

Sveikai gyventi yra smagu!



„Sveikatiados pusryčių klubas“ – renginių, paskaitų ir užsiėmimų ciklas, kuriuo siekiama paskatinti mokyklų bendruomenes daugiau dėmesio skirti vaikų žinioms apie pusryčių svarbą ir naudą bei ugdyti įprotį pusryčiauti. Šia priemone siekiama smagiomis, interaktyviomis ir patraukliomis priemonėmis informuoti moksleivius apie pusryčių svarbą ir naudą, paskatinti juos domėtis savo mityba, ją stebėti ir vertinti bei tuo remiantis priimti informuotus pasirinkimus.



Veiklų aprašymas

„Pusryčių klubo“ atidarymas

„Sveikatiados pusryčių klubo“ atidarymo metu dalyviai supažindinami, kad visą mėnesį jie mokinsis apie pusryčius. Vaikai kviečiami dalyvauti projekte, domėtis pusryčių svarba ir taip ugdyti įpročius pusryčiauti. Kiekvienam klubo nariui įteikiame nario pažymėjimą. Taip skatiname bendrystę. Visa klasė tampa bendro klubo nariais. Mokiniai pradeda pildyti specialius pusryčių kalendorius.

Vieta: mokyklos aktų salė/klasė

Trukmė: pamoka

Paskaita „Maistas ir sveikata“

Pirmoji paskaitų ciklo dalis - „Maistas ir sveikata“ skirta aptarti mitybos įpročių ir mitybos režimo įtaką organizmo vystymuisi bei nereguliarios mitybos pasekmes. Mokiniai kuria savo klasės, kaip „Sveikatiados pusryčių klubo“ narių, šūkį, logotipą ir himną.

Vieta: klasė

Trukmė: pamoka

Paskaita „Ryto ir pusryčių draugystė“

Paskaitoje „Ryto ir pusryčių draugystė“ pasakojame, kokius maisto produktus rekomenduojama valgyti pusryčiams ir kodėl. Į paskaitą kviečiame sportininkus, kurie savo pavyzdžiu įkvepia vaikus sveikai maitintis ir pabrėžia mitybos svarbą sportininko kasdienybėje. Mokiniai atlieka kūrybines projekto „Sveikatiada“ komandos parengtas užduotis pusryčių tematika – sprendžia kryžiažodžius ir galvosūkius.

Vieta: klasė

Trukmė: pamoka

Paskaita „Maistas ir nuotaika“

Vaikams pristatome psichologinę mitybos pusę, papasakojame, kaip valgymas veikia žmogaus būseną. Namų darbai mokiniams – pusryčių receptai. Kuriami klasės receptų knygelė.

Vieta: klasė

Trukmė: pamoka

„Sveikatiados pusryčių klubo“ uždarymo fiesta

Iškilmingas baigiamasis projekto renginys „Pusryčių fiesta“ ketvirtos savaitės pabaigoje, kurios metu vaikai pusryčiauja kartu su klasiokais. Renginio metu mokiniai pasirašo deklaraciją, kurioje kiekvienas pasižada kasdien valgyti pusryčius bei laikytis kitų sveikos mitybos principų.

Vieta: valgykla/fojė/klasės

Trukmė: ~1 val.



Pamoka „Maistas ir sveikata”

Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
10	Įžanginė diskusija	Pristatoma paskaitos teorija.		Vaikai supažindinami su teorine medžiaga.
17	Žaidimas „Sukurk reklamą”	1. Vaikai suskirstomi į 4 grupes. Jų uždutis - sukurti reklamą temomis: „Maistas ir sveikata” remiantis lektorių papasakota medžiaga; 2. Suintriguojame, kad viena grupelė bus laimėtojai.	4 dideli lapai, spalvoti pieštukai, flomasteriai	Vaikai gilinasi į pateiktą problematiką.
12	Parduok reklamą	1. Vaikai pristato savo darbus visai klasei. Juos įvertiname ir pasakome, jog visi yra laimėtojai; 2. Įteikiami prizai - „Pusryčių klubo” apyrankės.		Visi laimingi!
3		Pakartojama ir akcentuojama pagrindiniai pamokos akcentai iš teorijos.		
3	Namų darbai	Pakviesti klasę kurti savo logotipą ir šūkį. Kiekvienas vaikas kuria individualiai, vėliau išrenka klasės geriausią logotipą ir šūkį. Kiekviena klasė savo šūkį ir logotipą pademonstruos per baigiamąjį renginį.		Vaikai įsitraukia į pusryčių temos veiklą, vieningai dirba galvodami apie klasės tikslus.

