



Veiklos Pasaulinei maisto dienai. Turinys:

Pasaulinė maisto diena	2
Trumpai apie šią šventę:.....	2
Siūlomos veiklos	2
1 veikla. Sveiki ir nesveiki maisto produktai (produktų rūšiavimas į sveikatos ir nesveikatos lėkštes, tai gali būti karpinių (pvz. Iš reklaminių įvairių parduotuvių žurnalų) skirstymas, tai gali būti piešimas ir pan.)	3
2 veikla. Pasakėlė apie maisto piramidę.....	3
3 veikla. Mandalos kūrimas/piešimas	5
4 veikla. Mandalos piešimas/spalvinimas	6
5 veikla. Užduotis – atsimink ir įvardink vaisius, daržoves ir/ar uogas pagal spalvas.	11
Ar valgote uogas, daržoves, vaisius?	11
6 veikla. Sveikatos medis; Rūpinuosi savo sveikata; Sveika – nesveika.....	14
7 veikla. LAVINKIME SKONĮ. Ragavimas. Atspėk ką ragauji (neapdoroti produktai, pvz. žalia nuskusta bulvė, citrina, saliero šaknis, baklažanas, cukinija, spanguolės ir pan.)	14
8 veikla. Kiek „cocacola“ skardinėje yra cukraus kubelių? (žaidimas komandomis ar poromis, kurie tiksliau atspės).	26
9 veikla. Kiek guminukų pakelyje yra cukraus kubelių?.....	27
10 veikla. Aptarimas: o kodėl reikia maitintis sveikai? Kokie yra mūsų maitinimosi įpročiai?.....	28





Pasaulinė maisto diena

Trumpai apie šią šventę:

Minima: spalio 16 d.

Pasaulinę maisto dieną švęsti pasiūlė Maisto produktų ir žemės ūkio organizacija (FAO Food and Agriculture Organisation). Šios organizacijos iniciatyvą palankiai priėmė ir patvirtino Jungtinių tautų organizacija.

Šventę švenčiančios šalys užsibrėžė uždavinį kovoti su badu pasaulyje, plėsti žemės ūkį. Pasaulyje suskaičiuojama apie 800 mln. badaujančių žmonių.

Trečiose pasaulio šalyse dėl maisto nepritekliaus vaikai užauga liesi ir psichiškai atsilikę. Alkanam vaikui sunku susikonzentruoti ir mokytis. Dėl neprivalgymo prastėja suaugusiųjų darbo kokybė, o tai stabdo ir visos šalies ekonomikos lygį.

Šią dieną rengiamos nemokamo maitinimo, paramos akcijos, visuomenė plačiau informuojama apie skurdžiai gyvenančius žmones, kuriuos būtų galima paremti. Tarptautinės maisto dienos metu siekiama atkreipti visuomenės dėmesį ir į sveiką mitybą. Sveikuolių klubai rengia sveiko maisto šventes.

Informacijos šaltinis: day.lt

Siūlomos veiklos

1 veikla. Sveiki ir nesveiki maisto produktai (produktų rūšiavimas į sveikatos ir nesveikatos lėkštes, tai gali būti karpinių (pvz. iš reklaminių įvairių parduotuvių žurnalų) skirstymas, tai gali būti piešimas ir pan.)

2 veikla. Pasakėlė apie maisto piramidę.

3 veikla. Mandalos kūrimas

4 veikla. Mandalos piešimas/spalvinimas

5 veikla. Užduotis – atsimink ir įvardink vaisius, daržoves ir/ar uogas pagal spalvas;

6 veikla. Veiklos apie vaisius ir daržoves.

7 veikla. Sveikatos medis; Rūpinuosi savo sveikata; Sveika – nesveika.

8 veikla. LAVINKIME SKONĮ. Ragavimas. Atspėk ką ragauji. (neapdoroti produktai, pvz. žalia nuskusta bulvė, citrina, saliero šaknis, baklažanas, cukinija, spanguolės ir pan.)

9 veikla. Kiek „CocaCola“ skardinėje yra cukraus kubelių? KIEK GUMINUKŲ PAKELYJE YRA CUKRAUS KUBELIŲ? (žaidimas komandomis ar poromis, kurie tiksliau atspės).

10 veikla. Aptarimas: O KODĖL REIKIA MAITINTIS SVEIKAI? Kokie yra mūsų MAITINIMOSI ĮPROČIAI?



