



MOKINIO KNYGA



# AUK SVEIKAS, vaikė



3-4 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

Autorės SIGITA KOROLIOVĖ, RENATA AGLINSKIENĖ, AUDRONĖ BRAZIENĖ

Dizainerė RŪTA DELTUVAITĖ

Dailininkė LORETA VALANTIEJIENĖ

# TURINYS

## SVEIKA MITYBA

1. Sveikas ir visavertis maistas • 6–7
2. Riebalai – svarbi visaverčio maisto dalis • 8–9
3. Tavo kūno statybinė medžiaga – baltymai • 10–11
4. Angliavandeniai – energijos šaltinis • 12–13
5. Ką turėtum žinoti apie cukrų • 14–15
6. Vitaminai ir mineralinės medžiagos • 16–17
7. Vandens reikšmė tavo mitybai • 18–19

## VAISIAI IR DARŽOVĖS

1. Augalų žiedai vilioja bites • 22–23
2. Sodo ir daržo gėrybės • 24–25
3. Kaip ant tavo stalo atkeliauja daržovės • 26–27
4. Lietuviškų uogų kraitė • 28–29
5. Kitų kraštų vaisiai ir daržovės • 30–31
6. Vaisių ir daržovių nauda • 32–33

## PIENAS IR PIENO GAMINIAI

1. Kodėl pieną gerti sveika • 36–37
2. Kaip pienas atkeliauja ant mūsų stalo • 38–39
3. Apie varškę ir sūrį • 40–41
4. Sūrių įvairovė • 42–43
5. Grietinė ir sviestas • 44–45
6. Jogurtas • 46–47
7. Viskas apie pieną • 48–49

## FIZINĖ SVEIKATA

1. Kodėl reikia sportuoti • 52–53
2. Sveikos gyvensenos įpročiai • 54–55
3. Noriu augti sveikas! • 56–57

## ĮSIVERTINK PASIEKIMUS

1. Žaidimo „Kelionė į Sveikuolių šalį“ taisyklės • 60
2. Žaidimas „Kelionė į Sveikuolių šalį“ • 61
3. Sveikuolių šalies diplomai • 63

## PRIEDAI

- 1 **plakatėlis.** Maisto pasirinkimo piramidė • 67
- 2 **kortelė.** Sveikuolių bokštas • 69
- 3 **plakatėlis.** Vitaminai ir mineralinės medžiagos • 71
- 4 **kortelė.** Žaidimas „Gydytojas“ • 73
- 5 **plakatėlis.** Uogų derliaus kalendorius • 75
- 6 **kortelė.** Dienoraštis „Savaitė su vaisiais ir daržovėmis“ • 77
- 7 **kortelė.** Vaisių ir daržovių patiekalai • 79
- 8 **kortelė.** Mitybos dienoraštis „Pieno gaminiai“ • 81
- 9 **kortelė.** Užduočių atsakymai • 83





**SVEIKA  
MITYBA**



- Aiškinsimės, kas yra visavertis maistas.
- Sužinosime, kaip pasirinkti sveiką maistą.

### ĮDOMU!

Įsidėmėk 5 sveikos mitybos taisykles:

- Rinkis tik šviežius maisto produktus.
- Maistas turi būti įvairus.
- Valgyk reguliariai.
- Valgyk saikingai.
- Gerk daug vandens.

## SVEIKAS IR VISAVERTIS MAISTAS

Įsivaizduok, kad žmogus – tai automobilis. Kad važiuotų, automobiliui reikia degalų, o tau, kad galėtum augti, mokytis, žaisti, bėgioti, kalbėti, miegoti, – **visaverčio maisto**.

Koks maistas yra visavertis? Tai maistas, sudarytas iš **baltymų, angliavandenių ir riebalų**, turintis vitaminų ir mineralinių medžiagų.

- 1 Kodėl žmogui reikia visaverčio maisto?
- 2 Kas sudaro visavertį maistą?

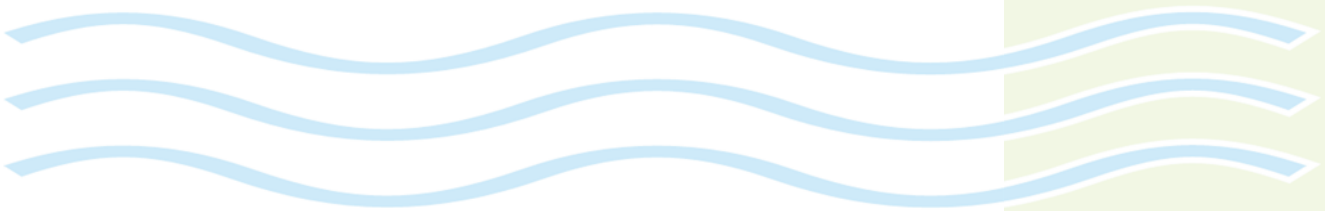
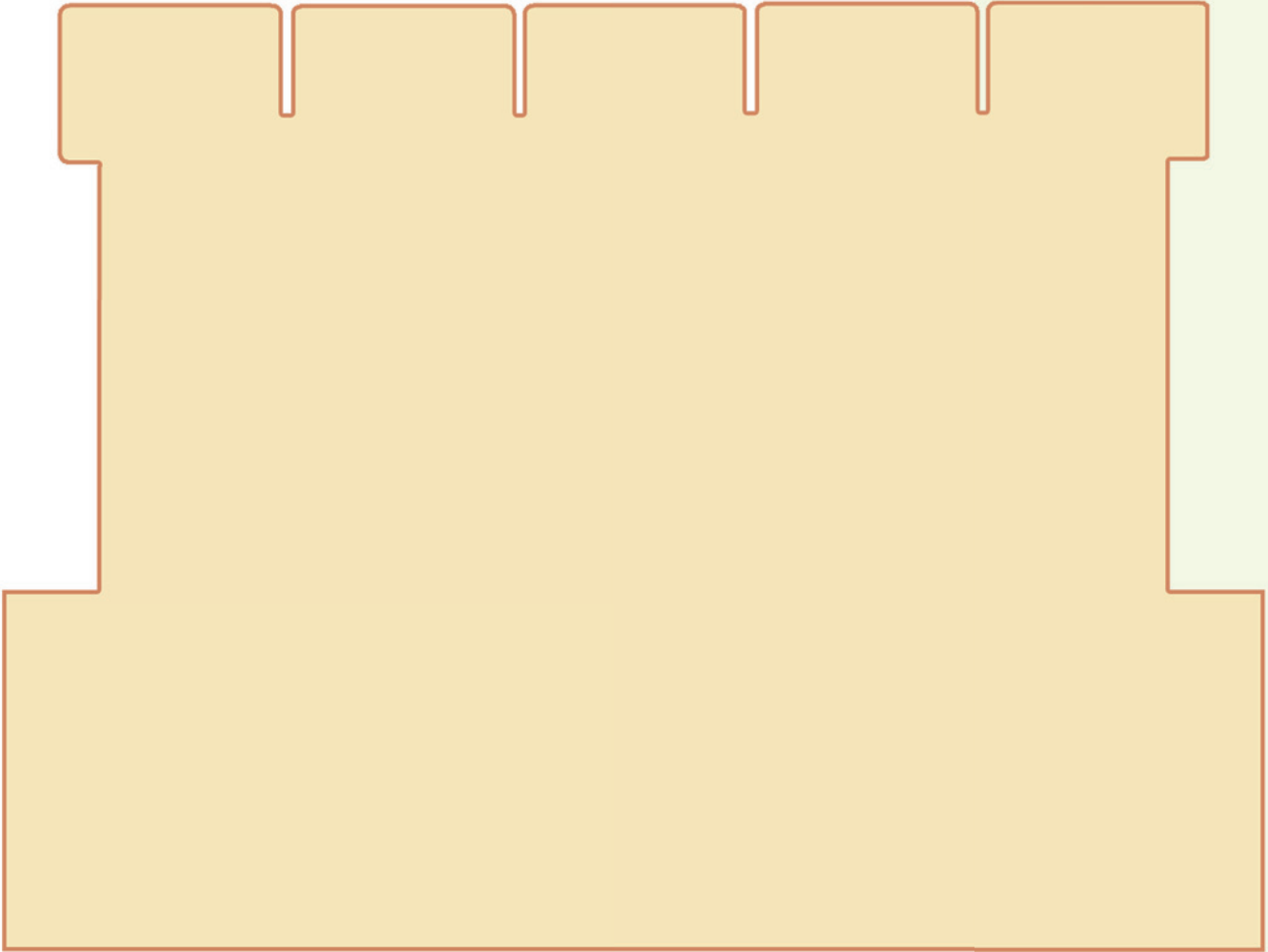
Pasirinkti sveiką maistą tau padės maisto pasirinkimo piramidė (žr. 1 plakatėlį).

- 3 Naudodamasis maisto pasirinkimo piramide nuspręsk, ką dėsi į savo priešpiečių dėžutę. Nubrėžk rodykles nuo pasirinktų maisto produktų iki priešpiečių dėžutės.



- 4 Kodėl pasirinkai šiuos maisto produktus?

- 5 Pastatyk sveikuolių bokštą. Iškirpk plytas iš 2 kortelės. Bokšto apačioje priklijuok tiek vandens lašų, kiek stiklinių vandens reikėtų išgerti per dieną. Statydamas bokštą prisimink maisto pasirinkimo piramidę.



- 6 Nuspalvink tas bokšto plytas, ant kurių parašyti tavo mėgstamų maisto produktų pavadinimai. Kiek liko nenuspalvintų produktų? Suskaičiuok ir parašyk langelyje dešinėje.
- 7 Kaip manai, ar renkiesi sveiką maistą? Paaškind, kodėl.



- Žinau, kas yra visavertis maistas.
- Gebu naudotis maisto pasirinkimo piramide.



Atrakink paslapčių piramidę.



- Patyrinėsime, kaip atrodo riebalai.
- Sužinosime, kokiuose maisto produktuose yra riebalų.
- Aiškinsimės, kuo riebalai svarbūs žmogaus organizmui.

# RIEBALAI – SVARBI VISAVERČIO MAISTO DALIS

Atlik eksperimentą.

Tau reikės:

- lašelio aliejaus,
- 2 servetėlių.

1. Ant stalo patiesk servetėlę.
2. Užlašink ant jos lašelį aliejaus.
3. Paimk antrą servetėlę ir palygink ją su servetėle, naudota per eksperimentą.

Matai dėmę ant pirmos servetėlės? Tai – **riebalų** žymės.

## DAUG RIEBALŲ TURI:



### 1 Kam žmogui reikia riebalų?

Nuspalvink langelius su C raide ir sužinosi atsakymą.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C |
| C | R | C | I | E | C | B | A | L | A | C | I | C |
| C | C | Ž | M | C | O | G | C | U | I | C | C | C |
| C | S | U | C | T | C | E | I | C | K | I | A | C |
| C | E | N | E | C | R | G | C | I | J | O | S | C |
| C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C |

Riebalai suteikia tau daug energijos. Bet organizmas juos įsivaina sunkiai, virškina lėtai, todėl gana ilgai nejauti sotumo jausmo. Taip kyla pavojus persivalgyti. Štai kodėl riebalus reikia vartoti saikingai.

Yra produktų, kurių riebalai įsivainami lengviau. Jie organizmui labai naudingi.

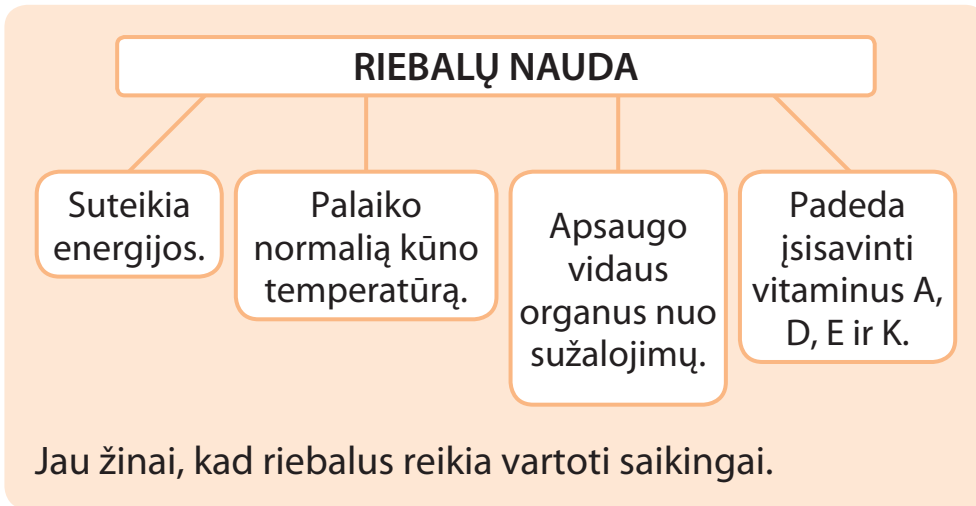
### 2 Išspręsk rebusą ir sužinosi, kokių maisto produktų riebalai žmogui labai naudingi.



š = p



3 Susipažink, kuo tau naudingi riebalai.



**PATARIMAS**

Įsidėk į priešpiečių dėžutę riešutų, saulėgrąžų ar moliūgų sėklų – riebalai suteiks tau energijos ir mokykloje!

4 Kodėl reikia valgyti riebalų turinčius produktus?

5 Prisimink maisto pasirinkimo piramidę. Sutepk sveikuolių sumuštinį: nubrėšk rodykles nuo pasirinktų produktų iki duonos riekės.



6 Pristatyk sveikuolių sumuštinį klasės draugams. Pasakyk, kodėl pasirinkai tokius produktus.

- Išsiaiškinau, kas yra riebalai.
- Sužinojau, kuo riebalai naudingi.
- Stengsiuosi riebalų turinčius produktus vartoti saikingai.

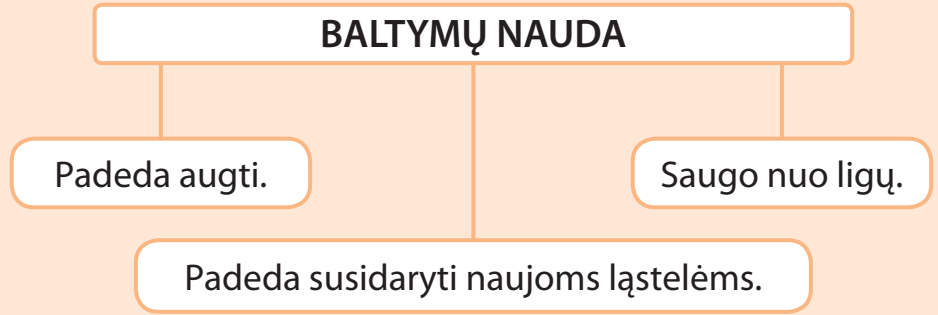


Atrink paslapčių piramidę.



4 Panagrinėk schemą.

Baltymų atsargų organizmas nekaupia, todėl svarbu jų pakankamai gauti su maistu.



Trūkstant baltymų susilpnėja organizmo atsparumas ligoms, sulėtėja augimas.

**Ląstelė** – smulkiausia organizmo dalelė

**PATARIMAS**  
Pasigamink su draugu baltymų kokteilio!

5 Pasakyk, kuo baltymai naudingi tavo organizmui.

**BALTYMŲ ŠALTINIS**

**VALGAU BALTYMŲ TURINTĮ MAISTĄ + SPORTUOJU = GREITAI AUGU, ESU SVEIKAS**

- Supratau, kam žmogui reikia baltymų.
- Mano mėgstamiausi sportininkai yra \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Aš sieksiu būti panašus į juos.

Atrakink paslapčių piramidę.



- Susipažinsime su angliavandenių šaltiniais.
- Aiškimsimės, kodėl mums reikia angliavandenių.

## ANGLIAVANDENIAI – ENERGIJOS ŠALTINIS

Atlik eksperimentą.

Tau reikės:

- bulvės,
- bulvių skustuko,
- lėkštės,
- tarkos,
- marlės.

1. Nuskusk bulvę, nuplauk ir smulkiai sutarkuok.
2. Sudėk bulvių tarkius į marlę.
3. Išspausk bulvių sultis į dubenėlį.
4. Palauk 15 minučių.
5. Išpilk bulvių sultis.

Dubenėlio dugne pamatysi **krakmolą**.  
Tai – vienas iš **angliavandenių**.

Ž



DŽIOVINTI VAISIAI

### 1 Susipažink su angliavandenių šaltiniais.

Krakmolas

Skaidulinės medžiagos

Cukrus



2 Susipažink, kuo tau naudingi angliavandeniai.

ANGLIAVANDENIŲ NAUDA

Suteikia energijos.

Leidžia laisvai judėti (mažina sąnarių trintį).

Gerina žarnyno veiklą.

Didina ištvermę.

Daugiausia angliavandenių turėtum gauti **krakmolo** pavidalu.

**ĮDOMU!**

Energija matuojama kalorijomis. Kilokalorija (kcal) yra lygi 1000 kalorijų.

7–10 metų vaikams per parą reikia apie 1700 kcal energijos.

3 Kitą savaitę Eglės, Domo ir Manto laukia nelengvi išbandymai: Eglė atliks pagrindinį vaidmenį mokyklos spektaklyje, Domas dalyvaus estafečių varžybose, o Mantas – virvės traukimo turnyre. Kas jiems padės nepervargti?



EGLĖ



MANTAS



DOMAS



+



=

VISAVERTIS MAISTAS

ENERGIJA,  
IŠTVERMĖ,  
JUDRUMAS

- Sužinojau, kokie yra angliavandenių šaltiniai.
- Supratau, kodėl mano organizmui reikia angliavandenių.
- Norėdamas būti energingas užkandžiams rinksiuosi



Atrakink paslapčių piramidę.



- Panagrinėsime išsamiau, kuo naudingas ir kuo žalingas cukrus.
- Susipažinsime su cukraus rūšimis.

## KĄ TURĖTUM ŽINOTI APIE CUKRŲ

Cukrus suteikia mums energijos.

Vartodami per daug cukraus kenkiame sveikatai: genda dantys, nutunkame.

Daugiausia cukraus turinčios Lietuvoje auginamos daržovės yra cukriniai runkeliai. Iš jų mūsų šalyje gaminamas cukrus. Viename cukriniame runkelyje gali būti pusė stiklinės cukraus.

Ž

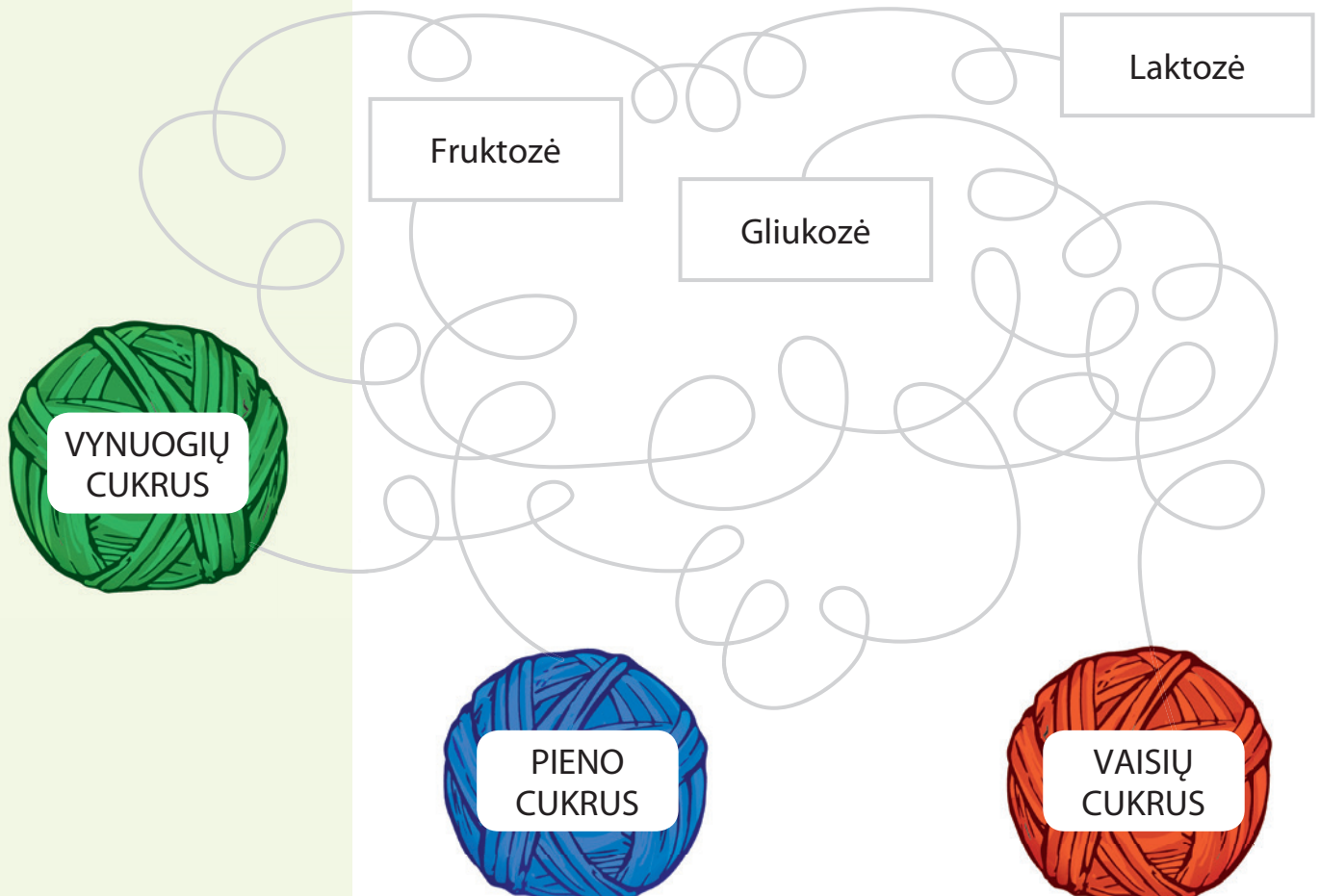


CUKRINIS  
RUNKELIS

- 1 Kodėl žmogui reikia cukraus?
- 2 Kada cukrus tavo organizmui tampa žalingas?

Tikriausiai dažnai girdi perspėjimus apie cukraus žalą sveikatai. Susipažink su cukraus rūšimis, kurios yra naudingos tavo organizmui.

- 3 Išpainiok siūlus ir išsiaiškink naujų žodžių reikšmę. Nuspalvink langelius siūlų kamuolių spalvomis.



## NATŪRALIŲ CUKŖŲ TURI:

- vaisiai,
- uogos,
- daržovės,
- medus,
- pienas.

## PRIDĖTINIŲ CUKŖŲ TURI:

- saldumynai,
- kepiniai,
- gaivieji gėrimai.

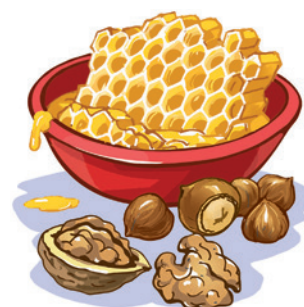
Fruktozė,  
gliukozė,  
laktozė  
yra natūralūs  
cukrūs.

### PATARIMAS

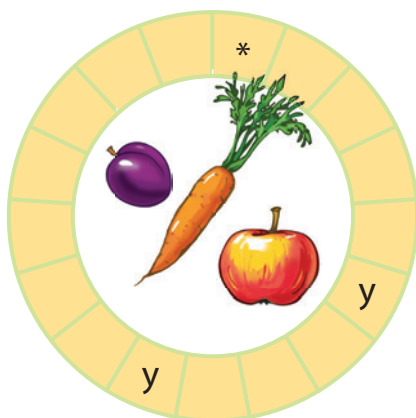
Nepatinka arbata  
be cukraus?

Saldink arbatą  
medumi.

Medus suteikia  
energijos ir  
žvalumo.



- 4 Įrašyk trijų natūralaus cukraus turinčių produktų pavadinimus. Pradėk rašyti laukelyje, kuris pažymėtas žvaigždute. Tau padės paveikslėliai ir įrašytos raidės.



- 5 Palygink paveikslėlius.  
Kurio paveikslėlio veikėjai gaus natūralaus cukraus?  
Pažymėk žaliai.  
Kurio paveikslėlio veikėjai gaus pridėtinio cukraus?  
Pažymėk mėlynai.



- Išsiaiškinau, kodėl žalinga vartoti daug saldumynų.
- Sužinojau, kad natūralių cukrų turi \_\_\_\_\_



Atrask  
paslapčių  
piramidę.

