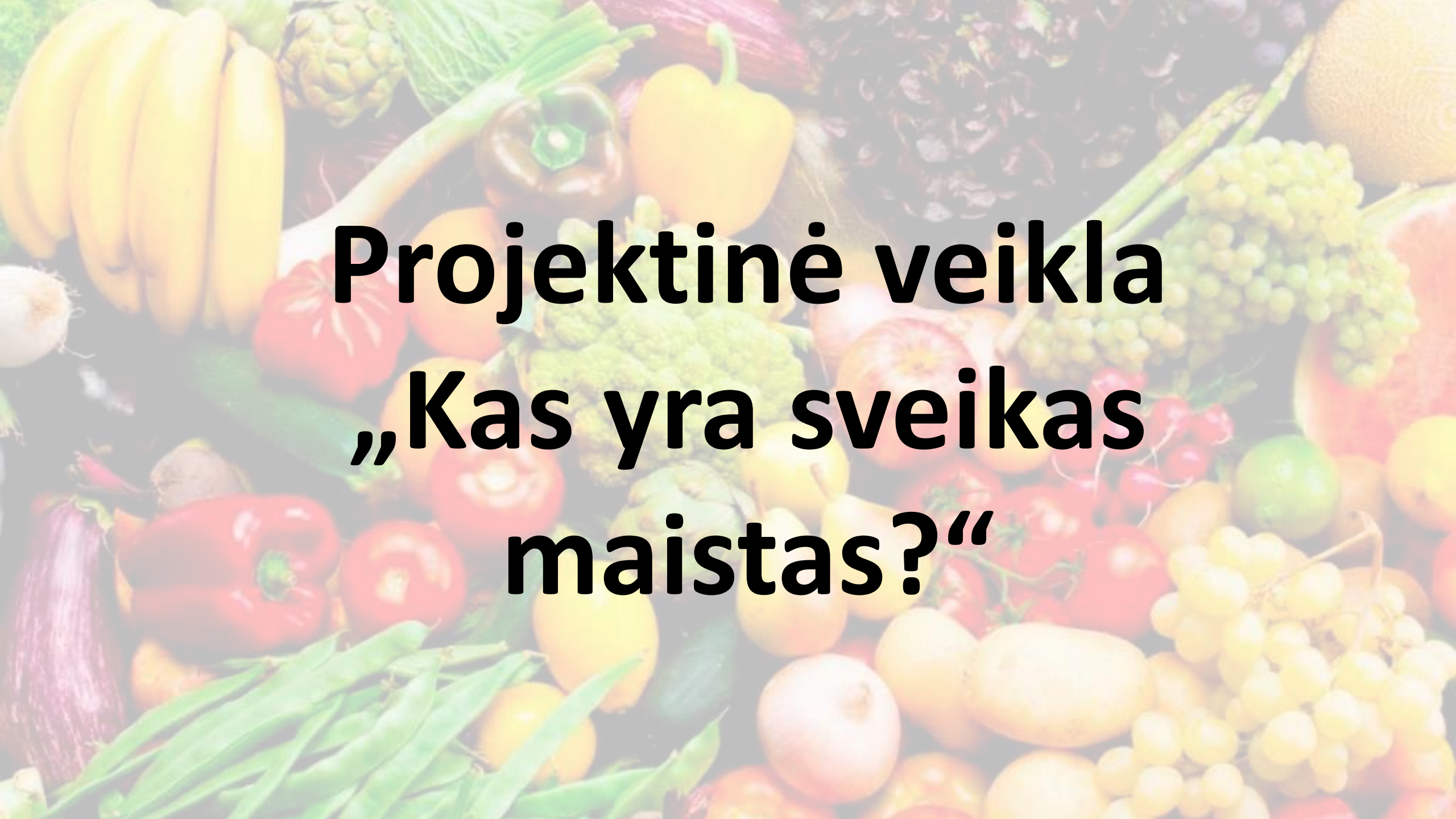


Projektinė veikla „Kas yra sveikas maistas?“

Tikslas: ugdyti vaikų suvokimą apie sveiko maisto naudą, supažindinti su sveikų ir skanių užkandžių gamyba, ugdyti gebėjimą drąsiai ir argumentuotai reikšti savo nuomonę.

Kodėl projektas yra svarbus:

*vaikai supranta sveiko maisto naudą ir kalba apie ją.

