

**PERSKAITYK TEKSTĄ IR PABRAUK VISUS  
BŪDVARĖDŽIUS.**

Agnės ir Luko tėtis šeimai gamina daržovių troškinį. Ūkininkų turgelyje jis nusipirko 2 kreivas morkas, vieną sulinkusį porą ir vieną nedidelį brokolį. Visas daržoves supjaustęs drauge su keliomis rastomis namuose – 3 gumbuotomis bulvėmis, 1 pasiaižiusiu svogūnu ir 1 pavytusiu paprika – ir pagardinęs aštresniais prieskoniais, gerai ištroškina. Šeima tuoj pirštus apsilaižys! Troškinys labai skanus!



## **PERSKAITYK TEKSTĄ IR PABRAUK VISUS BŪDVARDŽIUS.**

Agne ir Lukas grįžta iš mokyklos – jų pilveliai net urzgia, kaip vaikams norisi valgyti. Vakarienė dar nebaigta ruošti, todėl, kad laukimas neprailgtų, tėtis liepia šalimais esančioje mažoje parduotuvėlėje nusipirkti ko nors užkąsti. Prieš eidami pro duris, vaikai atsidaro šaldytuvą – ten randa kelis apelsinus, šiek tiek braškių ir indeli su makaronais, bet nepastebi toliau nukištų jogurto indeliu. „Gal sudarom sąrašą?“ – siūlo Lukas. „Nereikia, juk pirksim tik užkandžių“ – atremia Agne. Nuėję į parduotuvę, vaikai paima pirkiniams skirta krepšelį ir įsimeta į jį bananų ir braškių. Parduotuvės darbuotojas pasiūlo jiems „negražių“ vaisių ir daržovių. „Šiandien „negražius“ vaisius ir daržoves parduodame su nuolaida. Jie irgi labai skanūs!“ – aiškina jis. „Negali būti“, – nepritardamas Lukas sušnabžda Agnei, ir brolis su sese traukia tolyn. „Ar reikia jogurto?“ – klausia Agnė. „Nežinau“ – atsako brolis. „Bet šiandien perki vieną, kitą gauni nemokamai, todėl būtinai reikia paimti!“ – šūkteli Agne ir pradeda jogurto indelius šluoti į krepšelį. Grįžę namo, viską iškrauna virtuvėje ant spintelės. Tėtis liepia prieš įsitaisant prieš televizorių padaryti namų darbus. Vaikai bėga į svetainę, nes tuoj pradės rodyti jų mėgstamiausią laidą. „Ei!“ – rikteli tėtis. – „Iš pradžių sudėkite pirkinius į šaldytuvą!“ Sudejavę ir pavartę akis, vaikai strimgalviais sulekia virtuvėn ir greitai viską sumeta į šaldytuvą. „Dėk bet kur, tik greičiau!“ – skubėdama ragina Agne. „Taip, juk tuoj prasidės Gustavo enciklopedija“ – sutinka Lukas. Versdamiesi per galvą, jie viską sugrūda į šaldytuvą ir skuodžia atgal į svetainę – tuoj prasidės jų mėgstamiausia laida.

Vardas \_\_\_\_\_

Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Sukurk istoriją ir ją papasakok naudodamas pasakojimo žodžius.



Apibrauk pasakojimo žodžius, kuriuos naudosi pasakodamas savo sukurtą istoriją.



