

## **Sveikatos receptų knyga**



## SVEIKA MITYBA

**Tikslas:** Supažindinti su sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis.

**Uždaviniai:**

- Pokalbių, diskusijų, praktinės veiklos pagalba supažindinti vaikus su maisto medžiagomis, maisto grupėmis.
- Sudaryti sąlygas patiems vaikams ieškoti, atrasti, sužinoti ir įtvirtinti žinias apie sveiką mitybą.

Subalansuota mityba - sveikatos pagrindas. Žinoma, kad netinkamai pagamintas maistas (riebus, persūdytas, per daug saldus) gali sukelti ūmines ar lėtines ligas. Pasirenkant maisto produktus labai svarbi jų įvairovė. Kasdien reikia valgyti visų penkių maisto grupių produktų. Maisto įvairovė leidžia užtikrinti ir patenkinti visus organizmo poreikius. Tačiau labai svarbu jo valgyti tik tiek, kiek sunaudojame energijos. Žiemą, pasislėpus saulei ir atšalus orams, organizmui ima trūkti vitaminų, o tuomet nuolatinė palydove gali tapti bloga nuotaika ir peršalimo ligos. Todėl siūlome gaminti patiekalus, kuriuose pilna vitaminų bei naudingų medžiagų.

**Vaisių savybės ir nauda:**

Vaisiuose yra daug vandens (74,5-89,0g/100g), mažai baltymų ir riebalų. Jie yra labai naudingi žmogaus organizmui. Vaisiuose yra daug angliavandenių, iš jų, daugiausia cukrų, skaidulinių medžiagų. Vaisiai yra puikus vitaminų (A,C,B grupės, folio r. ir kt.), mineralinių (kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies ir kt.) ir kitų žmogaus organizmui reikalingų medžiagų šaltinis.