Teorija

Mitybos įpročių ir mitybos režimo įtaka organizmo vystymuisi bei nereguliarios mitybos pasekmės.

Vaikai, ar žinote, kas gali nutikti, jei valgysite nepakankamai ir netinkamai?

- Vaikai, kurie nepakankamai pavalgo arba valgo netinkamai gali lėčiau augti. Tai nėra vienintelė priežastis dėl ko gali sulėtėti jūsų augimas, tačiau jei badausite, organizmas negaus pakankamai reikiamų medžiagų, vitaminų ir energijos, kad galėtumėt normaliai augti. Taip pat, kai valgote labai mažai, gali lėčiau augti ir vystytis kaulai.
- Dažniau serga įvairiomis ligomis. Net buvo atliktas tyrimas, kuris įrodė, jog vaikai kurie valgo nereguliariai ir mažiau nei tris kartus per dieną dažniau serga virškinimo sistemos ligomis nei tie, kurie valgo reguliariai. Dėl to gali pradėti skaudėti pilvuką ar aukščiau pilvuko. Ar žinote, kas sudaro virškinimo sistemą? Burna, skrandis, žarnos.



O sakykite, ar mėgstate valgyti daug „greito“ maisto? Dešrelių? Mėsainių? „Fri“ bulvyčių? Čeburekų ir spurgų?

- Vienas iš nesaikingos ir blogos mitybos pasekmių yra antsvoris ir nutukimas, kuris laikui bėgant gali sukelti sunkesnes ligas (širdutės, stuburo, augimo pokyčius, cukrinį diabetą, vėžį ir t.t). Tinkama mityba ir sportas pats geriausias derinys jaustis energingam, žvaliam ir pailsėjusiam, bei nesirgti įvairiomis ligomis. Nepamirškite, kad kartais galima pvz . vieną kartą per mėnesį suvalgyti jums labai skanaus, tačiau „greito“ maisto. **Svarbu** nevalgyti jo kasdien ir po daug!

Šiek tiek apie jūsų mokymąsi ir mąstymą. Sakykite, ar jums sunku mokytis? Ar greitai sugalvojate atsakymą į mokytojos užduotą klausimą?

- Jei valgysite nepakankamai ir netinkamai, ateisite į mokyklą nepavalgę pusryčių, ar per pietus, vakarienę nepasikrausite energijos jūsų „mašina“ - smegenys - dirbs daug lėčiau. Kodėl? Jei nepavalgote, jūsų smegenims trūksta „kuro“, kurį vadiname gliukoze. Todėl jūs galite tapti irzlesnis, lėčiau galvoti, galite pradėti pyktis su mokytojais ir bendraklasiais, arba jums gali trūkti energijos ir galite būti lėtas ir liūdnas. Taip pat atlikti tyrimai įrodė, jog vaikai kurie nereguliariai maitinasi ir dažnai praleidžia pusryčius mokosi prasčiau.

Ar žinote, ką reikia daryti, kad nenutiktų taip kaip pasakojome?

Reikia:

1. Valgyti reguliariai – 5 kartus per dieną: PUSRYČIAI, pietūs, vakarienė. Tarp šių valgymų galite sveikai užkandžiauti 2 – 3 kartus, kad taip stipriai neišalktumėte iki pagrindinio maisto. Taigi, jei valgysite kas 3-4 valandas bus labai gerai. Stenkitės prieš miegą nevalgyti bent dvi valandas, kad miegant jūsų skrandis būtų tuščias ir leistumėte kūnui ilsėtis ir nenaudoti energijos virškinimui.

