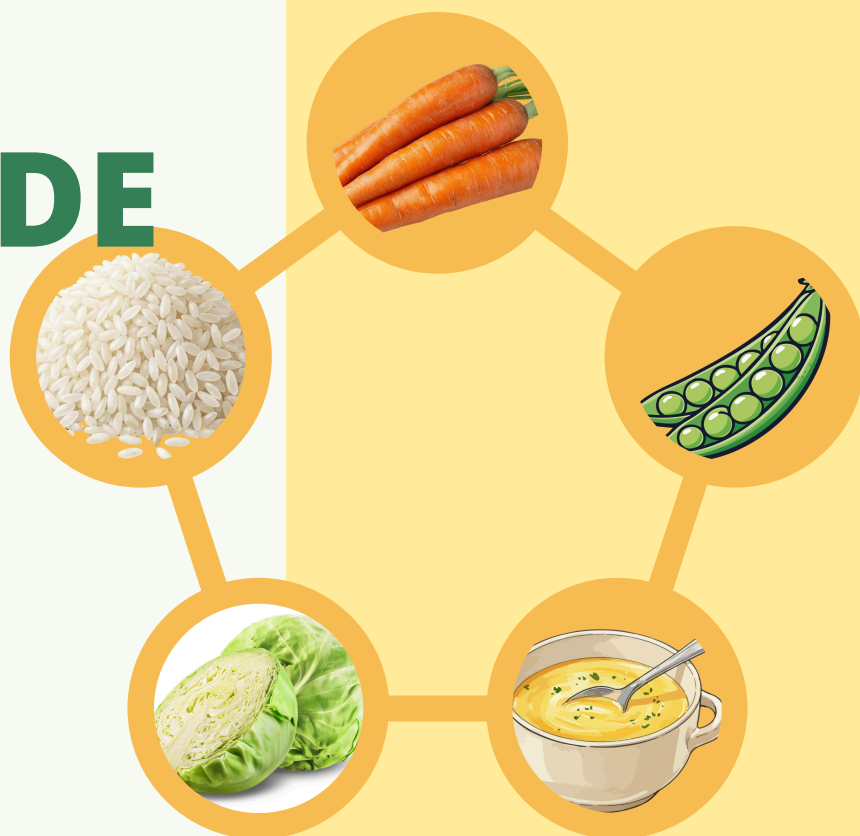




FOOD AWARENESS
TABLE FLIP GUIDE

FOOD AWARENESS TABLE FLIP GUIDE



SMART FOOD CHOICES –
LESS WASTE, MORE VALUE



Funded by
the European Union

Erasmus+

THE SECOND LIFE OF WASTE

ABOUT THE MATERIAL

This table flip guide was created by students after researching food and water waste in the school canteen. It encourages healthier food choices and reduced food waste by explaining the value of everyday foods in a simple and visual way.

Open and adaptable resource

This material can be reused and adapted by other schools.

A Canva copy is available to create your own version and translate it into another language.





USED IN PRACTICE AT:
JELGAVA SECONDARY SCHOOL NO. 4 (SCHOOL CANTEEN)

Kapēc tie tev ir svarīgi?

ĀBOLI



ĀBOLS IR VESELĪGS
TAJĀ IR
C UN B VITAMĪNI,
KAS PALĪDZ
ĶERMENIM.

PALĪDZ VĒDERAM
ĀBOLS SATUR
ŠĶIEDRVIELAS, KAS
PALĪDZ LABI
SAGREMOT ĒDIENU.

DOD ENERĢIJU
ĀBOLĀ IR DABĪGI
CUKURI UN ŪDENS,
KAS PALĪDZ BŪT
MUNDRAM.



ĒD TOMĀTUS!



Tomāts ir veselīgs un garšīgs dārzeņis, kas bagāts ar **C, K un A vitamīniem**, kā arī likopēnu – spēcīgu antioksidantu, kas palīdz aizsargāt šūnas un mazina sirds slimību risku. Turklāt tomātā ir maz kaloriju un tas ir bagāts ar ūdeni, tādējādi nodrošina pietiekamu ūdens daudzumu organismā!



Ja ēd tomātus,
āda būs
skaista un
mirdzoša!

KAPĒC
TEV IR
JĀĒD
TOMĀTI?



KĀPOSTS

ĒD KĀPOSTUS UN BŪSI VESELS!

Kāposti ir pilni ar vitamīniem, kas padara tevi **stipru un gudru**. Tie uzlabo **vēdera darbību**, dod **enerģiju** un palīdz saglabāt **slaidu augumu**. Kāposti **sargā plaušas, mazina stresu un pat galvassāpes**. Turklāt tie **stiprina muskuļus un kaulus**. 🥬💪😊



Ēd atbildīgi!

