

Utenos Aukštakalnio progimnazija

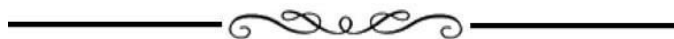


6A KLASĖS SVEIKUOLIŠKI DESERTAI IR DAR KAI KAS...



TURINYS

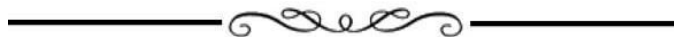
1. Kodėl verta perskaityti šią knygą?.....	4
2. 6a klasės mokinių mintys apie bendraklasius, pomėgius, mitybą, sveiką gyvenseną.....	5
3. 6a klasės mokinių ir jų draugų sveikuoliški desertai.....	10
4. Moliūgų sausainiai, kvepiantys citrina.....	11
5. Žalių pomidorų džemas.....	12
6. Trinta moliūgų sriuba.....	13
7. Varške įdaryti kepti obuoliai.....	15
8. Dribsnių skrebučiai.....	17
9. Džiovintų vaisių saldainiai.....	18
10. Naminė duona.....	19
11. Vaisių salotos.....	20
12. Greiti sveikuoliški avižiniai sausainiai su bananais.....	21
13. Moliūgų saldainiai.....	22
14. Sveikuolių sausainiai su spanguolėmis.....	23
15. Pyragaičiai su karamelizuotu obuolių įdaru.....	24
16. Obuolių pyragas.....	26
17. Greitas cukinijų pyragas.....	27
18. Morkų keksiukai.....	28
19. Antiriebalinis obuolių pyragas.....	29
20. Apelsinų salotos.....	30



21. Lavašas su įdaru.....	31
22. Jogurtinis tortas.....	33
23. Užduotis skaitytojams.....	34
24. 6a klasės mokinių surasti lietuvių liaudies išminties lobiai.....	39
25. 6a klasės sveikos gyvensenos taisyklės.....	47
26. Baigiamasis žodis.....	50

-
- A photograph of a buffet table with various food items including fried chicken, shrimp, dumplings, and vegetables, framed by a decorative black border.





Nemėgstu
pomidorų, nors
žinau, kad jie turi
daug naudingų
medžiagų.

Vakaris

Nors mes esame labai šauni,
sportuojanti klasė, tačiau kartais
elgiamės ne visai išmintingai – per
daug laiko leidžiame prie
kompiuterių, kartais valgome
nesveikus produktus...

Vilius

Kartais dalyvaujame vieni kitų
gimtadieniuose. Būna labai smagu
– žaidžiame, juokaujame, valgome
tortą ir įvairius užkandžius.

Barbora



Susirinkę į mokyklą,
mėgstame pasidalinti
naujienomis. Kalbamės
apie namus, matytus filmus,
sporto varžybas... Kartais
pašnekame apie skanų ir
sveiką maistą.

Arūnė

Tikrai tikiu, kad sveika mityba ir
aktyvus gyvenimo būdas dabar,
turės įtakos sveikatai ir gerai
savijautai ateityje.

Greta T.

Apie sveiką gyvenseną
aš sužinau iš rankinio
trenerio, mokytojų ir tėvų.

Rokas

Aš manau, kad jei sveikai valgysi - ilgiau gyvensi.

Aurimas



Kartais mes pasikalbame apie mėgstamus patiekalus, sveiką gyvenseną. Ruošdamiesi šeštųjų renginiui „Vienos spalvos vaisių stalas“ sužinojome, kad skirtingų spalvų vaisiai ir daržovės turi skirtingas ir labai reikalingas maisto medžiagas.

Akvilė

Mūsų klasė labai draugiška. Man patinka, kad visi puikiai sutariame, nors esame labai skirtingi.

Milena

Kai kurie bendraklasiai kartu mokosi nuo pirmos klasės. Aš prisijungiau ketvirtoje klasėje. Patiko, kad visi draugiški, linksmi, nuoširdūs.

Dominykas

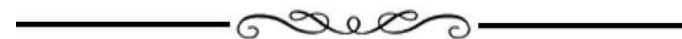
Jaučiuosi lyg boružėlė, turinti daugybę taškelio. Jų net dvidešimt aštuoni. Mano mažyčiai taškeliai labai ypatingi: jie vienodi, bet jie ir skirtingi. Salomėja, Viltė, Kamilė, Edas Greta Mindaugas, Akvilė, Milena, Barbora, Beatričė, Dominyka, Elinga dainuoja ir groja. Dovydas, Barbora, Beatričė, Andrius, Dominyka, Kamilė, Greta, Vilius, Rokas, Karolina, Lukas, Arūnė, Gustas, Aurimas, Augustinas sportuoja. Austėja ir Milena - šokėjos. Emilis ir Austėja - taškeliai dailininkai. Keletas taškelio dar tik ieško savo takelio. Tikimės greit jį suras.

Man smagu kiekvieną rytą keltis ir keliauti į mokyklą, nes žinau, kad manęs laukia patys šauniausi, nuoširdžiausi, kūrybiškiausi, mieliausi mano taškeliai.

Auklėtoja Dalia

Aš tikiu, jei sveikai valgysiu ir sportuosiu, gyvensiu ilgai ir būsiu sveikas.

Dovydas



Dauguma mūsų klasės mokinių eina pietauti į progimnazijos valgyklą. Vienas kitas nubėga į kioskelius, nors žino, kad saldūs gazuoti gėrimai ir traškučiai labai nesveika.

Andrius

Džiaugiuosi mokydamasis 6a klasėje todėl, kad mano bendraklasiai yra draugiški, paslaugūs, protingi, meniški, išmanūs, sportiški...

Edas

Mūsų klasės mergaitės mėgsta kalbėtis apie maisto gaminimą, sveiką gyvenseną, o berniukai - apie sportą, žaidimus.

Greta L.

Man labai įsiminė šeštokų renginys „Vienos spalvos vaisių stalas“. Išsitraukėme nedėkingą baltą spalvą. Kitos klasės šaipėsi - ką jūs padarysite, nes baltų daržovių ir vaisių labai nedaug. Mes labai stengėmės ir taip gražiai padengėme stalą, kad visi net išsižiojo. Man baltasis vaisių stalas buvo pats įspūdingiausias.

Dominyka



Apie sveiką mitybą aš daug sužinau mokykloje ir dalyvaudama projekte „Sveikatiada“.

Retkarčiais pasikalbame ir su klasės draugais. Sužinojau, kad beveik visi valgo pusryčius ir stengiasi išgerti 8 stiklines vandens.

Karolina

Labai patinka dalyvauti klasės draugų gimtadieniuose. Man bendraklasių gimtadieniai tai - gera nuotaika, linksmas juokas, gražiai padengtas stalas, nuoširdus bendravimas, skanūs patiekalai ir didžiulis tortas. Juk retkarčiais valgydami saldumynus, manau, didelės žalos sveikatai nepadarysime.