2. Ar žinote sveikos mitybos piramidę? Priminkite ją ir tėveliams!

Trumpai! Valgyti reiktų: kelis kartus per dieną: kruopas, rupios duonos gaminius, makaronus, virtas bulves. Taip pat pakankamai vartoti vaisių ir daržovių, pieno ir jo produktų, mėsos. Riebius produktus reiktų keisti paukštiena, žuvimi, liesa mėsa. Nepamirškite ankštinių daržovių. Taip pat maistas neturėtų būti sūrus, aštrus, jame turėtų būti kuo mažiau cukraus. Prisiminkite valgyti pieno produktų – juose daug reikalingų medžiagų (ypač kaulams ir raumenims), kurios padeda augti ir būti sveikam! Saldainius, sausainius, pyragėlius, mėsainius labai retai galite valgyti, tačiau nepiknaudžiaukite jais! Čipsų ir gairių gėrimų visai atsisakykite. Sutarta?!

3. Užkandžiaukite sveikai: paprašykite tėvelių, kad į mokyklą jums įdėtų jūsų mėgstamų vaisių, daržovių, riešutų, jogurto ar sūrėlį!

4. Taigi sveiko, energingo, greitai mėstančio vaiko formulė = sveika mityba + valgymo režimas + sportas! **Vuolia!**



Pamoka „Ryto ir pusryčių draugystė“

Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
2	Namų darbai	Vaikai turėjo sugalvoti klasės logotipą ir šūkį. Patikriname namų darbus. Primename, kad vaikams reikia išsirinkti vieną geriausią visos klasės logotipą ir šūkį, kuriuos pademonstruos per baigiamąjį renginį.		
10	Įžanginė diskusija	Teorija		
10	Sportininko prisistatymas	Sportininkas pasakoja apie save, apie savo pusryčiavimo įpročius, kaip jam sekėsi pusryčiauti vaikystėje. Lektoriai užduoda klausimus: kodėl mityba yra svarbu sportuojant; koks sportininko mitybos režimas; kokius produktus valgo. Suteikti laiko vaikams užduoti klausimus svečiui. Sportininkas prisijungia prie vienos iš vaikų grupių užduoties metu. Vaikų klausiama, ką jie sportuoja.		Vaikų įkvėpimas asmeniniu sportininko pavyzdžiu.
13	Žaidimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaikai suskirstomi į tris grupes. 2. Ant didelių popieriaus lapų užrašoma mokyklos problemos „Vaikai nevalgo pusryčių“, „Mokiniai nežino, ką reikia valgyti pusryčiams“, „Mokiniai nespėja pavalgyti pusryčių“. 3. Vaikai sugalvoja kuo daugiau klausimų susijusių su problema. 4. Grupės apsikeičia lapais ir ieško atsakymo į prieš tai kitos grupės sugalvotus klausimus. 5. Klausimus ir atsakymus kiekviena grupė pristato visai klasei. 	3 dideli popieriaus lapai 3 spalvoti flomasteriai	Vaikai įsigilins į problemą ir supras kokia ji aktuali.
7		Klausimų aptarimas. Atsakymai į klausimus diskusijos forma. Lapai pakabinami klasėje. Pakartojama ir akcentuojama pagrindiniai pamokos akcentai iš teorijos.		Vaikai gaus atsakymus į jiems rūpimus klausimus.
3	Namų darbai	Išdalinti vaikams galvosūkių žaidimus. Už teisingus atsakymus burtų keliu kitą kartą bus ištraukti trys nugalėtojai, kurie gaus dovanų. Galvosūkių knygeles su atliktom užduotim vaikai atiduoda mokytojui, kuris patikrins teisingus atsakymus ir teisingai atsakiusių vaikų vardų sarašą kitoje pamokoje pateiks lektoriams.	Galvosūkių knygelės	



Teorija

Kaip pripratinti organizmą prie valgymo ryte? Kokius maisto produktus rekomenduojama valgyti pusryčiams ir kodėl?

Ar valgote pusryčius?

O ar žinojote, kad pusryčiai yra pats svarbiausias dienos valgis? Nes jų metu jūsų kūnas pasisavina didžiąją dalį medžiagų, kurios yra labai svarbios jūsų organizmui. Net buvo atliktas tyrimas, jog vaikai, kurie pusryčiauja, geriau mokosi, geriau įsimena informaciją ir būna daug energingesni, nei tie vaikai, kurie nevalgo pusryčių. Taigi, atsiminkite, jog maistingi, skanūs, sveiki pusryčiai yra tarsi kuras mūsų kūnui ir smegenims!

