

SVEIKAS MAISTAS
SVEIKAS VAIKAS

MOKINIO KNYGA

AUK SVEIKAS, vaikė

1-2 KLASEI



Europos Sąjungos mokykloms skirta programa, kuriai įgyvendinti teikiama Europos Sąjungos finansinė parama



Programos įgyvendinimą organizuoja ir remia Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija

Leidinį parengė UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ LEIDYKLA „ŠVIESA“

Mokomosios priemonės rengimo vadovė LORETA MORKEVIČIENĖ

Koncepcijos autorė ir metodininkė LORETA MORKEVIČIENĖ

Autorė AUDRONĖ BRAZIENĖ

Dizainerė RŪTA DELTUVAITĖ

Dailininkė LORETA VALANTIEJIENĖ

TURINYS

SVEIKA MITYBA

1. Maisto pasirinkimo piramidė • 6–7
2. Iš ko sudarytas maistas • 8–9
3. Maisto labirintas • 10–11
4. Nesveikas maistas • 12–13
5. Mano dienos valgiaraštis • 14–15
6. Mano priešpiečių dėžutė • 16–17
7. Tausoju maistą • 18–19
8. Augu sveikas • 20–21

VAISIAI IR DARŽOVĖS

1. Vaisių ir daržovių įvairovė • 24–25
2. Daržovių kelias • 26–27
3. Iš kur atkeliauja vaisiai • 28–29
4. Uogos • 30–31
5. Metų laikai ir derlius • 32–33
6. Maisto atsargos žiemai • 34–35
7. Vitaminai – mano draugai • 36–37

PIENAS IR PIENO GAMINIAI

1. Duos karvutė balto pieno • 40–41
2. Pieno kelias • 42–43
3. Kas gaminama iš pieno • 44–45
4. Kuo naudingas pienas • 46–47
5. Pieno gaminių nauda • 48–49
6. Pieno šventė • 50–51

FIZINĖ SVEIKATA

1. Sveikai maitinkis ir judėk • 54–55
2. Vitaminų ir mineralinių medžiagų nauda • 56–57
3. Sveikuolio savaitė • 58–59

ĮSIVERTINK PASIEKIMUS

1. Kaip pasiekti sveikuolių pilį • 61
2. Žaidimas „Keliauk į sveikuolių pilį“ • 62–63
3. Sveikuolio diplomas • 65

PRIEDAI

- 1 kortelė.** Morkos kelias • 69
- 2 kortelė.** obuolio kelias • 69
- 3 kortelė.** Kasdien valgau vaisių ir daržovių • 71
- 4 kortelė.** Stebėjimo dienoraštis • 73
- Plakatėlis.** Maisto atsargos žiemai • 75



**SVEIKA
MITYBA**

MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ

- Nagrinėsime maisto pasirinkimo piramidę.
- Mokysimės pasirinkti maisto produktus.

Be maisto žmogus negali gyventi. Maistas reikalingas gyvybei ir sveikatai palaikyti.

Tu augi ir nori būti sveikas. Tau būtina tinkamai maitintis.

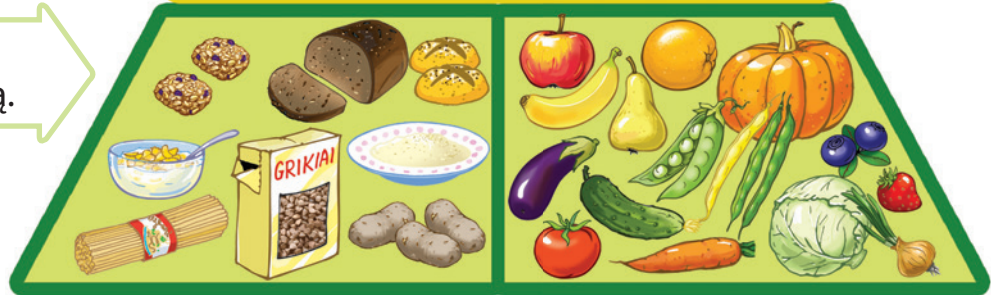
Valgyk retai ir mažai.



Valgyk kasdien.



Valgyk kelis kartus per dieną.



Gerk vandens.



- 1 Išnagrinėk maisto pasirinkimo piramidę. Paašškink, kas joje pavaizduota.
- 2 Kokių maisto produktų reikia valgyti kelis kartus per dieną?
- 3 Kokių produktų patariama valgyti kasdien, bet saikingai?
- 4 Kokių produktų reikėtų vartoti retai ir mažai?

5 Kokių maisto produktų valgai kasdien? Užpildyk lentelę. Tai, ko valgai kasdien, pažymėk plusu (+).

	Vaisiai, daržovės	Duona, košės	Pienas, pieno gaminiai	Žuvis, mėsa	Riešutai	Saldainiai, pyragėliai
VALGAU KASDIEN						

6 Ko valgai per dažnai? Parašyk.

7 Ko turėtum valgyti dažniau? Parašyk.

8 Prisimink maisto pasirinkimo piramidę. Parašyk po 3 maisto produktų pavadinimus.

Valgysiu retai
ir mažai.

1. _____
2. _____
3. _____

Valgysiu kasdien.

1. _____
2. _____
3. _____

Valgysiu kelis
kartus per dieną.

1. _____
2. _____
3. _____



Riešutai – baltymų
ir energijos šaltinis.
Kasdien suvalgyk
po saujelę riešutų.

- Susipažinau su maisto pasirinkimo piramide.
- Nutariau pradėti valgyti daugiau ...



! sveikuolių
pilį



- Nagrinėsime maisto sudėtį.
- Aiškimsimės, kokių medžiagų turi įvairūs maisto produktai.

IŠ KO SUDARYTAS MAISTAS

Vėl išalkai? Kaip manai, kodėl?

Taip tavo organizmas praneša, kad jam reikia maisto medžiagų.

Kasdien turi gauti pakankamai įvairių maisto medžiagų.

- 1 Išnagrinėk schemą ir sužinosi, kokios yra pagrindinės maisto medžiagos.



Pienas ir jo gaminiai turi daug baltymų.

Pieno gaminių valgyk kasdien.

Baltymai – tai statybinė tavo organizmo medžiaga. Jų reikia, kad galėtum augti.

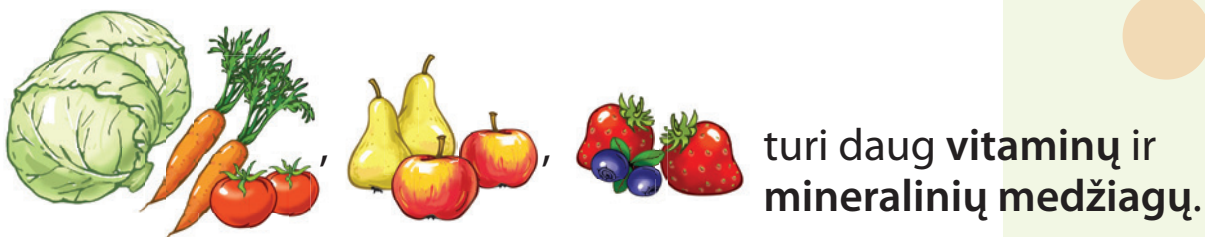
Riebalai suteikia tau energijos.

Angliavandeniai taip pat suteikia energijos. Jų reikia, kad galėtum judėti, sportuoti.

Vitaminai ir mineralinės medžiagos būtini, kad augtum sveikas.

- 2 Kodėl mums reikia baltymų?
- 3 Kodėl mums reikia angliavandenių ir riebalų?
- 4 Kuo naudingi vitaminai ir mineralinės medžiagos?

5 Perskaityk sakinius. Vietoj paveikslėlių tark maisto produktų pavadinimus.



6 Rask lentelėje maisto medžiagų pavadinimus. Nuspalvink juos skirtingomis spalvomis.

D	E	H	S	R	T	S	M	F	K	U	P	R	B	A
A	N	G	L	I	A	V	A	N	D	E	N	I	A	I
D	F	G	H	J	K	L	M	C	D	E	Y	E	L	P
M	I	N	E	R	A	L	I	N	Ė	S	O	B	T	A
M	E	D	Ž	I	A	G	O	S	T	F	V	A	Y	J
F	S	R	T	U	Z	C	V	E	K	L	B	L	M	A
V	I	T	A	M	I	N	A	I	S	R	Y	A	A	P
A	C	V	B	N	M	F	H	K	L	E	A	I	I	A

- Sužinojau, iš kokių medžiagų sudarytas maistas.
- Išmokau naujus žodžius: ...



Į sveikuolių pilį



- Aiškinsimės, kurie maisto produktai sveiki, o kurie – ne.

MAISTO LABIRINTAS

Maisto produktų yra labai daug ir įvairių. Tad svarbu gebėti atsirinkti tuos, kurie naudingi sveikatai.

Štai klaidus maisto pasirinkimo LABIRINTAS. Į sveiko maisto PIRAMIDĘ keliauk tik tomis gatvėmis, kuriose surašyti sveikų maisto produktų pavadinimai. Tave palydės Žiniukas. Pirmyn!



- 1 Pavyko pereiti labirintą? Šaunu! Išvardyk sveikus maisto produktus.
- 2 Ką valgyti nesveika?

3 Kokius maisto produktus kasdien valgo tavo klasės draugai? Apklausk 5 vaikus. Apklausos duomenis rašyk į lentelę. Tai, ką vaikai valgo kasdien, pažymėk pliusu (+).

	VAIKŲ VARDAI	VAISIAI, DARŽOVĖS	DUONA, KOŠĖS	PIENAS, PIENO GAMINIAI	ŽUVIS, MĖSA	RIEŠUTAI	SALDUMYNAI
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
IŠ VISO:							

4 Suskaičiuok plusus (+). Rezultatus pažymėk diagramoje. Diagramą nuspalvink.

KĄ KASDIEN VALGO TAVO KLASĖS DRAUGAI?

5						
4						
3						
2						
1						
	VAISIAI, DARŽOVĖS	DUONA, KOŠĖS	PIENAS, PIENO GAMINIAI	ŽUVIS, MĖSA	RIEŠUTAI	SALDUMYNAI

5 Kaip manai, ar sveikai maitinasi tavo klasės draugai? Kodėl?

6 Ko patartum jiems valgyti daugiau?

7 Ko patartum valgyti mažiau?



Puikiai padirbėjai! Tikriausiai išalkai? Padovanok sau prizą – paskanauk riešutų su medumi.



- Stengsiuosi valgyti mažiau saldumynų.
- Man reikia valgyti daugiau ...



! sveikuolių pilį



- Aiškinsimės, kodėl kai kurie maisto produktai kenkia sveikatai.

NESVEIKAS MAISTAS

Maistas, kuriame yra daug dirbtinių priedų, kenkia tavo sveikatai. Į maisto produktus dažnai dedama skonio ir kvapo stipriklių, dažiklių.

Skonio stiprikliai sustiprina maisto skonį.

Dažikliai nudažo maistą įvairiomis spalvomis.

Dirbtiniai skonio ir kvapo stiprikliai bei dažikliai maisto sudėties etiketėse žymimi E raide ir skaičiumi.



Bulvių traškučiai – tai ploni bulvių griežinėliai, skrudinti aliejuje. Juose daug riebalų, druskos, aštrių prieskonių ir dirbtinių priedų – skonio ir kvapo stipriklių.



Gazuoti gaivieji gėrimai kenkia sveikatai. Juose yra labai daug cukraus ir sveikatai kenksmingų dirbtinių skonio ir kvapo stipriklių, dažiklių.



Tu ir tavo draugai tikriausiai mėgstate saldumynus. Ar žinai, kad juose yra labai daug **cukraus**? Didelis cukraus kiekis kenkia sveikatai. Genda tavo dantukai, sumažėja apetitas. Be to, valgant daug saldumynų galima nutukti.

- 1 Kodėl kai kurie maisto produktai yra kenksmingi tavo sveikatai?
- 2 Kodėl į maistą dedama dirbtinių skonio ir kvapo stipriklių, dažiklių?
- 3 Kodėl saldumynai kenkia tavo sveikatai?

MANO DIENOS VALGIARAŠTIS

- Aptarsime, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti.
- Aiškinsimės, kokius maisto produktus reikia valgyti per visą dieną.

Ryte tu anksti keliesi ir kartais nenori valgyti. Bet mokykloje tau reikės skaityti, spręsti uždavinius, sportuoti. Todėl būtina pavalgyti sočius **pusryčius**.

- 1 Patyrinėk paveikslėlį.
Jame matai pusryčiams tinkamą maistą.
- 2 Kuriuos iš šių produktų valgai per pusryčius? Išvardyk.
- 3 Ko reikėtų valgyti dažniau?



Tau reikia valgyti 4–5 kartus per dieną. Geriausia – tuo pačiu laiku.

MANO PUSRYČIAI



Per **pietus** tau reikia šilto maisto. Tai sriuba ir patiekalas su daržovėmis.

Jei po pamokų daug judėjai, sportavai, užkąsk **pavakarių**: suvalgyk vaisių, riešutų arba sumuštinį su sūriu ir daržovėmis, išgerk sulčių.

- 4 Ką dažniausiai valgai per pietus?
Ar tinkamai pasirenki?
- 5 Ką valgai per pavakarį? Ką reikėtų valgyti?



Vakarienę patartina valgyti maždaug 2 valandos prieš miegą. Ji turi būti lengva. Geriausiai tinka daržovių patiekalai arba pieno gaminiai.

6 Atlik testą.

Teisingo atsakymo ženkliuką nuspalvink.

1. Ar ryte valgai pusryčius?

- Visada
 Kartais
 Niekada

2. Ką valgai per pusryčius?

- Košę
 Sumuštinį
 Pyragėlį

3. Ar per pietus valgai šiltą maistą?

- Visada
 Kartais
 Niekada

4. Ar valgai vaisių ir daržovių?

- Visada
 Kartais
 Niekada

5. Ką valgai užkandžiaudamas?

- Vaisius ir riešutus
 Sumuštinį
 Bulvių traškučius

6. Ką geri ištroškęs?

- Vandeni
 Sultis
 Saldų gazuotą gėrimą

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiek nuspalvinau?			



Daugiausia – PUIKU! GAUNI PRIZĄ!
Daugiausia – TURĖTUM MAITINTIS SVEIKIAU.
Daugiausia – TURI KEISTI SAVO MITYBĄ. PASITARK SU TĖVELIAIS.



- Supratau, kodėl svarbu valgyti pusryčius.
- Sužinojau, kad
- Atlikau testą ir išsiaiškinau, kad



! sveikuolių pilį

MANO PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖ

- Aptarsime, kokie produktai tinka priešpiečiams.

Po 3 pamokų jautiesi kiek išalkęs. Atėjo priešpiečių metas. Suvalgyk vaisių, riešutų, jogurto, javainių, išgerk pieno.

! Tavo priešpiečių dėžutėje neturėtų būti saldainių, šokoladukų, pyragėlių ir kitokių saldumynų.



