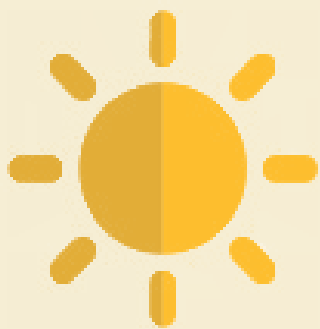


SPALIS



SVEIKOS MITYBOS TRIMESTRAS 2015



Ruduo- derliaus metas. Skinsime šį rudenį naujas ir jau pamėgtas veiklas, raškysime konkursų kekes, dėliosime lyg obuolius į krepšį naujas žinias.



NAUJAS MAISTO PRODUKTAS. KONKURSAS!



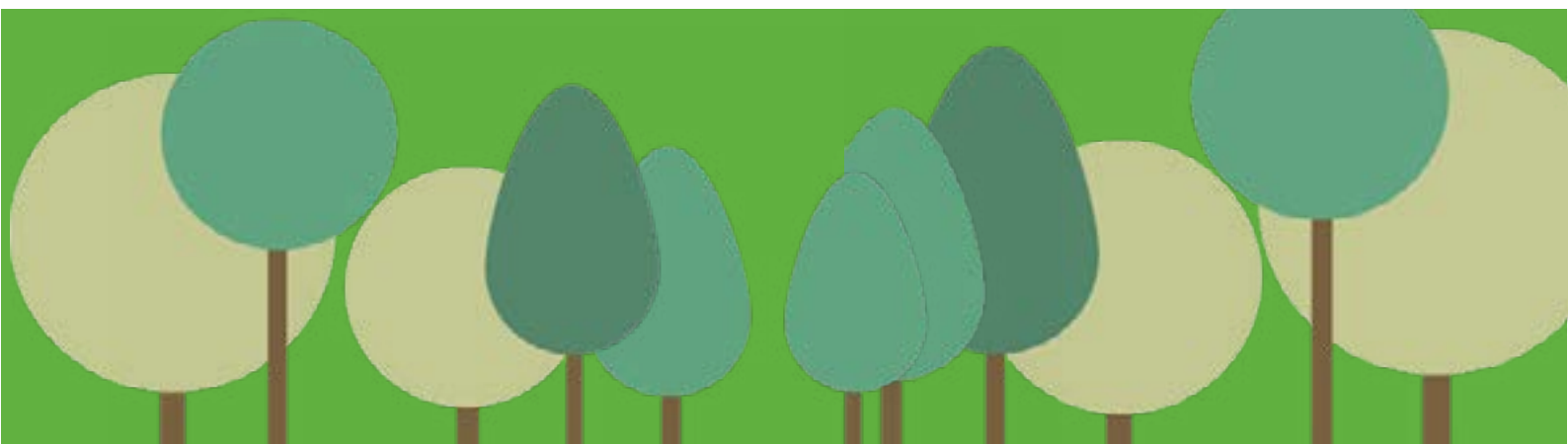
Kaip aš suprantu etiketę?

Vaikai į klasę atsineša savo arba savo šeimos mėgstamų pusryčių produktų etiketes. Perskaitę produktų sudedamąsias dalis garsiai mokytojui išsako savo klausimus (Pvz: Kas yra modifikuotas krakmolos? Kas yra maltodekstrinas?). Visus klausimus kurie tik kils moksleiviams „Sveikatiada“ atsakymų kreipsis į specialistus. Savo klausimus siųskite iki lapkričio 15d.

margarita@sveikatiada.lt



Kartu beskaitant produktų etiketes, pakvieskite vaikus pafantazuoti apie naujus, negirdėtus ir nematytus maisto produktus. Pvz. Duona su mėlynėmis, Jogurtas su agurkais. Tegu vaikai neriboja savo fantazijos. Siųskite savo idėjas margarita@sveikatiada.lt iki lapkričio 15d. Klasė nugalėtoja su originaliausiais pasiūlymais bus pakviesta atvykti į Kauno kolegiją, kur iš mokslininkų sužinos, kaip kuriami nauji maisto produktai.