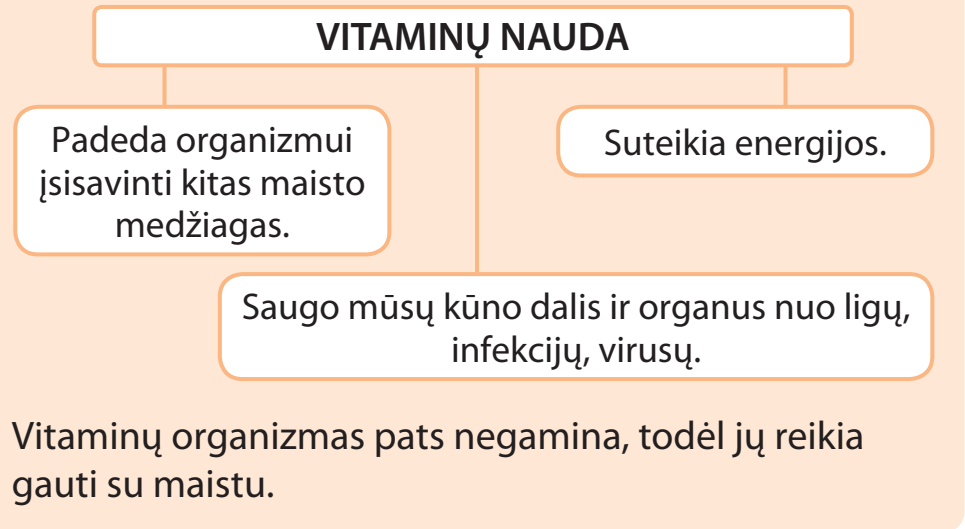


- Aiškinsimės, kam žmogui reikia vitaminų ir mineralinių medžiagų.
- Įsidėmėsime svarbiausius vitaminus ir mineralines medžiagas.
- Sužinosime, kokie produktai turi daugiausia vitaminų ir mineralinių medžiagų.

# VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS

Vitaminai yra organinės medžiagos.

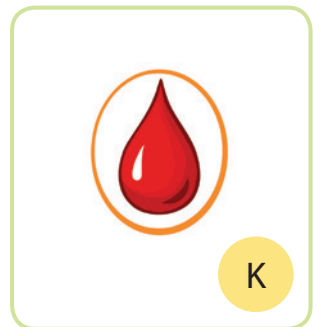
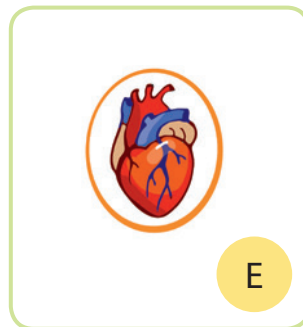
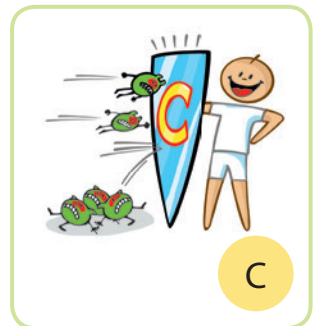
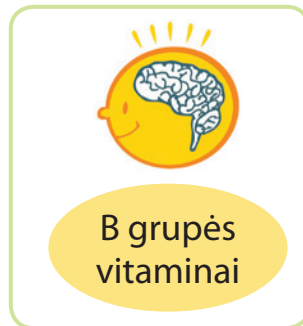
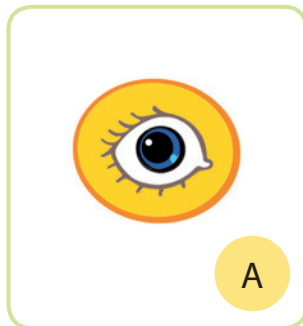
Jie žymimi raidėmis, pavyzdžiui, A, B, C.



**Organinis** – priklausantis gyvagai gamtai



Vitaminas D susidaro veikiant saulės spinduliams. Šiaurės šalių gyventojams vitamino D reikia gauti ir su maistu.



**1** Išsikirpk 3 plakatėlį. Užpildyk lentelę.

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Kuriuos produktus valgai dažniausiai? | 1. _____ |
|                                       | 2. _____ |
|                                       | 3. _____ |

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Kurių produktų niekada nesi valgęs? | 1. _____ |
|                                     | 2. _____ |
|                                     | 3. _____ |

**2** Kokių vitaminų tavo organizmas gauna pakankamai? Kokių vitaminų tau gali trūkti?

Visos mineralinės medžiagos yra labai svarbios sveikatai.

### MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDA

Reguliuoja raumenų susitraukimą.

Padeda aprūpinti audinius ir organus deguonimi.

Dalyvauja dujų apykaitoje.

Padeda krešėti kraujui.

Skatina nervų sistemos veiklą.

**Kraujo krešėjimas** – kraujo tirštėjimas, apsaugantis, kad susižeidęs žmogus nenukraujuotų

3 Susipažink, kam tau reikia šių mineralinių medžiagų.



Cinkas



Kalcis



Magnis

4 Naudodamasis 3 plakatėliu išnagrinėk paciento ligos kortelę.

#### PACIENTO LIGOS KORTELĖ

Paciento vardas: JORIS

Paciento nusiskundimai: susilpnėjo rega

Diagnozė: trūksta vitamino A

Gydytojo rekomendacijos: 1. Valgyti daugiau morkų, moliūgų, mėlynių, brokolių.

2. Nesėdėti ilgai prie kompiuterio ir televizoriaus.

3. Laiku eiti miegoti.

Gydytojo parašas

**Pacientas** – gydytojo gydomas ligonis

**Diagnozė** – ligos nustatymas



5 Kokią diagnozę gydytojas nustatė pacientui?

6 Kokį gydymą jis rekomenduoja?

7 Pažaisk žaidimą GYDYTOJAS. Žaidimo taisykles rasi 4 kortelėje.

- Supratau, kuo naudingi vitaminai ir mineralinės medžiagos.
- Sužinojau, kaip jų gauti su maistu.



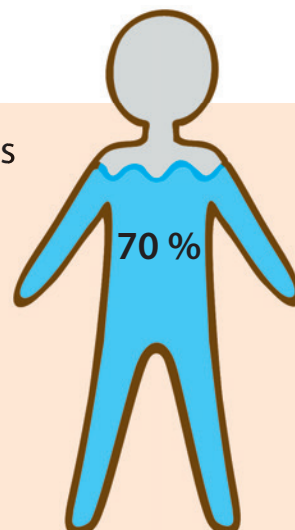
Atrakink paslapčių piramidę.



- Aiškimsimės, kuo vanduo svarbus žmogaus mitybai.
- Sužinosime, kas nutinka, kai organizmui trūksta vandens.
- Pratinsimės keisti skysčių vartojimo įpročius.

## VANDENS REIKŠMĖ TAVO MITYBAI

**Vanduo** yra pagrindinė žmogaus organizmo sudedamoji dalis. Jis sudaro apie 70 % tavo kūno.

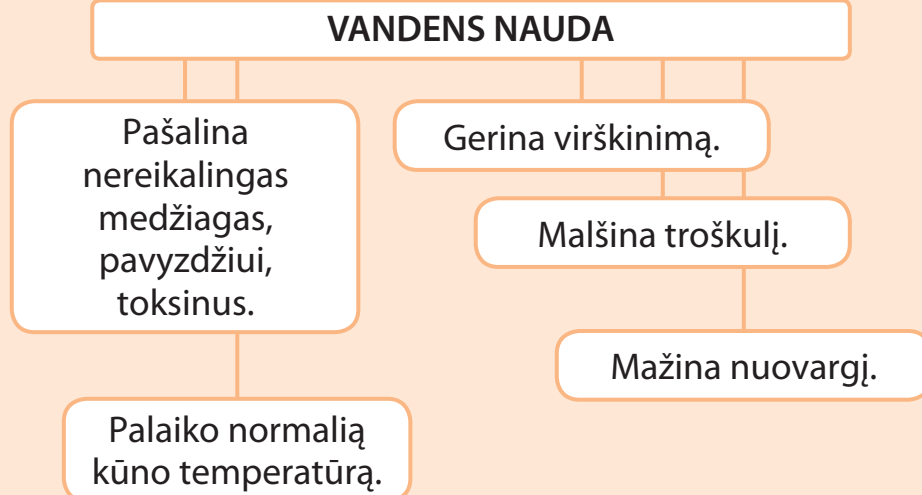


**Ž**

**Toksinai** – gamtiniai nuodai

### ĮDOMU!

Vanduo yra bekvapis, bespalvis ir neturi skonio.



Lietuva garsėja **mineralinio vandens** šaltiniais.

Natūralus mineralinis vanduo yra išgaunamas gręžiniais iš žemės gelmių.

Gerdamas mineralinį vandenį žmogus gauna būtinų mineralinių medžiagų.

- 1 Prisimink maisto pasirinkimo piramidę. Kiek vandens per parą tau reikia išgerti? Nuspalvink tiek stiklinių, kiek vandens reikia išgerti.



Į sultis ir gaiviuosius gėrimus dedama įvairių medžiagų, todėl troškulio jie nemalšina.

2 Išsiaiškink, kiek ir kokių gėrimų tu išgeri per parą. Užpildyk lentelę.

| Gėrimai            |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| Gėrimo pavadinimas |  |  |  |  |  |
| Kiekis stiklinėmis |  |  |  |  |  |

3 Peržiūrėk gėrimų lentelę ir įrašyk reikiamus žodžius.

Per parą aš išgeriu \_\_\_\_\_ vandens.

pakankamai

per mažai

4 Rask vandens vartojimo taisykles: nuspalvink lašelius. Būk atidus, nes vienas teiginys yra klaidingas!



30 min prieš valgį reikia išgerti stiklinę vandens.

30 min prieš miegą išgerk stiklinę vandens.

Kai kamuoja troškulys, išgerk sulčių.

Valgant užsigerti nepatariama.

### ĮDOMU!

Žmogus be maisto gali išgyventi iki dviejų mėnesių, o be vandens neišgyventų nė savaitės.

### PATARIMAS



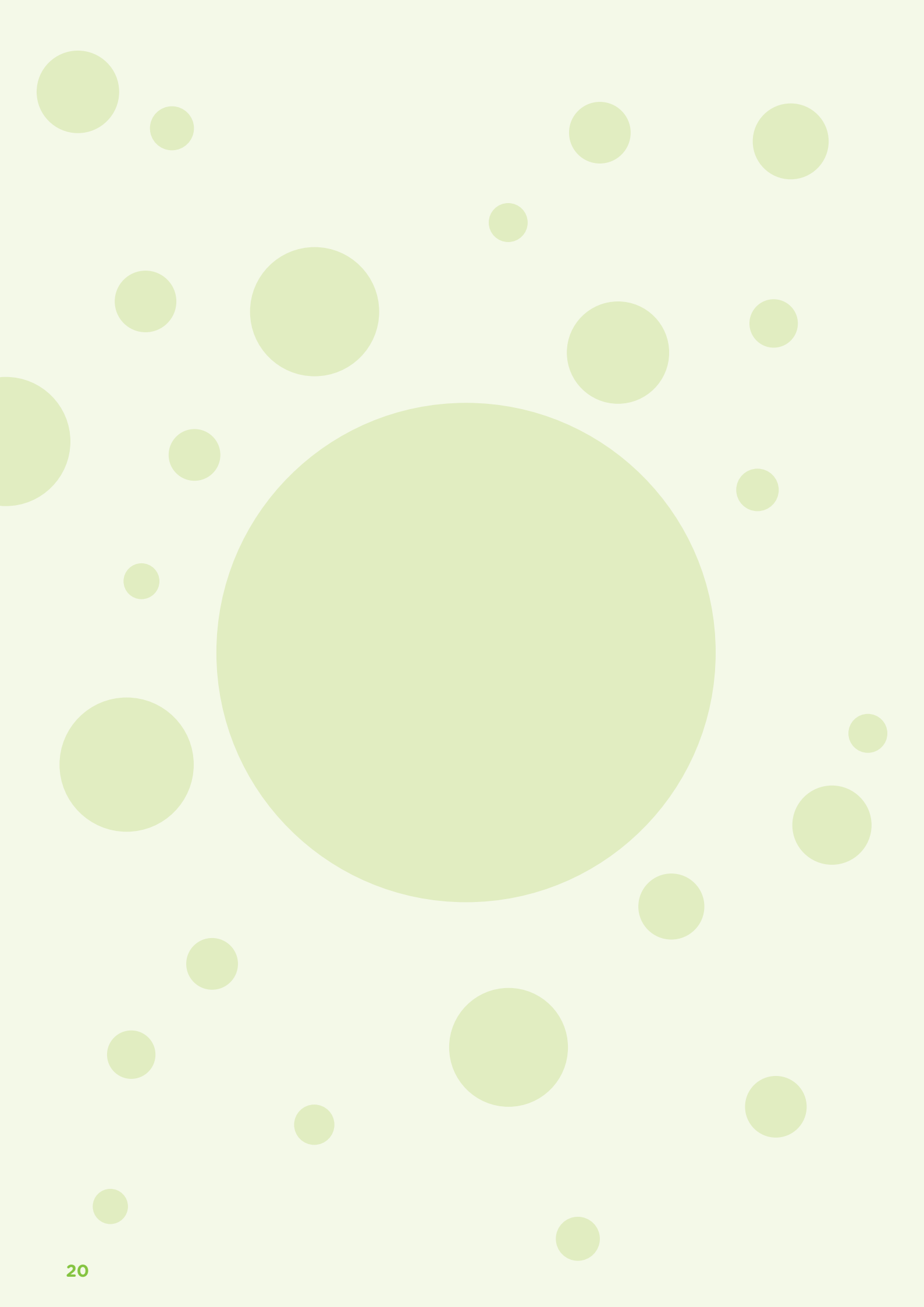
Jei nemėgsti paprasto vandens, jį gali pagardinti

- citrina ar apelsinu,
- mėtomis,
- agurku.

- Supratau, kad vanduo reikalingas ne tik troškuliui malšinti.
- Stengsiuosi gerti ne saldžius gėrimus, o vandenį.



Atrakink paslapčių piramidę.





**VAISIAI IR  
DARŽOVĖS**



- Sužinosime, kas yra žiedų apdulkinimas ir kam to reikia.
- Susipažinsime su bičių apdulkinamais augalais.

# AUGALŲ ŽIEDAI VILIOJA BITES

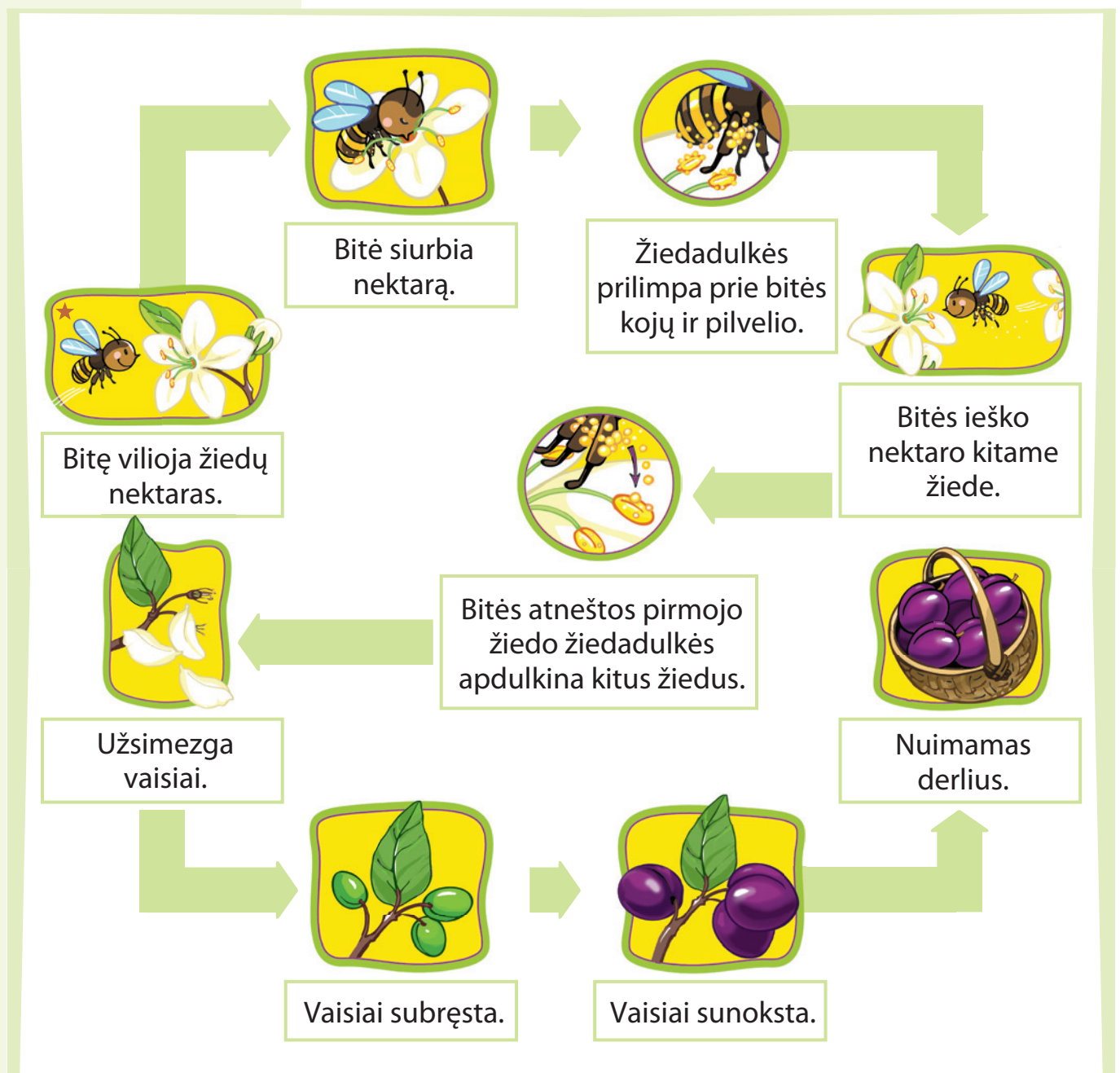
Tu tikrai žinai, kaip atrodo bitė. Ne kartą matei ją tupinčią gėlės žiede. Esi ragavęs tiršto saldaus medaus, pagaminto iš žiedų nektaro.

Kvapnūs, ryškių spalvų žiedai vilioja bites. Lankydamos žiedus ir siurbdamos jų nektarą bitės apdulkina augalus.

- 1 Panagrinėk schemą ir išsiaiškink, kaip apdulkinami augalai. Tai padės tau suprasti, kuo naudingos bitės. Pradėk nuo ruda žvaigždute pažymėto paveikslėlio ir eik rodyklių kryptimi.

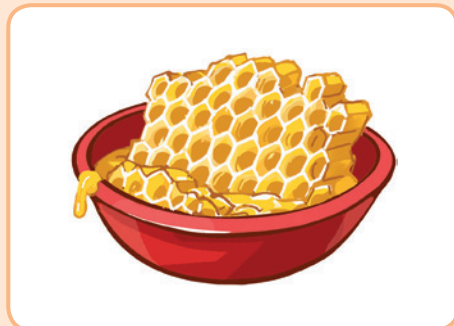
Ž

**Nektaras** – saldžios žiedų sultys

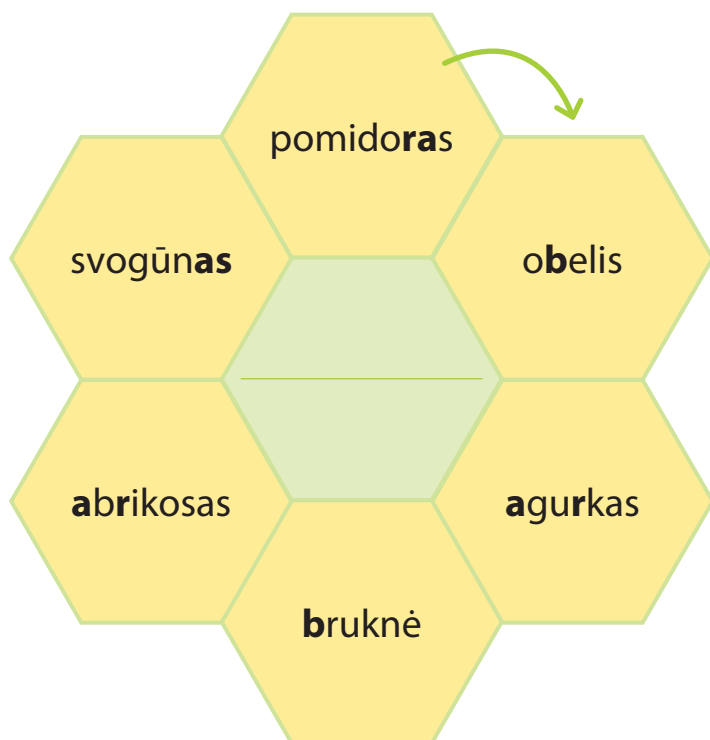


Augalai, turintys daug bičių mėgstamo nektaro, vadinami **medingaisiais**.

Surinktą nektarą bitės neša į avilius. Avilyje nektaras supilamas į korių skylutes. Čia jis subręsta ir virsta medumi.



- 2 Kokio augalo bitės nelanko?  
Eidamas korio akutėmis aplankyk bičių mėgstamus augalus ir surink paryškintas raides.  
Parašyk augalo pavadinimą korio viduryje.



- 3 Kodėl bitės neapdulkina žalioje korio akutėje įrašyto augalo? Įsižiūrėk į paveikslėlius ir pabandyk atspėti.

- Sužinojau, kaip apdulkinami augalai.
- Supratau, kad bitės apdulkina tik gražiai žydinčius, didelius ir stipriai kvėpiančius augalų žiedus.

## BIČIŲ MĖGSTAMI MEDINGIEJI AUGALAI



RABARBARAS



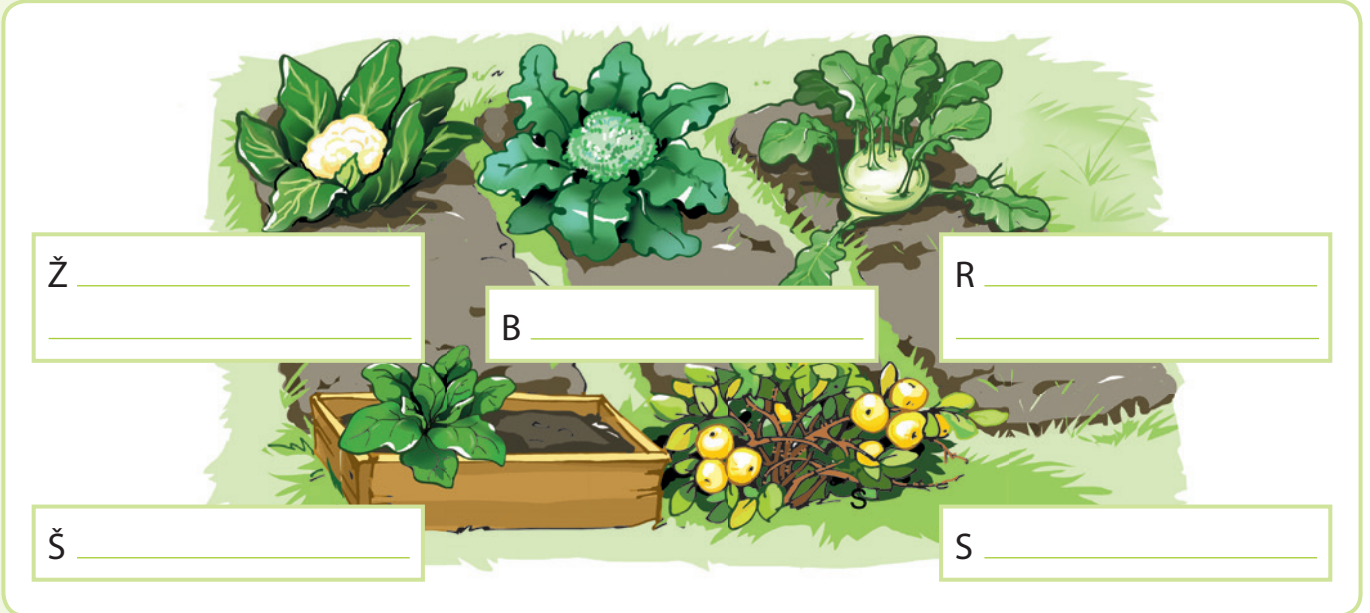
Pereik  
stebuklingą  
sodą.



- Plėsimė žinias apie lietuviškus vaisius ir daržoves.

# SODO IR DARŽO GĖRYBĖS

- 1 Pasivaikščiok po sodą ir daržą. Susipažink su naujais vaisiais ir daržovėmis.



**Žiedinis kopūstas** – labai vertinga daržovė, turinti vitaminų C, B, kalio, geležies, kalcio. Valgomi žiedai ir žiedkočiai.

**Ropinis kopūstas** (kaliaropė) užaugina storą rutulišką stiebą, kuris vartojamas maistui. Jame gausu vitaminų C, B, kalcio, kalio, geležies, magnio.

**Brokolis** – kopūstinė daržovė, turinti daug vitaminų C, B, E, K, kalcio ir skaidulinių medžiagų. Maistui vartojami žiedynai.

**Špinatas** – sodriai žalios spalvos daržovė, kurioje randama vitaminų C, A, B, K, magnio, kalio ir geležies. Valgomi lapai.

**Svarainis** – kietas ir rūgštus vaisius, dar vadinamas lietuviška citrina. Į kriaušes ar obuolius panašūs vaisiai turi daug vitaminų C ir B, kalio, kalcio, geležies.

- 2 Kokių vitaminų ir mineralinių medžiagų turi vaisiai ir daržovės? Išspręsk anagramą. Surašyk vitaminų simbolių ir paryškintą mineralinių medžiagų pavadinimų raides į spalvotus langelius. Pasakyk, ko kuris vaisius ir daržovė turi.