*paaiškina, kuris maistas yra palankus sveikatai, o kuris- ne.

*žaisdami imitacinius žaidimus, susipažįsta su sveikų ir skanių užkandžių receptais, gamyba.

Kas yra sveikas maistas? Vaikai vardijo vaisius ir daržoves, pasakė, kad sveika valgyti daržoves. Prisiminė kas yra vaisius, kas daržovė. Ugdytiniai turėjo galimybę "nusipirkti" pasirinktą vaisių ar daržovę. Kainos buvo nurodytos šalia produktų (10 apkabinimų, 6 šuoliukai, 5 suplojimai ir kt.). Kol pirkėjas atliko judesius, kiti vaikai drauge skaičiavo atliekamų veiksmų skaičių. Vaikai valgė, įvardijo skonį (saldu, rūgštu, kartu ir kt.). Į klausimą kur galima suvalgyti sveikų užkandžių vaikai atsakė, kad turguje, kaime.

Pažiūrėję filmuką "Sveiko maisto lėkštė" vaikai dar kartą įtvirtino žinias, kas yra sveikas maistas, svarstė kodėl svarbu jį valgyti. Vaikai nusprendė, kad sveikiausia gerti vandenį, nes gazuotuose gėrimuose daug cukraus. Ko reikia, kad galėtume įkurti "Sveiko maisto užkandinę?" Po ilgų spėliojimų, siūlymų vaikai pasakė, kad reikia meniu. Vaikai pasiėmė po paruoštą kortelę ir spausdintinėmis raidėmis perkopijavo tekstą "Sveiko užkandžio receptas". Korteles vaikai parsinešė namo, su tėveliais pasiruoš pristatyti sveiko užkandžio receptą.

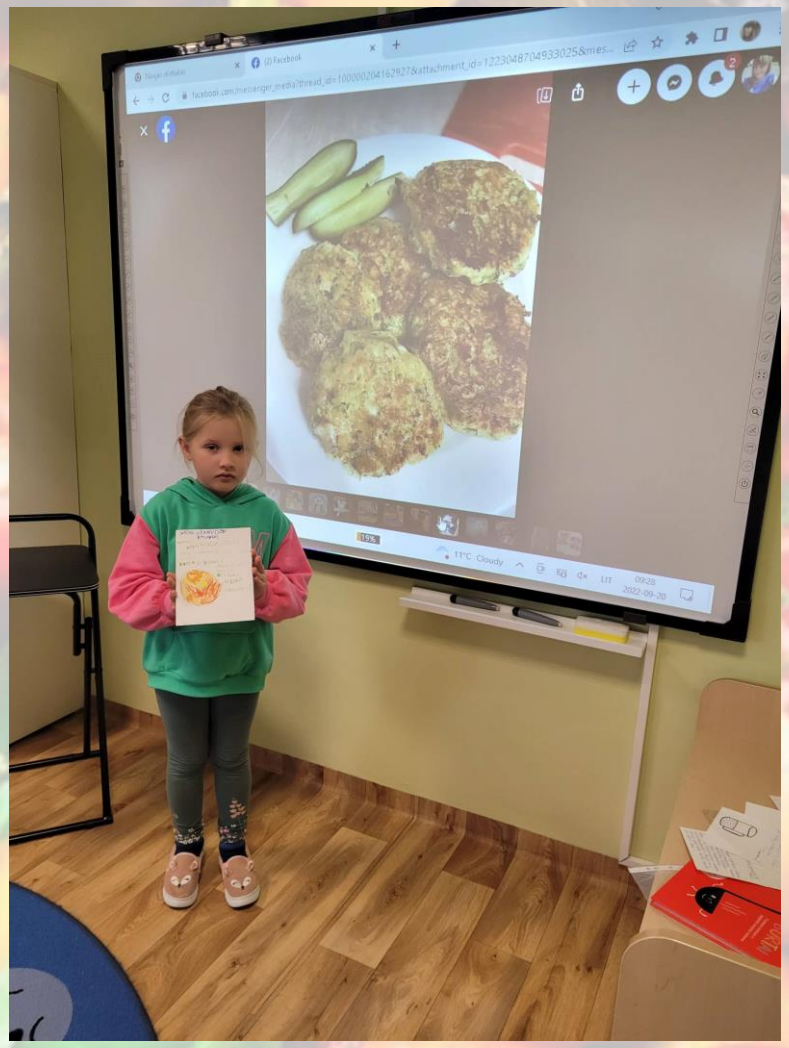
DEMONSTRUOJ
IR
TYRINĖJIMŲ
KAMPE
KRIAUŠĖ
KAINA 5 RANKOS PASPAUDIMAI
SLYVA
KAINA 7 PLOJIMAI
MORKA
KAINA 4 PRITŪPIMAI
OBUOLYS,
KAINA 10 APKABINIMŲ

CHILL
OUT
BRO!

