



Mažiau- tvariau! Arčiau- sveikiau!

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų
vartojimo skatinimo vaikų ugdymo
įstaigose programa

Metodinė medžiaga, skirta supažindinti pradinį klasių moksleivius ir pedagogus apie tvarumą, maisto tausojimą, ekologinius bei nacionalinės kokybės maisto produktus, sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.



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



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

 LITFOOD



Sveiki, vaikai ir mokytojai.
Su Jumis sveikinasį Asta ir Mikas. Jau treči metai bendraujame su Lietuvos vaikais. Jei mūsų dar neteko sutikti ar pamatyti, prisistatysime. O jei mus jau atpažinote, tai tiesiog priminsime apie save.



Maisto tausotoja Asta

Pomėgiai: kartoti daugybės lentelę, kabant žemyn galva nuo laipynės savo kambaryje.
Nemėgstami dalykai: kai Mikas į vieną suraišo jos batų raištelius arba nukniaukia paskutinį sausainį.
Pravardė: Mokslinčė.

Mėgstamiausias maistas: suktinukai su vištiena
Supergalia: gal per kelias sekundes suskaičiuoti bet kokio žmogaus sukuriamas maisto atliekas

Asta - pati jauniausia ir protingiausia Maisto tausotoja. Ji visada randa atsakymus į sudėtingus klausimus, jei prikeltumėte ją vidury nakties (ką dažnai iškrečia Mikas), mergaitė išbertų visą kovos su maisto atliekomis planą kaip žirnius ir iškart pasakytų, ką daryti toliau. Asta yra be galo užsispyrusi, todėl nenurimsta tol, kol visų aplinkinių neįtikina elgtis taip, kaip reikia.

Mažiau-
tvariau!
Arčiau-
sveikiau!



Maisto tausotojas Mikas

Pomėgiai: nukniaukti riedlentę, užti su ja greičiau už uraganą.
Nemėgstami dalykai: eiti miegoti anksčiau dešimto valandos vakaro.
Pravardė: Žaibas.

Mėgstamiausias maistas: pica.
Supergalia: energija, kuri nesibaigia niekada.

Kodėl žingsniuoti, jei galima lėkti kaip vėjui? Kodėl šnabzdėti, jei galima plyšauti visa gerkle? Mikas yra triukšmingiausias, energingiausias ir labiausiai „velnių priėdęs“ padraika iš visų ūgio, minioje pro akis nepraslys - berniukas visada pačiame įvykių sūkuryje. Kai Mikas buvo visai mažas, jam teko daug laiko praleisti ligoninėje, todėl padauža puikiai žino, ką reiškia valgyti maistą, kurio negali pats pasirinkti, ir bandyti įveikti porcijas, kurios tau per didelės. Mikas - greitas kaip vėjas ir žožio kišenėje nieiško, todėl daug kas berniuko prisibijo dėl jo krečiamų išdaigų ir pokštų. Kiti Maisto tausotojai džiaugiasi, kad kol kas Mikui nepavyko išsiaiškinti, kaip nuo žemės pakelti jų ypatingosioms situacijoms skirtą sraigtasparnį.

Per porą metų aplinkos tarša nesumažėjo. Tai vis dar opi problema visame pasaulyje ir tokia bus dar ilgai, jei kiekvienas iš mūsų nesusimąstysime, kaip galime gyventi tvariau.



Mažiau – tvariau!

Asta:

- Taigi mano šūkis – „Mažiau – tvariau!“ Sakysite, kaip suprasti? Pateiksiu keletą pavyzdžių:

Nuėjus į parduotuvę būna, kad nežinome, ko norime. Vaikščiodami po maisto prekių skyrius prisirenkame prekių, įvairiausių produktų ne visada pagalvoję, ar tikrai jų reikia. Dažnai akį patraukia ryškios, spalvingos pakuotės. Namuose, išsikrovę pirkinius, pastebime, kad ne viskas telpa šaldytuve ar spintelėse. Pasirodo, dar yra nuo praėjusios vakarienės likusio maisto ir produktų. Ką tada darome? Tikėtina, kad senesnius produktus (nors jie dar tinkami vartoti) tiesiog išmetame į šiukšliadėžę. Bet ar tikrai tai geriausias sprendimo būdas?