PRIEŠPIEČIAI

DARŽOVĖS



VAISIAI



GRŪDINIAI GAMINIAI



PIENAS, PIENO GAMINIAI



RIEŠUTAI

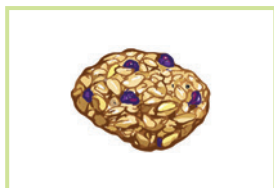


- 1 Kokius produktus patariama valgyti per priešpiečius?
- 2 Ką valgai per priešpiečius tu?
- 3 Ko turėtum valgyti daugiau? Ko mažiau? Ko atsisakyti?

Tu kasdien nešiesi į mokyklą priešpiečius.
Ką dedi į savo priešpiečių dėžutę?

4 Kiekvienai savaitės dienai paruošk po priešpiečių dėžutę.

Pasirink produktus ir sudėk į kiekvieną dėžutę.
Nubrėšk rodykles nuo produktų iki dėžučių.



Šaunu! Tavo priešpiečių dėžutėse – vertingi maisto produktai!

- Sužinojau, kad ...
- Mano priešpiečių dėžutėje visada turi būti ...



Į sveikuolių pilį



- Aiškinsimės, kodėl reikia tausoti maistą.
- Aptarsime, kaip galima tausoti maistą.

TAUSOJU MAIŠTĄ

Maistas nueina ilgą kelią, kol patenka ant tavo stalo. Augalams ir gyvūnams užauginti, maisto produktams pagaminti reikia daug laiko ir darbo. Tavo pareiga – gerbti ir tausoti maistą.

- 1 Įsižiūrėk į paveikslėlius. Kaip vaikai elgiasi su maistu?
- 2 Nupiešk linksmus veidukus prie vaikų, kurie tausoja maistą.
- 3 Nupiešk liūdnus veidukus prie vaikų, kurie švaisto maistą.



UGNĖ



MIGLĖ



NOJUS



PIJUS



GUSTĖ



LUKAS

- 4 Kurie vaikai su maistu elgiasi tinkamai? Paaškind, kodėl.
- 5 Kurie vaikai švaisto maistą? Ką jiems patartum?
- 6 Papasakok, kaip tu tausoji maistą.

Ar esi girdėjęs apie labdaros organizaciją „Maisto bankas“? Ten dirba savanoriai. Jie renka maistą žmonėms, kuriems jo trūksta.

Ar tavo šeima aukoja „Maisto bankui“? Pasikalbėk apie tai su tėveliais. Kuo galite padėti žmonėms, kuriems trūksta maisto?

Maistobankas



7 Perskaityk sakinius ir pažymėk teisingus atsakymus.

KAIP REIKIA ELGTIS SU MAISTU?

1. Dalytis maistu su draugais.
 Taip
 Ne
2. Pirkti mažiau maisto, kad nereikėtų išmesti.
 Taip
 Ne
3. Į lėkštę dėtis tik tiek maisto, kiek suvalgysi.
 Taip
 Ne
4. Rūšiuoti maisto pakuotes, neteršti jomis aplinkos.
 Taip
 Ne
5. Jei sode ar darže užaugo didelis derlius, pasidalyti juo su kitais.
 Taip
 Ne

ĮDOMU!

Lietuvoje per metus „Maisto bankas“ surenka apie 5 milijonus kilogramų maisto.



Visur pažymėjai TAIP? Puiku!
Tai maisto tausojimo taisyklės.
Laikykis jų ir nešvaistik maisto.

- Supratau, kodėl maistą reikia tausoti ir jo nešvaistyti.
- Stengsiuosi laikytis maisto tausojimo taisyklių.



Į sveikuolių
pilį



- Pakartosime sveikos mitybos taisykles.

AUGU SVEIKAS

SVEIKUTIS SVEIKUTĖ



SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

1. Valgyk įvairų ir vertingą maistą.
2. Valgyk kuo daugiau mėsų krašto vaisių ir daržovių.
3. Vartok pieną ir pieno gaminius.
4. Vartok kuo mažiau cukraus ir saldumynų.
5. Gerk daug vandens.
6. Valgyk 4–5 kartus per dieną.
7. Gerbk ir tausok maistą, nešvaistik jo.

- 1 Sveikutis ir Sveikutė laikosi sveikos mitybos taisyklių. Perskaityk jas ir įsimink.
- 2 Laikykis sveikos mitybos taisyklių ir tu.
- 3 Parašyk pasižadėjimą, kaip keisi netinkamus savo mitybos įpročius naudingais sveikatai.

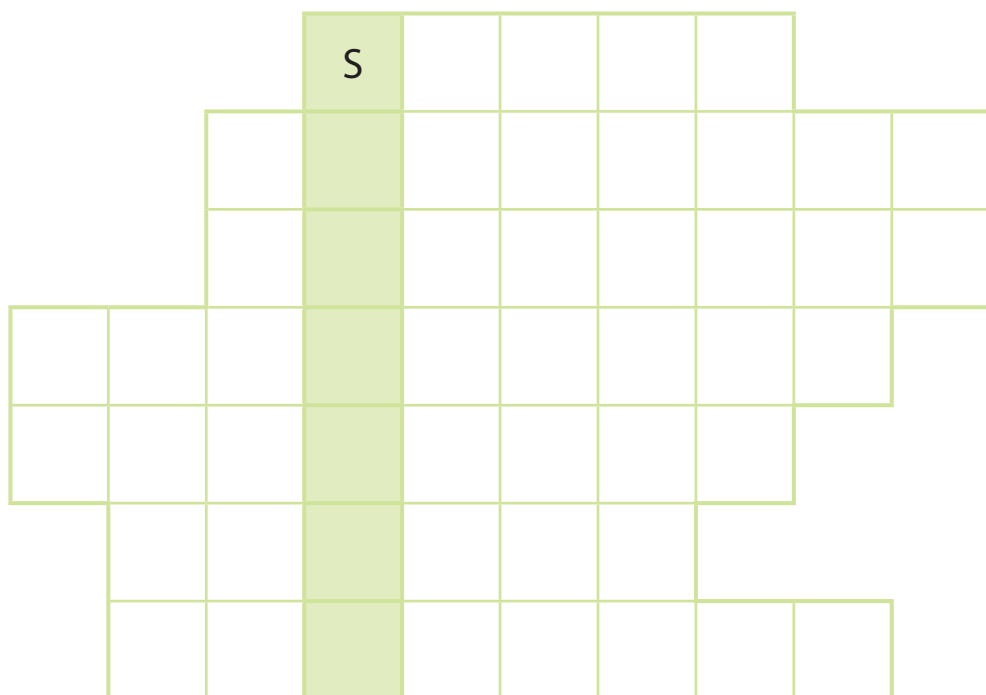
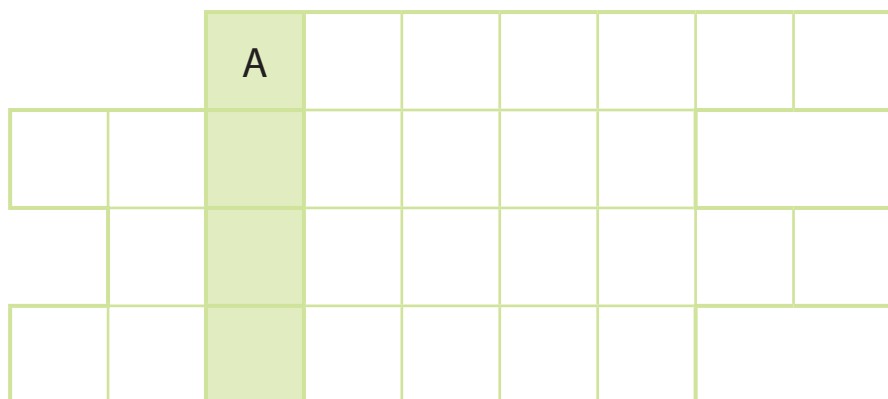
MANO PASIŽADĖJIMAS

1. _____
2. _____
3. _____



Parodyk savo pasižadėjimą tėveliams.
Jie tave palaikys ir tau padės.

4 Išspręsk kryžiažodį.
Paryškintuose stulpeliuose perskaityk sakinį.



5 Perrašyk sakinį iš kryžiažodžio.

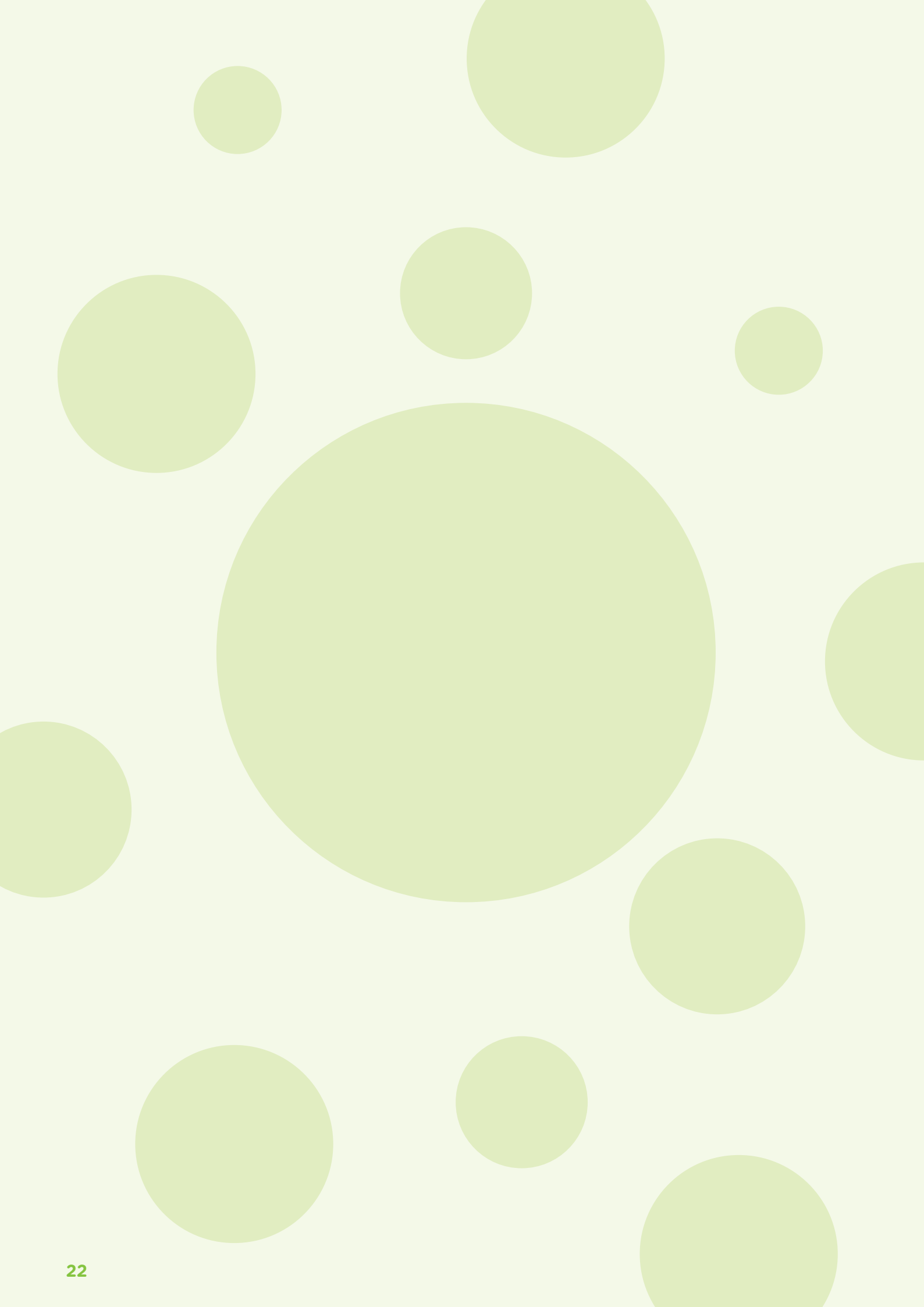


Su klasės draugais surenkite varžybas, kas be klaidų parašys daugiausia daržovių, vaisių, uogų pavadinimų. Pasistenk laimėti varžybas.

- Pasikartojau sveikos mitybos taisykles. Pasižadu ...
- Moku parašyti įvairių daržovių, vaisių, uogų pavadinimus.
- Man patiko ...



Į sveikuolių pilį





**VAISIAI IR
DARŽOVĖS**



- Nagrinėsime, kaip skirstomi vaisiai ir daržovės pagal spalvą ir skonį.
- Ragausime vaisių ir daržovių.

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ ĮVAIROVĖ

Vaisiai ir daržovės būna įvairių spalvų.

Raudonos, violetinės, žalios, baltos, geltonos spalvos vaisiai ir daržovės turi skirtingų naudingųjų medžiagų.

Patartina valgyti **įvairių spalvų** vaisius ir daržoves.

- 1 Išnagrinėk schemą.
Kokių spalvų vaisius ir daržoves joje matai?
- 2 Ar visus juos pažįsti? Pasakyk pavadinimus.



- 3 Perskaityk sveikos mitybos patarimą ir jo laikykis.

KASDIEN VALGYK ●●●, ●●●, ●●●, ●●● IR ○○ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ!

PIGMENTAS –
dažomoji
medžiaga

- 4 Kaip vadinama natūrali medžiaga, nudažanti augalus? Užbrauk VER ir sužinosi.





VERPIGVERMENVERTAS

- 5 Parašyk žodį, kurį sužinojai.

Valgyti vaisius ir daržoves ne tik **sveika**,
bet ir **skanu**. Jie maloniai kvepia...

- 6 Užpildyk lentelę. Nuspalvink vaisius ir daržoves.

- 7 Paragauk nurodytų vaisių ir daržovių.
Koks jų skonis? Parašyk pliusą (+).

		SALDUS	RŪGŠTUS
POMIDORAS			
KRIAUŠĖ			
CITRINA			
AGURKAS			

- 8 Kokį dar skonį pajutai ragaudamas vaisius ir daržoves? Parašyk.

- Sužinojau, kad
- Ragaudamas vaisius ir daržoves jutau įvairių skonį.
- Mano nuomone, valgyti reikia



Į sveikuolių
pilį

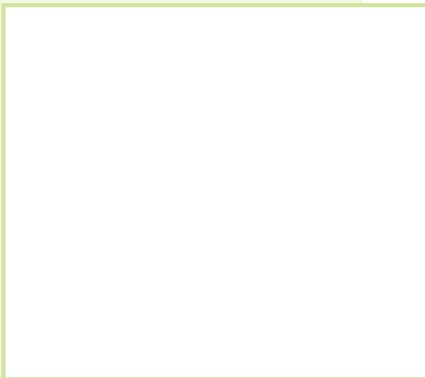


- Sužinosime, kaip daržovės atkeliauja į mūsų namus.

