



## Kāpēc mēs ēdam un dzeram?



Spageti ar tomātu mērci, zemenes ar putukrējumu, kraukšķīgi gurķu salāti vai gards muslis – jau iedomājoties vien par savu mīļāko ēdienu, mutē saskrien siekalas! Mēs ēdam un dzeram tāpēc, ka ēdiens mums garšo un uzlabo garastāvokli. Tad, kad esam izsalkuši, jūtamies noguruši un miegaini.

Uzņemot pārtiku, mēs apgādājam savu organismu ar enerģiju un dzīvībai svarīgām uzturvielām. Turklāt ēdienam, cik vien iespējams, jābūt dažādam: jāēd augļi, dārzeņi, kartupeļi, rīsi, maize, jogurts un siers. Katru dienu ēst tikai makaronus būtu garlaicīgi. Un ir taču aizraujoši šad un tad pagaršot kaut ko jaunu!



Katrai tautai ir savi tradicionālie ēdieni. Anna labprāt apmeklē itāļu restorānu. Tur var nobaudīt dažādus makaronu ēdienus un picas.



# Kas organismam nepieciešams?



Šeit tu redzi, cik daudz no šiem produktiem tev vajadzētu apēst. Piramīdas abos zemākajos stāvos atrodas pamata pārtika: kartupeļi, rīsi, graudaugu produkti, dārzeņi un augļi. No šī visa tev ir jāpaēd. Piena produkti, zivis, gaļa un olas tev nepieciešami mazāk. Bez saldumiem tavš organisms varētu vispār iztikt. Vai arī tu varētu?

No apakšas daudz, no augšas maz - tad tu būsi labā formā!



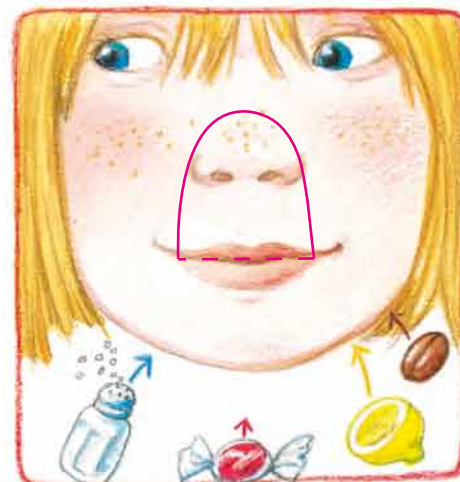
saldumi

tauki

piena produkti,  
zivis, gaļa, olas

kartupeļi, rīsi,  
kukurūza,  
graudaugu produkti

augļi, dārzeņi



Ar mēles dažādām vietām mēs sagaršojam, kas ir salds, skābs, sāļš vai rūgts.

**PADZERTIES**  
ir ļoti svarīgi!



Izdzer dienā vismaz  
1 litru šķidruma!

Ūdens ir uztura svarīgākā sastāvdaļa. Pārsvārā tas ir dzēriens, taču ir arī augļos un dārzeņos. Tev jādzer pietiekami daudz šķidruma, lai dzīvībai svarīgās vielas ar asinsrites palīdzību tiktu sadalītas pa visu ķermeni.

Tavs organisms  
sastāv pārsvārā  
no ūdens!





# Kur paliek ēdiens?

Greimošanas procesā pārtika ceļo cauri organismam un tiek sīki sadalīta. Uzturvielas nonāk kaulos, asinīs, muskuļos un citos organisma audos un pārvēršas enerģijā. Atlikums tiek no ķermeņa izvadīts.

Greimošana sākas jau ar ēdiena sakošļāšanu, kad tas tiek sasmalcināts un sajaukts ar siekalām. Gan siekalās, gan kuņģa sulā ir enzīmi. Tie sašķīdināto ēdienu sadala vissīkākajās sastāvdaļās. Tādējādi atbrīvojas barības vielas, ko uzņem organisms.

LŪCIJA  
...un  
salātlapiņa



Cik jauki smaržol!



Hm! Makaroni ar tomātu mērci! Un gardi salāti!



Esmu izsalkusi kā vilks!



Uh man arī ļoti slāpst.



Puhhh. Nu gan pieēdos. Tagad jāatpūšas...



...un tagad varam atkal darboties!



Tikai ātri jāpačurā un tad atkal - aidā!



Iztīrīt zobus...



...un arlabunakti!



Nokārtoties, nomazgāt rokas...



...un palūkot, kas šorīt ir brokastis.



# Kurš zina, kas, kā un kur aug?

Visi augi aug uz lauka, dārzā vai siltumnīcā.  
Uzturā ir lietojamas dažādas dārzenų daļas.



Tomātiem ir neskaitāmas šķirnes.



Tas ir auglis.  
To nedrīkst ēst!  
Ēdamie  
bumbuļi aug  
zem zemes.

No bietēm, kāļiem, rāceņiem un burkāniem mēs ēdam saknes, no kartupeļiem – bumbuļus, no salātiem, kāpostiem un spinātiem – lapas, no tomātiem, gurķiem, cukīni un kabačiem – augļus, no zirņiem – sēklas. Ziedkāpostu ēdamā daļa ir ziedi, bet no rožkāpostiem jeb Briseles kāpostiem mēs ēdam ziedpumpurus.

Uzbūvē savu  
kartupeļu labirintu!

Kurpju kastē izgriez caurumu, tad ielīmē dažas starpsienas. Ieliec kastē kartupeļus un uzliec vāku. Nu tikai jāgaida...

asns

Ja pavasarī kartupeli ierok zemē, no tā izaug augs, pie kura saknēm līdz rudenim izveidojas aptuveni divdesmit jauni kartupeļu bumbuļi. No kartupeļiem var pagatavot daudz dažādu ēdienu: ar mizu vārītus, ceptus vai frī kartupeļus, biezeni, salātus, klimpas, pankūkas, čipsus.



# Ko ēd citās zemēs?



Tas, ko ļaudis ēd dažādās pasaules vietās, atkarīgs no tur valdošā klimata un augsnes. Piemēram, Āzijā cilvēki pārtiek galvenokārt no rīsiem, bet mūsu platuma grādos to audzēšanai klimats ir pārāk vēss. Savukārt Arktikas ledus tuksnešos eskimosi pārsvarā ēd zivis un roņu gaļu.



Japāņi labprāt uzturā lieto svaigas zivis. Viņi ēd ar koka irbulīšiem.



Lielākā daļa pasaules cilvēku ēdienu ņem un ēd vienkārši ar pirkstiem.

Tuksnesī ūdenim ir milzu vērtība! Tuaregu nomadi pārvadā ūdeni kazādas maisos.



Austrālijas pirmiedzīvotāji uzturā lieto tārpus, kukaiņu kāpurus un tamlīdzīgus gardumus.

bezdelīgu olas



kukaiņu kāpurs



dioskoreja jeb jamss



medus skudra



pitons



Centrālāfrikā aug mango, ananasi un papaijas. Tur cilvēki ēd arī pērtiķu, ziloņu un krokodilu gaļu.



Lai arī ēšanas paradumi ir ļoti atšķirīgi, tomēr cilvēkiem visā pasaulē ir svarīgi ieturēt maltītes kopā – gan ikdienā ģimenē, gan svētkos ar viesiem. Būtu brīnišķīgi, ja arī visiem cilvēkiem pietiktu gan ēdiena, ko paēst, gan ūdens, ko padzerties...