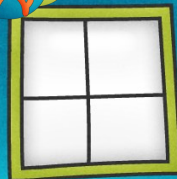
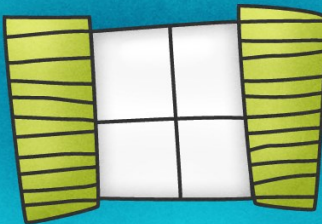
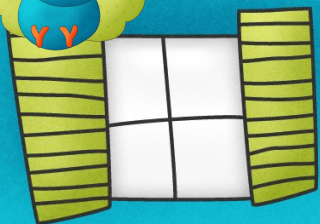




SVEIKATIADOS
PUSRYČIŲ
KLUBAS



CIKLO TRUKMĖ – 4 SAVAITĖS



1 savaitę:

Atidarymo renginys aktų salėje – pristatomas pusryčių klubas, pristatomas veiklų ir užsiėmimų planas. Po projekto pristatymo einame į klases. Padaroma mokinių apklausa. Mokiniai gauna klubo nario pažymėjimus. Pristatomas pusryčių kalendorius. Žaidimai vaikams: žodžių ping pong'as, TAIP ir NE.

2 savaitė.

Įvyksta bendra paskaita *Maistas ir sveikata* visoms klasėms. Pažiūrimas pusryčių kalendorių pildymas. Paklausiama kaip sekėsi, pabendraujama. Užduodama užduotis – klasės šūkio ir logotipo bei jei nori himno kūrimas.

3 savaitė.

Bendra paskaita *Ryto ir pusryčių draugystė*. Pamokoje dalyvauja sportininkas, kuris pasakoja apie savo vaikystę, kodėl valgė pusryčius, ką labiausiai mėgsta. Apžvelgiamos logo, himnas ir šūkis. Išdalinamos užduočių knygutės.



4 savaitė.

Vyks paskutinė teminių paskaitų ciklo dalis – „Maistas ir nuotaika“. Mokiniai atliks kūrybines projekto „Sveikatiada“ komandos parengtas užduotis pusryčių tematika, susipažins su grūdinėmis kultūromis. Užduotis – sugalvoti receptus su grūdais. Mokykloje bus palikti grūdų pavyzdžiai, kuriuos galima pagal vaikų sugalvotus receptus panaudoti technologijų pamokose. Siekiant išsiaiškinti moksleivių pusryčiavimo įpročių pokyčius bei patikrinti įgytas žinias dalyvaujant projekte, bus surengta trumpa projekte dalyvavusių mokinių apklausa.

Savaitės pabaigoje vyks iškilmingas baigiamasis projekto renginys „Pusryčių fiesta“, kurios metu vaikai patys gamins rytinius valgius ir pusryčiaus kartu su kitais mokyklos bendruomenės nariais bei tėvais. Renginį vainikuos visų klasių, dalyvavusių projekte, pasirašyta deklaracija, kurioje kiekvienas pasižadės kasdien valgyti pusryčius bei laikytis kitų sveikos mitybos principų. Vyks viktorina.



PAMOKA „MAISTAS IR SVEIKATA“



Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
Per pertrauką ar pačioje pamokos pradžioje		Ant lentos užrašoma NAMŲ DARBAI: LOGOTIPAS ir Šūkis. Jei vaikai klausia paaiškinama, kad paaiškinimas bus pamokos pabaigoje.	Lenta	
10	Įžanginė diskusija	Pristatoma paskaitos teorija.		Vaikai supažindinami su teorine medžiaga.
17	Žaidimas „Sukurk reklamą“ 	Vaikai suskirstomi į 4 grupes. Jų užduotis - sukurti reklamą temomis: „Maistas ir sveikata“ remiantis lektorių papasakota medžiaga; Suintriguojame, kad viena grupelė bus laimėtojai.	4 didelių lapų, spalvoti pieštukai, flomasteriai	Vaikai gilinasi į pateiktą problematiką.
12	Parduok reklamą	Vaikai pristato savo darbus visai klasei. Juos įvertiname ir pasakome, jog visi yra laimėtojai; Įteikiami prizai – Sveikatiados ženklukai.		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 įtaką 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 galėtų 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:



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.

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 reikėtų 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! Tik derėtų žinoti, kad kai kurių pieno produktų – glaistytų sūrelių, jogurtų, saldžių varškyčių sudėtyje yra labai daug cukraus, todėl jie labiau tinkami valgyti kaip desertai. Saldainius, sausainius, pyragėlius, mėsainius labai retai galite valgyti, tačiau nepiktnaudžiaukite jais! Čipsų ir gaiviųjų gėrimų visai atsisakykite. Sutartha?!



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

TAIGI SVEIKO, ENERGINGO, GREITAI MĄSTANČIO VAIKO FORMULĖ = SVEIKA MITYBA + VALGYMO REŽIMAS + SPORTAS! VUOLIA!