Ž

**Anagrama** – žodžio raidžių sukeitimas

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |    |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|----|--|
| s | a | r | o | p | → | A |   |   |  |  | kc |  |
| a | l | u | d | e | s | → |   |   |  |  |    |  |
| s | a | n | e | i | r | k | → |   |  |  |    |  |
| s | a | r | d | i | m | s | → |   |  |  |    |  |
| s | i | t | ž | e | i | r | g | → |  |  |    |  |
| ė | n | y | t | š | g | ū | r | → |  |  |    |  |
| s | a | r | e | i | l | a | s | → |  |  |    |  |

## Spalvų reikšmės

|           |   |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|---|
| Vitaminai | A | B | C | E | P |
|-----------|---|---|---|---|---|

|                       |          |         |        |       |        |        |
|-----------------------|----------|---------|--------|-------|--------|--------|
| Mineralinės medžiagos | fosforas | geležis | kalcis | kalis | magnis | natris |
|-----------------------|----------|---------|--------|-------|--------|--------|

- 3 Internete rask šių vaisių ir daržovių nuotraukų ir jas apžiūrėk. Paieškos žodžiai parašyti NARŠYKLĖJE.
- 4 Perskaityk, kuo naudingas juodasis ridikas.

**Juodasis ridikas** – aitrus skonio daržovė, turinti daug vitaminų B ir C, kalio, kalcio ir magnio.

Maistui vartojami šakniavaisiai. Iš jų gaminamos gardžios salotos.

Jei ridiką išgremši ir pripildysi medaus, po 4–5 valandų turėsi natūralių vaistų nuo kosulio.

- 5 Kokių vitaminų ir mineralinių medžiagų turi juodasis ridikas? Naudodamasis spalvų reikšmių lentele nuspalvink langelius.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

- Susipažinau su naujais vaisiais ir daržovėmis.
- Sužinojau, kad organizmui svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų galiu gauti iš Lietuvoje auginamų vaisių ir daržovių.

### NARŠYKLĖ

daržinis poras  
sedula  
krienas  
smidras  
valgomasis griežtis  
rūgštinė  
salieras



JUODASIS  
RIDIKAS



Pereik  
stebuklingą  
sodą.



- Sužinosime, kaip daržovės atkeliauja į mūsų namus.

# KAIP ANT TAVO STALO ATKELIAUJA DARŽOVĖS

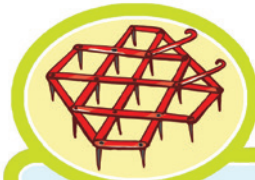
Daržovių kelią iki mūsų namų sudaro šios grandys:

dirvos paruošimas sėjai → sėja →  
daržovių auginimas → derliaus nuėmimas →  
daržovių pervežimas → daržovių apdorojimas,  
perdirbimas → daržovių platinimas, vartojimas

Nors daržovės keliauja labai ilgai, tačiau tavo stalą jos pasiekia šviežios, kupinos vitaminų ir mineralinių medžiagų.



DIRVOS ARIMAS  
RUDENĮ



DIRVOS  
PURENIMAS IR  
AKĖJIMAS PAVASARĮ



PASIRUOŠIMAS  
SĖJAI, SĖJA



PREKYBA, VARTOJIMAS



PLATINIMAS





AUGINIMAS:  
LAISTYMAS,  
RETINIMAS, DIRVOS  
PURENIMAS



DERLIAUS  
NUĖMIMAS



PERVEŽIMAS



PERDIRBIMAS



PERVEŽIMAS

- Sužinojau, kaip daržovės atkeliauja į prekybos centrus, o paskui – ant mano stalo.



Perek  
stebuklingą  
sodą.



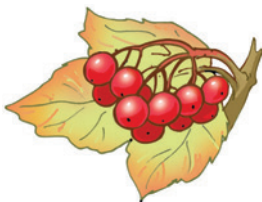
- Susipažinsime su rečiau vartojamomis lietuviškomis uogomis.
- Aiškimsimės, kuo jos naudingos.



ERŠKĖTUOGĖ



GERVUOGĖ



PUTINAS



VALGOMASIS SAUSMEDIS

# LIETUVIŠKŲ UOGŲ KRAITĖ

Sode auga ne tik vaismedžiai.  
Ant uogakrūmių sirpsta skanios uogos.

## Rečiau valgomos uogos

### Erškėtuogė

Erškėčių uogos – tikras vitaminų lobynas. Jose yra ypač daug vitamino C. Be to, erškėtuogės turi vitaminų B, E, K, geležies, kalio, kalcio.

### Gervuogė

Gervuogės – didesnės nei avietės tamsiai raudonos, juodos ar mėlynos saldžiarūgštės uogos. Jos aprūpina organizmą vitaminais A, C ir kaliumu.

### Putinas

Ryškiai raudonos uogos turi labai daug vitamino C ir kalio. Putinų uogos gana karčios, tačiau po šalnų pasidaro saldžios.

### Valgomasis sausmedis

Ant sausmedžių sunoksta pirmosios vasaros uogos. Jų skonis panašus į mėlynių, saldžiarūgštis. Uogose gausu vitamino B, geležies ir kalio.

Uogos aprūpina mus vitaminais ir skaidulinėmis medžiagomis.

- 1 Išnagrinėk vitaminų lentelę.  
Kokias uogas dažniausiai valgai?  
Kokių vitaminų gauna tavo organizmas?  
Kokių uogų tau reikėtų valgyti daugiau?

|          |   |
|----------|---|
| <b>A</b> | agrasas, avietė, gervuogė, mėlynė, spanguolė, trešnė, vyšnia                                  |
| <b>B</b> | braškė, erškėtuogė, mėlynė, valgomasis sausmedis, žemuogė                                     |
| <b>C</b> | agrasas, avietė, braškė, erškėtuogė, gervuogė, juodasis serbentas, mėlynė, putinas, spanguolė |
| <b>E</b> | erškėtuogė, žemuogė   |
| <b>K</b> | braškė, erškėtuogė, šermukšnis, žemuogė   |

- 2 Įsivaizduok, kad artėja tavo gimtadienis. Mama pasiūlė iškepti tortą ir papuošti jį uogomis. Kokiomis uogomis jį puoši?

Atlik tyrimą.

1. Įrašyk trijų mėgstamiausių uogų pavadinimus.

2. Įrašyk savo gimtadienio mėnesį.

3. Išsikirpk uogų derliaus kalendorių (5 plakatėlis).  
4. Rask jame savo mėgstamiausių uogų pavadinimus.  
5. Patikrink, ar pasirinktų uogų derlius sutampa su tavo gimtadienio mėnesiu.  
6. Padaryk išvadas ir pažymėk atsakymą.

Savo gimtadienio skanėstą aš puoši:

šviežiomis uogomis,

džiovintomis arba šaldytomis uogomis.

- 3 Naudodamasis uogų derliaus kalendoriumi išsiaiškink, per kurio šeimos nario gimtadienį galėsite vaišintis šviežiomis uogomis.

- Susipažinau su rečiau vartojamomis lietuviškomis uogomis.
- Sužinojau, kuo jos man gali būti naudingos.
- Ieškodamas savo organizmui natūralių vitaminų visada pasižiūrėsiu į uogų derliaus kalendorių.



Pereik  
stebuklingą  
sodą.



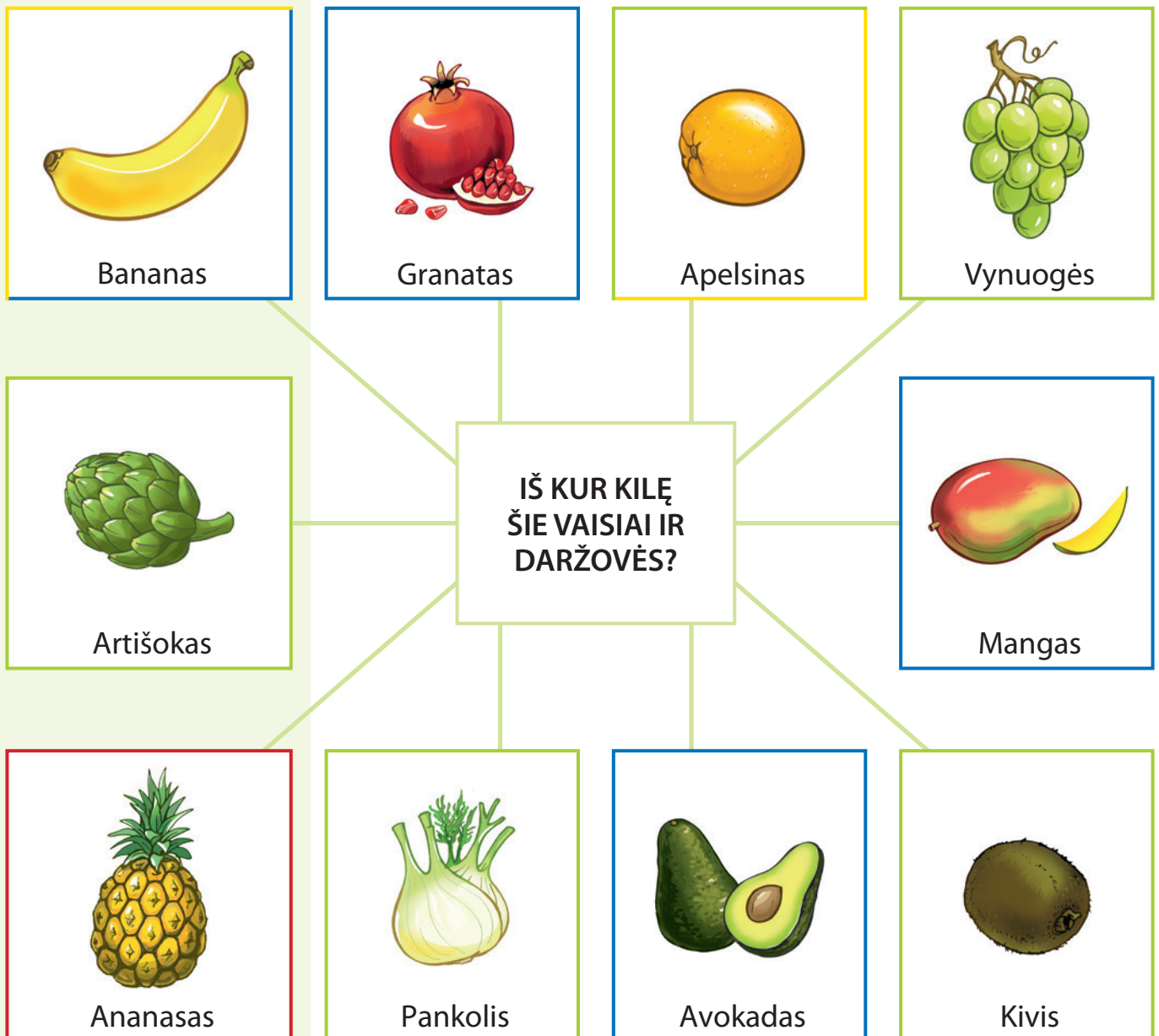
- Susipažinsime su kitų kraštų vaisiais ir daržovėmis.
- Sužinosime, iš kur jie atkeliauja į Lietuvą.

## KITŲ KRAŠTŲ VAISIAI IR DARŽOVĖS

Lietuvoje vaisių ir daržovių sezonas yra trumpas.

Kitą metų dalį savo valgiaraštį gali papildyti iš įvairių šalių atvežtais vaisiais ir daržovėmis.

- 1 Nagrinėdamas schemą susipažink su kitų kraštų vaisiais ir daržovėmis. Išsiaiškink, iš kur jie atvežami.



AFRIKA



AZIJA



EUROPA



PIETŲ AMERIKA

- 2 Naudodamasis schema surašyk žemėlapyje vaisių ir daržovių pavadinimus. Nubrėšk vaisių ir daržovių kelią iki Lietuvos.



- 3 Kokiomis transporto priemonėmis vaisiai ir daržovės atkeliauja į Lietuvą iš kitų Europos vietų?
- 4 Kokiomis transporto priemonėmis vaisiai ir daržovės patenka pas mus iš Afrikos, Azijos, Pietų Amerikos?
- 5 Kaip manai, kurie vaisiai ir daržovės į Lietuvos parduotuves keliauja ilgiausiai? Remkis žemėlapiu.
- 6 Kurie vaisiai ir daržovės mūsų parduotuves pasiekia šviežesni?

- Vežami iš kitų Europos šalių.
- Atplukdomi iš kitų žemynų.
- Pristatomi Lietuvos ūkininkų.

- Žinau, iš kokių žemynų pas mus atkeliauja vaisiai ir daržovės.
- Supratau, kad ilgas daržovių ir vaisių kelias sutrumpina jų tinkamumo vartoti laiką.

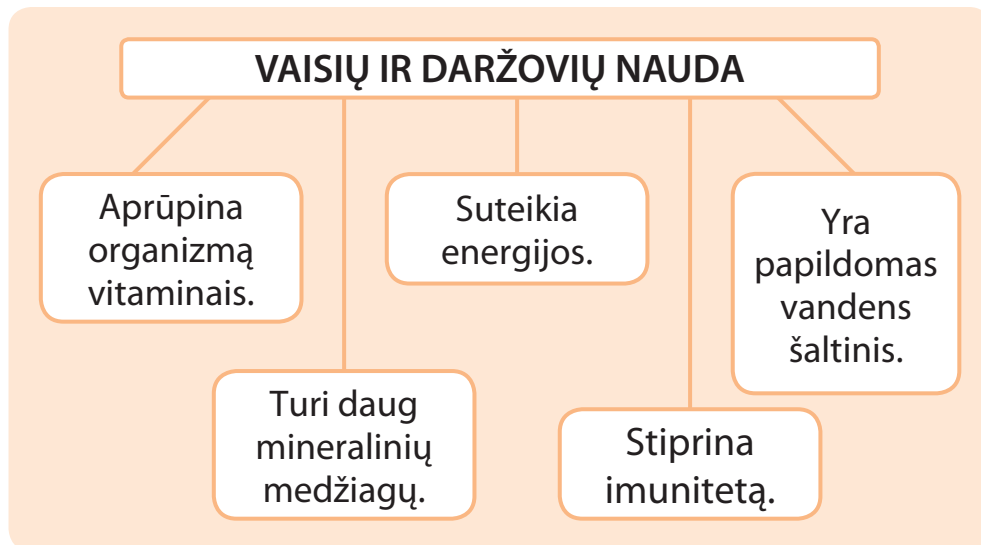


Pereik  
stebuklingą  
sodą.



- Aiškinsimės, kuo vaisiai ir daržovės naudingi augančiam organizmui.
- Sužinosime, kiek ir kokių vaisių ir daržovių reikia suvalgyti per dieną.

## VAISIŲ IR DARŽOVIŲ NAUDA



- 1 Kasdien į savo lėkštę ar užkandžių dėžutę įsidėk daržovių ir vaisių. Paaškind, kodėl jų reikia valgyti.

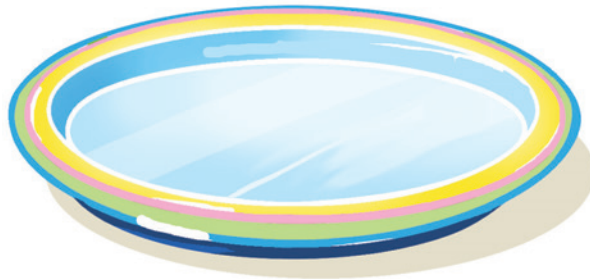
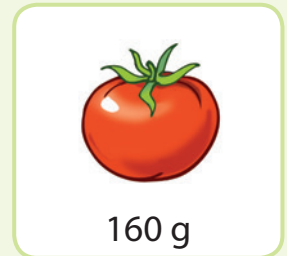
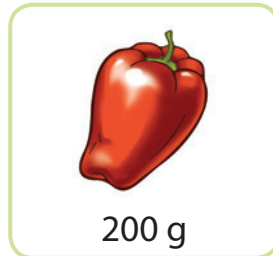
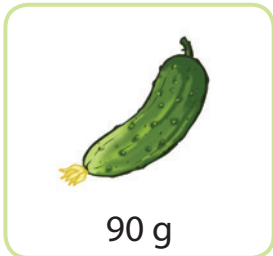
|  |  |
|--|--|
|  | apelsinas, bananas, braškė, brokolis, bruknė, burokėlis, česnakas, krapas, moliūgas, morka, pomidoras, rūgštynė, slyva, špinatas |
|  | apelsinas, brokolis, citrina, greipfrutas, mėlynė, moliūgas, morka, paprika, pomidoras, špinatas                                 |
|  | avietė, avokadas, bananas, braškė, juodasis serbentas, gervuogė, lęšis, mėlynė, pupelė, špinatas, vyšnia, žirnis                 |
|  | bananas, braškė, kopūstas, obuolys, pomidoras, pupelė, žirnis  |
|  | alyvuogė, avokadas, lęšis, kopūstas, salota, šermukšnis, špinatas  |
|  | brokolis, bulvė, cukinija, kivis, kopūstas, moliūgas, morka, pomidoras, pupa, salieras, salota, svogūnas, špinatas, žemuogė      |
|  | agrastas, ananasas, burokėlis, česnakas, gervuogė, juodasis serbentas, krapas, kriaušė, moliūgas, ridikas, slyva, spanguolė      |



- 2 Įsivaizduok, kad šią vasarą su šeima dalyvausi dviračių žygyje. Dviratininkams reikia tvirtų raumenų, sveikos širdies, stiprių kaulų. Kokių vaisių ir daržovių tau reikės daugiau valgyti ruošiantis žygiui?

Per dieną tau reikia suvalgyti 400–500 gramų įvairių vaisių ir daržovių.

3 Kuriuos vaisius ir daržoves rinksiesi, kad per dieną suvalgytum rekomenduojamą jų kiekį? Nubrėšk rodykles nuo pasirinktų vaisių ir daržovių iki lėkštės.



$$\square + \square + \square + \square = \square$$

4 Jau žinai, kuo naudingi vaisiai ir daržovės. Išsikirk 6 kortelę: SAVAITĖ SU VAISIAIS IR DARŽOVĖMIS. Savaitę pildyk dienoraštį.

5 Pasigamink gardžių patiekalų. Jų receptų rasi 7 kortelėje.

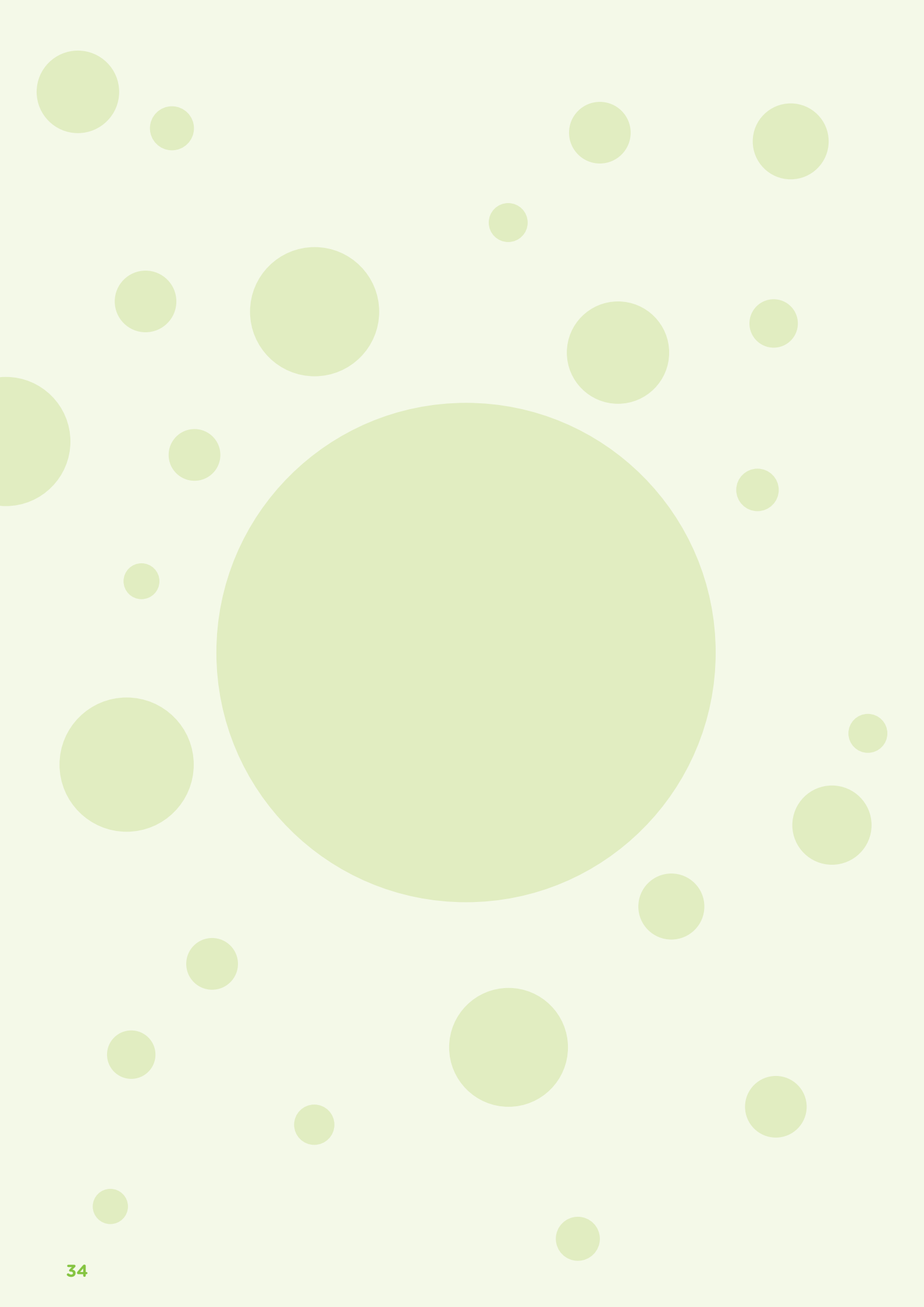
- Supratau, kad valgydamas daug įvairių daržovių ir vaisių padėsiu savo organizmui gauti visų reikalingų medžiagų.
- Savaitė su vaisiais ir daržovėmis man buvo \_\_\_\_\_.

### PATARIMAS

Jei nemėgsti daržovių salotų, suvalgyk morką, pomidorą, keletą obuolių ar slyvų. Būsi žvalus, sveikas, puikios nuotaikos!



Pereik stebuklingą sodą.





**PIENAS  
IR PIENO  
GAMINIAI**



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

## KODĖL PIENĄ GERTI SVEIKA

Pienas ir jo gaminiai yra vieni svarbiausių maisto produktų. Nustatyta, jog piene yra daugybė įvairių maisto medžiagų, reikalingų žmogaus organizmui. Nė vienas maisto produktas pagal sudėtį negali pakeisti pieno.



- 1 Išnagrinėk, kas parašyta ant pieno pakuotės. Užpildyk lentelę.



| Maistingumas  | 100 ml           |
|---|------------------|
| Energinė vertė  | 264 kJ / 63 kcal |
| <b>Riebalai</b> , ne mažiau kaip iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių | 3,5 g            |
| <b>Angliavandeniai</b> iš kurių cukrų                             | 4,7 g            |
| <b>Baltymai</b>   | <b>3,2 g</b>     |
| Druska  | 0,1 g            |

| Pieno sudėtis   | 100 ml |
|-----------------|--------|
| Riebalai        |        |
| Angliavandeniai |        |
| Baltymai        |        |

### Riebalai

Pieno **riebalai** – vieni vertingiausių riebalų. Jie labai maistingi. Kiek piene yra riebalų, visada nurodoma ant pakuotės. Pieno riebumas žymimas procentais.

### Baltymai

Pienas – **baltymų** šaltinis. Baltymų reikia, kad tavo organizmas galėtų augti ir vystytis. Jie ypač svarbūs naujoms ląstelėms susidaryti.

### Angliavandeniai

Piene yra vienintelio angliavandensio – **pieno cukraus**. Jis dar vadinamas **laktoze**. Angliavandeniai – greitos energijos šaltinis. Jų daugiau reikia aktyviai judantiems, sportuojantiems žmonėms.

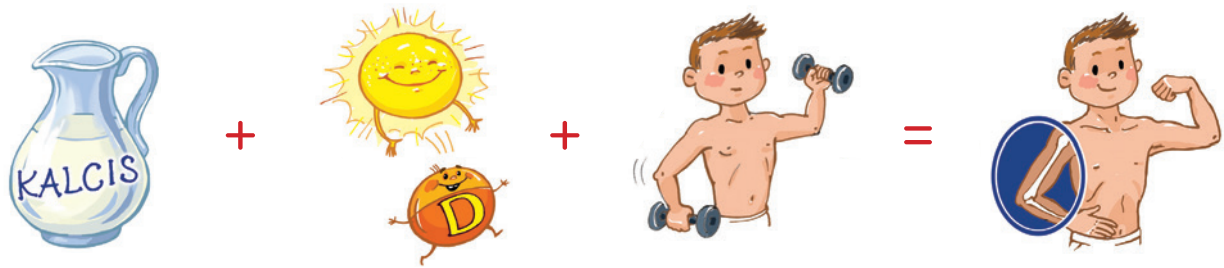
### Mineralinės medžiagos

Piene yra daug kalcio ir fosforo. Jų reikia, kad tavo kaulai ir dantys augtų ir stiprėtų.

