



Veiklos Europos sveikos mitybos diena. Turinys:

Europos sveikos mitybos diena	2
Trumpai apie šią šventę:.....	2
Siūlomos veiklos	2
1 Veikla. Maisto piramidės analizė, piešimas, aptarimas	3
2 Veikla. Atspėk kas indelyje.	4
4 Veikla. Priskirk. Vaisius ar daržovė? Kaip atpažinti, kokie požymiai. Papasakok kuo parinktas vaisius ar daržovė ypatingas mūsų sveikatai.	4
5 veikla. Perdirbti maisto produktai. Kas jie?	10
6 veikla. Insulinas ir mūsų ląstelė	10
7 veikla. Gerieji ir blogieji riebalai. Gyvūlinės kilmės ir augalinės kilmės riebalai.	11
8 veikla. Cukrus mūsų maiste ir maisto produktuose. Koks būna cukrus?	11
9 veikla. Druska. Kur ji? Kas ji? Ką ji daro mūsų organizmui?	12
10 veikla. Šviesoforas	13
VEIKLOS IR ŽAIDIMAI	21
1 veikla. Žaidimas skirtas pasaulinei maisto dienai	21
2 veikla. Kryžiažodis	25





Europos sveikos mitybos diena

Trumpai apie šią šventę:

Minima: lapkričio 08 d.

Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama maitintis sveikai, organizuojami renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamos mitybos principus.

Sveika mityba priklauso nuo to, ar žmogus suvartoja jam būtinų maisto medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, skaidulinių, mineralinių ir kt.) tinkamą kiekį. Pagrindiniai netinkamos mitybos padariniai – viršsvoris, nutukimas arba priešingai – organizmo nualinimas, anoreksija. Nutukusių žmonių pasaulyje vis daugėja.

Be to, labai svarbu, kad sveikas maistas būtų neužterštas, nekenksmingas.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- valgyti kuo įvairesnį maistą
- valgant kuo ilgiau kramtyti maistą
- vengti užkandžių ir greito maisto
- vartoti kuo daugiau šviežių maisto produktų
- valgyti daug daržovių, vaisių ir grūdinių produktų
- rinktis produktus, kuriuose yra kuo mažiau konservantų, dažiklių, saldiklių.
- nepersivalgyti, bet ir nebadauti
- saikingai vartoti cukrų, druską
- vengti kavos ir alkoholio
- gerti pakankamai vandens (rekomenduojama 1,5-2 litrus per dieną).

Informacijos šaltinis: day.lt

Siūlomos veiklos

1 veikla. Maisto piramidės analizė, piešimas, aptarimas

2 veikla. Atspėk kas indelyje. Tai gali būti liečiama, gali būti ragaujama. Parinkti riektų neįprastus produktus, grūdines kultūras, maistą (pvz. svogūnų uogienė, pomidorų džemas ir pan.)

3 veikla. Priskirk. Vaisius ar daržovė? Kaip atpažinti, kokie požymiai. Papasakok kuo parinktas vaisius ar daržovė ypatingas mūsų sveikatai.

4 veikla. Perdirbti maisto produktai. Kas jie?

5 veikla. Insulinas ir mūsų ląstelė

6 veikla. Gerieji ir blogieji riebalai. Gyvūninės kilmės ir augalinės kilmės riebalai.

7 veikla. Cukrus mūsų maiste ir maisto produktuose. Koks būna cukrus?

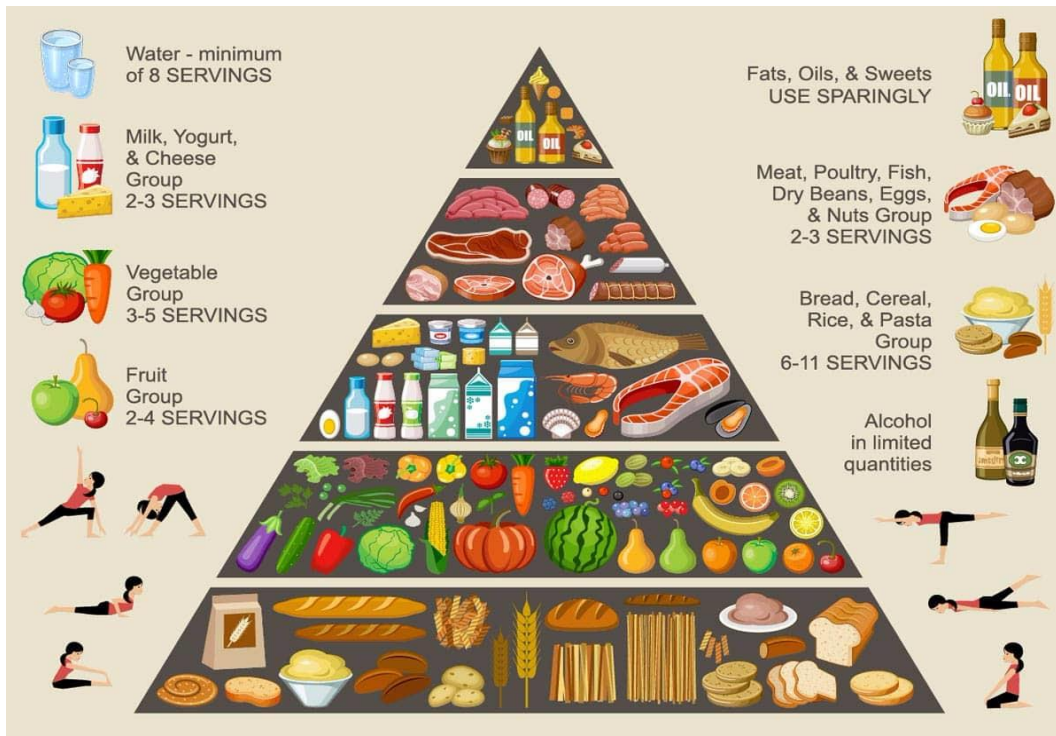
8 veikla. Druska. Kur ji? Kas ji? Ką ji daro mūsų organizmui?

9 veikla. Šviesoforas

10 veikla. Adaptuota pasaka. Jonukas ir Grytutė. Tai gali būti tėvų ar vaikų (arba bendruomenės) vaidinimas, ir po to jos aptarimas prie arbatos



1 Veikla. Maisto piramidės analizė, piešimas, aptarimas



Pagal piramidę maistą galima suskirstyti į tris dideles grupes

1 grupė: valgykite daug šių maisto produktų (2 dalys piramidės apačioje)

- Vaisiai ir daržovės;
- Duona;
- Balti ir kiti javai (ryžiai, spagečiai ir kt.);
- Žirniai ir pupelės;
- Augalinės kilmės maisto produktuose yra daug sveikų medžiagų, kurios užkerta kelią įvairioms ligoms, štai kodėl valgyti juos yra labai svarbu.

2 grupė: valgykite šiuos maisto produktus, bet ne taip dažnai, kaip 1 grupės

- Pieno produktai, tokie kaip šviežias pienas ir jogurtas, sūris;
- Vištiena (be odos);
- Žuvis;
- Riešutai.



3 grupė: valgykite šiuos maisto produktus labai retai

Šiuose maisto produktuose yra daug riebalų ir angliavandenių, nėra vitaminų, mineralų ir skaidulinių medžiagų, todėl jų vartojimas turi būti sumažintas. Jokiu būdu nepiktnaudžiaukite jais, nevalgykite vien tik jų. Šie maisto produktai yra:

- Sausainiai
- Šokoladiniai desertai
- Traškučiai
- Ledai
- Čiulpinukai, saldainiai, saldumynai
- Pyragai ir pyragaičiai

2 Veikla. Atspėk kas indelyje.

Tai gali būti liečiama, gali būti ragaujama. Reikia parinkti nejprastus produktus, grūdines kultūras, įvairų maistą pvz. svogūnų uogienė, pomidorų džemas ir pan.

