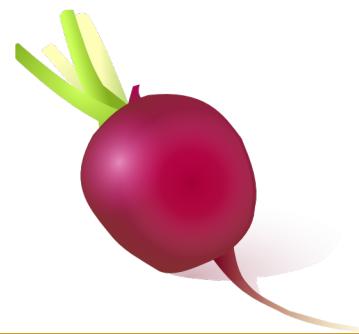




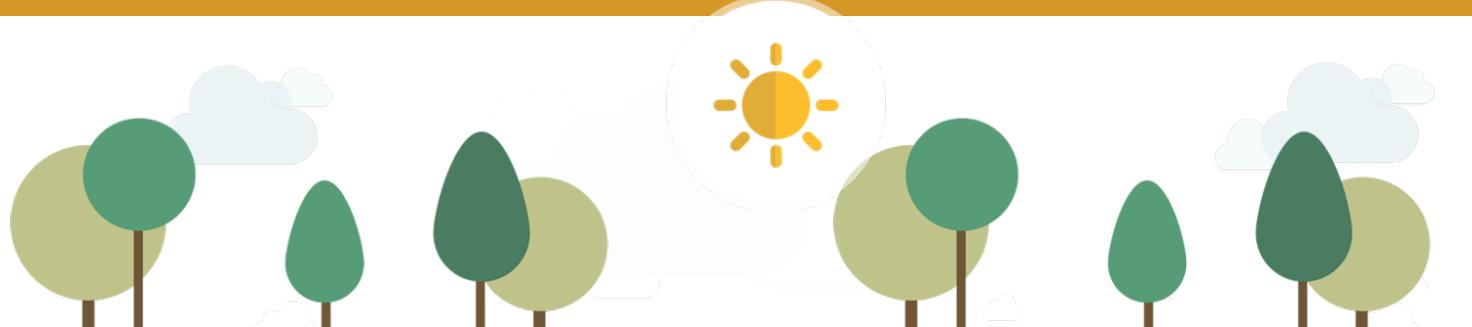
AUGINAME



DARŽĄ



„Sveikatiada“ kviečia visus į naują iniciatyvą. Naują „Sveikatiadai“, bet tikriausiai ne jums. Ar esate auginę daržovių? Morkų, kopūstų, bulvių? Kviečiame susikurti daržą ir mokyklose bei darželiuose, kur vaikai kartu su auklėtojais ir savo draugais galėtų kartu auginti gėrybes, prižiūrėti jas, o galiausiai ir pasimėgauti savo darbo rezultatais. Pabandome?



# KODĖL VERTA AUGINTI DARŽOVES?



Pastaruoju metu žmonės vis labiau pastebi, kad jų pačių ar ūkininkų užaugintos daržovės yra skanesnės ir maistingesnės, nei tos, kurios parduodamos parduotuvėse. Tad norint pagerinti savo vartojamo maisto kokybę, išeitis galėtų būti nuosavas daržas. Jis nebūtinai turėtų būti toks didelis, kokius matome kaimuose ar soduose. Užtenka vienos kitos lysvės balkone ar kieme ir jau galėsime mėgautis savo pačių užaugintomis gėrybėmis.



**Daržas nereikalauja specifinių gebėjimų, tačiau turi nemažai privalumų:**



Galime patys užsidauginti geresnės kokybės daržovių.



Daržo auginimas gali būti bendra tėvų ir vaikų ar vaikų ir mokytojų veikla, stiprinanti tarpusavio ryšius.



Daržas gali sudominti mažuosius vaikus daržovėmis – visų pirma jų auginimo, o paskui, viliamės, ir pamėgti jas kaip maistingą ir sveiką maistą.



Daržo auginimas gali suteikti gyvenimiškos patirties – atsakomybės, meilės gamtai, pasaulio pažinimo.





**KAIP SUSIKURTI  
SAVO DARŽĄ?**



I daržo auginimo procesą įtraukite kuo daugiau bendruomenės narių – visą darželio grupę ar klasę mokykloje. Būtinai pakvieskite ir tėvus prisijungti prie šios iniciatyvos. Pradėti reikėtų nuo bendros diskusijos apie visą daržo idėją. Aptarkite, kokias gėrybes auginsite, kuri vieta daržui būtų geriausia, kokių priemonių jam reikės. Svarbu, kad kiekvienas daržo augintojas pasakytų savo nuomonę.