Nagi, pavadinkite, kodėl nevalgote pusryčių?

1. Gal labai daug valgote antroje dienos pusėje, nes nevalgote ryte? Todėl pabudus jūs nelabai norite valgyti, nes esate dar sotūs nuo vakar dienos?

Sprendimas: valgykite reguliariai, prieš eidami miegoti stenkitės dvi valandas nieko nevalgyti, kad pabudę būtumėte alkani ir pavalgytumėte pusryčius.

2. Gal jūsų laukia kontrolinis ar kitas svarbus įvykis ir jūsų organizmas labai bijo, kad net nenori valgyti pusryčių?

Sprendimas: stenkitės atrasti veiklą, kuri jus nuramintų, pasikalbėkite su mama arba tėčiu ar kitu šeimos nariu, kas jus neramina. Ir stenkitės suvalgyti bent šiek tiek jums mėgstamo maisto, nes tada, ypač prieš kontrolinį, jums bus lengviau prisiminti ir galvoti.

3. Gal tiesiog šiaip nenorite valgyti tuo metu? Paprašykite, kad mamytė ar tėvelis įdėtų jums pusryčius į mokyklą. Galbūt nuvykę ten mielai suvalgysite savo energijos porciją. Tačiau svarbiausia, kad stengtumėtės valgyti namuose.

4. Gal kartais jus pykina ryte? Ar žinojote, jog alkis gali sukelti pykinimą. Tad pasistenkite kažką suvalgyti. Patariama bent jau atsigerti pieno, nesaldinto jogurto, suvalgyti košės, neglaistytą sūrėlį, fermentinio sūrio juostelę, vaisių ar kitokio lengvo ir švelnaus maisto.

5. Gal nespėjate pavalgyti pusryčių? Atsiminkite, jog pusryčiams užtenka vos 10 minučių. Tad pasistenkite atsikelti 10 min ankščiau! Jei pramiegate, paprašykite, kad tėveliai jums pusryčius įdėtų į mokyklą. Eikite ankščiau miegoti vakare.



Taigi pusryčių svarba:

- padeda jums sutelkti dėmesį į atliekamą darbą, žaidimą, pamokas;
- mažina persivalgymo tikimybę per pietus ir vakarienę, nes nesijaučiate tokie alkani;
- gerina mokymosi kokybę – pavalgę pusryčius gausite geresnį įvertinimą iš kontrolinio! (Alkis neblaškys jūsų dėmesio.)
- būsite gerai nusiteikę ir kupini energijos krėsti išdaigas per pertraukas, daug juoksitės ir su gera nuotaika praleisite dieną!

Ar žinote, kada reikia valgyti pusryčius?

Patartina valgyti per 2 valandas nuo pabudimo!

Ar žinote, ką reiktų valgyti pusryčiams?

Tai maisto produktus, kurie suteiks jums daug energijos!

- Puikiausiai tinka įvairių kruopų košės (avižinės, miežinės, grikių, ryžių) su trupučiu sviesto, alyvuogių, ar rapsų aliejaus, jogurto, pagardintos šviežiomis, šaldytomis, džiovintomis uogomis, cinamonu, medumi, vaisiais, riešutais ar neriebios mėsos gabaliukais.
- Javainiai su grūdais, dribsniai ar sausi pusryčiai užpilti liesu pienu ar jogurtu;
- Omletas ir kiaušiniai. Galima patiekti su įvairiomis daržovėmis: paprika, pomidorais, špinatais, šparaginėmis pupelėmis;
- Renkantis javų ir miltinius produktus pirmenybė turėtų būti teikiama pilno grūdo įvairiems kepiniams, pilno grūdo makaronams. Paprašykite tėvelių, kad viską pirktų pagamintą iš pilno grūdo.
- Sumuštiniai tinkamiausi ruginės, kvietinės pilno grūdo duonos su plonu sluoksniu sviesto, kurį galima pakeisti ir namie pagamintu jogurtiniu padažu su prieskoniais bei liesa mėsa, sūriu, kiaušiniu.
- Paprašykite, kad šalia sumuštinių gautumėte ir daržovių.
- Taip pat pienas, varškė, liesas jogurtas – juose gausu medžiagų, kurios reikalingos augimui ir kitiems organizme vykstantiems procesams.