Šiam žaidimui jums reikia kelių didelių stiklainių, į kuriuos galite lengvai įdėti vaisius, daržoves, pupeles, grūdus ar kažką kita. Pasirinkite, ką vaikai turės atspėti. 1 stiklainyje gali būti lęšiai, 2 - svogūnų uogienė, 3 - pipirai, 4 - avokadai, 5 - razinos, 6 - kriaušės ir t.t.



4 Veikla. Priskirk. Vaisius ar daržovė? Kaip atpažinti, kokie požymiai. Papasakok kuo parinktas vaisius ar daržovė ypatingas mūsų sveikatai.

Aptarimo tema: **skirtumas tarp vaisių ir daržovių**

- Vaisiai ir daržovės yra klasifikuojami tiek botaniniu, tiek kulinariniu požiūriu.
- Botaniniu požiūriu vaisiai ir daržovės klasifikuojami priklausomai nuo to, iš kokios augalo dalies jie išauga.
- Vaisiai auga iš augalo žiedų, o kitos augalo dalys priskiriamos daržovėms.
- Vaisiai turi sėklas, o daržovėmis gali būti šaknys, stiebai ir lapai.
- Kulinariniu požiūriu vaisiai ir daržovės yra skirstomi pagal skonį. Vaisiai paprastai turi saldų ar **pyragų/ rūgštų** skonį ir gali būti naudojami desertuose, užkandžiams ar sultims.
- Daržovės turi švelnesnį ar pikantišką skonį ir paprastai valgomi kaip dalis prie pagrindinio patiekalo ar pagrindinis patiekalas.

**Santrauka:**

Botaniniu požiūriu vaisiai turi sėklas ir išsauga iš augalo žiedų, o likusioji augalo dalis yra daržovės. Gaminant maistą vaisiai yra saldaus skonio, o daržovės yra pikantiško skonio.

Kodėl ir kokie vaisiai dažnai klaidingai vadinami daržovėmis?

Jūs Tikriausiai turite gana gerą supratimą, kurie maisto produktai laikomi vaisiais ir kurie laikomi daržovėmis, bent jau kulinariu požiūriu.

Tačiau yra keletas augalų, kurie yra vaisiai, nors dažnai priskiriami daržovėms dėl jų skonio. Pomidorai yra labiausiai žinomas ir prieštaringas pavyzdys.

1893 m. JAV Aukščiausiasis Teismas, pagal JAV muito taisykles, iš tikrųjų nusprendė, kad pomidorai turėtų būti klasifikuojami kaip daržovės, o ne kaip vaisiai.

Botaniniu požiūriu, pomidorai atitinka vaisių apibrėžimą. Tačiau jie vis dar vadinami daržovėmis dėl jų skonio.

Keletas kitų vaisių, kurie klaidingai laikomi daržovėmis, pavyzdžių:

1. Žieminiai moliūgai
2. Avokadai
3. Agurkai
4. Pipirai
5. Baklažanai
6. Alyvuogės
7. Moliūgai
8. Ankštiniai žirniai
9. Cukinijos

Santrauka:

Yra daug vaisių, kurie dažnai vadinami daržovėmis, įskaitant pomidorus, avokadus ir agurkus.

Kaip vertinami vaisiai ir daržovės maistingumo/mitybos požiūriu?

Vaisiai ir daržovės turi daug panašumų maistingumo požiūriu.

Abu turi daug skaidulinių medžiagų (ląstelienos), taip pat vitaminų, mineralų, antioksidantų ir kitų augalinių medžiagų.

Vaisiuose ir daržovėse natūraliai yra mažai natrio ir riebalų.



Vaisiai paprastai turi daugiau natūralaus cukraus ir kalorijų, palyginti su daugeliu rūšių daržovių.

Pavyzdžiui, viename dubenėlyje obuolių yra 65 kalorijos ir 13 g cukraus, o viename dubenėlyje brokolių yra tik 31 kalorija ir 2 g cukraus.

Lyginant su daržovėmis, kai kuriuose vaisių tipuose viename grame gali būti daugiau skaidulinių medžiagų (ląstelių). Ląstelių kiekis 100 gramų vaisių svyruoja nuo 2 iki 15 gramų, o tokia pačia kiekyje lapinių daržovių yra 1,2-4 gramai ląstelių.

Vandens kiekis taip pat skiriasi. Lapinėse daržovėse gali būti 84-95% vandens, o vaisiuose yra šiek tiek mažiau - apie 61-89%.

Yra įvairių maistinių medžiagų skirtumų tarp skirtingų rūšių vaisių ir daržovių. Štai keletas maistingumo pavyzdžių:

1. Šakniagumbiai: turi daug ląstelių, tai geri vitamino C, beta-karotino, kalio ir B vitaminų šaltiniai (5).
2. Citrusiniai vaisiai: turi daug vitamino C, beta karotino, folio rūgšties ir antioksidantų, kurie gali apsaugoti nuo degeneracinių ligų (6).
3. Kopūstinės daržovės: jų sudėtyje yra gliukozinolatų - junginių, kurie gali užkirsti kelią vėžiui (veikia prevenciškai). (7, 8)
4. Uogos: turi labai daug antocianinų, priešūždegiminių junginių, kurie buvo ištirti dėl jų gebėjimo sumažinti oksidacinį stresą ir gerinti širdies veiklą. (9)
5. Lapiniai žalumynai: geras karotinoidų, tokių kaip liuteinas, šaltinis, kuris, kaip manoma, sumažina širdies ligų, insulto ir vėžio riziką. (10, 11)

Į mitybą įtraukus gerą vaisių ir daržovių derinį, bus užtikrinta, kad gausite įvairų maistinių medžiagų.

Santrauka:

Vaisiai turi daugiau cukraus ir kalorijų nei daržovės, tačiau ir vaisiuose ir daržovėse yra daug ląstelių, vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Skirtingos vaisių ir daržovių rūšys suteikia skirtingų maistinių medžiagų.

Botaniniu požiūriu yra ryškus skirtumas tarp vaisių ir daržovių. Tačiau jie abu turi įspūdingą maistinių medžiagų rinkinį ir yra naudindami sveikatai, pradedant tuo, kad mažina lėtinių ligų riziką ir baigiant tuo, kad padeda sumažinti liemens apimtį.

Dabartinėse rekomendacijose rekomenduojama kasdien suvalgyti mažiausiai penkias porcijas vaisių ir daržovių, kur porciją sudaro 3 dubenėliai/puodeliai daržovių ir 2 dubenėliai/puodeliai vaisių. (20)

Galiausiai, vaisių ir daržovių klasifikacija nėra tokia svarbi, kaip svarbu yra valgyti įvairias daržoves ir vaisius, norint gauti iš jų įvairių maistinių medžiagų.

Literatūra: <https://www.healthline.com/nutrition>



POMIDORAI

Pomidorai yra kilę iš Meksikos. Pirmieji europiečiai, kurie juos pamatė XV a. buvo ispanai jūreiviai. Jie iš karto atplukdino pomidorus į Europą, bet kaip dekoratyvinius augalus su gražia lapų forma ir smėlio raudonumo vaisiais, kurie panašūs į vyšnias. Šiandien vis dar ginčijamasi, ar tai yra vaisiai ar daržovės.



