



## Karjeras attīstības atbalsta pasākums Darba pasaules iepazīšana. Izglītības iespēju izpēte.

„Uztura speciālists. Veselīgs uzturs katru dienu!”

2018.gada 15., 16.janvārī

Madonas pilsētas vidusskolā

**Pasākuma dalībnieki - Madonas novada** Madonas pilsētas vidusskolas visas 3.klases – 117 skolēni.

### Praktiskais ieguvums:

- 1) skolēni iepazīnās ar uztura speciālista profesiju – darba specifiku, darba dienas struktūru, ikdienas darbā pielietojamām zināšanām un prasmēm, kompetencēm – to apgūšanas iespējām;
- 2) skolēni praktiski izspēlēja interaktīvas spēles, iejūtoties uztura speciālista lomā;
- 3) meistardarbnīcā sagatavoja veselīgus kokteiļus.





Uztura speciālistes iepazīstināja, ar ko viņas nodarbojas ikdienā – veic izglītojošus pasākumus bērniem, vada seminārus un nodarbību ciklus, vada praktiskās nodarbības, izstrādā uztura plānus utt. Iepazīstināja ar saviem darba instrumentiem un izstāstīja, kur mācīties, kādas interešu jomas jāattīsta, lai iegūtu uztura speciālista profesiju.



3.b klases skolēni patiesi bija ieinteresēti gan klausoties teorētisko daļu, gan praktiski darbojoties – gatavojot krāsainos kokteiļus !



Tapuši 5 krāsaini kokteiļi! Garšīgi un veselīgi!



Veselīga dzīvesveida pamats – veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, pietiekams miegs un dzīvesprieks!

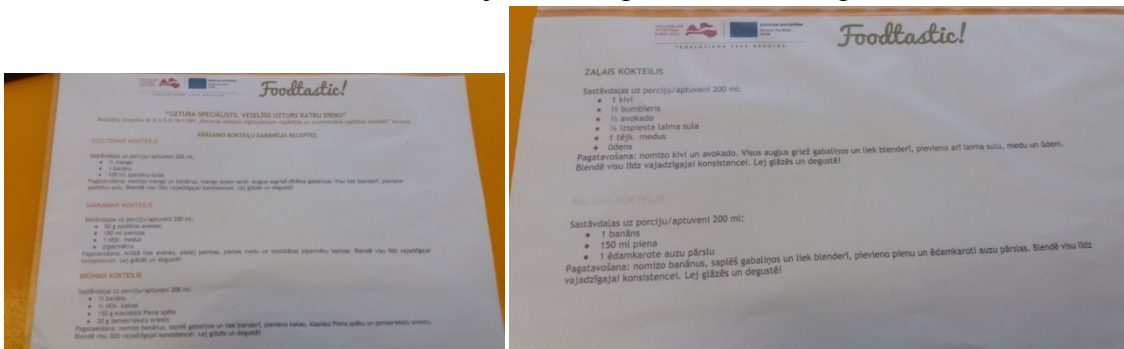


3.c klases skolēni uzmanīgi klausās par veselīgas ēdienkartes veidošanas pamatiem un pēc tam čakli darbojas, gatavojot krāsainos kokteiļus.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



3.a klases skolēniem nodarbība ir radījusi dzīvesprieku, kas arī ir pareiza uztura stūrakmens.



Kokteiļu receptes!





IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

3.d un 3.e klase uzzina, kādas ir veselīgas uzkodas un našķu idejas. Veselīgas ēšanas paradumiem būtu jākļūst par katra bērna ikdienu.

Iejūtoties uztura speciālista lomā, tiek izspēlēti interaktīvi jautājumi. Dāvanā katrs bērns saņēma dāvaniņu – uztura apli „Izvēlies veselīgas maltītes!”.





**Paldies** Sia Foodtastic! uztura speciālistēm – **Līvai Naudiņai – Saliņai, Baibai Bremmerei, Dagnei Kantānei – Indrikai** par interesantu un izglītojošo pasākumu!

**Paldies** 3.klašu audzinātājām **Mārītei Innus, Jolantai Kūriņai, Līgai Riekstiņai, Anitai Platačai, Ivetai Sausiņai** par aktīvu līdzdalību un palīdzību skolēnu iesaistīšanā karjeras attīstības atbalsta pasākumā!

Madonas pilsētas vidusskolas sākumskolas  
pedagoģis karjeras konsultants Jolanta Pabērza