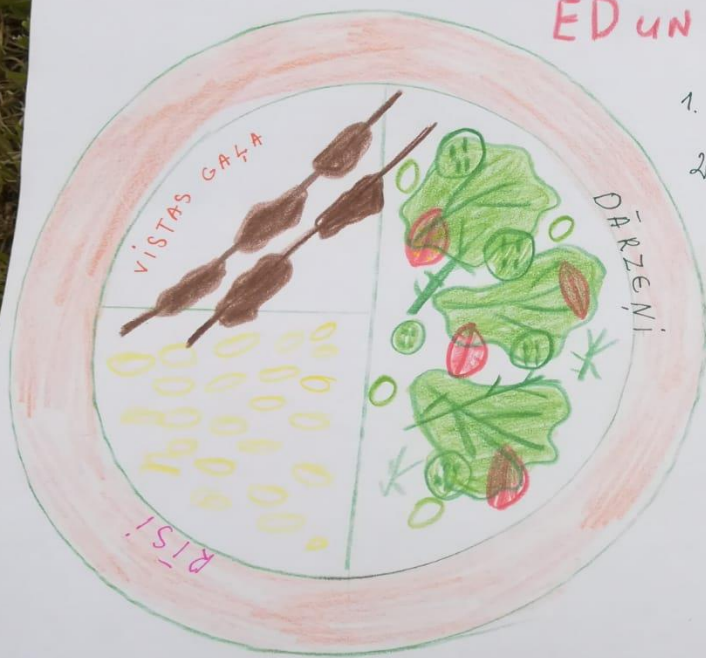
Garšīgā Latvija
Bujbešņiki. Latgalešu
nacionālais ēdiens - Garšīgā...
Apmeklēt

Katrīna





ĒD UN DZĪVO VESELĪGI!



1. VEIDO VESELĪGA UZTURA ŠĶĪVI.
2. UZŅEM PAREIZU KALORIJU DAUDZUMU.
3. SAMAZINI SĀLDŪMU LIETOŠANU.
4. ĒSI FIZISKI AKTĪVS.
5. NEAIZMIRSTI PADZERTIES, IZVĒLIES ŪDENI VAI TĒJU.
6. LIETO UZTURĀ DAUDZ DĀRZENUS UN AUGĻUS.
7. NEAIZMIRSTI ARĪ PAR PIENA PRODUKTIEM.
8. JZ BAUDI DZĪVI - DARI LIETAS, KAS TEV SAGĀDĀ PRIEKU, KOPĀ AR CILVĒKIEM, KAS TEVI IEDVESMO, MIL UN DARA LAIMĪGU!

Līva

"Sēda, strādā, iedzīvo, mūsu galdā cūcītiņi"
Mūsu ģimene cūciņi dāļas un baulus mūsu utahā uz
palodu. To sēdas mēs ievējam 4. aprīlī. Dāļas mēs jau
esam ēdusi, jo līvam tās salātes. Baulus vēl nav
ievadīju pūtiņam, lai to jau varētu ēst.

Līva Kalhina 3.^a klase