Manau, kad jūsų tėveliai jus jau išmokino, kodėl reikia valytis dantis,

o mes tik priminsime, kad valyti dantukus

REIKIA PO KIEKVIENO VALGYMO.

Bent jau PO pusryčių ir PO vakarienės.



PAMOKA „RYTO IR PUSRYČIŲ DRAUGYSTĖ“



Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
Per pertrauką ar pačioje pamokos pradžioje		Ant lentos užrašoma NAMŲ DARBAI: Galvosūkių knygelė! Jei vaikai klausia paaiškinama, kad paaiškinimas bus pamokos pabaigoje.	Lenta	
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	Ižanginė 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	Vaikai suskirstomi į tris grupes. Ant didelių popieriaus lapų užrašoma mokyklos problemos „Vaikai nevalgo pusryčių“, „Mokiniai nežino, ką reikia valgyti pusryčiams“, „Mokiniai nespėja pavalgyti pusryčių“. Vaikai sugalvoja kuo daugiau klausimų susijusių su problema. Grupės apsikeičia lapais ir ieško atsakymo į prieš tai kitos grupės sugalvotus klausimus. Klausimus ir atsakymus kiekviena grupė pristato visai klasei.	3 dideli popieriaus lapai 3 spalvoti flomasteriai	Vaikai išsigilins 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 sekantį 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 sekančioje 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, PAVARDINKITE, KODĖL NEVALGOTE PUSRYČIŲ?

 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.

 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.

 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.

 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.

 Gal nespėjate pavalgyti pusryčių? Atsiminkite, jog pusryčiams užtenka vos 10 minučių. Tad pasistenkite atsikelti 10 min anksčiau! Jei pramiegate, paprašykite, kad tėveliai jums pusryčius įdėtų į mokyklą. Eikite anksčiau 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, kuri galima pakeisti ir namie pagamintu jogurtiniu padažu su prieskoniais bei liesa mėsa, sūriu, kiaušiniu.
-  Paprašykite, kad šalia sumuštinų 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 valytis dantis, o mes tik priminsime, kad valyti dantukus REIKIA PO KIEKVIENO VALGYMO. Bent jau PO pusryčių ir PO vakarienės.



PAMOKA „MAISTAS IR NUOTAIKA“



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

Reikalingos priemonės:

3 balti popieriaus lapai, spalvoti lapukai (raudona, oranžinė, žalia), flomasteriai.

Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
Per pertauką ar pačioje pamokos pradžioje		Ant lentos užrašoma: Sugalvoti receptų iš grūdų. Jei vaikai klausia paaiškinama, kad paaiškinimas bus pamokos pabaigoje.	Lenta	
2	Namų darbai	Namų darbams vaikai turėjo išspręsti galvosūkių knygelę ir atiduoti mokytojui. Jei mokytojas patikrino prieš pamoką knygeles ir yra surašyti teisingai išsprendusių vaikų vardai, prizai įteikiami pamokos pradžioje. Jei tikrinimas vyks per pamoką prizai įteikiami 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.		Lektoriai susipažins su mokinių pastebėjimais.
15	Užkabink šypseną	Ant lentos piešiami du veidukai. Vienoje pusėje nupiešiamas liudnas veidukas, kitoje – linksmas veidukas. 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, informuojame, kad tokie maisto produktai tik trumpam padeda pakelti nuotaiką. Daržovės ir vaisiai padeda nuotaiką išlaikyti ilgesniam laikui. O ką valgo Rokas, kad jo nuotaika prasta? Vaikai vardina produktus, vedėjai juos užrašo. Ar mėgstat daržoves, uogas ir vaisius? Jų būna daug ir visokių. Geriausia, jei valgysime kuo spalvotesnį maistą. Dėl to mes turime jums greitą užduotį.	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.