### Vitaminai

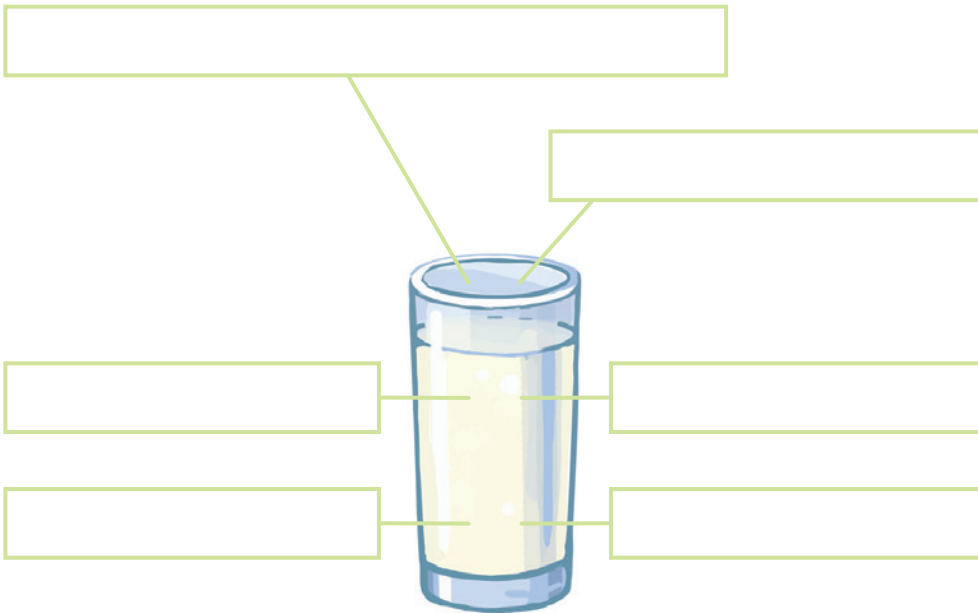
Piene yra A, B, D ir kitų vitaminų.

- 2 Išnagrinėk schemą.  
Paaiškink, ko reikia, kad tavo kaulai augtų ir stiprėtų.



KALCIS + VITAMINAS D + JUDĖJIMAS = STIPRŪS KAULAI

- 3 Pagalvok, kodėl sveika gerti pieną.  
Parašyk langeliuose.



**ĮDOMU!**



Dykumų gyventojai geria kupranugarių pieną.

- 4 Kokia tavo nuomonė apie pieną buvo anksčiau?  
Kokia yra dabar? Kas pasikeitė?  
5 Parašyk, ką manai apie pieną dabar.

- 6 Kokius pieno gaminius tu vartoji?  
7 Išsikirpk 8 kortelę.  
8 Visą mėnesį pildyk savo mitybos dienoraštį.

- Išnagrinėjau pieno sudėtį.
- Sužinojau, kuo vaikams naudingas pienas.



Perplauk pieno upę.



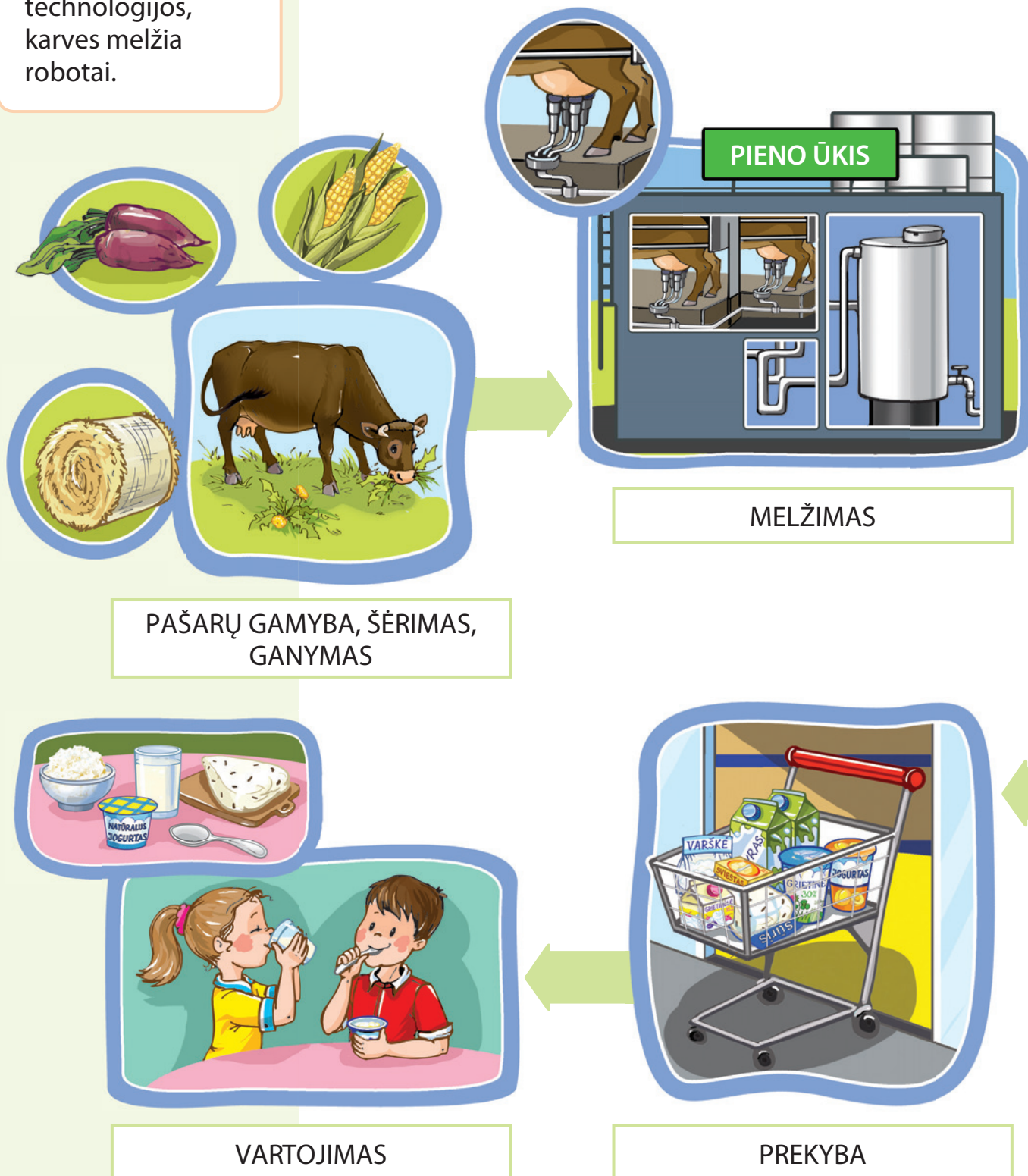
- Sužinosime, kaip pienas atkeliauja į mūsų namus.

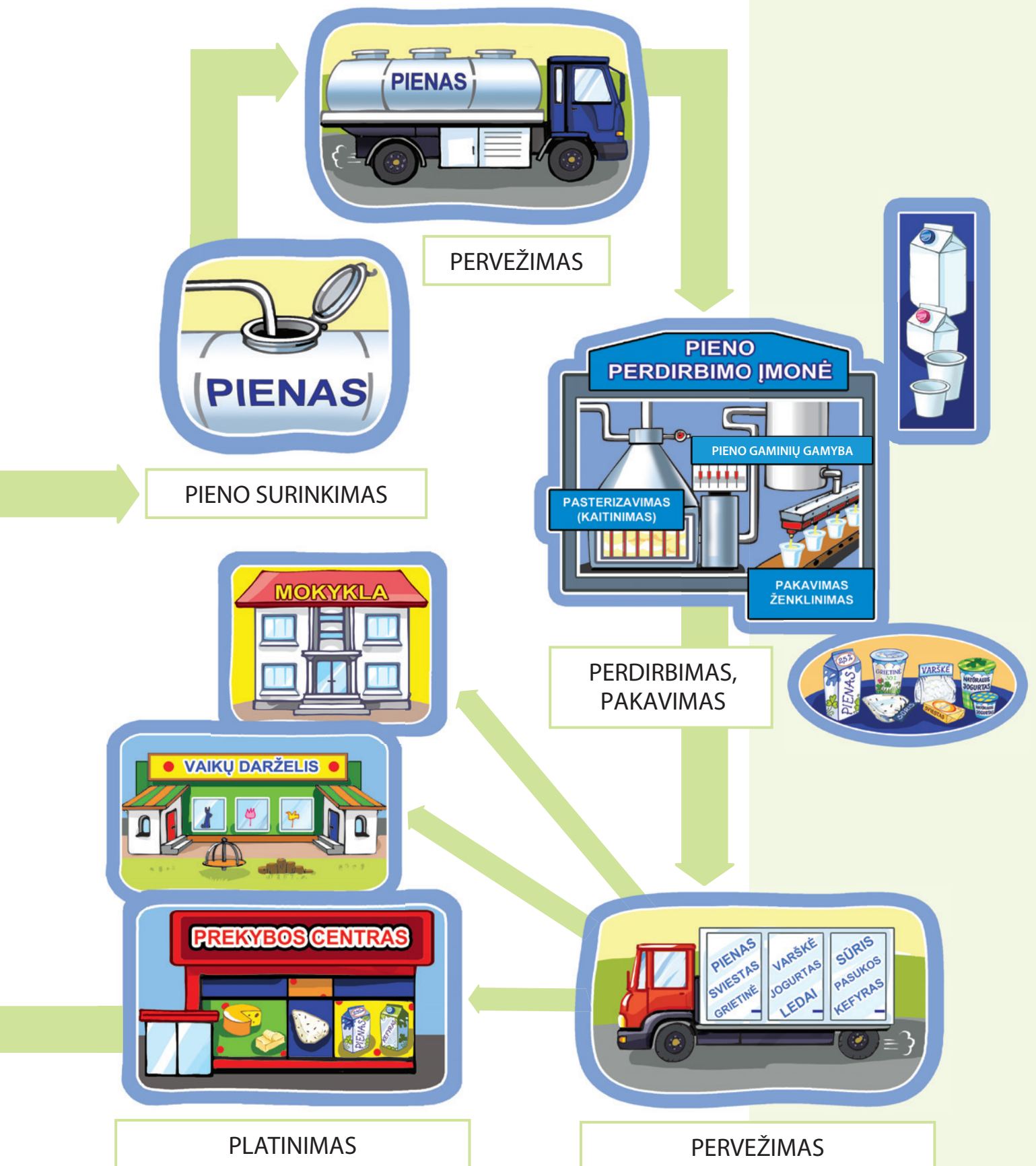
### ĮDOMU!

Kai kuriuose pieno ūkiuose taikomos naujausios technologijos, karves melžia robotai.

## KAIP PIENAS ATKELIAUJA ANT MŪSŲ STALO

Pieno kelią iki vartotojo sudaro šios grandys: pašarų gamyba, pieno gamyba ūkiuose, pervežimas, perdirbimas pieno įmonėse, platinimas ir prekyba. Tad pienas, varškė, sūris, sviestas ir kiti pieno gaminiai nueina ilgą kelią, kol patenka ant tavo stalo.





1 Papasakok, kaip pienas atkeliauja ant tavo stalo.

• Sužinojau, kaip \_\_\_\_\_ .



Perplauk pieno upę.



- Sužinosime, kaip gaminama varškė.
- Aiškinsimės, kuo naudingas varškės sūris.

## APIE VARŠKĘ IR SŪRĮ

Varškę žmonės pradėjo valgyti gerokai anksčiau nei kitus pieno gaminius.

Pasak legendos, kartą dykumų klajoklis išsiruošė į kelionę. Į balnakrepšį prisipylė pieno, kad galėtų kelionėje atsigerti. Ilgai jojo per dykumą, išalko ir nusprendė atsigerti pieno. Ogi žiūri, kad balnakrepšyje ne pienas, o kažkoks blyškus skystis ir tiršta balta masė. Klajoklis labai nustebo, bet buvo išalkęs ir nusprendė jį paragauti.

Šilumos veikiamas pienas virto rūgpieniu, o rūgpienis buvo kratomas, todėl susidarė **varškė** ir **išrūgos**.

Ž

### IŠRŪGOS

Tai balkšvas skystis, gaunamas iš pieno gaminant varškę. Tai vertingas pieno gaminy, kuriame yra baltymų ir mineralinių medžiagų.

### Kaip gaminama varškė

Namie pasigaminti varškės visai paprasta. Jau žinai, kad šiltai laikomame piene dauginasi gerosios bakterijos ir pienas surūgsta. **Varškė** susidaro kaitinant rūgpienį.

Namie su tėveliais pasigaminkite varškės.



Pasigaminote puikios naminės varškės. Ją galima pagardinti uogomis ar vaisiais.

- 1 Iš ko gaminama varškė?
- 2 Kaip gaminama varškė?

### Varškės sūris

Iš varškės galima spausti **sūrį**. Varškę reikia sukrėsti į **sūrmaišį**, prislėgti **sūrspaudžiu** ir palaikyti 1–2 valandas.

Varškės sūrį skanu valgyti su medumi ar uogiene. Paragauk sūrio su obuoliu arba pomidoru. Pajusi naują skonį.

**Sūrmaišis** – maišelis sūriui slėgti

**Sūrspaudis** – prietaisas sūriui sūrmaišyje slėgti



Gaminant sūrį į varškę galima įdėti natūralių priedų: įvairių žolelių, kmyną, razinų, džiovintų vaisių.

**3** Naudodamasis dvispalve lentele išsiaiškink, kuo naudingas varškės sūris. Parašyk 3 svarbiausius teiginius langeliuose.

|          |         |          |
|----------|---------|----------|
| Baltymai | Kalcis  | A        |
| B        | Geležis | K        |
| A        | Kalcis  | Varis    |
| Natris   | A       | D        |
| Kalcis   | D       | Kalcis   |
| B        | Jodas   | Baltymai |
| Baltymai | C       | B        |

Varškės sūrio nauda

---

---

---

---

---

---

---

---

**4** Įrašyk į tekstą praleistus žodžius.

### Kas iš ko gaminama?

Aistė supylė pieną į stiklainį ir paliko stovėti virtuvėje.

Po kelių dienų pamatė, kad \_\_\_\_\_ virto \_\_\_\_\_.

Iš jo Aistės mama pagamino \_\_\_\_\_, o iš jos išspaudė \_\_\_\_\_.

- Sužinojau, kaip gaminama varškė.
- Supratau, kad \_\_\_\_\_.
- Įdomiausia man buvo \_\_\_\_\_.



Perplauk pieno upę.



- Aptarsime sūrių įvairovę.

## SŪRIŲ ĮVAIROVĖ

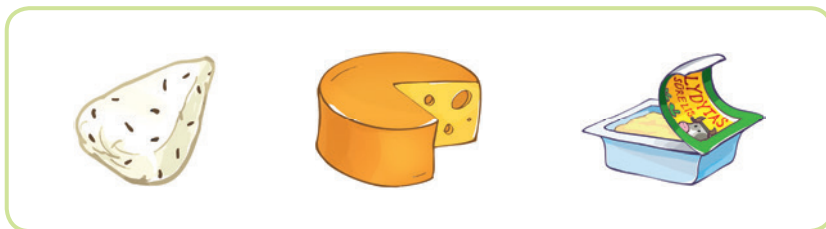
Iš ko gaminamas sūris? Žinoma, iš pieno. Tai pieno gaminy. Dažniausiai sūriai gaminami iš karvių, ožkų ir avių pieno.

Sūrių būna labai įvairių. Jie skirstomi pagal kietumą, riebumą, pieno rūšį, brandinimo trukmę, gamybos būdą.

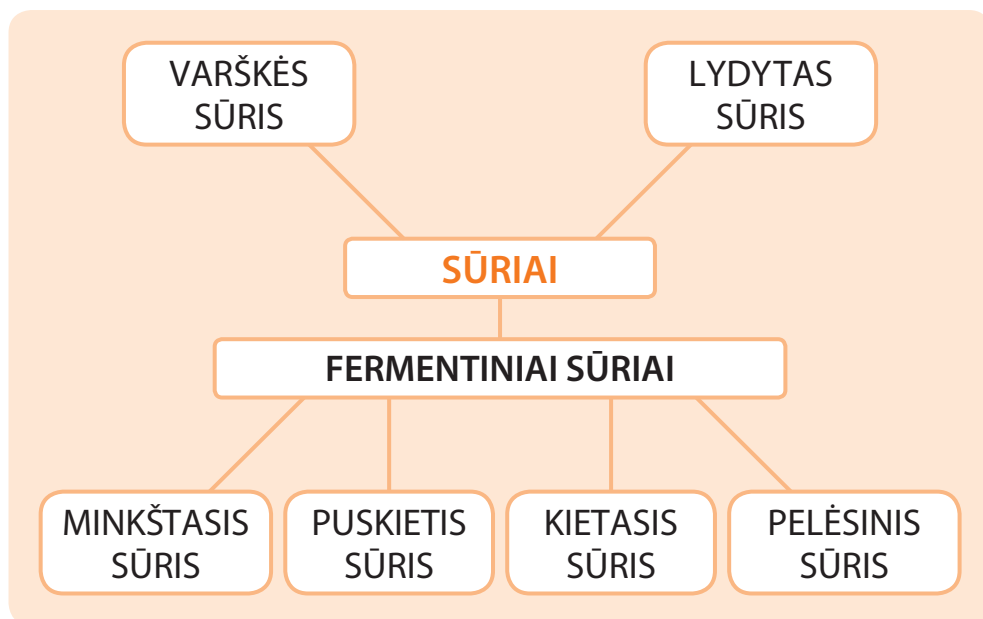
Sūriai gaminami iš rauginto arba saldaus pieno. Pieno baltymams sutraukti gali būti naudojami **fermentai**. Tokie sūriai vadinami fermentiniais.

### ĮDOMU!

**Fermentai** gaminami iš jaunų gyvulių skrandžių. Yra ir augalinių fermentų.



- 1 Išnagrinėk schemą. Kokių būna sūrių?



- 2 Internete rask sūrių nuotraukų ir jas apžiūrėk. Paieškos žodžiai parašyti NARŠYKLĖJE.

Sūris yra vertingas maisto gaminy, nes turi:

- baltymų,
- riebalų,
- kalcio ir fosforo,
- vitaminų A, B, D.



### NARŠYKLĖ

varškės sūris  
fermentinis sūris  
pelėsinis sūris

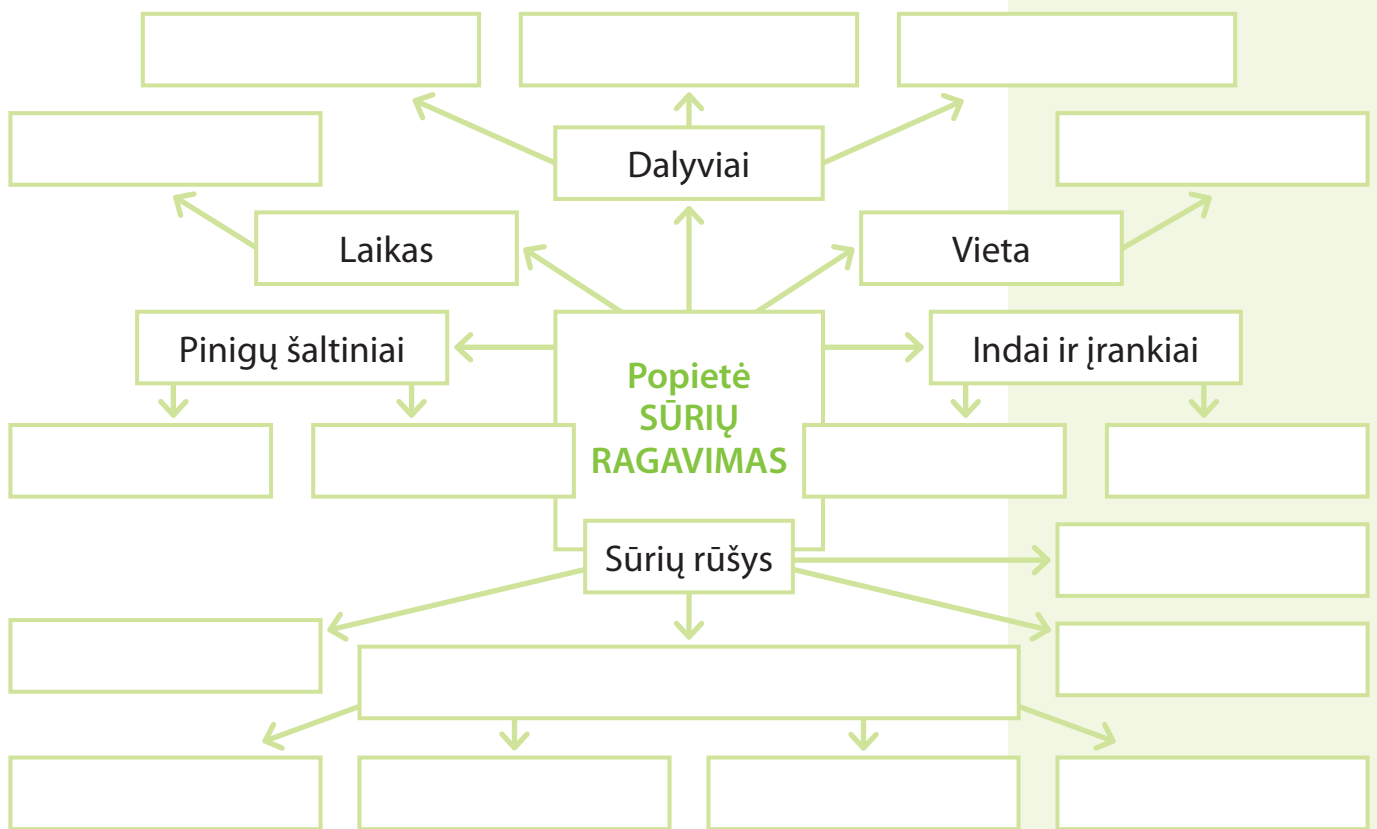
**Karvės** pieno duoda gerokai daugiau nei ožkos ar avys. Vidutiniškai per parą iš karvės primelžiama apie 30 litrų pieno. Todėl daugiausia sūrių pagaminama iš šių gyvulių pieno.

**Ožkų** pieno primelžiama mažiau nei karvių. Vidutiniškai per parą iš ožkos galima primelžti 2–3 litrus pieno. Iš ožkų pieno gaminami riebus sūriai.

**Avys** pieno duoda mažiausiai, tačiau jis labai riebus. Dėl to avių pienas labai tinka sūriams gaminti. Avių pieno sūriai ne tik patys riebiausi, bet ir turi daugiausia baltymų, mineralinių medžiagų bei vitaminų. Avių pieno sūriai pasaulyje labai vertinami.



- 3 Kiek vidutiniškai pieno per parą duoda karvė ir kiek ožka?
- 4 Kuo ypatingi avių pieno sūriai?
- 5 Suplanuok popietę SŪRIŲ RAGAVIMAS. Užpildyk minčių žemėlapij.



- Sužinojau, kokių būna sūrių.
- Man dar neteko valgyti \_\_\_\_\_ sūrio, todėl ketinu jo paragauti.



Perplauk pieno upę.



- Sužinosime, kaip gaminamas sviestas.
- Aiškimsimės grietinės ir sviesto sudėtį.

## GRIETINĖ IR SVIESTAS

Piene yra riebalų. Laikant pieną šaltai jo paviršiuje susidaro riebalų sluoksnis. Tai **grietinė**. Ją surauginę gauname grietinės.

Iš grietinės ar grietinės gaminamas **sviestas**. Pagrindinis gaminimo būdas – mušimas arba plakimas. Mušant sviestą atskiriami pieno riebalai – sviestas – ir **pasukos**. Seniau šeiminkės sviestą mušdavo medine sviestamuše. Toks darbas reikalavo daug laiko ir kantrybės. Dabar sviestas gaminamas naudojant šiuolaikines technologijas.

Ž

### PASUKOS

Tai baltas skystis, gaunamas gaminant sviestą. Tai vertingas pieno gaminy, kuriame nelieta riebalų, bet yra baltymų ir mineralinių medžiagų.

### !DOMU!



SVIESTAMUŠĖ

- 1 Kaip gauname grietinės ir grietinės?
- 2 Kaip gaminamas sviestas?
- 3 Kokios grietinės ir sviesto yra jūsų namų šaldytuve?
- 4 Išsiaiškink grietinės ir sviesto sudėtį. Ji užrašyta ant gaminio pakuotės. Užpildyk lentelę.

100 g sviesto yra:

\_\_\_\_\_ g riebalų

\_\_\_\_\_ g baltymų

\_\_\_\_\_ g angliavandenių

100 g grietinės yra:

\_\_\_\_\_ g riebalų

\_\_\_\_\_ g baltymų

\_\_\_\_\_ g angliavandenių

- 5 Diagramoje parašyk, kuo sviestas ir grietinė skiriasi ir kuo panašūs.

