

Rinkis
Gyvenima



Maisto detektyvai





Rinkis 
Gyvenimą

- „Sveikatiada“ šiais mokslo metais organizuoja Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo remiamą projektą „Sveikatiados maisto detektyvai“. Projektas skirtas 5–7 klasių moksleiviams, tačiau veiklos yra orientuotos į visas „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančias Lietuvos ugdymo įstaigas ir jų vaikus.
- Todėl kiekvieno konkurso metu apdovanosime po **5** ikimokyklinio ir **5** mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigas. Papildomai mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos bus pakviestos sudalyvauti kiekvieno iššūkio baigiamajame renginyje bei tapti respondentais prieš 4 metus vykdytame ir šiais metais kartojamame bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrime.



„Sveikatiados maisto detektyvai“



**SPALIS –
LAPKRITIS**

**VAISIŲ IR
DARŽOVIŲ IŠŠŪKIS**

VISI BUS KVIEČIAMI
DALYVAUTI
TRADICINIAME VAISIŲ
IR DARŽOVIŲ IŠŠŪKYJE
BEI VARŽYTIS DĖL
PAGRINDINIŲ PRIZŲ.



**GRUODIS –
SAUSIS**

**GRŪDINIŲ
PRODUKTŲ
IŠŠŪKIS**



VISI BUS KVIEČIAMI
DALYVAUTI TRADICINIAME
GRŪDINIŲ PRODUKTŲ
IŠŠŪKYJE BEI VARŽYTIS
DĖL PRIZŲ.



**VASARIS –
KOVAS**

VANDENS IŠŠŪKIS

VISI BUS KVIEČIAMI
PAMINĖTI VANDENS
DIENĄ IR SALDŽIUS
GĖRIMUS KEISTI Į
VANDENĮ. LAUKIA
ŠAUNŲS PRIZAI!



**KOVAS –
BALANDIS**

**PIENO PRODUKTŲ
IŠŠŪKIS**

UGDYMO ĮSTAIGOS BUS
KVIEČIAMOS Į SAVO
MITYBĄ ĮTRAUKTI
DAUGIAU PIENO
PRODUKTŲ, O UŽ TAI
LAIMĖTI PRIZUS.



**BALANDIS –
GEGUŽĖ**

PIETŲ IŠŠŪKIS



VISI BUS KVIEČIAMI
PRIIMTI NAUJĄJĮ
IŠŠŪKĮ IR NEPRALEISTI
PIETŲ UGDYMO
ĮSTAIGOJE.



„Sveikatiados iššūkis – 400 g. daržovių ir vaisių kasdien!“

- Projekto dalyviai kviečiami priimti „Sveikatiados“ iššūkį ir į savo mitybą įtraukti daugiau vaisių ir daržovių. Laikytis rekomendacijos – 400 g. vaisių ir daržovių kasdien.
- Šauniasių konkurso dalyvių lauks kvietimas į iššūkio šventę bei puikūs „Sveikatiados“ prizai.





„Sveikatiados iššūkis – 400 g. daržovių ir vaisių kasdien!“

- Konkurso laikotarpis – **spalis-lapkritis** (tiksli organizavimo data bus paskelbta su iššūkio filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **10** konkurse dalyvaujančių ugdymo įstaigų (5 – ikimokyklinio amžiaus ir 5 – mokyklinio amžiaus).
- **4** nugalėtojos (2 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos ir 2 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **6** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.





„Sveikatiados iššūkis – grūdiniai produktai sveikatai palankios mitybos pagrindas”

- Ugdymo įstaigos kviečiamos priimti „Sveikatiados“ iššūkį ir į savo mitybą įtraukti daugiau grūdinių produktų, ypač pilno grūdo.
- Originaliausi konkurso dalyviai bus pakviesti į iššūkio renginį bei apdovanoti prizais.





„Sveikatiados iššūkis – grūdiniai produktai sveikatai palankios mitybos pagrindas”

- Konkurso laikotarpis – **gruodis-sausis** (tiksli organizavimo data bus paskelbta su iššūkiu filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **10** konkurse dalyvaujančių ugdymo įstaigų (5 – ikimokyklinio amžiaus ir 5 – mokyklinio amžiaus).
- **4** nugalėtojos (2 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos ir 2 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **6** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.





