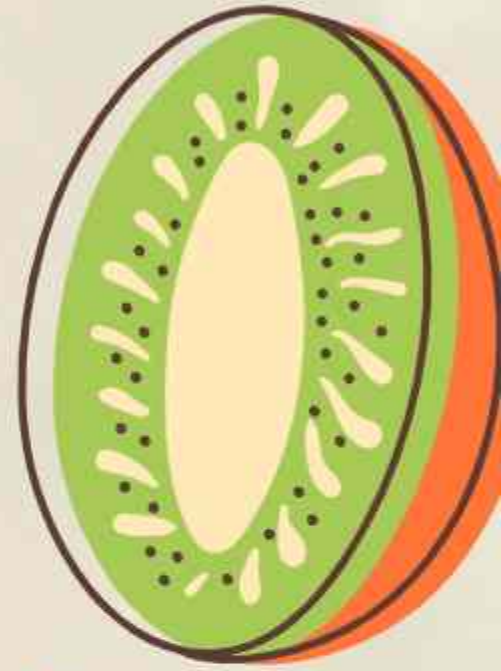
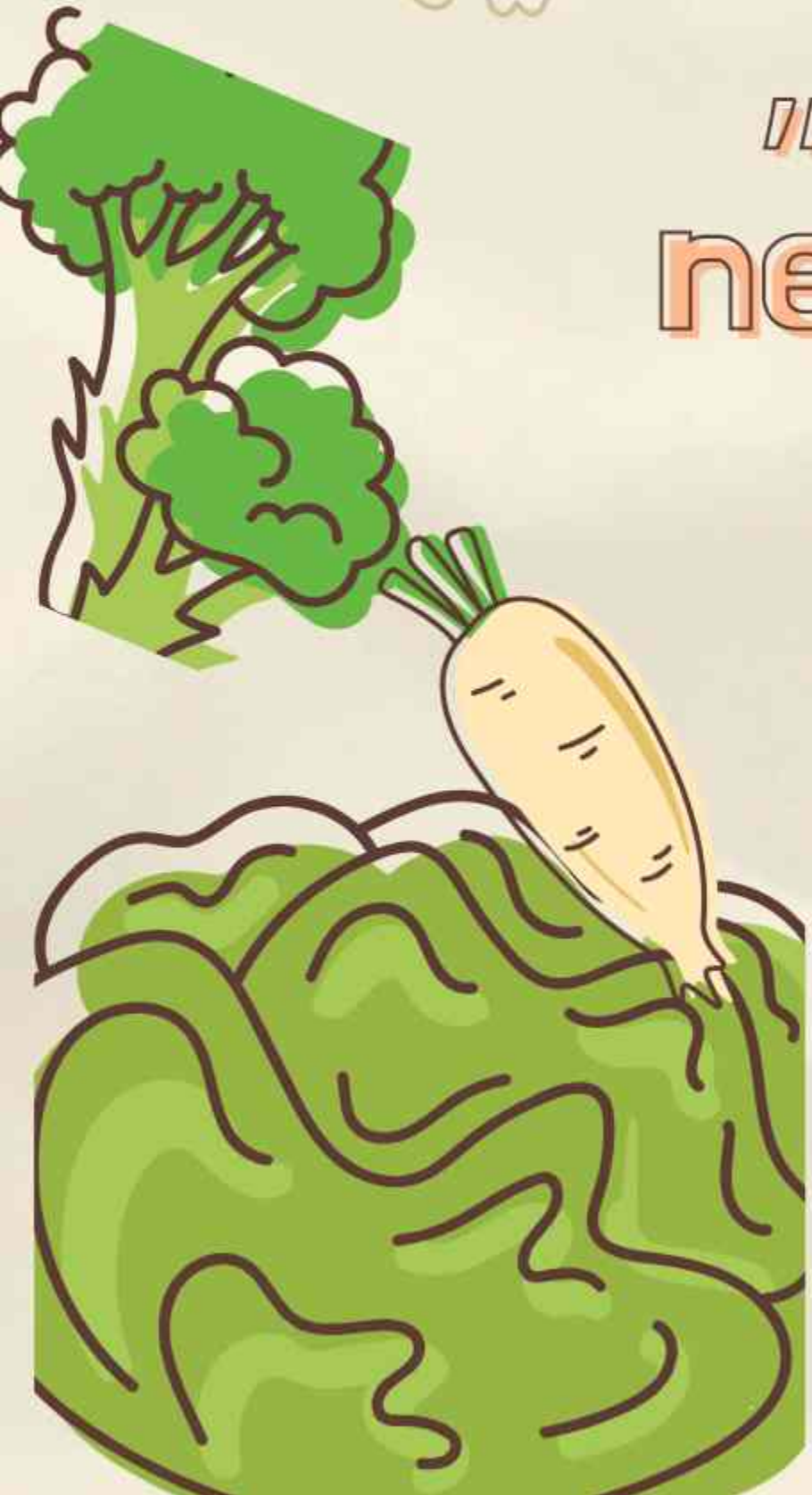