SVIESTAS

GRIETINĖ



## Namie su tėveliais pasigaminkite sviesto.

Reikės:



### Darbo eiga

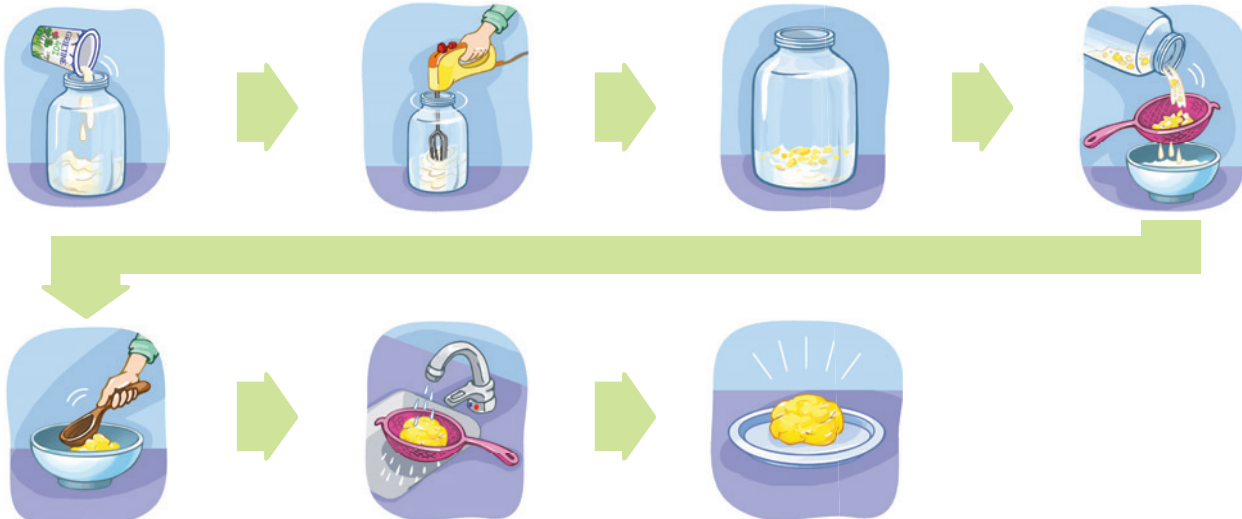
1. Supilkite grietinę į stiklainį.
2. Plakite 10–15 minučių, kol riebalai atsiskirs nuo pasukų.
3. Pasukas nupilkite, o sviesto gumuliukus maigydami mediniu šaukštu suspauskite į kamuoliuką ir perplaukite šaltu vandeniu.
4. Tepkite gardų naminį sviestą ant duonos. Skanaus!

### NARŠYKLĖ

sviestamušė  
sviesto mušimas  
pasukos

### ĮDOMU!

Gerti raugintas pasukas ypač sveika. Jos reguliuoja žarnyno veiklą, stiprina kaulus ir dantis.



### 6 Įrašyk į tekstą praleistus žodžius.

Lukas įdėjo stiklainį pieno į šaldytuvą. Kitą dieną jis pamatė, kad stiklainio viršuje susidarė \_\_\_\_\_.  
Ją surauginęs gavo \_\_\_\_\_. Lukas supylė grietinę į stiklainį ir ilgai plakė. Iš grietinės susidarė \_\_\_\_\_ ir baltas skystis – \_\_\_\_\_.

- Išnagrinėjau sviesto ir grietinės sudėtį.
- Sužinojau, kaip gaminamas sviestas.
- Įdomiausia man buvo \_\_\_\_\_.



Perplauk pieno upę.



- Aiškimsimės, kas yra jogurtas ir kuo jis naudingas.
- Mokysimės pasigaminti natūralaus jogurto.

## JOGURTAS

**Jogurtas** – rauginto pieno gaminys. Pienas yra rauginamas specialiomis **jogurto bakterijomis**. Jogurto būna įvairaus: natūralaus, su uogomis, vaisiais, grūdais.

Pirmieji jogurtą labai seniai pradėjo gaminti Azijos tautų piemenys. Jie laikydavo pieną ąsočiuose. Kadangi oras būdavo labai karštas, 40–45 laipsniai, pienas greitai surūgdavo.



Įsidėmėk, kaip taisyklingai tarti žodį **JOGURTAS**. Tariant visada pabrėžiamas antrasis žodžio skiemuo GUR.



Jogurto bakterijoms daugintis reikia 43–46 laipsnių šilumos.

Natūralų ekologišką jogurtą sudaro:

- ekologiškas pienas,
- ekologiški pieno baltymai,
- jogurto bakterijos.



### JOGURTO NAUDA

Jogurto bakterijos gerina virškinimą ir yra naudingos žarnynui.

Baltymai reikalingi, kad augtum ir tvirtėtum.

Kalcis būtinas kaulams ir dantims.

Vitaminų B6 ir B12 reikia gerai smegenų ir nervų veiklai.

- 1 Kas yra jogurtas?
- 2 Kokia natūralaus jogurto sudėtis?
- 3 Kuo tau naudingas jogurtas?

Jogurtas yra sveikas ir naudingas pieno gaminys. Svarbu rinktis natūralų jogurtą, kuriame nėra pridėtinio cukraus, dirbtinių saldiklių ir skonio stipriklių.

Patartina rinktis natūralų ekologišką jogurtą, pažymėtą ekologiniu ženklu.



LT-EKO-001  
Lietuva



Su tėveliais namie pasigaminkite natūralaus jogurto.

Reikės:



### Darbo eiga

1. Pieną supilkite į puodą ir pašildykite iki 45 laipsnių temperatūros. Temperatūrą pamatuokite termometru.
2. Į dubenėlį supilkite pirktinį natūralų jogurtą ir įpilkite du šaukštus pašildyto pieno. Viską gerai išmaišykite.
3. Gautą mišinį supilkite atgal į šiltą pieną ir viską gerai išmaišykite.
4. Puodą uždenkite dangčiu ir pastatykite šiltoje vietoje. Šiltai užklokite ir palikite ramiai stovėti. Labai svarbu išlaikyti 45 laipsnių temperatūrą.
5. Po 6–8 valandų patikrinkite. Jeigu jogurtas jau tirštas, dar kartą gerai jį išmaišykite ir įdėkite į šaldytuvą, kad atšaltų.

Turite puikaus **naminio jogurto**. Jį galima paskaninti uogomis: braškėmis, avietėmis, mėlynėmis.

- 4 Papasakok draugams, kaip pasigaminti naminio jogurto.

- Sužinojau, kuo vaikams naudingas jogurtas.
- Galiu papasakoti, kaip pasigaminti naminio jogurto.
- Įdomiausia man buvo \_\_\_\_\_.



Perplauk pieno upę.



- Pasitikrinsime, ką žinome apie pieną.

## VISKAS APIE PIENĄ

Birželio pirmąją švenčiama PASAULINĖ PIENO DIENA. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į pieno naudą.

- 1 Apibrėžk teisingą atsakymą žyminčias raides.
- 2 Apibrėžtas raides surašyk į langelius ir perskaityk rauginto pieno gaminio pavadinimą.

8 pieno lašeliai

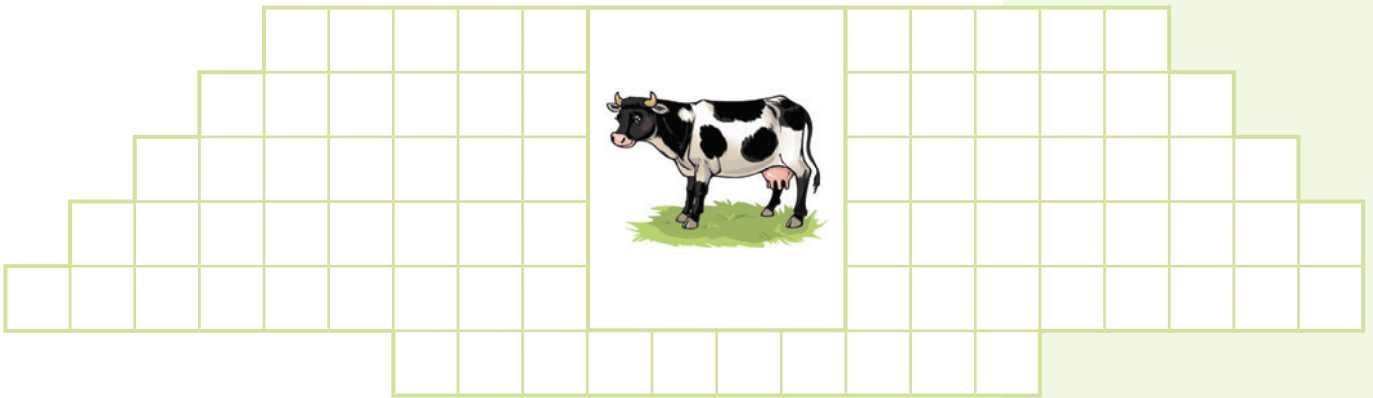


|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. Kas gaminama iš rūgpienio?  
A – jogurtas,  
K – varškė,  
F – grietinėlė.
2. Kuris iš šių pieno gaminių turi daugiausia baltymų?  
B – kefyras,  
E – sūris,  
N – sviestas.
3. Pasukos – tai:  
F – baltas skystis, gaunamas gaminant sviestą,  
L – balkšvas skystis, gaunamas gaminant varškę,  
C – riebus pienas.
4. Pienas yra:  
D – magnio šaltinis,  
Y – kalcio šaltinis,  
E – kalio šaltinis.
5. Sviesto gamybos būdas yra:  
G – kaitinimas,  
O – rauginimas,  
R – mušimas arba plakimas.
6. Jogurtą valgyti yra sveika, nes jogurto bakterijos:  
P – gerina regą,  
A – gerina virškinimą,  
R – gerina atmintį.
7. Pienas yra baltas, nes jame daug:  
V – riebalų,  
S – baltymų,  
Z – angliavandenių.

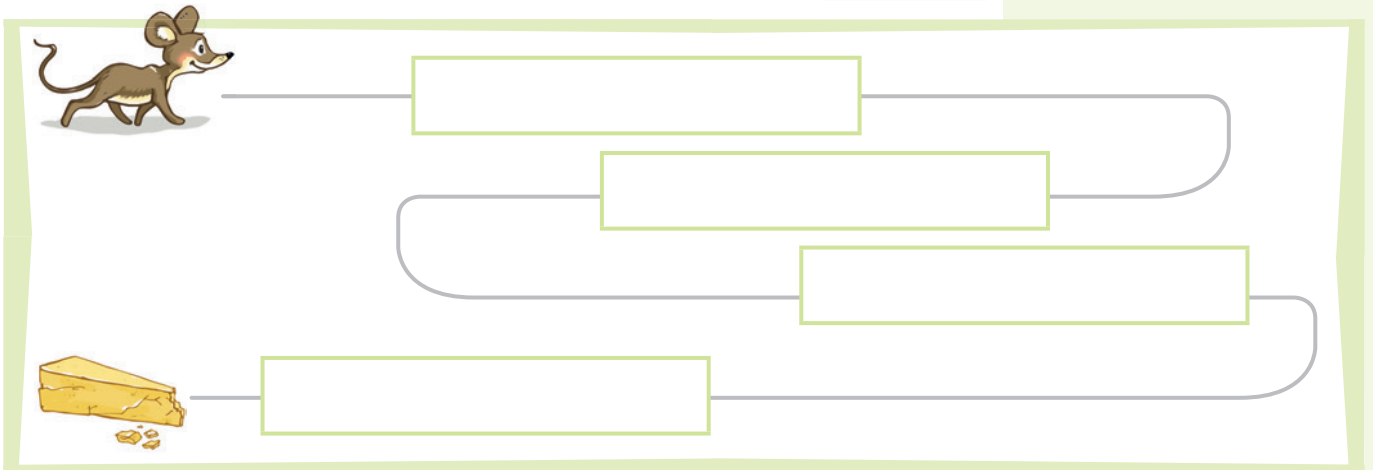
3 Įrašyk pieno gaminių pavadinimus.

6 pieno lašeliai



4 Kuo naudingas sūris? Įrašyk į langelius.

4 pieno lašeliai



5 Išspręsk rebusą ir sužinosi, kaip vadinamas pieno baltymas, nudažantis pieną baltai.

6 Pavadinimą įrašyk į langelį.

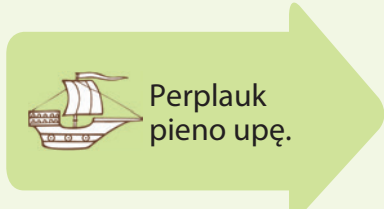
2 pieno lašeliai

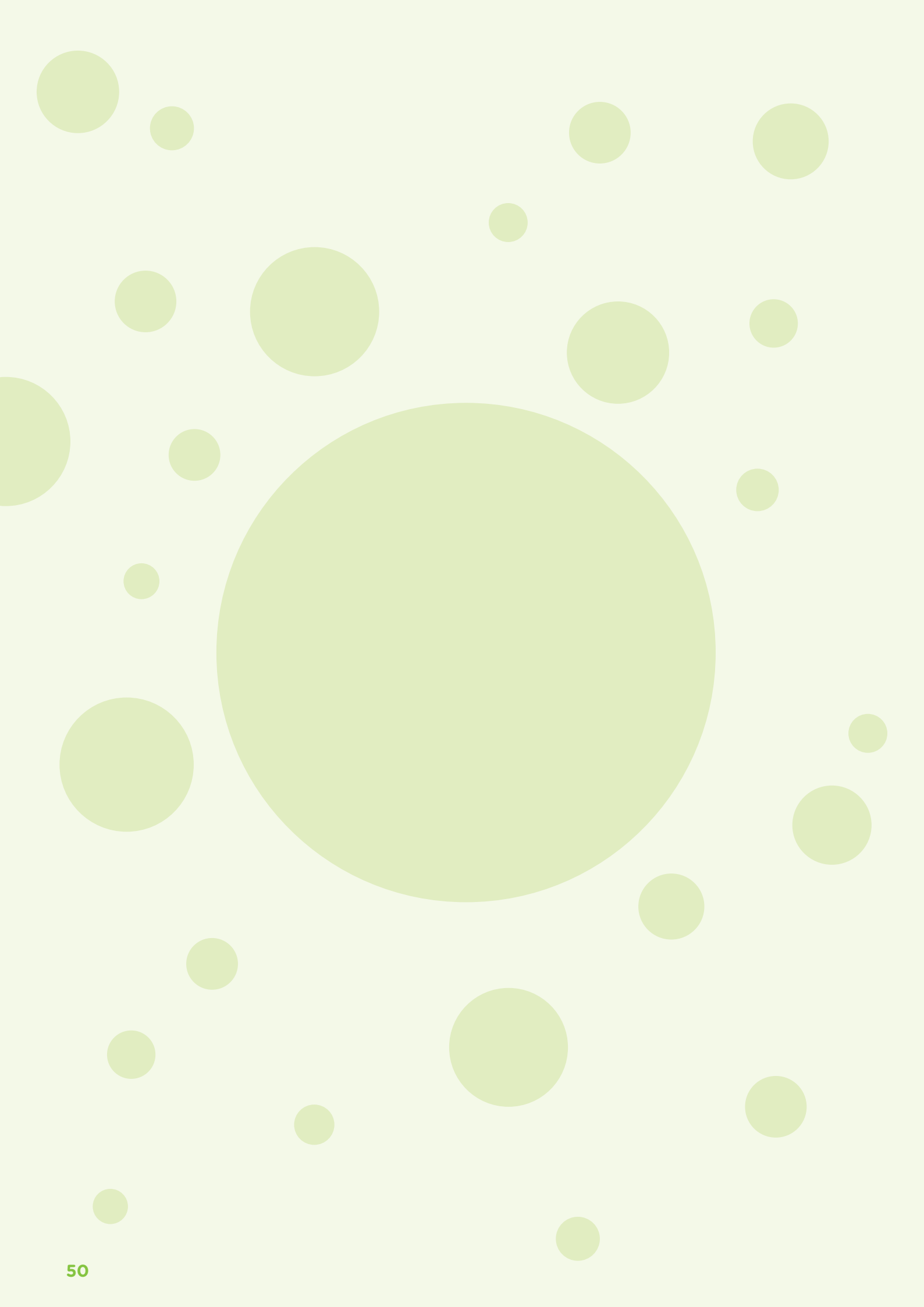


\_\_\_\_\_

7 Atsakymus patikrink 9 kortelėje.

- Surinkau \_\_\_\_\_ pieno lašelių.
- Galėjau surinkti 20 pieno lašelių.







**FIZINĖ  
SVEIKATA**

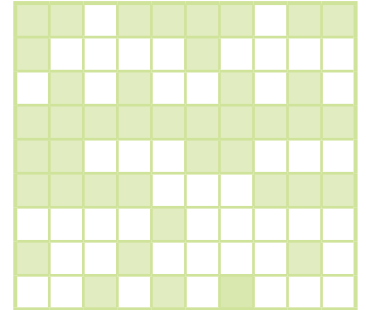


- Susipažinsime su Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio žmonių aktyvumo tyrimų duomenimis.
- Aiškinsimės, kuo naudingas sportas.

## KODĖL REIKIA SPORTUOTI

- 1 Perskaityk lentelėje užšifruotą klausimą. Tau padės dešinėje esantis šifro raktas.
- 2 Kaip manai, kodėl reikia sportuoti?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | B | A | H | T | E | I | R | R | A |
| D | Ž | I | N | O | C | J | A | I | , |
| M | E | I | E | E | L | A | A | L | S |
| G | N | M | K | K | K | I | R | T | K |
| V | N | V | A | I | N | V | K | E | , |
| L | O | J | L | K | A | D | U | Ė | Č |
| S | P | O | R | Č | T | U | O | T | I |
| Ū | V | I | Y | S | I | E | M | Y | S |
| R | E | I | I | L | K | I | I | A | ? |



- 3 Perskaityk tekstą. Pavaizduok PSO fizinio žmonių aktyvumo tyrimų duomenis schema.

Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimų duomenimis šeši iš dešimties Europos Sąjungos šalių gyventojų sportuoja ir fiziškai juda labai retai arba visiškai to nedaro.



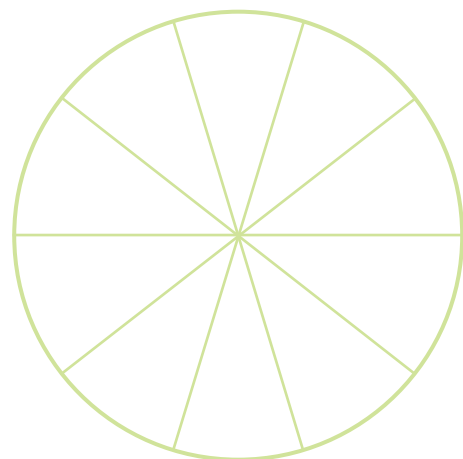
Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rūpinasi viso pasaulio žmonių sveikata.

PSO įkurta 1948 m.

Lietuva PSO nare tapo 1991 m.

 Sportuoja ir juda

 Nesportuoja ir nejuda

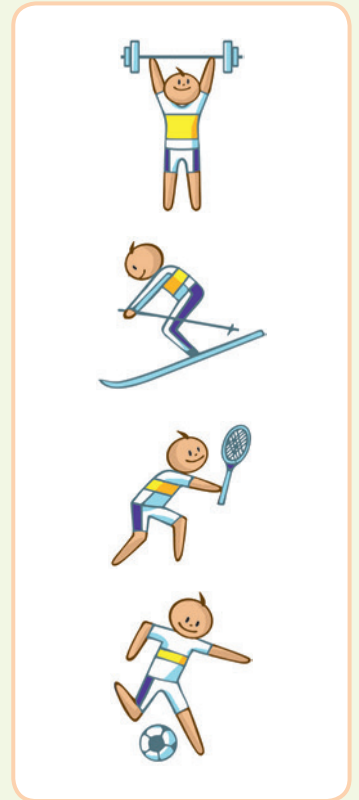
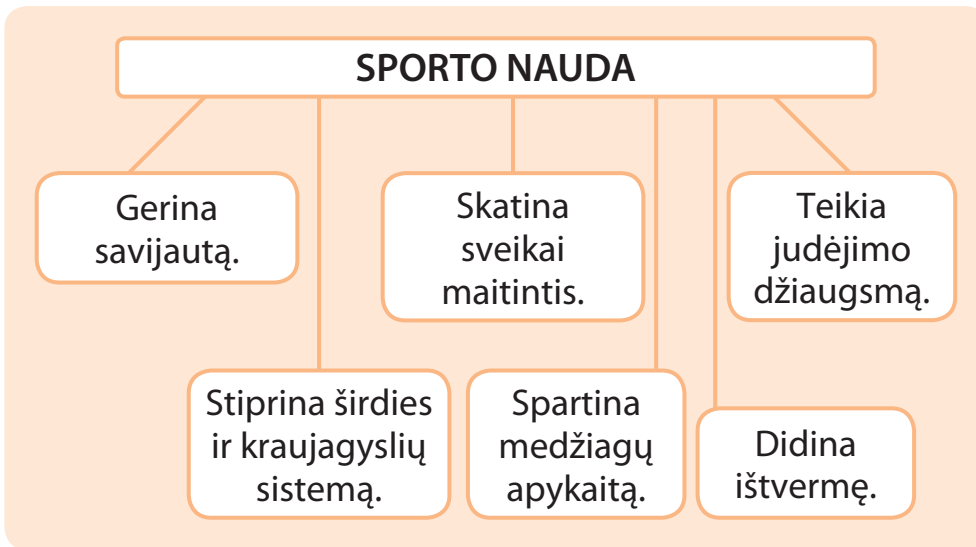


- 4 Remdamasis schema pažymėk atsakymą.

Europos Sąjungos gyventojai:

sportuoja per mažai    sportuoja pakankamai    nesportuoja

5 Susipažink, kuo tavo sveikatai naudingas sportas.



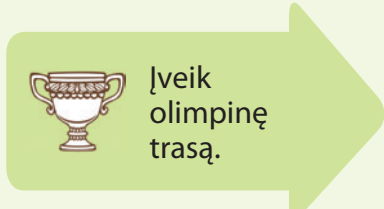
6 Ar tavo klasė mėgsta sportuoti? Apklausk klasės draugus. Atsakymus rašyk lentelėje. Suskaičiuok atsakymus ir įrašyk rezultatus į spalvotus langelius.

| Aktyvi veikla   | Mokinių skaičius |    |
|---|------------------|----|
|   | Taip             | Ne |
| Lanko sporto būrelius.  |                  |    |
| Užsiima kita aktyvia veikla: šokiais, vaidyba, turizmu, kraštotyra, gamtos apsauga ir kt. |                  |    |
| Sportuoja savarankiškai.  |                  |    |
|   |                  |    |
| Pasyvi veikla   |                  |    |
| Domisi sportu, bet nesportuoja.   |                  |    |
| Nesportuoja ir nesidomi sportu.   |                  |    |
| Daugiausia žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, rašo žinutes mobiliuoju telefonu.      |                  |    |
|   |                  |    |

7 Padaryk išvadą ir pažymėk tinkamą atsakymą.

- Mano klasė mėgsta sportuoti.
- Mano klasė nelabai mėgsta sportuoti.
- Mano klasė nemėgsta sportuoti.

- Sužinojau, kad sportas duoda daug naudos.
- Klasės apklausos rezultatai mane \_\_\_\_\_.





- Sužinosime, kuo naudingas bėgimas.
- Išsiaiškinsime savo mitybos įpročius.

## SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIAI

Įsivaizduok, kad tavo mokykloje vyks kroso varžybos. Tavo klasės draugai nenori jose dalyvauti.

Tau reikia įtikinti klasės draugus, kad bėgioti gryname ore labai naudinga.

Ką jiems pasakysi?

STARTAS



- 1 Kroso trasoje rask keturis teiginius apie bėgimo naudą sveikatai. Nurašyk juos.

STIPRĖJA ŠIRDIES RAUMUODIDIDĖJAATS PARUMASLIGOMSPADEDAIŠVENGTIANTSVORIO GERĖJANUOTAIKA

FINIŠAS



Jeigu negali bėgioti, daug vaikščiok.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ir sportuojant, ir daug judant reikia tinkamai maitintis.

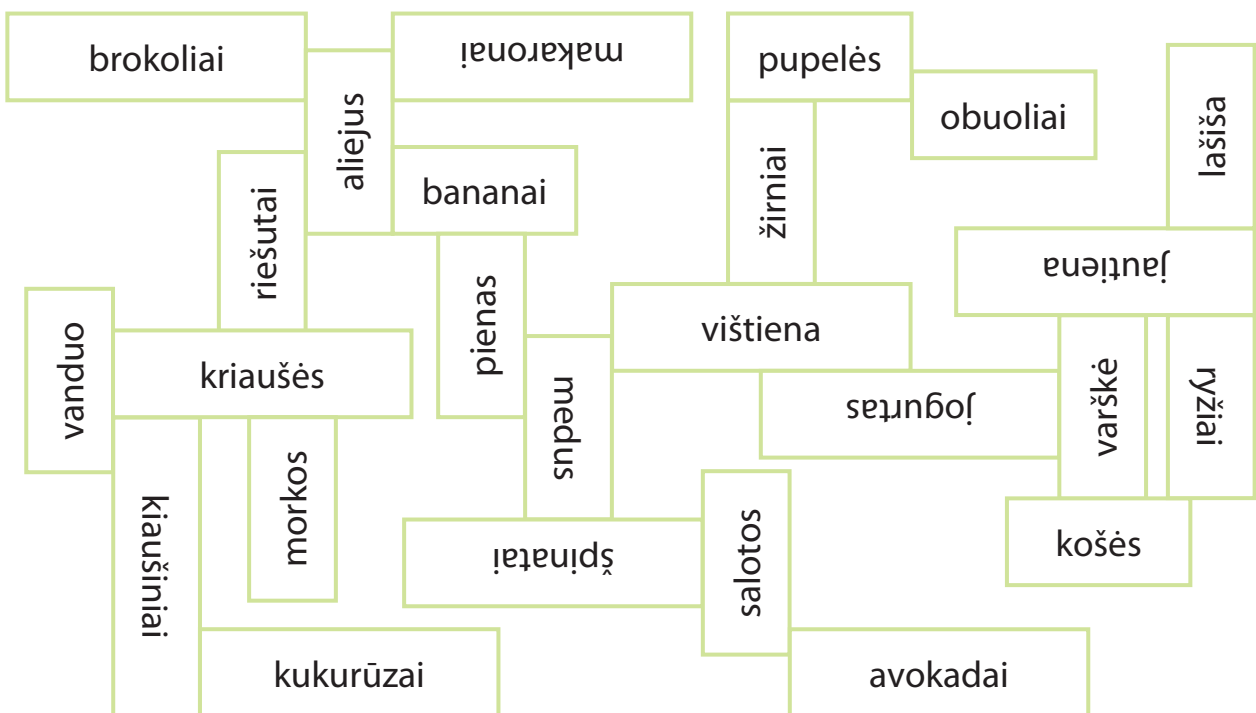
Laikytis mitybos režimo sportininkams padeda sveikatos specialistai.