PRADŽIA

Pradžioje  
Pirmiausia  
Vieną kartą

ĮVYKIS

Vėliau  
Tada  
Paskui  
Po to

ĮVYKIS  
TĘSIASI

Po to  
Toliau

PABAIGA

Pabaigoje  
Galų gale  
Galiausiai

Vardas \_\_\_\_\_

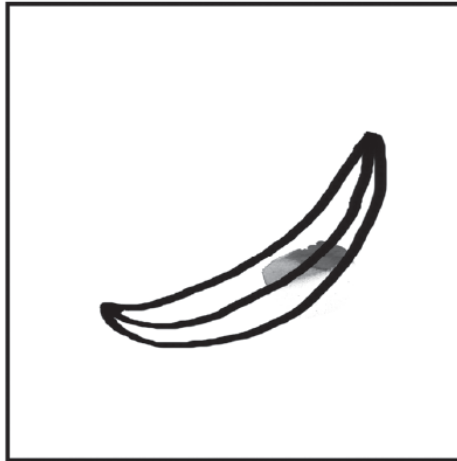
Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Sukurk istoriją ir ją užrašyk.



A large area of the page is filled with horizontal blue lines for writing, bounded by two vertical orange lines on the left and right sides.

Vardas \_\_\_\_\_

Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Sukurk istoriją ir ją papasakok naudodamas pasakojimo žodžius.



Apibrauk pasakojimo žodžius, kuriuos naudosis pasakodamas savo sukurtą istoriją.



### PRADŽIA

Pradžioje  
Pirmiausia  
Vieną kartą

### ĮVYKIS

Vėliau  
Tada  
Paskui  
Po to

### ĮVYKIS TĘSIASI

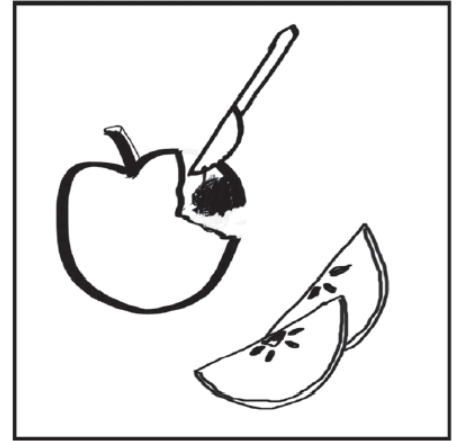
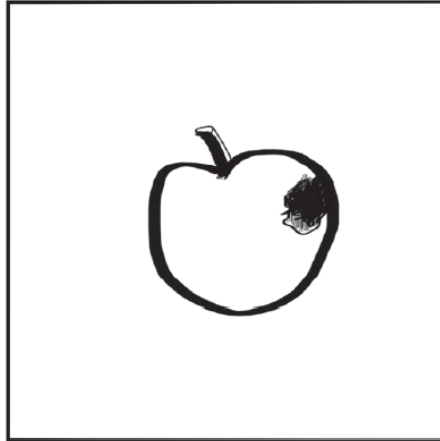
Po to  
Toliau

### PABAIGA

Pabaigoje  
Galų gale  
Galiausiai

Vardas \_\_\_\_\_

Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Sukurk istoriją ir ją papasakok naudodamas pasakojimo žodžius.



Apibrauk pasakojimo žodžius, kuriuos naudosi pasakodamas savo sukurtą istoriją.



### PRADŽIA

Pradžioje  
Pirmiausia  
Vieną kartą

### ĮVYKIS

Vėliau  
Tada  
Paskui  
Po to

### ĮVYKIS TĘSIASI

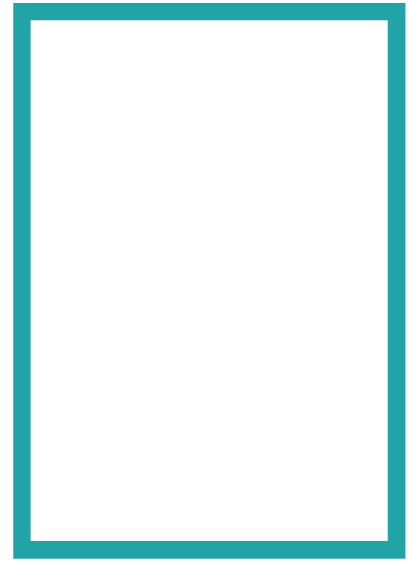
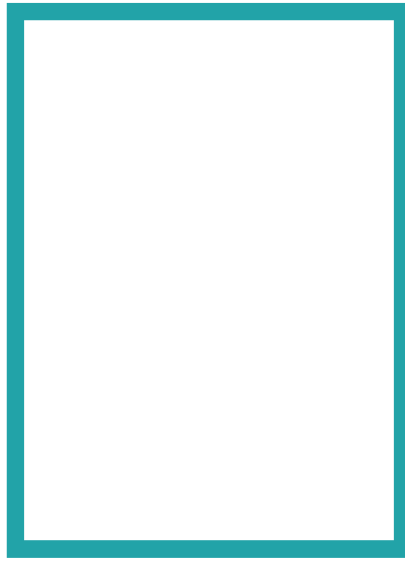
Po to  
Toliau