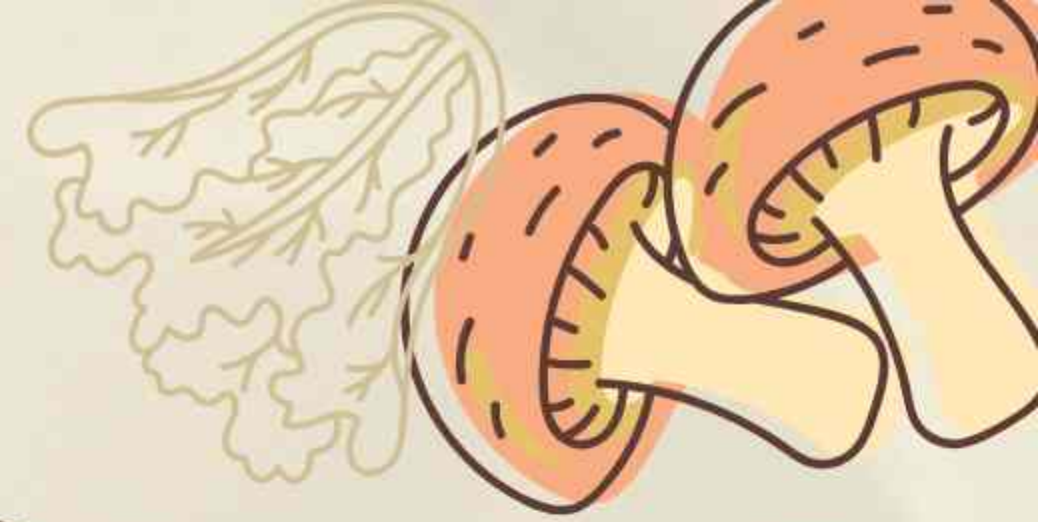
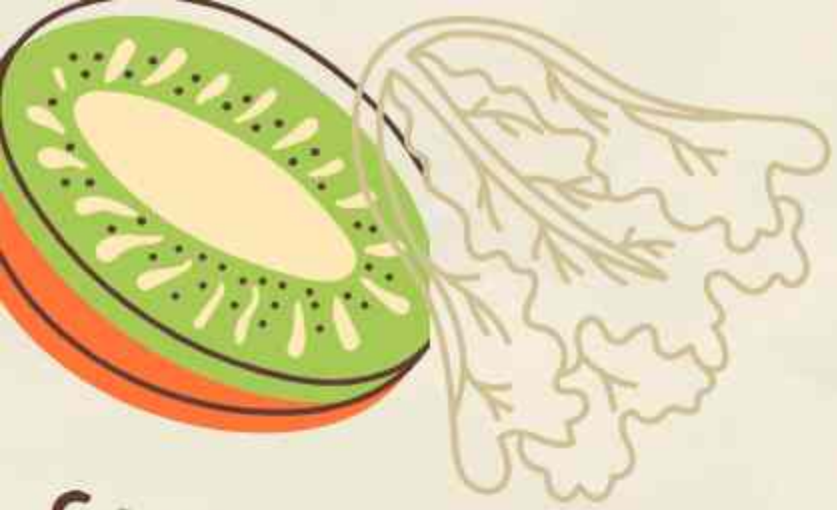