**KĄ?**

**???**

**KUR?**

**KAIP?**

# KOKIŲ PRIEMONIŲ REIKĖS?



Pirmasis darbas prieš daržo auginimą yra daigų auginimas – reika juos paauginti, kad būtų galima sodinti į lysves. Daržovių daigus, skirtus sodinti į lauką, galima auginti dėžutėse (tinka įvairios permatomos ir nepermatomos dėžutės nuo jogurtų, vaisių dėžutės, pieno pakeliai) polimerinėse kasetėse (daigyklose), polimeriniuose puodeliuose (žr. paveikslėliu apačioje). Polimerines kasetes (daigyklas), įvairias dėžutes nesunku pernešti, perkelti. Prieš sėjį dėžutės dezinfekuojamos kalio permanganato tirpalu.

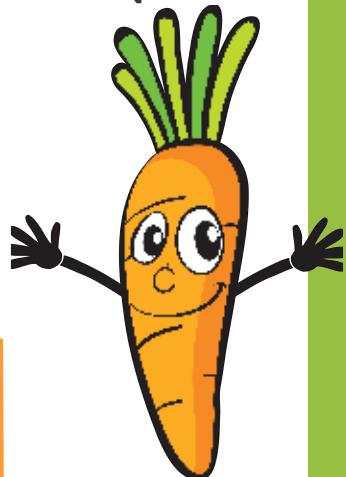
Na, o kai kurias sėklas galima sėti tiesiai į žemę šiltnamyste ar lauke. Rekia atsižvelgti į oro sąlygas ir temperatūrą. Vėlgi čia pasitarkite su savo savo daržininkų komanda.





KOKIŲ PRIEMONIŲ  
REIKĖS?

Daigų daiginimui galime naudoti pačias paprasčiausias priemones – jogurtų dėžutes, didesnes dėžutes nuo vaisių ar daržovių, ar net pieno ar kitų gėrimų pakelius (žr. paveikslėlius apačioje)



Taip pat mums reikės įrankių. Pagrindiniai jų: kastuvėlis, nedidelis grėblys, kauptukas.

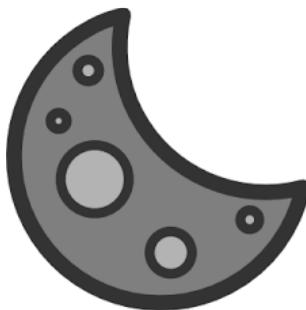
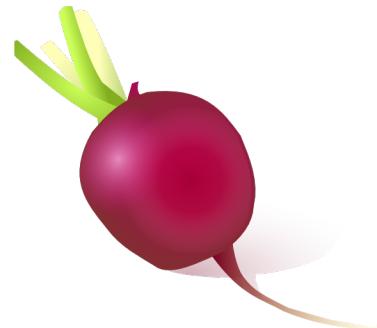




Nestlé Healthy Kids

## KĄ AUGINSIME?

Jūs jau visi pasitarę nuprendėte ką auginsite, ar ne? Tuo tarpu „Sveikatiada“ sės ridikėlius, špinatus ir įvairias prieskonines daržoves.



## NUO KO PRADĒTI?

Nors prietarais netikime, bet daržininkystės ekspertai teigia, kad kiekvieną mėnesį vienos dienos sodinti gėrybes yra palankesnės nei kitos pagal ménulio fazes, ypač priešpilnio laiku, nes tai – vadinamosios šaknų dienos. Mes irgi paklausysime specialistų. Siūlomos datos sėjai ir sodinimui lentelėje kitame puslapyje.