### PABAIGA

Pabaigoje  
Galų gale  
Galiausiai

Vardas \_\_\_\_\_

Sukurk istoriją apie maisto tausojimą. Nupiešk iliustracijas, papasakok naudodamas pasakojimo žodžius.



Apibrauk pasakojimo žodžius, kuriuos naudosi pasakodamas savo sukurtą istoriją.



PRADŽIA

Pradžioje  
Pirmiausia  
Vieną kartą

ĮVYKIS

Vėliau  
Tada  
Paskui  
Po to

ĮVYKIS  
TĘSIASI

Po to  
Toliau

PABAIGA

Pabaigoje  
Galų gale  
Galiausiai

Vardas \_\_\_\_\_



Skaityk tekstą, sužinok, kaip gali prisidėti prie maisto nešvaistymo. Atsakyk į klausimus.

Paprašykite mažesnės porcijos. Lengviausias būdas nešvaistyti maisto - neprisikrauti į lėkštę to, ko nesuvalgysite. Taip suvalgysite tik tiek, kiek iš tiesų reikia, ir lėkštėje neliks maisto, kuris paprastai keliauja į šiukšliadėžę.



### 1. Kaip galite nešvaistyti maisto?




Branginkite maisto likučius. Jei atsitiks taip, kad lėkštėje liks nesuvalgyto maisto, pasilikite jį kitai dienai. Nemeskite jo į šiukšliadėžę! Paprašykite tėvų, kad padėtų likučius į šaldytuvą ir kitą dieną juos pašildytų arba panaudokite tai gamindami kitą patiekalą. Paruoštą ir nesuvalgytą maistą galima užšaldyti. Taip maistas nebus išmestas ir jį bus galima panaudoti vėliau.

### 2. Ką galima daryti su maisto likučiais?




Labai dažnai prisiperkame per daug maisto, kurio nesuvartojame. Kaip to išvengti? Svarbiausia apgalvoti kiekvieną savo pirkinį: paprašykite tėvų suplanuoti, ką valgysite, ir pirkti tik tai, ko reikia. Prieš keliaudami į parduotuvę ar turgų, su tėvais sudarykite reikiamų pirkinių sąrašą.

### 3. Kas padeda pirkti tik tai, ko tikrai reikia?




Vaisiai ir daržovės užauga įvairiausių formų ir dydžių, ir visi iki vieno yra lygiai tokie pat skanūs ir naudingi. Obuolyje gali būti patamsėjusių dėmelių, morka gali būti šiek tiek sulinkusi, o bulvė - gumbuota, tačiau jų visų skonis toks, koks turi būti, jie visi trykšta vitaminais ir naudingomis medžiagomis. Todėl, jei pamatysite keistų formų vaisių ir daržovių, pirkite jas nedvejodami arba paprašykite, kad jų nupirktų tėvai.

### 4. Kodėl reikia pirkti "negražius", kitaip atrodančius vaisius ir daržoves?


5

TIKRINK ŠALDYTUVA!



