

Sveikata visus metus 2023

# „Kai sveikas maistas- nereikalingas ir vaistas“

Liepos mėnesio iššūkis

**Kauno r. Jonučių darželis**

**1 grupės vaikai**

**Mokytojos: Dovilė Kondrotavičienė**

**Edita Valaitienė**

# Sveikas maistas nuo mažens – raktas į sveiką ir laimingą gyvenimą

- ▶ **Vaisiai – viena pagrindinių žmogaus maisto raciono dalių. Jų vartojimas turi didelės reikšmės mūsų sveikatai.**
- ▶ **Grupėje visi apžiūri vaisius ir uogas, susipažįsta su pavadinimais, spalvomis, formomis, paviršiaus savybėmis.**
- ▶ **Vaikai patys ruošia vaisių salotas: pjausto, deda, uosto, liečia, ragauja.**



# Vaisių salotų gamyba



# Sveikos mitybos piramidės aptarimas





# Edukaciniai filmukai apie vaisius ir daržoves

Vaikai susipažįsta su pavadinimais, spalvomis, formomis, klasifikuoja vaisius, daržoves ir uogas



# Prieskoninių augalų auginimas (žalioji palangė)



Įvairių sulčių (kivių, apelsinų, bananų, obuolių ir kriaušių)  
spaudimas ir degustavimas.  
Pokalbis apie sveiką mitybą ir vitaminų naudą organizmui.







# Sulčių degustacija

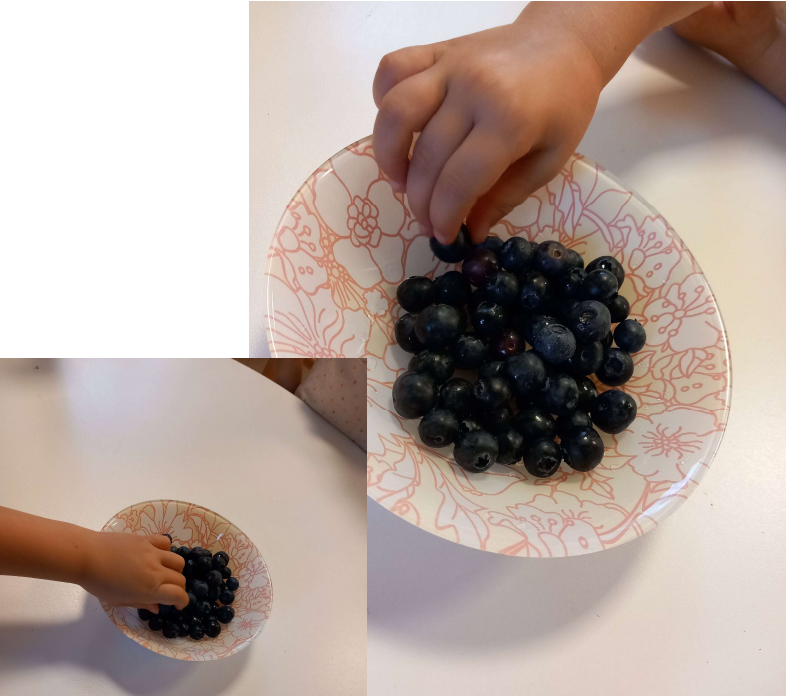


# Darželio meniu racione įtraukta daug skirtingų vaisių ir daržovių

- ▶ Darželyje skatinama vaikų sveika mityba.
- ▶ Kiekvieną dieną vaikai pusryčiams valgo įvairias košes, kiaušinius, priešpiečių metu valgo skirtingus vaisius, sveikus užkandžius, o per pietus kasdien būna skirtingos daržovės, salotos, mėsa, žuvis, sriubos. Vaikai geria daug vandens.







# Pasimėgavimas sveikuoliškais sausainiais prie arbatos



Žmogaus sveikatos pagrindas atsiranda jau ankstyvoje vaikystėje. Suderinta mityba yra vienas iš svarbiausių sveikatos komponentų. Ji sąlygoja harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą.