Tu taip pat gali pasinaudoti jų patarimais.




**2** Išsiaiškink, ar sveikai maitiniesi.

Kuriuos produktus vartoji? Nuspalvink žalia spalva.

Kuriuos produktus vartoji retai arba niekada nesi jų vartojęs? Nuspalvink raudona spalva.



**3** Padaryk išvadą, ar sveikai maitiniesi.

-  Daugiau žalios spalvos – maitiniesi sveikai.
-  Žalios ir raudonos spalvos po lygiai – reikėtų valgyti daugiau sveikų maisto produktų.
-  Daugiau raudonos spalvos – reikia keisti mitybos įpročius.

- Supratau, kad bėgimas stiprina sveikatą.
- Aš maitinuosi \_\_\_\_\_.



Įveik olimpinę trasą.



- Aptarsime savo dienos tvarkę.
- Susipažinsime su įvairia laisvalaikio veikla.
- Pasitikrinsime, ką žinome apie sveiką gyvenimą.

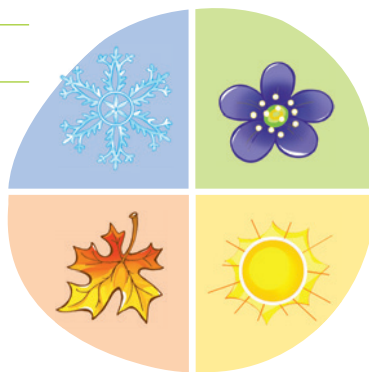
## NORIU AUGTI SVEIKAS!

Tavo dienos tvarkėje visais metų laikais turi būti skiriama daug laiko aktyviai fizinei veiklai.

- 1 Patyrinėk metų laikų ratą.  
Pažymėk savo mėgstamus užsiėmimus.
- 2 Ką dar mėgsti veikti skirtingais metų laikais?  
Parašyk.

- slidinėju
- čiuožinėju
- važinėju rogutėmis
- lipdau sniego senį
- statau sniego pilį
- žaidžiu su draugais lauke
- kasu sniegą
- vaikščioju
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- stebiu pavasario požymius
- gaminu inkilėlius
- važinėju dviračiu
- važinėju riedučiais
- važinėju paspirtuku
- važinėju riedlente
- žaidžiu su draugais lauke
- vaikščioju
- dirbu darže, sode
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- grybauju
- šluoju lapus
- važinėju dviračiu
- žaidžiu su draugais lauke
- vaikščioju
- renku kaštonus, giles, lapus
- padedu nuimti derlių
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- maudausi
- važinėju dviračiu
- važinėju riedučiais
- važinėju riedlente
- važinėju paspirtuku
- stebiu drugelius
- uogauju
- vaikščioju
- žaidžiu judriuosius žaidimus
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3 Tu jau daug žinai apie sveiką gyvenseną.

Pasitikrink žinias.

Jei teiginys teisingas, žymėk TAIP, jei neteisingas, žymėk NE. Atsakymo rodyklė tau parodys skiemenį. Įrašyk skiemenis į langelius apačioje.

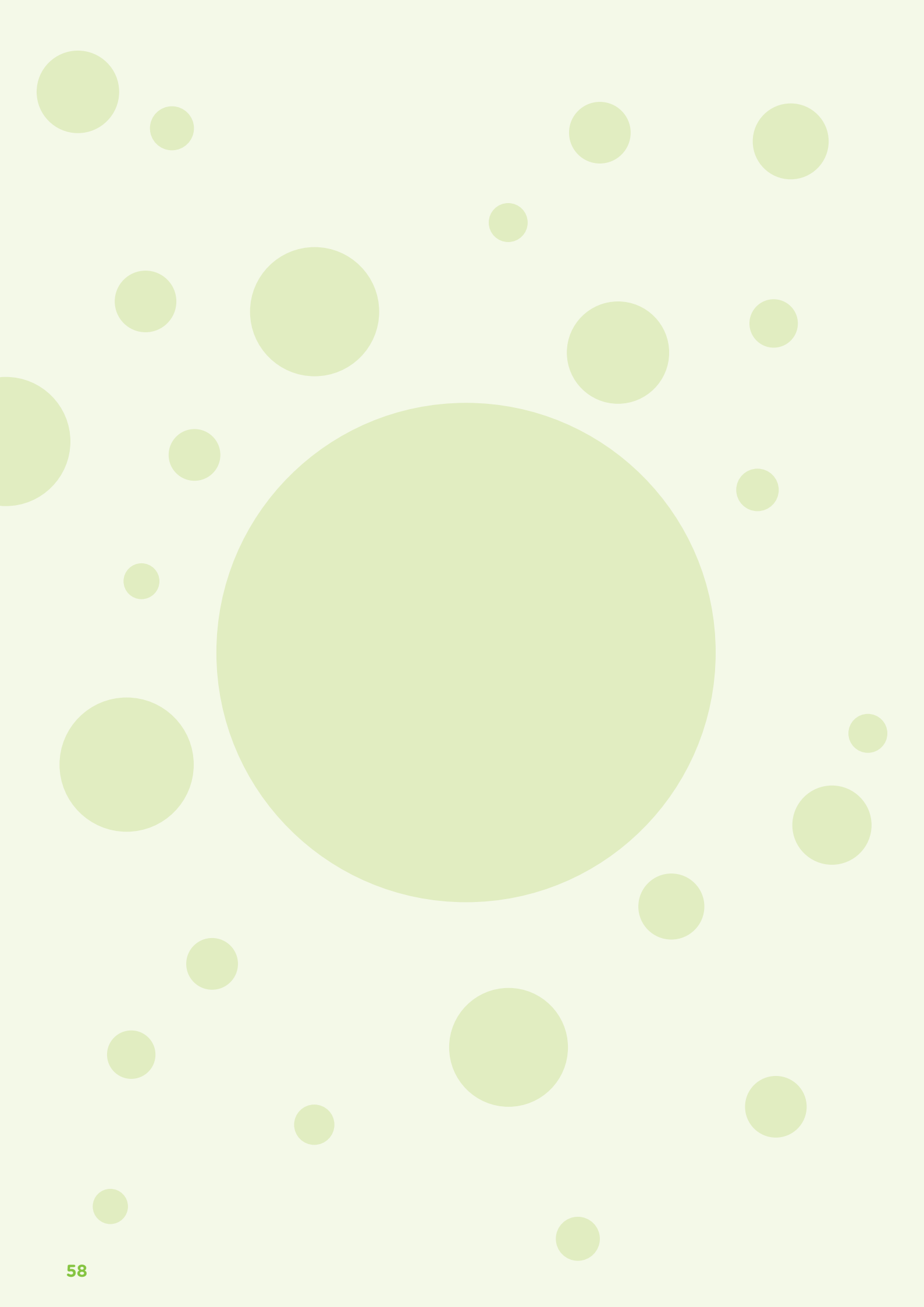
|  |   |
|--|---|
| 1. Visavertį maistą sudaro baltymai ir riebalai. | 2. Vitaminų organizmas pats negamina.                           |
| JI<br>↑<br>TAIP                                  | TU<br>↑<br>NE   |
| TIK<br>↑<br>TAIP                                 | KIT<br>↑<br>NE  |
| 3. Žmogus be vandens negali gyventi.             | 4. Per dieną rekomenduojama suvalgyti 200 g vaisių ir daržovių. |
| RAS<br>↑<br>TAIP                                 | OJE<br>↑<br>NE  |
| KNY<br>↑<br>TAIP                                 | SVEI<br>↑<br>NE   |
| 5. Pieno riebalai kenkia sveikatai.              | 6. Sportas ir judėjimas stiprina sveikatą.                      |
| GO<br>↑<br>TAIP                                  | KUO<br>↑<br>NE  |
| LIS<br>↑<br>TAIP                                 | JE<br>↑<br>NE   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

- Sužinojau, kad kiekvienu metų laiku galima rasti smagios veiklos, stiprinančios sveikatą.
- Aš stengsiuosi sveikai gyventi!



Įveik olimpinę trasą.





**ĮSIVERTINK  
PASIEKIMUS**

## Žaidimo „Kelionė į Sveikuolių šalį“ taisyklės

### KAIP PATEKTI Į SVEIKUOLIŲ ŠALĮ

Skaitydamas šią knygą, atlikdamas užduotis, tyrimus ir eksperimentus, spręsdamas galvosūkius ir žaisdamas žaidimus nedideliais žingsneliais keliausi į Sveikuolių šalį.

Kiekvienos temos pabaigoje rasi rodyklę su simboliu. Tai bilietas į Sveikuolių šalį. Patekti į ją padės 61 puslapyje nubraižytas žemėlapis. Rask jame langelį su tokiu pat simboliu ir nuspalvink. Atmink, kad spalvinti langelį galima tik atlikus visas temos užduotis.

Nuspalvinęs visą žaidimą pasikviesk draugus kartu pažaisti.

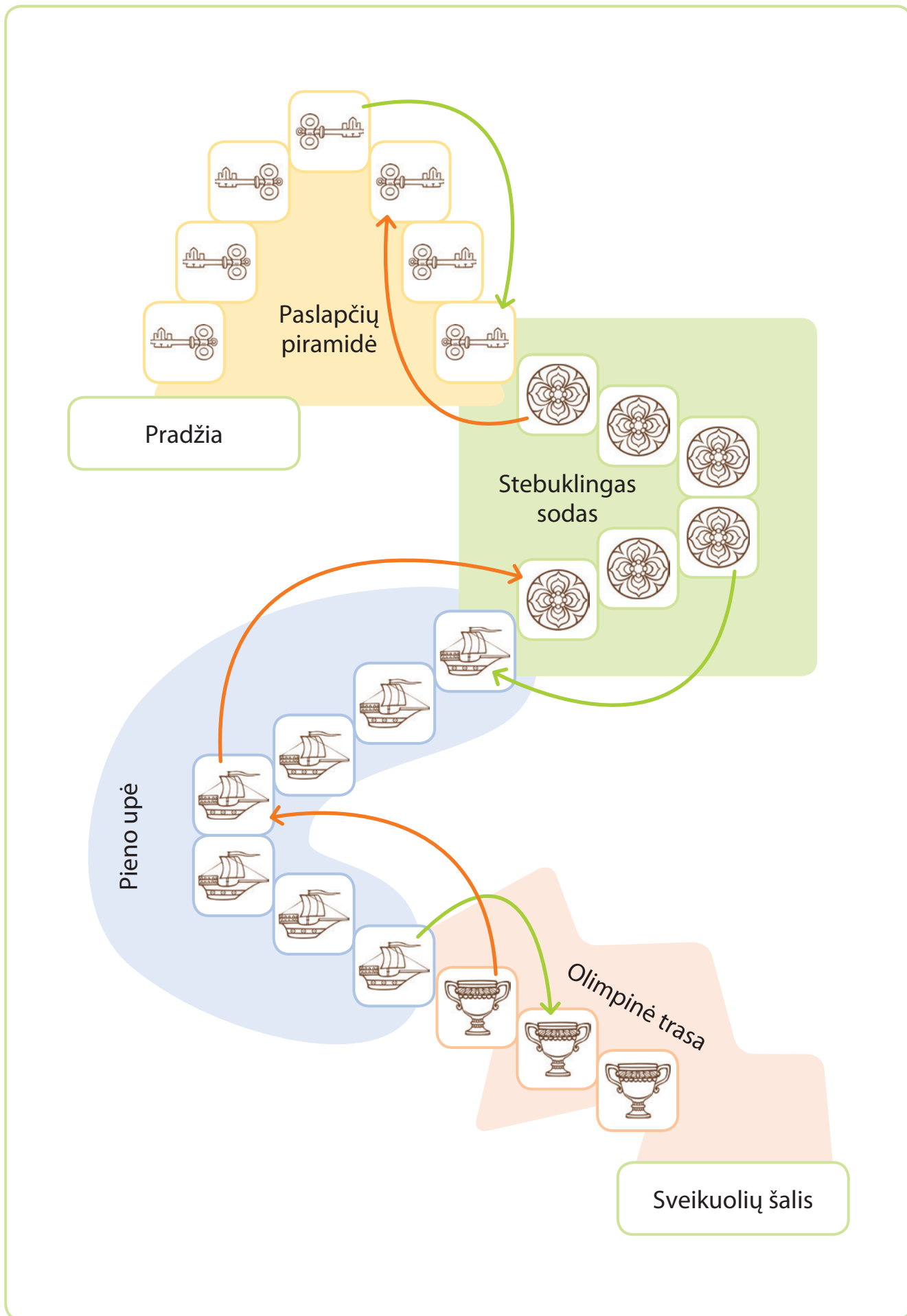
Jums reikės:

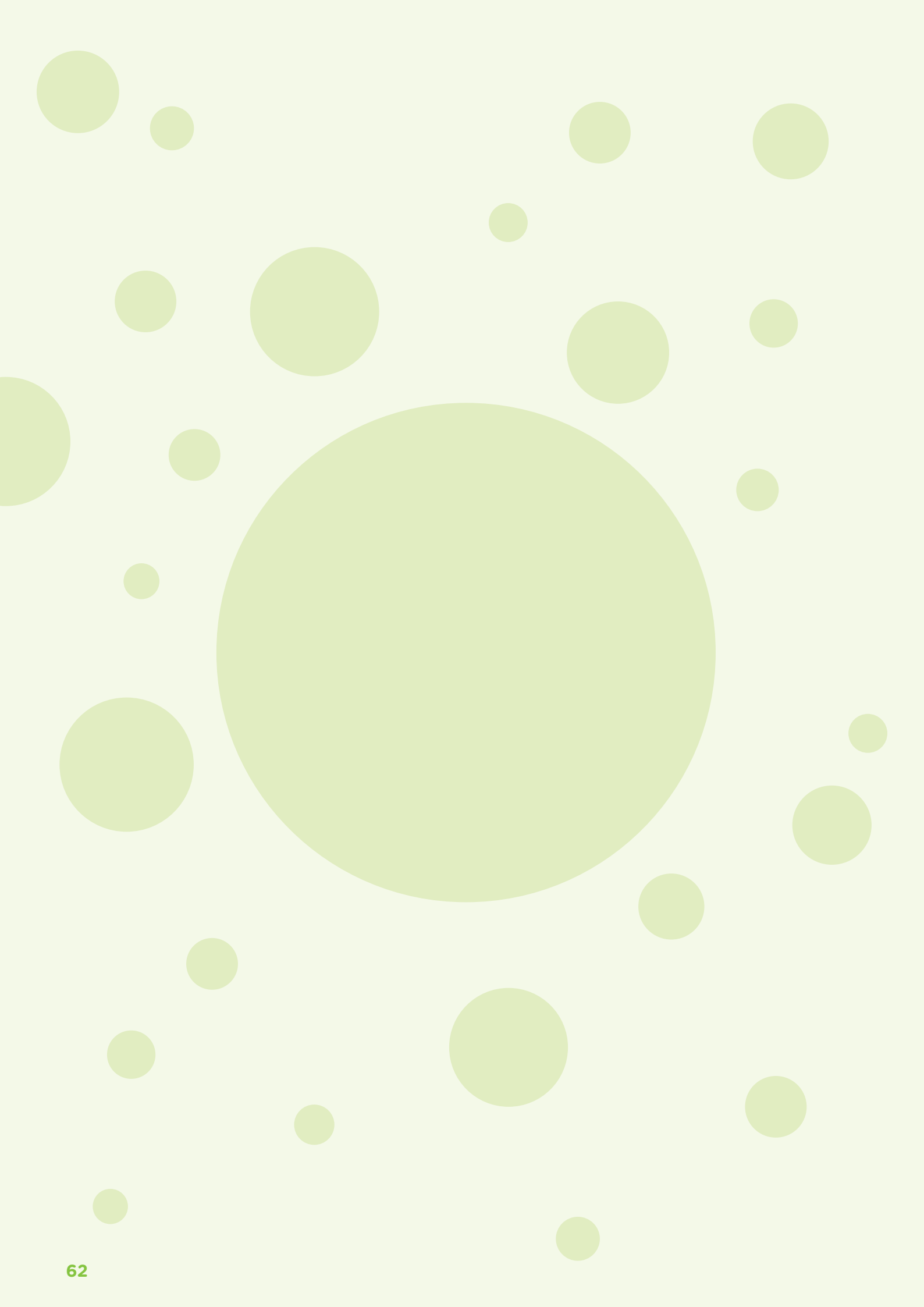
- žaidimų kauliuko,
- bokštelių, figūrėlių ar kitų nedidelių daiktų kiekvienam žaidėjui.

### Žaidimo taisyklės

1. Žaisti gali 2–5 žaidėjai.
2. Kiekvienas žaidėjas iš eilės meta žaidimų kauliuką ir eina bokšteliu (figūrėle) tiek langelių, kiek taškų iškrinta.
3. Žaidėjui, atsidūrusiam langelyje su žalia rodykle, kiti žaidimo dalyviai užduoda klausimą iš to skyriaus, kurio simbolis nupieštas langelyje. Teisingai atsakęs į klausimą žaidėjas eina į priekį ir patenka į rodykle nurodytą langelį. Jei atsakymas neteisingas, žaidėjas lieka tame pačiame langelyje ir praleidžia ėjimą.
4. Žaidėjui, atsidūrusiam langelyje su raudona rodykle, kiti žaidimo dalyviai užduoda klausimą iš to skyriaus, kurio simbolis nupieštas langelyje. Teisingai atsakęs į klausimą žaidėjas lieka tame pačiame langelyje. Jei atsakymas neteisingas, žaidėjas grįžta atgal į rodykle nurodytą langelį.
5. Laimi tas žaidėjas, kuris pirmas pasiekia finišą ir patenka į Sveikuolių šalį.
6. Visi žaidimo dalyviai gauna po diplomą – įgytų sveikos gyvensenos žinių įrodymą.

# Žaidimas „Kelionė į Sveikuolių šalį“







# SVEIKUOLIŲ ŠALIES DIPLOMAS



Vardas ir pavardė



atrakino paslapčių piramidę ,



perėjo stebuklingą sodą ,

perplaukė pieno upę ,

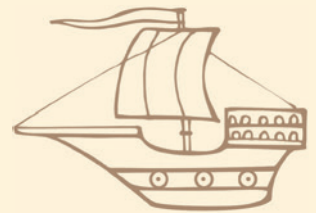
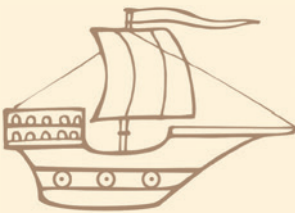


įveikė olimpinę trasą



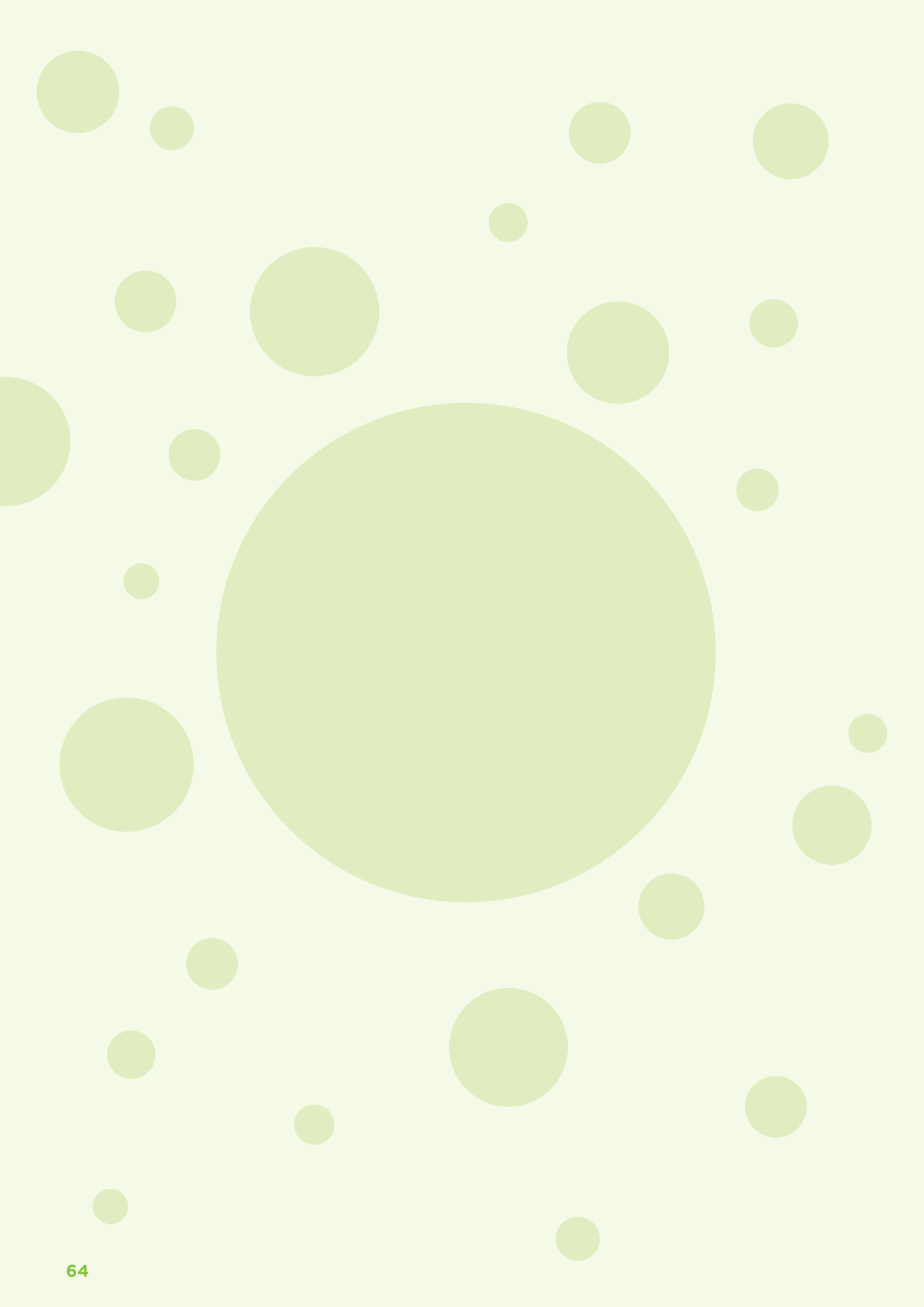
ir sėkmingai pasiekė

**SVEIKUOLIŲ ŠALĮ!**



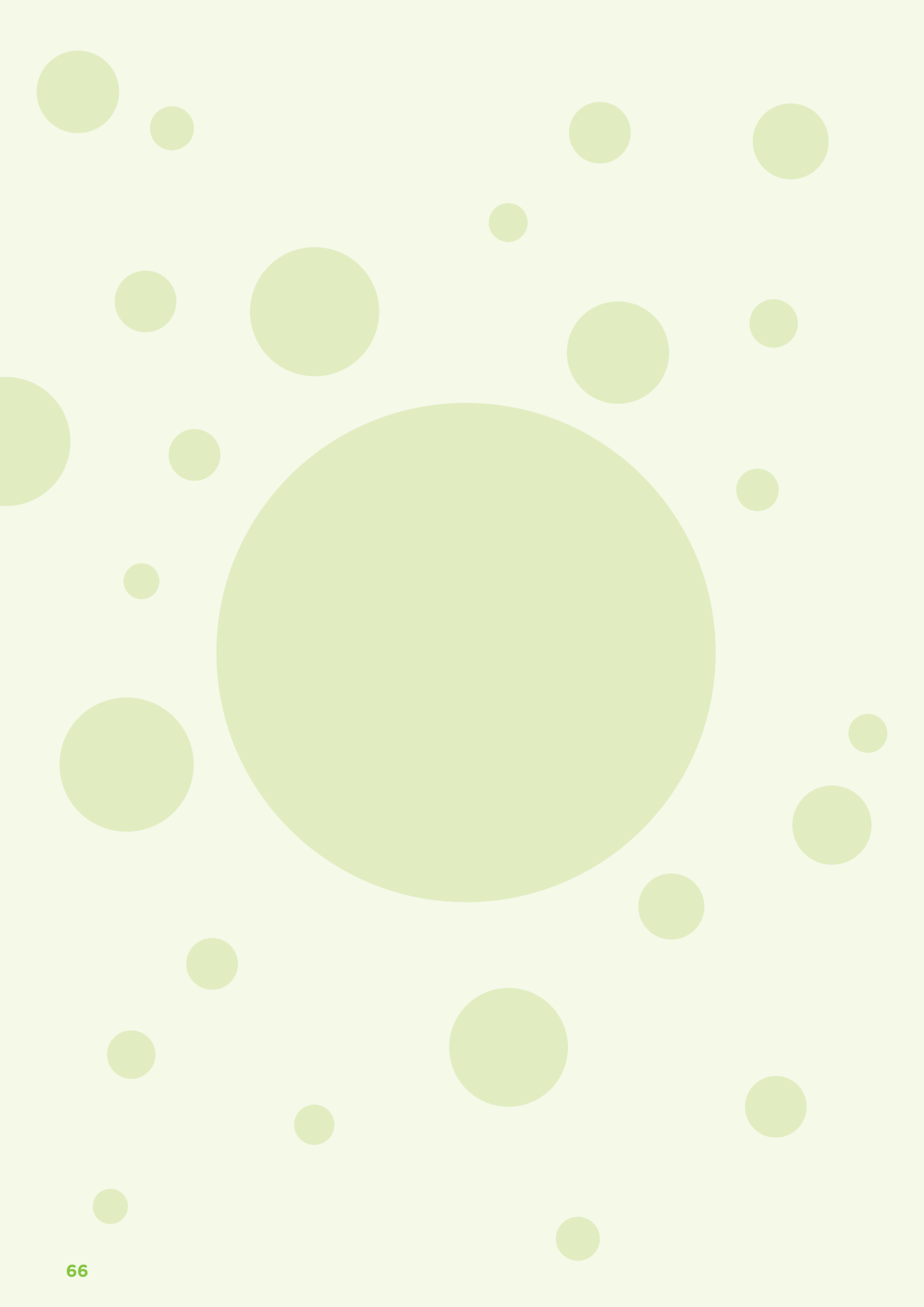
Sveikuolių šalies valdovas *Sveikuolių Sveikuolis*