PAMOKA „MAISTAS IR NUOTAIKA“



Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
		Grupelėse (3 grupės) vaikai susėda kartu, išsitraukia vienos spalvos kortelę grupei ir davus ženklą turi sugalvoti ir užrašyti kuo daugiau vaisių ir daržovių per 1,5min., kurie yra tokios ar panašios spalvos kaip kortelė. Ant savo lapo turi užsirašyti savo ištrauką spalvą. Po 1,5 minučių vedėjai surenka lapus ir suskaičiuoja, kas daugiausiai užrašė, bet neskelbia dar visiems rezultato. Kokius vaisius ir daržoves sugalvojo grupė duodama paskaityti kitos grupės atstovui. Pabaigus skaityti ta grupė paprašoma papildyti savo įžvalgomis. Kai visos grupės perskaito, paskelbiama grupės nugalėtojas.		
10	Atpažink grūdus	Prieš pamoką pasiruošime šešias lėkštutes su grūdais. Vaikai suskirstomi į tris grupes. Kiekviena grupė gauna po dvi lėkšteles. Vaikai turi atpažinti grūdus. Vaikų atsakymai užrašomi ant lentos. Kiekviena grupė turi visiems papasakoti, ką jie žino apie tuos grūdus. Taip pat vaikai pakviečiami atspėti, kurie grūdai yra kaloringiausi. Kalorijos užrašomos šalia grūdų pavadinimų. 100 g produkto Kukurūzai 371 Avižininės 352 Ryžiai 351 Perlinės 335 Miežinės 335 Kvietinės 317 Vaikams pasakoma, kad po to kai tokią pamoką išklausys visos penktokų klasės, grūdus mes paliksime mokyklai. Pasitarkite su technologijų mokytoja ir pasidarykite visų grūdų košių degustacijas.	6 lėkštučių	
5		Kadangi mums smalsu labai pažiūrėti ar mes jums patikome visą mėnesį besilankydami jūsų klasėje atliksime dar vieną užduotį. Išdaliname apklausos anketas visiems mokiniams.	Apklauskos anketos	



PAMOKA „MAISTAS IR NUOTAIKA“



Trukmė, min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės	Rezultatai
5		Cukrus daug kur slepiasi, tad pažiūrėsime, ar žinote, kur yra daug cukraus ir kur mažai. Visi sustokime ratu. 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)		Vaikai sužinos apie cukraus kiekio įtaką energijai (ir nuotaikai) ir kokie produktai gali turėti daug/mažai cukraus.
5	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.
3	Apdovanojimai už namų darbus	Kas nori „Sveikatiados“ prizų? Burtų keliu iš ant lapo popieriaus užrašytų moksleivių vardų išrenkame 3 nugalėtojus ir įteikiame prizus –vaisius.		
2	Namų darbai	Pakviesti vaikus kurti savo klasės pusryčių receptų bukletą/knygą iš klasėje pristatytų grūdų. Grūdus galima panaudoti per technologijų pamokas.		

PRODUKTŲ SĄRAŠAS:

Daug cukraus:	Mažai cukraus:
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 9. Sūrelis	1. Nesaldinta košė 2. Vanduo su vitaminais 3. Morkų sultys 4. Saulėgražos 5. Moliūgų sėklos 6. Pupelės 7. Kiaušiniai 8. Sūris



VAIKŲ SVAJONIŲ PUSRYČIAI

TIK PRASIDĖJUS „SVEIKATIADOS PUSRYČIŲ KLUBUI“

VAIKŲ PAKLAUSĖME APIE JŲ SVAJONIŲ PUSRYČIUS.

ŠTAI KELETAS ATSAKYMŲ:

Mano pusryčiai
būtų daržovės.
,Pusryčiauti
norėčiau su savo kla-
sioku Aivaru.
Ir valgyčiau
pas M. Jordaną
namuose.



Pusryčiai būtų kokioje
nors karalystėje
ir valgyčiau
skaniausią
košę – manų.
Už lango matysiu
snaiges.



Mano pusryčiai
būtų ant debesų
jie vyktų su šunimi
ir papūgėlėmis,
norėčiau valgyti
bulvių traškučius,
gerti kolą ir sėdėti
ant dramblio.



Valgyčiau
kebabą
namie.



Kebabus prie keba-
binės ant suoliuko
su savo draugais
Nojumi,
Tomu, Arnu.



Aš jau dabar turiu savo
svajonių pusryčius – tik į
juos pridėčiau sūrio ir
daugiau vaisių bei daržo-
vių. Viskas vyktų čia pat
mano namie ir tuo pačiu
laiku – kad, galima sakyti,
jau valgau savo svajonių
pusryčius kasryt.



Mano svajonė
yra valgyti su
berniuku
kavinėje.



Čirviniai blynai su
Rududu,
kondensuotu pienu, grieti-
nėle. Vaisių salotos.
Su šeima, draugais, gamtoje,
prie vandens, Turkijoje,
Ispanijoje, prie kalnų.



Aš norėčiau kiaušinių,
vištos, makaronų kuniškų
dėžutėje, sušio, grikių,
bananų,
valgyčiau su geriausiu
draugu Titu, o pusryčiai
vyktų maisto,
technikos, baldų šalyje.









Už pagalbą ruošiant leidinį dėkojame:

dr. Almantui Kranauskui

prof. dr. Janinai Petkevičienei

gydytojai dietologei Evelinai Cikanavičiūtei

Kristinai Zelbienei

Alinai Vilkaitei

Evelinai Jauneikaitei

Eglei Maliukevičiūtei

Dėl „Sveikatiados pusryčių klube“ naudotų spaudinių

(pažymėjimai, kalendoriai, galvosūkių knygelės)

galite kreiptis info@sveikatiada.lt

SVEIKAI GYVENTI YRA SMAGU!

