

Uzdevumu veica:

1. uzdevums. Iepazīsties ar Annas un Vitas šodienas brokastu ēdienkarti. Uzraksti, kādi pārtikas produkti tika izmantoti brokastu ēdienu gatavošanā.

Annas brokastis	Vitas brokastis
• Auzu pārslu biezputra ar zemeņu ievārījumu • Sviestmaize ar olu un tomātu • Tēja ar cukuru	• Sviestmaize ar sieru • Vārīta ola • Kukurūzas pārslas ar pienu

2. uzdevums. Produktus, kurus Anna ēda brokastīs, ieraksti tabulā pie attiecīgās pareiza uztura šķīvja pārtikas produktu grupas.

Produktu grupa	Pārtikas produkts
Augļi 	
Dārzeņi 	

Produktu grupa	Pārtikas produkts
Šķiedrvielas (maize, rīsi, kartupeļi, makaroni) 	
Olbaltumu avoti (gaļa, pupas, rieksti, piena produkti) 	
Saldumi, eļļas, tauki 	

- Novērtē, vai Annas brokastis bija pilnvērtīgas.
- Novērtē, vai Vitas brokastis bija pārstāvēti produkti no visām pārtikas produktu grupām.

3. uzdevums. Salīdzini Annas un Vitas brokastu ēdienkartes!

Kuras meitenes brokastis bija pilnvērtīgākas? Kāpēc?

Pilnvērtīgākas bija _____ brokastis.

Kā varētu pilnveidot otrās meitenes brokastis, lai tās būtu pilnvērtīgākas?

4. uzdevums. Ar taisnām līnijām savieno zilbes tā, lai izveidojas 5 augu valsts produktu nosaukumi!

bie

gur

ķi

riek

ābo

tes

ze

mai

li

sti

5. uzdevums. Aplūko attēlus! Tukšajos lodziņos ieraksti burtus, veidojot piecus attēlos redzamo dzīvnieku valsts produktu nosaukumus!

o

g

p

m

k