Salomėja

Beveik visi klasės draugai po keturių pamokų skuba į mokyklos valgyklą. Čia mes sveikai pietaujame - kiekvieną dieną tuo pačiu metu valgome šiltą, šviežiai pagamintą, skanų maistą. Ar mes ne šaunuoliai?

Mantas

Kartais esame užsispyrę, kaip ožiai, tačiau giliai viduje - jautrūs, nuoširdūs, geri žmogučiai. Visi mokytojai mus giria, ragina dalyvauti įvairiuose renginiuose. Šiuo metu miesto bibliotekoje vyksta bendraklasio modelino dirbinių paroda. Mes džiaugiamės jo sėkme.

Austėja

Mūsų klasės auklėtoja Dalia - tikra Dievo dovana. Jauna, aktyvi, sportiška, vadovauja mokinių tarybai, organizuoja renginius, šoka. O kai paima į rankas gitarą ir uždainuoja su tikybos mokytoju Mindaugu, net šiurpuliukai per nugarą eina.

Elinga



Mūsų klasė yra pati šauniausia visoje mokykloje - esame draugiški, sportiški, nuoširdūs. Man patinka čia mokytis.

Lukas

Aš pati mėgstu sportuoti ir labai patinka, kad mokausi sportiškoje, judrioje, aktyvioje klasėje.

Kamilė

Aš manau, kad daugelis bendraklasių maitinasi sveikai.

Emilis

Mūsų klasė yra linksma, protinga, aktyvi, sugebanti padaryti viską, ką reikia. Nors esame pakankamai triukšmingi, tačiau labai nuoširdūs, padedame vieni kitiems, užjaučiame, jei kam nutinka bėda.

Gustas



**6A KLASĖS MOKINIŲ
IR JŲ DRAUGŲ
MĖGSTAMI
SVEIKUOLIŠKI DESERTAI**

MOLIŪGŲ SKREBUČIAI, KVEPIANTYS CITRINA

REIKĖS:

- 2kg moliūgo,
- 2 citrinų,
- 1kg cukraus.

GAMINIMAS:

Supjaustome moliūgą gabalėliais ir sudedame į dubenį. Užpilame cukrumi, išspaudžiame 2 citrinų sultis. Palaikome 5 valandas. Nusunkiame ir dedame į orkaitę džiovinti.

Akvilė Valavičiūtė



ŽALIŲ POMIDORŲ DŽEMAS

REIKĖS:

- 2,5kg žalių pomidorų,
- 1,5kg cukraus,
- 1 arbatinio šaukštelio imbiero miltelių,
- 3 citrinų.

GAMINIMAS:

Žalius pomidorus supjaustome skiltelėmis ir sudedame į puodą. Supilame cukrų ir gerai išmaišome. Palaukiame apie 20 minučių, kol pasidarys truputėlį sulčių. Supilame imbiero miltelius. Burokine tarka nutarkuojame citrinos žievelės, Citrinas supjaustome kubeliais ir sudedame į pomidorų masę.

Verdame ant silpnos ugnies pamaišant, kol pasidarys tiršta masė.

Skanaus!

Milena Šileikytė





TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA

REIKĖS:

- 1 nedidelio moliūgo (1000g),
- 1 nedidelio svogūno,
- 2 vidutinių morkų,
- 5 bulvių,
- 5 vidutinių petražolių šaknų,
- alyvuogių aliejaus kepimui,
- žiupsnelio krapų, pipirų, druskos ir prieskonių sriubai,
- kelių baziliko šakelių (papuošimui).



GAMINIMAS:

Svogūną, petražoles ir morkas susmulkinkite ir kelias minutes pakepinkite aliejuje. Moliūgą ir bulves nulupkite, supjaustykite, sudėkite į puodą, įpilkite 3l vandens ir virkite, kol suminkštės. Tada pakepintas morkas, svogūnus, petražoles suberkite į puodą ir dar kelias minutes



pavirkite. Po to visą masę sutrinkite elektriniu plakikliu. Išpilstykite sriubą į indelius ir papuoškite baziliko šakelėmis. Skanaus!



Šiuos produktus pasirinkome, nes jie yra mūsų pačių užauginti, sveiki, turi daug vitaminų bei mineralų.

Andrius Jasaitis



VARŠKE ĮDARYTI KEPTI OBUOLIAI

REIKĖS:

- 6 vidutinio dydžio obuolių,
 - 200g liesos varškės,
 - pusės arbatinio šaukštelio vanilinio cukraus,
 - 2-3 arbatinių šaukštelių medaus,
- Papuošimui:
- 1 valgomo šaukšto skysto medaus,
 - 0,5 stiklinės šaldytų mėlynų,
 - mėtų lapelių.

GAMINIMAS:

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C temperatūros. Obuolius nuplaukite, nupjaukite viršūnėles ir obuolio vidų išskaptuokite. Šonus subadykite šakute, kad kepdami nesusproginėtų.



Į dubenį sudėkite varškę, medų, vanilinį cukrų. Gerai išmaišykite. Šią masę sudėkite į obuolius (prieš kepdami obuolius galite sudėti į iš folijos suformuotus krepšelius).



Kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 20-25 minutes, kol obuoliai suminkštės.



Obuolius patiekite šiltus, apipiltus skystu medumi. Papuoškite šaldytomis mėlynėmis bei mėtų lapeliais.

SKANAUS!

Lukas Klevinskas



DRIBSNIŲ SKREBUČIAI

REIKĖS:

- 0,5kg kukurūzų dribsnių,
- 1 indelio saldaus sutirštinto pieno,
- 100g išlukštentų saulėgrąžų,
- galima dėti saujelę razinų arba džiovintų vaisių.



GAMINIMAS:

Kukurūzų dribsnius suberkite į indą. Supilkite saldų sutirštiną pieną. Įdėkite saulėgrąžų. Jei mėgstate, įberkite razinų arba džiovintų vaisių. Viską gerai išmaišykite, šaukštu dėkite į skardą. Kepkite, kol gražiai apskrus.

SKANAUS!

Greta Lipinskaitė



DŽIOVINTŲ VAISIŲ SALDAINIAI

REIKĖS:

- 1kg įvairių džiovintų vaisių (jie turėtų būti lipnūs, kad galėtų sulipti į rutuliuką),
- 2 šaukštų medaus,
- 100g įvairių drožlių, saulėgrąžų, sėklų.

GAMINIMAS:

Paprasciau būti negali. Visus džiovintus vaisius sumalti, įdėti 2 šaukštus medaus, gerai išmaišyti. Rankomis formuoti rutuliukus ir juos apvolioti drožlių ir saulėgrąžų mišinyje.