MENAS IR MAISTAS



Kaip maistą panaudoti kūrybiškai? Darykite piešinius panaudodami vaisius ir daržoves. Šie piešiniai laikini, taigi užfiksuoti geriausią darbą padarant nuotrauką. Kai jau piešimas ir piešinių "pozavimas" užsibaigė, piešinių objektais galima ir paskanauti.



Patys mažiausi vaikai kviečiami daryti antspaudus su vaisiais ir daržovėmis.

Gražiausias nuotrauką siųskite "Sveikatiadai"!



RUDENS SKULPTŪROS



Beveik kaip per technologijų pamokas drožinėjate medį galima padrožinėti ir originaliai išraižyti vaisius ir daržoves. Kviečiame ir jus kurti rudenines skulptūras, jas fotografuoti, siųsti mums. Rinksimė įdomiausias ir išradingiausias!

Čia tik kelios idėjos.



IŠLAISVINKITE SAVO FANTAZIJĄ!



TESTAS: RASK SKANIAJĄ GĖRYBĘ - PASLĖPTĄ VAISIŲ IR DARŽOVĘ!



Išbrauk duotus gėrybių pavadinimus ir iš likusių raidžių perskaitysi frazę.

Viena raidė gali priklausyti keliems žodžiams - daug raidžių bus keliuose žodžiuose.

Išbraukti žodžius galima taip: •Horizontaliai •Vertikalčiai •Įstrižai

Ė	K	Š	A	R	B	A	S	A	T	S	Ū	P	O	K
Š	A	A	U	N	A	L	A	N	U	A	G	I	F	R
S	G	O	L	I	N	U	P	A	P	R	I	K	A	I
A	R	B	Ū	Z	A	S	A	N	I	S	L	E	P	A
K	A	S	T	U	N	Ė	R	A	P	J	A	P	U	U
R	S	L	Y	V	A	V	K	S	I	R	O	P	Ė	Š
U	T	P	O	T	S	L	R	A	R	R	U	P	U	Ė
G	A	T	Į	A	P	U	P	S	A	K	I	D	I	R
A	S	Y	L	O	U	B	O	S	S	K	I	V	I	S

Žodžiai:

Arbūzas
Kriaušė
Bananas
Apelsinas
Pupa
Kivis
Ananasas
Agurkas
Paprika
Agrastas
Slyva

Poras
Kopūstas
Ridikas
Krapas
Pipiras
Braškė
Ropė
Obuolys
Bulvė
Sula
Figa

Jeigu pavyko užrašyti frazę, siusk ją "Sveikatiadai"

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



TESTAS: TIESA AR MELAS?