Ką galiu padaryti su maistu, kad jo nereikėtų išmesti:



Pasitelkti savo kūrybiškumą, vaizduotę ir visas turimas ypatingas galias, kurios gali padėti sukurti patiekalo receptą iš to, ką randi šaldytuve. Gal nuo pusryčių likusi košė pagardinta sūriu, pomidoriukais, paprika ir nuo pietų likusia kepta vištienos krūtinėlė gali virsti gardžia užkepėle, kurią pagardinsi žalumynais ir kuria pavaišinsi šeimos narius.

Likusios nuo pietų virtos bulvės gali iš naujo atgimti keptuvėje su kiaušiniu, sūriu, žalumynais. Ragaukite su stikline gardaus pieno, kefyro ar rūgpienio. Tai mano mėgstamiausia greitai pagaminama vakarienė. Skanumėlis!



Jei matau, kad namie turiu per daug maisto, užuoť jį išmetusi (šis dar tinkamas vartoti) galiu pagaminti patiekalą pagal savo sukurtą receptą ir pristatyti į artimiausią benamių centrą ar kitą organizaciją, kuri rūpinasi tais, kuriems trūksta maisto.

Dar truputėlį pakalbėkime apie produktų pakuotes. Spalvingos pakuotės ir kuriamos tam, kad žmonės daugiau pirktų. Pamatęs gražų paveikslėlį net negalvoji, kas viduje, ir prašai tėvelių, kad nupirktų. Pagalvokite: ar dažnai taip būna? Kas nutinka vėliau?

Grįžus namo prekė išpakuojama, pakuotė išmetama, ir tiek to grožio. Juk svarbiausia yra ne pakuotė, o tai, kas jos viduje. Svarbu sveikas, šviežias maistas. O dažniausiai už tą prekę, kuri supakuota gražiai, sumokame daug daugiau. Vadinasi, su pakuote dalis išleistų pinigų keliauja į šiukšliadėžę, nors galėtų papildyti jūsų taupyklę.

Produktai būna supakuoti daugiasluoksnėse pakuotėse. Atkreipkite dėmesį, kad sausainiai neretai būna sudėti į plastikinį lovelį, plastikinis lovelis su sausainiais į plastikinę skaidrią pakuotę ir visa tai į spalvingą popierinę pakuotę. Iš vieno produkto gaunate net tris šiukšles, kurias vėliau išmetate. Lygiai taip pat ir su kitomis prekėmis. Atkreipkite dėmesį į parduotuvėje esančias daržovių lentynas. Pomidorai gali būti sudėti į plastikinį padėkliuką ir aptraukti skaidria plastiko pakuote. Taip pat galite rasti juos sudėtus tik į plastiko pakuotę ar į dėžę, iš kurios gali pasiimti norimų pomidorų be papildomos pakuotės. Papildomai supakuoti vaisiai ir daržovės gal ir atrodo patraukliau, tačiau pagalvokite apie išmetamų pakuočių žalą mūsų planetai.

Nežinau, ar jums taip yra buvę, bet man yra pasitaikę, kad pakuotėje sudėtos daržovės atrodo šviežios, tačiau namuose išsipakavusi pamatai, kad pomodoro ar mandarino šonas jau pradėjęs gesti. Rinkdamiesi vaisius ir daržoves ne pakuotėse galite atidžiai kiekvieną jų apžiūrėti.

Tiek papildomai supakuotas, tiek nesupakuotas daržoves, vaisius, uogas prieš valgant būtina nuplauti. Tai gal geriau rinkimės produktus be pakuotės ir prisidėkime prie užterštumo ir šiukšlių mažinimo!

Sakydama „Mažiau – tvariau“ kalbu ne tik apie maistą. Tai taikytina ir mūsų buičiai. Pavyzdžiui, žaidžiau su draugais kieme, pargriuovau ir susiplėšiau džinsus. Gal mama ir tėtis sakys, kad reikia mesti lauk ir pirkti naujus, tačiau jūs galite pasiūlyti tvarų sprendimo būdą. Pavyzdžiui:

- Iš džinsų ar kelnų pasidaryti šortus vasarai;
- Iš likusių džinsų ar kelnų klešnių galite pasigaminti džinsinį daugkartinį pirkinį maišelį. Užsiuvus apačią ir prisiuvus dvi rankenas darbas baigtas. Tik nepamirškite jo pasiimti eidami į parduotuvę – parduotuvėje neberekės pirkti plastikinių ar popierinių maišų;
- Suplyšusią vietą galite padekoruoti kito audinio skiaute. Dar keletas skiaučių kitose vietose – ir turite naujutėlius vienetinius džinsus, tokius, kokį niekas daugiau neturės.