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



1 veikla. Sveiki ir nesveiki maisto produktai (produktų rūšiavimas į sveikatos ir nesveikatos lėkštes, tai gali būti karpinių (pvz. Iš reklaminių įvairių parduotuvių žurnalų) skirstymas, tai gali būti piešimas ir pan.)



Ant stalo sudedame sveikatai palankius produktus (pvz., vaisiai, daržovės, pilno grūdo duona ir t.t.) ir nepalankaus sveikatai maisto (pvz., coca – cola, saldumynų ir pan.). Kviečiame po vieną vaiką, kad suskirstytų kur yra sveikatai palankus maistas, o kur nepalankus.

2 veikla. Pasakėlė apie maisto piramidę

Paseksiu jums pasaką, kaip kartą virtuvėje susiginčijo maisto produktai, kuris iš jų svarbiausias. Didžiausias pasipūtėlis iš visų buvo cukrus, Sėdėdamas prabangioje cukrinėje savo saldžiu balsu pradėjo girtis, kad be jo visi kaip be rankų: ir į arbatą, ir į uogienę, ir į varškę, ir į kompotą jį deda. Jis yra visur ir saldiniuose, ir tortuose, ir saldžioje kriaušėje. Net braškes valgo su cukrumi, o kiti jo manymu niekam tikę ir nereikalingi. Cukrui paprieštarauti ketino druska su pipirais, bet juos užgožė pienas. Staiga pabalęs iš pykčio jis grėsmingai šaukė, kad cukraus kalbos yra gryna nesąmonė. Juk net mažiausi vaikai žino, kad pienas yra svarbiausias. Jį geria nuo pat gimimo. Be pieno produktų žmonės neištvertų nė dienos. Pienas,

kefyras, jogurtai, sviestas, sūriai, sūreliai, o ką jau kalbėti apie jo didenybę ledus.

Juk pienas ir pieno produktai turi daug kalcio, o tai yra labai svarbu kaulas ir dantims. Pieno kalba buvo tokia karšta, kad net užvirė

ir ėmė lietis prie kraštus. Pasipiktinusi pieno kalbomis iš keptuvės įkaitusi pašoko žuvis. Jos argumentai buvo

trumpi ir aiškūs. Esu ir gardi, ir naudinga. Esu

vitaminų A, D šaltinis. Esu svarbiausia. Aršiausi

iš visų buvo vaisiai ir daržovės, kurie norėjo





visus nutildyti ir perrėkti. Jiems atrodė kad, nieko nėra svarbiau už augalinį maistą, mat visi varpai, puodeliai ir šakutės skalambija valgykite kuo daugiau vaisių ir daržovių. Taigi vaisiai ir daržovės yra sveikatos ir energijos karaliai. Taip aiškindami savo tiesą, pomidoras su pipiru dar labiau, įraudo. Morka išdidžiai ištiesė savo oranžinę nosį, agurkas pažaliavo iš įsiūčio, o kopūstas nuo pagyrų dar labiau išsipūtė. Bananas su apelsinu kažką neaiškiai murmėjo užsienio kalba bandydami paaiškinti vietiniam obuoliams savo pranašumus, tuo pat metu iš duoninės iššoko bandelė su džemu ir ėmė kumščiuoti sausainius. Niekas nieko negirdėjo. Visi kalbėjo, šaukė, aiškino dešrelės pykosi kiaušiniiais, kotletai su pupelėmis. Visa virtuvė tapo mūšio lauku. Girdėjosi tik aš, aš, aš. Išsplieskusių barnių lauke į namus sugrįžo šeimininkas nešinas duonos kepalėliu. Kas čia darosi, kodėl čia liepsnoja toks ginčas, reikia kuo greičiau užgesinti ir paėmęs stiklinę vandens šliukštelėjo ant išsitarščiavusių produktų, juk taip ir virtuvė gali užsidegti. Tada nužvelgęs maištininkus taikiai tarė:

Nusiraminkite. Visi jūs esate labai svarbūs, tik vienu produktų reikia valgyti daugiau, kitų mažiau. Grūdiniai produktai: duona, kruopos, makaronai yra maisto pagrindas. Daržovės ir vaisiai irgi yra labai naudingi, o ypač tie, kurie auga mūsų krašte. Mat atvežtiniai yra apipurkšti nuo gedimo saugančiais chemikalais, kuriuos būtina itin kruopščiai nuplauti. Rečiau galima vartoti: mėsą, žuvį ir pieno produktus. Nors saldumynai yra maisto produktai piramidės viršūnėje lyg karaliai, tai nereiškia, jog jie yra svarbiausi. Saldumynus reikėtų valgyti su saiku, mat jie nėra naudingi. Tada kiek su saiku, mat jie nėra naudingi. Tada kiek susimastęs virtuvės triukšmadarių paklausė, o vis dėl to kas yra pats svarbiausias? Be ko negalima išgyventi nė dienos kitos. Šį kartą visi tylėjo. Be VANDENS – paaiškino.



Vanduo ne todėl svarbus, kad užgesino šį ginčą, bet vanduo yra gyvybės pagrindas. Be maisto galima išgyventi mėnesį, o be vandens daugiausiai savaitę. Išgėręs stiklinę vandens, padėjo visiems produktams už jų teikiamą energiją, kurios reikia širdies plaukimui, kvėpavimui, judėjimui, darbams, mokslams, žaidimams ir net miegui. Tada ramiai atsiplovė šiltos šviežios ruginės duonelės. Metas užkasti. Virtuvėje įsivyravo taika ir ramybė. O jus vaikai ar mėgstate duonelę?





Adaptuota panaudojant šaltinį: <https://www.youtube.com/watch?v=72e3pF-yIss>

3 veikla. Mandalos kūrimas/piešimas



Siūlome visiems (vaikams ir jų mokytojams) pamėginti nupiešti mandalą iš mėgstamiausių uogų, daržovių, vaisių. Kas nori tik nuspalvinti, kas sukurti pats nuo pradžių....

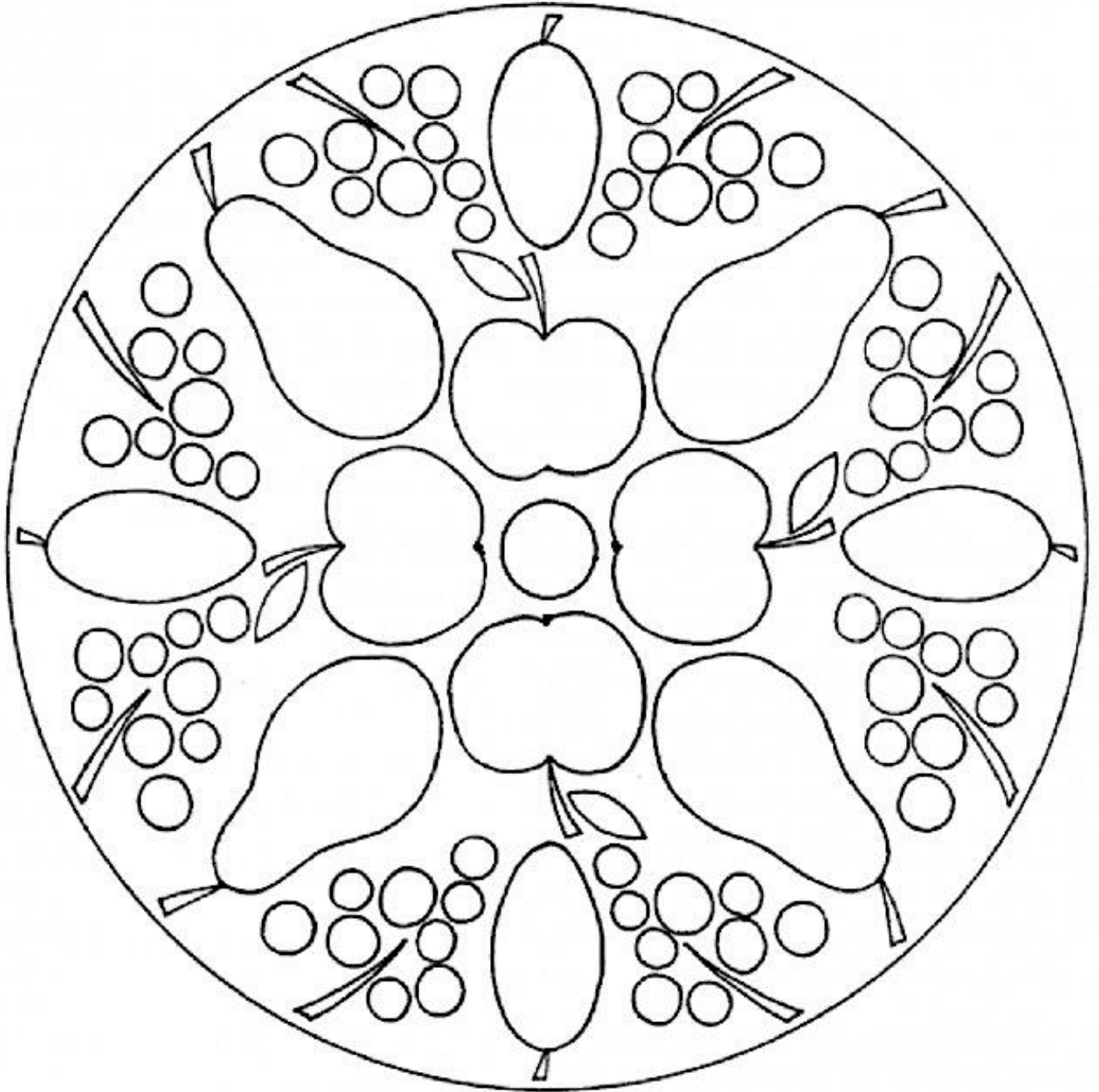
Akcentuojant maisto tausojimo principą, rekomenduojama vaikams piešti mandalas, tačiau jei yra galimybė jog vėliau turimos daržovės, vaisiai ar uogos bus suvartotos, galima daryti alternatyvią užduotį – sukurti mandalą iš turimų, atsineštų iš namų rudens (pirktų daržovių, vaisių, uogų) gėrybių.