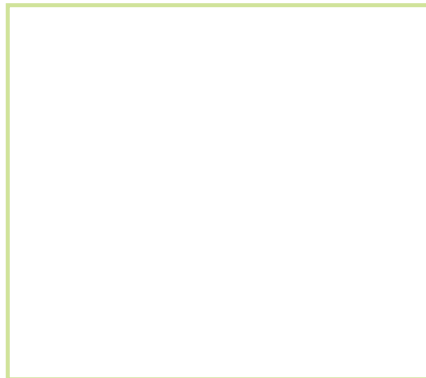
DARŽOVIŲ KELIAS

Ar žinai, kaip daržovės atkeliauja ant tavo stalo? Ūkininkai daug dirba, kol jas užaugina.

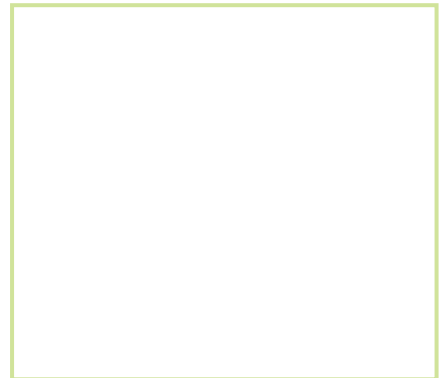
- 1 Iškirpk 1 kortelės paveikslėlius.
- 2 Sudėk paveikslėlius iš eilės.
- 3 Įklijuok paveikslėlius į tuščius langelius.
- 4 Papasakok, kaip iki mūsų atkeliauja morkos.



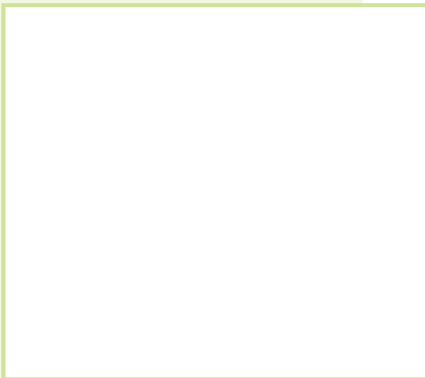
SUKASA LYSVĘ



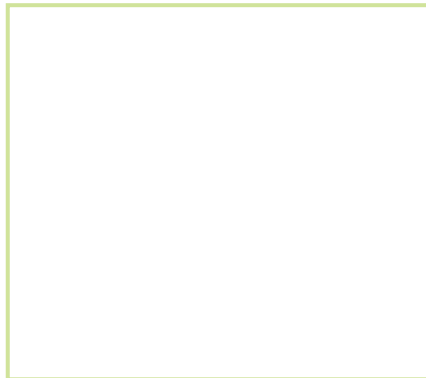
SĖJA



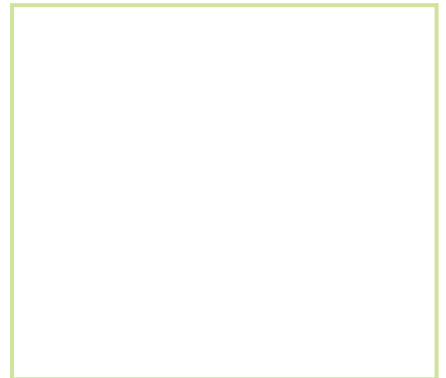
LAISTO



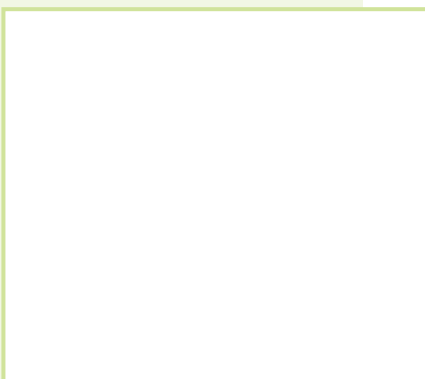
RAVI



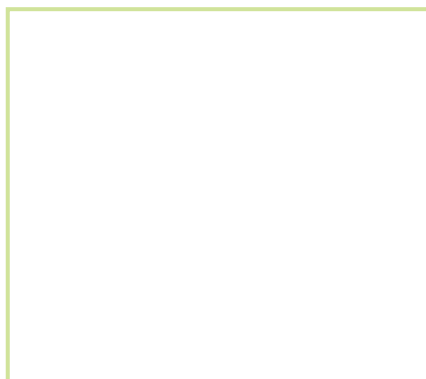
RAUNA



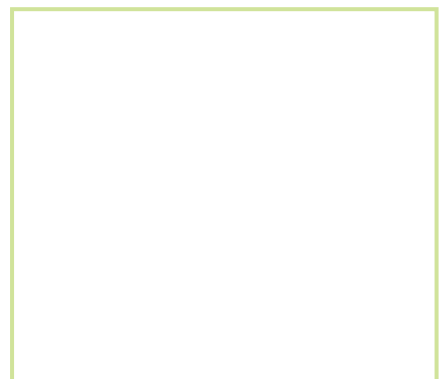
DOROJA, VALO



VEŽA



PLAUNA



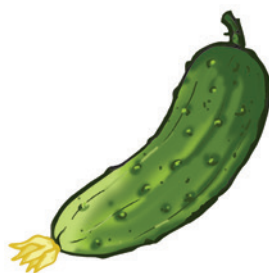
SKUTA, VALGO

5 Ar žinai, kaip žmonės nuima daržovių derlių?

6 Įrašyk į tuščius langelius žodžius SKINA, KASA, RAUNA, PJAUNA.



7 Rask daržovėms tinkamą lysvę.
Kas kur užaugo? Parodyk rodyklėmis.



BAKLAŽANAS

Ž

8 Kuriai daržovei neliko lysvės?
Kaip ta daržovė vadinama?



Pasiklausyk pasakos „Ropė“.
Kas pagrindinis pasakos veikėjas?
Papasakok, kaip ropė atkeliauja
ant mūsų stalo.



- Sužinojau, kaip iki mūsų atkeliauja daržovės.
- Išsiaiškinau, kaip
- Aš mėgstu valgyti



Į sveikuolių
pilį



- Aiškimsimės, kaip iki mūsų atkeliauja vaisiai.
- Pasakosime, kaip obuoliai patenka ant mūsų stalo.

ĮDOMU!

Mūsų šalyje nuo seno auga laukinės obelys, kriaušės ir dygiosios slyvos. Jų vaisiai valgomi, bet labai rūgštūs.

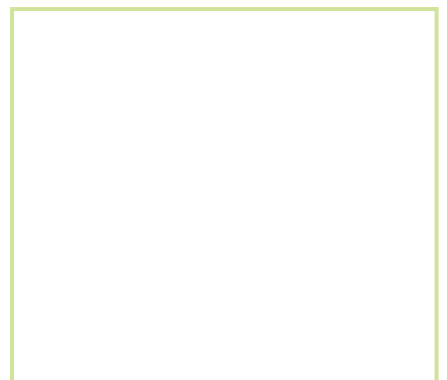
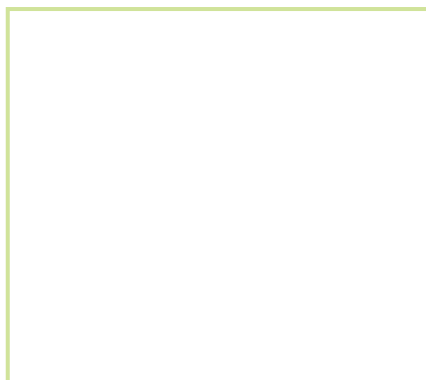
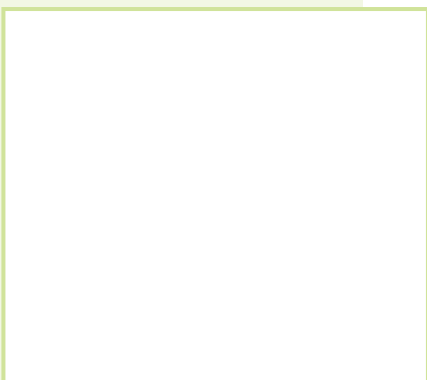
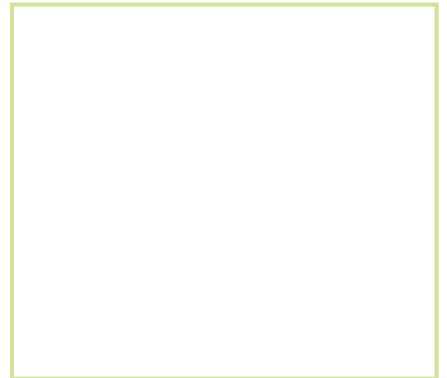
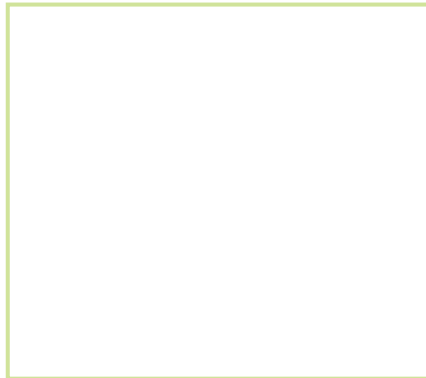
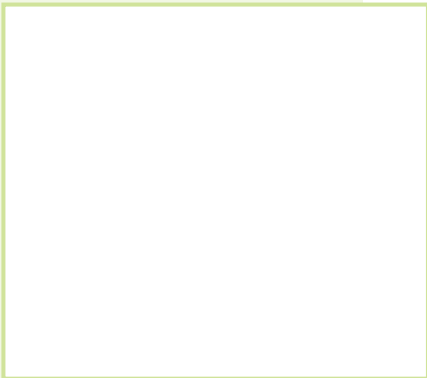
IŠ KUR ATKELIAUJA VAISIAI

Tu jau pažįsti įvairius vaisius. Jie auga ir noksta ant vaismedžių. Vaisiai pradeda augti, kai medis būna kelerių metų.

Mūsų soduose auga obelys, kriaušės, slyvos, vyšnios.

Nemažai vaisių ant mūsų stalo atkeliauja iš šiltųjų kraštų. Tai apelsinai, bananai, citrinos ir kt.







- 1 Iškirpk 2 kortelės paveikslėlius.
- 2 Sudėk paveikslėlius iš eilės.
- 3 Įklijuok paveikslėlius į tuščius langelius.



- 4 Papasakok, kaip į mūsų namus atkeliauja obuoliai.
- 5 Perskaityk ir įmink mįslę.

MEDŽIO VIRŠŪNĖJE APSKRITAS
MEDUOLIS KABO. KAS?

- 6** Kokius vaisius mėgsta tavo klasės draugai?
Apklausk 10 vaikų.
- 7** Apklauso rezultatus surašyk į lentelę.
Prie vaisių, kuriuos mėgsta tavo klasės draugai,
parašyk plusą (+).

	VAIKŲ VARDAI						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
IŠ VISO:							

- 8** Suskaičiuok, kiek plusų pažymėjai prie kiekvieno
vaisiaus. Diagramoje nuspalvink tiek langelių,
kiek vaikų valgo nurodytus vaisius.

KOKIUS VAISIUS MĖGSTA TAVO KLASĖS DRAUGAI?

10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	OBUOLIAI	KRIAUŠĖS	SLYVOS	APELSINAI	KIVIAI	CITRINOS

- 9** Padaryk išvadą.

- Sužinojau, kad vaisiai ant mūsų stalo atkeliauja iš
- Atlikęs apklausą sužinojau, kad
- Klasės draugams siūlyčiau



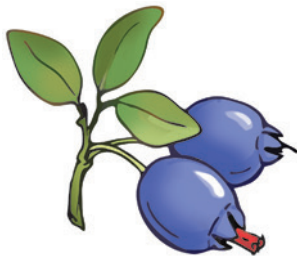
į sveikuolių
pilį



- Sužinosime, kuo mums naudingos uogos.
- Aiškinsimės, kur jos auga.



ŠERMUKŠNIS



VAIVORAS



BRUKNĖ



SPANGUOLĖ

UOGOS

Gamtoje randame įvairių uogų. Jos labai vertingos, nes turi daug vitaminų ir mineralinių medžiagų.

1 Kuo naudingos uogos?

Šermukšniai auga miške. Uogos prisirpsta rugsėjo mėnesį. Jos būna kartoko skonio. Dabar sodininkai augina ir sodinius šermukšnius. Jų uogos daug saldesnės už laukinių.

2 Padedamas mokytojo rask informacijos apie sode auginamus šermukšnius.

3 Kuo naudingos jų uogos?

Vaivorai auga pelkėse. Jų uogos skanios ir vertingos. Jose daug vitamino C.

Bruknės – miško uogos. Sunoksta rugsėjo mėnesį. Turi daug vitamino C.

4 Kuo naudingos vaivorų ir bruknių uogos?

Spanguolės, kaip ir vaivorai, auga pelkėse. Jų uogos rūgštos.

Spanguolės – vienos vertingiausių uogų. Jose yra daugybė įvairiausių vitaminų.

6 Išsiaiškink, kodėl spanguolės pas mus labai vertinamos. Kam jos naudojamos?



- Sužinosime, kada mūsų krašte nuimamas vaisių ir daržovių derlius.
- Nagrinėsime uogų derliaus kalendorių.

METŲ LAIKAI IR DERLIUS

Tu žinai, kad Lietuvoje yra keturi metų laikai.

Atėjus pavasariui atšyla oras ir užauga pirmosios daržovės. Po žiemos jos žmonėms ypač svarbios, nes teikia daug vitaminų.

Vasarą gausu įvairių uogų, vaisių, daržovių.

Ruduo – derliaus nuėmimo metas.

Žiema – šaltasis metų laikas. Žiemą vaisiai, uogos ir daržovės lauke neauga.

- 1 Išnagrinėk schemą. Paaškind, kas joje pavaizduota.
- 2 Kuriuos vaisius ir daržoves pažįsti? Pasakyk jų pavadinimus.

Švieži, ką tik nusukti vaisiai, uogos ir daržovės turi daugiausia vitaminų.