Privalumai: pomidorai yra lengvai auginami ir puikiai suderinami su daugeliu maisto produktų. Juose nėra daug įvairių vitaminų, bet yra daug vitamino C ir daug mikroelementų, tokių kaip:

- Jodas. Šis mikroelementas padeda organizmui sudeginti riebalų perteklių, aprūpina energija, gerina mąstymą, taip pat siprina nagus, plaukus ir dantis.
- Kalis. Šis mikroelementas palaiko vandens balansą žmogaus organizme, yra žinoma, kad 60% žmogaus kūno sudaro vanduo. Kalis padeda normaliam širdies ritmui, aprūpina smegenis deguonimi, mažina kraujo spaudimą, padeda organizmui išlaisvinti toksinus.
- Cinkas. Šis mikroelementas kontroliuoja širdies raumenų susitraukimus.
- Vanduo. Pomidorų sudėtyje yra 30-35% vandens. Jų kūnas labai lengvai įsisavina, vanduo iš karto dalyvauja vandens ir druskos mainuose. Vienas ar du pomidorai arba 100 ml pomidorų sulčių numalšina troškulį ilgam laikui.

PIPIRAI

Paprikos/pipirų išvaizda ir skonis priklauso nuo augalo veislės. Jų yra šimtai skirtingo dydžio, formos, skonio ir spalvos. Dažniausiai jie yra pailgos arba ovalo formos. **Paprikos/pipirų** spalva yra raudona, žalia, balta, geltona, oranžinė, bordo, violetinė ir kt. **Paprikos/pipirų** svoris svyruoja nuo 5g iki 200g.

Čili pipiruose yra daugiausia vitamino C tarp visų daržovių!





Svogūnai turi daugybę sveikų savybių. Tai labai geras vitamino C ir B6, geležies, folio rūgšties ir kalio šaltinis. Manganas svogūnui suteikia priešuždegiminių savybių ir sušvelnina kančias, peršalus ar susirgus gripu.

Svogūnai gali turėti gerą poveikį kraujo spaudimui, užkirsti kelią trombų susidarymui ir sumažinti riziką, susijusią su koronarine tromboze, periferinio kraujo ligomis.

Svogūnai turi antikancerogeninių, priešuždegiminių ir antidiabetinių savybių dėl polifenolių kiekio ir antioksidanto flavonoido *quercetino*. Laimei, *quercetino* kiekis nesumažėja, kai svogūnai yra verdami. Svogūno išoriniuose sluoksniuose yra daugiausiai flavonoidų, todėl išorinių sluoksnių reikia išmesti kiek įmanoma mažiau.

Pastaba: jei nenorite "verksti" pjaustant svogūną, patepkite peilį alyvuogių aliejumi.



Morkos! Ši sveika daržovė suteiks vitamino A kiekį, kurio reikia žmogaus organizmui.

Kodėl morkos yra sveika? Nes jos pagerina regėjimą, padeda užkirsti kelią vėžiui, padeda mums kovoti su senėjimu, mažina širdies ligų riziką, valo žarnas ir **padeda valyti šlakus**, stiprina dantis ir dantenas.



Brokoliai turi dvigubai daugiau vitamino C nei apelsinas, beveik tą patį kiekį kalcio, kaip ir riebus pienas (tačiau geresnį absorbcijos laipsnį), taip pat turi seleno, dėl kurio turi antikancerogeninių ir antivirusinių savybių.



Burokėlis yra burtininkas!

- Anemija: geležies kiekis burokėlyje regeneruoja ir aktyvina raudonuosius kraujo kūnelius (eritrocitus), pernešančius deguonį organizme. Varis padeda organizmui geriau įsisavinti geležį.
- Vėžys: tyrimai rodo, kad burokėliai slopina kancerogenų susidarymą ir apsaugo storąją žarną ir skrandį nuo vėžio.
- Burokėliai naudingi skrandžiui, inkstams, kepenims, žarnoms ir kraujagyslėms.





Avokadas!

Tai vaisius turintis daug mineralų ir vitaminų. Jame yra daug vitaminų A, C ir E. Avokadas turi daugiau baltymų nei kiti vaisiai. Avokadas naudingas širdžiai ir apsaugo kraujagysles nuo užkimšimo, turi antioksidacinį poveikį. Padeda valyti toksinus. Avokadų aliejus sumažina aukštą cholesterolio lygį. Šis vaisius turi geležies, todėl labai tinka anemija sergantiems žmonėms.



Pilno grūdo miltai

Tai natūralus produktas - visas grūdų **šlifavimo** procesas vyksta nesuskaidant grūdo. Grūdai susideda iš apvalkalo ir vidinės dalies. Apvalkale yra daug mineralinių medžiagų, geležies, vario, cinko, seleno, magnio, B grupės vitaminų ir ląstelių sienos. Malant pilnus grūdus į miltus, mes gauname produktą, kuriame yra visos sveikos kviečių, kukurūzų ar rugių medžiagos.



Riebalai!

- Sotieji (gyvūninės kilmės, jų molekulėse yra viena jungtis, jie yra kietos būsenos aplinkos oro temperatūroje).
- Nesotieji (augalinės kilmės, jų molekulėse yra dvi jungtys, jie yra skysti).
- Trans-riebalai (perdirbami labai aukštoje temperatūroje iš nesočiųjų riebalų, kad būtų kieti ir jų galiojimo laikas būtų ilgesnis).



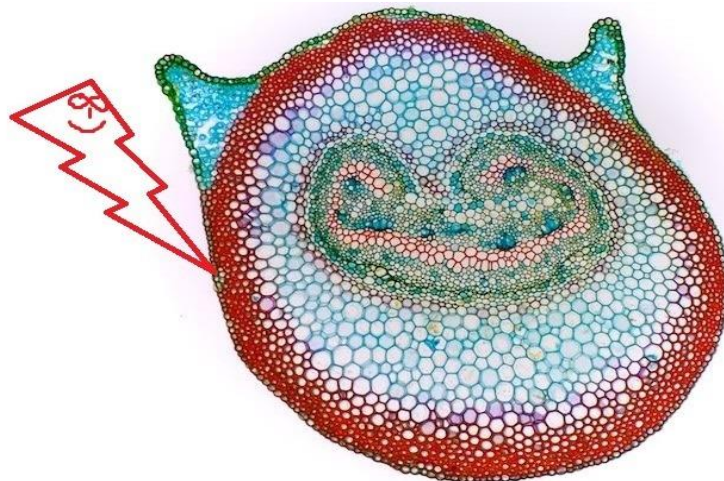


5 veikla. Perdirbti maisto produktai. Kas jie?



Dauguma trans-riebalų, esančių prekyboje, yra sausainiai, saldainiai, pyragai ir pyragaičiai, vafLIAI, margarinas, mėšainiai, bulvytės, kepamos greito maisto užkandinėse, traškučiai, kukurūzų lazdelės, šokoladas, kiti produktai, kurių sudėtyje yra rašoma, kad jie gaminami naudojant *nesočiuosius riebalus, kukurūzus*.