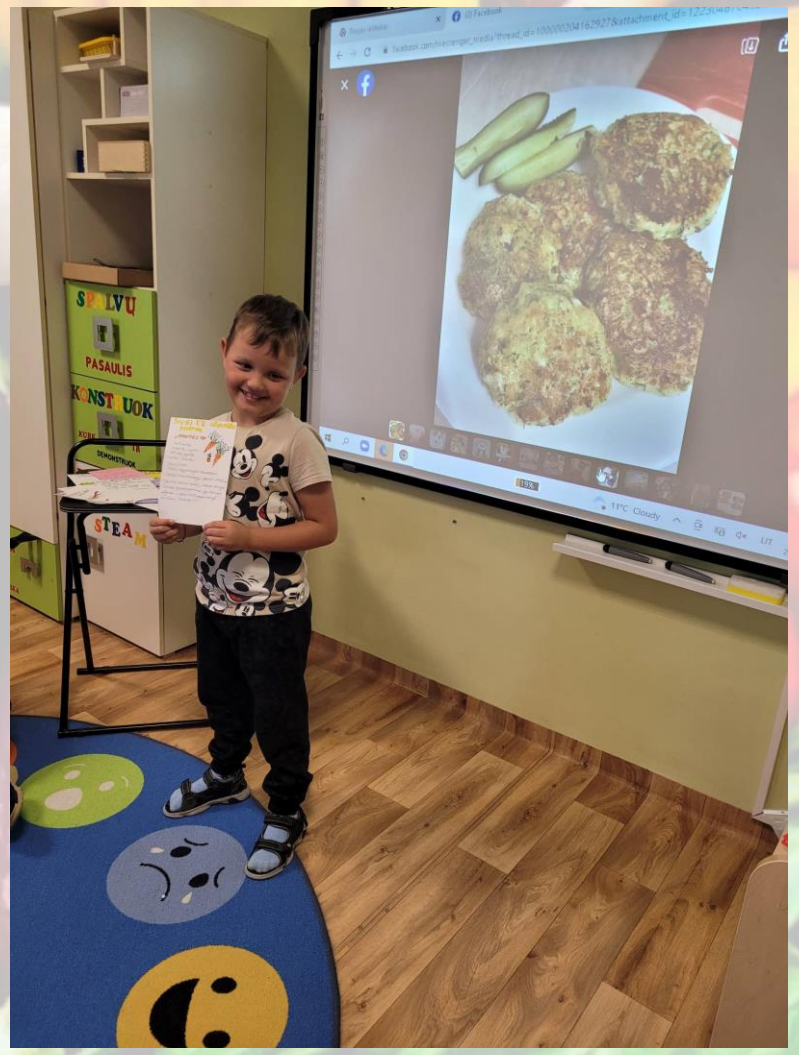
Sveikos mitybos lėkštė
Kopijuoti nuorodą

Visi ugdytiniai su tėvelių pagalba paruošė po "Sveiko užkandžio recepto" kortelę. Pristatyti kai kuriems vaikams sekėsi puikiai, kitiems reikėjo padėti, kiti norėjo savarankiškai pristatyti, neleido padėti. Kol draugai pasakojo, vaikai stengėsi klausyti kitų, visi kartu svarstė, ar siūlomi produktai yra sveiki. Akcentavo, kad obuolius prieš kepant reikia būtinai nuplauti, kad nebūtų mikrobų. Kodėl svarbu valgyti sveiką maistą? Vaikai atsakė: kad būtų stiprūs, sveiki, kad būtų sveiki dantys, kad augtų raumenys, kad patys augtų. Vaikai svarstė kokos galėtų būti užkandinės pavadinimas ir visi kartu nusprendė, kad vadins "Kiškio užkandinė".

