

* Telšių r.
Nevarėnų pagrindinės mokyklos
2 kl. mokiniai

***„Degustatorių
klubas“***

- * Nevarėnų pagr. mokyklos 2 klasės mokiniai labai linksmi, išradingi. Šiomet jie susibūrė į „Degustatorių klubą“ ir gamindami, ragaudami mokėsi sveikos mitybos.



* „Degustatorių komanda“ pasiruošusi darbui. Jiems talkins kiškutis Sveikatas Atas. Ši gyvūnelė vaikai pasirinko patys, nes jis yra greitas, vikrus ir mėgsta graužti morkas, kopūstus. Mūsų kiškis tikras sveikuolis.



* Pusryčiams ragaujame „Močiutės uogienę“.
Pusryčius valgyti būtina. Tai energijos šaltinis, padedantis palaikyti aktyvią
fizinę ir protinę veiklą.



*„Degustatorių
komanda“ ragauja
aviečių ir kriaušių
uogienes.*



* Pusryčiams skanaujame jogurtą.

Jogurte gausu lengvai organizmo įsisavinamų baltymų, kalcio, kuris ypač reikalingas augančiam organizmui. Be to, jogurtas pasižymi ir imunitetą stiprinančiomis savybėmis.



*Aš stengsiuosi visada
pusryčiauti, o kaip darysi tu?*

* **Ragaujame duoną.**
Duona kartu su kitais grūdinais produktais ir vaisiais bei daržovėmis sudaro maisto pasirinkimo piramidės pagrindą.
Išsikepame po natūraliai raugintos duonos kepliuką.



* Neskaldytų grūdų tamsesnė ruginė duona vertinama labiausiai. Joje daugiau mineralinių ir kitų biologiškai naudingų medžiagų, laštelienos.



* Vietoj gazuotų gėrimų renkuosi vandenį arba... arbatą.
Arbata – labai sveikas gėrimas. Persišaldžius tinka vaistažolių arbatos su
citrina, imbieru. Taip organizmas gaus daugiau vitamino C, greičiau
pasveiksime. Išgėrę puodelį arbatos atsigersime ir sustiprinsime organizmą.



*Gurkšnojame, ragaujame vaistažolių
arbatą.*



* Vietoj vaistų – svogūnas.

Svogūnas – viena populiariausių daržovių, kurią rasime kiekviename darže. Šią savotiško skonio, daug vitaminų ir neįprastų biologinių savybių turinčią daržovę naudojame ir maistui, ir vaistui.



* Vietoj saldainių – vaisių vėrinukai.

Saldu, skanu ir sveika rinktis vaisių, daržovių vėrinukus. Jie turi natūralaus cukraus, vitaminų, mineralinių medžiagų. Vaisių ir daržovių yra labai daug ir įvairių, kiekvienas gali pasirinkti pagal skonį.

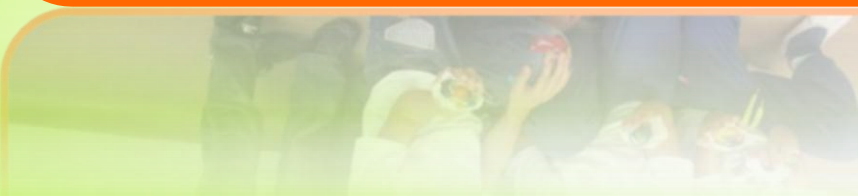


* Tinkama vaikų mityba – daug vaisių, daržovių, grūdinių produktų, bet mažai cukraus. Darbeliai „Sveika mityba“



*Ridename duonos
kepaliukus iš molio.*

* Vaisių krepšeliai iš plastilino.





* Įdomūs darbeliai iš daržovių.



* Piešiniai „Renkuosi vaisius ir daržoves“



* Aktyvi veikla neatsiejama nuo sveikos mitybos.
Judėjimas – mūsų sveikatos šaltinis.



* **Kiškutis Sveikatas Atas ir 2 klasės mokinukai
linki visiems būti sveikiems ir siūlo daugiau
graužti morkų.**



Sveikai gyventi yra smagu!