„Sveikata visus metus 2023“ Liepos
mėnesio iššūkis

„Kai sveikas maistas - nereikalingas ir vaistas“

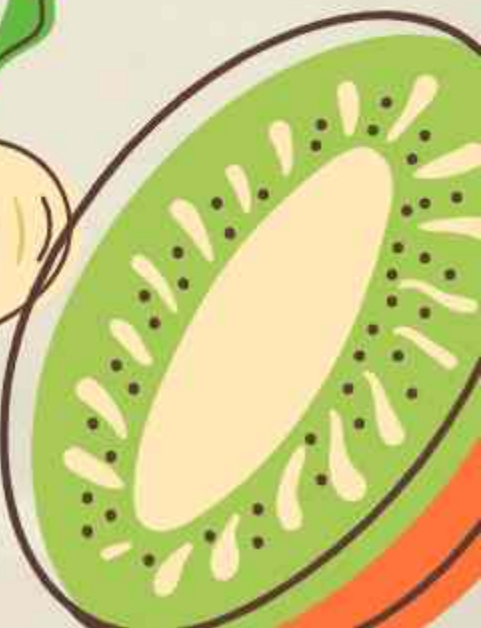
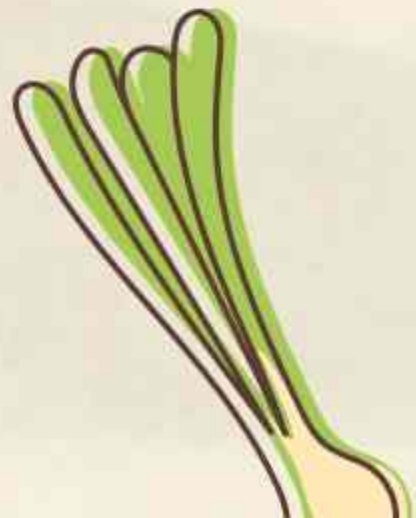
Šiaulių r. Meškuičių lopšelis - darželis
„Sveikatos patrulių“ komanda

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Reda Skėrytė
Ikimokyklinio ugdymo mokytoja Neda Dovidaitytė





Sveikas maistas yra reikalingas ląstelių augimo hormonams stimuliuoti. Šios ląstelės yra atsakingos už žmogaus organizmo vystymąsi ir atsinaujinimą. Sveikas maistas yra reikalingas, kad organizmas tinkamai funkcionuotų. Visos iš sveiko maisto gautos maistinės medžiagos suaktyvina organizmo ir smegenų ląsteles, kad šios galėtų vykdyti savo užduotis.





Sveika mityba

Pas darželinukus į svečius atkeliavo Kiškutė. Ji pakvietė vaikus pasikalbėti apie maistą: kokius produktus sveika valgyti, o kurių vartojimą reikėtų riboti. Kiškutė kartu su vaikais analizavo sveikos mitybos piramidę. Vaikai sužinojo, kad maisto produktų, kurie yra piramidės apačioje reikėtų valgyti daugiausia, o kylant į piramidės viršūnę kiekvieno aukšto produktų reikia valgyti vis mažiau.





Agurkų diena

Darželinukai dar pavasarį „Ožio darže“ esančiame šiltnamyje pasodino agurkų daigus. Darželinukai nuskyne pirmąjį agurkų derlių ir surengė „Agurkų dieną“. Nuskintus agurkus vaikai tyrinėjo. Po to dėjo juos į indą su vandeniu, plovė, šluostė servetėle, pjaustė ir gamino šviežių/žalių agurkų salotas. Jas pagardino pjaustytais krapais, svogūnais, truputėliu druskos, grietine be laktozės.





Agurkai - sveikatos šaltinis



Nuskintus agurkus vaikai tyrinėjo: lygino pagal ilgį, storį, svorį, dydį. Vaikai išsiaiškino, kad agurkus galima valgyti ne tik šviežius/žalius, bet ir raugintus, marinuotus. Visi nusprendė, kad skaniausi – žali. „Agurkų dieną“ vaikai sužinojo, kad agurkai turi daug vitaminų, magnio, kalio, mangano, beveik neturi angliavandenių ir riebalų, todėl jais mėgautis galima kelis kartus per dieną.



