

# Vaisiai ir daržovės – sveikos mitybos pagrindas

## KĖDAINIŲ RAJONO KRAKIŲ DARŽELIS

Kėdainių rajono Krakių darželyje, kasmet, tradiciškai spalio II-ąją savaitę, organizuojama Sveiko maisto savaitė. Šie metai taip pat nebuvo išimtis, tad į vaikų sveikatinimo veiklą buvo įtraukta visa bendruomenė – vaikai, tėvai ir darbuotojai. Pagrindinis šios savaitės tikslas – propaguoti sveiką mitybą.

Visą savaitę buvo kreipiamas vaikų dėmesys ne tik į pagrindinius sveikos mitybos elementus, bet ir į vitaminų, esančių vaisiuose ir daržovėse naudą mūsų organizmui. Todėl buvo suplanuota, kad kasdien vaikai puošis tam tikromis iš anksto numatytos spalvos detalėmis ar rūbais, kurie reikš atitinkamą daržovę, ragaus ją ir tą dieną aiškinsis, kokių vitaminų yra gausu šioje daržovėje. Kadangi gyvename kaime, vaikų tėveliai parūpino įvairių daržovių bei vaisių, tad pagrindiniu ir daugiausia susidomėjimo sulaukusi savaitės akcentu tapo sveiko maisto praktikumas, kuomet vaikai spaudė sultis, gamino vėrinukus, sveikas salotas ir mišraines, po to jas ragavo, skanavo ir vaišino kitų grupių vaikus.

Per savaitę žaidę, diskutavę, bendravę su auklėtojom ir slaugytoja vaikai pasikartojo sveikos mitybos elementus, susipažino su pagrindiniais žmogaus organizmui būtinais vitaminais bei jų trūkumo organizme pasekmėmis. Sužinojo, kokiuose produktuose vitaminų galima rasti daugiausia.

Savaitę vainikavo baigiamasis renginys „Sveikata dėdės Derliaus pintinėje“, kurio metu buvo eksponuojami tėvelių, drauge su vaikučiais iš įvairių daržovių ar vaisių pagamintų darbelių paroda, vaikai mindami mįsles, rodydami programėles, atsakinėdami į klausimus, dalyvaudami viktorinoje įtvirtino žinias, įgytas per šią Sveiko maisto savaitę.

Kristina Sinkevičienė  
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui

**SVEIKO MAISTO SAVAITĖS KĖDAINIŲ R. KRAKIŲ DARŽELYJE AKIMIRKOS**