PASAULIS



MOLIŪGU
SRIUBA

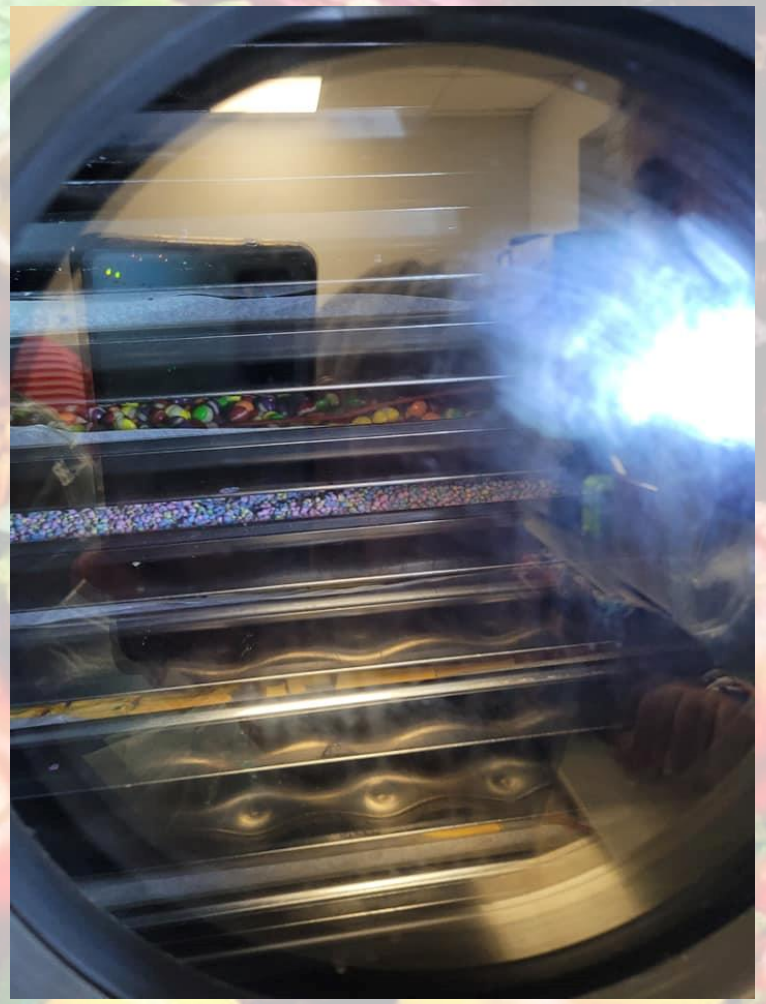

PASAULIS
STEAM

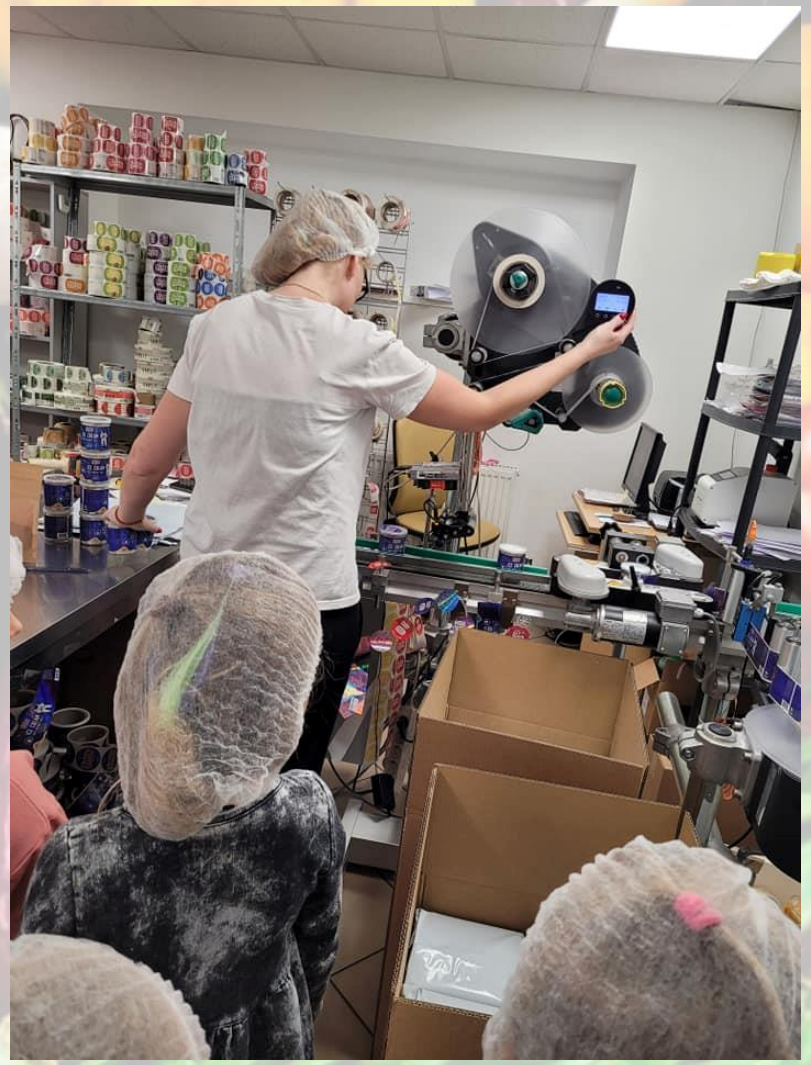
SVEIKOUŽKANO
ŽIORECEPTAS

SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
KEPTAS OBUOLYS
OBUOLĮ NUPLAUTI, PABARSTYTI CUKRUMI IR CINAMONU KEPTI 180° TEMP 20 MIN
SKANAUS!
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
JUMS REIKĖS:
Graikiškas jogurtas 200gr.
Chia sėklos 1 v.š.
Agavos sirupas 1 v.š.
Mėgstama uogienė 1 v.š.
Viską sumaišyti ir palikti per naktį šaldytuve.
Skanaus!
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
Jūsų veiksmai:
SVEIKO UŽKANDŽIOS RECEPTAS
VARŠKĖ
VAISIAI
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
AVOKADAS
MORKA
AGURKAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
DARŽOVIŲ VERINUKAI
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
KEPTAS ŽALIAS OBUOLYS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
KEPTI OBUOLIAI
PRODUKTAI
ŠVARŪS OBUOLIAI
GAMINIMAS
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
MOLIŪGU SRIUBA
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS
1. SUPJAUSTYTI OBUOLĮ SKILTELĖMIS
2. UŽDĖTI ANT OBUOLIO SKILTELĖS RIEŠUTŲ SVIESTO.
SKANAUS!
SVEIKO UŽKANDŽIO RECEPTAS

"Meškiukų" grupės ugdytiniai dalyvavo įmonės "Supergarden. Džiovinta šaltyje" organizuojamoje edukacinėje programoje, kurią organizavo Matejaus mamytė. Edukatorė vaikams aprodė patį gamybos procesą, pristatė visą džiovinimo šaltyje procesą, mašinas, kaip dėliojami produktai į indelius, kaip klijuojami