

„Kai sveikas maistas - nereikalingas ir vaistas“

Liepos mėnesio iššūkį priėmė Biržų „Aušros“ pagrindinės mokyklos Papilio pagrindinio ugdymo skyriaus neformalaus švietimo grupė „Stiprūs ir vikrūs“ (1-4 kl.) Mokytoja Vita Januševičienė

Renkantis maisto produktus, svarbu vadovautis sveikos mitybos rekomendacijomis. Vienoje iš jų teigiama: valgykite ne mažiau kaip penkis kartus per dieną daržovių, vaisių ir uogų.

Rekomenduojama per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g įvairių daržovių ir vaisių, neįskaitant bulvių. Reikėtų vartoti daugiau daržovių, negu vaisių – ne mažiau kaip pusė iš penkių valgymų turi būti daržovės. Kiekvieną dieną valgykite po nesūdytų riešutų saują.

Priimdami iššūkį mokiniai atliko tiriamąjį – kūrybinį darbą „Sode ir darže auga sveikata“. Jie tyrinėjo, kas auginama šeimos sode ir darže, kokius vaisius ir daržoves mėgsta valgyti šeimos nariai, kuo tai naudinga sveikatai ir kūrė aplikacijas.



Pomidorai naudingi regėjimui, širdžiai ir kraujotakai, virškinimui, odai.



Eivintas, 11 m.

Kriaušės naudingos širdžiai ir kraujotakai,
virškinimui, mažina uždegimą.



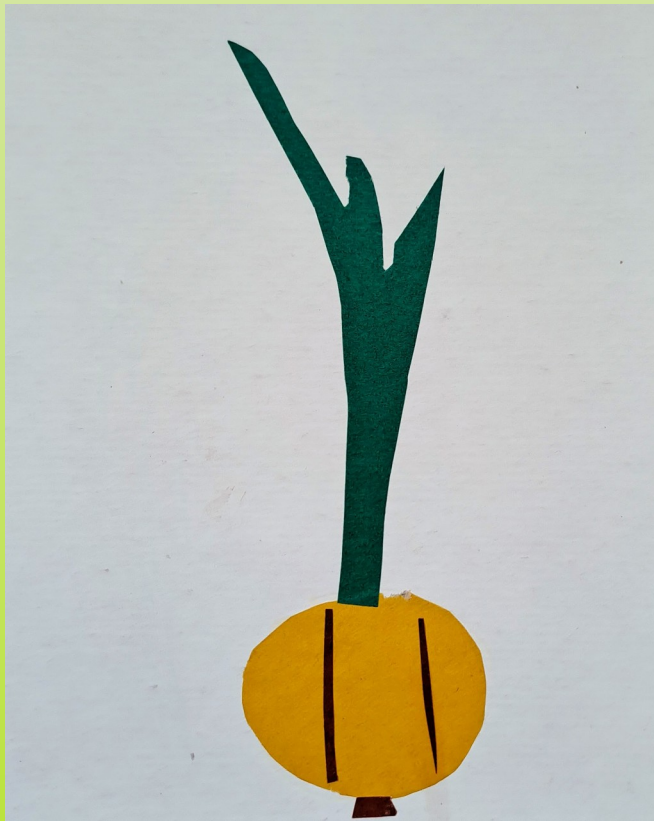
Austėja, 11 m.

Bulvės naudingos kaulams, odai, širdžiai ir kraujotakai, virškinimui, mažina uždegimą.



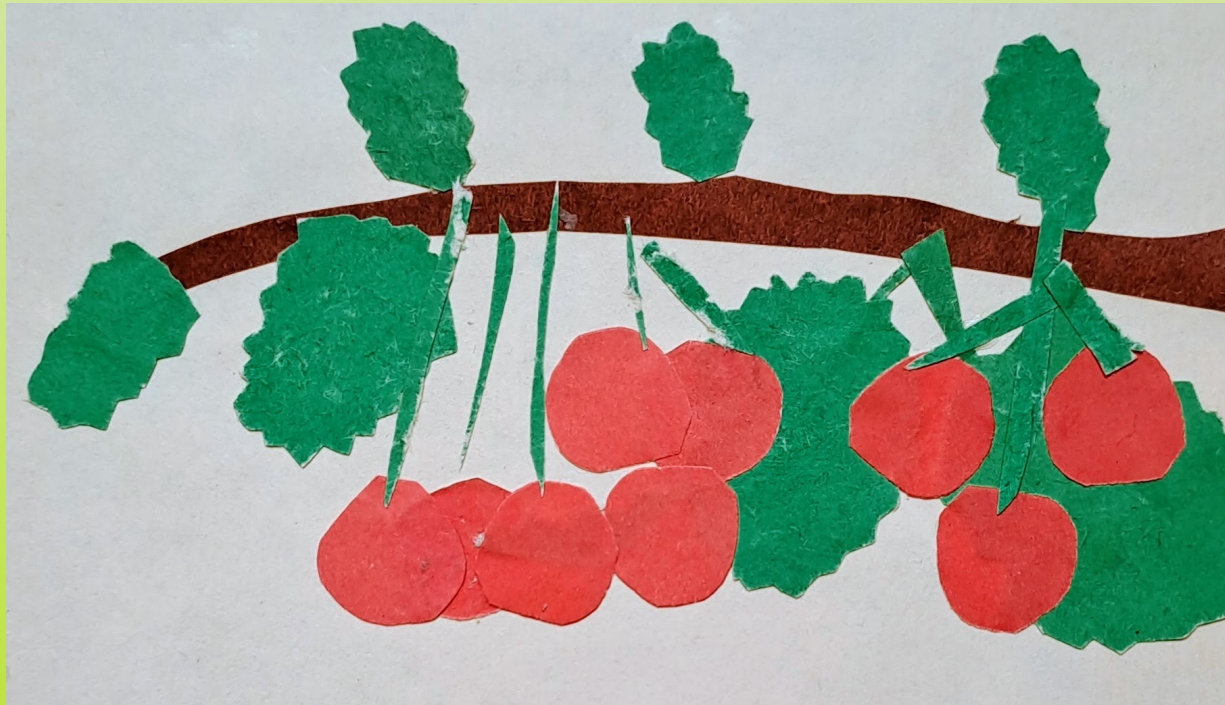
Paula, 10 m.

Svogūnai naudingi kaulams, raumenims, širdžiai ir kraujotakai, virškinimui, odai, mažina uždegimą ir dantų ėduonį, valo organizmą, padeda įgėlus vabzdžiams.



Jovydas, 9 m.

Vyšnios naudingos regėjimui, raumenims, kraujotakai, mažina uždegimą, gerina miego kokybę.



Gabrielė, 9 m.

Saulėgražos naudingos kaulams, raumenims, širdžiai ir kraujotakai, nervų sistemai.



Tajus, 11 m.

Obuoliai mažina uždegimą, diabetą, astmą,
naudingi virškinimui, širdžiai ir kraujotakai.



Gabija 9 m.

Agrastai naudingi kaulams, nervų sistemai, širdžiai ir kraujotakai, imuninei sistemai, regėjimui.



Aironas, 11 m.

Pupelēs naudingos kraujotakai, virškinimui,
kaulams, medžiagų apykaitai.



Gabrielė, 11 m.

Išvados:

- visos sodo ir daržo gėrybės turtingos vitaminais ir mineralais, todėl labai naudingos sveikatai;
- valgyti reikia saikingai (net ir sveikatai palankius produktus).