Pupos ir pupelės

Veiklos metu vaikai sužinojo, kad pupelėse gausu įvairių sveikatai naudingų mikroelementų ir mineralinių medžiagų, jos turi daug geležies, fosforo, kalcio, kalio, magnio, vitamino B6 ir kt. išsiaiškino, kad pupelės ne tik maistas, bet ir vaistas. Jos apsaugo nuo įvairių ligų, valgydamas jas žmogus gauna daug vitaminų, baltymų ir mineralų. Nutarta pasigaminti sveikuoliškų pupelių salotų.



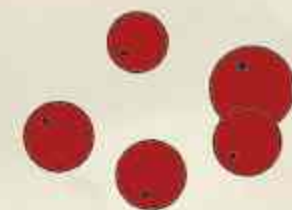
Sveikuoliški užkandžiai

Su ikimokyklinio ugdymo mokytoja kalbėdami apie užkandžius vaikai prisiminė, kad lopšelyje-darželyje jie taip pat užkandžiauja. Kada? Prieš pietus. O ką? Obuolius, morkas, kriaušes, riešutus, džiovintas datules, džiovintas spanguoles, varškės sūrelius ir kt. Vaikai sužinojo, kad užkandžiai yra puiki galimybė suvalgyti pakankamą kiekį daržovių, vaisių, pieno produktų, riešutų, kuriuose gausu skaidulų, vitaminų, mineralų, baltymų, ypač svarbių jų augimui, gerai fizinei, protinei ir emocinei sveikatai.





Uogos - sveikatos šaltinis



Apžiūrėję „Ožio darže“ augančias uogas (geltonuosius ir juoduosius serbentus, agrastus, avietes), visi nutarė, kad jos jau prinoko ir laikas skinti. Nuskintas uogas vaikai nuplovė ir gamino „Serbentų, kriaušių kokteilį“. Kitas valgė patys ir pavaišino kitų grupių vaikus, lopšelio-darželio darbuotojus. Prisivalgę uogų, išgėrę kokteilius vaikai padarė išvadą – serbentai turi daug vitamino „C“, nes yra rūgštūs, o avietėse mažau vitamino „C“, nes jos yra saldesnės.



Sveikuoliški naminiai ledai



Susirinkę į ryto ratelį vaikai spėliojo, ką šiandien veiks. Pamačius ledų formeles, jiems klausimų nekilo – bus ledai! Bet juk tai nesveika!!! Kaip pagaminti sveikuoliškus ledus? Kartu su ikimokyklinio ugdymo mokytoja Neda vaikai surado sveikuoliškų ledų receptus su paveikslėliais ir pagal juos gamino avietinius, braškinius ir bananinius ledus.





Įvairių košių teikiama nauda mūsų organizmui



AVIŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ

Avižinių kruopų košės nauda

„Avižų maistinių medžiagų sudėtis yra gerai subalansuota. Šis produktas yra puikus angliavandenių ir ląstelių šaltinis. Taip pat jose yra daugiausiai baltymų ir riebalų, palyginus su kitais grūdais“, – tvirtino mitybos specialistė Hrefna Palsdottir.



MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ

Miežinių kruopų košės nauda

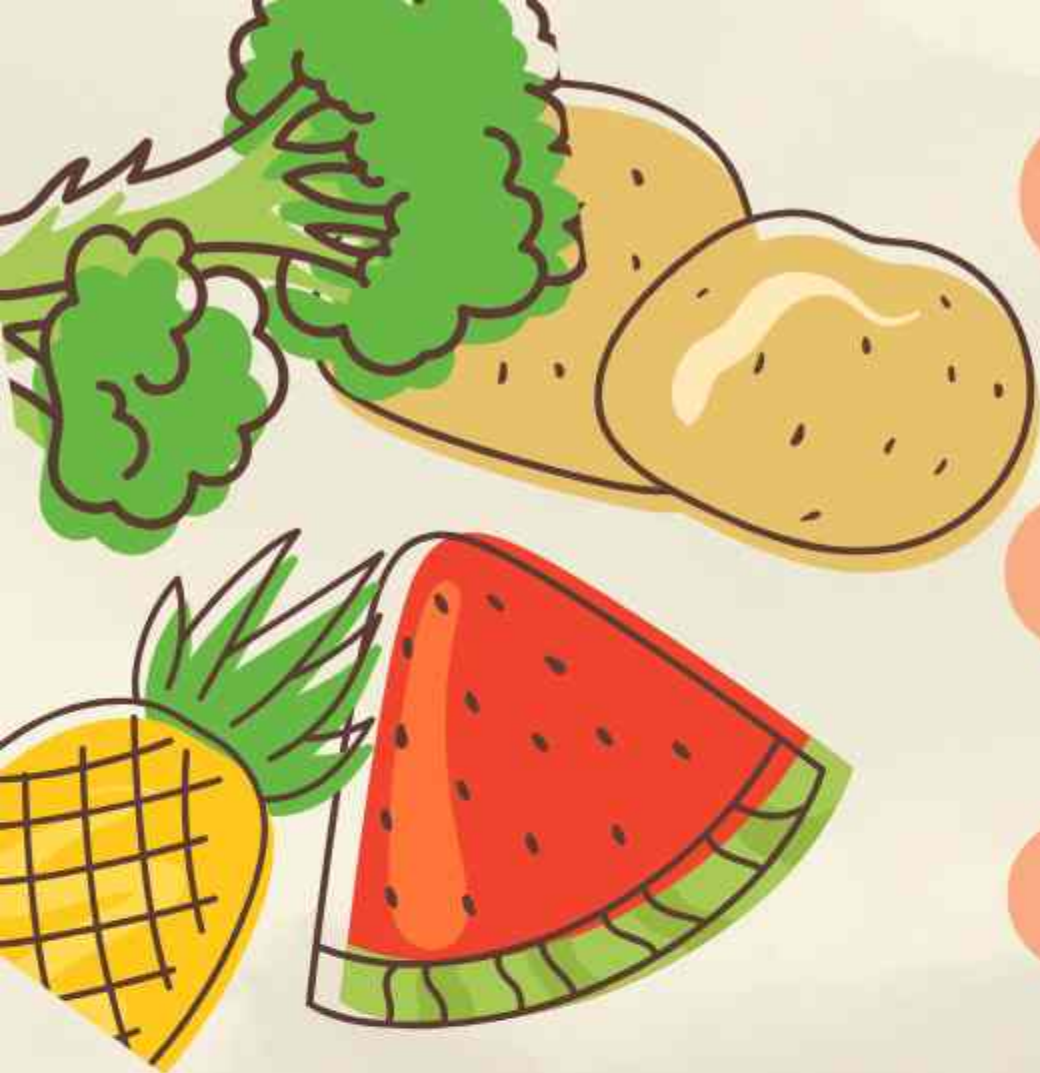
Šiose kruopose yra net 9,5 proc. ląstelių ir įvairių bakterijas naikinančių medžiagų, šios kruopos yra labai naudingos virškinimui. Miežiai taip pat rekomenduojami ir tiems, kurie turi skrandžio bei virškinimo problemų. Miežių kruopose gausu angliavandenių bei įvairių mineralinių medžiagų, tokių kaip **kalis, magnis, kalcis, varis, fosforas, jodas, geležis, nikelis, cinkas, chromas, jodas.**



SENELIŲ KRUOPŲ KOŠĖ

Senelio kruopų košės nauda

Kruopos yra puikus energijos šaltinis, nes jose gausu stambiamolekulinių angliavandenių. Yra toks posakis, kad košė yra geros ir darbingos dienos pradžia, nes greitai skaldomi ir gerai pasisavinami angliavandeniai leidžia žmogaus smegenims ir raumenims greitai naudoti energiją savo veiklai. Kaip tik todėl rekomenduojama rytą pradėti nuo įvairių kruopų.



1 Darželinukai sužinojo, kiek naudingų maistinių medžiagų turi jų kas rytą darželyje valgomos kruopų košės ir apsidžiaugė, kad jos yra tokios sveikos!