Kad maistas, kurį reikia laikyti vėsiai, išliktų šviežias ir nesugestų, jis turi būti laikomas šaldytuve, 1-5 °C temperatūroje. Jei maistas keptas, virtas ar buvo apdorotas kitais būdais, jį reikia dėti į šaldytuvą uždaruose indeliuose. Kartu su tėvais patikrinkite, ar temperatūra šaldytuve - tinkama, ir suraskite informacijos apie tai, kur jame turi būti laikomi skirtingi maisto produktai. Iki viršaus prigrūstas šaldytuvas naudoja daugiau energijos. O giliai kampe nugrūstas produktas liks nepastebėtas ir suges.

5.Kodėl reikia tikrinti šaldytuvą?

---

---

---

---

---

Kur reikia dėti keptą ar virtą maistą?

---

---

---

---

---

Kokia turi būti šaldytuvo temperatūra?

---

---

---

---

---



„Pirmas įeis - pirmas išeis!“ Ši paprasta taisyklė - vienas iš lengviausių būdų išvengti maisto atliekų. Grįžę iš parduotuvės, su tėvais iškraudami pirkinių krepšius, dėkite maisto produktus į šaldytuvą ir spinteles taip, kad priekyje stovėtų seniau pirkti gaminiai, o už jų - naujaisi, kurių galiojimo laikas daug ilgesnis. Taip ruošdami maistą, pirmiausia sunaudosite anksčiau pirktus gaminius, o vėliausiai pirktas maistas, kai pagaliau ateis jo eilė, bus dar nesugedęs.

### 6. Ką reiškia taisyklė "Pirmas įeis - pirmas išeis"?

---

---

---

---

---



### 7. Ką reiškia ant pakuotės užrašas "Tinka vartoti iki..."?

---

---

---

---

---

Ant daugumos maisto pakuočių matosi kelios datos. Pati svarbiausia iš jų - data „Tinka vartoti iki...“ Ji rodo, iki kada galima vartoti greitai gendantį maistą, pvz., žalią mėsą. Jei valgysite maistą šiai datai praėjus, galite smarkiai susirgti. Pastebėję, kad nespėsite maisto suvalgyti iki jo galiojimo pabaigos, galite jį užšaldyti, o tada atšildę suvalgyti vėliau. Tačiau, jei nespėjus maisto produkto užšaldyti, jo „Tinka vartoti iki...“ data praeis, turėsite jį išmesti. Ant daugelio pakuočių nurodyta ne „Tinka vartoti iki...“, o „Geriausias iki...“ data. Jei ant maisto gaminių pakuotės yra „Geriausias iki...“ data, tai reiškia, kad, ko gero, jo skonis, kvapas ir išvaizda bus geriausi iki tos nurodytos datos. Tačiau tai nereiškia, kad maistas po nurodytos datos būtinai suges arba jo nebebus galima saugiai valgyti. Jei pakuotė nepažeista, o pats produktas buvo laikomas tinkamai, dažniausiai tokį maistą saugu valgyti net ir po „Geriausias iki...“ datos. Paprastai nuspręsti, ar maistą saugu valgyti, galite gerai į jį įsižiūrėję. Arba paprašykite suaugusiojo jį apžiūrėti drauge. Jei maisto išvaizda nepasikeitusi, jo kvapas ir skonis - geras net ir po „Geriausias iki...“ datos, dažniausiai jį valgyti saugu.

## 8 PAVERSK MAISTĄ TRĄŠOMIS!



Paverskite maistą trąšomis. Jei vis dėlto maistą tenka mesti lauk, panaudokite jį kaip trąšas: maisto atliekoms, vaisių ir daržovių lupenoms įsirenkite komposto dėžę! Po kelių mėnesių turėsite vertingo, gerųjų medžiagų pilno komposto savo augalams tręšti. Įrengti komposto dėžę galite drauge su tėvais. Nepamirškite - tokią dėžę galite turėti, net jei namuose nėra daug vietos. Daugybę informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite internete.

