



# ZOBIŅU DRAUGI



**KĀPOSTS** – satur daudz vitamīna C, kas palīdz visam organismam būt stipram un veselam



**ZIRNĪŠI** – vērtīgs vitamīnu un olbaltumvielu avots, kas nepieciešami, lai zobi būtu veseli



**ŪDENS** – veselīgākais dzēriens, kas jālieto arī pēc uzskodu ēšanas, lai noskalotu no zobiem ēdiena paliekas



**BANĀNI** – veselīga alternatīva saldumiem, labs enerģijas avots, kas labvēlīgi ietekmē mūsu organismu, tai skaitā mutes un zobu veselību; lieliska uzkoda starp nodarbībām



**BROKOLIS** – garšīgs un veselīgs dārzeņš, kas nepieciešams, lai uzturs būtu pilnvērtīgs; brokoļos esošais kalcijs nepieciešams zobu un kaulu veselībai



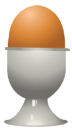
**ĀBOLS** – viens no veselīgākajiem vietējās izcelsmes augļiem, vērtīgs minerālvielu avots, lielisks konfekšu un citu našķu aizstājējs



**VISTAS STILBIŅŠ** – bagātīgs olbaltumvielu un minerālvielu avots; olbaltumvielas nepieciešamas augšanai un stipriem, veseliem muskuļiem



**RIEKSTI** – nodrošina enerģiju un aizstāj saldus kārumus



**OLA** – veselīga uztura sastāvdaļa, satur olbaltumvielas, kas nepieciešamas augšanai un stipriem, veseliem muskuļiem



**BEZPIEDEVU JOGURTS** – satur kalciju, kas labs zobu veselībai



**PILNGRAUDU MAKARONI** – labs pamats ikdienas maltītei



**LAPU SALĀTI** – daudzveidīga un pilnvērtīga uztura sastāvdaļa.



**KUKURŪZA** – veselīga uzkoda



**BURKĀNI** – lieliska alternatīva cukurotajiem našķiem un laba uzkoda starp nodarbībām



**BIEZPIENS** – lielisks kalcijs avots, kas labvēlīgi ietekmē zobu veselību



**SIERS** – satur daudz kalcijs, kas stiprina zobus



**APELSĪNS** – vitamīna C avots, aizstāj neveselīgos našķus



**KARTUPEĻI** – labs šķiedrvielu avots, satur B un C grupas vitamīnus, kam svarīga loma augšanas procesā



**RUPJMAIZE** – šķiedrvielu avots, palīdz mūsu vēderiem labāk strādāt



**ZIVS** – Omega-3 taukskābju un vitamīnu avots, kas svarīgs visiem cilvēka orgāniem



**PIENS** – kalcijs avots, palīdz stiprināt zobus un kaulus



**OGAS** - vitamīna C avots, aizstāj neveselīgos našķus



**RĪSI** – lielisks produkts, kas dod mūsu organismam enerģiju



**AUZU PĀRSLAS** – veselīgs šķiedrvielu avots; rada sāta sajūtu un mazina vēlmi našķēties



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.