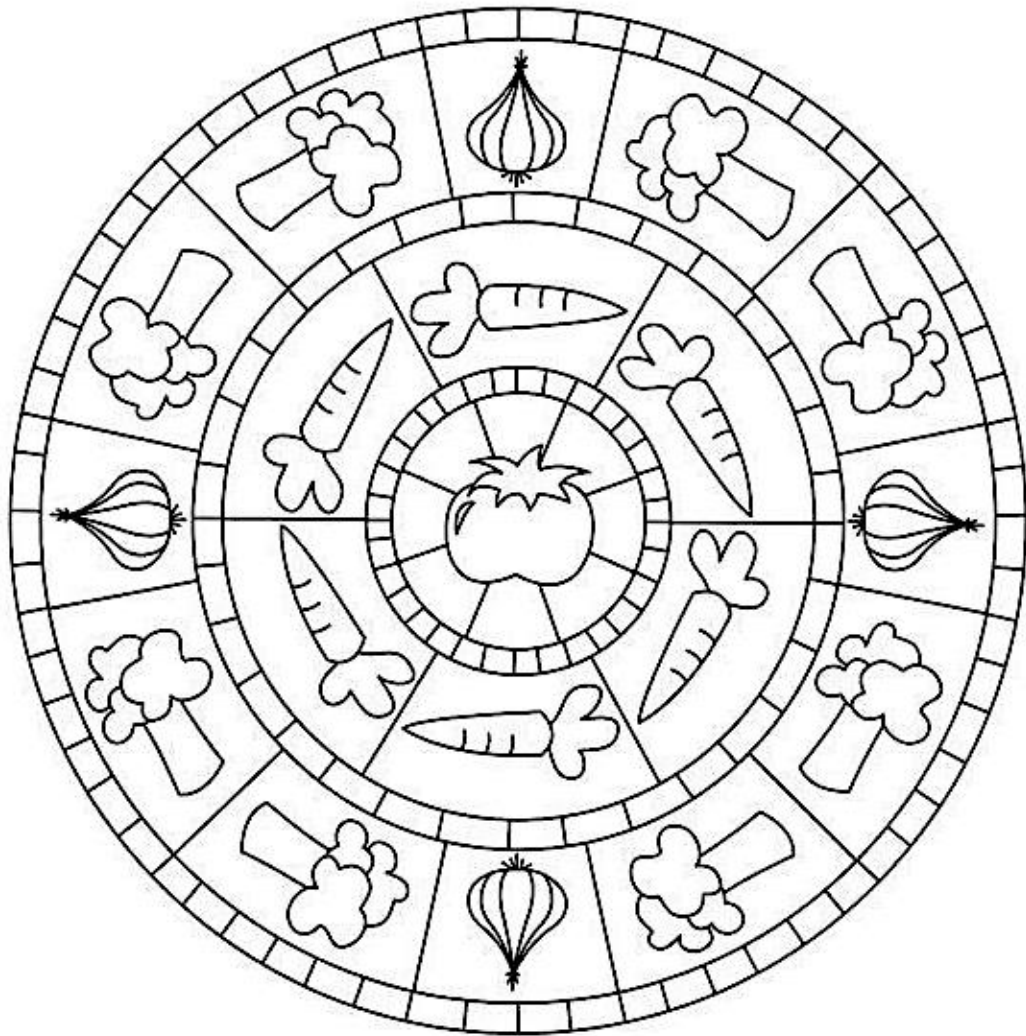
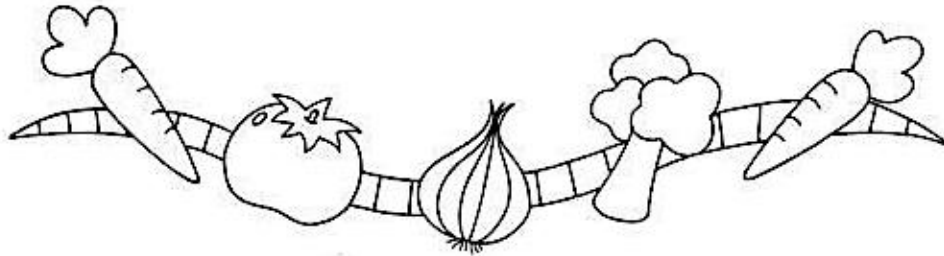
Mandalos kitaip. Gamtoje apstu mandalų atitikmenų. Pateikiami keli pavyzdžiai.