Valgykite į sveikatą! ☺

Austėja Norkūnaitė



NAMINĖ DUONA

REIKĖS:

- 500g kvietinių miltų,
- 500g viso grūdo ruginių miltų,
- duonos raugo,
- 100g avižinių dribsnių,
- 100g sėlenų,
- 120g cukraus,
- 2 šaukštelių druskos,
- 50g sėmenų,
- 50g kmynų,
- 100g saulėgrąžų,
- 1 litro vandens.

GAMINIMAS:

Visus reikalingus produktus pasverkite, sudėkite į dubenį ir sumaišykite su litru šilto vandens. Įdėkite raugą ir dar kartą gerai išmaišykite. Palikite 6 valandoms rūgti. Po to gerai išminkykite, formuokite kepaliuką ir dėkite į skardą. Kepkite 200°C įkaitintoje orkaitėje 70-75 minutes. Po to sumažinkite temperatūrą iki 180°C ir dar 10 minučių kepkite.

Skanaus!

Aurimas Degutis



VAISIŲ SALOTOS

REIKĖS:

- įvairių jūsų mėgstamų vaisių,
- jogurto.

GAMINIMAS:

Visus vaisius supjaustykite kubeliais, sudėkite į dubenį, įpilkite jogurto, išmaišykite. Dėkite salotas į desertinius indelius.

Skanaus.

Rokas Palskys



Visi žinome, kad vaisiai yra sveikatos ir vitaminų - mineralų šaltinis. Ar pagalvojote, kad neplauti vaisiai gali būti pavojingų mikroorganizmų šaltinis? Todėl prieš vartojimą nuplaukite vaisius tekančiu geriamuoju vandeniu, pašalinkite pažeistas vietas, nes jose gali kauptis mikroorganizmai. Tvarkant vaisius, venkite kryžminės taršos: naudokite atskiras pjaustymo lenteles, įrankius žaliai mėšai, žuviai, vaisiams. Po naudojimo juos kruopščiai nuplaukite.

Valgykite higieniškai paruoštas vaisių salotas ir pildykite organizmą energija.

Rokas

GREITI SVEIKUOLIŠKI

AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU BANANAIS

REIKĖS:

- 3 bananų,
- 2 puodelių avižinių dribsnių,
- džiovintų datulių (smulkintų, be kauliukų),
- 0,5 puodelio aliejaus,
- 2 šaukštelių vanilinio cukraus.

GAMINIMAS:

Orkaitę įkaitinkite iki 175°C.

Dideliame dubenyje susmulkinkite bananus ir sumaišykite su avižiniais dribsniais, susmulkintomis datulėmis, vaniliniu cukrumi ir aliejumi. Gerai išmaišykite ir palikite 15 min.

Šaukštu formuokite apvalius blynelius ir dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą. Kepkite maždaug 20 min, kol gražiai pagels.

Dominyka Gruodytė



MOLIŪGŲ SALDAINIAI

REIKĖS:

- apelsinų ir citrinų žievelių,
- 1kg cukraus,
- 2kg moliūgų,
- 1 šaukšto citrinos rūgšties.

GAMINIMAS:

Moliūgas perpjaunamas pusiau ir, išėmus sėklas bei nulupus žievę, supjaustomas vidutinio dydžio gabalais (sudžiūvę labai sumažėja). Jie užberiami cukrumi ir palaikomi per naktį. Atsiradus sultims, moliūgai išgriebiami, sirupas su prieskoniais užvirinamas ir karštas užpilamas ant moliūgų. Palaikius 10—12 val., verdama kaip uogienė ant mažos ugnies, kol moliūgai paskaidrėja, bet neištyžta. Moliūgai išgriebiami, nuvarvinami ir džiovinami orkaitėje ar ant karšto radiatoriaus.

Edas Barbaravičius



SVEIKUOLIŲ SAUSAINIAI SU SPANGUOLĖMIS

REIKĖS:

- 75g džiovintų spanguolių,
- 200g smulkintų riešutų arba lukštentų saulėgrąžų,
- 100ml kondensuoto pieno,
- 1 stiklinės avižinių dribsnių (pilno grūdo).

GAMINIMAS:

Įkaitinkite orkaitę iki 180⁰C. Į dubenį sudėkite visus ingredientus ir gerai išmaišykite. Šaukštu formuokite sausainius ir dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Kepkite apie 10 min, kol gražiai apskrus. Skanaus!

Viltė Bartusevičiūtė



PYRAGAIČIAI SU KARMELIZUOTŲ OBUOLIŲ ĮDARU



REIKĖS:

Tešlai:

- 2 stiklinių miltų,
- 1 šaukšto cukraus,
- žiupsnelio druskos,
- 1 šaukštelio cinamono,
- 100g sviesto,
- 1 kiaušinio,
- 4 šaukštų vandens.

Įdarui:

- 3 obuolių,
- 1 šaukštelio cinamono,
- 2 stiklinių cukraus,
- 1 šaukštelio citrinos sulčių.

Pertepimui ir pabarstymui:

- 1 kiaušinio,
- 1 šaukšto vandens,
- žiupsnelio cukraus.

GAMINIMAS:

Paruoškite tešlą. Vidutinio dydžio dubenyje sumaišykite miltus, cukrų, druską, cinamoną, sviestą. Įmuškite kiaušinį, supilkite vandenį, išmaišykite. Suformuokite rutulį. Jį apvyniokite plėvele ir laikykite šaldytuve, kol ruošite įdarą.

Paruoškite įdarą. Obuolius nulupkite, supjaustykite gabaliukais. Nedideliame puode užkaiskite stiklinę vandens ir sudėkite obuolius bei cinamoną. Pakaitinkite, kol obuoliai suminkštės. Vandenį nupilkite.

Į nedidelį puodą sudėkite cukrų, įpilkite stiklinę vandens ir citrinos sultis. Nuolat maišydami, kaitinkite ant nedidelės ugnies. Sudėkite apvirtus

obuolius ir dar pakaitinkite ant mažos ugnies. Obuoliai turi karamelizuotis, bet nesukietėti.



Ant miltais pabarstyto paviršiaus iškočiokite tešlą, išpjaukite maždaug 10 cm. skersmens apskritimus. Ant jų dėkite po šaukštą įdaro, patepkite krašteliu kiaušinio plakiniu, perlenkite pusiau ir sulipdykite.

Sudėkite pyragėlius ant kepimo popieriumi išklotos skardos, patepkite viršų kiaušinio plakiniu ir pabarstykite cukrumi. Kepkite apie 10 min. 170°C temperatūroje, kol truputį apskrus. Iškeptus pyragėlius patiekite kiek atvėsintus.

Dija Marija Laniauskaitė 6e



Gaminkite šį patiekalą visa šeima - darbo užteks visiems. Patirsite bendravimo džiaugsmą, pajusite dievišką skonį, o obuoliuose esantys pektinai ir ląsteliene pagerins jūsų sveikatą.