BIETES



**DOD ENERĢIJU – PALĪDZ JUSTIES
STIPRAM UN MŌŽAM.**

**UZLABO SMADZEŅU
DARBĪBU – PALĪDZ LABĀK
DOMĀT UN ATCERĒTIES.**

Ēd bietes un būsi vesels, stiprs un gudrs! 🥕😊



BURKĀNS DOD SPĒKU UN VESELĪBU –
GRAUZ UN STARO!



BURKĀNI

- BURKĀNI IR ĻOTI VESELĪGI UN PALĪDZ **KERMENIM BŪT STIPRAM!**
- TAJOS IR C VITAMĪNS, KAS SARGĀ NO SLIMĪBĀM UN **STIPRINA IMUNITĀTI.**
- BURKĀNI PALĪDZ ARĪ **VĒDERAM** LABI **DARBOTIES.**
- BURKĀNI STIPRINA KAULUS, LAI TIE BŪTU SPĒCĪGI, UN PALĪDZ SAGLABĀT VESELĪGU SVARU.



KARTUPEĻI

PĀGARŠO



- **STIPRINA IMUNITĀTI;**
- **RŪPĒJAS PAR TAVU SIRDĪ UN ASINSRITI;**
- **DOD ENERĢIJU;**

Bagāti ar C un B grupas vitamīniem, kāliju un dzelzi, kartupeļi stiprina sirdi, dod enerģiju un ir patiešām sātīgi. Vārīti, cepti vai biezenī – vienmēr garšīgi un veselīgi!

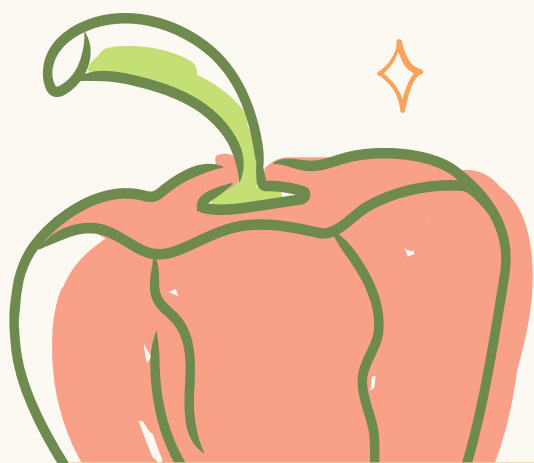


PAPRIKA – KRĀSAINA,
KRAUKŠĶĪGA UN VESELĪGA!



Paprika

PAPRIKAS PRIEKŠROCĪBAS:



- **BAGĀTAS AR C VITAMĪNU** – STIPRINA IMUNITĀTI UN PALĪDZ UZTURĒT VESELĪGU ĀDU.

- TAJĀ IR **ŠĶIEDRVIELAS**, KAS PALĪDZ **VĒDERAM DARBOTIES** LABI UN ILGĀK BŪT **PAĒDUŠAM**.

- PAPRIKA IR **MAZ KALORIJU**, TĀPĒC NO TĀS **NEVAR PĀRĒSTIES**.



STIPRĀM KĀJĀM, ASĀM ACĪM – PIENS KATRU DIENU!

KĀPĒC PIENS IR LABS?

- ✓ Piens stiprina kaulus un zobus, jo tajā ir daudz kalcija.
- ✓ Piens dod spēku un palīdz augt muskuļiem. Tas ir labs enerģijas avots, īpaši pēc sporta vai skolas.
- ✓ Piens uzlabo redzi, domāšanu un pasargā no slimībām. Tajā ir svarīgi vitamīni – D, A un B12 .



**veselīgi un
atsvaidzinoši!**

ĒD GURKUS!

Gurķi ir 96% ūdens

**Palīdz mitrināt ķermeni, uzlabo
gremošanu un sniedz svaigumu**

**Bagāti ar vitamīniem,
mazkaloriju un lieliski
uzkodām!**



Rīsi

VESELĪGA IZVELE

"Rīsi – enerģija
katrā graudā!"



Notur veselīgu
svaru + aizsargā
no slimībām

DOD
ENERĢIJU

RĪSI SATUR SVARĪGAS UZTURVIELAS
UN ŠKIEDRVIELAS, KAS PALĪDZ
GREMOŠANAI.
DER GAN SĀTĪGĀM MALTĪTĒM, GAN
VIEGLĀM UZKODĀM.