Nepamirškite, kad reikia per dieną išgerti 1,5 litrą vandens. Tad ryte, tik atsibudę galite išgerti stiklinę vandens, kad pažadintumėte dar miegantį skrandį pusryčiams.

Manau, kad jūsų tėveliai jus jau išmokino, kodėl reikia valyti dantis, o mes tik priminsime, kad valyti dantukus REIKIA PO KIEKVIENO VALGYMO. Bent jau PO pusryčių ir PO vakarienos.



Pamoka „Maistas ir nuotaika“

Tikslas – supažindinti vaikus su tuo, kokią įtaką nuotaikai gali turėti maistas ir koks maistas gali padėti jaustis geriau.

Reikalingos priemonės:

„Roko veidas“, priklijuojama šypsena, 5 balti popieriaus lapai, 1 didelis popieriaus lapas, spalvoti lapukai (raudona, geltona, oranžinė, žalia, mėlyna/violetinė), maisto produktų sąrašas, flomasteriai, kreivė: schema galvoje ir kreida/markeris nupiešti.

Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
2	Susipažinimas	Namų darbams vaikai turėjo išspręsti galvosūkių knygelę ir atiduoti mokytojai. Pristatome, kad nugalėtojai bus išrinkti pamokos pabaigoje. Apžvalga kalendorių ir kaip juos intensyviai vaikai pildė.		
3	Įžanga	Trumpa įžanga ir klausimai mokiniams apie tai, ką vaikai žino apie maisto įtaką savijautai, nuotaikai, ar yra pastebėję, kad nuotaika geresnė pavalgius, po tam tikro maisto ir t.t.		
15	Užkabink šypseną	Užkabinamas plakatas (padedamas taip, kad visi matytų) su vaiko veidu – jis be šypsenos (nuliūdęs veidas). Čia yra penktokas Rokas. Įsivaizduokime, kad Rokas labai dažnai yra be nuotaikos, be energijos, jam liūdna, sunku bendrauti su kitais vaikais. Ir mes žinome, kad Rokas nemėgsta valgyti pusryčių/nežino, kaip jam pasikelti sau nuotaiką. Ką patartume jo tėvams – ką duoti pusryčiams/pietums/vakarienei, kad Roko nuotaika būtų geresnė? Vaikai išvardina, vedėjai apibendrina. Jei vardina tokius maistus, kaip bandelės, čipsai ir šokoladas, infomuojuame, kad tie dalykai trumpam padeda pakelti nuotaiką, tačiau po kiek laiko ta nuotaika gali pasidaryti dar blogesnė. Bet daržovės ir vaisiai padeda nuotaiką išlaikyti ilgesniam laikui. Ar mėgstat daržoves, uogas ir vaisius?	Plakatas su vaiko veidu; Šypsena su limpančiu dalykėliu; Spalvotos kortelės ir lapas surašyti produktams (vaikams).	Vaikai sužinos, apie maisto (daržovių, uogų ir vaisių) įvairovės svarbą nuotaikai ir įsivardins, koks gali būti tas įvairus maistas.