Viena išradinga mergaitė, vardu Rytautė, pasidalijo savo tvariu suplyšusių pėdkelnių panaudojimu. Iš jų mergaitė pasigamino lankelį, plaukų gumytę, apyranę ir vasarinius marškinėlius.



Tikiu, kad jūs taip pat turite gausybę idėjų.
Taigi išlaisvinkite savo tvarumo ir kūrybiškumo galias!

Net neabejoju, kad rūpinatės savimi, valgote daug daržovių bei pieno produktų, todėl augate stiprūs ir sveiki. Neišvengiamai išaugate savo drabužius bei avalynę.

Ką su jais darote?

Tikiu, kad elgiatės tvariai ir atiduodate tiems, kam šie bus tinkami ir reikalingi.

Ar pastebėjote, kad prie šiukšlių konteinerių, kurie skirti rūšiuoti šiukšles (rūšiavimas labai svarbus, nes medžiagos, tokios kaip plastikas, popierius, stiklas, gali būti perdirbamos, jei jos tinkamai išrūšiuotos), galite rasti ir konteinerius, skirtus tekstilei?



Kam skirti šie tekstilės konteineriai?

Surinkti dėvėtus ir naujus drabužius, avalynę, galanteriją, bižuteriją, tekstilę. Taip vėliau galima rūšiuoti ir suskirstyti tekstilę antriniam panaudojimui – perdirbti, dėvėti, valyti, šilumai ir elektrai gaminti.



PRIMENAME:
TEKSTILĘ Į KONTEINERIS REIKIA DĖTI UŽRIŠTUOSE MAIŠELIUOSE.

Mikas:

- O mano šūkis – „Arčiau – sveikiau!“ Esu pasiruošęs visą savo energiją panaudoti tam, kad kuo daugiau žmonių išgirstų šį šūkį ir juo vadovautųsi. Padėsite man?

Gerai, pirmiausia paaiškinsiu, ką jis reiškia.

Asta jau užsiminė apie prekių pakuotes, kurios traukia akį. Mano patarimas paprastas – reikėtų kiek įmanoma jų atsisakyti. Kai maisto produktai iki mūsų parduotuvių atkeliauja iš toliau, jie turi būti supakuojami, kad būtų užtikrintas saugus prekių transportavimas. Maisto produktų kelionė prasideda nuo jų surinkimo, iš surinktų produktų yra gaminami kiti produktai, papildomi įvairiais priedais, kurie pailgina produkto galiojimo laiką, tačiau mažina naudingąsias savybes. Tada jie supakuojami ir vežami į prekybos vietas. Gabenant prekes į aplinką išskiriamos kenksmingos dujos, kurios teršia aplinką. Ant kiekvieno produkto etiketės yra parašyta, iš kur jis atkeliavo (kokio miesto ar kokios šalies). Pažiūrėkite ir įvertinkite, kiek laiko truko produkto kelionė iki parduotuvės. Aišku, jūs nežinote, kiek laiko ta prekė jau guli parduotuvės lentynose.

Todėl dar kartą sakau:

Arčiau- sveikiau!



Vietoj prekybos centrų aš renkuosi vietinius ūkius, kuriuos galiu rasti arčiausiai savo namų. Ten perku Lietuvoje užaugintų vaisių, uogų, daržovių bei jų gaminių, tokių kaip rauginti agurkai, kopūstai, paprikos, patisonai ir gausybė kitų. Smagiausia, kad galiu atsinešti savo stiklainį ar daugkartinį plastiko indelį, ir produktai ten sudedami. Taip mažinu pakuočių naudojimą ir gaunu produktus šviežius, tiesiai iš ūkio, be papildomų priedų. Lygiai taip pat su mėsos ir pieno produktais. Pirkdamas kiaušinius visada atnešu tuščią kiaušinių indelį, kad kitą kartą į jį vėl būtų galima dėti kiaušinius. Žinau, kad kiaušiniai bus šviežūs ir sveikesni, nes matau, kokios laimingos vištos vaikšto laisvai ir maitinasi tuo, ką randa pievoje.