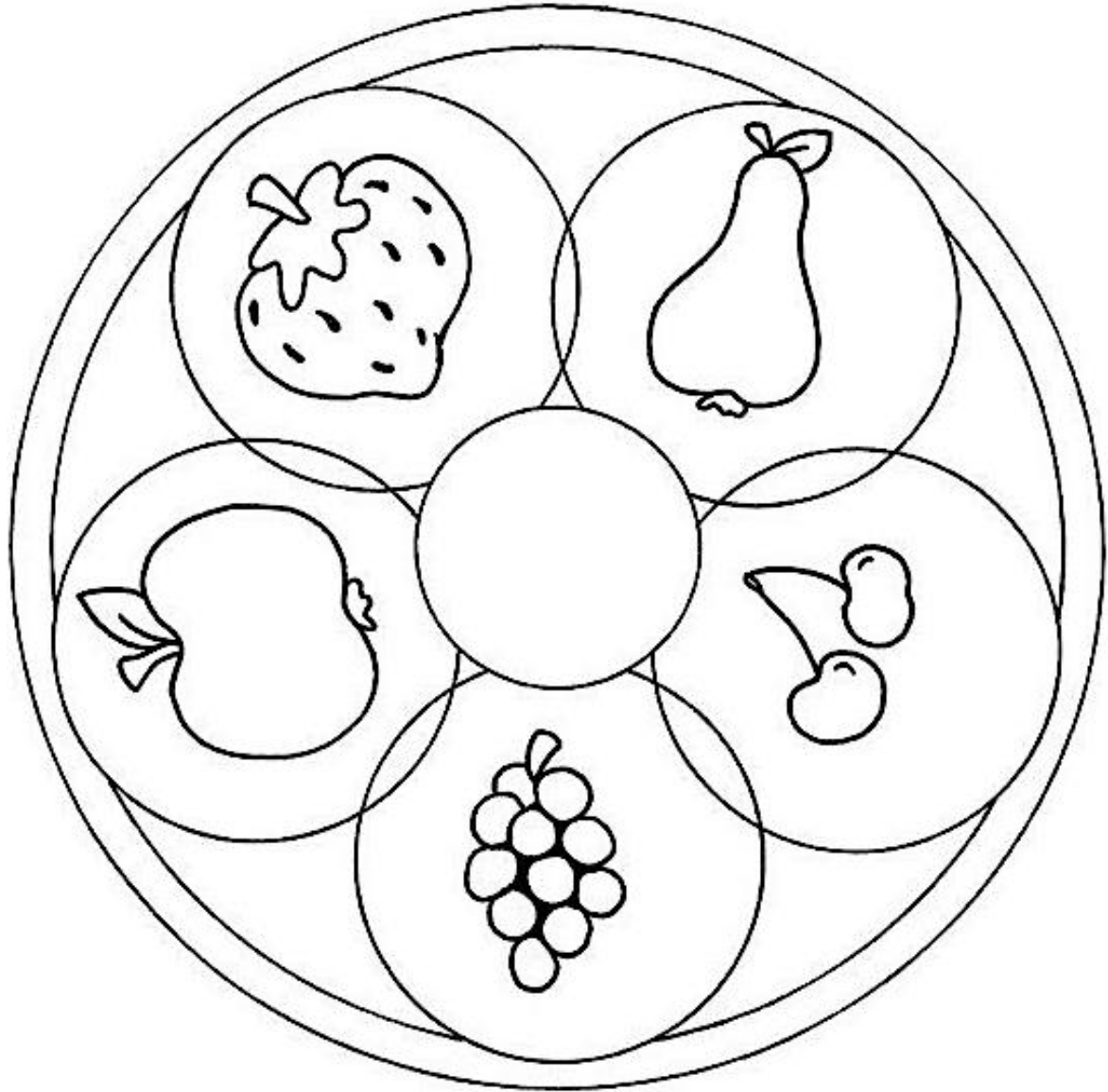


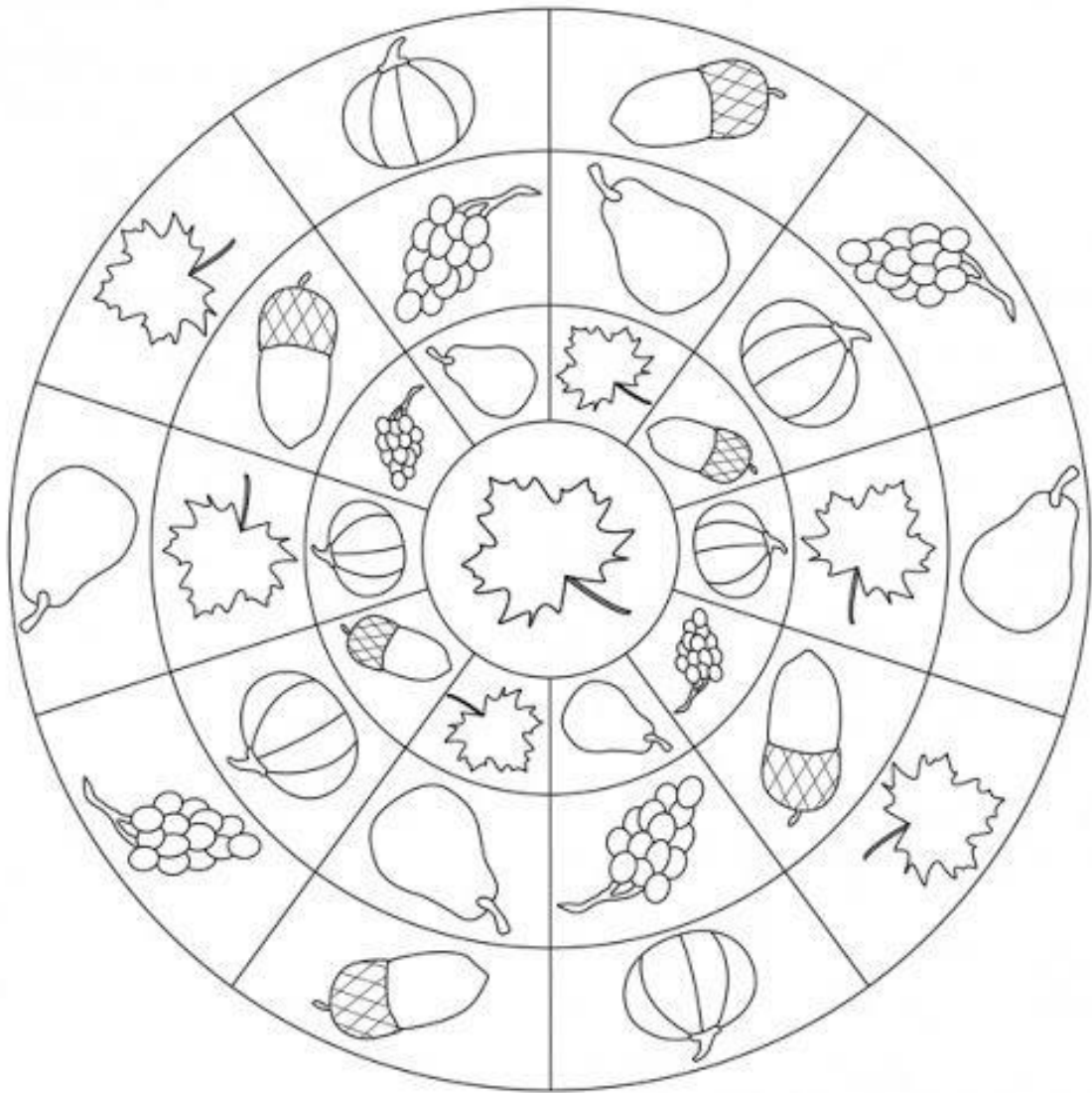
4 veikla. Mandalos piešimas/spalvinimas













5 veikla. Užduotis – atsimink ir įvardink vaisius, daržoves ir/ar uogas pagal spalvas.
Ar valgote uogas, daržoves, vaisius?



SUGALVOKIT VAISIŲ, DARŽOVIŲ, UOGŲ, KURIŲ VIDUS AR IŠORĖ BŪTŲ RAUDONA

Raudona spalva





SUGALVOKIT VAISIŲ, DARŽOVIŲ, UOGŲ, KURIŲ VIDUS AR IŠORĖ BŪTŲ GELTONA



Geltonos

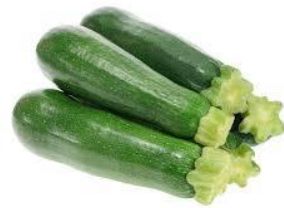




SUGALVOKIT VAISIŲ, DARŽOVIŲ, UOGŲ, KURIŲ VIDUS AR IŠORĖ BŪTŲ ŽALIA



Žalia spal





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




6 veikla. Sveikatos medis; Rūpinuosi savo sveikata; Sveika – nesveika.


Sveikatos medis