Ž

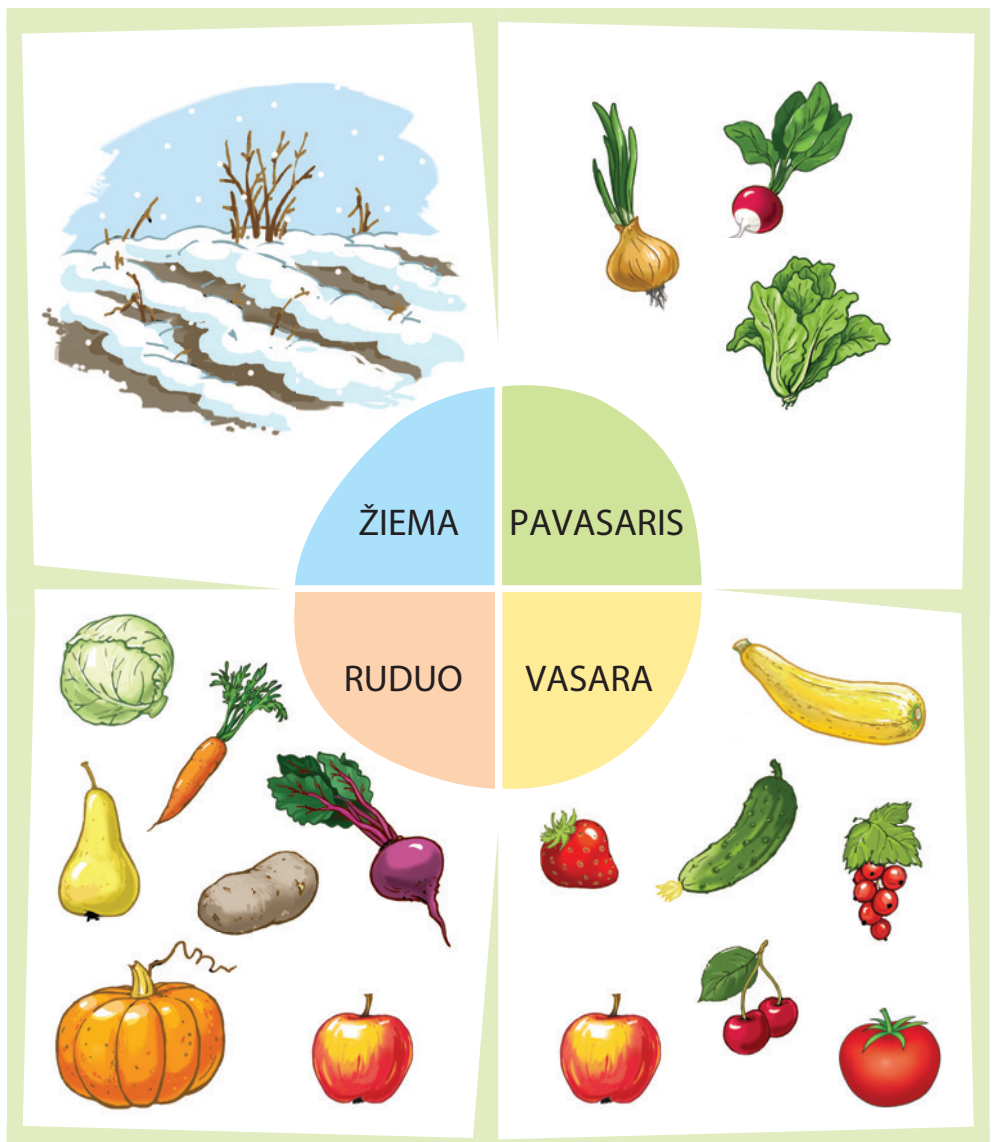


TOPINAMBAS

ĮDOMU!




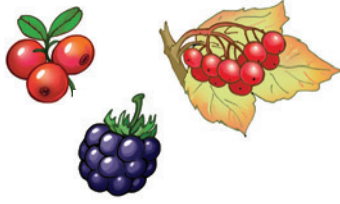


Topinambas – iš Šiaurės Amerikos kilusi daržovė. Ji turi daug vitaminų.

Lietuvoje topinambai dar vadinami žieminėmis bulvėmis, nes jų galima išsikasti net žiemą.



- 3 Išnagrinėk uogų derliaus kalendorių. Kada kokios uogos prinoksta?

UOGŲ DERLIAUS KALENDORIUS

BIRŽELIS		RUGSĖJIS	
LIEPA		SPALIS	
RUGPJŪTIS		LAPKRITIS	

Ž



PUTINAS

- 4 Diagramoje pažymėk, kiek kokių rūšių uogų prinoksta kiekvieną mėnesį. Nuspalvink diagramą.

UOGŲ DERLIAUS DIAGRAMA

10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	BIRŽELIS	LIEPA	RUGPJŪTIS	RUGSĖJIS	SPALIS	LAPKRITIS

Ž



GERVUOGĖ

- 5 Kurį mėnesį įvairių uogų prinoksta daugiausiai, kurį – mažiausiai?

- Susipažinau su naujomis daržovėmis ir uogomis.
- Išnagrinėjau uogų derliaus kalendorių.
- Man buvo įdomu ...



Į sveikuolių pilį



- Sužinosime, kaip ruošiamos maisto atsargos žiemai.
- Mokysimės šaldyti ir džiovinti uogas ir vaisius.
- Ragausime raugintų daržovių.

MAISTO ATSARGOS ŽIEMAI

Vasarą ir rudenį turime pasiruošti vitaminingų maisto atsargų žiemai.

- 1 Išnagrinėk plakatėlį MAISTO ATSARGOS ŽIEMAI.
- 2 Kaip uogas, vaisiai ir daržovės ruošiami žiemai?

Šaldymas – geras būdas ilgiau išlaikyti uogas, vaisius ir daržoves, kad negestų. Šaldant išsaugomi vitaminai.

- 3 Paašškink, kaip šaldomos uogos.



PRISIRINKTI UOGŲ.



UOGAS NUPLAUTI IR NUSAUSINTI.



SUBERTI Į PLASTIKINIUS INDELIUS. UŽDENGTI.



SUDĖTI Į ŠALDYMO KAMERĄ ARBA ŠALDIKLĮ.

Dar vienas maisto atsargų ruošimo būdas – **džiovinimas**. Džiovininti galima obuolius, kriaušes, įvairias uogas ir daržoves.

- 4 Paašškink, kaip pasigaminti obuolių traškučių.



PRISIRINKTI OBUOLIŲ.



OBUOLIUS NUPLAUTI IR NUSAUSINTI.



NULUPTI. IŠIMTI SĖKLAS. SUPJAUSTYTI SKILTELĖMIS.



SUDĖTI Į DŽIOVYKLĘ.



**Ką ketini veikti per vasaros atostogas?
Pabandyk užšaldyti uogų žiemai. Su tėveliais
susidžiovinkite skanių obuolių traškučių.**

5 Perskaityk ir įmink mįslę.

VALGOM ŠVIEŽIUS – TIK NUSKINTUS –
IR STATINĖSE RAUGINTUS. KĄ?



Rauginimas – vienas geriausių būdų išsaugoti rudens derlių žiemai.

Raugintose daržovėse išlieka per vasarą sukauptos naudingos medžiagos. Kai kurių naudingų medžiagų net padaugėja.

Raugintose daržovėse ir vaisiuose atsiranda **gerųjų bakterijų**. Jos naudingos mūsų žarnynui.

6 Paklausk suaugusiųjų arba pasidomėk internete, kokias daržoves ir vaisius galima rauginti.

7 Atsakymus pažymėk lentelėje. Kokią išvadą gali padaryti?



**Paragauk raugintų daržovių.
Koks jų kvapas, skonis?**

- Sužinojau, kaip reikia šaldyti ir džiovinti ...
- Supratau, kad rauginimas – ...
- Man labiausiai patiko ...
- Raugintų daržovių skonis man ...

Apklauso
atsakymai

Ar rauginame?

	TAIP	NE
Agurkai		
Kopūstai		
Burokėliai		
Obuoliai		
Kriaušės		
Česnakai		
Bulvės		
Pomidorai		
Cukinijos		
Morkos		
Slyvos		



Į sveikuolių
pilį

VITAMINAI – MANO DRAUGAI

- Sužinosime, kokių vitaminų turi vaisiai ir daržovės.
- Aptarsime, kuo vaisiai ir daržovės naudingi.
- Pasirinksime vaisius ir daržoves, kurių valgysime kasdien.

Vaisius ir daržoves valgyti būtina, nes jie turi daug **vitaminų**. Tai tavo sveikatos šaltinis.

Vitaminai reikalingi, kad augtum stiprus ir sveikas. Jeigu jų trūksta, gali susirgti.

Vitaminai žymimi raidėmis.

- 1 Kuo mums naudingi vaisiai ir daržovės?
- 2 Įsižiūrėk į paveikslėlį. Kurie vitaminai tau jau žinomi?

Vaisiai ir daržovės daugiausia turi **vitamino C**.

ĮDOMU!



Vitaminas D dar vadinamas saulės vitaminu, nes jo gauname būdami saulėje.



Vitaminas A stiprina akis, odą, kaulus ir dantis.

Vitaminas B gerina smegenų darbą, atmintį, padeda susikaupti.

Vitaminas C saugo nuo peršalimo ir gripo.

Vitaminas E stiprina organizmą.

- 3 Kodėl vitaminai laikomi mūsų draugais?



AVOKĀDAS

4 Perskaityk sakinius. Vietoj paveikslėlių tark vaisių ir daržovių pavadinimus.

Vitamins A turi



Vitamins B turi



Vitamins C turi



Vitamins E turi



BROKOLIS

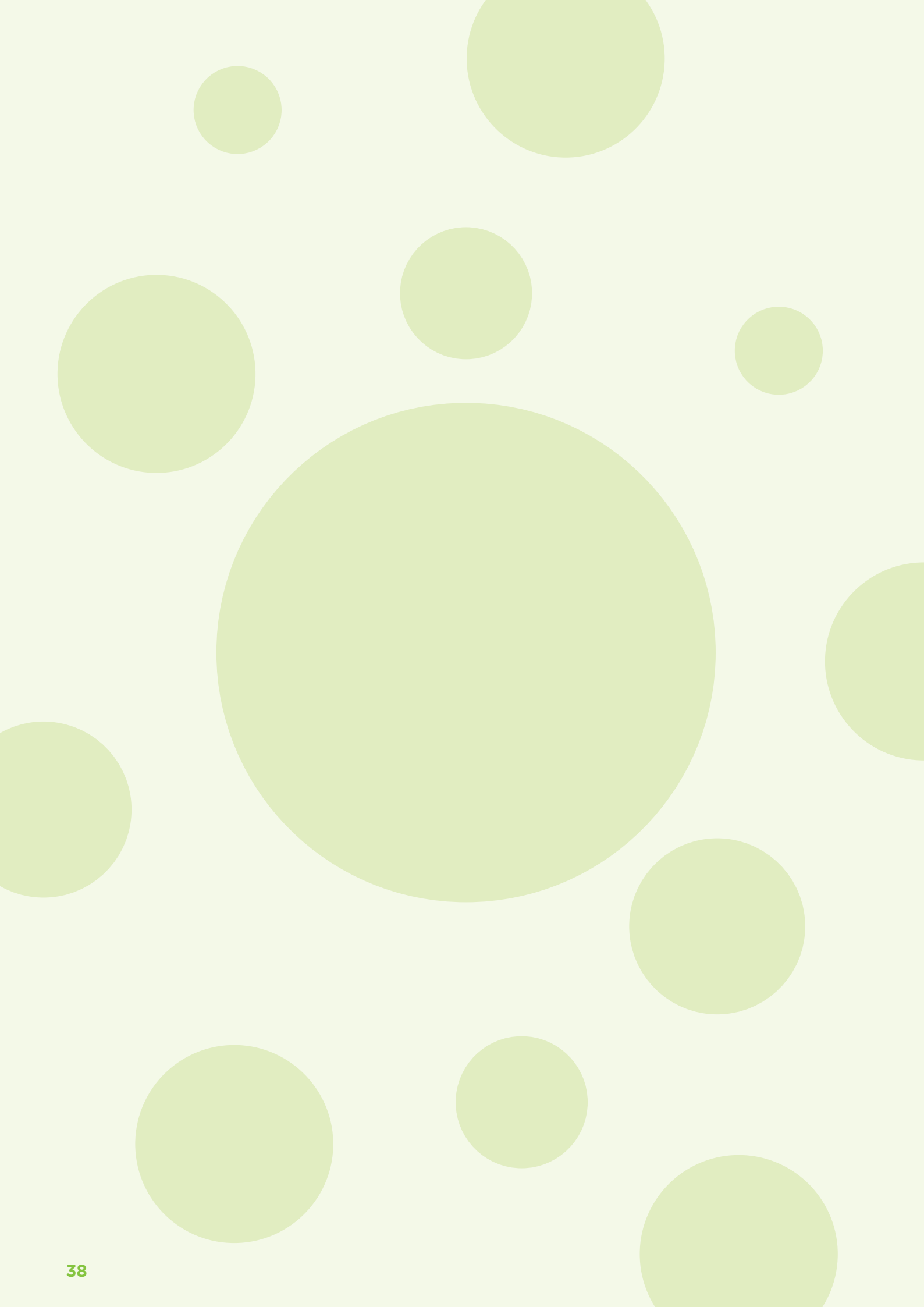
5 Namie pasidaryk plakatėlį **KASDIEN VALGAU VAISIŲ IR DARŽOVIŲ**.

1. Iškirpk iš 3 kortelės vaisius ir daržoves, jų pavadinimus ir plakatėlio pavadinimą.
2. Pasirink po 7 daržoves ir vaisius, kurių kasdien valgysi.
3. Paimk balto popieriaus lapą.
4. Viršuje priklijuok plakatėlio pavadinimą.
5. Suklijuok pasirinktus vaisius ir daržoves.
6. Prie vaisių ir daržovių priklijuok pavadinimus.
7. Išsiaiškink, kokių vitaminų turi pasirinkti vaisiai ir daržovės, ir parašyk.
8. Pasikabink plakatėlį savo kambaryje.

- Sužinojau apie šiuos vitaminus:
- Supratau, kad vaisiai ir daržovės
- Pasirinkau vaisius ir daržoves, kurių valgysiu kasdien.
- Savo draugams patarčiau



Į sveikuolių
pilį





**PIENAS
IR PIENO
GAMINIAI**



- Sužinosime, iš kur gauname pieno.

DUOS KARVUTĖ BALTO PIENO

Pienas buvo vertinamas visais laikais. Lietuviai nuo senų senovės gėrė pieną. Kiekviena šeima turėjo karvę. Pieno ir jo gaminių kasdien būdavo ant stalo.

Ž



TAURAS



ĮDOMU!

Taurai – naminių karvių protėviai, senovėje gyvenę Lietuvos giriose. Jie dar vadinti laukinėmis karvėmis. Dabar taurai išnykę.

Šiais laikais pienas taip pat labai vertinamas. Jo galime nusipirkti iš ūkininkų arba parduotuvėje.

- 1 Atlik apklausą: IŠ KUR GAUNATE PIENO?
- 2 Apklausk 5 žmones. Apklausos rezultatus žymėk lentelėje. Rašyk TAIP arba NE.

IŠ KUR GAUNATE PIENO?	1 žmogus	2 žmogus	3 žmogus	4 žmogus	5 žmogus
Ar pieną perkate iš ūkininkų?					
Ar pieną perkate parduotuvėje?					
Gal patys laikote karvę?					

- 3 Suskaičiuok atsakymus.
Užrašyk apklausos rezultatus.