Jei negaliu nukeliauti į ūkį, parduotuvėje ieškau skyrelio su Lietuvos ūkininkų gaminiais. Pirkdamas tokias prekes žinau, kad produktai, nors ir galioja trumpiau, turi mažiau priedų ir yra sveikesni. Visada ieškau šiuo ženklu pažymėtų prekių.



Jei pamiršote, ką jis reiškia – priminsiu. Jei randate tokį ženklą, vadinasi, šis produktas yra užaugintas arba pagamintas Lietuvos ekologiniame ūkyje. Tai ženklas, kuris užtikrina, kad įsigyti produktai yra aukščiausios kokybės.

Taip pat ieškau produktų, pažymėtų ir šiais ženklais. Tai pagal nacionalinę maisto kokybės sistemą tausojant aplinką pagaminti maistingi ir natūralūs produktai.



O žinote, koks mano mėgstamiausias laisvalaikio užsiėmimas?

Ieškoti ne tik šalia, bet iš šiek tiek toliau esančių ūkių ir juos aplankyti. Žiemą pradedu ieškoti ir susidarau sąrašą, ką planuoju aplankyti. Labai mėgstu uogas, tad kai tik prasideda jų sezonas, ieškau šilauogių, aviečių, braškių, serbentų ūkių ir važiuoju ten. Galiu atsivežti savo krepšelį ar indelį, prisirinkti tiek uogų, kiek noriu, ir papildomai nemokėti už pakuotę, bet mokėti tik už uogas. Skinant ūkininkai dažniausiai leidžia valgyti tiek uogų, kiek tik norisi. Susimoku tik už krepšelyje esančias gėrybes.

Lygiai taip pat su daržovių ūkiais. Nėra nieko skaniau kaip šviežias, ką tik nupjautas smidras ar išrauta morkytė, nuskintas žirnis ar svogūno laiškąs. Dar vienas plusas, kad prieš perkant produktus dažnai galima juos pirmiausia paragauti ir išsirinkti labiausiai patinkančius. Lankydamas ūkius susipažįstu su žmonėmis, kurie rūpinasi, kad mūsų stalą pasiektų šviežiausi ir sveikiausi maisto produktai.

Dar keletas naudingų patarimų tiems, kurie rūpinasi savo sveikata.

Rekomenduoju vietoj saldainių, šokolado, sausainių ar saldžių kepinų (kurie supakuoti įmantriose pakuotėse) rinktis saldžius vaisius ar uogas. Dar labai skanu ir sveika yra varškės sūris ar varškė su šviežiomis uogomis, medumi.

Vietoj duonos lazdelių ar traškučių puikiai tinka traškios morkytės, paprikos, smidrai, šviežūs agurkėliai ar salierų stiebai. Taip pat sūrio lazdelės, sūrio dešrelės bei sūrio gabaliukai.

Keliaudami pasivaikščioti ar į iškylą papildykite savo užkandžių dėžutę vaisiais, uogomis ir daržovėmis, kurie suteiks jums daugiau jėgų, energijos ir dovanos vitaminų. Vitaminai svarbūs mums visiems, o labiausiai – augančiam organizmui.

Imuninei sistemai (kuri saugo mus nuo ligų) ypač svarbūs vitaminai C, D, A ir medus.

C yra vienas svarbiausių vitaminų mūsų imuninei sistemai. Jis ne tik stiprina imunitetą, bet ir yra puikus antioksidantas, saugantis organizmą nuo laisvųjų radikalų daromos žalos. Be to, šis vitaminas reikalingas kolageno gamybai. Kolagenas atsakingas ne tik už odos grožį, bet ir už žaizdų gijimą. Vitaminas C reikalingas geresniam geležies pasisavinimui.

Maisto produktai, kuriuose yra vitamino C: apelsinai, saldžiosios paprikos, kopūstai, ananasai, kiviai, mangai, juodieji serbentai, čiobreliai, petražolės, citrinos, braškės.

Kodėl reikalingas vitaminas D?