Jei laukdami iškepusių pyragėlių suvalgysite penkias, šešias obuolių sėklas - papildysite organizmui reikalingą, jodo paros kiekį.

Dija Marija

OBUOLIŲ PYRAGAS

REIKĖS:

- 4 didelių kiaušinių,
- 0,5 stiklinės cukraus,
- 2 šaukštelių kepimo miltelių,
- 0,5 stiklinės kefyro,
- 2-3 stiklinių miltų,
- 5 didelių obuolių,
- 1 pakelio vanilinio cukraus.

GAMINIMAS:

Kiaušinius išplakite su cukrumi, įpilkite kefyro, kepimo miltelius, truputį druskos. Vėl išplakite. Berkite miltus ir dar kartą viską gerai išmaišykite (Tešla turi būti grietinės tirštumo). Obuolius sudėkite į kepimo skardą ir užpilkite tešla. Kepkite 45 minutes 200°C temperatūroje.

SKANAUS!!!

Ugnius Gališauskas, 6e



GREITAS CUKINIJŲ PYRAGAS

REIKĖS:

- 1 stiklinės miltų,
- 1 stiklinės cukraus,
- 3 kiaušinių,
- 1 šaukštelio kepimo miltelių,
- 1 stiklinės (tarkuotos su burokinė tarka) cukinijos.

GAMINIMAS:

Kiaušinius ir cukrų išplakite iki putų. Kepimo miltelius sumaišykite su miltais, kiaušinio ir cukraus plakiniu. Gautą tešlą gerai išplakite, sudėkite sutarkuotą cukiniją ir dar kartą gerai išmaišykite. Kepkite 180°C temperatūroje 30 minučių.

Snieguolė Stasiulionytė, 6e



MORKŲ KEKSIUKAI

REIKĖS:

- 400g (apie 4 vnt.) smulkiai sutarkuotų morkų,
- 120g smulkiai sumaltų lazdyno riešutų be odelės,
- $\frac{3}{4}$ stiklinės (apie 145g) tyro alyvuogių aliejaus,
- 1 stiklinės rudojo cukranendrių cukraus,
- 4 kiaušinių,
- $\frac{1}{2}$ stiklinės miltų,
- 2 a. šaukšt. kepimo miltelių,
- $\frac{1}{2}$ a. šaukšt. malto imbiero miltelių,
- $\frac{1}{2}$ a. šaukšt. malto cinamono.

GAMINIMAS:

Aliejų sumaišykite su cukrumi ir kiaušinių tryniais iki vientisos masės. Miltus sumaišykite su kepimo milteliais, imbieru ir cinamonu. Sudėkite riešutus, tarkuotas morkas. Baltymus išplakite iki standžių putų ir atsargiai įmaišykite į tešlą.

Tešlą pilkite į riebalais pateptas kepimo formas. Išmaišykite rudąjį cukrų, cinamoną ir vieną šaukštą miltų. Įdėkite šaukštą sviesto ir trinkite tarp pirštų, kol neliks sausos masės ir gausis trupiniai. Trupiniais apibarstykite keksiukus. Keksiukai kepa šiek tiek mažiau nei valandą maždaug 150⁰C temperatūroje.

Greta Meidutė, 6e



ANTIRIEBALINIS OBUOLIŲ PYRAGAS

REIKĖS:

- 1 stiklinės miltų,
- 3 kiaušinių,
- 1 stiklinės cukraus (jei obuoliai saldūs - mažiau),
- 0,5 – 1kg obuolių.

GAMINIMAS:

Kiaušinius išplakite su cukrumi. Sudėkite miltus ir viską gerai išmaišykite. Obuolius nulupkite ir supjaustykite skiltelėmis. Skardą išklote kepimo popieriumi. Dalį tešlos supilkite į skardą, sudėkite obuolius, o ant jų supilkite likusią tešlos dalį. Kepkite orkaitėje apie 40 min 200⁰C temperatūroje. Skanaus!

Dovydas Juodis, 6e



APELSINŲ SALOTOS

REIKĖS:

- 1 gerai prinokusio apelsino,
- pusės citrinos,
- 1 šaukšto skysto medaus,
- smulkintų graikinių riešutų.

GAMINIMAS:

Apelsinų žievelę nulupkite ir dalį jos supjaustykite plonomis juostelėmis.

Apelsino skilteles supjaustykite kubeliais. Juos dėkite į dubenį, užberkite graikinius riešutus ir išmaišykite.

Šių salotų viršų pagardinkite skystu medumi ir papuoškite žievelių juostelėmis.

Barbora Plaščinskaitė



LAVAŠAS SU ĮDARU



REIKIA:

- 1 didelio obuolio,
- 1 saujos razinų,
- 1 saujos žalių pistacijų,
- apelsino žievelės,
- 1 šaukšto cukranendrių cukraus,
- 50g sviesto,
- 1 žiupsnelio cinamono,
- 1 lavašo.



GAMINIMAS:

Obuolį nulupkite ir supjaustykite nedideliais kubeliais, sudėkite į dubenį. Berkite razinas, pistacijas, tarkuotą apelsino žievelę ir cukranendrių cukrų.

Keptuvėje ištirpinkite pusę sviesto. Suberkite paruoštą mišinį ir kepkite ant vidutinės ugnies apie 4-5 minutes. Užberkite cinamono, išmaišykite, nukelkite nuo viryklės.

Paruošta mase aptepkite lavašą, susukite į ritinėlį ir apkepkite iš pusių.

Papuoškite prieskoniniais lapeliais. Skanaus.

Greta Tichanavičiūtė

Dažniausiai lavašą valgome su kumpiu, lašiša, daržovėmis. Mano patiekalas yra sveikuoliškas, skanus ir sveikas. Pistacijos - baltymų ir augalinės kilmės riebalų šaltinis. Razinose gausu kalio, magnio, natrio, vitaminų, todėl jos stiprina širdį, nervų sistemą. Maistinės skaidulos gerina virškinimą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, todėl tinka vartoti aterosklerozės bei kitų ligų profilaktikai.

Sukite sveikuoliškus lavašo ritinėlius, kvieskite prie stalo draugus, skaniai užkandžiaukite ir linksmiai bendraukite.

Greta

JOGURTINIS TORTAS

REIKĖS:

- 500ml uogų skonio jogurto,
- 2 valgomų šaukštų, (be kaupo) želatinos,
- įvairių šviežių ar šaldytų uogų (braškių, žemuogių, aviečių, juodųjų, baltųjų ar raudonųjų serbentų, mėlynų).

GAMINIMAS:

Paruoškite želatiną (užpilkite šlakeliu vandens, palikite išbrinkti, vėliau ant mažos ugnies ištirpinkite). Ištirpusią želatiną atvėsinkite ir supilkite į jogurtą. Labai gerai išmaišykite.

