



Eiropas programma „Augļi skolai”

Mēs vēlamies noskaidrot, ko Tu domā par dažādiem ēdieniem. Lūdzu, rūpīgi iepazīsties ar jautājumiem un izvēlies variantu, kas Tev liekas visatbilstošākais. Ja Tev rodas kādi jautājumi, nekautrējies uzdot tos skolotājai vai projekta koordinatorei, kurš Tev iedeva šo anketu.

- Nosauc attēlā norādītos dārzeņus, tā nosaukumu ierakstot pie skaitļa zem katra attēla! Katram minētajam produktam norādi, vai Tev šis produkts garšo, negaršo, vai neesi ēdis.

✓ garšo; - - negaršo; X- neesmu ēdis; / - esmu ēdis, bet neesmu pārlicināts, vai garšo vai negaršo;

















Piemērs:



Sīpols -



















Selerija /

 1. ✓ - X /	 2. ✓ - X /	 3. ✓ - X /	 4. ✓ - X /
 5. ✓ - X /	 6. ✓ - X /	 7. ✓ - X /	 8. ✓ - X /
 9. ✓ - X /	 10. ✓ - X /	 11. ✓ - X /	 12. ✓ - X /
 13. ✓ - X /	 14. ✓ - X /	 15. ✓ - X /	 16. ✓ - X /















2. Nosauc attēlā norādītos augļus, tā nosaukumu ierakstot pie skaitļa zem katra attēla! Katram minētajam produktam norādi, vai Tev šis produkts garšoja, negaršoja, vai neesi ēdis.

✓ garšoja; - - negaršoja; X- neesmu ēdis; / - neesmu pārlicinājis, vai garšoja vai negaršoja;













 1. ✓ - X /	 2. ✓ - X /	 3. ✓ - X /	 4. ✓ - X /
 5. ✓ - X /	 6. ✓ - X /	 7. ✓ - X /	 8. ✓ - X /
 9. ✓ - X /	 10. ✓ - X /	 11. ✓ - X /	 12. ✓ - X /
 13. ✓ - X /	 14. ✓ - X /	 15. ✓ - X /	 16. ✓ - X /

3. Šeit attēloti dažādi produkti, ko Tu varētu ēst kā uzkodu starp ēdienreizēm. Kurus Tu izvēlētos kā našķi/uzkodu?

Atzīmē ✓ zem viena no produktiem katrā rindā, kuru Tu izvēlētos.

 Banāns	vai	 Smalkmaizīte
 Kartupeļu čipsi	vai	 Jogurts
 Siera nūjiņas	vai	 Šokolādes lielkonfekte
 Cepumi	vai	 Ābols
 Žāvētas aprikozes	vai	 Pīrādziņi
 Biezpiena sieriņš	Vai	 Musli batoniņš
 Sāļie riekstiņi	Vai	 Glāze augļu vai dārzeņu sulas

4. Šeit attēloti dažādi produkti, ko Tu varētu ēst kā uzkodu starp ēdienreizēm. Šoreiz katrā rindā apvelc ✓ zem tā produkta, kurš Tev šķiet **veselīgāks!**

 <p>saldējums un bumbieris ✓</p>	<p>vai</p>  <p>čipsi un augļu konfektes ✓</p>	<p>vai</p>  <p>ābols un siera nūjiņas ✓</p>
 <p>jogurta dzēriens un cepums ✓</p>	<p>vai</p>  <p>hamburgers un salāti ✓</p>	<p>vai</p>  <p>kēkss un žāvēti augļi ✓</p>
 <p>frī kartupeļi un desiņa ✓</p>	<p>vai</p>  <p>sviestmaize ✓</p>	<p>vai</p>  <p>šokolādes batoniņš ar žāvētiem augļiem un riekstiem ✓</p>
 <p>ogu piena kokteilis ✓</p>	<p>vai</p>  <p>frī kartupeļi ar mērci ✓</p>	<p>vai</p>  <p>biezpiena sieriņš un cepumi ✓</p>










5. Cik porcijas **augļu** Tu apēd dienā? Apvelc skaitli, kas norāda Tavu apēsto augļu porciju skaitu! Viena porcija ir viens vesels, neliels auglis, piemēram, banāns vai ābols; šķēle melones vai arbūza; sauja žāvētu augļu; sauja ogu.

0 1 2 3 4 5 6 7 8







6. Cik porcijas **dārzeņu** Tu dienā apēd? Apvelc skaitli, kas norāda Tavu apēsto dārzeņu porciju skaitu! Viena porcija dārzeņu ir viens vidējs burkāns vai tomāts, viens neliels gurķis; viena porcija salātu.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

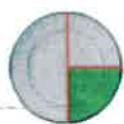
7. Cik daudz no attēlos redzamajiem produktiem cilvēkam būtu jāēd, lai ievērotu veselīgus ēšanas paradumus? Ja Tev šķiet, ka produktu vajag ēst daudz, apvelc **✓✓✓**; ja produktu vajag ēst vidēji daudz, apvelc **✓✓**; ja produktu vajag ēst tikai mazliet, apvelc **-✓**.

