

SVEIKATINGUMO PROJEKTAS

„ŽINAU, KĄ VALGYTI“

Nuostatai



TEMA: "Valgau sveikai, šypsausi plačiai"

AKTUALUMAS: Kasdieninė savijauta, gera nuotaika, labai priklauso nuo kasdieninės mitybos. Maisto kokybė labai priklauso nuo tame esančių maisto medžiagų- balytmų, riebalų, angliavandeniu, mineralinių druskų ir vitaminų- kiekio. Todėl labai svarbu, kad kiekvienas žmogus gautų visų medžiagų ir pakankamą kiekį kalorijų. Labai svarbus racionalios mitybos principas yra tinkama mitybos tvarka: valgymas tuo pat laiku ir tam tikrais intervalais, kiekybinis ir kokybinis maisto paskirstymas per parą. Kartais žmogus gali gauti pakankamą maisto ir kalorijų kiekį, bet maiste gali trūkti vieno ar kito organizmui būtino komponento arba gauti jo per daug. Tada atsiranda mitybos sutrikimai, susergama sunkiai pagydoma liga. Kai valgoma per mažai nustojame augti, mažėja kūno masė, plonėja poodinis riebalų sluoksnis. Valgant neteisingai, per mažai judant, valgant per greitai, persivalgant daug angliavandeniu ir riebalų turinčio maisto, nesilaikant mitybos režimo galima nutukti arba suliesėti. Tad reikia žiūrėti ką ir kiek valgome.

TIKSLAS: Formuoti elementarų supratimą apie organizmui naudingus ir nelabai naudingus maisto produktus.

UŽDAVINIAI:

- Skatinti vaikus rinktis sveiką maistą.
- Pabrėžti sveikos mitybos svarbą.
- Diegti tinkamos mitybos įpročius.

LAUKIAMU REZULTATAI: Bus praplėstos žinios apie sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą.

PROJEKTO VEIKLOS PLANAS Priede Nr.1

PROJEKTO VEIKLOS EIGA Priede Nr.2 ir Nr.3

DALYVIAI : Kauno l/d „Gandriukas“

PROJEKTO RENGĖJAI:

Pavaduotoja ugdymui Nijolė Jasulaitienė

Vyresnioji auklėtoja Renata Grinevičienė,

Vyresnioji auklėtoja Jurgita Kučinskienė

KVEIČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI

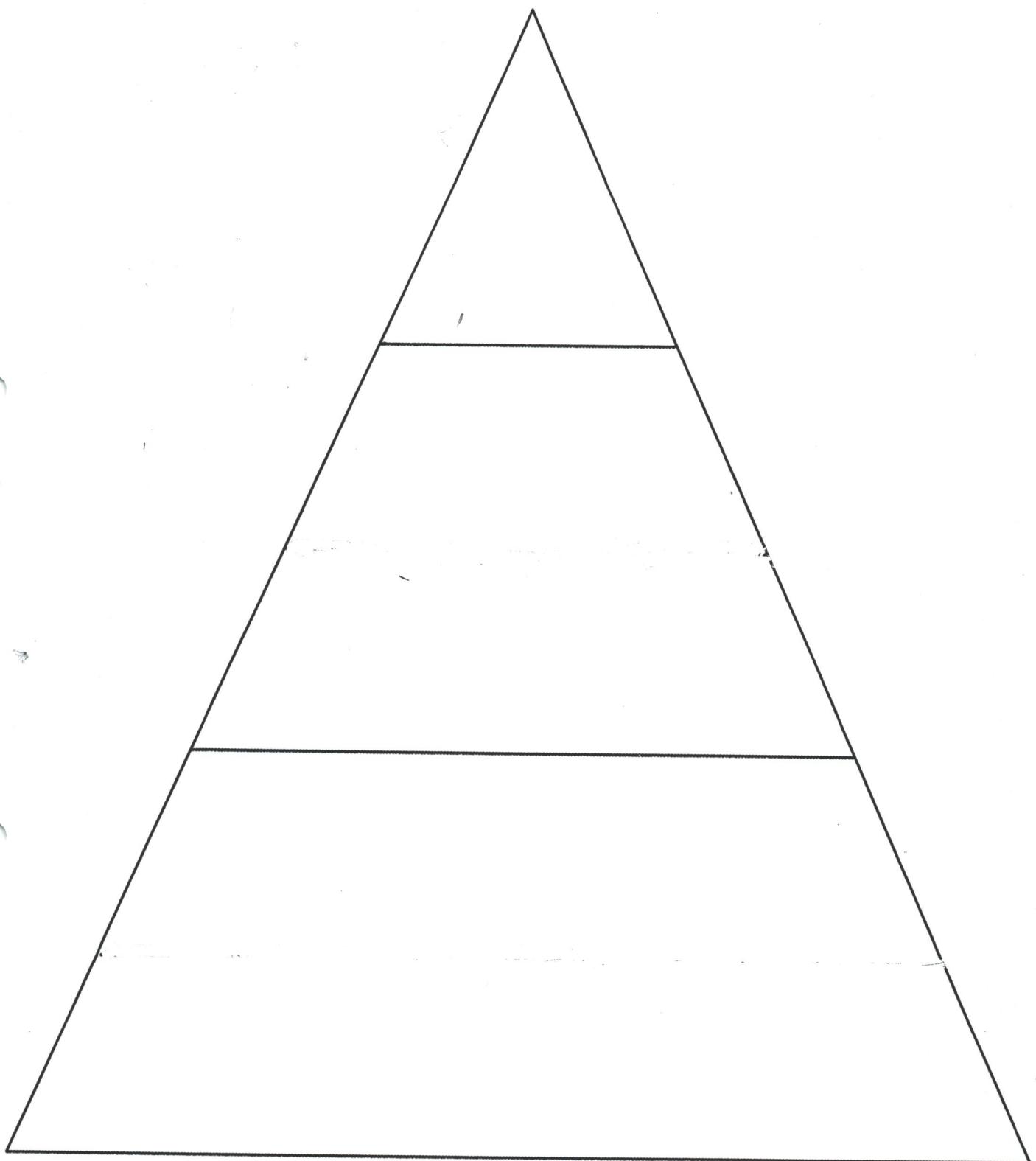
SVEIKATINGUMO PROJEKTAS

„ŽINAU, KĄ VALGYTI“

2019 01 14-2019 01 18

TEMA: “Valgau sveikai, šypsausiai plačiai“

DATA	PAVADINIMAS
2019 01 14	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusija ir kūryba grupėse su vaikais: „Sveiko maisto piramidė“(ant didelio lapo iš senų žurnalų kirpti ir formuoti piramidę) • Piešinukai „Linksmasis obuoliukas“ • Tėvelių siūlomi sveiko maisto receptai (receptų knygutė pvz. obuoliuko ar burokėlio formos)
2019 01 15	<ul style="list-style-type: none"> • Mīslių kraitelė „Sveikas maišelis“ • Pasaka „Čipolinės“
2019 01 16	<ul style="list-style-type: none"> • Sportinė mankšta „Mes sveikuoliai“ • Eileraštis „Bulvė kalbina buroką“
2019 01 17	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusija „Vandens nauda organizmui“ • Eksperimentai su vandeniu (pvz. įdėti į vandenį sudžiuvusį obuolį ir stebėti, kaip jis keičiasi arba salotos lapą pamerkti spalvotame vandenye) • „Sveika lėkštė“ (galima su vaikais pasigaminti „lėkštę“ su dienos raciono normomis, kiek lėkštėje turi būti angliavandenį, baltymų, riebalų)
2019 01 18	<ul style="list-style-type: none"> • „Linksmasis, sveikasis maišelis“ (vaisių, daržovių traukimas iš maišelio) • „Sveikų salotų“ gamyba su tėveliais iš vaisių ar daržovių pagal tėvelių receptus. • Tėvelių siūlomų sveiko maisto receptų aptarimas.



SVEIKO MAISTO PIRAMIDĖ

MĮSLĖS

Žalias raitelis ant raudono žirgo joja?
Pana party, kasos lauke?
Morka

Žalia žolė, bet ne žolė. Su uodega, bet ne pelė?
Agurkas

Už žirnį mažesnis, už šunį piktesnis?
Pipiras

Šimtu vytas, šimtu pintas, šimtu pavijotas?

Striukas bukas vokietukas šimtu rūbų apsirėdės?
Kopūstas

Daug broliukų vienam lopšy supasi?
Be langelių, be durelių pilna troba žmonelių?
Žirniai

Iš vieno déjimo dešimt kiaušinių?
Bulvė

Raudonas gaidelis po žeme gieda?
Burokas

Žalia višta, mėlyni kiaušiniai?
Slyva

Saldus – ne medus, pakabintas nevarva?
Kriaušė

Raudonas puodelis, baltas kamštelis?
Avietė

Medžio viršuje meduolis kabo?
Apskritas kabo, o barzda dreba?
Obuolys

Daug gražių raudonų mergelių linguote linguoja?
Vyšnia