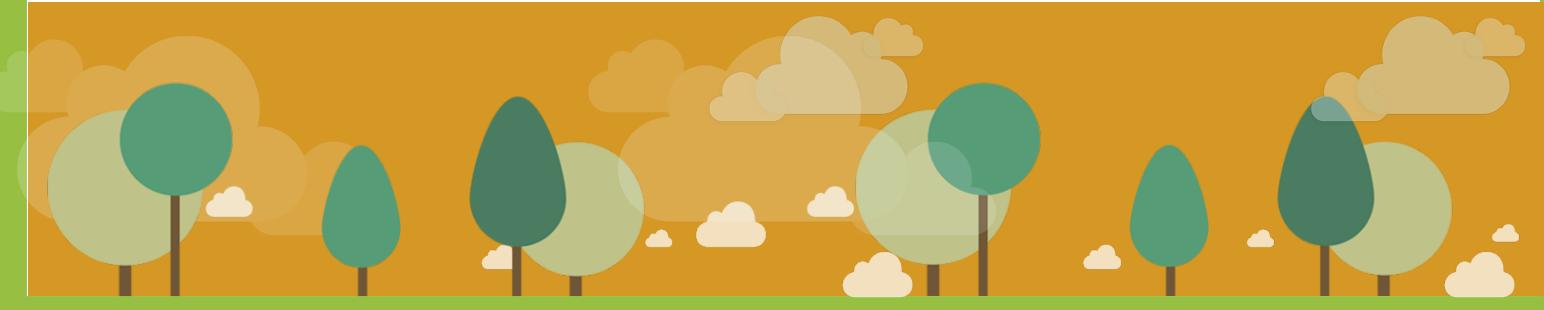


## KADA SĒTI?

	Balandis	Gegužė	Birželis
Česnakai	19-21	18-20	12-14, 22
Lapinės petražolės	5,6, 10 -12	7-9	4-6
Paprikos	-	15-17	11-15
Saulėgrąžos	11-13,15-17	8-11,14-17	5-7, 10-13
Ridikai, ridikėliai	19-24	18-21	15-17, 21,
Salotos, špinatai	5,6, 9-11	5-8	4-6
Pomidorai	-	14-16	11-15
Krapai, kmynai	7-11, 13-15	5-8, 12-14	4, 5, 7-9, 11-14
Pupos, pupelės, žirniai	15-17	13-17	9-13
Laiškiniai svogūnai	-	15-17	11-15
Morkos, pastarnokai	19, 20	-	20-22
Agurkai, melionai	9-11	6-8	4-6

Šaltinis - [http://www.vedrana.lt/kada\\_sodinti\\_darzoves/](http://www.vedrana.lt/kada_sodinti_darzoves/)

Taigi, išanalizavę kalendorių matome, kad ridikėlius planuosime sēti balandžio 19-24 dienomis, špinatus – balandžio 9-11 d.



## RIDIKÉLIŲ AUGINIMAS



Séjamos sausos ir pamirkytos ridikélių séklos. Jeigu paséjus temperatūra yra labai žema, galima uždengti plėvele. Ridikélius į lysves reikėtų sėti eilėmis, tarp kurių tarpai turėtų būti apie 10 cm. Ridikélius sésime atskirose, 10-12 cm aukščio lysvėse.

Sékloms sudygus, ridikélius galima auginti tiek lauke, tiek ir šiltnamkyje. Ridikélius reikėtų sodinti taip, kad tarpai tarp jų būtų 4-5 cm. Juos galima sodinti esant vos 4-5 laipsniams šilumos, o geriausiai auga temperatūrai siekiant 18-22 laipsnius. Pasodinus, ridikélių lysvės laistomos kas 2-3 dienas, o jeigu dienos labai karštos – kasdien. Laistoma po 5-8 litrus vandens vienam kvadratiniam metrui dirvos. Ankstyvieji ridikéliai užauga praėjus 18-30 dienų nuo sodinimo, o vidutinio ankstumo – per 35 dienas. Ridikéliai raunami atsitiktine tvarka, išrenkant didžiausius. Neverta laukti peraugimo, nes jie greitai kietėja, ima pulti kenkėjai.

