

VEIKLŲ SU  
VAIKAIS  
NAMUOSE IDĖJŲ  
RINKINYS  
TĖVAMS „VAISIAI  
IR DARŽOVĖS -  
MŪSŲ DRAUGAI“

Parengė visuomenės sveikatos specialistė  
Ieva Lašaitė





# SVEIKI VAIKAI IR JŲ TĖVELIAI!



*Kadangi turime visi likti namuose, tam, kad laikas namuose su vaikučiais neprailgtų, siunčiu jums užduotėlių rinkinį. Rekomenduojama atlikti po vieną užduotėlę per dieną pasirinktinai. Šios užduotelės skirtos sveikos gyvensenos skatinimui, vaisių ir daržovių pažinimui. Tad linkiu sėkmės ir nieko nelaukdami pradėkime!*



# OBUOLYS

## Obuolių nauda organizmui:

- ❖ Gerina virškinimą;
- ❖ Obuolių sėklose gausu jodo;
- ❖ Obuoliuose daug geležies;
- ❖ Gausu vitamino C, todėl stiprina imuninę sistemą.
- ❖ Rekomenduojama per dieną suvalgyti **2 - 3 obuolius** arba išgerti pusę litro kokybiškų sulčių.



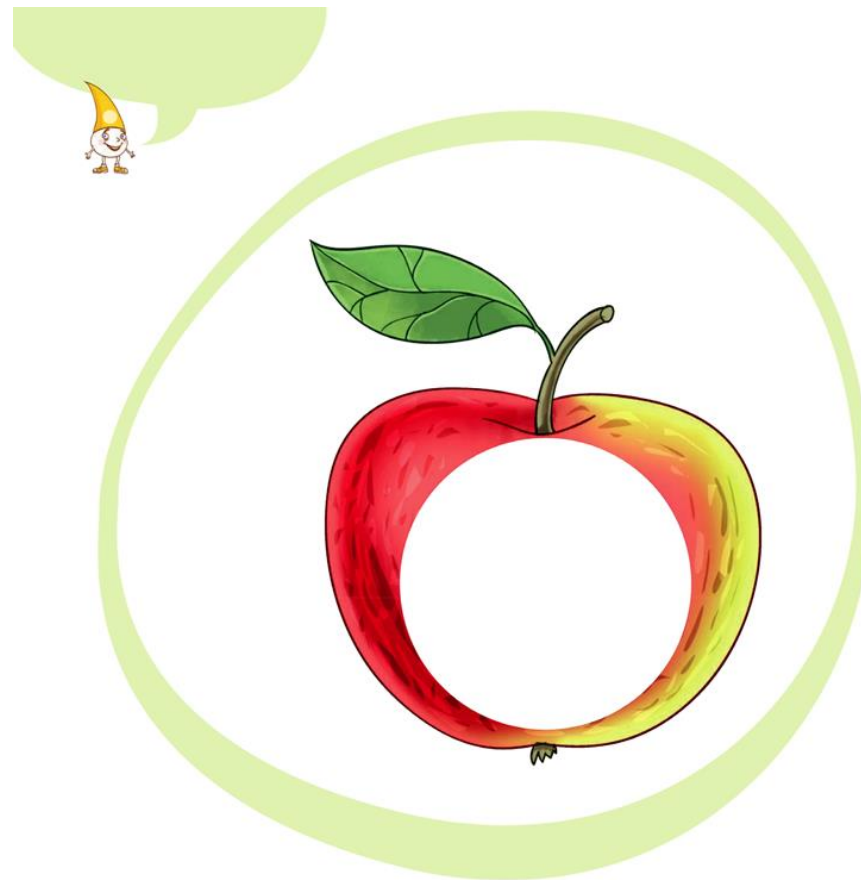
# 1 UŽDUOTIS. SUSIPAŽINKIME SU OBUOLIU

## VEIKLA:

- ❖ Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, kas nupiešta.
- ❖ Pamirkyk pirštuką į raudonus dažus ir nuspalvink obuolį.
- ❖ Paragauk obuolių ir pajusk jų skonį.

## SIEKIAMA:

- ❖ Plėsti žodyną.
- ❖ Ragaujant susipažinti su skoniu: saldus, rūgštus.
- ❖ Bandyti skonį perteikti mimika.



## 2 UŽDUOTIS. MOKAUSI PAŽINTI DARŽOVES

- ❖ Išvardink nuotraukoje pavaizduotas daržoves.
- ❖ Papasakok kurias daržoves mėgsti labiausiai.
- ❖ Pasakyk kokią daržovę galėtum valgyti kiekvieną dieną.
- ❖ Paragaukite namuose turimų daržovių, apžiūrėkite jas.
- ❖ Padiskutuokite su vaiku kokias daržoves mėgsta, kokias nemėgsta, taip galėsite į dienos maisto racioną įtraukti mėgstamų daržovių.