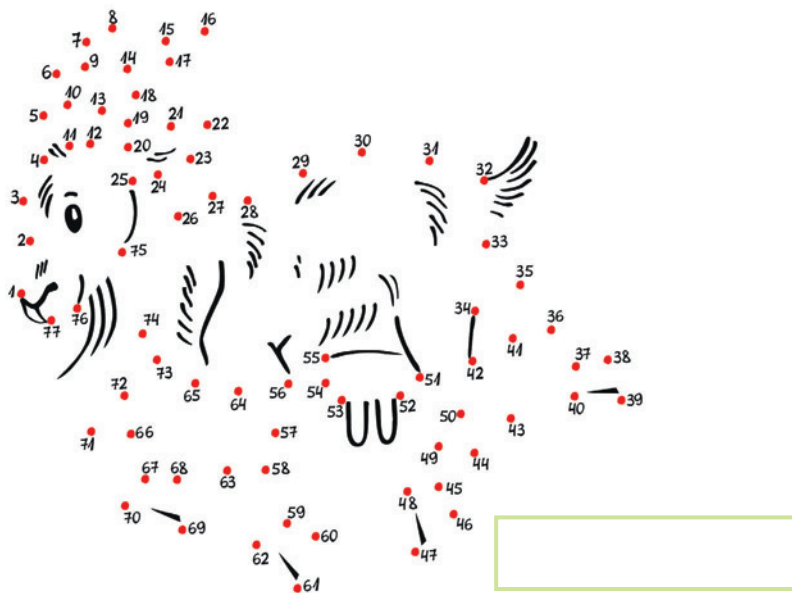
Pieną perka iš ūkininkų –

Pieną perka parduotuvėje –

Patys laiko karvę –

Iš kur gauna pieno daugiausia apklaustų žmonių?
Parašyk langelyje.

- 4 Sujunk taškus ir sužinosi, kokio dar gyvulio
pienas vertinamas mūsų krašte.
Parašyk to gyvulio pavadinimą langelyje.



Šių gyvulių pienas skoniu ir sudėtimi skiriasi nuo
karvių pieno. Iš jo gaminami skanūs sūriai.



Su tėveliais paragaukite ožkų pieno.
Koks jo skonis?
Kuo jis skiriasi nuo karvių pieno?

- Sužinojau, kad pieno duoda ... ir
- Sužinojau, kur galima nusipirkti pieno.



} sveikuolių
pilį

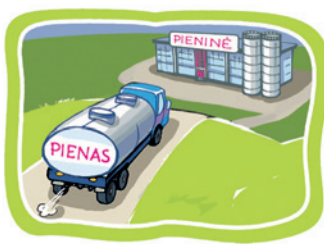
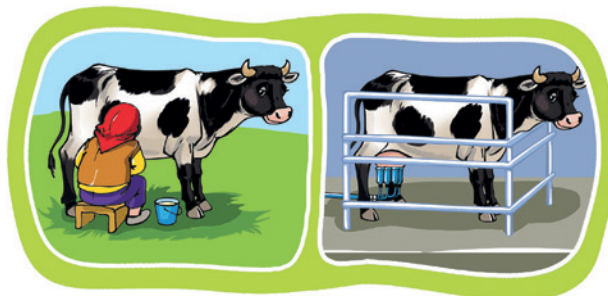


- Sužinosime, kaip pienas atkeliauja į mūsu namus.
- Aiškinsimės, kas yra ekologiškas ūkininkavimas.

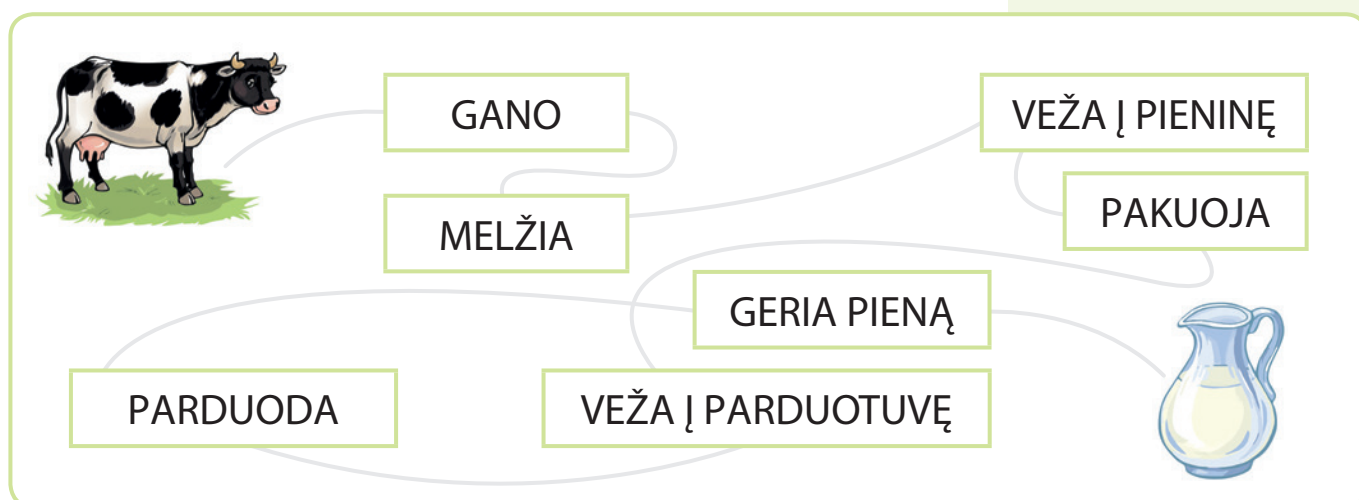
PIENO KELIAS

Ar žinai, kaip gardus pienas atkeliauja ant tavo stalo? Seniau karvės būdavo melžiamos rankomis. Dabar yra naudojami melžimo aparatai, o moderniuose ūkiuose – melžimo robotai.

- 1 Panagrinėk pieno kelionę eidamas rodyklių kryptimi.
- 2 Atlik 4 užduotį ir įrašyk žodžius į langelius.
- 3 Papasakok, kaip pienas atkeliauja ant tavo stalo.



- 4 Apvedžiok linijas – sujunk žodžius iš eilės.
Parašyk juos 42 puslapio schemos langeliuose.



- 5 Mokytojo padedamas išsiaiškink, kokių profesijų žmonės dirba pieno ūkyje.
Nuspalvink jų pavadinimus.

MELŽĖJAS	SODININKAS	VAIRUOTOJAS
PARDAVĖJAS	PAKUOTOJAS	GYDYTOJAS
VETERINARAS	GĖLININKAS	ŪKININKAS

Lietuvoje yra daug ekologinių ūkių.

Jie saugo ir tausoja gamtą, rūpinasi gyvulių gerove, gamina ekologiškai švarius pieno gaminius.

Rinkis ekologiniu ženklu pažymėtus pieno gaminius.



Tėvėlių padedamas rask prekybos centre ekologiniais ženklais pažymėtų maisto produktų.

- Sužinojau, kad reikia daug dirbti, kol pienas atkeliauja ant mūsų stalo.
- Atpažįstu ekologiniais ženklais pažymėtus maisto produktus.

Veterinaras –
gyvulių gydytojas



Į sveikuolių
pilį

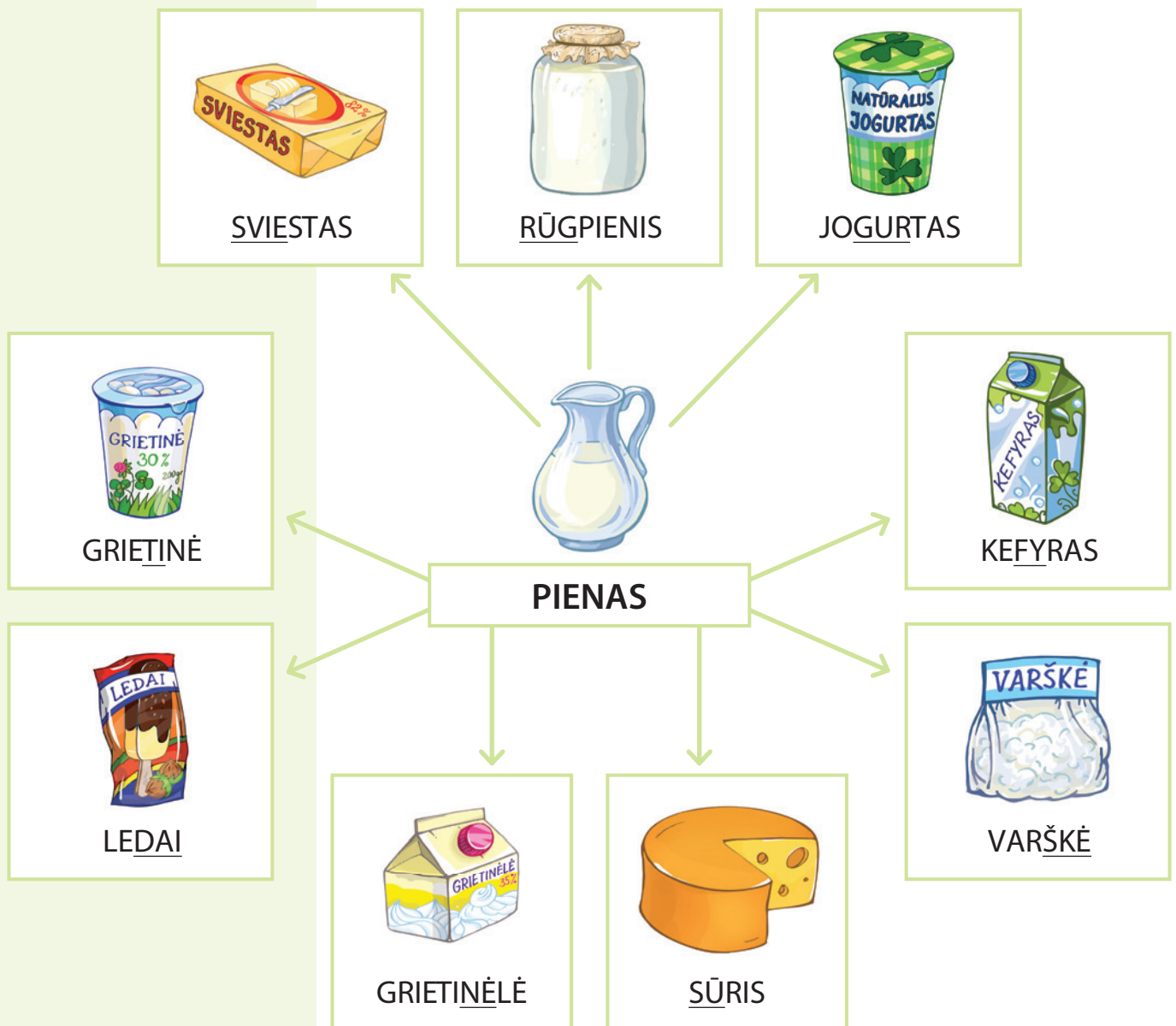


- Aiškinsimės, kas gaminama iš pieno.
- Aptarsime rauginto pieno gaminius.

KAS GAMINAMA IŠ PIENO

Pienas – labai svarbus maisto produktas. Iš jo gaminama daug įvairių pieno gaminių. Mūsų krašte pieno gaminiams dažniausiai naudojamas karvių pienas. Kiek rečiau – ožkų ir avių pienas.

- 1 Išnagrinėk schemą. Paaiškink, kas joje pavaizduota.



- 2 Išvardyk, kas gaminama iš pieno.

Rūgpienis – tai raugintas pienas.

Šiltai laikomame piene dauginasi gerosios bakterijos ir pienas surūgsta. Iš rūgpienio galima pagaminti varškę, o iš jos išspausti varškės sūrį.

Kefyras – rūgštokas rauginto pieno gaminys. Iš jo galima pasigaminti gardžių šaltibarščių.

Jogurtas – rauginto pieno gaminys, kuriame yra jogurto bakterijų. Jogurtų būna labai įvairių: natūralių, su vaisiais, uogomis, grūdais.

Svarbu rinktis jogurtus, kuriuose yra kuo mažiau cukraus.



ĮDOMU!

Pirmieji kefyra pradėjo gaminti piemenys Kaukazo kalnuose.

Jogurtas pradėtas gaminti šiltuosiuose kraštuose – Azijoje. Vėliau jis paplito ir kitose šalyse.

- 3 Ką galima pagaminti iš rūgpienio ir kefyro?
- 4 Kokį jogurtą tu mėgsti?
- 5 Palygink natūralaus jogurto ir jogurto su persikais sudėtį, užrašytą ant pakuotės.

100 g natūralaus jogurto yra:



apie 4 g riebalų

apie 5 g angliavandenių, iš kurių apie 5 g cukrų

apie 4 g baltymų

100 g jogurto su persikais yra:

apie 3 g riebalų

apie 15 g angliavandenių, iš kurių apie 14 g cukrų

apie 4 g baltymų



- 6 Kurį jogurtą valgyti yra sveikiau?



Su šeima iš kefyro pasigaminkite šaltibarščių. Skanaus.

- Sužinojau, kas gaminama iš pieno:
- Aš mėgstu



Į sveikuolių pilį



- Nagrinėsime pieno sudėtį.
- Aiškinsimės, kuo pienas naudingas.

KUO NAUDINGAS PIENAS

Pienas turi visų tau būtinų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių. Jame gausu įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

- 1 Atlik tyrimą PIENO SUDĖTIS.
Paimk pieno pakuotę ir išsiaiškink, kokios maisto medžiagos sudaro pieną.
- 2 Įrašyk į schemą trijų pagrindinių medžiagų pavadinimus.



KUO TAU NAUDINGAS PIENAS?

Baltymų šaltinis,
kad galėtum augti
ir mokytis.

Kalcio šaltinis, kad
kaulai ir dantys
būtų tvirti.

Vitaminų šaltinis,
kad būtum sveikas
ir žvalus.



- 3 Kokios maisto medžiagos sudaro pieną?
- 4 Kuo naudingas pienas?

Piene yra baltymų. Tai statybinė organizmo medžiaga.

Be baltymų, piene dar yra riebalų. Jie suteikia tau energijos.

Ant pieno pakuotės visada užrašoma, kiek jame yra riebalų: 3,5 %, 2,5 %, 1 %.

3,5 %	daug riebalų, riebus pienas
2,5 %	vidutinio riebumo pienas
1 %	mažai riebalų, liesas pienas

ĮDOMU!

Kodėl pienas yra baltas?

Karvių, ožkų, avių pieno skonis ir sudėtis skiriasi, bet spalva vienoda – balta.

Spalvą pienui suteikia baltymai.

- 5 Kuo naudingi piene esantys riebalai?
- 6 Išsiaiškink, kokio riebumo pieną geria tavo šeima.
- 7 Parašyk:

Mes geriamo pieną, kurio riebumas _____ %.

Piene dar yra angliavandenių. Jie suteikia tau energijos.

Pienas natūraliai saldokas, nes jame yra pieno cukraus – **laktozės**.

Laktozė – pieno cukrus

- 8 Pasigamink. Įrašyk produktų pavadinimus į tuščius langelius ir sugalvok patiekalui pavadinimą.



+



=



+ =



Su šeima paragaukite šio skanaus patiekalo.

- Išnagrinėjau pieno sudėtį.
- Man pieno gaminiai naudingi, nes ...



Į sveikuolių pilį



- Aiškimsimės, kokių maisto medžiagų turi pieno gaminiai.
- Aptarsime, kuo naudingi rauginto pieno gaminiai.