„Sveikatiados iššūkis – saldintą gėrimą keičiu į vandenį“

- Troškulį geriausia malšinti natūraliu ar negazuotu mineraliniu vandeniu, o ne gazuotais gėrimais ar saldintomis sultimis, kuriuose gausu dažiklių, konservantų, saldiklių ir kitų cheminių priedų. Jų vartojimą reikia itin riboti.
- Dalyviai kviečiami priimti „Sveikatiados“ iššūkį ir saldžius gėrimus keisti į vandenį. Taip bus ne tik paminėta Pasaulinė vandens diena, bet ugdomi vaikų įpročiai vartoti daugiau vandens. Nugalėtojų lauks iššūkio renginys ir puikūs prizai.





„Sveikatiados iššūkis – saldintą gėrimą keičiu į vandenį“

- Konkurso laikotarpis – **vasaris-kovas** (tiksliai organizavimo data bus paskelbta su iššūkiu filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **10** konkurse dalyvaujančių ugdymo įstaigų (5 – ikimokyklinio amžiaus ir 5 – mokyklinio amžiaus).
- **4** nugalėtojos (2 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos ir 2 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **6** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.





„Sveikatiados iššūkis – pieno tūsas“

- Projekto dalyviai kviečiami priimti „Sveikatiados“ iššūkį ir į savo mitybą įtraukti daugiau pieno produktų.
- Originaliausi konkurso dalyviai bus pakviesti į iššūkio renginį bei apdovanoti prizais.





„Sveikatiados iššūkis – pieno tūsas“

- Konkurso laikotarpis – **kovas-balandis** (tiksliai organizavimo data bus paskelbta su iššūkiu filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **10** konkurse dalyvaujančių ugdymo įstaigų (5 – ikimokyklinio amžiaus ir 5 – mokyklinio amžiaus).
- **4** nugalėtojos (2 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos ir 2 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **6** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.





„Sveikatiados iššūkis – nepraleidžiu pietų mokykloje“

- Projekto dalyviai kviečiami dalyvauti konkurse ir visada pietauti ugdymo įstaigoje. Nugalėtojų lauks iššūkio renginys ir puikūs prizai.





„Sveikatiados iššūkis – nepraleidžiu pietų mokykloje“

- Konkurso laikotarpis – **balandis-gegužė** (tikslī organizavimo data bus paskelbta su iššūkiu filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **10** konkurse dalyvaujančių ugdymo įstaigų (5 – ikimokyklinio amžiaus ir 5 – mokyklinio amžiaus).
- **4** nugalėtojos (2 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigos ir 2 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **6** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.





„Sveikatiados iššūkis – renkuosi sveikatai palankius užkandžius“

- Projekto dalyviai kviečiami priimti „Sveikatiados“ iššūkį ir užkandžiams rinktis sveikatai palankius produktus, pavyzdžiui, riešutus.
- Originaliausi konkurso dalyviai bus pakviesti į iššūkio renginį bei apdovanoti prizais.





„Sveikatiados iššūkis – renkuosi sveikatai palankius užkandžius“

- Konkurso laikotarpis – **gegužė-birželis** (tiksliai organizavimo data bus paskelbta su iššūkiu filmuku, laukite jo).
- Bus apdovanotos **6** dalyvaujančios ugdymo įstaigos (3 – ikimokyklinio amžiaus ir 3 – mokyklinio amžiaus).
- **2** nugalėtojos (1 – ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaiga ir 1 – mokyklinio amžiaus) bus atrinktos Facebook draugų pagalba, pagal “like” gausą, o **4** likusias atrinks “Sveikatiados” komisija.



„Sveikatinimo idėjų konkursas“

- Ugdymo įstaigos kviečiamos kurti unikalius projektus. 5 pateikusios įdomiausias bei originaliausias projektus, gaus finansavimą ir galės įgyvendinti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo projektą savo ugdymo įstaigoje.
- Konkurso laikotarpis – VISAS GEGUŽĖS MĖNUO. Apie konkurso pradžią būsite informuoti projekto vadovės Lauros laiškeliu ir atsiųsti paraiškos forma.



Baigiamasis renginys - konferencija bei apdovanojimai

- Bus organizuojamas tradicinis „Sveikatiados“ ambasadorių susitikimas – konferencija. Susitikimo metu bus aptarti mokslo metų pasiekimai, džiaugsmas, pasidalinta gera patirtimi. Naujas baigiamojo renginio akcentas - „Sveikatiados“ aktyviausiųjų apdovanojimai.
- Mokslo metų eigoje bus reitinguojami aktyviausi ambasadoriai, mokyklos bei darželiai, o šio renginio metu apdovanojami „Sveikatiados“ skulptūrėlėmis, padėkos raštais. Konferencijos metu bus skaitomi įvairūs pranešimai aktualiomis sveikatinimo temomis.
- Apie tikslią datą bus informuota.

Sveikai gyventi yra smagu!

*Ačiū, kad esate kartu
su projektu!*

