

*Liepos mėnesio iššūkis:
„Kai sveikas maistas-nereikalingas ir
vaistas“*

**Sukom sukom galveles
Ir sukūrėme eiles.
Apie daržo karalystę,
Užsimezgusią draugystę
Su moliūgais, vyšniom, braškėm...
Agurkėliais ir bulvytėm
Ką sodinom su mamytėm.**

**Vaikščiojom po daržą savo
Ir daržoves sau rikiavom.
Sėjom, laistėm, prižiūrėjom –
Daug gėrybių priderėjo.
Skinam, raunam – kaip smagu
Ir nereik jokių vaistų!**



**Ar pažįsti baltaplaukį,
Papūšandį, storą dėdę?
Tai kopūstas gale lauko,
Apsisiautęs lapais, sėdi.
O po lapais, po kerotais
Slepiasi kopūsto kotas.**



Gūžinį kopūstą naudojame maisto gamyboje (balandėliams, salotoms, sriuboms). Maistingosios medžiagos susikaupusios lapuose; čia yra vitaminų A, B1, B2, C, riebalų, angliavandenių ir kt. Žinome, kad nereikėtų kopūstų rinkti lietingą dieną. Geriausia tai daryti kelias dienas esant sausam ir giedram orui.

**Kieno koja raudonuoja?
Kas žalias kasas augina?–
Tai morkutė, tai saldžioji
Kyšo daržo tankumyne.**



Morkos – plačiai naudojamos daržovės galima pasigaminti tiek traškių salotų, tiek sočios ir maistingos sriubos ar kvapnių kepinių, desertų. Morkos yra puikus skaidulų, mineralų ir vitaminų šaltinis, todėl į kasdienės mitybos racioną jas vertėtų įtraukti visiems.

**Išsirauki ir sugraužki,
Tik dantų nenusilaužki!**



**Kas lopšely supas tykiai?
Ką maži vaikai apniko?–
Tai žirniukai – apvaliukai
Ankštyje žalioj sutūpę!
Tai saldu, tai gardu,
Valgom vieną, valgom du!**



Žirniai – tai nepaprastai maistinga, kupina vitaminų, geležies, skaidulų, antioksidantų ir baltymų daržovė. Skanūs ir maistingi žirniai baltymų turi tiek pat, kiek jautiena, tačiau pasisavinami kur kas lengviau. Žalioji žirnis turi aminorūgščių, geležies, jodo, magnio, cinko, seleno, kalcio, fosforo ir kalio, vitaminų B, PP, C, E. Žirniuose esantis B grupės vitaminas tiaminas gerina smegenų veiklą, suteikia energijos ir jėgų, padeda susikaupti.

**Kas ten tyso žaliagurkliai?
Kas voliojasi ant žemės?–
Tai gražuoliai mūsų agurkai
Vienas kito šoną remia!**



Agurkai – puiki vasaros daržovė. Jie lengvai auga, jų yra įvairių rūšių, įvairių formų. Agurkuose mažai kalorijų, be to, jie ne tik aprūpina organizmą vandeniu, ir elektrolitais, bet ir daugeliu vitaminų.

**Klesti daržo karalystė,
Šalia lysvės dera lysvė:
Ten salotos, ten česnakai
Ir žalieji krapo lapai.**



**Ne krepšių reikės – maišų,
Darbininkų reiks mažų!
O pagalbos reikės visų!**



**Uogos mums taip pat patinka
Ir prie sveiko maisto tinka.**



**Žemuogėlės raudonuoja
Ir kvapu visus vilioja.
Skink, užpilki pieneliu,
Iš tiesų labai gardu.**



**Na, žodžiu, tik netingėki
Ir sveikataį prižiūrėki.**



**Jeį tokiam name gyvensi,
Niekada tu nepasensi!**



**Vasarą maitinamės kaip niekad sveikai, pakeitėme net
kai kuriuos valgymo įpročius. Žinome, kad sveikas
maistas džiugina ne tik pilvą. Sveikai pavalgę turime kur
kas daugiau energijos, mūsų veidus dažniau puošia
šypsėnos.**





**Utenos Krašunos progimnazija
„Krašunos dagiliai“
Parengė mokytoja Aldona Tartilienė**

2023 liepos mėnuo