



NAUJIENLAIŠKIS

nr.20

SVEIKOS MITYBOS TRIMESTRAS SKAIČIUOJA RUDENS VEIKLŲ REZULTATUS

Sveikatiados" komanda skaičiuoja rudens veiklų rezultatus – planuojama, kad „sveikos mitybos trimestre“ sudalyvaus apie 17 000 vaikų iš 110 mokyklų ir darželių visoje Lietuvoje, o kur dar pusšimtis mokytojų ir tėvelių! Puikūs rezultatai, tiesa? Rugsėįj prasidėjusios veiklos baigsis tiktai gruodžio mėnesio pabaigoje, tad tikrai dar yra ką nuveikti. Mažumėlę stabtelėkite atsipūsti ir pažvelkime, kas jau padaryta.

SALANTŲ GIMNAZIJOS moksleiviai kartu su tėveliais iš rudenį užderėjusių vaisių bei daržovių statė skulptūras, kurios vėliau virto gardžiais ir, kas svarbiausia, sveikais užkandžiais.

JONIŠKIO RAJONO GASČIŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS sveikuoliai spalį paskyrė Lietuvos Daržovei iš didžiosios „D“ – bulvei ir apie ją sužinojo begalę įdomių ir naudingų faktų. Renginius vainikavo iš bulvių pasigaminti gardūs pietūs.

Tuo tarpu **KLAIPĖDOS LITORINOS MOKYKLOS** mokiniai spalio mėnesį kartu su mokytojais kūrė patiekalų iš daržovių receptus. Geriausi receptai papildė jau antrus metus vedamą mokyklos patiekalų knygą. Tėveliai pirmieji turėjo progą išbandyti pagal šiuos receptus paruoštus patiekalus ir įvertinti savo vaikų talentą.



RADVILIŠKIO RAJONO PAŠUŠVIO PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE

buvo renkamas pusryčių, pietų ir vakarienės patiekalų TOP – 3. Geriausiu pusryčių patiekalu stapo sumuštinis su arbata, pietų – įvairios sriubos ir karbonadas, o vakarienės – įvairios košės. Mokiniai pasiūlė daug išradingų būdų kaip paruošti šiuos patiekalus, kad jie taptų sveikesni, pavyzdžiui, vietoj keptos mėsos galima gaminti ryžių ar kopūstų kotletus.

„Sveikos mitybos
trimestre“ dalyvaus
apie 17 000 vaikų iš
110 mokyklų

UTENOS

AUKŠTAKALNIO

PROGIMNAZIJOJE per technologijų pamokas, dirbdami grupėse, penktokai sukūrė plakatus apie pusryčių naudą, grūdinių produktų vertę žmogaus organizmui, valgykloje surengė parodėlę. Pusryčiaudami kartu, vaikai ne tik valgė sveikus patiekalus iš grūdinių kultūrų, vaisių, daržovių, bet ir atsakinėjo į klausimus, žiūrėjo video filmukus. Daugeliui pusryčiai su draugais buvo nauja patirtis.



ŠTAI KAIP DŽIAUGIASI NAUJAS VEIKLAS IŠBANDĘ VAIKAI:

Paulius iš **Šiaulių „Juventos“ progimnazijos 4b klasės** sako: „Kaip gerai, kad galėjome gaminti klasėje, pasiskirstę grupelėmis. Buvo labai smagu“.

Tuo tarpu **Žygimantas iš 1a klasės** pareiškė, kad „mano klasės paruoštos salotos daug fainesnės, negu brolio iš ketvirtos klasės“!

Kamilė iš Utenos Aukštakalnio progimnazijos 5a prašo: „Dar, dar, dar tokių renginių!“ Jos klasiokui Martynui taip pat patiko: „ Su draugais labai linksma pusryčiauti. Patiko smagios užduotys, filmukai“.



SVEIKATIADOS LOBIŲ IEŠKOTA LIETUVOS MOKYKLOSE



„Sveikatiados“ projekto komanda kartu su bičiuliais iš Lietuvos medicinos studentų asociacijos (LiMSA) spalio ir lapkričio mėnesiais lankėsi 15-oje mokyklų penkiose Lietuvos apskrityse. Mitybos lobiai ir paslaptys bei mitybos piramidės paslaptys fišruotos Vilniaus, Kauno, Utenos, Alytaus ir Marijampolės apskričių mokyklose.

Sveikatos apsaugos ministerijos remiamame projekte dalyvavo 909 mokiniai ir apie 40 mokytojų bei visuomenės sveikatos specialistų.

2014 metai yra vaikų sveikatos metai, todėl projekto komanda norėjo sukurti įdomias, bet kartu ir paprastas priemones mokyklose kalbėtis apie sveiką ir subalansuotą mitybą bei mitybos principus.