Išvardinkite pavaizduotas daržoves:

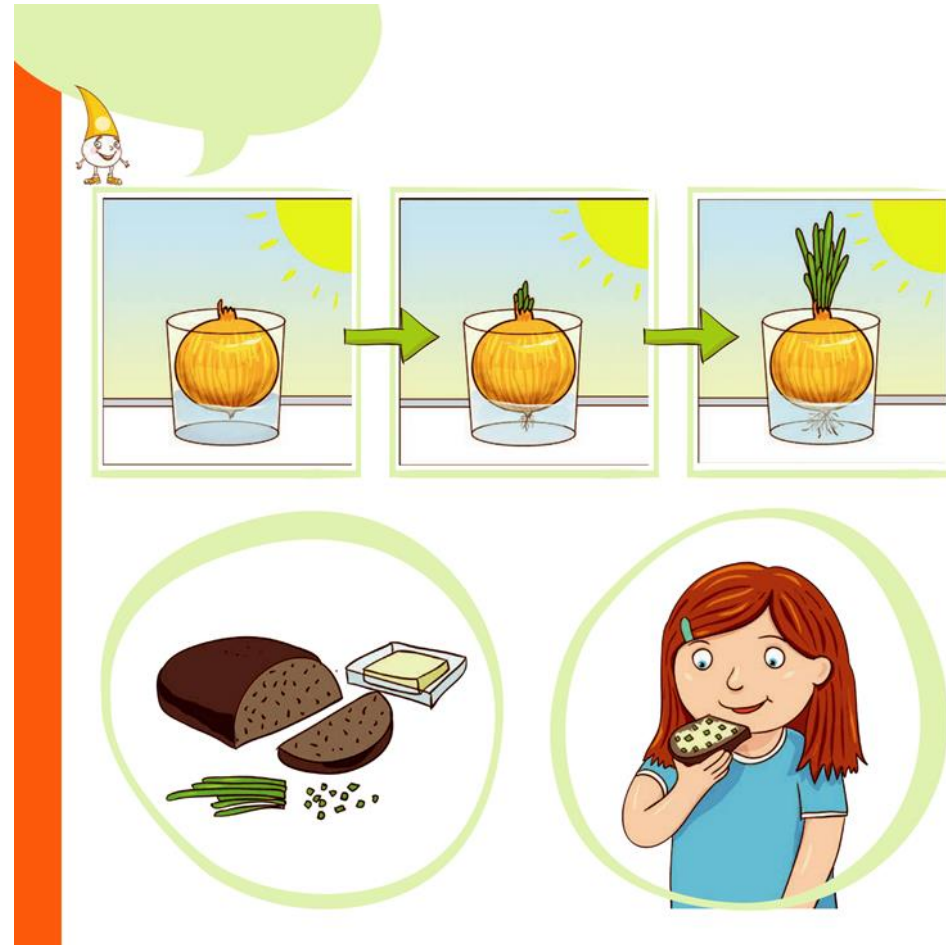




NUSPALVINK  
TAU  
LABIAUSIAI  
PATINKANČI  
Ą DARŽOVĘ.  
ĮVARDINK JĄ.

# 3 VEIKLA. KURIU DARŽĄ ANT PALANGĖS

- ❖ *Pasidaryk daržą ant palangės.*
- ❖ *Stebėk, kaip auga svogūnas.*
- ❖ *Užsiaugink svogūnų laiškų.*
- ❖ *Pasidaryk sumuštinį su svogūnų laiškais.*





- ❖ *Svogunų galvutes pamerkite kelioms valandoms į vandenį, paskui nupjaukite pačią viršūnelę ir įsodinkite į vazonėlį su žemėmis.*
- ❖ *Jeigu neturite tokios galimybės, galite svogūną tiesiog įmerkti į stiklainiuką su vandeniu. Vanduo turi apsemti tik apatinę svogūno dalį.*
- ❖ *Dar vienas variantas - svogūnų galvutes sustatyti į plastikinį dėklą nuo kiaušinių, prieš tai į kiekvieną duobutę įpylus truputį vandens.*





# 4 UŽDUOTIS: VERDAME SRIUBA

- ❖ Sugalvok vaikams vardus. Ką veikia vaikai?
- ❖ Iš kokių daržovių mergaitė verda sriubą?
- ❖ Namie su tėveliais išsivirk daržovių sriubos.
- ❖ Pasakyk, kokia sriuba tavo mėgstamiausia.