lapeliai. Šalčiu džiovintas maistas tiesiog pereina į tam tikrą sąstingio formą, kuri trunka iki tol, kol vėl gauna vandens. Džiovinimas šalčiu tiesiog saugiai pašalina vandenį iš produktų jų nepažeisdamas. Svarbus liofilizacijos privalumas yra ilgas galiojimo laikas. Jei teisingai laikomi, dauguma šalčiu džiovintų produktų gali būti valgomi ir po 15-20 metų.

Po to visus vaikus pakvietė į konferencijų salę, papasakojo kaip sveika valgyti šaltyje džiovintus produktus, nes juose išsaugoti visi vitaminai. Pati smagiausia edukacijos dalis- degustacija ir dovanėlės.





Šaltyje džiovintas
maistas

IŠĖJIMAS
SUPER GARDEN
SUPER GARDEN
PUMA

"Meškiukų" grupės vaikučius aplankė mūsų darželio vaikų maitinimo ir higienos administratorė Neringa. Ji priminė kodėl sveika valgyti vaisius ir daržoves, gerti vandenį ir pieną. Vaikai dalyvavo viktorinoje "Krimsk daržoves ir vaisius- būsi sveikas ir gražus".

Ugdytiniai skubėjo į susitikimą su virėjomis. Vaikai norėjo sužinoti ar tikrai jos gamina sveiką maistą. Stebėjo vištienos apkepo maišymą su morkomis, apžiūrėjo kokių daržovių ir vaisių yra virtuvėje, jas lietė, uostė, pavadino. Vaikai aikčiojo pamatę kokio dydžio katilas daržovių ruošiamas pietums. Ugnė pasakė, kad maisto turi užtekti visiems darželio vaikams, todėl jo tiek daug. Ugdytiniai sužinojo kokių rūšių duona yra tiekiama vaikams ir net ragavo. Svečiuose viskas skaniau. Pakalbėję su virtuvės darbuotojomis, vaikai padarė išvadą -virtuvėje gaminamas sveikas maistas, kad visi būtume sveiki.