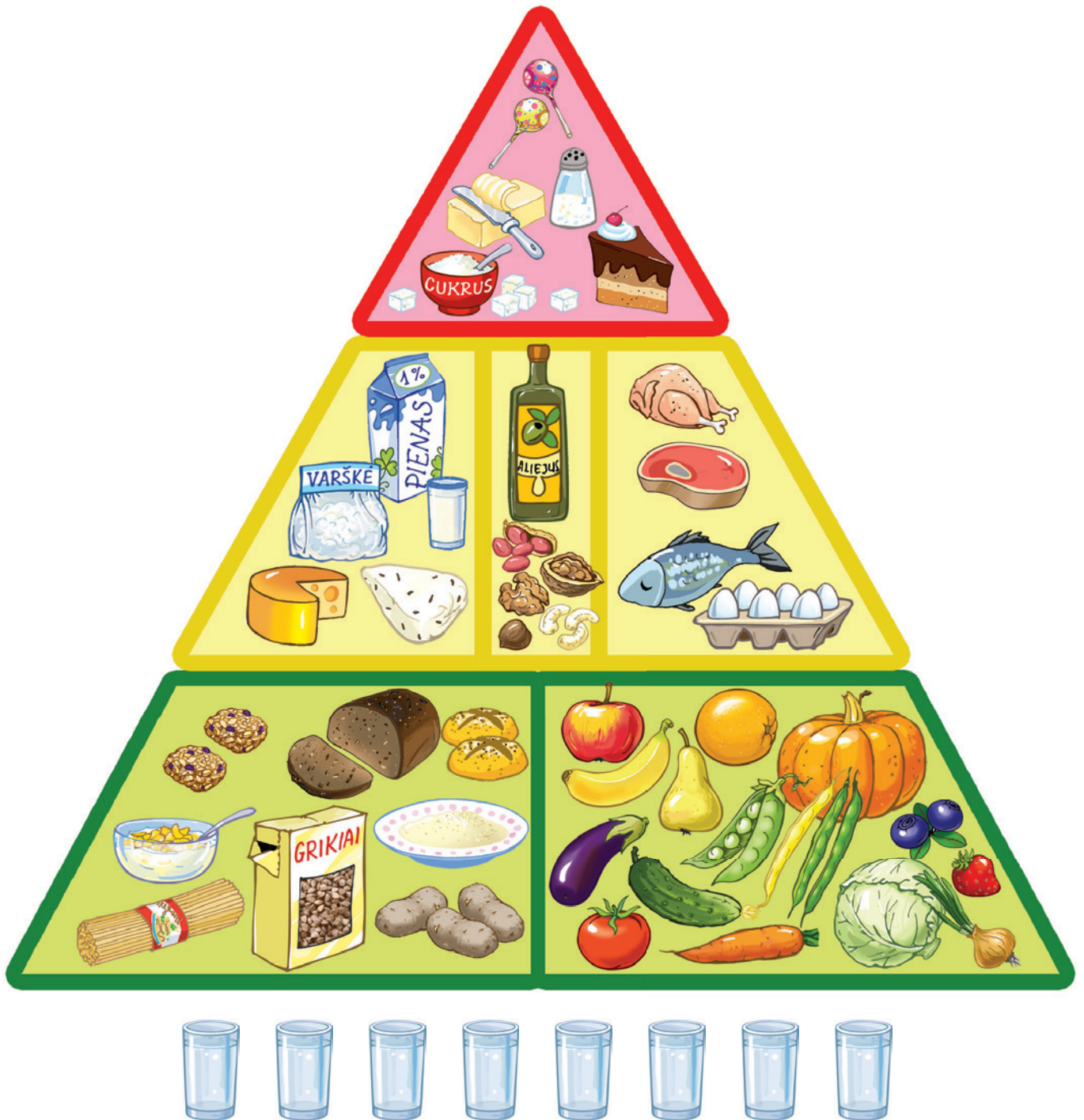


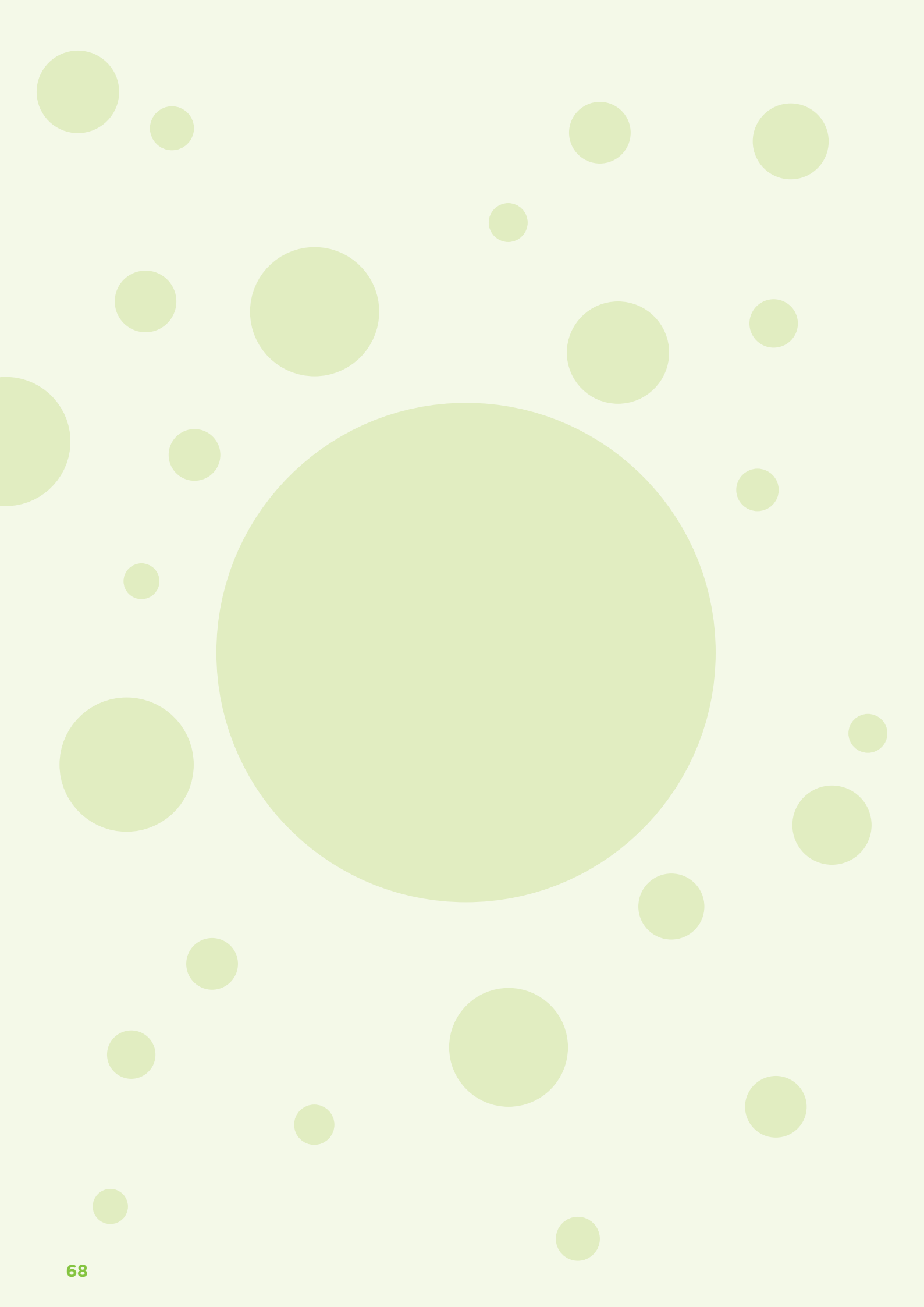


**PRIEDAI**




# MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ

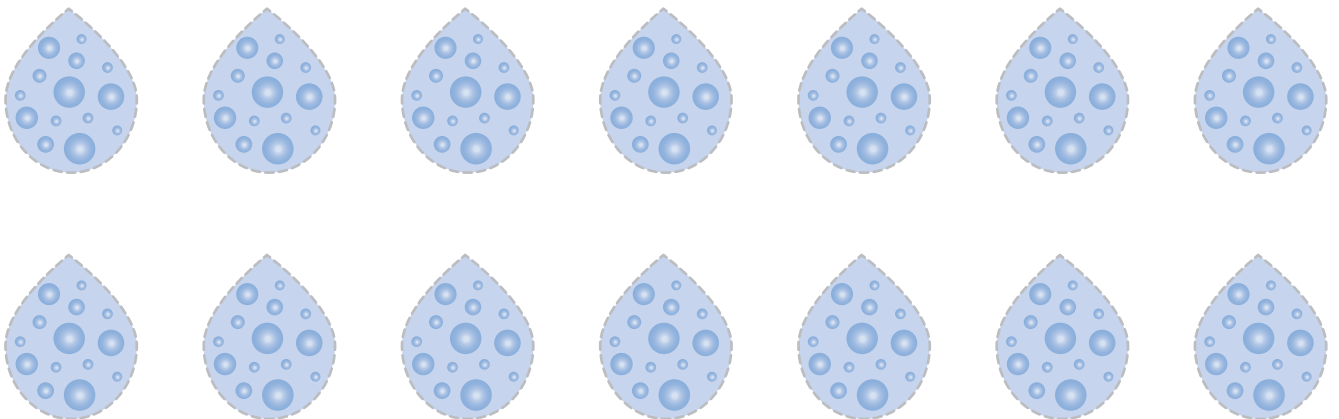


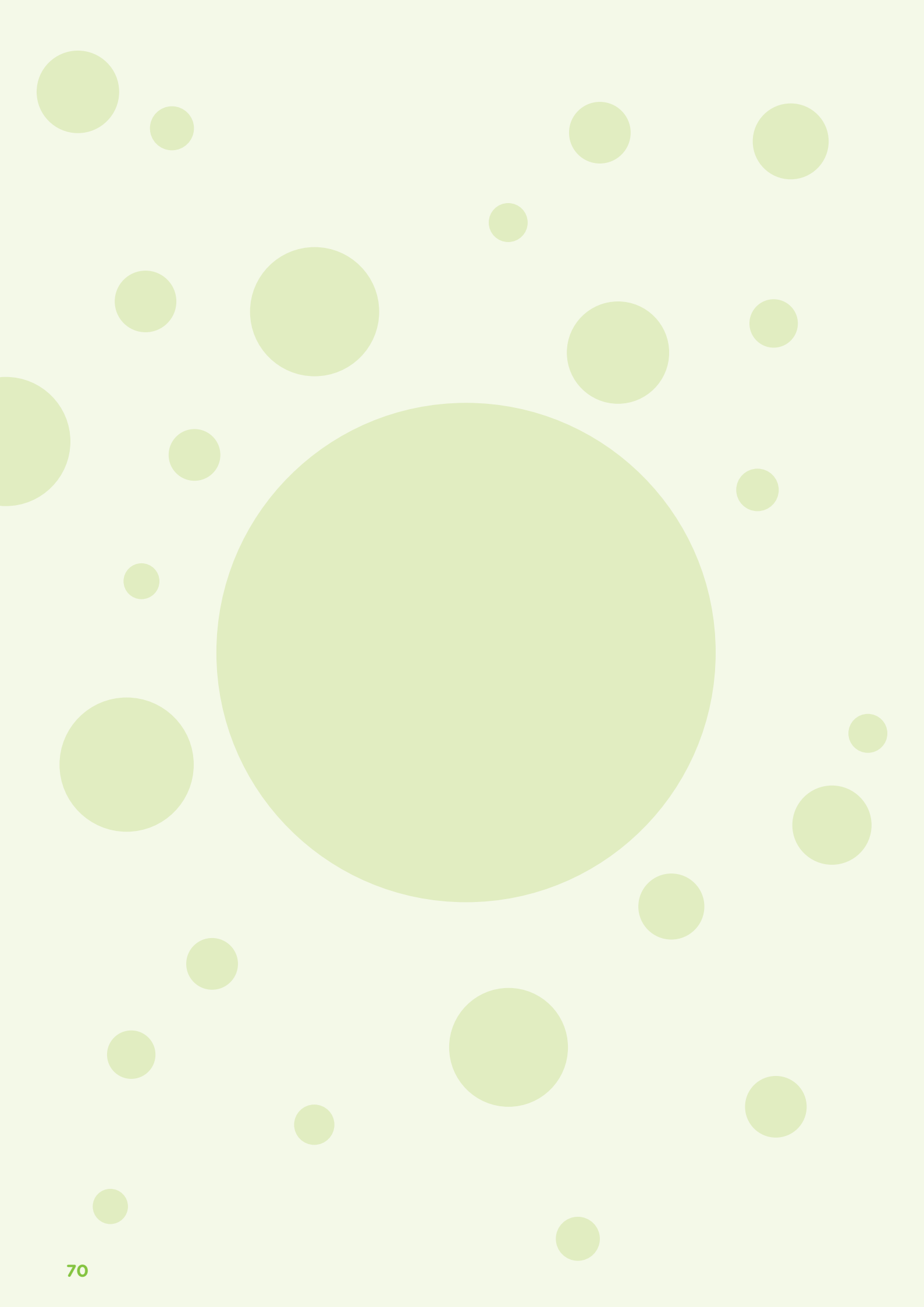


## 2 kortelė. Sveikuolių bokštas



|            |                   |                 |                  |           |           |           |
|------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
| Sviestas   | Ledai             | Obuolys         | Griekiai         | Bulvės    | Druska    | Sausainis |
| Mėsa       | Bananas           | Pienas          | Saldainis        | Kopūstas  | Vištiena  | Žirniai   |
| Jogurtas   | Žuvis             | Cukrus          | Morka            | Sūris     | Bandelė   | Majonezas |
| Tortas     | Riešutai          | Varškė          | Avižinė košė     | Kefyras   | Česnakas  | Pomidoras |
| Brokolis   | Bulvių traškučiai | Aliejus         | Sviestas         | Kiaušinis | Limonadas | Mėsainis  |
| Pica       | Ryžiai            | Pupelės         | Pomidorų padažas | Dešrainis | Ridikėlis | Agurkas   |
| Duona      | Batonas           | Varškės sūrelis | Kumpis           | Kriaušė   | Slyva     | Šokoladas |
| Riostainis | Duoniukai         | Braškės         | Blynai           | Spurga    | Makaronai | Paprika   |



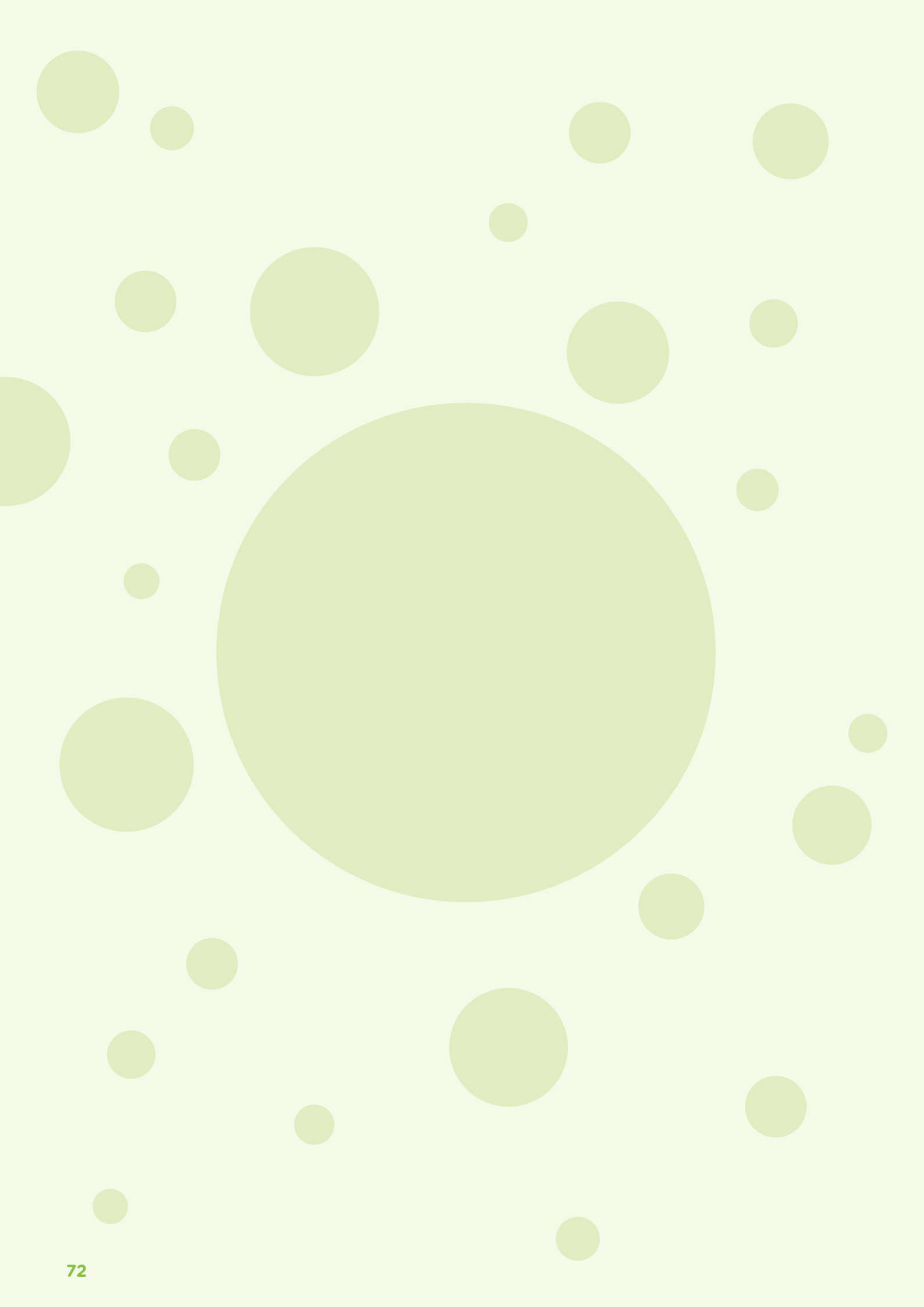


### 3 plakatėlis. Vitaminai ir mineralinės medžiagos

## VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS

|        |   |   |  |  |
|--------|---|---|--|--|
| A      | <br>Žuvų taukai          | <br>Morka              | <br>Mėlynės     | <br>Petražolės            |
| B      | <br>Bananai              | <br>Lazdynų riešutai   | <br>Pupelės     | <br>Mėsa                  |
| C      | <br>Juodieji serbentai   | <br>Erškėtuogės        | <br>Braškė      | <br>Žiedinis kopūstas     |
| D      | <br>Žuvų taukai         | <br>Lašiša            | <br>Sviestas   | <br>Kiaušinio trynys      |
| E      | <br>Saulėgrąžų aliejus | <br>Grūdai           | <br>Riešutai  | <br>Salotos             |
| K      | <br>Špinatai           | <br>Kopūstas         | <br>Pomidoras | <br>Žemuogės            |
| Cinkas | <br>Mėsa               | <br>Pupelės          | <br>Sūris     | <br>Graikiniai riešutai |
| Kalcis | <br>Kietasis sūris     | <br>Lazdynų riešutai | <br>Kiaušinis | <br>Pienas              |
| Magnis | <br>Grikiai            | <br>Špinatai         | <br>Žuvis     | <br>Pupelės             |





## 4 kortelė. Žaidimas „Gydytojas“

### ŽAIDIMO TAISYKLĖS

1. Išsikirpk žaidimo „Gydytojas“ 4 korteles.
2. Įsivaizduok, kad esi gydytojas ir gydai pacientus.
3. Parašyk kortelėje paciento vardą.
4. Žiūrėdamas į 16–17 puslapių paveikslėlius pagalvok, kuo pacientas gali skųstis.
5. Įrašyk jo nusiskundimą į kortelę.
6. Pagalvok, kokių vitaminų ar mineralinių medžiagų trūksta pacientui, ir įrašyk diagnozę.
7. 3 plakatėlyje rask maisto produktų, kurie jam padėtų pasveikti.
8. Parašyk, ką rekomenduotum valgyti pacientui.
9. Gal žinai, kas dar padėtų jam pasveikti? Parašyk.
10. Nepamiršk pasirašyti!