ERASMUS +

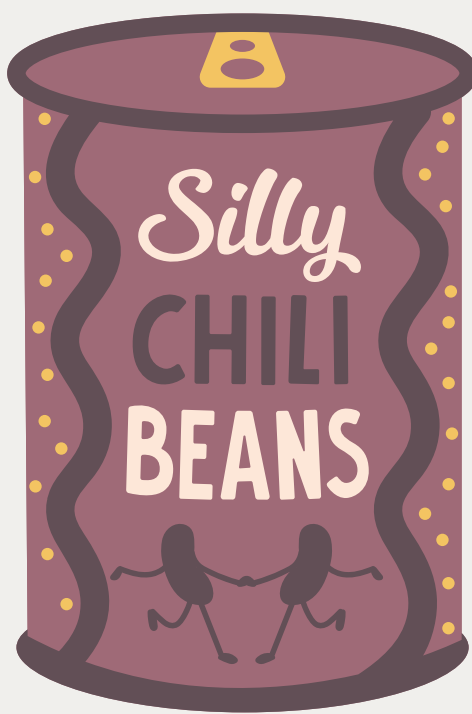
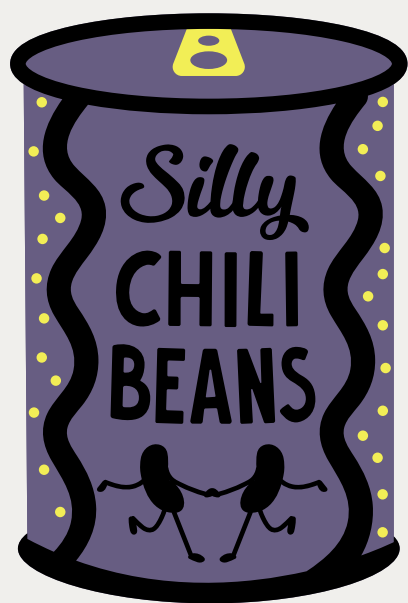
ERASMUS +





PUPAS – ĒDIENS, KAS
RŪPĒJAS PAR TEVI NO IEKŠPUSES!

PUPAS



PUPINŪ LABĀS
VĒRTĪBAS:

- BAGĀTAS AR OLBAĻTUMVIELĀM -
RŪPĒJAS PAR TAVU SPĒKU.
- ŠĶĪEDRVIELAS PALĪDZ GREMOŠANAI, LAI
TU JUSTOS VIEGLI UN LABI.

NEBAIDIES
PAMĒĢINĀT!



ZIRŅI – MAZI, BET PILNI SPĒKA!

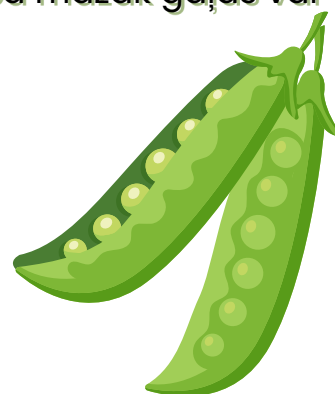
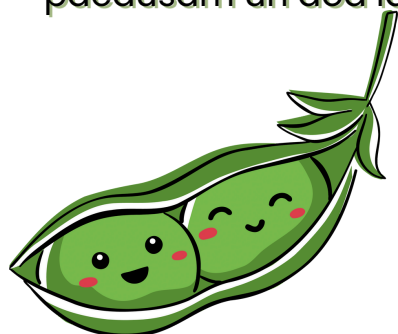


Obaltumvielu avots:

Zirņi ir lielisks augu olbaltumvielu avots – tie palīdz augt, stiprina muskuļus un dod enerģiju ikdienai. Tie ir īpaši labi, ja ēd mazāk gaļas vai gribi vairāk augu uzturā.

Bagāti ar šķiedrvielām:

Zirņos ir daudz šķiedrvielu, kas palīdz gremošanai un uztur vēderu apmierinātu. Tie palīdz ilgāk justies paēdušam un dod labu sajūtu visai dienai.



Daudzveidīgi:

Zirņus var izmantot dažādos veidos – zupās, sautējumos, salātos vai vienkārši vārītus kā piedevu. Tie ir gan veselīgi, gan gardi!





Tie ir veselīgi!

GRIĶI

GRIĶI IR SVARĪGI, JO TIE DOD SPĒKU, UZLABO GREMOŠANU UN STIPRINA SIRDĪ, VIENLAIKUS ESOT VESELĪGA UN VIEGLI SAGREMOJAMA PĀRTIKA.

SPĒKS UN VESELĪBA

- Pilni ar vitamīniem un minerāliem – **dod spēku un palīdz augt!**
- Draudzīgi vēderam – **uzlabo gremošanu un palīdz pret iekaisumiem**

Griķi aizsargā no slimībām, **stiprinot imunitāti** un pasargājot šūnas. Tie arī palīdz **brūcēm sadzīt**.



Kad gribi ko siltu
un labu – ēd

ZUPAS

- Zupas ir vieglas, bet
sātīgas – ideāli ikdienai!



- Zupas silda
vēderu un
sirsnīgu!

Audz
stiprāks



- Zupas dod
spēku un
daudz
enerģijas!



Finansē
Eiropas Savienība

Erasmus+