6 veikla. Insulinas ir mūsų ląstelė



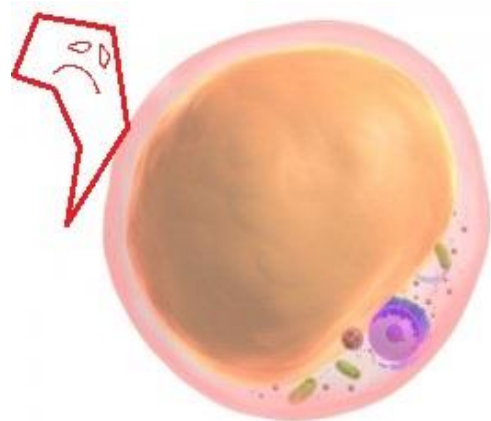
- Insulinas veikia kaip laidininkas, kuris reguliuoja cukraus (gliukozės) kiekį kraujyje, jis „atidaro“ ląstelės duris ir padeda cukrui patekti į ląstelės vidų ir ją pamaitinti!



- Dėmesio! Paveiksle esanti ląstelė yra augalinės kilmės, bet ji atrodo taip pat, kaip mielas Helovino monstras, dėl to mums buvo pagunda jį parodyti! ☺

7 veikla. Gerieji ir blogieji riebalai. Gyvūlinės kilmės ir augalinės kilmės riebalai.

Riebalai aplimpa mūsų ląsteles ir insulinas nesugeba atlikti savo rakto vaidmens, jis negali atrakinti ląstelės, kad į jos vidų galėtų patekti reikalinga gliukozė (cukrus), kuri pamaitintų ląstelę.



8 veikla. Cukrus mūsų maiste ir maisto produktuose. Koks būna cukrus?

1. Per daug cukraus sukelia nuotaikos pokyčius, nuovargį, galvos skausmą ir norą valgyti dar daugiau cukraus. Vartodami cukrų mes jaučiamės puikiai, bet tik trumpam! Truputį vėliau mes vėl jaučiamės alkani.
2. Rizika nutukti, susirgti diabetu ar širdies ligomis.
3. Cukrus daro žalą mūsų imuninei sistemai, jis ją slopina. Jei mes dažnai vartojame daug cukraus, mes taip pat dažnai ir sergame.
4. Nuo cukraus mes greičiau senstame! Cukrus sukelia odos susitraukimą, tai yra senėjimo požymis.
5. Cukrus gadina mūsų dantis.
6. Cukrus įtakoja vaikų elgesį ir pažinimo įgūdžius. Visi maisto produktai, kurių sudėtyje yra daug cukraus, sukelia greitą cukraus kiekio kraujyje padidėjimą, laikiną energijos ir hiperaktyvumo padidėjimą, o po to - staiga tavo galvoje yra debesis, negali aiškiai mąstyti, negali sutelkti dėmesio, tampa apsunęs ir kartais sunku užmigti!



Patarimas! Jei pusryčiams valgysi maistą, kuriame yra mažai cukraus, energijos ir cukraus kiekis kraujyje išliks stabilus ir tai leis geriau sutelkti dėmesį ir būti ramesniu.



7. Cukrus užima svarbią vietą tarp maistingųjų medžiagų! Žmonės, kurie vartoja per daug cukraus, turi problemų dėl gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų, ypač vitamino A, vitamino C, folio rūgšties, vitamino B-12, kalcio, fosforo, magnio, chromo ir geležies įsisavinimo. Deja, vaikai ir paaugliai, kuriems labiausiai reikia šių maistinių medžiagų, taip pat sunaudoja labai didelius cukraus kiekius.

Ar žinai...

- Jei kasdien išgersite skardinę gaiviųjų gėrimų, per metus priaugsite 6,75 kg!
- Daugumoje gaiviųjų gėrimų, įskaitant dietinius, sportinius, izotoninius, energetinius gėrimus ir vaisių sultyse yra rūgštis, kuri sugadina dantis. Ši rūgštis sukelia dantų emalio retėjimą ir sugadina danties sveikatą.
- Jei vartojate gėrimus su cukrumi, dėl cukraus ir burnos bakterijų sąveikos, padidėja rūgštingumas ir atsiranda pavojus dantims.

9 veikla. Druska. Kur ji? Kas ji? Ką ji daro mūsų organizmui?



... Gaiviuosiuose gėrimuose yra ir druskos ?!

Skardinėje standartinės

- "Coca Cola" - 50 mg
- „Coke Zero“ - 30 mg
- „Pepsi“ - 30 mg
- „Fanta“ - 45 mg



10 veikla. Šviesoforas

- Šalia raudonos šviesos dėkite maisto produktus ir gėrimus, kurių privalome visiškai išvengti!
- Šalia geltonos šviesos dėkite maisto produktus, kurie turėtų būti vartojami mažesniais kiekiais.
- Šalia žalios šviesos dėkite mums tinkamus maisto produktus, kuriuos mes galime suvartoti didžiausiais kiekiais!



Leiskite vaikams piešti ant nedidelių popieriaus lapelių maistą ir gėrimus, apie kuriuos jie galvoja, ir padėti juos šalia spalvos, prie kurios, jų manymu, jie priklauso. Galite padalinti vaikus į grupes ir paprašyti kiekvienos grupės pateikti pasiūlymus dėl visų maisto kategorijų arba tik vienos konkrečios kategorijos. Pabaigoje galite padėti piešinius šalia didelių ryškių šviesoforo spalvų apskritimų! 😊

Patarimai ... Taigi brangūs vaikai ...

- Įsitikinkite, kad geriate **gėlą** vandenį ir šviežiai spaustas sultis.
- Valgykite šviežias daržoves ir vaisius
- Mėgaukitės tėvų ir senelių namuose pagaminto maisto skoniu.
- Parodykite savo tėvams, kokie esate laimingi, kai valgate kartu! Jiems nėra didesnio džiaugsmo, kaip matyti jus laimingus ir sveikus!





JONUKAS IR GRYTUTĖ ŽVELGIANT HEALTHEDU KIŠKIO AKIMIS

Dalyviai:

- Jonukas;
- Grytutė;
- Tėvas (medkirtys);
- Ragana;
- Paukščiai (3 ar 4 vaikai);
- Pelės (3 arba 4 vaikai);
- Bitės (3 ar 4 vaikai);
- Voverės (3 ar 4 vaikai);
- Kiškiai (3 ar 4 vaikai);
- Vienas suaugęs istorijos pasakovas.

Priemonės:

- Maži snapai paukščiams, skaros jų sparnams;
- Mažos, apvalios pilkos ausys pelėms ir ilgos uodegos;
- Ilgos rausvos ausys triušiams ir pūkuotos uodegos;
- Juostuotos palaidinės bitėms, gėluoniai ir sparnai.

PASAKA

Kartą mažoje miško trobelėje gyveno labai neturtingas medkirtys su savo dviem vaikais, Jonuku ir Grytute. Šeima buvo tokia neturtinga, kad tėvas ir du jo vaikai dažnai valgė tik bulves ar ryžius bei sausą duoną, jei išvis turėjo ką valgyti..

Vaikai matė, koks liūdnas ir pasimetęs tėvas mėgino užsidirbti pragyvenimui, ir vieną dieną kartu nusprendė išeiti ieškoti būdų, kaip padėti jų mažai šeimai išgyventi.

Jonukas tarė Grytutei - "Nesijaudink! Kai nuspręsimė grįžti, rasime kelią namo", - pasakė jis ir nuėjęs į virtuvę pripildė kišenės duonos trupinėliais – vieninteliu likusiu maistu namuose.

Auštant, kai medžiotojas paprašė, kad Jonukas ir Grytutės eitų su juo į mišką ir padėtų dirbti, vaikai paspruko nuo jo ir toliau vieni keliavo mišku. Kai jie nuėjo į mišką gilumą, Jonukas pribirstė mažų duonos trupinėlių ant samanotos žalios žemės.



