

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „STRAZDELIS“

Priešmokyklinė „VIKRUOLIŲ“ grupė

Priešmokyklinio ugdymo pedagogė Gražina Balinskienė
Auklėtoja Violeta Čaplikaitė

„VITAMINIZUOTAS 2015“

Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro konkursas

2015 – 11 – 09

Konkurso tikslai:

1. Formuoti teisingą vaikų požiūrį į tinkamą mitybą;
2. Suteikti žinių apie vaisių, daržovių ir kitų sveikatai naudingų produktų reikšmę vaikų sveikatai;
3. Formuoti vaikų gebėjimus patiems atrinkti sveikatai naudingus produktus;
4. Lavinti vaikų gebėjimus dirbti kolektyve, padedant ir patariant savo draugui arba suaugusiam asmeniui.



Vieną kartą į kaimą pas senelius atvyko iš miesto Uršulė su tėveliais. Jai viskas buvo labai įdomu. Uršulė išbėgo į sodą ir ten pamatė ant dyglių einančius obuolius.

Uršulė paklausė:

- Kodėl eina obuoliukai?

O ežiukas pasakė:

- Aš esu ežys ir nešiosi ant spyglių obuoliukus.
- Kam tau obuoliukai?
- Argi tu, mergaitė, nežinai, kad: Obuoliukai obuoliai / kabo ant šakų aukštai / Kas pasieks, tam ir teks./ Kas sugrauš, stiprus augs.

Uršulė žinojo, kad obuoliukus sveika valgyti vaikams, bet kad ežiukai juos mėgsta, - ne.



Uršulė atsisveikino su ežiuku ir nustriksėjo per močiutės daržą. Tik staiga žiūri, kažkas pilkas tūno tarp kopūstų.

Mergaitė išsigando. Kiškis dar labiau pritūpė močiutės darže.

Uršulė klausia:

- Kas tu ir ką veiki močiutės darže?
- Aš kiškis piškis. Atėjau aplankyti kopūstėlių, morkų, burokėlių.
- Negi ir tu, kiškeli, mėgsti daržoves?
- O, dar ir kaip! Ne tik žmonės, bet ir žvėreliai mėgsta daržoves, nes jose daug vitaminų. Ne veltui juk žmonės apie mus, kiškius, sako, kad gerai mato, nes morkas graužia. Mes, kiškiai, mielai vaišinamės kopūstais, burokėliais.
- Sėkmės tau, kiški! Prižiūrėk močiutės daržą,- atsisveikino mergaitė.

Uršulė grįžo namo ir papasakojo savo nuotykius sode ir darže, apie ežiuką ir kiškį.



Edukacinio video vaikams ir tėveliams „Kaip valgyti sveikai“ metu sužinojome, kodėl reikia valgyti daugiau daržovių ir vaisių, kodėl vietoj bulvių traškučių ir limonado verta rinktis košę, išgerti stiklinę pieno, ir kodėl svarbu mankštintis. Kokių produktų galima valgyti daug, o kokių mažiau, vaikams nesunku prisiminti, nes tai pavaizduota sveiko maisto piramidėje.



Vaikučiai ir tėveliai buvo pakviesti kartu su grupės komanda dalyvauti Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro konkurse „VITAMINIZUOTAS 2015“.



Patiekalo ruošimas.

Imamas melionas, kriaušė, žaliosios ir raudonosios vynuogės. Viskas kruopščiai nuplaunama po tekančiu vandeniu. Nusprendžiame gaminti vitaminizuotą ežiuką. Spygliukams naudojame dantų krapštukus.







Konkurso dalyviai: priešmokyklinės „Vikruolių“ grupės vaikučiai, tėveliai ir grupės komanda.