2022/9/26 09:57

2022/9/26 09:45

Pažiūrėję edukacinį filmuką "Sveika mityba vaikams" vaikai jį aptarė. Ugdytiniai įtvirtino žinias, kad vaisiai ir daržovės apsaugo nuo ligų, nes juose yra labai daug vitaminų, pasakė, kad vitaminai padeda galvoti, susikaupti. Aptarė sąvokas: pusryčiai, pietūs, vakarienė, užkandžiai, priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai. Vaikai dėliojo jų seką. Beveik visi įvardijo teisingai, sunkiau sekėsi suvokti, kad tarp pagrindinių valgymų yra užkandžiai. Vaikai prisiminė savo receptus, dar kartą išvardijo sveikus užkandžius. Iš filmuko vaikai sužinojo, kad reikia valgyti lėtai, neskubėti, kad pilveliai neskaudėtų. Atliko bandymą- keli vaikai kramtė banano gabaliuką, o kiti skaičiavo iki 30. Pabodo kramtyti ir vaikams skaičiuoti. Visi nusprendė, kad tiek ilgai vieno kąsnio nekramto.

Kodėl negalima mėtyti maisto? Vaikai vienareikšmiškai atsakė, kad jis yra brangus. Domantas pasakė, kad jo mama prieš važiuodama į parduotuvę susirašo reikiamų produktų sąrašą, kad neprisipirktų ko nereikia.

Praktinė užduotis. Ant stalo padėti vaisiai, pienas, saldainiai ir traškučiai. Visi vaikai pasirinko teisingai sveiką užkandį (vaisius), pasakė, kad pienas labai sveikas dantims ir kaulams.

SPALVŲ

SNICKERS

"Meškiukų" grupės ugdytiniai tęsdami projektą "Kas yra sveikas maistas?" lankėsi "Cosmos" kavos ir kokteilių kavinėje. Tikslas buvo apžiūrėti kavinės meniu ir surasti sveikų gėrimų ar užkandžių. Didelis AČIŪ Rusnės mamytei už nuostabų rytmetį. Pristatymas pranoko mūsų lūkesčius. Pirmoji užduotis - surasti lentynoje padėtus sveikus užkandžius. Vaikučiai išsyk surado vaisių asorti, daržovių traškučius. Pirmiausia Rūta paklausinėjo vaikų ką jie valgo pusryčiams, ar jų pusryčiai yra sveiki ir pasiūlė paragauti granolos su džiovintais vaisiais. Po to vaikučiai pakalbėjo apie vaisių naudą ir patys pasigamino vaisių asorti.

Ką gerti sveika? Rūta paminėjo, kad be vandens labai sveika gerti ir sultis, kurios turi daug vitaminų. Kavinėje galima paragauti šviežiai spaustų sulčių. Vaikučiai turėjo galimybę patys išsispausti šviežių apelsinų sulčių. Visiems labai patiko. Alternatyva bulvių traškučiams - morkų, burokėlių traškučiai. Juos visi vaikučiai paragavo. Rūta pasiūlė paragauti sveikesnių ledų, kuriuose nėra pieno, mažiau cukraus, parodė kuo galima pakeisti pieną (migdolų, kokosų, sojų pienas). Vaikučiai paragavo ir agavo sirupo, kuris gali pakeisti cukrų, pauostė kakavos.

KOKTEILIAI
IR KAVA
IŠSINEŠTI
RYTINĖ KAVA
NUO 7.30
KIEKVIENĄ
DARBO DIENĄ
FREE
Wi Fi
KAVOS KOKTEILIŲ BARAS

FENTIMANS
ARBATOS
Sirupai

priklauso tiems

alpro
VANILLA
alpro
BARISTA
ALMOND
alpro
BARISTA
COCONUT

Grįžę iš kavinės vaikai patys imitavo "Kiškio užkandinę" kieme. Mergaitės išsinešė indus, kasos aparatą. Patys vaikai pasiskirstė vaidmenimis. Vaikai pasidalijo pinigėlius. Vieni buvo virėjais, kiti padavėjais, treti klientai.