Beinat jie staiga atsidūrė prie svetimos trobelės proskynos viduryje. Kai Jonukas ir Grytutė priėjo arčiau trobelės, jie pamatė, kad ji padaryta iš saldainių, pyragaičių, ledų, sausainių ir šokolado!

„Čia yra šokoladas“ – aiktelėjo Jonukas, atplėšdamas gabalą sienos, padarytos iš šokolado.

„Ir tai yra ledai“ – sušuko Grytutė, dėdamasi į burną gabalėlį sienos. Išbadėję, bet besidžiaugdami, vaikai pradėjo valgyti saldumynus, taip ardydami trobelę.

„Argi neskanu?“ – pasakė Grytutė pilna burna. Ji niekada gyvenime nebuvo valgius tiek daug cukraus.

„Mes pasiliksimė čia“ – pareiškė Jonukas čepsėdamas. Jie jau ruošiesi pabandyti pakramsnoti durų, kurios buvo iš sausainių, kai šios tyliai atsidarė.

„Nagi, nagi“ – tarė išėjusi apgaulingos išvaizdos sena moteris – „Argi jūs ne smaližiai?“

„Užeikit, užeikit, nėra ko bijot! – tarė senolė. Jonuko ir Grytutės nelaimei saldumynų trobelė priklausė senai raganai, kuri įkalina nepageidaujamus praeivius.

„Iš jūsų nieko nėra, tik kaulai ir oda!“ – pasakė ragana ir užrakino Jonuką į narvą. – „Aš tave nupenėsiu ir suvalgysiu!“

„Tu gali tvarkyti namus“ – liepė ragana Grytutei, – „Paskui aš paruošiu maistą ir iš tavęs!“

Atėjus nakčiai, vaikai bandė užmigti, tačiau jautėsi sunegalavę dėl visų suvalgytų saldumynų. Jie negalėjo pailsėti – Jonukas buvo narve, o Grytutė kietoje medinėje lovoje. Jausdamieji lengvai ir atsipalaidavę, vaikai nusprendė, kad jeigu nori ištrūkti iš čia gyvi, reikia nevalgyti saldumynų, kuriais ragana nori juos nupenėti. Laimei ragana labai prastai matė, Grytutė užtepė sviesto ant jos akinių, kad ragana beveik nieko nematytų. Ragana nepastebėjo, kad saldumynų krūvos, kuriais ji norėjo vaikus nupenėti, buvo paslėptos Jonuko narvo gale ir po Grytutės lova. Grytutė pačiupo keletą vaisių sau ir broliui nuo vaismedžio kieme. Trečią dieną ragana pradėjo nekantrauti ir nusprendė, kad atėjo metas suvalgyti Jonuką, net jei jis ir nepriaugo svorio.

„Užkurk krosnį“ – liepė ragana Grytutei – „Aš šiandien valgysiu skanų keptą berniuką!“. Vėliau alkana ir nekantri ragana tarė – „Patikrink ar krosnis yra pakankamai įkaitus“. Grytutė beverkdama atsisuko – „Aš negaliu atsakyti ar ji pakankamai įkaitus ar ne“. Ragana piktai ant jos sušuko – „Niekam tikęs vaikas! Gerai, aš pati pažiūrėsiu“. Tačiau, kai ragana pasilenkė, kad patikrintų kaitrą krosnies viduje, Gretutė ją staiga pastūmė ir uždarė krosnies duris. Raganai buvo galas. Grytutė nubėgo išlaisvinti broį, jie įsitikino, kad krosnies durelės yra tvirtai užtrenktos. Ir tada jie tarp raganos daiktų rado didžiulę dėžę pilną aukso monetų.

„Monetos gali išgelbėti mūsų šeimą ir mes daugiau nebebadausime“ – pasakė Jonukas ir supakavo dėžę, rengdamasis grįžti namo.



Kai vaikai išėjo į mišką atgal tuo pačiu keliu, jie pamatė, kad duonos trupinėliai, kuriuos jie buvo išbarstę tam, kad rastų kelią namo, buvo suvalgyti alkanų paukščių ir pelių. Nusiminę Jonukas ir Grytutė nejučiomis atsidūrė miške gilumoje.

Paukščiai medžiuose žiūrėjo į vaikus ir kalbėjosi: „ Tai yra maži vaikai, kurių duonos trupinius mes praeitą dieną suvalgėme, jie išlaisvino mus nuo raganos blogio, nuodijusio mūsų mišką. Su kiekvienu žingsniu jie tolsta nuo namų ir tampa vis silpnesni, nes badauja. Mes turime jiems padėti!“

Mažos pelytės ant žemės kalbasi: „ Tai yra maži vaikai, kurių duonos trupinius mes praeitą dieną suvalgėme, jie išlaisvino mus nuo juodos piktosios raganos magijos. Jie tikrai labai pasiklydo. Greitai jėgos juos apleis. Mes turime jiems padėti!“

Paukščiai nuskrido prie vaismedžių ir pririnko įvairių vaisių. Jie papasakojo apie vaikų nelaimę miško bitėms, kurios sutiko pasidalinti medumi. Paukščiai pakalbėjo su voverimis, kurios sutiko pasidalinti graikiniais riešutais.

Tuo pačiu metu pelės išbėgo į laukus ir pririnko saulėgražų sėklų. Jos papasakojo kiškiams apie vaikų nelaimę ir paprašė padėti. Kiškiai sutiko pasidalinti morkomis ir salotomis!

Tuo tarpu vaikai klaidžiojo - kairėn ir dešinėn, aukštyn ir žemyn kalvomis - bet be jokios krypties, visai išsekę.

Mažieji miško pagalbininkai nekalbėjo žmonių kalba, bet jie buvo išmintingi! Mažieji paukščiai susitelkė ir savo stipriais balsais pradėjo čiulbėti vaikams rodydami kelią link namų.

Vaikai nusprendė pasitikėti miela paukščių dainele ir sekti paskui ją. Jie jau buvo visai besilpstantys, kai bitės ir voverės atnešė jiems graikinių riešutų ir medaus!

Vaikai buvo sužavėti! Jie padėkojo mažiesiems pagalbininkams ir su nauja energija vėl pakilo eiti. Jie sekė paukščių dainą, bet ir vėl pasijuto nuvargę.

Atskrido pulkas balandžių su obuoliais ir kriaušėmis snapuose, pelės iš apačios ištiesė savo rankytes pilnas sėklų! Vėl sužavėti vaikai padėkojo mažiesiems sutvėrimams ir papildė savo jėgas vitaminais ir vaisių cukrumi!

Klausydamiesi paukščių dainos jie jautėsi tikri, kad yra teisingame kelyje. Artėjant nakčiai, miškas tamsėjo, tamsėjo kol pasidarė visai tamsu. Paukščiai nutilo. Mažieji šviečiantys vabaliukai švietė kelią link medkirčio namų, kurie jau buvo prie pat.

Pasidarė labai šalta, ir jeigu vaikams nepavyktų grįžti namo, jie sušaltų. Šviečiantys vabaliukai labai stengėsi apšviesti kelią vaikams tamsoje, o kiškiai atnešė Jonukui ir Grytutei šviežių morkų.

Išalkę vaikai suvalgė morkas ir pasijuto įgavę jėgų iš vitaminų bei mineralų ir žviresniomis akimis jie greitai pastebėjo blankią šviesą iš tėčio trobelės tolumoje. Su laimės ašaromis akyse jie pradėjo kaip įmanydami bėgti, bedėkodami miško draugams pakeliui.



