



SVEIKOS MITYBOS TRIMESTRAS 2016



Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes,
kad visai sveikas skurdžius
laimingesnis už sergantį karalių.
(Artūras Šopenhaueris)

Idėjos patiems mažiausiems



Darbas grupėse: visi vaikai domisi ir dirba su viena daržove ar vaisiumi. Galima surengti viktoriną, kurios metu sudarytos vaikų komandos: „Morkiukai“, „Žirniukai“, „Vyšnaitės“ ir pan. Komandos gauna po tris užduotis: simbolio spalvinimas, ketureilio kūrimas, kryžiažodžio ir testo sprendimas.



Kaip rodo mūsų patirtis ir įvairiausios fotografijos iš Jūsų veiklų, vaikų darželiai mėgsta ir moka rengti šventes su šokiais, dainomis ir vaidinimais.

Todėl kviečiame auklėtojas su savo vaikais išspręsti **mįsles**:

Kas obuolį raudonai nudažė?



Kodėl kriaušė kaip varlė žalia?



Kaip citrina saulės spalvą įgavo?



PASIRINKITE VIENĄ AR KELETĄ KLAUSIMŲ IR SUKURKITE ISTORIJAS,
KODĖL VIENAS AR KITAS VAISIUS YRA ATITINKAMOS SPALVOS.
SKELBKITE PIEŠINIŲ KONKURSUS,
SUGALVOKITE TRUMPUS VAIDINIMUS, DAINELES.



Rudens gėrybių mandala



Mandala – asmenybės išraiška, kuri padeda stimuliuoti kūno, dvasios ir proto galias. Jos yra piešiamos, tapomos, daromos iš smėlio ir net šokamos.

Siūlome visiems pamėginti sukurti mandalą iš šalnų dar nepaliestų daržo, sodo gėrybių, lapų, žiedų.



Kaip?

Kiekvienas vaikas atsineša po kelias daržoves ar vaisius ir mokyklos kieme arba mokyklos koridoriuje visi kartu dėlioja meno kūrinį – mandalą. Prieš tai galima padaryti klasės piešinių konkursą ir išrinkus gražiausią Mandalos piešinį jį įgyvendinti.



Menas ir maistas



Puikiai prigijusią idėją kviečiame
įgyvendinti ir šiais metais.

**Darykite piešinius panaudodami vaisius ir
daržoves.**

Užfiksuokite geriausius darbelius padarant
nuotraukas. Kai jau piešimas ir piešinių
"pozavimas" pasibaigs,
piešinių objektais galima ir paskanauti.

**Patys mažiausi vaikai kviečiami
daryti
antspaudus su vaisiais ir
daržovėmis.**





Rudens skulptūros



Kviečiame kurti rudenines skulptūras,

jas fotografuoti ir gražiausiomis pasigirti mums.

Į šią smagią veiklą įsitraukia vis daugiau tėvelių. Jie padeda savo vaikams kurti meno kūrinius iš rudeninių gėrybių. Bent jau savaitę laiko tokia įspūdinga paroda galima bus pasidžiaugti mokyklos koridoriuose ar klasėse.

Jūsų kūrybai ribų nėra!



VIENOS SPALVOS STALAS.

PAKVIESKITE VAIKUČIUS SUKURTI VIENOS SPALVOS STALĄ!

ŽALIĄ, RAUDONĄ, O GAL GELTONĄ?





Pavaišink draugą



Visą savaitę vaikai neša naudingus sveikatai užkandžius savo draugui.

Klasė pasiskirsto taip, kad per savaitę kiekvienas moksleivis atneša po užkandį savo draugui. Tam, kad gauti draugo dovaną, per ilgąją pertrauką organizuojamas turnyras.

Pvz. Pirmadienį keturi moksleiviai atneša sveikus užkandžius draugui. Kas juos gaus? Per pertrauką visa klasė susirenka sporto salėje ir keturi taikliausiai metę į krepšį gauna draugų prizus.

Kiekvieną dieną galima sugalvoti kitokią sportinę užduotį.



Piešinių konkursas „Sukurk savo sveikų pusryčių lėkštę“



Europos sveikos mitybos dienai paminėti

(lapkričio 8 d.)

kviečiame dalyvauti

piešinių konkurse

„Sukurk savo sveikų
pusryčių lėkštę“.



**Vaikai piešia savo
įsivaizduojamą sveikų pusryčių
lėkštę.**

Iš visų klasės piešinių patys vaikai
išrenka geriausią piešinį konkursui
ir siunčia piešinio nuotrauką
organizatoriams.

Sudaryta komisija atrenka piešinių
konkurso nugalėtoją, o visų vaikų
atsiųsti piešiniai publikuojami inter-
netiniame puslapyje ir Facebook
paskyroje.

**Konkurse dalyvauja vienas
piešinys nuo klasės, bet
prizas atitenka visai klasei.**

Prizas:

visa vaikų klasė atvyksta į keramiko
dirbtuves, kur turi galimybę pagal
savo piešinį pasidaryti savo as-
meninę lėkštelę.