PIENO GAMINIŲ NAUDA

Jau žinai, kad iš pieno gaminama daug įvairių gaminių: varškė, sūris, grietinė, sviestas. Taip pat vaikų labai mėgstamas jogurtas ir pieniški ledai.

Pieno gaminiai yra naudingi tavo sveikatai. Jie teikia tau būtinų maisto medžiagų.

- 1 Išnagrinėk schemą.
- 2 Pasakyk, ką naujo sužinojai apie pieno gaminius.



Rauginto pieno gaminiai svarbūs virškinimui. Juose yra daug gerųjų bakterijų. Jos naudingos žarnynui ir saugo nuo ligų.



- 3 Kuo naudingi rauginto pieno gaminiai?



Sūrių būna labai įvairių rūšių: varškės, lydyti, fermentiniai. Sūriai – vertingas maistas, nes turi baltymų, riebalų, kalcio ir vitaminų.

Ž



FERMENTINIS SŪRIS

- 4 Palygink sviesto ir varškės sūrio sudėtį, užrašytą ant pakuotės.

100 g sviesto yra:	100 g varškės sūrio yra:
	
82 g riebalų	13 g riebalų
apie 1 g angliavandenių	apie 4 g angliavandenių
apie 1 g baltymų	20 g baltymų

- 5 Užbaik sakinius.

Sviestas turi labai daug _____ .
 Varškės sūris turi daug _____ .

- 6 Ko tau reikėtų valgyti daugiau – sviesto ar sūrio? Kodėl?
 7 Kokius pieno gaminius valgai kasdien?
 8 Užpildyk lentelę. Tai, ką valgai kasdien, pažymėk pliusu (+).

	Varškė	Sūris	Grietinė	Kefyras	Jogurtas	Ledai
VALGAU KASDIEN						

- 9 Kaip manai, ko tau reikėtų valgyti dažniau? Parašyk.



Surenkite pieno gaminių vaišes.
Paprašykite tėvelių padėti pasiruošti vaišių.
Papasakokite jiems apie pieno gaminių naudą.

- Sužinojau, kad pieno gaminiai turi
- Man reikėtų valgyti daugiau



! sveikuolių pilį



- Prisiminsime, ką sužinojome apie pieną.
- Ragausime įvairių natūralių jogurtų.

PIENO ŠVENTĖ

Viktorina KĄ ŽINAU APIE PIENĄ

- 1 Klasėje surenkite viktoriną apie pieną. Atsakymus į klausimus rasite šioje knygoje.
- 2 Susiskirstykite į dvi komandas. Pirmą komandą užduoda klausimus antrai. Paskui susikeiskite vietomis.

1 komandos VIKTORINOS KLAUSIMAI

1. Kuo naudingas pienas?
2. Kokios maisto medžiagos sudaro pieną?
3. Kodėl pienas yra baltas?
4. Kuo naudingas jogurtas?
5. Kokių 3 gyvulių pieno gaunama mūsų krašte?

2 komandos VIKTORINOS KLAUSIMAI

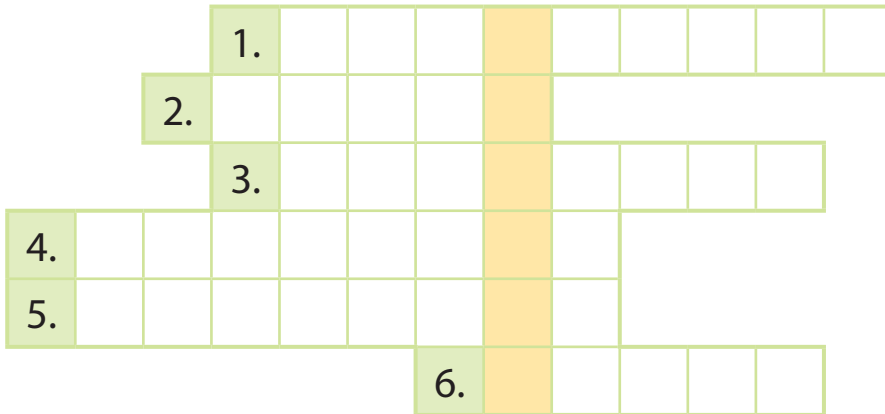
1. Kas gaminama iš pieno?
2. Kuo naudingi rauginto pieno gaminiai?
3. Kokie pieno gaminiai turi daug baltymų?
4. Kur pradėta gaminti jogurtą?
5. Kas buvo naminių karvių protėviai?

- 3 Įrašyk 3 rauginto pieno gaminių pavadinimus.



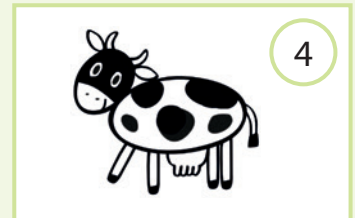
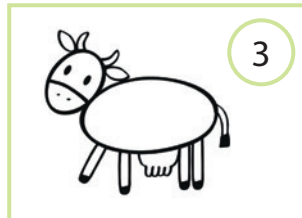
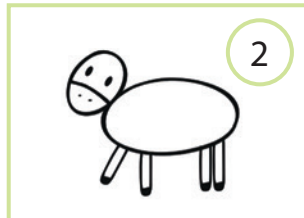
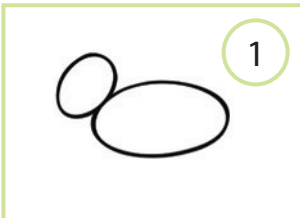
4 Palenktyniaukite, kas greičiau išspręs kryžiažodį.

1. Raugintas pienas.
2. Šaltas, saldus pieno gaminy.
3. Pieno gaminy, turintis labai daug riebalų.
4. Tirštas, riebus pieno gaminy.
5. Rauginto pieno gaminy, kilęs iš šiltųjų kraštų.
6. Pieno gaminy iš varškės.



5 Perskaityk žodį gelsvuose langeliuose. Perrašyk jį į stulpelį dešinėje.

6 Pasidaryk plakatėlį **KĄ ŽINAU APIE PIENĄ**.



1. Paimk balto popieriaus lapą.
2. Lapo viduryje nupiešk karvytę, kaip parodyta paveikslėliuose.
3. Aplink karvytę surašyk, ką žinai apie pieną ir jo naudą.



Aptarkite, kaip sekėsi viktorina.

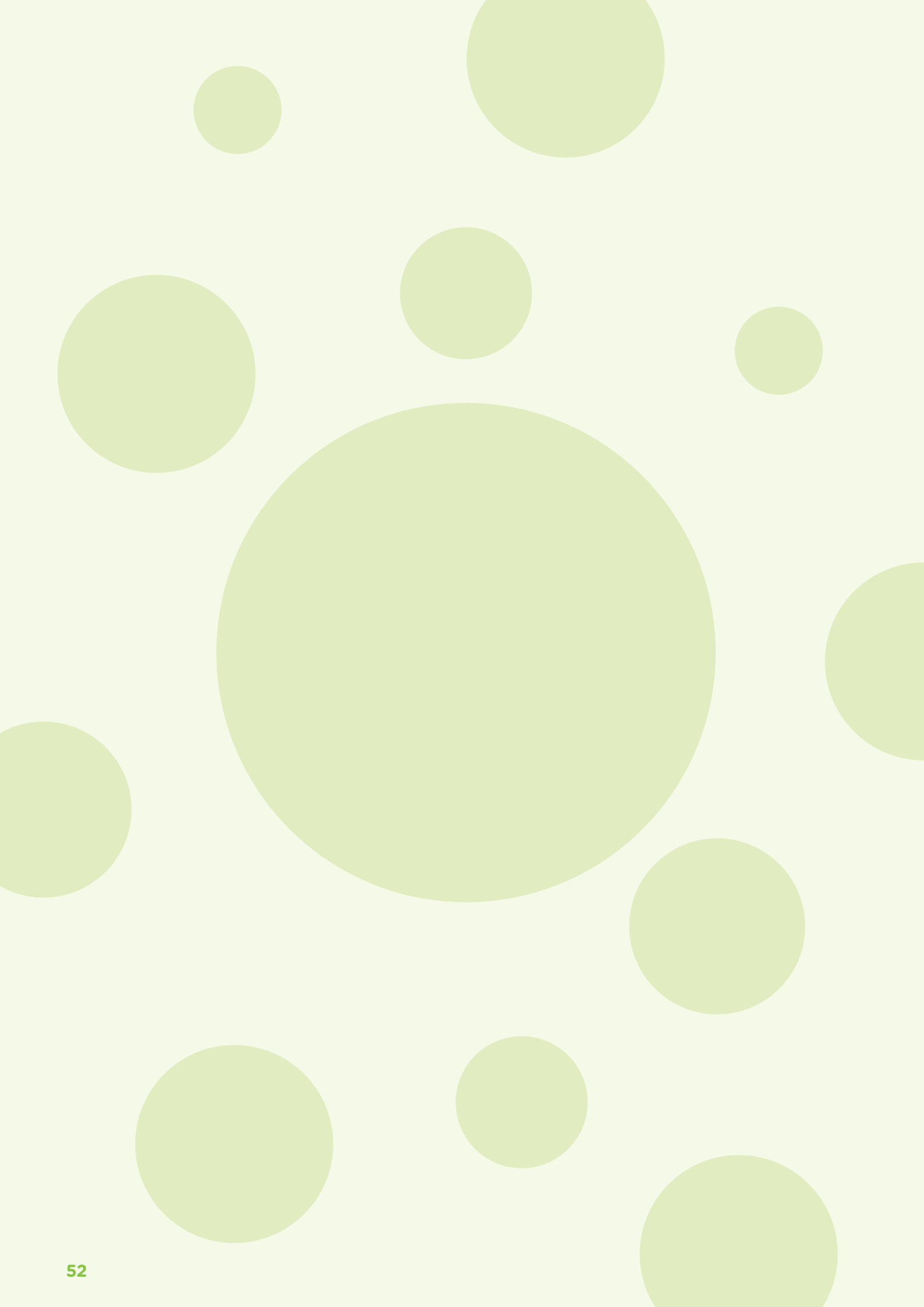
Surenkite plakatėlių apie pieną parodą.

Prizai viktorinos dalyviams – natūralūs jogurtai. Pasivaišinkite visi kartu!

- Daug sužinojau apie pieną ir pieno gaminius.
- Stengsiuosi valgyti daugiau pieno gaminių.



į sveikuolių pilį





**FIZINĖ
SVEIKATA**



- Aptarsime baltymų naudą fizinei sveikatai.
- Aiškinsimės judėjimo svarbą sveikatai.

SVEIKAI MAITINKIS IR JUDĖK

Sveikas vaikas – laimingas vaikas. Svarbu kreipti dėmesį, kokį maistą valgai, ar su juo gauni pakankamai įvairių maisto medžiagų ir energijos.

- 1 Išnagrinėk schemą. Pasakyk, kokius produktus reikia valgyti, kad augtum ir stiprėtum.

Pienas ir pieno gaminiai:
varškė, sūris,
jogurtas,
kefyras, grietinė

Pupelės, žirniai,
brokoliai,
riešutai

Mėsa, žuvis,
kiaušiniai

BALTYMŲ NAUDA



GREITAS AUGIMAS
STIPRŪS RAUMENYS
GERA SVEIKATA
GERA ATMINTIS

- 2 Kuriuos baltymų turinčius produktus tu valgai? Įrašyk jų numerius į langelius.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kad augtum sveikas, turi kuo daugiau **judėti** ir **sportuoti**.

Labai naudinga darbuotis su šeima sode arba darže, padėti tvarkyti aplinką.

Aktyviai judėti reikia ne trumpiau kaip po 2 valandas kasdien.

3 Išnagrinėk schemą. Papasakok, kodėl judėjimas naudingas tavo sveikatai.



4 Ar kasdien aktyviai judi?
Pažymėk lentelėje TAIP arba NE.

AŠ AKTYVIAI JUDU	TAIP	NE
1. Darau mankštą.		
2. Sportuoju mokykloje.		
3. Treniruojuosi sporto salėje arba baseine.		
4. Žaidžiu judriuosius žaidimus lauke.		
5. Važinėju dviračiu.		
6. Padedu tėveliams namų ruošoje.		

5 Padaryk išvadą ir pažymėk .

- Aš aktyviai judu ne trumpiau kaip 2 valandas per dieną.
- Aš judu per mažai. Man reikia judėti daugiau.

- Sužinojau, kad
- Mano nuomone,



} sveikuolių pilį



- Aptarsime vitaminų naudą tavo organizmui.
- Aiškinsimės, kuo naudingos mineralinės medžiagos.

VITAMINŲ IR MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDA

Jau žinai, kad **vitaminai** yra tavo sveikatos šaltinis. Jų būtina gauti kasdien su maistu, kad nesusirgtum ir augtum sveikas.

- 1 Išnagrinėk schemą.
Kokie maisto produktai kokių vitaminų turi?
- 2 Kuo vitaminai naudingi tavo organizmui?

VITAMINAS A

- Gerina regėjimą.
- Stiprina kaulus ir dantis.
- Gydo žaizdas.



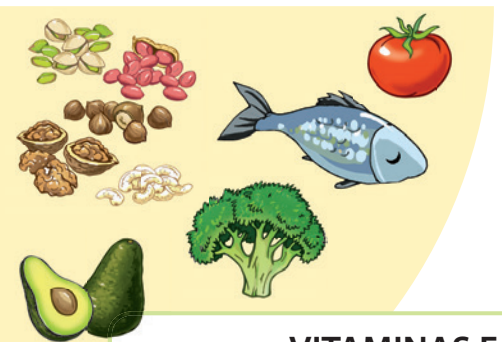
VITAMINAS B

- Gerina atmintį.
- Padeda sutelkti dėmesį.
- Gerina smegenų darbą.



VITAMINAS C

- Saugo nuo ligų.



VITAMINAS E

- Stiprina organizmą.

- 3 Kokių maisto produktų tu valgai daugiausia?
- 4 Kokių vitaminų gauni su maistu? Pažymėk .

Vitaminas A Vitaminas B Vitaminas C Vitaminas E

- 5 Kokių maisto produktų tau reikėtų valgyti daugiau?

Tavo organizmui būtinos ir **mineralinės medžiagos**.

- 6 Išnagrinėk schemą.
Kokie maisto produktai kokių mineralinių medžiagų turi?
- 7 Kuo tavo organizmui naudingos mineralinės medžiagos?

KALCIS

- Stiprina kaulus ir dantis.



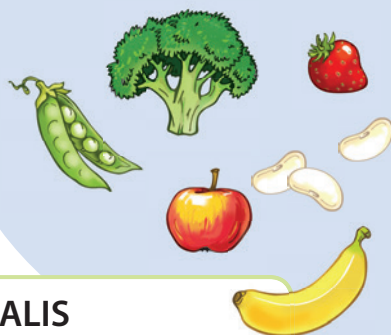
MAGNIS

- Gerina širdies veiklą.
- Stiprina raumenis.
- Padeda sutelkti dėmesį.