Kai jie grįžo namo, rado tėtį vienišą ir nelaimingą. Jie apsikabino ir džiaugsmingai verkė, pasižadėdami daugiau niekad neišsiskirti! Ir šeima laimingai gyveno!

Pasibaigus pasakojimui, su istorijos pasakotojo pagalba, vaikai gali:

- Aptarti cukraus poveikį sveikatai (Jonukas, Grytutė ir ragana).
- Aptarti obuolius bei morkas ir kuo jie yra naudingi žmonių sveikatai (paukščiai ir kiškiai).
- Aptarti graikinius riešutus, saulėgražų sėklas, medų ir kuo jie naudingi žmonių sveikatai (voverės, pelės ir bitės)!

Scenarijus

Pasakotojas: Kartą mažoje miško trobelėje gyveno labai neturtingas medkirtys su savo dviem vaikais, Jonuku ir Grytute. Šeima buvo tokia neturtinga, kad tėvas ir du jo vaikai dažnai valgė tik bulves ar ryžius bei sausą duoną, jei išvis turėjo, ka valgyti.

Vaikai matė, koks liūdnas ir pasimetęs tėvas mėgino užsidirbti pragyvenimui, ir vieną dieną kartu nusprendė išeiti ieškoti būdų, kaip padėti jų mažai šeimai išgyventi.

(Tėtis sėdi prie stalo, o du vaikai žiūri į šoną).

Jonukas tarė Grytutei: "Nesijaudink! Kai nuspręsimė grįžti, rasime kelią namo".

(Jonukas nueina į virtuvę ir pripildo kišenes duonos trupinėliais).

Pasakotojas: Auštant, kai medžiotojas paprašė, kad Jonukas ir Grytutės eitų su juo imišką į mišką ir padėtų dirbti, vaikai paspruko nuo jo ir toliau vieni keliavo mišku. Kai jie nuėjo į miško gilumą, Jonukas pribarstė mažų duonos trupinėlių ant samanotos žalios žemės.

(Eina trise, bet vaikai atsiskiria nuo tėčio ir nueina į mišką, Jonukas barsto duonos trupinius).

Pasakotojas: Beeinat jie staiga atsidūrė prie svetimos trobelės proskynos viduryje. Kai Jonukas ir Grytutė priėjo arčiau trobelės jie pamatė, kad ji padarytas iš saldainių, pyragaičių, ledų, sausainių ir šokolado!

(Jonukas ir Grytutė besistebėdami prieina prie trobelės).

Jonukas: „Tai šokoladas!“

(Jonukas paima šokolado gabalėlį nuo šokoladinės sienos).

Grytutė: „Ir tai ledai!“

(Grytutė suvalgo dar dalį sienos).

Pasakotojas: Išbadėję, bet besidžiaugdami, vaikai pradėjo valgyti saldumynus, taip begadinant trobelę.



Grytutė (*pilna burna*): „Argi ne skanu“?

Jonukas (*bečepsėdamas*): „Mes čia pasiliksime!“

Pasakotojas: Jie jau ruošiesi pabandyti pakramsnoti durų, kurios buvo iš sausainių, kai šios tyliai atsidarė.

(Pasirodė piktoji ragana).

Ragana (*apgaulingos išvazdos*): „Nagi, nagi! Užeikite, nebijokite!“

Pasakotojas: Jonuko ir Grytutės nelaimei trobelė priklausė senai raganai, kuri įkalina nepageidaujamus praeivius.

Ragana Jokukui: „Iš tavęs nieko nėra, tik kaulai ir oda! Aš tave nupenėsiu ir suvalgysiu!“

(Ragana uždaro Juonuką narve ir duoda jam saldainių, kuriuos jis paslepia narvo gale.)

Ragana Grytutei: „Tu sutvarkyk namus, tuomet ir iš tavęs maistą pagaminsiu!“

(Grytutė pradeda tvarkyti).

Pasakotojas: Atėjus nakčiai, vaikai bandė užmigti, tačiau jautėsi sunegalavę dėl visų suvalgytų saldumynų. Jie negalėjo pailsėti – Jonukas buvo narve, o Grytutė kietoje medinėje lovoje. Jausdamieji **atsipalaidavę**, vaikai nusprendė, kad jeigu nori ištrūkti iš čia gyvi, reikia nevalgyti saldumynų, kuriais ragana nori juos nupenėti.

(Jokukas ir Grytutė stengiasi užmigti, jaučiasi blogai, kalba apie tai, kaip pabėgti).

Pasakotojas: Laimei ragana labai prastai matė, Grytutė užtepė sviesto ant jos akinių, kad ragana beveik nieko nematytų. Ragana nepastebėjo, kad vaikai jos saldumynų nesuvalgė ir paslėpė Jonuko narvo gale bei po Grytutės lova.

(Grytutė sviestu tepa raganos kairius ir slepia saldumynus po lova).

Pasakotojas: Grytutė pačiupo keletą vaisių sau ir broliui nuo vaismedžio kieme. Trečią dieną ragana jau pradėjo nekantrauti ir nusprendė, kad atėjo metas suvalgyti Jonuką, net jei jis ir nepriaugo svorio.

(Grytutė neša vaisius sau ir broliui ir valgo slaptai, ragana sėdi prie stalo).

Ragana (*išalkus ir nekantri*): „Užkurk krosnį, aš šiandien valgysiu skanų keptą berniuką! Patikrink ar krosnis yra pakankamai įkaitus“.

Grytutė (*beašarodama*): – „Aš negaliu atsakyti ar ji pakankamai įkaitus ar ne“.

Ragana (*jpykus*): „Niekam tikęs vaikas! Gerai, aš pati pažiūrėsiu“.



Pasakotojas: Tačiau, kai ragana pasilenkė, kad patikrintų kaitrą krosnies viduje, Gretutė ją staiga pastūmė ir uždarė krosnies duris. Raganai buvo galas. Grytutė nubėgo išlaisvinti brolių, jie įsitikino, kad krosnies durelės yra tvirtai užtrenktos. Ir tada jie tarp raganos daiktų rado didžiulę dėžę pilną aukso monetų.

(Grytutė įstumia raganą į krosnį, išlaivina Jonuką ir jie atidaro dėžę, pilną aukso monetų).

Jonukas: „Tai gali išgelbėti mūsų šeimą ir daugiau nebebadausime“.

(Jie pasiima dėžę ir išeina iš raganos trobelės).

Pasakotojas: Kai vaikai išėjo į mišką atgal tuo pačiu keliu, jie pamatė, kad duonos trupinius, kuriuos jie buvo išbarstę, kad rastų kelią namo, suvalgė alkani paukščiai ir pelės. Nusiminę Jonukas ir Grytutė nejučiomis atsidūrė miške gilumoje.

(Vaikai eina mišku).

Paukščiai: „Tai yra maži vaikai, kurių duonos trupinius mes praeitą dieną suvalgėme, jie išlaisvino mus nuo raganos blogio, nuodijusio mūsų mišką. Su kiekvienu žingsniu jie tolsta nuo namų ir tampa vis silpnesni, nes badauja. Mes turime jiems padėti!“

Pasakotojas: Ir paukščiai nuskrido prie vaismedžių ir pririnko įvairių vaisių. Jie papasakojo apie vaikų nelaimę miško bitėms, kurios sutiko pasidalinti medumi. Paukščiai pakalbėjo su voverimis, kurios sutiko pasidalinti graikiniais riešutais.

(Paukščiai skreda prie medžių, renka vaisius, sutinka voveris ir kalba su jomis apie vaikus).