### 8. Ką dedame į komposto dėžę?




Jei rūpi kiti - dalinkis. Visame pasaulyje žmonės, kuriems rūpi maisto atliekų problema, dalinasi maistu su kitais. Labdaros valgyklos maitina nepritekliuje gyvenančius žmonės. Jiems gaminamas maistas iš produktų, kurių „Geriausias iki..“ data jau artėja prie pabaigos. Mokyklų valgyklose po pietų likęs maistas atiduodamas maisto bankams. „Skaniųjų likučių“ restoranai ruošia maistą tik iš saugaus vartoti ir maistingo maisto, kuris buvo atiduotas prekybos centrų. Taip pasaulinė Maisto tausotojų komanda auga. Prie komandos gali prisijungti ir tu!

### 9. Ką daro žmonės, kuriems rūpi maisto atliekų problema?


Vardas \_\_\_\_\_



Skaityk tekstą, sužinok, kaip gali prisidėti prie maisto nešvaistymo. Atsakyk į klausimus.

Paprašykite mažesnės porcijos. Lengviausias būdas nešvaistyti maisto - neprisikrauti į lėkštę to, ko nesuvalgysite. Taip suvalgysite tik tiek, kiek iš tiesų reikia, ir lėkštėje neliks maisto, kuris paprastai keliauja į šiukšliadėžę.



Branginkite maisto likučius. Jei atsitiks taip, kad lėkštėje liks nesuvalgyto maisto, pasilikite jį kitai dienai. Nemeskite jo į šiukšliadėžę! Paprašykite tėvų, kad padėtų likučius į šaldytuvą ir kitą dieną juos pašildytų arba panaudokite tai gamindami kitą patiekalą. Paruoštą ir nesuvalgytą maistą galima užšaldyti. Taip maistas nebus išmestas ir jį bus galima panaudoti vėliau.

### 1. Kaip galite nešvaistyti maisto?

- paprašyti mažesnės porcijos.
- paprašyti didesnės porcijos.

### 2. Ką galima daryti su maisto likučiais?

- mesti lauk.
- pasidėti į šaldytuvą ir suvalgyti vėliau.
- iš likusio maisto pagaminti kažką kito.
- užšaldyti šaldiklyje.



Labai dažnai prisiperkame per daug maisto, kurio nesuvalgojame. Kaip to išvengti? Svarbiausia apgalvoti kiekvieną savo pirkinį: paprašykite tėvų suplanuoti, ką valgysite, ir pirkti tik tai, ko reikia. Prieš keliaudami į parduotuvę ar turgų, su tėvais sudarykite reikiamų pirkinių sąrašą.

### 3. Kas padeda pirkti tik tai, ko tikrai reikia?

- pirkinių sąrašo sudarymas.
- neplanavimas, ką gaminsi.
- pirkimas visko, ko norisi.



Vaisiai ir daržovės užauga įvairiausių formų ir dydžių, ir visi iki vieno yra lygiai tokie pat skanūs ir naudingi. Obuolyje gali būti patamsėjusių dėmelių, morka gali būti šiek tiek sulinkusi, o bulvė – gumbuota, tačiau jų visų skonis toks, koks turi būti, jie visi trykšta vitaminais ir naudingomis medžiagomis. Todėl, jei pamatysite keistų formų vaisių ir daržovių, pirkite jas nedvejodami arba paprašykite, kad jų nupirktų tėvai.

#### 4. Pažymėk teisingą teiginį:

- kreiva morka yra skanesnė.
- tiesi morka yra skanesnė.
- tiek tiesi, tiek kreiva morka yra tokio pat skonio, skiasi tik forma.



Kad maistas, kurį reikia laikyti vėsiai, išliktų šviežias ir nesugestų, jis turi būti laikomas šaldytuve, 1-5 °C temperatūroje. Jei maistas keptas, virtas ar buvo apdorotas kitais būdais, jį reikia dėti į šaldytuvą uždaruose indeliuose. Kartu su tėvais patikrinkite, ar temperatūra šaldytuve – tinkama, ir suraskite informacijos apie tai, kur jame turi būti laikomi skirtingi maisto produktai. Iki viršaus prigrūstas šaldytuvus naudoja daugiau energijos. O giliai kampe nuogrūstas produktas liks nepastebėtas ir suges.