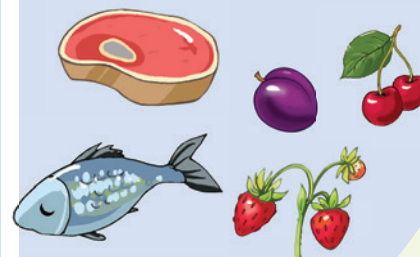
KALIS

- Gerina širdies veiklą.



GELEŽIS

- Stiprina kraują.



- 8 Kokių maisto produktų tu valgai daugiausia?
- 9 Kokių mineralinių medžiagų gauni su maistu?
Pažymėk .

Kalcis Magnis Kalis Geležis

- 10 Kokių maisto produktų tau reikėtų valgyti daugiau?

- Supratau, kad man reikia valgyti daugiau



{ sveikuolių pilį



- Pakartosime sveikos gyvensenos taisykles.

SVEIKUOLIO SAVAITĖ

Valgyk maistą, kuris turi daug naudingų maisto medžiagų.

Daug judėk ir sportuok.

- 1 Į langelius įrašyk, kodėl judėti ir sportuoti yra sveika.

1. _____

2. _____

3. _____



- 2 Užbaik sakinį.

Vaisius ir daržoves valgyti sveika, nes jie turi


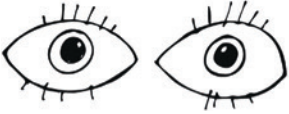




_____ ir _____.

- 3 Į langelius įrašyk, kokių vitaminų ir mineralinių medžiagų turi obuolys.

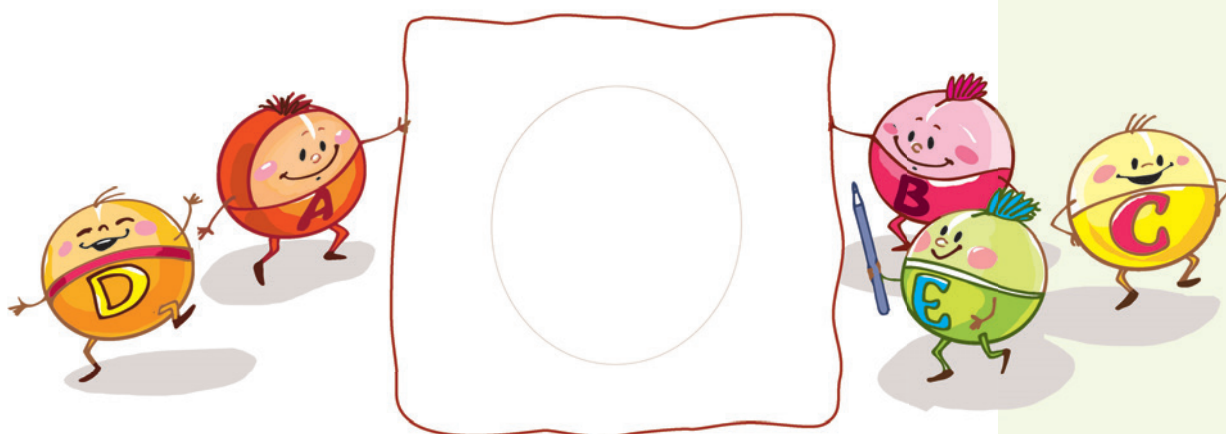
Atsakymą rasi 56–57 puslapiuose.



- 4 Užpildyk lentelę pagal pavyzdį.
Atsakymus rasi 56–57 puslapiuose.

	Kokių vitaminų ir mineralinių medžiagų turi šie produktai? Parašyk.	Kam jie naudingi? Nupiešk.
	Turi vitamino A.	
		
		
		
		

- 5 Išsikirpk 4 kortelę.
Namie visą savaitę pildyk dienoraštį
SVEIKUOLIO SAVAITĖ.
- 6 Vitaminai – tavo draugai. Jie saugo tave nuo ligų.
Tarp vitaminų nupiešk save.



Puiku! Tu sveikuolis.

- Supratau, kad reikia sveikai maitintis ir daug judėti.



! sveikuolių pilij



**ĮSIVERTINK
PASIEKIMUS**

KAIP PASIEKTI SVEIKUOLIŲ PILĮ

Skaitydamas šią knygą ir atlikdamas užduotis tu keliausi į sveikuolių pilį.



Kiekvienos temos pabaigoje rasi ženkliuką Į SVEIKUOLIŲ PILĮ – Keliauk į ją. Knygos 62–63 puslapiuose rasi pasiekimų įsivertinimo žaidimą. Kelias į SVEIKUOLIŲ PILĮ pažymėtas langeliais. Kiekviename langelyje parašytas išeitos temos puslapio numeris. Į pilį keliausi mažais žingsneliais. Įsivertink, kaip tau sekėsi, ir kiekvienoje kelio dalyje – langelyje su puslapio numeriu – atlik paskutinę smagią temos užduotį.

Trumpai:

1. Perskaityk knygos temą ir atlik užduotis.
2. Atsiversk žaidimą KELIAUK Į SVEIKUOLIŲ PILĮ 62–63 puslapiuose.
3. Pagal temos puslapį susirask jai skirtą langelį.
4. Langelį užpildyk: piešk, rašyk arba spalvink.

Keliauk, kol pasieksi SVEIKUOLIŲ PILĮ.



ŽAIDIMAS. KELIAUK Į SVEIKUOLIŲ PILĮ



7



Puiku!
Nupiešk šypsenėlę.

13



Kas čia? Įrašyk raidę.

11



Koks jo vardas?

9



Nuspalvink.

15

Tau puikiai sekasi!
Nupiešk saulutę.

17



Nuspalvink.

19

TAUSOK
MAIŠTĄ!

Apvedžiok.

27



Nupiešk morką.

25



Nuspalvink.

21

Nupiešk savo
mėgstamą vaisių.

29

Medžio viršūnėje
apskritas meduolis
kabo. Kas?

31



Nuspalvink.

43

Tau sekasi!
Nupiešk gėlytę.

45



Nupiešk ūsus.

47



SKANU!
Apvedžiok.

41



Nuspalvink.

51



Šaunu!
Nupiešk šypsėnėlę.

49



Nuspalvink.

37



Apvedžiok raidę.

55



Apvedžiok.

57



Įrašyk raides.

35

PUIKIAI!

Apvedžiok.

59

MAN SEKĖSI
PUIKIAI!



Apvedžiok.

33

Kokia uoga prisirpsta
birželio mėnesį?
Parašyk.







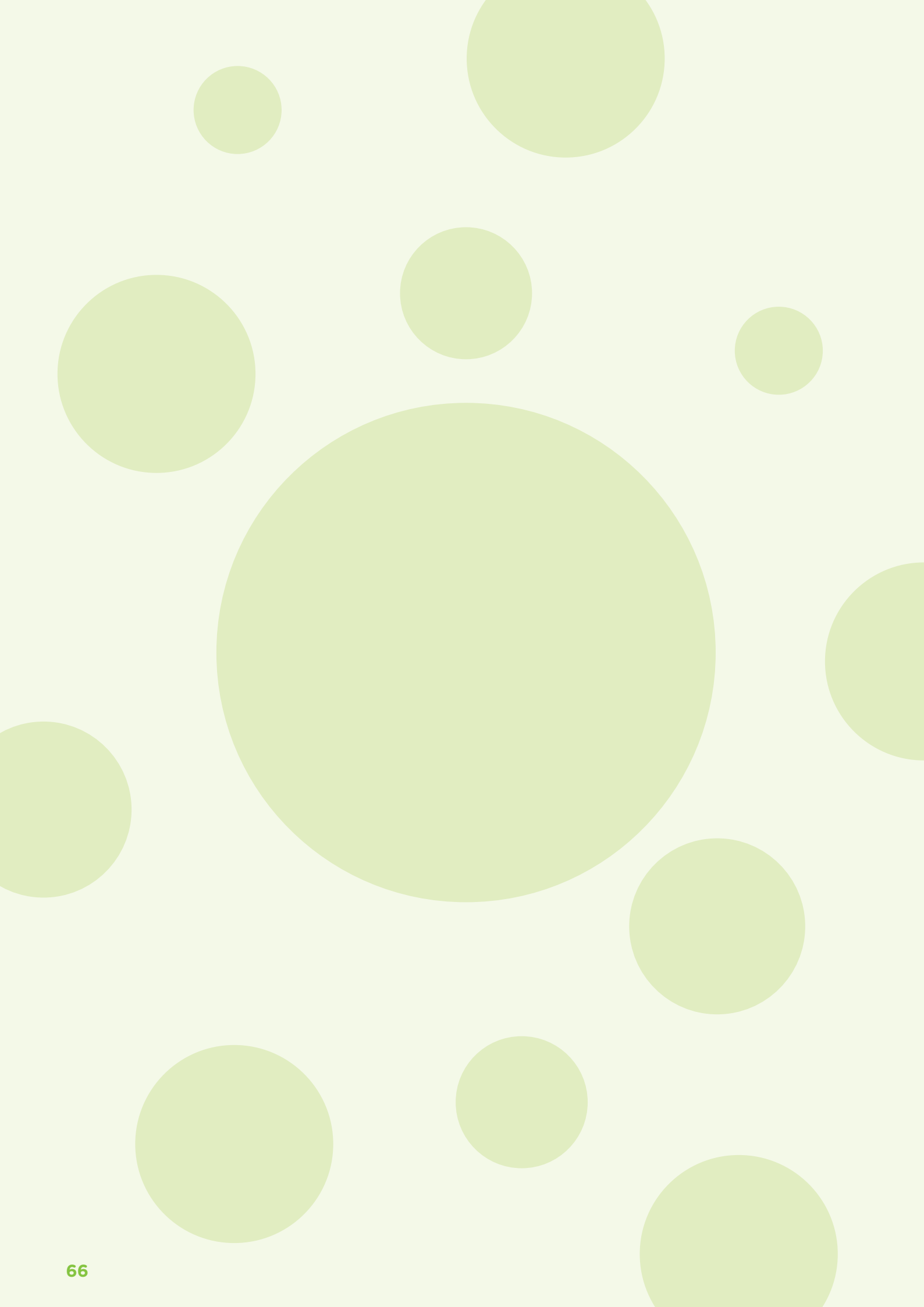
UŽ SĖKMINGAI ATLIKTAS UŽDUOTIS
IR PASTANGAS KELIAUJANT
Į SVEIKUOLIŲ PILĮ!