Pelės: „Tai yra maži vaikai, kurių duonos trupinius mes praeitą dieną suvalgėme, jie išlaisvino mus nuo juodos piktosios raganos magijos. Jie tikrai labai pasiklydo. Gretai jėgos juos apleis. Mes turime jiems padėti!“

Pasakotojas: Tuo pačiu metu pelės išbėgo į laukus ir pririnko saulėgrąžų sėklų. Jos papasakojo kiškiams apie vaikų nelaimę ir paprašė padėti. Kiškiai sutiko pasidalinti morkomis ir salotomis!

(Išbėga pelės į laukus, renka saulėgrąžų sėklas, sutinka kiškius ir papasakoja apie vaikų nelaimę, prašydamos padėti, tuo tarpu vaikai klaidžioja miške - kairėn ir dešinėn, aukštyn ir žemyn kalvomis - bet be jokios krypties, visai išsekę).

Pasakotojas: Mažieji miško pagalbininkai nekalbėjo žmonių kalba, bet jie buvo išmintingi! Mažieji paukščiai susitelkė ir savo stipriais balsais pradėjo čiulbėti vaikams rodydami kelią link namų.

(Paukščiai susitelkė ir savo stipriais balsais pradeda čiulbėti vaikams rodydami kelią link namų. Vaikai nusprendžia pasitikėti miela paukščių dainele ir seka paskui ją).

Pasakotojas: Vaikai jau buvo visai besilpstantys, kai bitės ir voverės atnešė jiems graikinių riešutų ir medaus!

(Atskrenda bitės ir atliuksi voverės su graikiniais riešutais ir medumi).



Vaikai labai nudžiugo. Jie padėjo mažiesiems pagalbininkams ir su nauja energija pakilo vėl eiti. Jie sekė paukščių dainą, bet ir vėl pasijuto nuvargę.

(Atskrenda pulkas balandžių su obuoliais ir kriaušėmis snapuose, pelės iš apačios ištiesia savo rankytes pilnas sėklų!)

Pasakotojas: Vėl sužavėti vaikai padėjo mažiesiems sutvėrimams ir papildė savo jėgas vitaminais ir vaisių cukrumi! Klausydamiesi paukščių dainos jie jautėsi tikri, kad yra teisingame kelyje.

(Vaikai padėjo gyvūnams ir eina toliau).

Pasakotojas: Artėjant nakčiai, miškas tamsėjo, tamsėjo kol pasidarė visai tamsu. Paukščiai nutilo. Mažyčiai šviečiantys vabaliukai švietė kelią link medkirčio namų, kurie jau buvo prie pat.

(Maži vabaliukai šviečia vaikams kelią).

Pasakotojas: Pasidarė labai šalta, ir jeigu vaikams nepavyktų grįžti namo, jie sušaltų. Šviečiantys vabaliukai labai stengėsi apšviesti kelią vaikams tamsoje, o kiškiai atnešė Jonukui ir Grytutei šviežių morkų.

(Vabaliukai toliau šviečia, kiškiai duoda vaikams morkas).

Pasakotojas: Išalkę vaikai suvalgė morkas ir pasijuto įgavę jėgų iš vitaminų bei mineralų ir žvitresniomis akimis jie greitai pastebėjo blankią šviesą iš nutolusios tėčio trobelės. Su laimės ašaromis akyse jie pradėjo kaip įmanydami bėgti, bedėkodami miško draugams pakeliui.

(Vaikai valgo salotas ir morkas, įgauna jėgų ir tolumoje pamato šviesą, sklindančią iš tėčio trobelės).

Pasakotojas: Kai jie grįžo namo, rado tėtį vienišą ir nelaimingą. Jie apsikabino ir džiaugsmingai verkė, pasižadėdami daugiau niekad neišsiskirti! Ir šeima laimingai gyveno!

(Vaikai pamato tėtį, visi apsikabina ir džiaugiasi).

Pasibaigus pasakojimui, su istorijos pasakotojo pagalba, vaikai gali:

- Aptarti cukraus poveikį jūsų sveikatai (Jonukas, Grytutė ir ragana).
- Aptarti obuolius ir morkas ir kuo jie yra naudingi žmonių sveikatai (paukščiai ir kiškiai).
- Aptarti graikinius riešutus, saulėgrąžų sėklas, medų ir kuo jie naudingi žmonių sveikatai (voverės, pelės ir bitės)!



VEIKLOS IR ŽAIDIMAI



1 veikla. Žaidimas skirtas pasaulinei maisto dienai



Tai žaidimas žaidžiamas ant grindų, atspausdintas ant audinio arba panašios 100 x 180 cm dydžio medžiagos. ("photoshop" failas pridėtas)

Vaikams suteikiamos apvalios plokščios rankos dydžio plokštelės, kurias jie meta ant audinio ir atlieka užduotį, ant kurios nukrito plokštelė.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kai kurioms žaidimo užduotims atlikti reikės papildomų veiklų, pvz., žvejyba. Pagal šią užduotį **vaikai naudoja žaislinę meškerę ir bando sugauti sveiko maisto paveikslėlį atspausdintą ant žuvies formos paveiksluko**. Žvejojimo nailono siūlai ir paveikslėliai turi būti su magnetais, kad vaikai galėtų sugauti paveikslėlius.

KAIP ŽAISTI:

Žaidėjų skaičius: 16-20

Priemonės:

- Žaidimų lenta (ant grindų);
- Baseinas (konteineris), meškerė;
- Sveikų ir nesveikų maisto produktų paveikslėliai, po 10;
- 2 vokai su kortelėmis, kurių kiekviename yra 8 skirtingi paveikslėliai apie maistą;
- 2 plokštelės (arba kažkas panašaus, skirti mėtymui į žaidimų lentą);
- Smėlio laikrodis skirtas mokiniams suprasti, kiek jie turi laiko.

Instrukcijos

Prieš pradėdant žaidimą, norint sukelti smalsumą, mokytojas/a kalba apie sveiką mitybą, vandens suvartojimą, maisto ruošimą, maisto pasirinkimą ir vartojimą.

Žaidėjai yra suskirstyti į dvi grupes. Mokytojas žaidimų lentą padeda ant grindų. Pirmasis 1 grupės žaidėjas meta plokštelę į žaidimų lentą, o tada garsiai skaito šūkį (parašyta didžiosiomis raidėmis ant žaidimo) ir juda su savo grupe taip, kaip žaidimo instrukcijoje nurodoma. Po to grupė atlieka nurodytą veiklą. Rekomenduojamas laikas kiekvienai veiklai yra 4 minutės. Norint žinoti, kiek laiko liko, gali būti naudojamas smėlio laikrodis. Grupė atlieka užduotį ir veiklas, priklausomai nuo to, kur nukrito plokštelė, kitos grupės pradeda ir seka tuos pačius žingsnius, kaip instrukuota pradžioje.

PRITAIKYKITE ŽAIDIMĄ SAVO KALBAI:

Atidarykite Photoshop failą ir redaguokite elementus pagal scenarijų ir žaidimo instrukcijas: žemiau pateikiamas scenarijus ir instrukcijos. Peržiūrėkite žaidimo dizainą Photoshop faile. Pakeiskite scenarijų su pateiktais žemiau. Nepamirškite pakeisti tinkamai. Keičiant scenarijus, parašytus Didžiosiomis raidėmis "Photoshop" faile, reikia pakeisti toliau nurodytais Didžiųjų raidžių scenarijais su atitinkamais skaičiais. Instrukcijos, pažymėtos "*" pradžioje, turi būti atitinkamai pakeistos, taip pat instrukcijos, prasidedančios "apskritimo ženklu".