**Nuotraukas siųskite iki
lapkričio 18d.**

margarita@sveikatiada.lt

su laiško pavadinimu

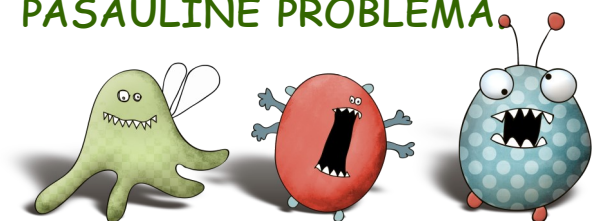
„Sveikų pusryčių lėkštė_mokymo
įstaigos pavadinimas_klasė“.



Nešvaistykime maisto



MAISTO ŠVAISTYMAS
ĮGAVO TOKĮ MASTĄ, KAD
TURĖTŲ BŪTI LAIKOMAS
PASAULINE PROBLEMA.



Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos duomenimis, pasaulyje išmetama apie trečdalis viso maisto - maždaug apie 1,3 mlrd. tonų per metus. 2012 m. Europos Komisijos duomenimis, vien Lietuvoje kasmet išmetama 581 tūkst. tonų maisto atliekų.

Vienam šalies gyventojui per metus tenka 171 kg išmetamo maisto. O ES per metus išmetama apie 90 milijonų tonų maisto. Tuo tarpu, kai daugiau nei milijardas žmonių visame pasaulyje alksta. Švaistydami maistą ne tik nepasinaudojame galimybe pamaitinti alkstančiuosius, bet ir veltui eikvojame kitus išteklius, kaip antai žemę, vandenį ir energiją, ir darbo jėgą.

Maisto švaistymo poveikis aplinkai neapsiriboja žemės ir vandens naudojimu. Kaip rašoma Europos Komisijos plane, maisto ir gėrimų vertės grandinėje ES išmetama 17 % viso mūsų tiesiogiai išmetamų šiltnamio efektą sukeliančių dujų ir sunaudojama 28 % materialinių išteklių.

Maisto švaistymas pasireiškia išsivysčiusiose šalyse, nes besivystančiose šalyse vartotojai dažniausiai negali sau leisti švaistyti maistą, jį vartoja taupiai, taip pat, kadangi tokiose šalyse vyrauja smulkios prekybvietės, pirkėjai jose perka dažnai, bet po truputį.

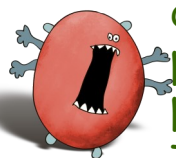


Nešvaistykime maisto



Išsivysčiusiose šalyse maistas iššvaistomas dėl šių priežasčių:

- maisto yra per daug paruošiama, todėl lieka nemaži „likučių“ kiekiai, kurių tiesiog nepajėgiama suvalgyti dėl per didelių porcijų;
- maistas nespėjamas suvartoti iki galiojimo termino pabaigos;
- maisto ženklavimo neišmanymas ir dažnai painiojamos datos, kaip pagaminimo data, geriausias iki, suvartoti iki ir pan.;
- pirkėjai dažnai perka ilgesnio galiojimo termino produkciją, todėl prekybos centruose susidaro nemaži produkcijos su besibaigiančiu galiojimu kiekiai;
- menkas pirkimų planavimas, dėl ko dažnai nuperkama nereikalingo ar per dideli kiekiai maisto;
- nurodytų maisto laikymo sąlygų nesilaikymas (pavyzdžiui, maistas, kurį reikėtų laikyti šaldytuve laikomas spintelėje ir pan.);
- nemokėjimas ar nenorėjimas maistą vartoti daug efektyviau, pavyzdžiui, vakarykščių maisto likučių suvartojimas ar panaudojimas šviežiai ruošiamuose patiekaluose arba nežinojimas kaip paruošti maistą iš jau turimų žaliavų;
- maisto švaistymo ekologinių bei ekonominių padarinių nežinojimas ar abejingumas.



Maisto švaistymo kiekiai taip pat yra labai įvairūs ir dažniausiai priklauso nuo šeimos dydžio, šeimos pajamų, vartojimo kultūros, sezono (dažniau produktų iššvaistoma šiltuoju laikotarpiu, nes dažnai tuo metu yra didesnė pasiūla ir taip pat maistas greičiau genda).



Nešvaistykime maisto



Kaip sumažinti maisto švaistymą?

- ♦ „FoodKeeper“ ir kitos panašios programėlės gali priminti apie netrukus pasibaigiantį galioti maistą.
- ♦ Naudokite mažesnes lėkštes, kad porcijos nebūtų per didelės ir netektų išmesti nesuvalgyto maisto.
- ♦ Vieną savaitės dieną paskirkite likučių suvartojimui.
- ♦ Nesuvalgytus produktus užšaldykite arba užkonservuokite.
- ♦ Apsipirkinėkite dažniau.
- ♦ Nenaudojamą, bet tinkamą vartoti maistą be pažeistų pakuočių visada galite paaukoti „Maisto bankui“.
- ♦ Iš pažeistų vaisių galite pasigaminti kokteilį.
- ♦ Jei restorane nesuvalgėte viso maisto, jo likučius parsineškite namo.