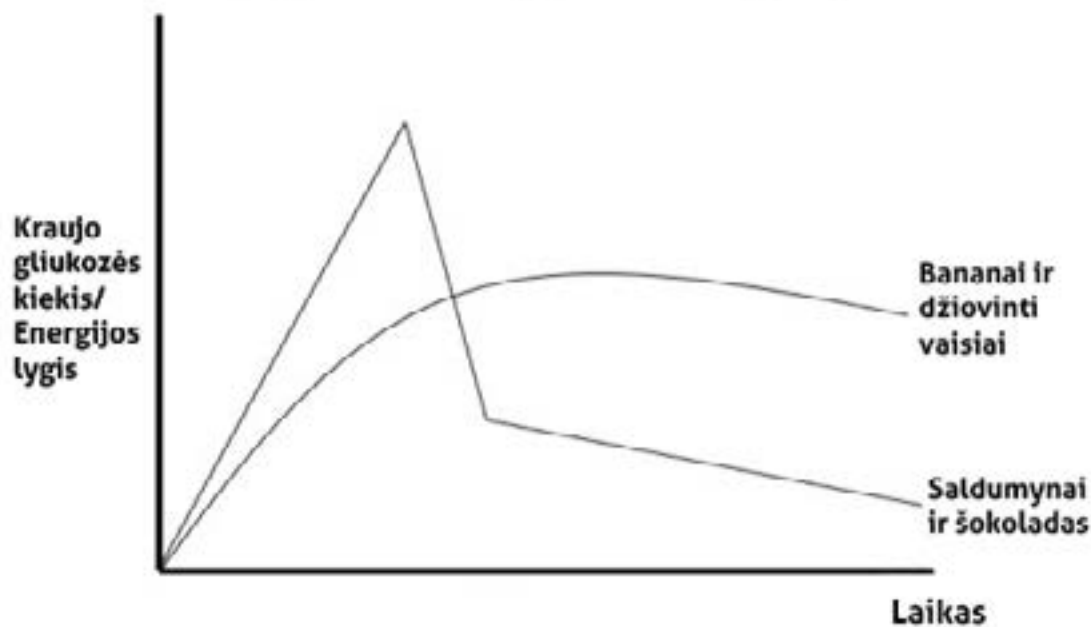
15		<p>Jų būna daug ir visokių. Geriausia, jei valgysime kuo spalvotesnį maistą. Dėl to mes turime jums užduotį – skelbiame konkursą. Laimėtojas galės užkabinti Rokui šypseną.</p> <p>I var. Grupelėse (5 grupės) vaikai susėda kartu, išsitraukia vienos spalvos kortelę grupei ir davus ženklą turi sugalvoti kuo daugiau vaisių ir daržovių, kurie yra tokios ar panašios spalvos kaip kortelė. Daugiausia sugalvojusi grupė laimi.</p> <p>II var. Kiekvienam duodam išsirinkti spalvotą lapelį iš spalvotų lapelių krūvos. Kiekvienas vaikas sugalvoja ir užrašo kuo daugiau spalvą atitinkančių vaisių, uogų ir daržovių. Tada vedėjai surašo spalvas ant lentos ir vaikai vardina, ką sugalvojo (neberašom, kas kartojasi). Daugiausia sugalvojęs laimės. [užduočiai atlikti skiriama minutė-dvi]</p>		
15	Žaibas	<p>Dar nuotaika yra susijusi ir su tuo, kiek turime energijos. Jei turime daug energijos, tada ir nuotaika geresnė, jei visai neturime, tada gali būti liūdniau. Todėl Rokui reikia ne tik šypsenos, bet ir energijos.</p> <p>Todėl ir būna, kad valgant šokoladą ar bandeles iš pradžių pasijaučiame geriau – nes skanu, bet paskui galime pasijausti blogai. Nes kai valgome daug cukraus turinčius produktus, mūsų energija išsiskiria taaaaiip (nubrėžiama kreivė ant lentos). Bet cukrus daug kur slepiasi, tad pažiūrėsime, ar žinote, kur yra daug cukraus ir kur mažai. Visi sustokime ratu.</p> <p>Žaidžiame žaidimą – (visi sustojame ratu) vedėjai vardina produktus ir jei juose daug cukraus vaikai stoja (lieka atsistoję), jei mažai – tupia. Vedėjai pasako, ar tikrai daug/mažai (pvz: vanduo, šokoladas, avižinė košė, pienas)</p>	Žaibo figūrėlė, lipni juostelė	Vaikai sužinos apie cukraus kiekio įtaką energijai (ir nuotakai) ir kokie produktai gali turėti daug/mažai cukraus.



3	Apibendrinimas	Tai ką reikia daryti, kad būtumėt linksmesni ir turėtumėt daugiau energijos? Ar patiems pavyksta taip daryti, gal kas nors visą laiką taip valgotė? O gal kas nors priešingai? Ar esate pastebėję skirtumą savijautoje?		Vaikai įtvirtins žinias, susies jas su savo patirtimi.
2		Kas nori „Sveikatiados“ prizų? Burtų keliu iš ant lapo popieriaus užrašytų mokslėivių vardų išrenkame 3 nugalėtojus ir įteikiame ženkliukus.		
2	Namų darbai	Pakviesti vaikus kurti savo klasės pusryčių receptų bukletą/knygą.		