Vasarą, kai galime lepinti saulės spinduliais, šio vitamino mums netrūksta, tačiau kitais metų laikais juo organizmą papildyti būtina. Kai vitamino D mūsų organizmui pakanka, rečiau sergame peršalimo ligomis, mažiau puola virusai. Daugelis mokslininkų teigia, kad vitaminas D yra viena svarbiausių medžiagų mūsų organizmui.

Vitaminas D maisto produktuose: riebios žuvys (skumbė, laiša, silkė), kiaušiniai, jautiena, natūralios apelsinų sultys, sūris, grūdai, žuvų taukai. Na ir, žinoma, vitamino D šaltinis – saulė.

Vitaminas A reikalingas ne tik imuninei sistemai, bet ir odos grožiui. Jei organizme trūksta vitamino A, organizmas tampa mažiau atsparus infekcijoms. Vitaminas A padeda palaikyti normalų ląstelių augimą, gerina širdies, plaučių, inkstų bei kitų organų veiklą. Šis vitaminas svarbus ir mūsų regėjimui bei reprodukcinei sistemai. Padeda gerinti odos būklę, saugo ją nuo senėjimo procesų.

Maisto produktai, kuriuose yra vitamino A: kopūstai, špinatai, pomidorai, menkės kepenys, jaučio kepenys, žuvų taukai, sviestas, grietinė, sūris, kiaušiniai, morkos, moliūgai, brokoliai.