SVEIKO
RECEPTAS
MENIU

Projektinę veiklą "Kas yra sveikas maistas?„ vaikai baigė sveiko užkandžio gaminimu. Gamino sveiką užkandį "Avinžirnių traškučius".

Avinžirnių traškučiai

Vakare visa šeima ketino drauge žiūrėti filmą. – Norėčiau traškančių avinėlių žirnelių, – nusprendė Adelė. Benas susimąstė, kodėl gi jie taip keistai vadinami...

Saldžiam užkandžiui reikės:

- 250 g avinžirnių;
- 0,5 šaukštelio druskos;
- 1 šaukšto medaus;
- 1 šaukštelio cinamono;
- 1 šaukštelio rudojo cukraus;
- šlakelio aliejaus (kepti).

Nesaldžiam užkandžiui reikės:

- 250 g avinžirnių;
- 1 šaukštelio druskos;
- 1 šaukšto aliejaus (kepti);
- 2 šaukštų tarkuoto kietojo sūrio;
- 1 šaukštelio saldžiųjų paprikų miltelių.

Paruošimas

1. Avinžirnius parai pamerkite į šaltą vandenį (jeigu naudojate konservuotus, pradėkite nuo antro paruošimo punkto).
2. Kai išbrinks, berkite į kiaurasamtį, perplaukite šaltu vandeniu ir gerai nuvarvinkite.
3. Avinžirnius pilkite ant popierinio rankšluosčio ir gerai nusausinkite (kuo jie bus sausesni, tuo traškučiai išeis traškesni).
4. Sausus avinžirnius suberkite į dubenį ir sudėkite visas paruoštas sudedamąsias dalis (priklauso nuo to, saldžius gaminsite ar ne). Gerai išmaišykite.
5. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi.

Šiam užkandžiui galima naudoti paprastus arba konservuotus avinžirnius. Pirmasis variantas kiek sveikesnis, bet paruošimas – ilgesnis.

6. Berkite avinžirnius, kad nesiliestų vienas su kitu.
7. Kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 35 minutes. Paprašykite suaugusiojo, kad kartais avinžirnius pamaišytų medine mentele.

Saldūs avinžirniai greitai skrunda, todėl atidžiai stebėkite, ar ne per daug rudu Juos gali tekti traukti iš orkai keliomis minutėmis anksči Jeigu neturite daug laik galite naudoti konservuo avinžirnius iš skardinių. T juos perplauti šaltu vand gerai nusausinti

GARDEN

GARDEN

SPALVOS

TIGRAS
ŽUVIS
THE WILD

Dalyvaudami projekte „Kas yra sveikas maistas?“ vaikai tobulino:

PAŽINIMO KOMPETENCIJA: įgijo žinių apie sveiką maistą, žaisdami ir gamindami apibūdino maisto skonius, analizavo receptus, analizavo kavinės meniu, ieškojo jame sveikų patiekalų.

SOCIALINĖ KOMPETENCIJA: geranoriškai, draugiškai bendravo ir bendradarbiavo, siekė bendro tikslo. Žaisdami imitacinius žaidimus imitavo profesinę veiklą, prisiėmė įvairius vaidmenis.

KOMUNIKAVIMO KOMPETENCIJA: diskutavo apie sveikatai naudingus maisto produktus ir jų teikiamą naudą, argumentuotai reiškė savo nuomonę. Pristatė savo sveiko užkandžio receptą kitiems. Sudarydami meniu bandė rašyti, kopijuoti žodžius.

MENINĖ KOMPETENCIJA: projektavo ir kūrė „Kiškio užkandinės“ aplinką, estetiškai apipavidalino meniu.

Ugdytiniai taip pat gebėjo pritaikyti turimą patirtį kurdami sveiko maisto užkandinę, mąstė nestandartiškai. Siūlė savo idėjas ir jų įgyvendinimo būdus, drąsiai reiškė iniciatyvą, pristatė savo pasiūlymus, mokėsi skaičiuoti gautas pajamas. Vaikai ugdė kritinį mąstymą- kritiškai vertino informaciją, gebėjo argumentuoti, kodėl vieni patiekalai sveikatai naudingi, o kiti- ne, gebėjo pasirikti. Išmanė algoritmą: gamino užkandį nustatyta tvarka, laikėsi recepte nurodyto eiliškumo.