Būtent todėl pradinių klasių moksleiviai statė maisto pasirinkimo piramidę taip atskleisdami savo turimas žinias apie tai, kaip reikia sveikai ir subalansuotai maitintis.

Vistik moksleiviai, tiek jų mokytojai bei tėvai turi įvairių ir labai skirtingų įsivaizdavimų, kas yra sveika mityba, kas yra naudinga ar žalinga mūsų sveikatai. Todėl 5-7 klasių mokiniai susipažins su pagrindiniais mitybos mitais ir juos paneigiančiais faktais.





STUDENTAI DŽIAUGIASI BENDRU DARBU SU MOKINIAIS

Lietuvos medicinos studentų asociacijos (LiMSA) atstovė Inesa Navickaitė, apsilankiusi Šakių rajono Kriūkų mokykloje, mato realią „Sveikatiados“ vykdomų veiklų naudą: „Specialiose pamokose apie sveiką mitybą vaikai, o kai kuriais atvejais ir mokytojai, išmoko atskirti pelus nuo grūdų, kitaip sakant, sužinojo kas yra moksliniais tyrimais paremti faktai, o kas viso labo tik mitai. Džiaugiuosi, kad mokiniai nebijodami pasisako, kurių dalykų nebedarys, ko stengsis išvengti, o ko, galbūt, nepavyks taip greitai atsisakyti. Svarbiausia, kad pažadėjo stengtis.



„PUIKI GALIMYBĖ
PAMOKAS PRAVESTI
KITAIP“

„Sveikatiados“ ambasadorė Daiva Naujokaitienė: „Dėkojame už puikią galimybę pamoką praveisti kitaip. Vyresnių klasių mokinius ypač sudomino protų kova. Mokytojai buvo sužavėti noru ne tik suteikti žinių, bet ir keisti požiūrį į sveiką mitybą. Visi dalyviai liko patenkinti svečių vestomis pamokomis ir apdovanojimais. Nors kai kurie dalykai vaikams buvo gerai žinomi, tačiau dar kartą apie tai išgirdę iš kitų lūpų ne tik pakartojo, bet ir su klasės draugais apie tai vėliau diskutavo. Džiugu, kad įtraukiate ir jaunus specialistus“.

ŠIEK TIEK NAUDINGŲ FAKTŲ:



Grūdinių produktų rekomenduojama valgyti keletą kartų per dieną. Tačiau šiemet Vilniaus universiteto medicinos fakulteto specialistai atliko tyrimą, kuris atskleidė, jog tik 14 % suaugusiųjų maitinasi pagal rekomendacijas. Net 37 % suaugusiųjų grūdinius produktus vartoja vos kartą per savaitę arba nevalo jų visai.

Grūdinių produktų pavyzdžiai: košės iš įvairių kruopų (avižinės, grikių, ryžių), dribsniai, rupi duona, miltiniai patiekalai, makaronai, sėlenos, bulvės.

Grūdiniai produktai yra puikus angliavandenių, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų ir kai kurių vitaminų, ypač B grupės, šaltinis.

Grikių košėje yra daug geležies ir kitų mineralų – kalcio, kalio, jodo.



SIŪLOME PASITIKRINTI MATEMATIKOS ŽINIAS IR IŠSPRĘSTI SUDOKU GALVOSŪKĮ!

Taisyklės: galvosūkyje reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 4 taip, kad skaitmenys nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose langelių kvadratuose. Nespėliokite ir kliaukitės logika. Sėkmės!

3		2	
	1		4

		3	
1			
			4
	2		

			3
			1
1			
2			



Žodis „sudoku“, kilęs iš japonų kalbos, reiškia „vienintelis skaičius“. Sudoku paplito Japonijoje 1986 metais, o vėliau pasidarė populiarūs kitose šalyse.



SU MUMIS GALITE SUSISIEKTI:

PROJEKTAS „SVEIKATIADA“

LPF „MAISTO BANKAS“

VYTENIO G. 54, 03229 VILNIUS

TEL.: 8 5 2627675

MOB.+370 672 57080

INFO@SVEIKATIADA.LT



**PRISIJUNKITE PRIE MŪSŲ IR
FACEBOOK:**

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SVEIKATIADA](https://www.facebook.com/sveikatiada)

IKI MOKLSŲ METŲ PABAIGOS DAR LAUKIA ŠIOS VEIKLOS:

2015 SAUSIS - VASARIS

Aktyviai judėsime su
„Mankštiada“

2015 KOVAS

Vandens diena. Atkreipsime
dėmesį į vandens svarbą
organizmui, tirsime vandenį, jo
savybes.

2015 BALANDIS-GEGUŽĖ

Laukia šokių mėnuo
„Sveikatiadoj šok ir
nesustok“

2015 KOVAS-BIRŽELIS

Laikas sėti daržą. Vaikai patys
užsiaugins vaisių ir daržovių,
susipažins su jų auginimo ir
prižiūrėjimo procesu.