Į pasirinktą formą pilkite jogurto masę ir sudėliokite pasirinktas uogas. Viską užbaikite jogurto sluoksniu. Paruoštą gaivų pyragą dėkite į šaldytuvą ir palikite 2–3 val. sustingti.

Sustingusį jogurtinį tortą išimkite iš formos.

Skanaus.

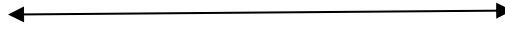
Dovydas Ketvirtis



UŽDUOTIS SKAITYTOJAMS

Šeštakai ne tik rašė sveikuoliškų desertų receptus, kartu su tėveliais gamino patiekalus, bet ir išsiaiškino, kuo šie patiekalai naudingi žmogaus organizmui.

Suraskite, kuriam konkrečiam patiekalui tinka šie komentarai.



Ar žinojote, kad jogurtas gražina odą, lengvina skrandžio skausmus ir puikiai valo žalvarį? Šiame pieno produkte gausu gerųjų bakterijų, kurios gerina virškinimą, stiprina imuninę sistemą ir mažina kraujospaudimą.

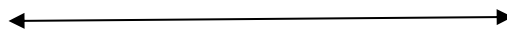
Jei pasigaminsite šį gaivų tortą, papildysite organizmą dideliu vitamino C kiekiu.

Mėgaukitės gaiviu skoniu.



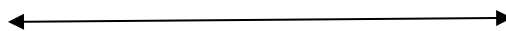
Morka – pigi daržovė, tačiau dėl jos mažo kaloringumo, ji laikoma grožio ir jaunystės paslaptimi. Morkoje yra vitamino C, D, E, B, kalcio, geležies, magnio ir daug karotino, kuris organizme virsta vitaminu A. Šis vitaminas yra būtinas geram regėjimui palaikyti. Morkų sultys stiprina organizmą, padeda gerinti imuninę sistemą ir greitina medžiagų apykaitą.

Nebeabėjokite ar kepti morkų keksiukus. Vargu ar kitame deserte rasite tiek daug naudos sveikatai.



Greičiausiai visi žinome, kad obuolius valgyti sveika, nes jie turi daug antioksidantų, kurie gerina virškinimą, sumažina tikimybę susirgti astma ir diabetu. Reikia pridurti, kad obuoliai suteikia gaivų burnos kvapą bei valo dantis su kiekvienu kąsniu. Varškė taip pat puikus maisto produktas. Joje gausu kalio, fosforo, kalcio, geležies, baltymų, riebalų, vitaminų B6, B12, E, folio rūgšties.

Siūlau pasirinkti šiuos abu sveikus produktus ir sekmadienio popietę pasigaminti puikų sveikuolišką desertą. Skanaus, tik liežuvio nenurykite.



Moliūgas - tikra sveikatingumo bomba. Jame yra angliavandenių (krakmolo ir ląstelienos), pektinų, provitamino A, vitaminų (B1, B2, C, K, PP), karotinoidų, silicio rūgšties, mineralinių druskų (natrio, kalcio, kalio, magnio, geležies, fosforo, mangano, cinko, fluoro, molibdeno, kobalto). Moliūgas yra veiksminga gydymo priemonė nuo tam tikrų ligų bei negalavimų. Šį augalą

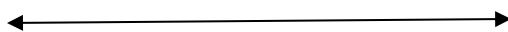
patartina vartoti sergant širdies ir kraujagyslių ligomis, kepenų ir tulžies ligomis, inkstų ir šlapimo pūslės ligomis, odos ligomis, gerina ir virškinamojo trakto veiklą bei medžiagų apykaitą. Moliūgas puiki daržovė, kuri padeda įveikti nutukimą, šalina cholesterolį iš organizmo bei stiprina imuninę sistemą.

Ar įsitikinote, kad tai labai sveikas patiekalas - gaminkite, ragaukite, būkite sveiki.



Paprastai pomidorus naudojame padažams, sriuboms, salotoms, sumuštiniams, garnyrams. Aš jums siūlau neįprastą patiekalą - pomidorų džemą. Patikėkite, tai tikrai skanu ir labai sveika. Pomidoruose yra daug likopeno, kuris mažina vėžio ir širdies ligų riziką.

Argi ne puiku, valgai pomidorų džemą ir išvengi baisių mūsų laikmečio ligų. Valgykite pomidorų džemą ir niekada nesirkite.



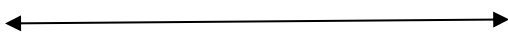
Jei norite būti sveiki - būtinai išsivirkite moliūgų sriubos. Ar žinote koks stebukladarys yra moliūgas. Jis gydo nervinius negalavimus, vaikų ligas, podagrą, kolitą, vidurių užkietėjimą, alergines ligas, infekcines ligas, ausų ligas, anemiją, (mažakraujystė), padeda esant protiniam nusilpimui, stiprina imuninę sistemą (imunitetą), skatina prakaitavimą, gydo avitaminozę (vitaminų trūkumas), onkologines ligas, dantų ir dantenų ligas, nutukimą, stiprina plaukus.

Ar dar abejojate, ką šiandieną pasigaminti pietums? Žinoma, virkite moliūgų sriubą. Tai skanu, sotu ir labai sveika.



Ar kada nors ragavote patiekalą iš kukurūzų miltų. Pabandykite. Ar žinojote, kad kukurūzai yra naudingi mūsų dantims, jie taip pat šalina iš organizmo riebalus. Be to, kukurūzai padeda atsinaujinti pažeistai žarnyno gleivinei. Kukurūzai labai tinka žmonėms, kurie turi virškinimo problemų (pvz., pilvo pūtimas). Juose gausu vitaminų: B1, B2, B6, provitamino A, kalcio, geležies, kalio ir kitų mikroelementų. Įdomiausia, kad kukurūzų grūduose randama mikroelemento aukso.

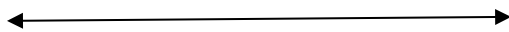
Paragaukite auksinio ir sveiko skanėsto.



Ar tik man neprieštarausite, kad duona nėra desertas. Apsirinkate. Duona pagal mano mamos receptą yra ir maistas, ir vaistas, ir desertas. Nauda sveikatai neabejokite. Kiekvienos rūšies duonoje yra daug skaidulinių medžiagų, B grupės

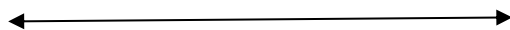
vitaminų, fosforo, kalcio, magnio kalio, geležies, mangano. Mano mamos duona dar vertingesnė, nes ji pagardinta sėlenomis, kurios mažina cholesterolio kiekį, gerina širdies darbą, sėmenimis ir kmynais, kurie skatina virškinimą, ramina skrandį, mažina pilvo pūtimą.