Daug cukraus:	Mažai cukraus:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gaivusis gėrimas su cukrumi 2. Konservuoti vaisiai 3. Vynuogių kekė 4. Riestainiai 5. Vynuogių sultys 6. Žemės riešutų sviestas 7. Duona (balta ir kviečių) 8. Saldainiai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nesaldinta košė 2. Vanduo su vitaminais 3. Morkų sultys 4. Saulėgražos 5. Moliūgų sėklos 6. Pupelės 7. Kiaušiniai 8. Sūris

Vaisių ir saldumynų valgymo poveikis kraujo gliukozės lygiui ir energingumui





UŽDUOTIS NR. 2

1			2										3
					4						5		
			6										
	7												
							8						9
	10												
									11				
							12						
13													
					14								
			15										

Horizontaliai:

- 1) Daugelio, o ypač vaikų nemėgstamas, bet labai reikalingas ir naudingas, kopūsto giminaitis.
- 6) Skanutės uogos - ir raudonos, ir juodos. Auga jos krūmuose – bet jaučias kaip rūmuose.
- 8) Žalia žolė, bet ne žolė, su uodega, bet ne pelė.
- 10) Aš - aštroko skonio, bet žmonės mane vis tiek mėgsta. Esu savaip ypatingas, bet puikiai deru su savo draugais salotose.
- 12) Aukso pilvukas, kaulo Mykoliukas. Aukštai pakabintas, nuskinti pagamintas.
- 13) Mažas vyrelis - žalia barzdelė.
- 14) Kekinis vaisius, kurį mėgsta ne vien žmonės, bet ir po medžius besikarstantys gyvūnai.
- 15) Nors galvą nuo liemens nukirto, bet kraujas nebėgo, liemuo nenuvirto.

Vertikaliai:

- 1) Iš vieno dėjimo - dešimt kiaušinių.
- 2) Ir vaisius, ir paukštis, nebijantis aukščio.
- 3) Kelios seselės vienam lopšy gyvena.
- 4) Raudona panelė - kas pro ją praeina, būtinai nusilenkia.
- 5) Rūgščioji panelė dėl kurios raukias veidelis.
- 7) „Saulės kiaušinis“ - kas paragauja, valgyt nesiliauja.
- 9) „Kempiniuko“ namas.
- 11) Balta kaip sniegas, žalia kaip žolė, raudona kaip kraujas.

Iš likusių pažymėtų raidžių sudėk prasmingą žodį:

--	--	--	--	--	--



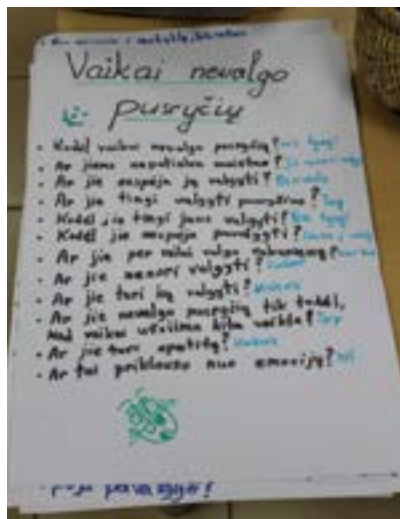
ATSILIEPIMAI IR PAVYZDŽIAI

Vaikų atsiliepimai:

„Pradėjau dažniau valgyti pusryčius.“ (Greta)

„Sužinojau kokios pusryčių pasekmės ir kas būna, kai jų nepavalgai.“(Faustas)

„Man labai patiko pusryčių klubas. Aš kiekvieną rytą nuo pirmos pamokos pradėjau sveikiau ir daugiau valgyti. Kiekvieną sekmadienį laukdavau sveikatiados pusryčių klubo.“ (Lurda)





VAIKŲ RECEPTAI

ŠOKOLADINIS BANANAS



KO REIKIA: KAIP GAMINTI:

- | | | |
|---|--|--|
| <p>BANANO</p> <p>JUODO ŠOKOLADO</p> <p>PUODO SAUKŠTO</p> <p>LEKŠTĖS</p> <p>VANDENS</p> | <p>ŠOKOLADAS</p> <p>JUODO ŠOKOLADO</p> <p>PUODO</p> <p>SAUKŠTO</p> <p>LEKŠTĖS</p> <p>VANDENS</p> | <p>KAIP GAMINTI:</p> <p>Į PUODĄ PRI PILKITE VANDENS. Į VANDENS ĮDEKITE LĖKŠTĖS SU JUODU ŠOKOLADU IR KAITINKITE KOL ŠOKOLADAS IŠTIRPS.</p> <p>BANANAS.</p> <p>UŽ PILKITE ŠOKOLADĄ ANTNULUPTO BANANO. SKANAUS!</p> |
|---|--|--|