-  Priemonės: medžio šaka (nulužusi), modelinas, siūlai, spalvotas popierius, žirklys.
-  Vaikai iš pasirinktos medžiagos gamina sveiką produktą (pvz.: obuolį, žirnelį ir pan.) ir papuošia juo sveikatos medį. Savo produktą eina kabinti po vieną vaiką ir užkabinęs jį, pristato visiems, kuo jis yra sveikas žmogaus organizmui.

Rūpinuosi savo sveikata

-  Vaikai visą savaitę gamina savo sveikatos knygelę, pildo ją, puošia. Į kiekvieną puslapį vaikai gali įrašyti skirtingą dalyką, kaip jis namuose rūpinasi savo sveikata: valgo daržoves ir vaisius (nupiešia juos), valosi dantis, sportuoja, prausiasi, geria vandenį ir pan.

Sveika – nesveika

-  Su vaikais galima žaisti žaidimą „sveika – nesveika“. Vedėjas vardina įvairius maisto produktus, o vaikai, jei produktas sveikas – atsistoja, o jei nesveikas – atsitūpia. Geriausiai jei vaikai patys būna vedantieji ir sako produktus (su mokytojo/os pagalba).

7 veikla. LAVINKIME SKONĮ. Ragavimas. Atspėk ką ragauji (neapdoroti produktai, pvz. žalia nuskusta bulvė, citrina, saliero šaknis, baklažanas, cukinija, spanguolės ir pan.)



Susipjaustykite vienodo dydžio gabalėliais įvairius produktus (vaisius, daržoves, uogas, duoną...). Užriškite ragaujančiam akis, jis turi atspėti ką valgo. Rinkitės skirtingas produktų grupes ir prašykite, kad vaikai pasakytų ar tai SALDU, RŪGŠTU, KARTU, SALDŽIAI RŪGŠTU...ir pan.



Siūlomi maisto produktai pateikiami toliau. Rekomenduojama, po to kai vaikas paragauja ir atspėja/neatspėja maisto produktą, jį įvardinti atvertus paveiksluką.