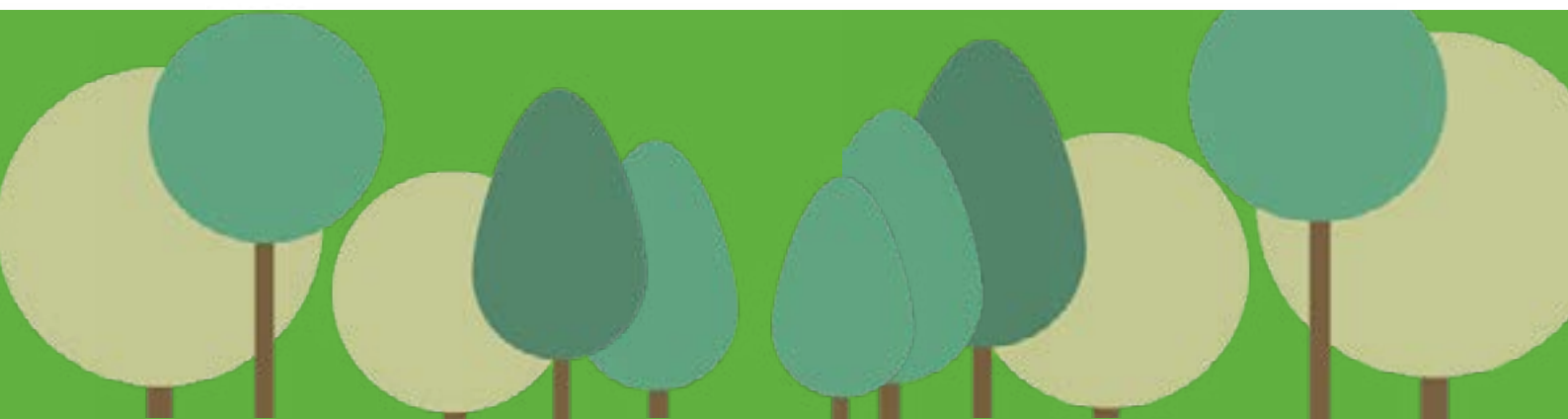
Testas! Bet čia ne tas baisusis testas, kai tikrina mūsų matematikos ar anglų kalbos žinias. Čia linksmasis testas, kuris privers susimąstyti ir atvers diskusijai duris. Jei testas tau pavyks, siųsk atsakymą "Sveikatiada"!

	Tiesa	Melas
1. Jei aš suvalgau daug vaisių, man nereikia valgyti daržovių.	K	S
2. Saldumynų negalima valgyti visiškai.	A	T
3. Saulės spinduliai yra vitamino D šaltinis.	A	G
4. Raudona mėsa turi daug geležies.	I	L
5. Rekomenduojama išgerti 3,5-4,5 litro vandens kasdien.	M	G
6. Valgomi turi būti tik švieži vaisiai ir daržovės.	E	M
7. Pusryčiai – vienas svarbiausių dienos valgymų, suteikiančių energijos dienai.	E	K
8. Suaugęs žmogus turėtų suvartoti ne daugiau kaip 5 gramus (vienas arbatinis šaukštelis) druskos per dieną.	N	A
9. Valgant negalima užsigerti.	S	A
10. Reikėtų valgyti vien vaisius ir daržoves.	?	!

Teisingai pasirinkęs atsakymus, gausi žodį!

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

Ir koks gi galutinis atsakymas?





Žaidimas "Vaisių ir daržovių kubas". Pateikiame kelis žaidimo variantus:

1. Mokytojas iškerpa ir suklijuoja kubą. Kubą meta vaikui. Taip kaip pagamna kubą, į tokį klausimą visai klasei vaikas atsako.

2. Kiekvienas vaikas iškerpa kubą, atsako į klausimus ir nuspalvina kubą. Vaikai pasinėto kubais paskaitydami vieną iš briaunų ir taip pasidalina su kitais vaikais savo valgymo įpročiais.

	Tepti kilijus	
Tepti kilijus	Koks vaisius tavo šeimos šią savaitę buvo mėgstamiausias?	Tepti kilijus
Tepti kilijus	Ką tu padarei šią savaitę, kad tavo šeimos nariai suvalgytų bent 5 kartus per dieną vaisių ir daržovių?	Tepti kilijus
Kokias tris daržoves tavo šeimos nariai valgė šią savaitę?	Kaip vaisiai ir daržovės padeda palaikyti gerą tavo šeimos sveikatą?	Kokią vaivorykštės spalvų vaisių ir daržoves tavo šeimos nariai valgė šią savaitę?
Tepti kilijus	Kokia daržovė šią savaitę tavo šeimos buvo mėgstamiausia?	Tepti kilijus



ĮSIMINTINIAUSIOS AKIMIRKOS FIKSAVIMAS



Įgyvendinkite mėgstamiausias veiklas drąsiai keisdami ir pritaikydami jas 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 ANKĖTĄ bei NUOTRAUKŲ iš renginių.

ĮŠSIRINK 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

Iš jų rinksime geriausias!