 Piens ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Maize ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Siers ✓✓✓ ✓✓ ✓
 Šokolāde ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Augļu sula ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Dārzeņi ✓✓✓ ✓✓ ✓
 Augļu konfektes ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Sviests ✓✓✓ ✓✓ ✓	 Rīsi ✓✓✓ ✓✓ ✓

8. Kuri no šiem produktiem atbilst vienai porcijai augļu? Apvelc atbilstošāko katram produktam: ✓ - atbilst, - - neatbilst, / - neesmu pārliecināts, vai atbilst vai neatbilst.

 Zemeņu saldējums ✓ - /	 Sauja žāvētu aprikožu ✓ - /	 Maizīte ar ievārījumu ✓ - /
 Glāze apelsīnu sulas ✓ - /	 Sauja augļu konfekšu ✓ - /	 Porcija augļu salātu ✓ - /

9. Cik lielai daļai no šķīvja pusdienās būtu jābūt dārzeņiem?



a) 1/4 viena ceturtdaļa



b) 1/2 viena puse



c) 1/3 viena trešdaļa



d) Dārzeņiem jābūt pilnam šķīvim



e) Pusdienās dārzeņi nav jāēd







10. Cik daudz ūdens dienā Tev būtu jāizdzer? Apvelc vai iekrāso tik glāzes, cik Tev vajadzētu izdert! Vienas norādītās glāzes tilpums ir 250ml.



11. Kuri no šiem produktiem atbilst vienai porcijai dārzeņu? Apvelc atbilstošāko

katram produktam : ✓ - atbilst, - - neatbilst, / - neesmu

pārliecināts, vai atbilst vai neatbilst.

 <p>Dārzeņu zupa</p> <p>✓ - /</p>	 <p>Puspaciņa kartupeļu čipsu</p> <p>✓ - /</p>	 <p>Maizīte ar spinātiem</p> <p>✓ - /</p>
 <p>Glāze tomātu sulas</p> <p>✓ - /</p>	 <p>Kartupeļu biezputra</p> <p>✓ - /</p>	 <p>Dārzeņu salāti</p> <p>✓ - /</p>

12. Cik porcijas augļu un dārzeņu kopā dienā vajadzētu apēst? Apvelc, Tavuprāt, atbilstošāko skaitli!

0 1 2 3 4 5 6 7 8

13. Kādā veidā pagatavoti dārzeņi Tev garšo? Izvēlies katrai rindiņai vienu atbildi.

Apvelc ✓, ja garšo; apvelc -, ja negaršo;

apvelc /, ja neesi pārliecināts, vai garšo vai negaršo.

a) Svaigi	✓	-	/
b) Vārīti zupā	✓	-	/
c) Sautējumā	✓	-	/
d) Cepti, grilēti	✓	-	/

14. Kādā veidā pagatavoti augļi Tev garšo? Izvēlies katrai rindiņai vienu atbildi.

Apvelc ✓, ja garšo; apvelc -, ja negaršo; apvelc /, ja neesi pārliecināts, vai garšo vai negaršo.

a) Svaigi	✓	-	/
b) Žāvēti	✓	-	/
c) Ievārījumos	✓	-	/
d) Ķīselos	✓	-	/
e) Sulās	✓	-	/
f) Cukurotu sukāžu veidā	✓	-	/

15. Augļi un dārzeņi satur dažādas vērtīgas uzturvielas. Atzīmē ar X, kuras uzturvielas augļos un dārzeņos atrodamas visvairāk? Vairākas atbildes iespējamas!

- 1 vitamīni 2 olbaltumvielas 3 tauki 4 ogļhidrāti 5 ūdens
6 šķiedrvielas 7 antioksidanti 8 minerālvielas

16. Kādi pasākumi par augļiem un dārzeņiem un veselīgu dzīvesveidu šogad notika Tavā skolā?

- a) Mācību stundas par augļiem, dārzeņiem un veselīgu dzīvesveidu
b) Ekskursija uz zemnieku saimniecību vai augļu/dārzeņu produktu ražotni
c) Populāra cilvēka (sportista, mūziķa, ārsta u.c.) lekcija par veselīgu dzīvesveidu
d) Augļu un dārzeņu degustāciju stundas
e) Augļu un dārzeņu gatavošanas nodarbības
f) Zīmējumu konkursi par augļu un dārzeņu tēmu
g) Cits (lūdzu ieraksti!)

17. Kas, Tavuprāt, ir VESELĪGS DZĪVESVEIDS? Ieraksti savu atbildi!

18. Lūdzu norādi savu dzimumu!

- zēns meitene