BANANAI





POMIDORAI





BROKOLIS





MORKKA





MELIONAS





BUROKĒLIS





ŠILAUOGĖS



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



KRIAUSĖS





KIVIAI





AGURKAI



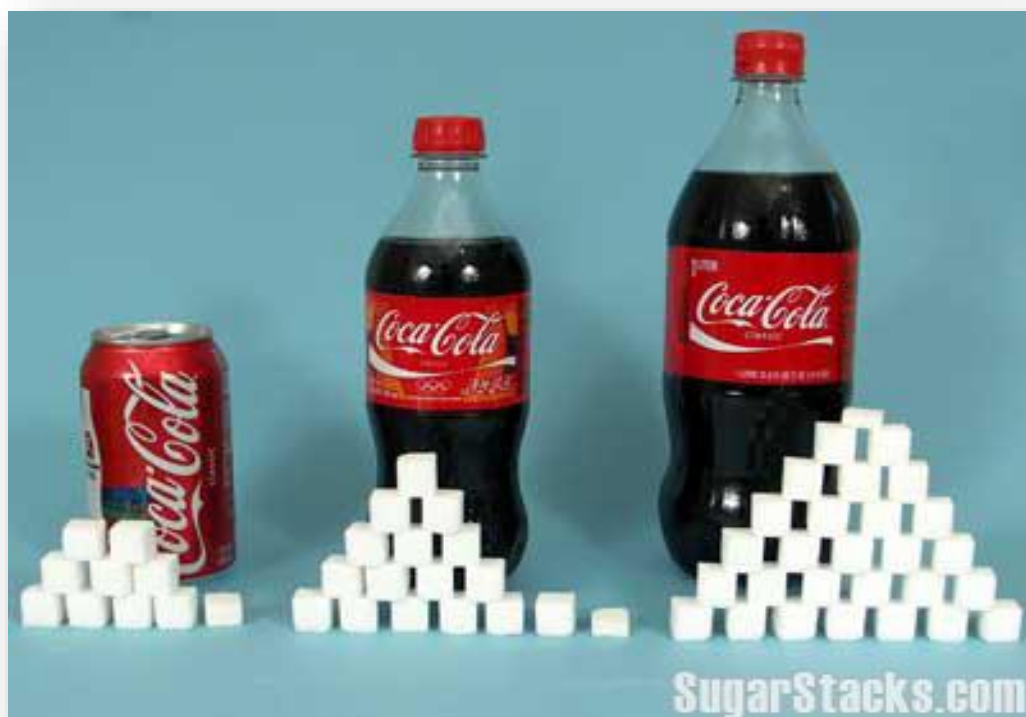


VYNUOGÈS





8 veikla. Kiek „cocacola” skardinėje yra cukraus kubelių? (žaidimas komandomis ar poromis, kurie tiksliau atspės).



Gėrimas	Porcija/Kiekis	Gramai cukraus porcijoje	Gramai cukraus 100 ml
Coca Cola	375 ml	40 gramų	10,6 gramų
Coca Cola	600 ml	64 gramai	10,6 gramų
Sprite	600 ml	61 gramas	10,1 gramų
Fanta	375 ml	42 gramai	11,2 gramų
Nestea	600 ml	28 gramai	4,6 gramų

1 cukraus kubelis = 4 gramai





9 veikla. Kiek guminukų pakelyje yra cukraus kubelių?



22,5 cukraus kubelių



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



10 veikla. Aptarimas: o kodėl reikia maitintis sveikai? Kokie yra mūsų maitinimosi įpročiai?

Mineralų: kalio, natrio, kalcio, magnio, fosforo.

**Vitamino B2,
B3, B6**

VITAMINO C, A, D, E

Kalio

VITAMINO K



Sveika širdelė

Stiprina imunitetą

Stiprina kaulus

Padės kosint, skaudant gerklei.

Būsite protingi

Pakelia nuotaiką

Greitai suteiks energijos

SĖKLOSE YRA OMEGA - 3 Padeda įsisavinti baltymams (plaukai, nagai, raumenys ir vidaus organai – sudaryti iš baltymų)





MAITINIMOSI ĮPROČIAI

1. Valgyti tik prie stalo;
2. Valgyti neskubant, lėtai;
3. Gerai sukramtyti maistą;
4. Mėgautis maistu;
5. Gerti daug vandens;
6. Neužkandžiauti (valgyti saikingai ir reguliariai – pusryčiai, pietūs, vakarienė)