SVEIKUTĖ _____

Lele

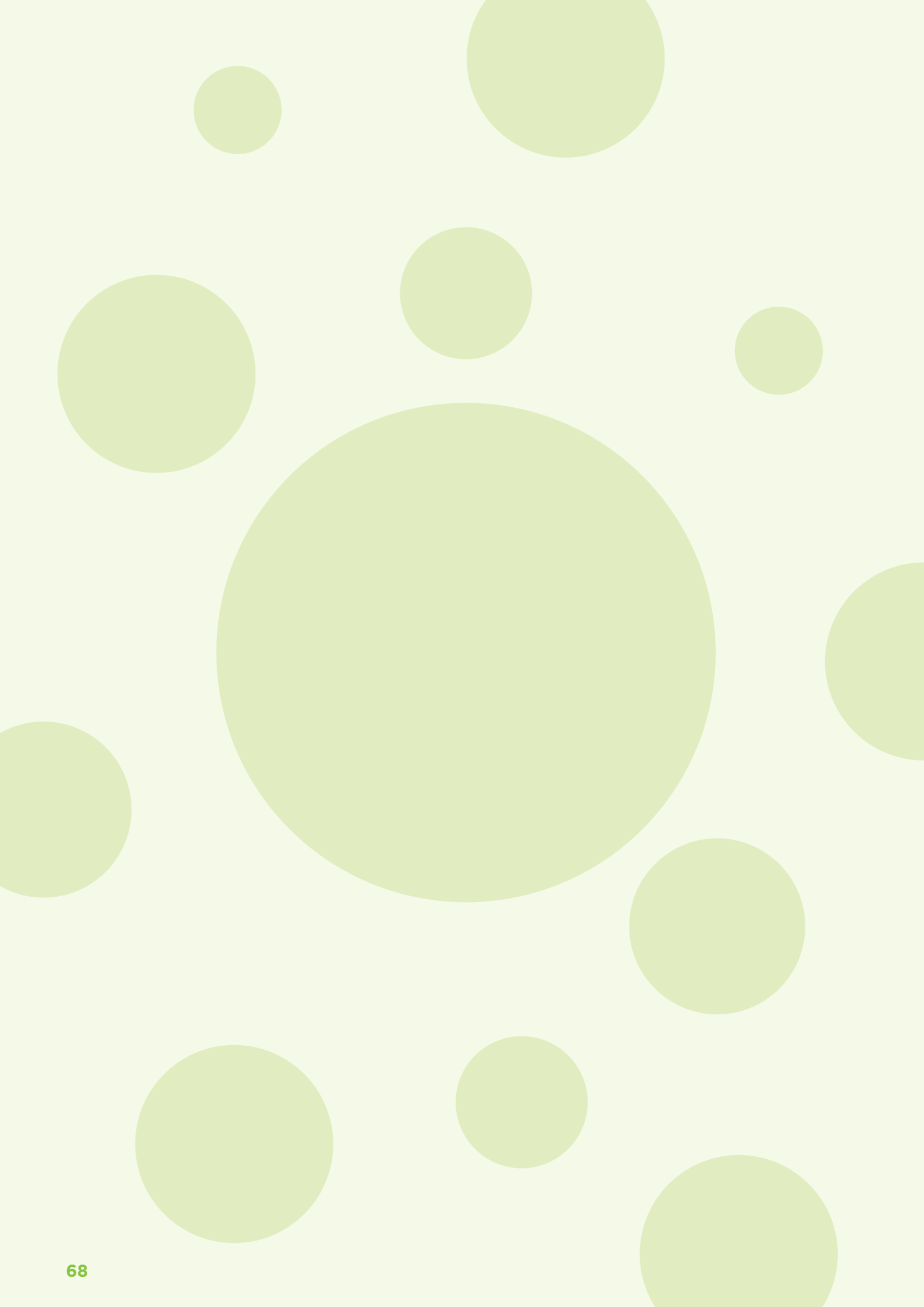
SVEIKUTIS _____

Šrekas





PRIEDAI

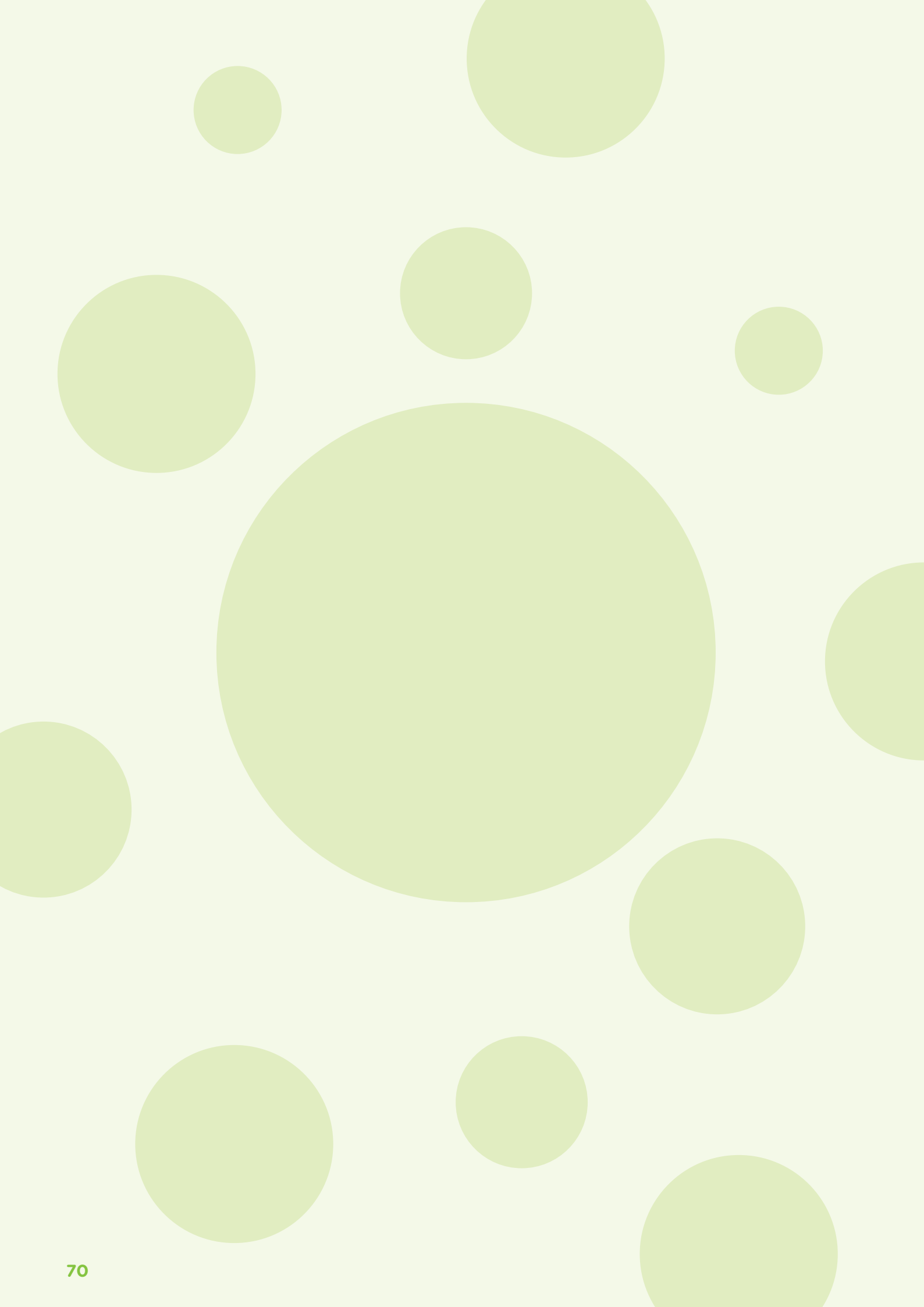


1 kortelė. Morkos kelias

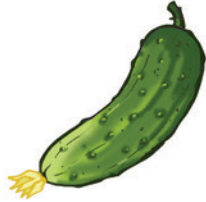


2 kortelė. Obuolio kelias





3 kortelė. Kasdien valgau vaisių ir daržovių



POMIDORAS

AGURKAS

SALOTA

ŽIRNIS

ARBŪZAS

MORKA

MOLIŪGAS

KOPŪSTAS

ŽIEDINIS
KOPŪSTAS

ŠPARAGINĖ
PUPELĖ

BAKLAŽANAS

ŠPINATAS

BUROKĖLIS

RIDIKĖLIS

CUKINIJA

KRIAUŠĖ

OBUOLYS

SLYVA

VYŠNIA

BRAŠKĖ

BANANAS

CITRINA

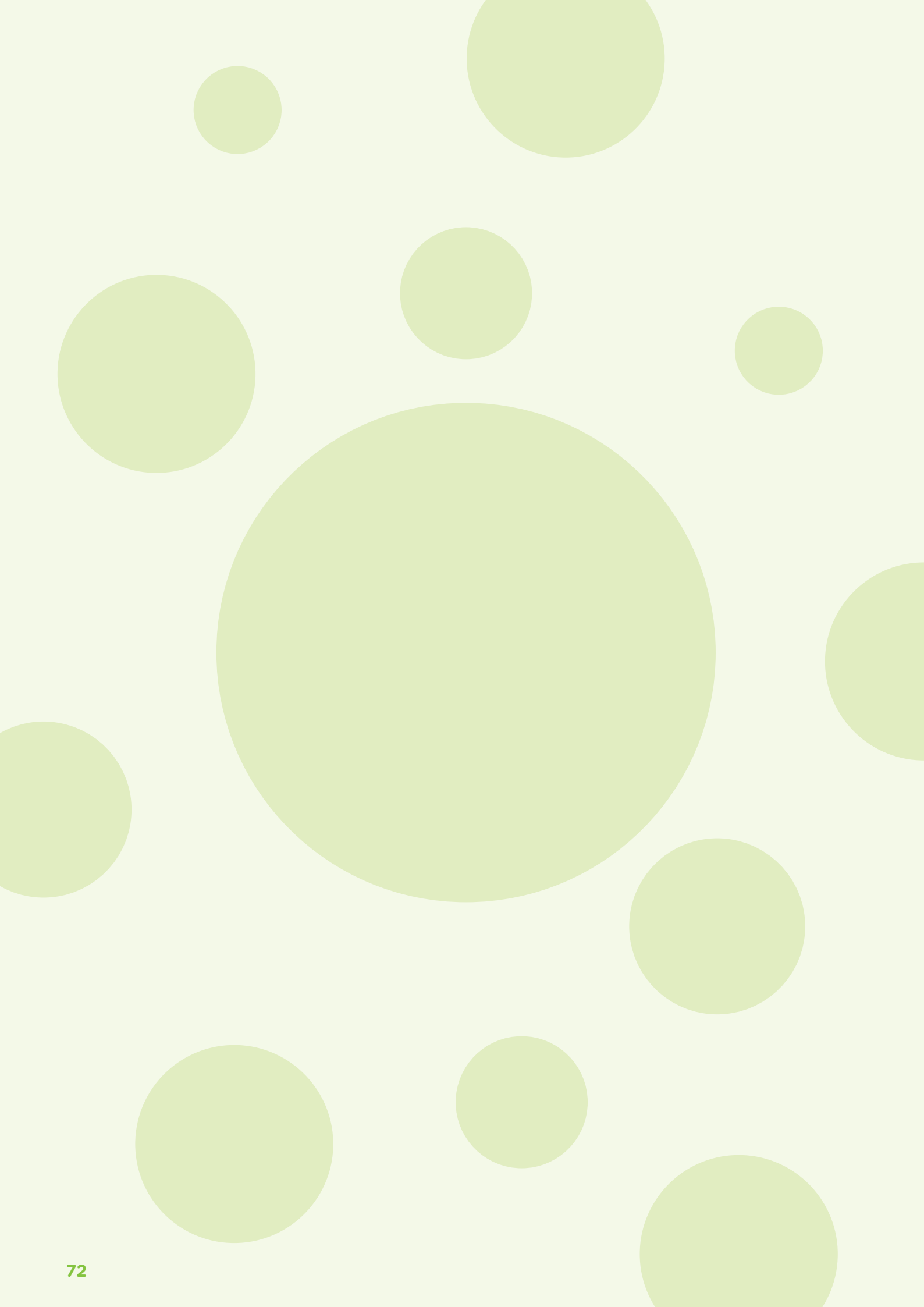
APELSINAS

GREIPFRUTAS

KIVIS

KASDIEN VALGAU VAISIŲ IR DARŽOVIŲ














4 kortelė. Stebėjimo dienoraštis

SVEIKUOLIO SAVAITĖ

1. Pasikabink stebėjimo dienoraštį savo kambaryje.
2. Stenkis kuo daugiau judėti, sportuoti ir sveikai maitintis.
3. Visą savaitę pildyk dienoraštį.
4. Kiekvieną dieną nuspalvink langelius tinkama spalva.
5. Padaryk ir parašyk išvadą.

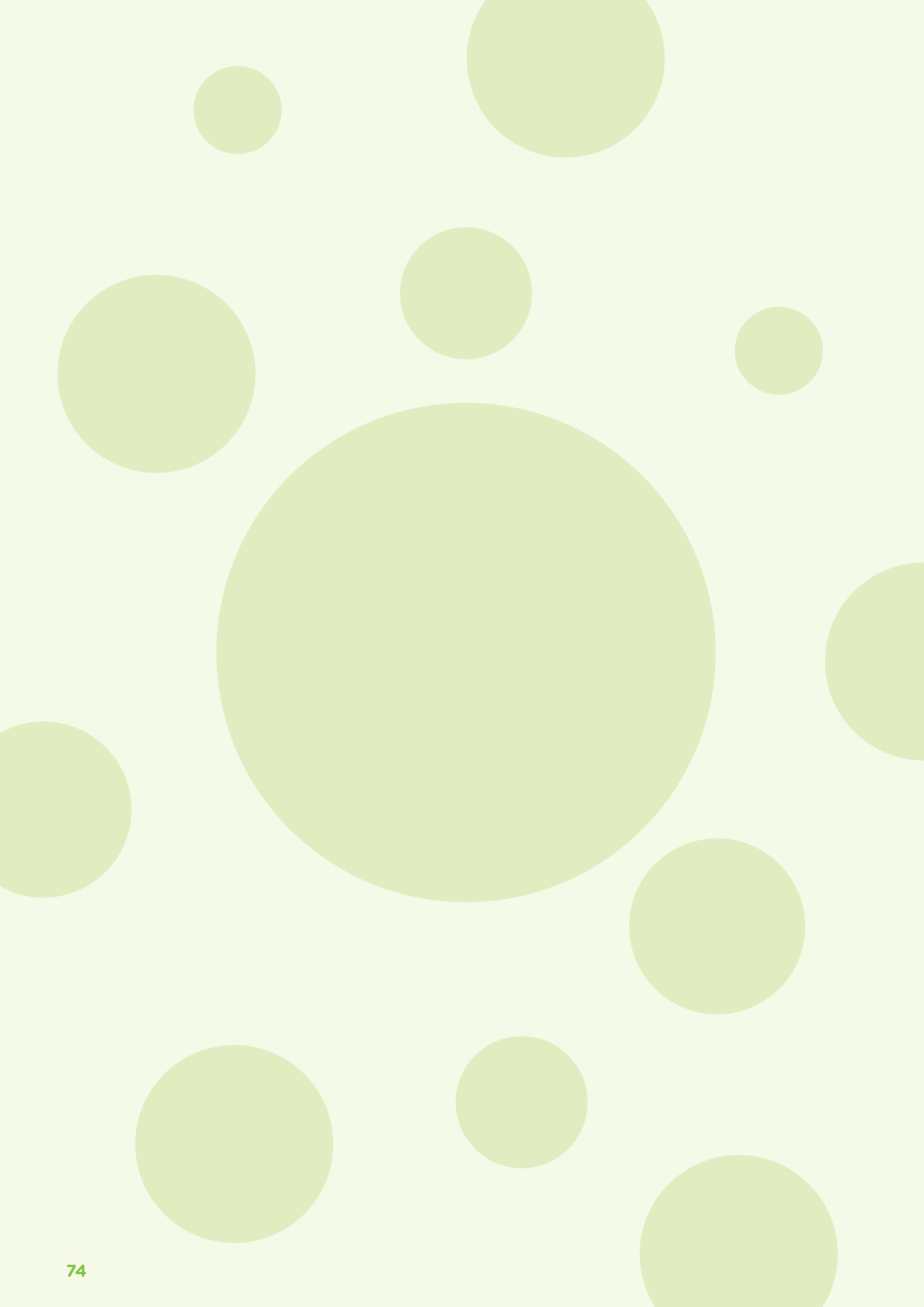
SAVAITĖS DIENOS									
PIRMADIENIS									
ANTRADIENIS									
TREČIADIENIS									
KETVIRTADIENIS									
PENKTADIENIS									
ŠEŠTADIENIS									
SEKMADIENIS									

SUTARTINIAI ŽENKLAI

	Ryte dariau mankštą.
	Ėjau į mokyklą pėsčiomis.
	Valgiau daug baltymų turintį maistą.
	Važinėjau dviračiu.
	Žaidžiau judriuosius žaidimus lauke.
	Treniravausi sporto salėje arba baseine.
	Valgiau daug vaisių ir daržovių.
	Vaikščiojau gryname ore.
	Padėjau tėveliams namų ruošoje.

IŠVADA:





MAISTO ATSARGOS ŽIEMAI

GRYBAI
VAISIAI
UOGOS



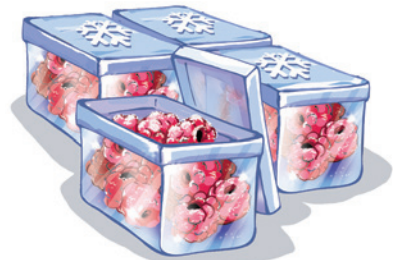
DŽIOVINA

DARŽOVĖS
VAISIAI



RAUGINA

UOGOS
GRYBAI



ŠALDO

GRYBAI



SŪDO

DARŽOVĖS
VAISIAI



LAIKO RŪSYJE ŠVIEŽIUS

UOGOS



VERDA UOGIENĘ

DARŽOVĖS



MARINUOJA

VAISIAI
UOGOS



KONSERVUOJA

ILIUSTRACIJŲ SARAŠAS

- P. 19 „Maisto banko“ logotipas, www.maistobankas.lt
- P. 27 Knygos „Ropė: vakaro pasakėlė“ viršelis. Iliustravo Gintaras Jocius. Vilnius: Alma littera, 2016
- P. 43 Nacionalinis ekologiškų produktų ženklas, zum.lrv.lt
- P. 43 Europos Sąjungos ekologinės gamybos logotipas

Audronė Brazienė
AUK SVEIKAS, VAIKE

Mokinio knyga
1–2 klasei

Leidinį parengė uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“

Mokomosios priemonės rengimo vadovė *Loreta Morkevičienė*
Konceptijos autorė ir metodininkė *Loreta Morkevičienė*

Dizainerė *Rūta Deltuvaitė*
Dailininkė *Loreta Valantiejiene*
Redaktorė *Giedra Zokaitytė*
Maketuotoja *Rūta Deltuvaitė*

Uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“,
Vytauto pr. 29, LT-44352 Kaunas
El. p. info@sviesa.lt
Interneto puslapis www.sviesa.lt



**Mokomąjį komplektą AUK SVEIKAS, VAIKE
1-2 klasei sudaro:**

- **Mokinio knyga**
- **Ugdytojo knyga**

Mokomojo komplekto tematika:

- **Sveika mityba**
- **Vaisiai ir daržovės**
- **Pienas ir pieno gaminiai**
- **Fizinė sveikata**