Išsikepkite duonos, užsitempkite medaus arba Milenos pomidorų džemo. Tokio deserto dar neragavote. Pabandykite - pirštus apsilaižysite.



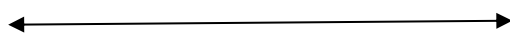
Šio deserto sudėtinės dalys yra bananai ir datulės. Ar žinojote, kad jie yra labai naudingi žmogaus organizmui. Bananas — mūsų širdies draugas, kadangi jis yra geriausias kalio šaltinis. Bananuose gausu vitamino C, kuris yra galingas antioksidantas, padedantis organizmui nesenti bei kovoti su peršalimu. Datulės turi daug angliavandenių su natūraliu cukrumi (sacharozės, fruktozės ir gliukozės), kurie aprūpina mūsų organizmą energija, riebalų, baltymų, druskų, vitaminų A, A1, C, B1, B2, B6.

Negaiškite, kepkite netradicinius sausainius, mėgaukitės skonio ir sveikatos harmonija.



Kam valgyti saldinius, jei galima pasigaminti sveikų ir naudingų organizmui gardumynų iš moliūgų. Pjaustydami moliūgą, neišmeskite sėklų. Jas sudžiovinkite ir valgykite. Moliūgų sėklose yra natūralaus junginio, padedančio įveikti depresiją, daug cinko, kuris saugo nuo osteoporozės. Sėklos padeda sumažinti uždegimą bei prieš uždegiminių vaistų šalutinį poveikį. Moliūgų sėklos stabdo inkstuose akmenų formavimąsi, sumažina cholesterolio lygį, tai pat apsaugo nuo onkologinių ligų.

Mėgaukitės sveikuoliškais saldainiais, kramtykite moliūgų sėklas ir ligos pačios bėgs nuo jūsų.



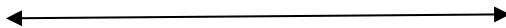
Tikrai negrauš sąžinę, kad valgote nesveiką maistą, jei išsikepsite sausainių su spanguolėmis ir saulėgrąžomis.. Juk spanguolės gali pagerinti širdies ir kraujagyslių darbą, sumažindamos cholesterolio kiekį kraujyje, uždegimus, kraujospūdį. Be to, spanguolės gerina bendrąją kraujagyslių sveikatą, mažina aterosklerozinių plokštelių susidarymą. Visi žinome, kad saulėgrąžos yra augalinio aliejaus šaltinis. Saulėgrąžų sėklose taip pat yra daug kalcio ir magnio, vitaminų B ir riebaluose tirpstančių A, E ir D, poli nesočiųjų rūgščių naudingų odai ir plaukams.

Tamsią lietuviškos žiemos popietę gerkite žolelių arbatą ir gardžiuokitės sausainiais su spanguolėmis.

Mano močiutė - gera šeiminkė. Ji dažnai palepina mūsų šeimą skaniais patiekalais. Jeigu jūs paragautumėte mano močiutės burnoje tirpstančio obuolių pyrago - ilgai nepamirštumėte jo skonio.

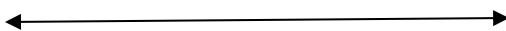
Išsikepkite - nepasigailėsite, dar ir sveikatai padėsite.

Skanauskite ir jauskite malonumą.



Kartais norisi suvalgyti ką nors saldaus. Saldainiai - ne pats geriausias pasirinkimas, tačiau džiovintų vaisių saldainiai visai kas kita. Džiovinti vaisiai turi daug skaidulų, vitaminų, natūralaus cukraus. Jie ypač naudingi dėl sudėtyje esančios ląstelienos, kuri pagerina virškinimą. Įdomu tai, kad, vaisiams džiūstant, išgaruoja vanduo, todėl juose atsiranda santykinai daugiau naudingųjų maistinių medžiagų.

Nepirkite saldinių parduotuvėse, geriau pasigaminkite patys. Labai skanu ir sveika.



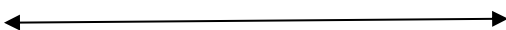
Tikriausiai visi valgėte cukinijų blynelių, mišrainių ar įdarytų cukinijų griežinėlių. Abejoju ar ragavote cukinijų pyrago. Ar žinojote, kad cukinijos, kaip ir kiti vaisiai bei daržovės, savo sudėtyje turi daug žmogaus organizmui reikalingų medžiagų. Joje esantis vitaminas E padeda nugalėti stresą, stiprina nervus, suaktyvina smegenų veiklą. Taip pat cukinijos spartina medžiagų apykaitos procesus, stiprina raumenis, širdį ir iš organizmo šalina vandenį, žalingas medžiagas.

Išsikepkite šio netradicinio skanėsto - pilvas jums padėkos.



Gamindami desertus, dažnai pagalvojame ar nepakenksime sveikatai, nepriaugsime svorio. Mano pasiūlytą pyragą valgykite drąsiai. Jis be riebalų, todėl, valgydami saikingai, tikrai nepriaugsite svorio. Obuoliai turi daug naudingų savybių - jie ne tik ilgina gyvenimą, bet ir saugo nuo vėžinių susirgimų.

Giliai šaknis įleidusi klaidinga nuomonė, esą keptuose obuoliuose yra daugiau kalorijų nei šviežuose. Jeigu keptami šių vaisių nepagardinsite medumi, sviestu, cukrumi ar varške, jų kaloringumas tikrai nepadidės.