Ekukacinis filmukas vaikams:

<https://www.youtube.com/watch?v=UvvKaKzRXnQ>

Kartais, kad suprastumėm, mums reikia ne įsivaizuoti, bet pamatyti...

Nuo 23 min. ekstremalus vaizdas.
Vaikams parodoma, kad per metus
visa mokykla suvartoja sunkvežimio
dydžio riebalų [https://
www.youtube.com/watch?
v=VD3FiSta-fw](https://www.youtube.com/watch?v=VD3FiSta-fw)

Ar įsivaizduojame kiek maisto išmeta mokyklos valgykla?

Padarykime ekskursiją į valgyklos
pagalbines patalpas, kur darbo
dienos pabaigoje laikomos maisto
atliekos.

Keletas įdomių faktų

- ♦ Apie 30% Jungtinėje Karalystėje užaugintų daržovių paliekamos neuimamos dėl prastos išvaizdos.
- ♦ Panaikinus maisto švaistymo priežastis, jau šiandien būtų galima pamaitinti visus badaujančius pasaulio gyventojus.
- ♦ Kiekvienas žmogus, 10 proc. sumažinęs išmetamo maisto kiekį, per metus „sutaupytų“ 45 kg šiltnamio dujų.



Įgyvendinkite mėgstamiausias veiklas



Drąsiai keisdami ir pritaikydami veiklas pagal moksleivių poreikius ir mokyklos bendruomenės galimybes. Raginame į renginius įtraukti kuo daugiau moksleivių, mokytojų, tėvelių bei kitų bendruomenės narių.

Kviečiame kuo plačiau viešinti organizuotas veiklas – talpinkite veiklų nuotraukas interneto portaluose, praneškite apie iniciatyvą savo regiono dienraščiuose bei socialiniuose tinklalapiuose.

Pasibaigus šventėms, **nepamirškite „Sveikatiados“ komandai atsiųsti užpildytą GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETĄ bei NUOTRAUKŲ iš renginių.**

IŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš Idėjų paketo arba savo sugalvotą.

ĮGYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok, eksperimentuok su savo draugais ir mokytojais.

UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus.

SIŪSK NUOTRAUKAS

Nuotraukų laukiame el. paštu info@sveikatiada.lt

Sveikatiados kalendorius



Rugsėjo 1 Mokslo ir žinių diena	
Rugsėjo 5 Tarptautinė labdaros diena	
Rugsėjo 10 Pasaulinė savižudybių prevencijos diena	
Rugsėjo 12 Pasaulinė burnos sveikatos diena	
Rugsėjo 18 Pasaulinė vandens tausojimo diena	
Rugsėjo 22 Tarptautinė diena be automobilio Rudens lygė (lygiadienis)	
Rugsėjo 25 Pasaulinė kurčiųjų diena	
Spalio 1 Kūno kultūros ir sporto diena Pasaulinė vegetarų diena Pasaulinė muzikos diena	



Sveikatiados kalendorius



Spalio 2 Angelų sargų arba Policijos diena Tarptautinė diena be smurto	
Spalio 7 Tarptautinė šypsenos diena	
Spalio 13 Pasaulinė regėjimo diena	
Spalio 15 Pasaulinė baltosios lazdelės diena Pasaulinė rankų plovimo diena Saldžiausia diena Pasaulinė kovos su skausmu diena	
Spalio 16 Pasaulinė maisto diena Pasaulinė stuburo diena	
Spalio 18 Pasaulinė traumos diena	
Spalio 22 Tarptautinė mikčiojimo supratimo diena	
Lapkričio 1 Tarptautinė kovos su narkomanija diena Pasaulinė veganų diena	



Sveikatiados kalendorius



Lapkričio 8 Europos sveikos mitybos diena	
Lapkričio 14 Pasaulinė diabeto diena	
Lapkričio 17 Tarptautinė nerūkymo diena	
Lapkričio 20 Pasaulinė žuvusių eismo įvykiuose atminimo diena Tarptautinė vaikų diena	
Lapkričio 26 Diena prieš nutukimą	
Gruodžio 1 Pasaulinė AIDS diena	
Gruodžio 3 Tarptautinė neįgaliųjų žmonių diena	
Gruodžio 31 Blogų minčių atsikratymo diena	
Vasario 15 Tarptautinė vėžiu sergančių vaikų diena	



Sveikatiados kalendorius



Kovo 20 Pasaulinė burnos sveikatos diena Žemės diena	
Kovo 22 Pasaulinė vandens diena	
Balandžio 6 Pasaulinė santarvės ir sporto plėtros diena Saugaus eismo diena	
Balandžio 7 Pasaulinė sveikatos diena	
Balandžio 20 Tarptautinė kovos su triukšmu diena	
Gegužės 5 Pasaulinė rankų higienos diena	
Gegužės 6 Tarptautinė diena be dietų	
Gegužės 10 Judėjimo sveikatos labui diena	
Gegužės 15 Pasaulinė mirusiųjų nuo AIDS atminimo diena Tarptautinė šeimos diena	