"Žvejybos ir Pasirink korteles" veiklos medžiaga yra pateikiama **dokumento apačioje**.



Žvejyba: Kiekvienas žuvies paveikslukas turi dvi puses.

Jeigu įmanoma, atspausdinkite juos spalvotai ant storo popieriaus, rekomenduojama 200 gr/m², du to paveiksluko vaizdus suklijuokite taip, kad tas pats vaizdas būtų iš abiejų pusių.

Padėkite mažą metaliuką ar magnetą ant kiekvieno paveiksluko.

Iš žaislų parduotuvės nusipirkite žaislinę meškerę (galite patys pasigaminti, arba naudokite tikrą meškerę), ant kurios valo galo yra magnetas.

Padėkite dvipusius žuvies paveikslėlius su magnetais į **konteinerius** (galite įlaminuoti paveikslėlius, jeigu norite naudoti konteinerį su vandeniu).

Žaidžiant maisto žaidimą, vaikai meta plokšteles ant „Žvejybos“ užduoties. Vaikai naudoja meškerę norint pagauti paveikslėlį su magnetu. Kiekviena žuvis turi taškus (balus) ant uodegos. Laimi grupė surinkusi daugiausia taškų. Pakoregavus Photoshop'o failą, atspausdinkite jį ant 100x180 cm medžiagos (popieriaus).

KORTELĖS

Kortelės yra dviejų rūšių - skirtos ikimokyklinio amžiaus vaikams (kurie dar nemoka rašyti ar skaityti) ir pradinukams. Kortelės su vaizdais yra skirtos ikimokyklinio amžiaus vaikams (priminkite vaikams, kad nerodytų savo pasirinktų kortelių kitiems vaikams).

Kortelės ir žuvies formos paveikslėliai pradinukams ir ikimokyklinio amžiaus vaikams yra dokumento apačioje.

Vaikai mėgausis atliekant užduotis (1-12)

AŠ MĖGAUJUOSI VALGYDAMAS SVEIKĄ MAISTĄ

1-GERK PIENĄ DĖL STIPRIŲ KAULŲ

- Pakartok garsiai šūkį su savo grupe: „GERK PIENĄ DĖL STIPRIŲ KAULŲ“.
- Parodyk kaip susiję pienas ir sveikata naudojant aritmetinius simbolius (+ - * /).

2-NEPIRK GREITO (GATVĖS) MAISTO

- Pasirink vaiką iš grupės ir su juo kartu apsisukite aplink save du kartus susikibę rankomis.
- Pasirink kortelę ir papasakok apie ją grupei.

3-NEPRALEISK **VALGYMO**, NEPRADĖK DIENOS NEPAUSRYČIAVĘS



- 3 kartus pakartok garsiai šūkį su savo grupe: „NEPRALEISK **VALGYMO**, NEPRADĖK DIENOS NEPAPUSRYČIAVĘS“ (daro visa grupė).
- Žvejyba.

4-VALGYK PAKANKAMAI IR SUBALASUOTAI, GYVENK ILGAI IR SVEIKAI

- 4 kartus atsiklaupk ir paliesk su smakru savo kelius (daro visa grupė).
- **Pasirink kortelę ir papasakok apie ją grupei.**

5-GERK VANDENĮ, JEI NORI BŪTI SVEIKAS

- **Naudojant savo kūną, parodyk koks svarbus yra vanduo.**
- **Papasakok, koks vanduo yra svarbus.**

6- PUSRYČIAI MOKYKLOJE YRA LABAI GERAI

- Pašok į orą 6 kartus (daro visa grupė).
- Per 4 minutes padaryk pranešimą, kaip per TV žinias, apie pusryčių svarbą.

7-TU ESI TAI, KĄ TU VALGAI

- 7 kartus suspausk ir atleisk pirštus.
- Parašyk trumpą dainelę apie šūkį ir padainuok.

8-DARŽOVĖSE YRA DAUG VITAMINŲ IR MINERALŲ

- 8 kartus pavaizduok kaip veikia automobilio stiklo valytuvai (daro visa grupė).
- Parašyk galvosūkį ar mįslę, kurio atsakymas būtų daržovė(s).

9-TAS, KURIS VALGO SVEIKAI, AUGA SVEIKAI

- 9 kartus nuskink obuolius nuo medžio (daro visa grupė).
- Parašyk ir padainuok dainelę apie šūkį.

10-DVI PIENOS STIKLINĖS PER DIENĄ YRA SVARBIOS SUBALANSUOTAI MITYBAI

- Pasirink gyvūną ir 10 kartų pamėgdžiodamas jo garsą.
- Žvejyba.



11-SUBALANSUOTA MITYBA STIPRINA IMUNINĘ SISTEMĄ

- 11 kartų pašok ant vienos kojos.
- Pasirink kortelę ir papasakok apie ją grupei.

12-JEIGU VALGYSI SVEIKAI, NETURĖSI SVEIKATOS PROBLEMŲ

- 12 kartų suplok rankomis (daro visa grupė).
- Naudojant savo kūną pavaizuok šūkį.

2 veikla. Kryžiažodis

Kaip dirbti su šiuo dokumentu:

1. Galite nukopijuoti lentelę ir atspausdinti ją su kiekvieno vaisiaus ar daržovių raidėmis. Tuomet duokite raides vaikams ir paprašykite jų teisingai sudėti raides kiekvienam vaisiui ar daržovei kryžiažodyje.
2. Mažesniems vaikams galite atspausdinti lentelę, pateikti vaisių ir daržovių paveikslėlius ir paprašyti papasakoti apie vaisius ir daržoves.
3. Galite piešti kryžiažodį ant lentos ir padėti ant stalo visus vaisius ir daržoves, apie kuriuos kalbama šiame žaidime. Tada, papasakokite apie kiekvieną vaisių ir daržovę, paprašykite, kad vaikai parodytų ir pasakytų, kas yra ant stalo.

ŽODŽIAI, KURIUOS REIKIA ATSPĖTI

1. Šis daržovė atrodo kaip mažai žali kamuoliukai.
2. Šis vaisius yra labai saldus, gali būti žalias arba raudonas, tu jį valgai vasarą ir gali iš jo padaryti razinas.
3. Sunku atspėti - tai vaisius, augantis ant medžio, atrodo raudonai oranžinis iš išorės ir turi ryškiai raudonas sėklas.
4. Tai geltonas, saldus vaisius ir jo forma yra kaip ašaros.
5. Šis purpurinis vaisius auga ant medžių - kartais net vadinamas mėlynuoju, jis yra saldus ir sunoksta vasaros pabaigoje, ankstyvame rudenyje. Jūs galite padaryti iš jo džemą/uogienę.
6. Kartais vadinamas vaisių karaliumi - skanus ir sultingas, apvalus ir skirtingų spalvų - raudonos, geltonos, žalios. Galite pagaminti iš jo sultis ir uogienes, taip pat ir pyragą.





7. Bitės daro jį iš gėlių, meškos ir žmonės jį myli - jis yra saldūs ir aukso spalvos.

8. Tai raudonas ir vienintelis vaisius (**uoga**), kurio sėklos yra išorėje, o ne viduje.

	2. V						
	Y		4.K				
1. Ž	N	3. G	R		6. O		
I	U	R	I		B		
R	O	A	A	5. S	U		8. A
N	G	N	U	L	O	7. M	V
I	È	A	Š	Y	L	E	I
A	S	T	È	V	Y	D	E
I		A		A	S	U	T
		I				S	È