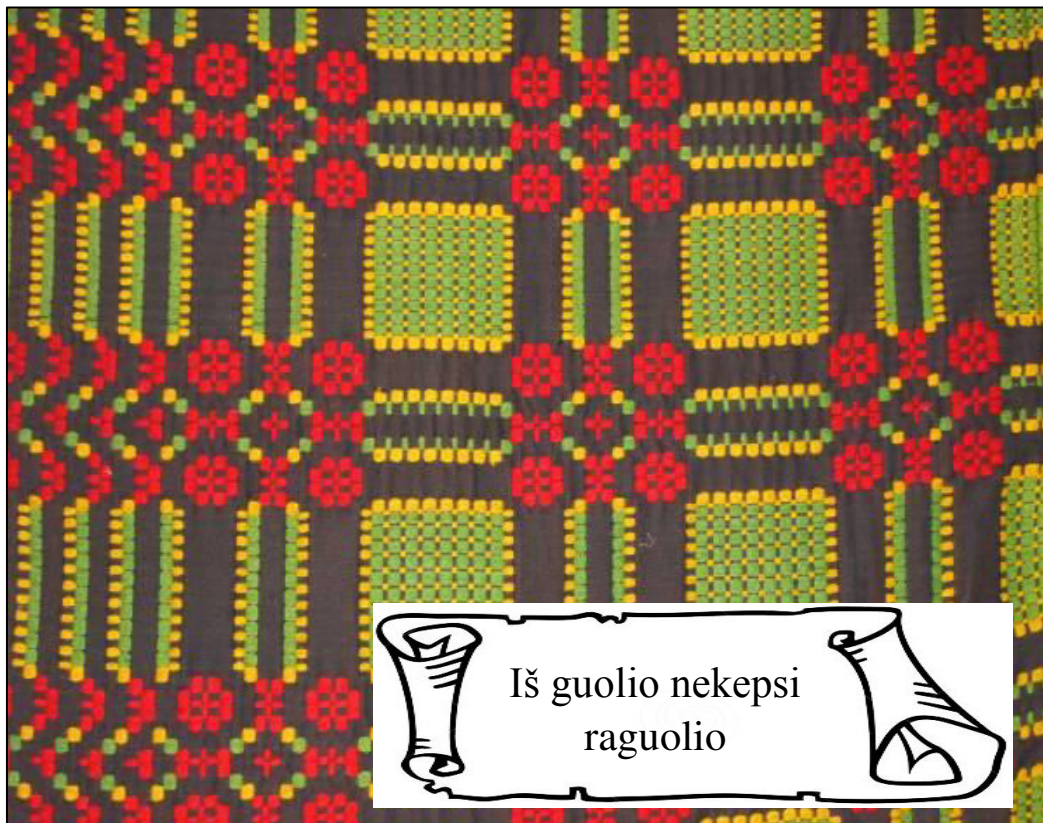


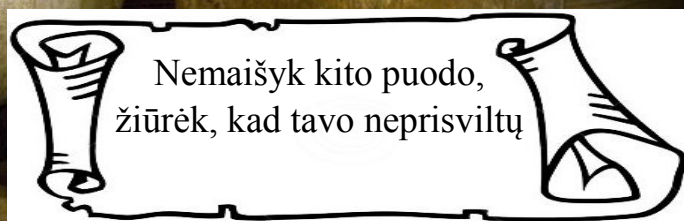
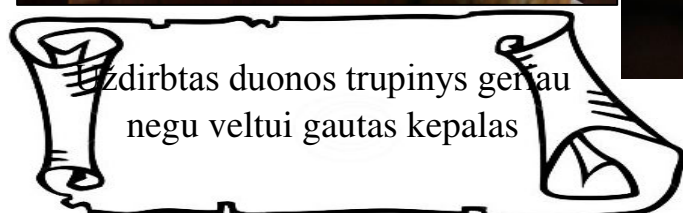
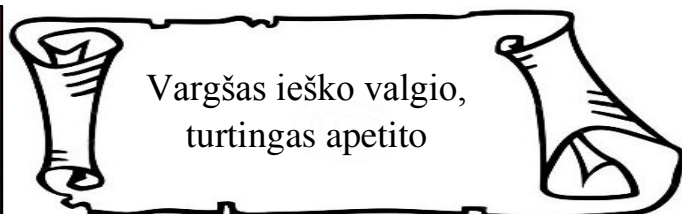
Apelsinų minkštimas labai sultingas. Jame daug bakterijas naikinančių medžiagų, mineralų: kalio, kalcio, fosforo, magnio. Apelsinų sudėtyje daug vitaminų C, B1, B2, provitamino A. Netgi vienas apelsinas gali patenkinti vitamino C paros poreikį. Ypač rekomenduotina valgyti apelsinus sergantiesiems ateroskleroze, hipertenzine liga, kepenų ligomis, podagra, nutukimu.

Apelsinų salotos yra ne tik skanus, bet ir naudingas desertas.

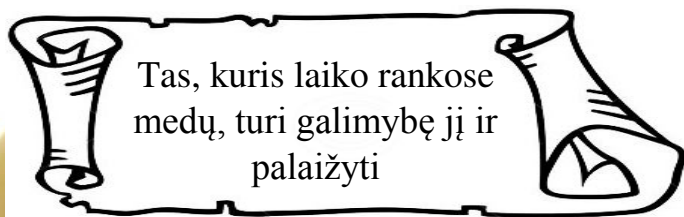


**6A KLASĖS MOKINIŲ
SURASTI LIETUVIŲ LIAUDIES
IŠMINTIES LOBIAI**

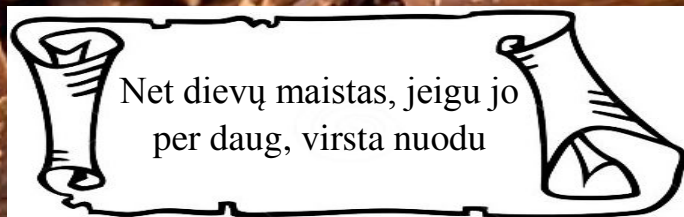




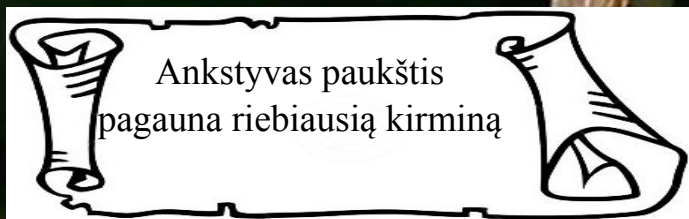




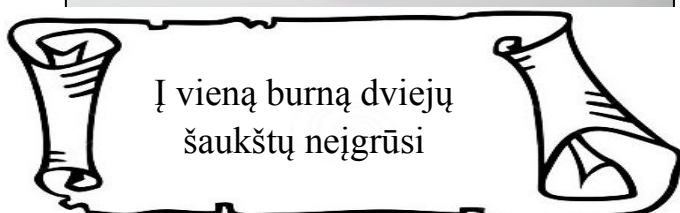
Tas, kuris laiko rankose
medų, turi galimybę jį ir
palaižyti



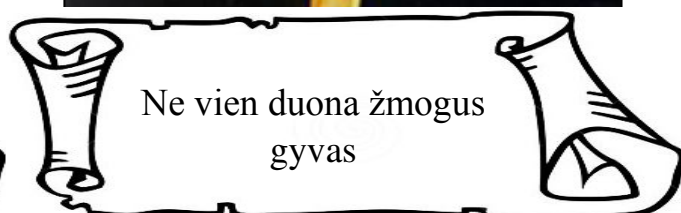
Net dievų maistas, jeigu jo
per daug, virsta nuodu