#### 5. Kodėl reikia tikrinti šaldytuvą?

- kad ten esantis maistas nesugestų.
- kad šaldytuvo temperatūra būtų tinkama.
- šaldytuvo tikrinti nereikia.

#### Kur reikia dėti keptą ar virtą maistą?

- į uždarą indą ir į šaldytuvą.
- į uždarą indą ir į spintelę.
- į atvirą indą ir į šaldytuvą.

#### Kokia turi būti šaldytuvo temperatūra?

- nuo -3 iki 4°C
- 1 - 5 °C
- 5 - 10 °C



„Pirmas įeis - pirmas išeis!“ Ši paprasta taisyklė - vienas iš lengviausių būdų išvengti maisto atliekų. Grįžę iš parduotuvės, su tėvais iškraudami pirkinių krepšius, dėkite maisto produktus į šaldytuvą ir spinteles taip, kad priekyje stovėtų seniau pirkti gaminiai, o už jų - naujaisi, kurių galiojimo laikas daug ilgesnis. Taip ruošdami maistą, pirmiausia sunaudosite anksčiau pirktus gaminius, o vėliausiai pirktas maistas, kai pagaliau ateis jo eilė, bus dar nesugedęs.

### 6. Kur reikia dėti naujai nupirktus maisto produktus?

- į spintelės ir šaldytuvo galą.
- į spintelės ir šaldytuvo priekį.
- dėti ten, kur yra vietos.



### 7. Ką reiškia ant pakuotės užrašas "Tinka vartoti iki..."?

- produktą reikia suvartoti iki nurodytos datos.
- produktą galima vartoti ir po nurodytos datos.

Ant daugumos maisto pakuočių matosi kelios datos. Pati svarbiausia iš jų - data „Tinka vartoti iki...“ Ji rodo, iki kada galima vartoti greitai gendantį maistą, pvz., žalią mėsą. Jei valgysite maistą šiai datai praėjus, galite smarkiai susirgti. Pastebėję, kad nespėsite maisto suvalgyti iki jo galiojimo pabaigos, galite jį užšaldyti, o tada atšildę suvalgyti vėliau. Tačiau, jei nespėjus maisto produkto užšaldyti, jo „Tinka vartoti iki...“ data praeis, turėsite jį išmesti. Ant daugelio pakuočių nurodyta ne „Tinka vartoti iki...“, o „Geriausias iki...“ data. Jei ant maisto gaminio pakuotės yra „Geriausias iki...“ data, tai reiškia, kad, ko gero, jo skonis, kvapas ir išvaizda bus geriausi iki tos nurodytos datos. Tačiau tai nereiškia, kad maistas po nurodytos datos būtinai suges arba jo nebebus galima saugiai valgyti. Jei pakuotė nepažeista, o pats produktas buvo laikomas tinkamai, dažniausiai tokį maistą saugu valgyti net ir po „Geriausias iki...“ datos. Paprastai nuspręsti, ar maistą saugu valgyti, galite gerai į jį įsižiūrėję. Arba paprašykite suaugusiojo jį apžiūrėti drauge. Jei maisto išvaizda nepasikeitusi, jo kvapas ir skonis - geras net ir po „Geriausias iki...“ datos, dažniausiai jį valgyti saugu.

## 8 PAVERSK MAISTĄ TRĄŠOMIS!



Paverskite maistą trąšomis. Jei vis dėlto maistą tenka mesti lauk, panaudokite jį kaip trąšas: maisto atliekoms, vaisių ir daržovių lupenoms įsirenkite komposto dėžę! Po kelių mėnesių turėsite vertingo, gerųjų medžiagų pilno komposto savo augalams tręšti. Įrengti komposto dėžę galite drauge su tėvais. Nepamirškite - tokią dėžę galite turėti, net jei namuose nėra daug vietos. Daugybę informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite internete.