Kokteilis su vaisiais

Produktai
10 kriaušė
3 šilkinė pienu
3 apelsinai
3 morkiukai
Tada šaukšteli
sultis šilkinės
pieno tada sumale
vaisius į mašinetę
ir išplakite ir viską
mėgautis juo skanaus!!!



Homus Jogurtas

Reikia:

- Miegdomo skonio jogurtas,
- Aviešinių dribsnių,
- Razinų,
- Šono puodelis.

Į puodelį pilame jogurtą. Tuomet į puodelį pilame maždaug 2-3 arbatinius išukildus aviešinių dribsnių.

Tada dedame 1-2 arbatinius išukildus razinų ir viską išmaišome arba valgame ir nemaišytą. Skanaus!



Plonai ir minkšti Vlyrai

Ingredientai:

- Pienas, 3 šilkinės
- Kvietiniai miltai, 4,5 šilkinės
- Aliejus, 3 valgomieji šaukštai
- Cukrus, 3 valgomieji šaukštai
- Kiaušiniai, 3 vienetai
- Druska

Gaminimo eiga:

Išplakite kiaušinius su pienu ir cukrumi. Įmaišykite aliejų, šaukštą druskos ir miltus.

Gerai išmaišykite keptuvę (geriau su keramikiniais paviršiumi). Iškeikite keptuvę 2 šaukštus tešlos ir pernešykite keptuvę, kad tešla pasidriškintų po visą plotą. Kepkite tokius didelius ir plonus vlyrus iš aliejaus puorę po 1 minutę.

Daug karšti vlyrai patys skanaus.



UŽDUOČIŲ ATSAKYMAI

1 užduotis:

Š	A	U	N	U	O	L	I	S	T	U	J	A	U	P	O	T	R	U	P	U	T	Į
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2 užduotis:

M	A	T	O	S	I
---	---	---	---	---	---

3 užduotis:

S	T	A	I	G	M	E	N	A	!
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



PUSRYČIU KALENDORIUS

Pirma savaitė

Pusryčiauja (vardas):

.....
.....



PIRMADIENIS



TREČIADIENIS



ANTRADIENIS



KETVIRTADIENIS



PENKTADIENIS



SEŠTADIENIS



SEKMADIENIS





PUSRYČIU KALENDORIUS

Antra savaitė

Pusryčiauja (vardas):

.....

.....



PIRMADIENIS



TRECIADIENIS



SESTADIENIS



ANTRADIENIS



KETVIRTADIENIS



SEKMADIENIS



PENKTADIENIS



PUSRYČIU KALENDORIUS

Trečia savaitė

Pusryčiauja (vardas):

.....
.....



PIRMADIENIS



TREČIADIENIS



ANTRADIENIS



KETVIRTADIENIS



SESTADIENIS



PENKTADIENIS



SEKMADIENIS



PUSRYCIŲ KALENDORIUS

Ketvirta savaitė

Pusryčiauja (vardas):

.....
.....



PIRMADIENIS



TREČIADIENIS



SESTADIENIS



ANTRADIENIS



KETVIRTADIENIS



SEKMADIENIS



PENKTADIENIS





Nario vardas.....
pavardė.....
Mokykla.....
Pažymėjimo nr.....Data.....



Nario vardas.....
pavardė.....
Mokykla.....
Pažymėjimo nr.....Data.....



Už pagalbą ruošiant leidinį dėkojame:

**dr. Almantui Kranauskui
prof. dr. Janinai Petkevičienei
gydytojai dietologei Evelinai Cikanavičiūtei
Limsa ir Lipsa studentams
Alinai Vilkaitei
Evelinai Jauneikaitei
Rokui Saulevičiui
Eglei Maliukevičiūtei
Emilijai Jurkštaitei**

www.sveikatiada.lt

www.facebook.com/Sveikatiada

Sveikai gyventi yra smagu!