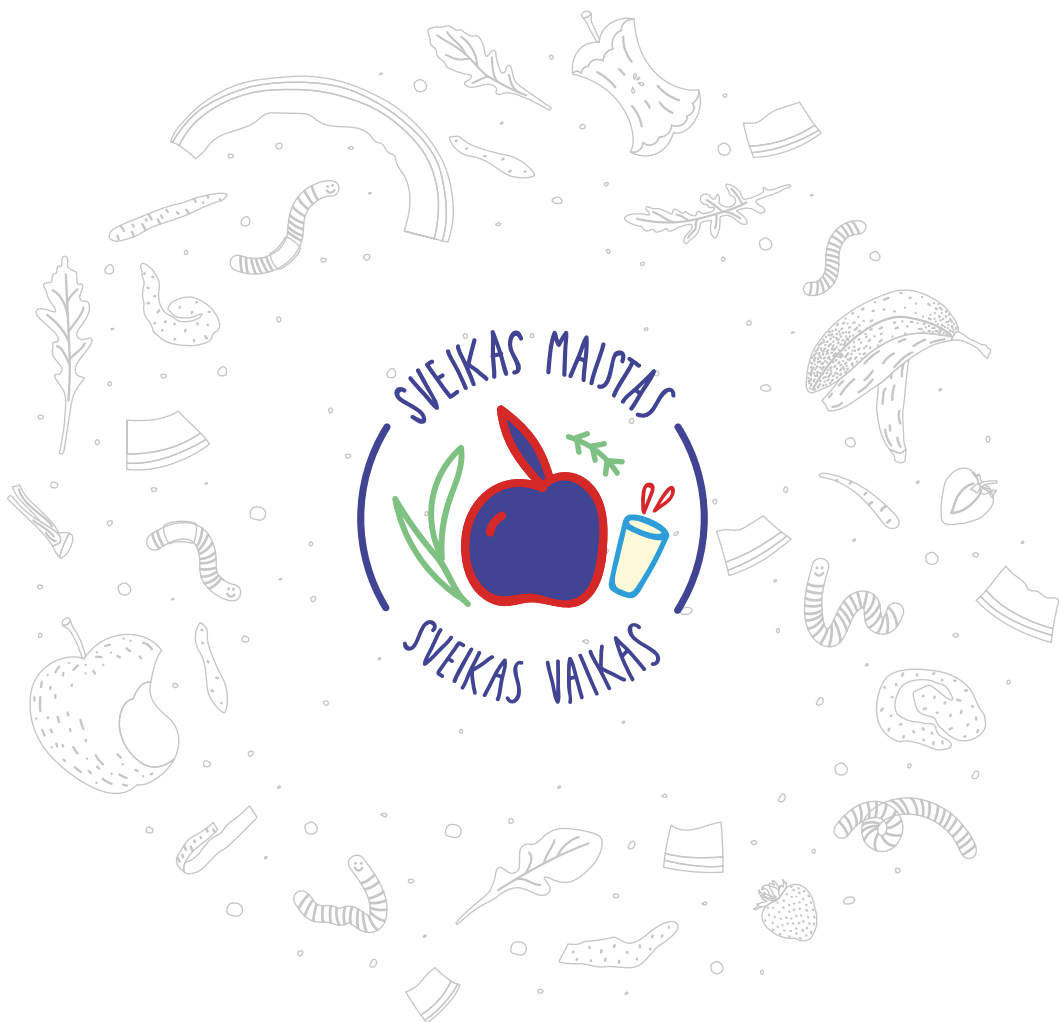
Medaus ir jo produktų nauda imunitetui



Dauguma turbūt rastumėte medaus savo namuose. Tačiau ar dažnai jį vartojate? Turbūt dažniausiai tik tada, kai susergate, tiesa? Vis dėlto medų reikėtų vartoti ir profilaktiškai. Meduje gausu mineralinių medžiagų: kalcio, magnio, geležies, natrio, kalio; B grupės vitaminų. Taip pat jame yra medžiagų, kurios turi antioksidacinių bei antibakterinių savybių.

Dėl savo naudingų savybių medus dažnai vartojamas norint sustiprinti imuninę sistemą ir dažniausiai derinamas su citrina, imbieru, spanguolėmis, česnakais. Medų reikėtų rinktis atsakingai. Parduotuvėse parduodamas medus neretai būna papildytas ir kitomis medžiagomis, kurios nebūtinai naudingos mūsų organizmui. Rekomenduoju medų pirkti tiesiai iš ūkininko. Pas jį taip pat galite nusivežti savo stiklainį.

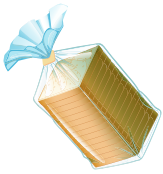




Pasiruošimo viktorinai
kūrybinės, komandinės ir
individualios užduotys



1 užduotis



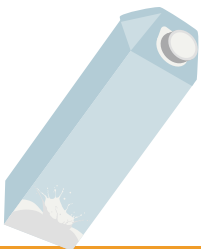
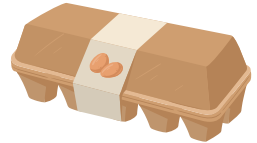
Padiskutuokite, kokios pakuotės patraukia jūsų akį.



Renkatės maisto produktus, supakuotus į popierines ar plastikinės pakuotes?

Kokių dar pakuočių būna?

Kokie produktai randami ir pakuotėje, ir be pakuotės?

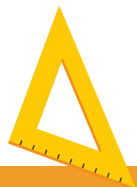




2 užduotis



Iš savo kasdienybės pateikite situacijų, kurioms tiktų
Astos šūkis „Mažiau – tvariau!“
Iliustruokite jas ir pristatykite klasės draugams.





3 užduotis



Apsilankykite parduotuvėje, apžiūrėkite varškės sūrio pakuotes.

Surinkite duomenis, iš kur skirtingų gamintojų varškės sūriai atkeliavo į parduotuvę.

VARŠKĖS SŪRIAI		
Pavadinimas	Gamintojas	Iš kur atkeliavo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



4 užduotis

Grandinėlė.

Parašykite atsakymus: žodžiai skamba panašiai,
keičiasi tik viena raidė.

Baltas gėrimas, gaunamas iš karvių, ožkų, avių:

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

Pirmas skaičius, nuo kurio pradedame skaičiuoti daiktus:

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

Savaitė turi 7

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

Kambarys turi keturias

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



5 užduotis

Perskaityk eilėraščio ištrauką ir atlik užduotis

**Simas virė grikių košę,
Šlamštė, kirto atsilošęs,
O kas pusėj puodo liko -
Šiukšlių kibire pranyko!**

**Simai, Simai, kas taip daro?
Košės antrą kartą - geros,
Tik įpilk kiek vandenuko
Arba kepki ant sviestuko.**

**Ant nedidelės ugnelės
Net stebuklai vykti gali:
Tik įpjaustyk kokį porą
Ar skiltelių pomidoro!**

Atsakyk į klausimus:

Kas šiukšlių kibire pranyko? _____

Apie kokį stebuklą čia kalbama? _____

Pateik savo pavyzdžių, kaip galima panaudoti likusį maistą. _____

Kiek šiame eilėraštyje veiksmažodžių? Parašyk juos. _____

Suskaičiuok, kiek eilėraščio ištraukoje sakinių. _____