### 8. Ką dedame į komposto dėžę?

- maisto atliekas.
- vaisių ir daržovių lupenas.
- likusias maisto pakuotes.

### Kuris atsakymas teisingas?

- komposto dėžę galima įsirengti tik turint namuose daug vietos.
- komposto dėžę galima turėti, net jei namuose nėra daug vietos.



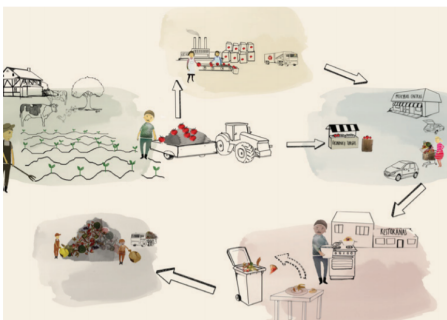
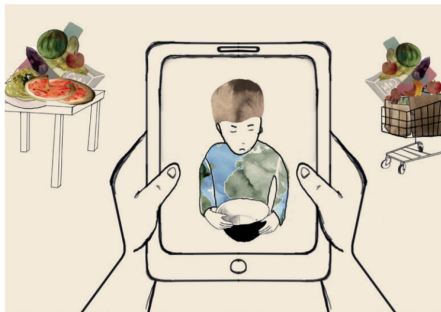
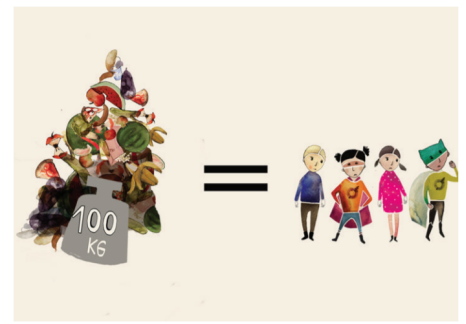
Jei rūpi kiti - dalinkis. Visame pasaulyje žmonės, kuriems rūpi maisto atliekų problema, dalinasi maistu su kitais. Labdaros valgyklos maitina nepritekliuje gyvenančius žmonės. Jiems gaminamas maistas iš produktų, kurių „Geriausias iki..“ data jau artėja prie pabaigos. Mokyklų valgyklose po pietų likęs maistas atiduodamas maisto bankams. „Skaniųjų likučių“ restoranai ruošia maistą tik iš saugaus vartoti ir maistingo maisto, kuris buvo atiduotas prekybos centrų. Taip pasaulinė Maisto tausotojų komanda auga. Prie komandos gali prisijungti ir tu!

### 9. Ką daro žmonės, kuriems rūpi maisto atliekų problema?

- neišmeta maisto likučių.
- dalinasi maistu su tais, kuriems maisto trūksta.
- perka dar daugiau maisto.

Vardas \_\_\_\_\_

Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Išklausk skaitomą istoriją.  
Sukurk girdėtos istorijos atpasakojimą.



Apibrauk pasakojimo žodžius, kuriuos naudosi pasakodamas savo sukurtą istoriją.



PRADŽIA

Pradžioje

Pirmiausia

Vieną kartą

ĮVYKIS

Vėliau

Tada

Paskui

Po to

ĮVYKIS  
TĘSIASI

Po to

Toliau

PABAIGA

Pabaigoje

Galų gale

Galiausiai

Dar kartą paklausk skaitomos istorijos ir užpildyk atpasakojimo planą. Tau gali padėti atsakymai į klausimus kas?, kur?, kada?, ką veikė?, kodėl? ir pan.

<b>Pasakojimo pavadinimas -</b>		
<b>Apie ką yra girdėta istorija?</b>		
<b>Pradžia</b>	<b>Veiksmas</b>	<b>Pabaiga</b>