2 Tris rytus iš eilės Meškuičių lopšelio - darželio vaikai valgė tris skirtingų kruopų košes - miežinių, avižinių bei senelio kruopų košes ir balsavo, kuri yra pati skaniausia

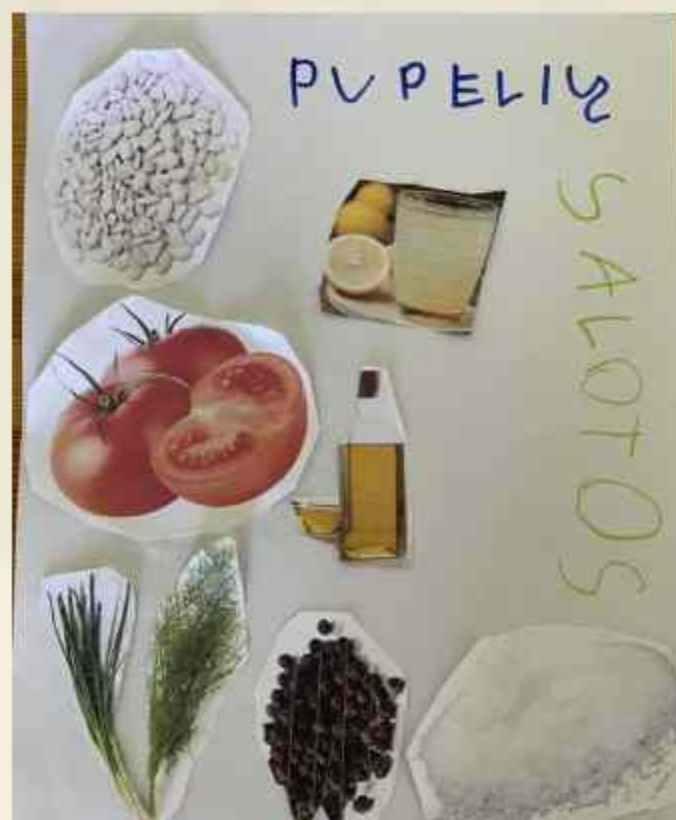
3 Pasibaigus košės rinkimams sužinojome, kokia košė yra skaniausia mūsų darželio vaikams - laimėtoja tapo avižinių kruopų košė!

Skaniausios košės rinkimai

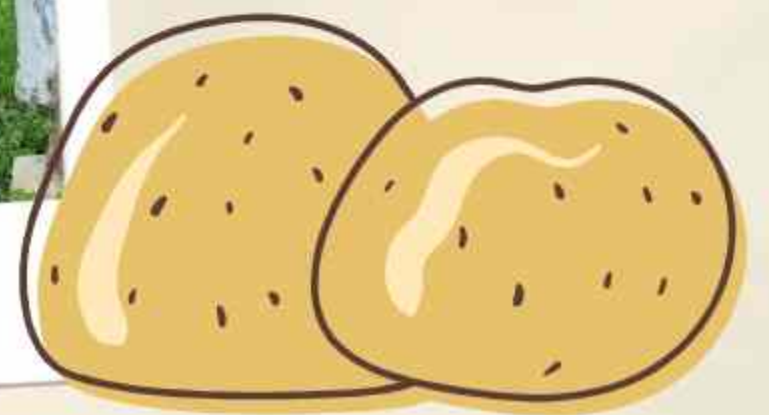


Pasigaminkime sveikų receptų knygą!

Vartydami knygas, žiūrinėdami paveikslėlius darželinukai domėjosi sveikuoliškais patiekalais. Sumanius sukurti savo sveiko maisto patiekalų receptų knygą, jie išsirinko kelis sveikuoliškus patiekalus: „Pupelių salotas“, „Žuvies troškinį“, „Mėsos troškinį“, „Uogų koktelį“.



Sveikai užkandžiaujame ne tik
darželyje, bet ir namuose!





„Tie, kurie mano, kad neturi
laiko sveikai mitybai, anksčiau ar
vėliau ras ligos laiką“ (Edward
Stanley)..



Mes, Meškuičių lopšelio - darželio komanda „Sveikatos
patruliai“ linkime visiems - dideliems ir mažiems būti
sveikiems! Sveika mityba - vienas svarbiausių sveikos
gyvensenos veiksmų. Nuo pat vaikystės diegdami vaikams
sveikos mitybos principus, užauginsime sveiką, stiprų,
aktyvų ir laimingą vaiką.