	Balandis	Gegužė	Birželis
Ridikai, ridikéliai	19–24	18–21	15–17, 21, 22





Nestlé Healthy Kids

## ŠPINATŪ AUGINIMAS



Špinatai yra atsparūs šalčiui – juos sėti galime termometrui vos perkopus per nulj, tuo tarpu suaugę daigai gali išverti ir šalnas. Visgi tinkamiausia temperatūra augimui – 15 laipsnių šilumos. Prieš sėjant špinatų sėklas, patariama jas išmirkyti silpname kalio permanganato tirpale, o vėliau jas ištraukus palaukti kol išbrinks – tokiu atveju daigai pasirodys 4-5 dienomis greičiau. O prieš sėjant sėklas jau reikėtų išdžiovinti, kad jos nesuliptų. Špinatus sėti reikėtų eilėmis – tarpai tarp eilių turėtų būti apie 20 cm. Daromi 4 cm gylio grioveliai, suberiamos sėklos kas 2-3 cm įdėjus sėklas į griovelius, juos reikia dailiai užlyginti grėbliu.

Špinatus laistyti reikėtų gausiai- apie 20 l vandens per savaitę vienam kvadratiniam metrui dirvos. Špinatai yra labai reiklūs vandeniu, nelaistomi jų lapai grubėja. Špinatams paaugus juos reikėtų išretinti – tarp daigų paliekami 8-10 cm tarpai. Šie augalai mėgsta žemės purenimą, turi būti ravimi.



	Balandis	Gegužė	Birželis
Salotos, špinatai	5,6, 9–11	5–8	4–6

## PRIEŠKONINIŲ ŽOLELIŲ AUGINIMAS ANT PALANGĖS



Prieskoninėms žolelėms tinkami jvairūs indai, kuriuose įprasta auginti petražoles, raudonėlius, jvairių rūšių čiobrelius, česnakus, bazilikus. Juos geriausia sodinti atskiruose indeliuose, nes kai kurios žolės gali nederėti tarpusavyje. Indai su žolelėmis turėtų būti padėti ant labiausiai saulėto lango palangės. Dažniausiai tai būna pietinis arba vakarinis langas. Dieną prieskoniniams augalams tinkamiausia +15-20°C temperatūra, naktį ji gali nukristi iki +5°C. Svarbu, jog prieskoniniai augalai gautų pakankamai šviesos ir gryno oro, todėl reikėtų dažniau atverti langą, tačiau saugoti nuo skersvėjų ar žvarbaus oro gūsių.

Indas turėtų būti apie 10-15 centimertyų aukščio. Indo apačioje dedamas drenažinis sluoksnis iš stambiagrūdžio žvyro ar duženų (apie 2-3 centimetrai). Naudojamos kokybiškas sijotas ir dezinfekuotas gruntas ir kompostas. Dauguma prieskoninių žolių mėgsta purią žemę, todėl į gruntą pridedama sijoto smėlio. Geriausia proporcija - lygiomis dalimis žemės, komposto, smėlio mišinys.

Prieskoninių augalų sėklos keletą minučių palaikomos kalio permanganato 1 procento tirpale, perplaunamos vandeniu. Vasarą aromatinguosius prieskonius galima išnešti į balkoną ar kiemą. Balkone galima sėti nuo balandžio iki rugpjūčio. Prieskonijų neverta dažnai laistyti, užteks tai padaryti kartą per savaitę (kai pradžiūva žemės paviršius), tačiau gausiai. Jokiu būdu neperlaistykite, augalėliams kenkia ir sausra, ir stovintis vanduo. Laistoma išlaikytu kambario temperatūros vandeniu. Jei prieskoniai arti radiatoriaus ar patalpose yra sausa - reikėtų augalus apipurkšti švariu vėsiu vandeniu.





Pavasariui jau pagaliau sugržtant,  
kviečiame išbandyti daržininkystę su  
savo klasės draugais, mokytojais, tėvais ir  
seneliais. Savo klasės, mokyklos ar  
šeimos daržo auginimo procesą  
kviečiame fiksuoti filmuojant,  
fotografuojant, fiksujant idėjas ir  
atsiliepimus. Šias akimirkas siųskite  
projekui „Sveikatiada“ elektroniniu paštu  
[info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt)

Šiomis akimirkomis dalinsimės su visais  
projekto dalyviai taip skleisdami žinią  
apie smagią ir išradingą daržininkystę.

**SÉKMĖS  
AUGINANT SAVO  
DARŽĄ!!!**