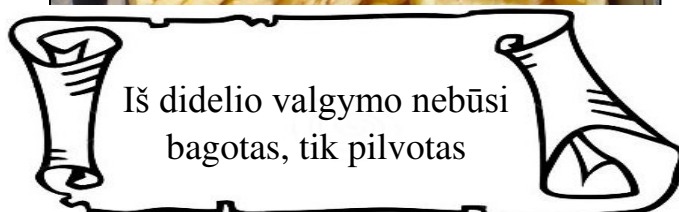
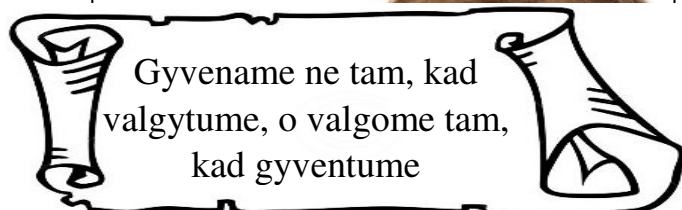
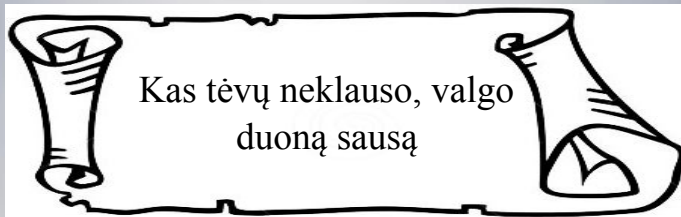
Ankstyvas paukštis
pagauna riebiausią kirminą

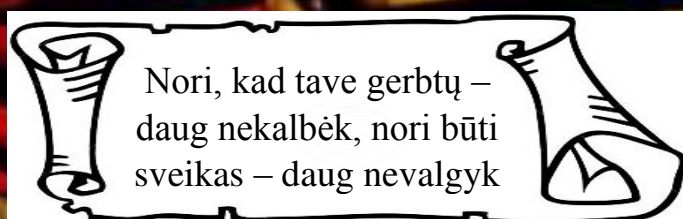
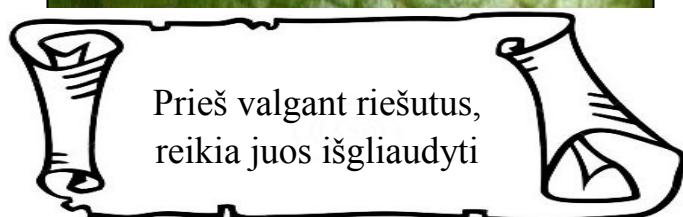
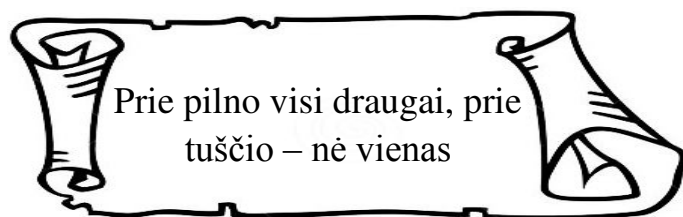


Į vieną burną dviejų
šaukštų neįgrūsi



Ne vien duona žmogus
gyvas







**6A KLASĒS SVEIKOS
GYVENSENOS TAISYKLĒS**

6a klasės sveikos gyvensenos taisyklės

Apie sveiką gyvenseną ir mitybą dažnai kalbamės su tėveliais. Nemažai sužinome technologijų ir biologijos pamokose, taip pat aktyviai dalyvaudami „Sveikatiados“ veikloje. Apibendrinę visas klasės mokinių žinias, asmenines patirtis, mūsų surinktą lietuvių liaudies išmintį, sukūrėme dešimt 6a klasės sveikos gyvensenos taisyklių:

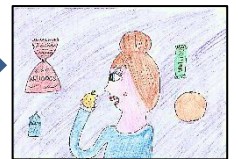
1. Valgyk 5 kartus per dieną, bet nepersivalgyk.



2. Būtinai pusryčiauk.



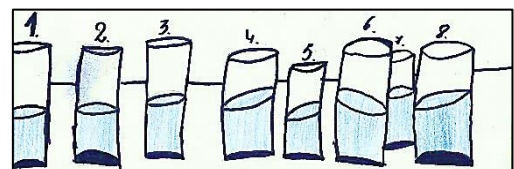
3. Valgyk įvairius maisto produktus, kad organizmas pakankamai gautų įvairių maisto medžiagų.



4. Gerai sukramtyk maistą.



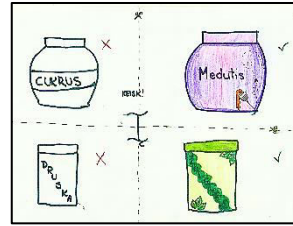
5. Per dieną išgerk 8 stiklines vandens.



6. Valgyk kuo daugiau įvairių spalvų vaisių, daržovių, uogų ir grūdinių produktų.



7, Mažiau vartok cukraus ir druskos.



8. Stenkis neturėti žalingų įpročių – nepradėk rūkyti, nebūk priklausomas nuo kompiuterio, traškučių ir Coca – Colos.



9. Būk aktyvus – judėk, sportuok, daugiau laiko praleisk gryname ore.



10. Būk geros nuotaikos – skleisk pozityvią energiją.



BAIGIAMASIS ŽODIS

Vartydami mūsų knygą, jūs greičiausiai supratote, kad Utenos Aukštakalnio progimnazijos 6a klasė yra draugiška, sportiška, kūrybiška, aktyvi. Dirbdami kartu, mes patyrėme daugybę teigiamų emocijų, linksmų akimirkų, smagių atradimų. Ne vieną valandą praleidome prie rašomojo stalo ir kompiuterio klaviatūros. Rezultatas mums patiko, juo labiau, kad dirbdami dar labiau susidraugavome.

Elinga

Mes manome, kad mūsų knyga bus naudinga daugeliui bendraamžių, kurie ištisas dienas leidžia prie kompiuterio, nesportuoja, valgo daug nesveiko greitojo maisto.

Andrius

Ar sukūrė šią knygą mes patys sveikiau gyvensime? Manau, kad taip. Pirmiausiai išbandysime bendraklasių patiekalų receptus, o atidžiai perskaite jų komentarus, sužinosime, kuo tie patiekalai naudingi žmogaus organizmui. Taip pat bus gėda, jei nesilaikysime pačių sukurtų sveikos gyvensenos taisyklių. Jei kada nors toms taisyklėms nusizengsime, stengsimės taisyti - juk mes esame vaikai ir dar tik mokomės įvairių gyvenimiškų paslapčių.

Austėja

Džiaugiuosi, kad mano auklėtiniai dalyvauja sveikatingiausios Lietuvos klasės konkurse „Sveikuoliai - šaunuoliai“ ir tikiuosi, kad „Sveikatiados“ įdomios ir patrauklios veiklos padės mokiniams suformuoti sveikos gyvensenos įpročius.

Klasės auklėtoja Dalia Šaltenyte

Kuriant „Sveikatiados“ receptų knygą, 6a klasės mokiniai konsultavosi su technologijų mokytoja Janina Černiuviene, informacinių technologijų mokytoja Sabina Eidukynaite, lietuvių kalbos mokytoja Gražina Vaitoniene, klasės auklėtoja Dalia Šaltenyte.

2014m.