Paciento vardas \_\_\_\_\_

Paciento nusiskundimai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diagnozė \_\_\_\_\_

Gydytojo rekomendacijos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gydytojo parašas \_\_\_\_\_

Paciento vardas \_\_\_\_\_

Paciento nusiskundimai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diagnozė \_\_\_\_\_

Gydytojo rekomendacijos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gydytojo parašas \_\_\_\_\_

Paciento vardas \_\_\_\_\_

Paciento nusiskundimai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diagnozė \_\_\_\_\_

Gydytojo rekomendacijos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gydytojo parašas \_\_\_\_\_

Paciento vardas \_\_\_\_\_

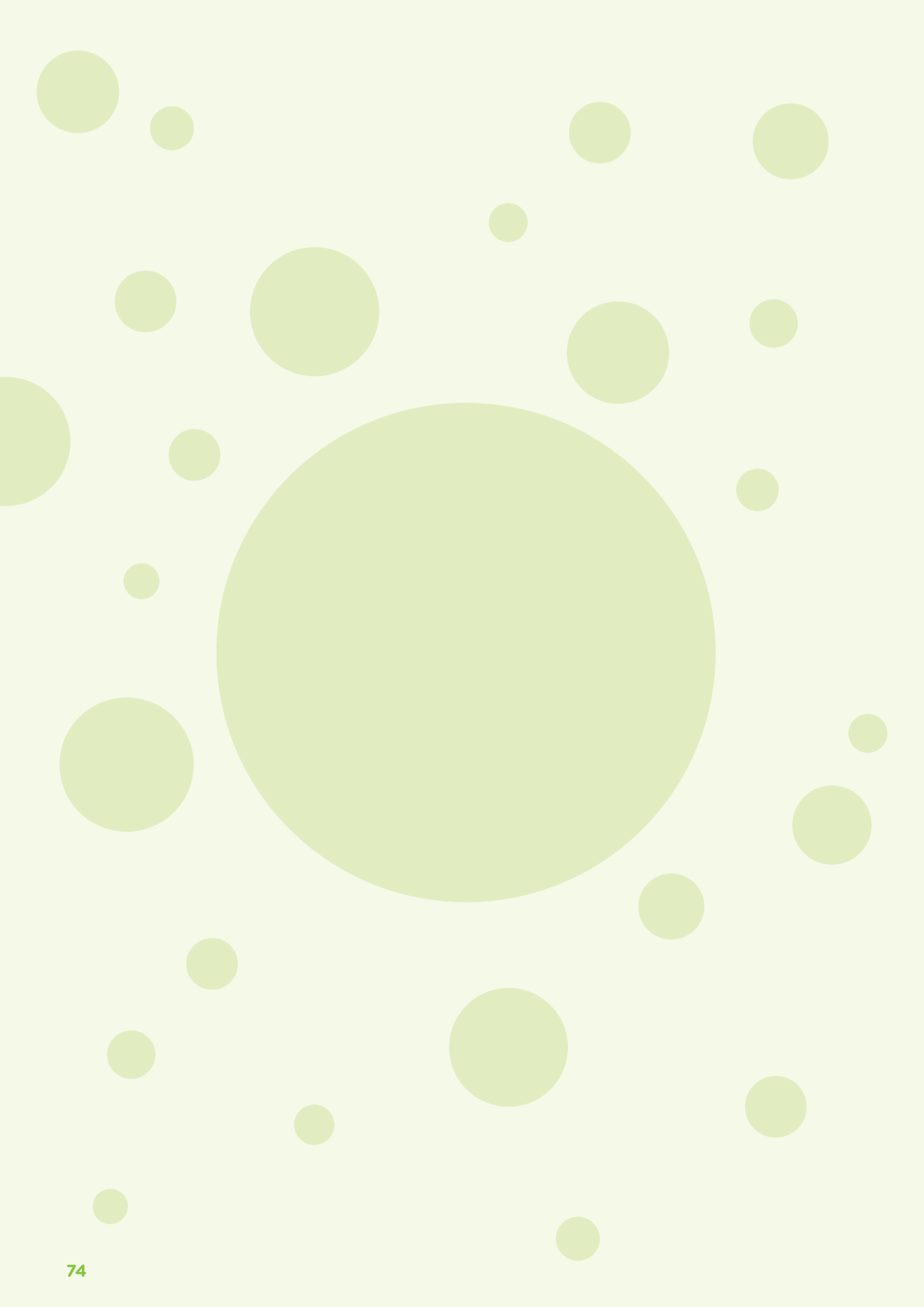
Paciento nusiskundimai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diagnozė \_\_\_\_\_

Gydytojo rekomendacijos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gydytojo parašas \_\_\_\_\_



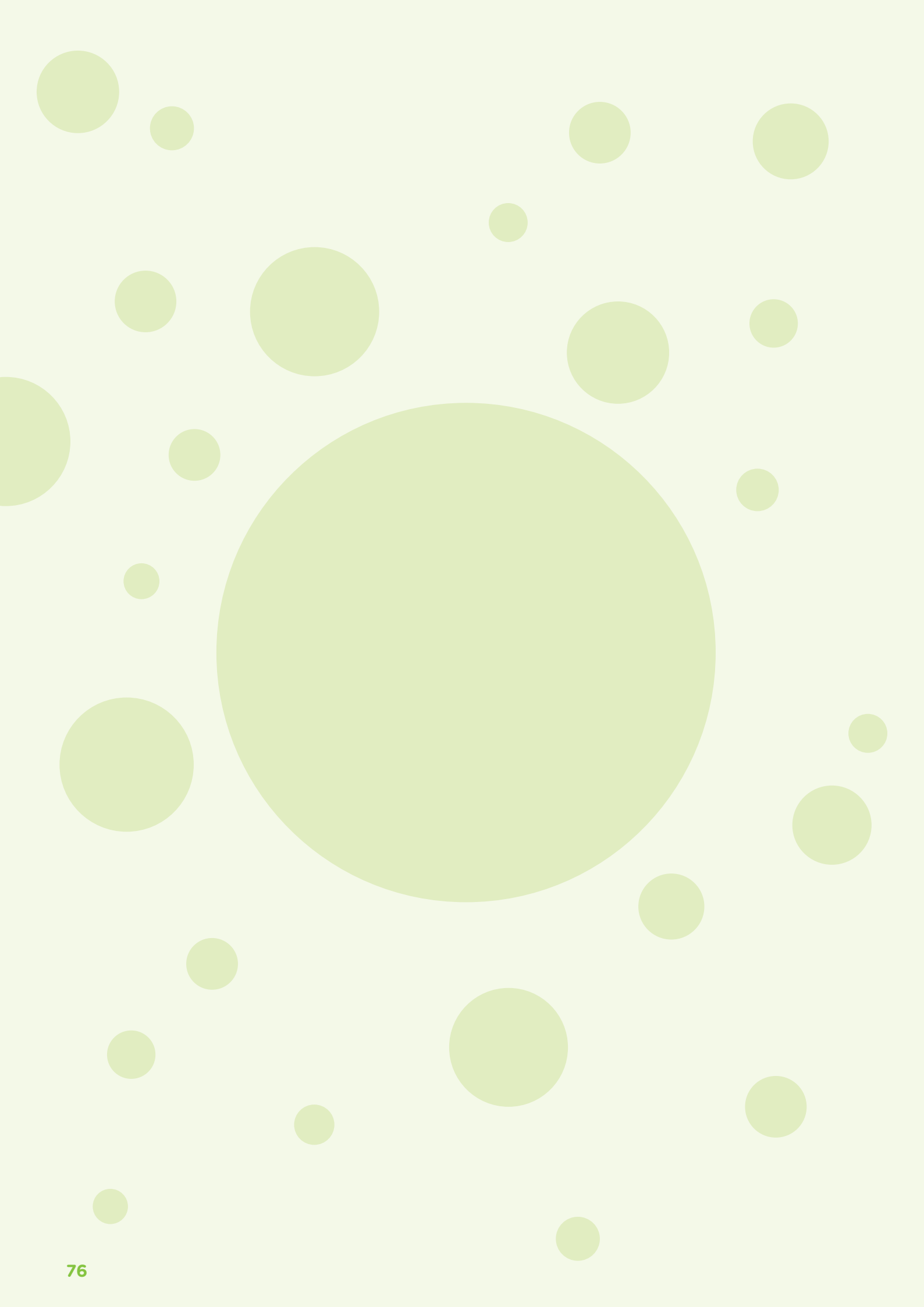


## 5 plakatėlis. Uogų derliaus kalendorius

### UOGŲ DERLIAUS KALENDORIUS

|                        | BIRŽELIS | LIEPA | RUGPJŪTIS | RUGSĖJIS | SPALIS | LAPKRITIS |
|------------------------|----------|-------|-----------|----------|--------|-----------|
| AGRASTAI               |          |       |           |          |        |           |
| AVIETĖS                |          |       |           |          |        |           |
| BRAŠKĖS                |          |       |           |          |        |           |
| BRUKNĖS                |          |       |           |          |        |           |
| GERVUOGĖS              |          |       |           |          |        |           |
| MĒLYNĖS                |          |       |           |          |        |           |
| PUTINAI                |          |       |           |          |        |           |
| VALGOMIEJI SAUSMEDŽIAI |          |       |           |          |        |           |
| SERBENTAI              |          |       |           |          |        |           |
| SLYVOS                 |          |       |           |          |        |           |
| SPANGUOLĖS             |          |       |           |          |        |           |
| ŠERMUKŠNIAI            |          |       |           |          |        |           |
| VAIVORAI               |          |       |           |          |        |           |
| VYŠNIOS                |          |       |           |          |        |           |
| ŽEMUOGĖS               |          |       |           |          |        |           |

















## 6 kortelė. Dienoraštis „Savaitė su vaisiais ir daržovėmis“

### DIENORAŠTIS

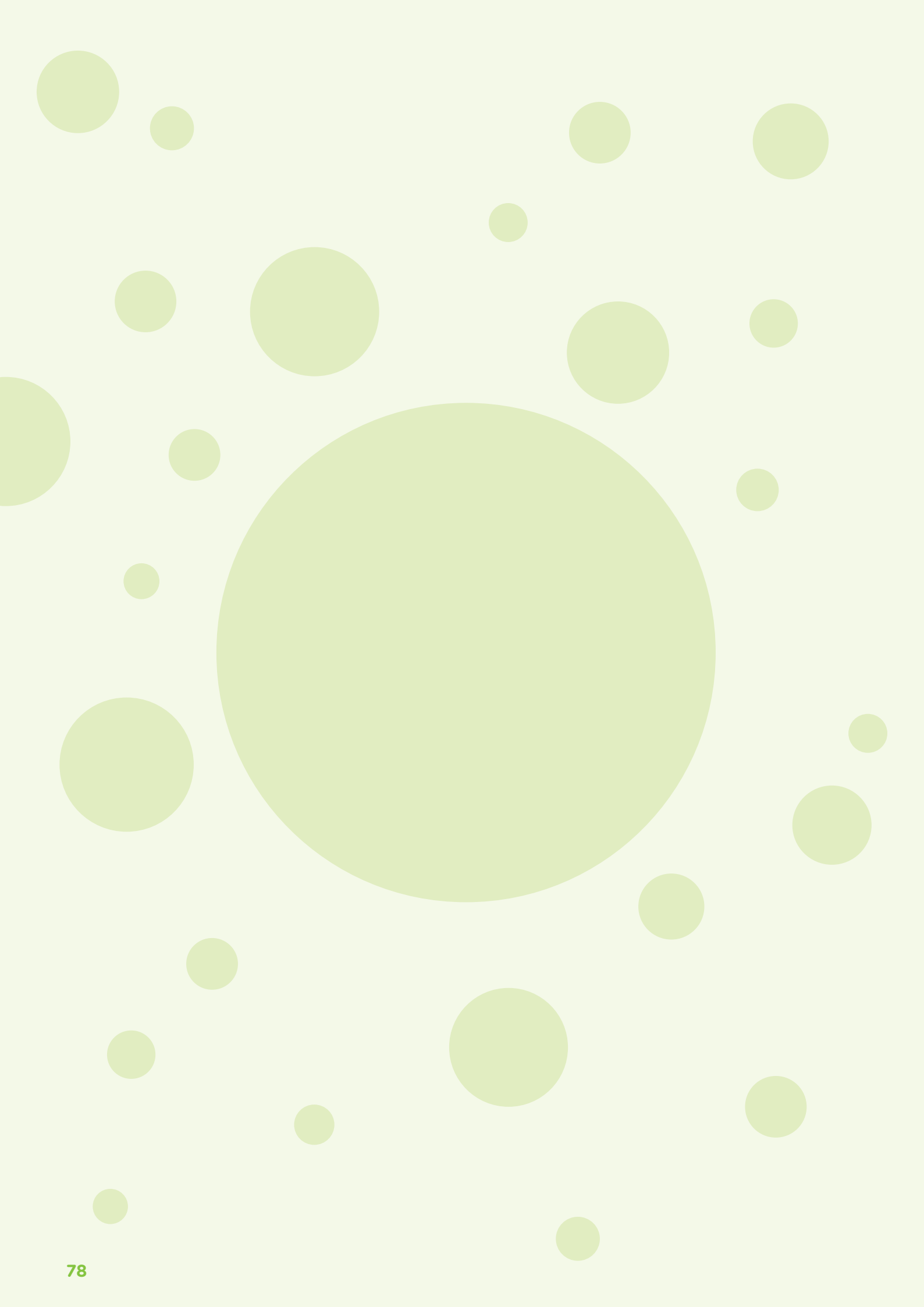
## SAVAITĖ SU VAISIAIS IR DARŽOVĖMIS

| Pirmadienis   | Antradienis   | Trečiadienis  | Ketvirtadienis  | Penktadienis  |
|---|---|---|---|---|
|    |    |    |  |  |
| Šeštadienis   | Sekmadienis   | Mano pasiekimai   |   |   |
|  |  | <p>Man sekėsi puikiai.<br/>Nevalgiau vaisių ir daržovių _____ dieną (-as).</p> <p>Kitą savaitę aš <input type="text"/> <input type="text"/></p> |   |   |

### Sutartiniai ženklai

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Nė vieno vaisiaus ar daržovės per dieną   | 1 vaisius ar 1 daržovė per dieną  | 1 vaisius ir 2 daržovės per dieną   | 2 vaisiai ir 2 daržovės per dieną   | Daugiau kaip 2 vaisiai ir 2 daržovės per dieną  |
|  |  |  |  |  |





## VAISIŲ IR DARŽOVIŲ PATIEKALAI



### Smalžiaus pusryčiai

Tau reikės:

- pakelio varškės,
- 2–3 šaukštų natūralaus jogurto,
- šaukštelio medaus,
- saujos šviežių arba šaldytų uogų.

1. Varškę ištrink su jogurtu ir medumi.
2. Šviežias uogas nuplauk. Jei jos šaldytos, atitirpink.
3. Uogas išdėliok ant ištrintos varškės. Jei nori, gali jas sutrinti elektriniu trintuvu.

**Šis saldus patiekalas pakels tau nuotaiką, suteiks energijos ir jėgų, nes turi daug baltymų ir angliavandenių.**

### Vaisiniai ledai

Tau reikės:

- banano,
- mango,
- didelio indelio natūralaus jogurto,
- elektrinio plaktuvo,
- silikoninių formelių arba nedidelių indelių nuo jogurto,
- medinių pagaliukų.

1. Visus produktus sudėk į elektrinį trintuvą ir gerai išplak.
2. Gautą tyrę supilk į silikonines formeles.
3. Į kiekvienos formelės vidurį įsmeik po medinį pagaliuką.
4. Įdėk indelius į šaldiklį.

**Už poros valandų turėsi skanių, saldžių, natūralių ledų!**  
**Ledai tave atgaivins, papildys organizmą vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis.**

### Cukinijų spagečiai

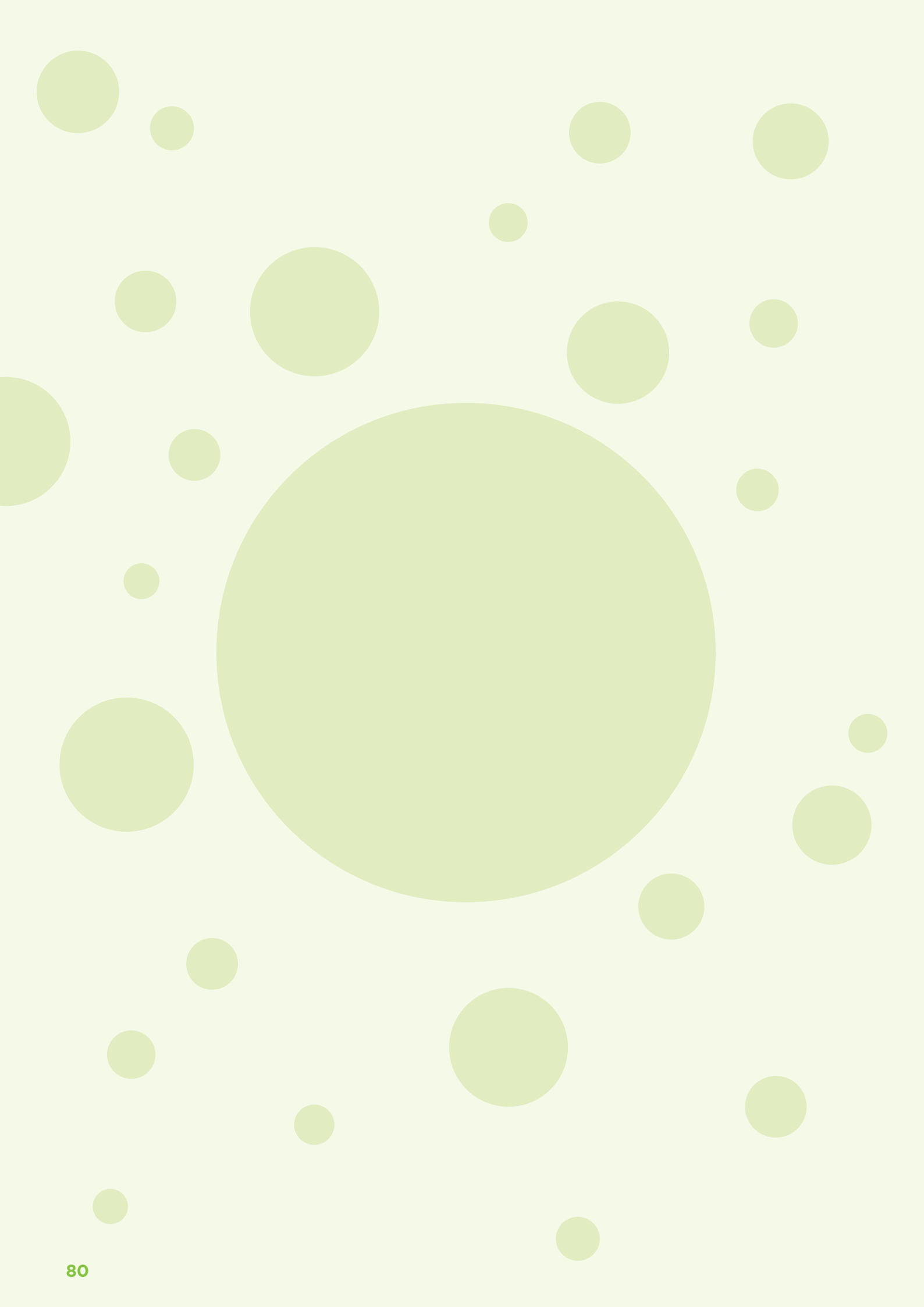
Tau reikės:

- nedidelės cukinijos,
- pomodoro,
- žiupsnelio druskos,
- valgomojo šaukšto alyvuogių aliejaus.

1. Cukiniją supjaustyk plonais šiaudeliais ir sudėk į lėkštę.
2. Smulkiai supjaustyk pomidorus ir uždėk ant cukinijų.
3. Pabarstyk daržoves druska.
4. Pašlakstyk alyvuogių aliejumi ir išmaišyk.

**Cukinijų ir pomidorų patiekalas stiprins tavo širdį ir imunitetą.**













## 8 kortelė. Mitybos dienoraštis „Pieno gaminiai“

# MITYBOS DIENORAŠTIS „PIENO GAMINIAI“









- 1 Kokius pieno gaminius tu vartoji? Įsižiūrėk į sutartinius ženklus. Ką jie reiškia?
- 2 Kasdien pildyk mitybos dienoraštį: remdamasis sutartiniais ženklais lentelėje žymėk **V**, kokių pieno gaminių valgei.

### Sutartiniai ženklai

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pienas  | Varškė  | Varškės sūris   | Fermentinis sūris   | Jogurtas  | Kefyras   | Rūgpienis   | Kiti pieno gaminiai: grietinė, grietinėlė, sviestas                                 |

(Parašyk mėnesio pavadinimą)

| DIENA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |

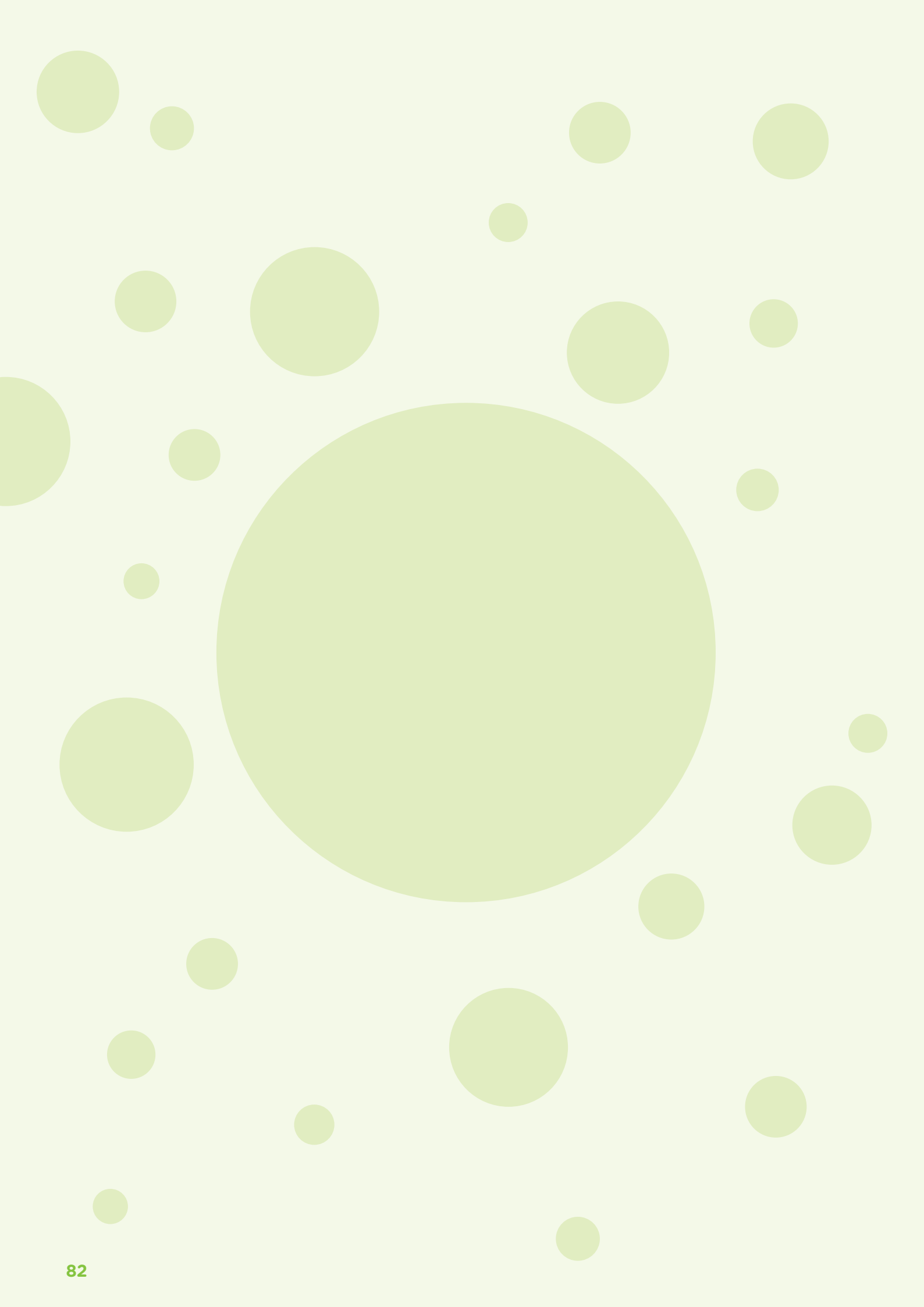
| DIENA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 16    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31    |  |  |  |  |  |  |  |  |

- 3 Išnagrinėk lentelės duomenis.  
Kiek kartų kokių pieno gaminių vartojai šį mėnesį?
- 4 Remdamasis lentelės duomenimis padaryk išvadą ir parašyk laukelyje.
- 5 Išsikelk pieno gaminių vartojimo tikslus kitam mėnesiui.  
Užrašyk tikslus laukelyje ir siek jų.

IŠVADA. \_\_\_\_\_

TIKSLAI. \_\_\_\_\_



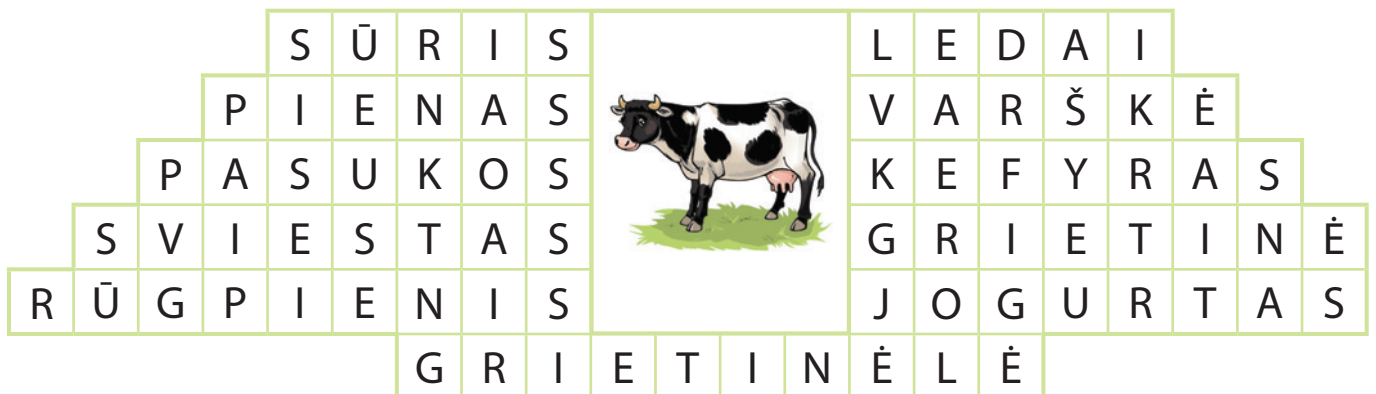


## 9 kortelė. Užduočių atsakymai

2 užduotis, p. 48

K  
E  
F  
Y  
R  
A  
S

3 užduotis, p. 49



5 užduotis, p. 49

KAZEINAS

## ILIUSTRACIJŲ SĄRAŠAS

- P. 47 Nacionalinis ekologiškų produktų ženklas, [zum.lrv.lt](http://zum.lrv.lt)
- P. 47 Europos Sąjungos ekologinės gamybos logotipas
- P. 52 Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ženklas, [www.flickr.com](http://www.flickr.com)

**Sigita Koroliovė, Renata Aglinskienė, Audronė Brazienė**

**AUK SVEIKAS, VAIKE**

Mokinio knyga

3–4 klasei

Leidinį parengė *uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“*

Mokomosios priemonės rengimo vadovė *Loreta Morkevičienė*

Koncepcijos autorė ir metodininkė *Loreta Morkevičienė*

Dizainerė *Rūta Deltuvaitė*

Dailininkė *Loreta Valantiejienė*

Redaktorė *Giedra Zokaitytė*

Maketuotoja *Rūta Deltuvaitė*

Uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“,

Vytauto pr. 29, LT-44352 Kaunas

El. p. [info@sviesa.lt](mailto:info@sviesa.lt)

Interneto puslapis [www.sviesa.lt](http://www.sviesa.lt)



**Mokomąjį komplektą AUK SVEIKAS, VAIKE  
3-4 klasei sudaro:**

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

**Mokomojo komplekto tematika:**

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