## Plakatų „Tai sveika“ ir „Tai nesveika“ paruošimas ir pristatymas.





## Supažindinimas su „Mitybos piramide“ ir sveiko maisto piramidės aplikavimas.



## **Vaisių salotos**

**Obuoliai**

**bananai**

**mandarinai**

**persikai**

**kivi**

**apelsinai**

**jogurtas**

**(sudėtį galima keisti pagal skonį)**



## **Kopūstų salotos**

**2 kg. kopūsto**

**0,4 kg. morkų**

**4 skiltelės česnako**

**Marinatu: 150 ml. aliejaus, 150 ml. acto, 100 gr. cukraus, 2 šaukštai druskos, 0,5 l. vandens. (valgyti kitą dieną).**







## **Salotos su pekino kopūstu**

**Nedidelis pekino kopūstas**

**2 agurkai**

**3 pomidorai**

**1 dėžutė kukurūzų**

**Druska, pipirai, majonezas.**



## **Vaisių salotos**

**1 mandarinas**

**1 kivi**

**0,5 avokado**

**Pomidoras**

**2 arbatiniai šaukšteliai alyvuogių aliejaus**

**3 šaukšteliai balzamiko acto**

**Prieskoninių daržovių mišinio.**





## **Vaisių salotos su anakardžių riešutais**

**1 obuolys**

**1 kivi**

**1 mandarinas**

**Anakardžių riešutai**

**Natūralus jogurtas.**



## **Avokado salotos su apelsinai**

**2 avokadu**

**2 nedideli apelsinai**

**0,5 citrinų sulčių**

**0,5 apelsino sulčių**

**0,5 arb. Šaukštelio acto 9%**

**¼ arb. Šaukštelio garstyčių**

**2 arb. Šaukšteliai alyvuogių aliejaus**

**Petražolių.**





## **Vaisių salotos su jogurtu**

**Obuolys**

**Kriaušė**

**Kivi**

**Bananas**

**Vynuogės**

**Jogurtas**



## **Kekslukai su obuoliais**

**8 porcijom:**

**1 didelis obuolys**

**1 citrinos sultys**

**125 g. miltų**

**1 šaukštelis kepimo miltelių**

**1 kiaušinis**

**60 g. rudo cukraus**

**40 ml. aliejaus**

**125 g natūralaus jogurto (kambario temperatūros)**





## **Sultys teigiamai veikia organizmą**

**Morkų sultyse yra maistinių medžiagų ir naudingųjų bakterijų, kurios gerai skaido riebalus.**

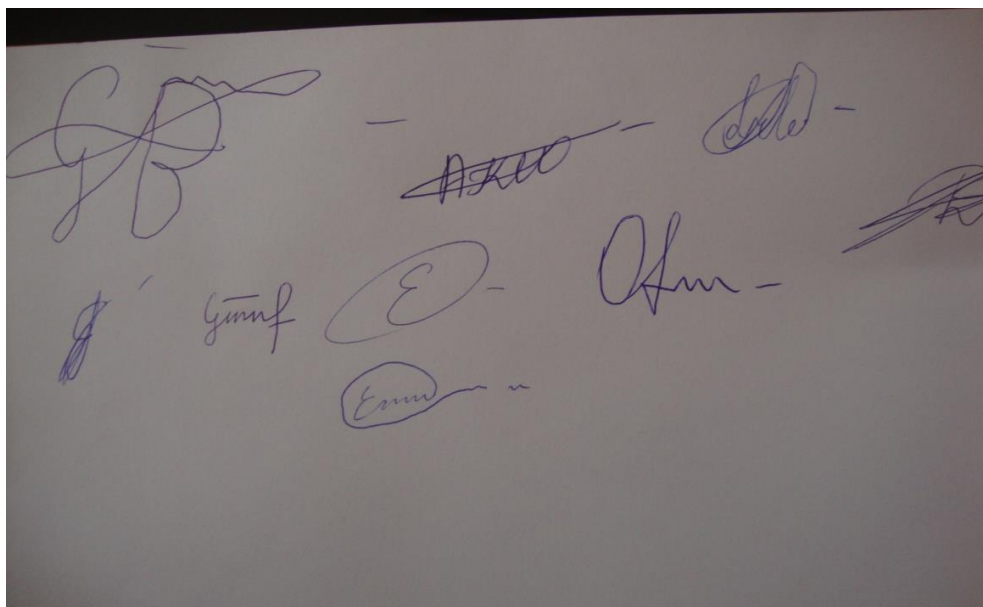
**Šviežios morkų sultys turi daug kalcio, jas geriant užtikrinamas kaulų ir nagų tvirtumas.**

**Burokėlių sultys padeda nuo ausų, gerklės skausmo ir odos uždegimo. Taip pat pastebėta, kad burokėliai veikia vėžį. Padeda ir nuo alergijos. Burokėlių sultys iš pradžių galima skiesti morkų sultimis arba vandeniu, kol organizmas prie jų pripras.**

**Šiais laikais obuoliai tikriausiai yra daugiausia rūšių garsėjantys ir geriausiai pažįstami vaisiai. Garsus posakis, kad suvalgant vieną obuolį per dieną neprireiks daktaro. Tai visų vaisinių kokteilių komponentas. Obuoliai suteikia saldumo ir kokteilis tampa skaniau geriamas.**



## Mūsų 5 klasė



**Mokytoja: Aneta Baslyk**

## **Turlnys**

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sveika mityba</b>                                                                       | <b>2</b>  |
| <b>Plakatų „Tai sveika“ ir „Tai nesveika“ paruošimas ir pristatymas</b>                    | <b>3</b>  |
| <b>Supažindinimas su „Mitybos piramide“ ir sveiko maisto<br/>    piramidės aplikavimas</b> | <b>4</b>  |
| <b>Vaisių salotos</b>                                                                      | <b>5</b>  |
| <b>Kopūstų salotos</b>                                                                     | <b>7</b>  |
| <b>Salotos su pekino kopūstu</b>                                                           | <b>9</b>  |
| <b>Vaisių salotos</b>                                                                      | <b>11</b> |
| <b>Vaisių salotos su anakardžių riešutais</b>                                              | <b>13</b> |
| <b>Avokado salotos su apelsinais</b>                                                       | <b>15</b> |
| <b>Vaisių salotos su jogurtu</b>                                                           | <b>17</b> |
| <b>Keksiukai su obuoliais</b>                                                              | <b>19</b> |
| <b>Sultys teigiamai veikia organizmą</b>                                                   | <b>21</b> |