# INFORMACIJA TĖVELIAMS



## SRIUBOS NAUDA:

- ❖ Palaiko organizme skysčių santykį;
- ❖ Gerina virškinimą;
- ❖ Sriuboje ištirpusias maistines medžiagas organizmas geriau pasisavina;
- ❖ Padeda išvengti vidurių užkietėjimo;



## NAUDINGI PATARIMAI:

- ❖ Kūdikiams sriubos nereikalingos;
- ❖ Nepartatina dažnai vaikams duoti **pieniškas sriubas**, nes jos neskantina skrandžio sulčių išskyrimo, todėl vaikas gali nenoriai valgyti antrą patiekalą;
- ❖ 2 – 3 metų vaikams į **sriubą nedėkite aliejaus, grietinės**, nes riebios sriubos mažina apetitą; Venkite aštrių prieskonių.
- ❖ 2 – 3 metų vaikams sriubos norma yra **150 – 200 ml.**
- ❖ Jeigu vaikas išrenka daržoves iš sriubos, gaminkite trintą sriubą.
- ❖ Rekomenduojama vienos rūšies sriubą gaminti kartą per savaitę.

# 5 UŽDUOTIS : VAISIUS IR DARŽOVES VALGAU ŠVARIUS

- ❖ *Ką veikia vaikai?*
- ❖ *Ar tu plauni vaisius, uogas, daržoves?*
- ❖ *Pasakyk, kodėl reikia plauti vaisius, uogas, daržoves.*
- ❖ *Nupiešk obuolių.*
- ❖ *Nusiplauk obuolį ir suvalgyk.*

## **SIEKIAMA:**

- ❖ *Ugdyti įprotį prieš valgant vaisius ir daržoves jas nuplauti;*
- ❖ *Skatinti valgyti vaisius;*



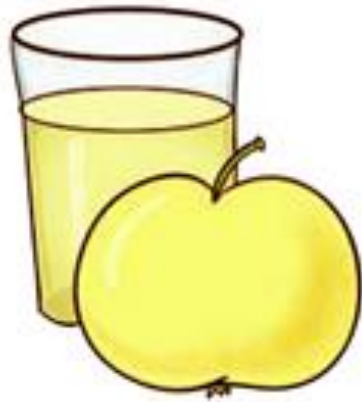


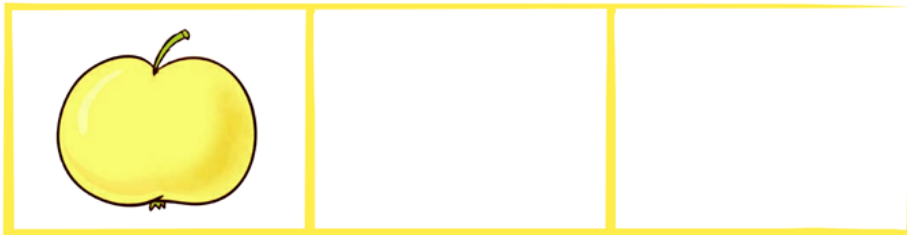
# 6 UŽDUOTIS – GERIU VAISIŲ, UOGŲ IR DARŽOVIŲ SULTIS

- ❖ Iškirpk 8 kortelės paveikslėlius.
- ❖ Iš ko kokias sultis spaudžia? Suklijuok iš eilės.
- ❖ Apžiūrėk paveikslėlius. Ką matai?
- ❖ Išsispauskite vaisių ar daržovių sulčių.
- ❖ Paragaukite sulčių.



*Informacija tėveliams: paveikslėliai karpymui ir užduoties lapas sekančioje skaidrėje. Jei neturite galimybės atsispausdinti galite persipiešti arba iškirpti vaisius iš įvairių lankstinukų.*







# INFORMACIJA IR PATARIMAI APIE SULTIS



- ❖ 100 proc. sultyse naudingų organizmui medžiagų taip pat išlieka, tačiau renkantis sultis parduotuvėje svarbu atsižvelgti į jų sudėtį.
- ❖ Per dieną vaikams rekomenduojama **suvalgyti 3-5 porcijas daržovių ir 2-4 porcijas vaisių** – kartais vieną iš jų galima pakeisti stikline 100 proc. sulčių.
- ❖ **Sulčių nereikėtų vartoti kasdien.**
- ❖ Rekomenduojama sultis **vaikams skiesti vandeniu.**
- ❖ Sultys yra užkandis, todėl nerekomenduojama jų duoti vaikams prieš maistą, gali sumažinti apetitą.

*Tikiuosi pavyko atlikti užduotėles ir taip kartu smagiai praleisti laiką, įgyti žinių bei susipažinti su vaisiais ir daržovėmis! Likite sveiki ir nesirkite, iki pasimatymo su kitomis užduotėlėmis!*

*Jūsų visuomenės sveikatos specialistė leva*

