

Sveikatukas

2020-09, Nr.2.



Vilniaus lopšelis – darželis
„Spygliukas“
Architektų g. 16
Tel.8 5 2442179
8 5 2443003
El.p.
rastine@spygliukas.vilnius.lm.lt

RUDENINIAI VITAMINAI VAIKAMS

Todėl ruduo, dosnus šviežiais vaisiais ir daržovėmis, geriausias laikas stiprinti mažųjų sveikatą. Tik ką sunokusiuose obuoliuose gausu C ir B grupės vitaminų, karotino ir pektino, kalcio. Savo vertingumu ir skoniu neprilygstamos vynuogės – geležies, kalio, magnio, vitaminų C ir B šaltinis. Artėjant tamsiajam metų laikui, D vitamino atsargas pravartu papildyti dažniau vartojant baklažanų, morkų, burokėlių. Tačiau dietologės L. Viniarskaitės nuomone, svarbiausia yra ne konkrečių vaisių ir daržovių nauda, o jų įvairovė. „Svarbiausia vaiko mityboje – įvairumas. Kuo įvairesnių rūšių ir spalvų vaisių, daržovių jam siūlote, tuo daugiau naudos gauna organizmas. Ruduo tam ypač palankus metas, nes mūsų regionuose

Ką žinau apie obuolius?

• Obuoliai yra vaisiai. Ten yra vitamino C. Sėklyčių negalima

valgyti. ARMANDAS

Sode ant medžio auga obuoliai. Kurie skanūs, kurie neskanūs.

Man skanūs obuoliai raudoni. LUKAS

Obuoliai nukrenta nuo medžio, o mamytė ir močiutė juos

surenka ir tada juos visi valgo. Mamytė kepė pyragą. ARNAS

Galima iš obuolių sultis, obuolių pyragą pagaminti, obuolių blynelius, obuolių džemas skanus. MATAS

SPALIO 21 DIENA- TARPTAUTINĖ OBUOLIO DIENA



Holistinę terapiją galima traktuoti kaip savigydą, suvokiant, jog kiekviename organizme slypi prigimtinė gyvybinė jėga, o žmogaus uždavinys tą prigimtine jėga, kaip sveikatos šaltinį, išlaikyti visą gyvenimą, pradedant jau nuo mažens.

Pagrindinis visų holistinių terapijų tikslas – organizmo sveikatos palaikymas





Suskaičiuok. Raudonas, geltonas ir žalias daržoves ir vaisius.

SVEIKI UŽKANDŽIAI!

Kasdien - po obuolį, kriaušę ar slyvą
 Džiovinti vaisiai - vietoj saldainio
 Traškus užkandis (kai norisi užkąsti, galima rinktis duoniukus, trapučius ar paplotėlius.

Riešutai suteikia energijos
 Sūrio lazdelės - maistingas ir smagus užkandis.

Atspėk mįslės apie daržoves

- Žalias raitelis ant raudono žirgo joja?
- Už žirni mažesnis, už šunį piktesnis?
- Tindi rindi ritinėlė, žalia mano kepurėlė?

Birutė Lenkytė

Kartais pragiedrėja,

Kartais lietūs teška.

Šaltas spalio vėjas

Obuolius nuraško.

Kurgi mano striukė?

Kur guminiai batai?

Šitiek obuoliukų!



Juos surinkti metas!

Rudeniška virtuvė...

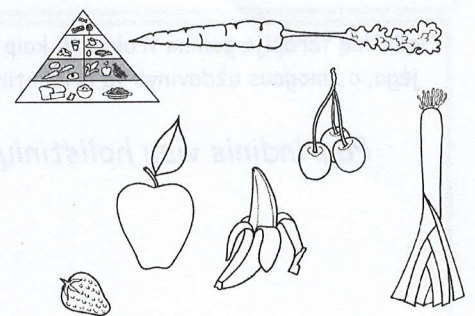
„Linksmoji morka“

Jums reikės(3 valgytojai)

- 3 morkų
- 2 obuolių
- 1 stiklinės razinų
- 3 šaukštų medaus
- Citrinos sulčių

Gaminame:

1. nulupame, nuplauname ir sutarkuojame morkas
2. nulupame ir supjaustome obuolius kubeliais
3. Razinas užpilame karštu vandeniu ir paliekame kelioms minutėms, vėliau vandenį nupilame.
4. Suberiame karštu vandeniu nuplautas razinas, sudedame morkas, obuolius ir sumaišome su medumi ir cirtinos sultimis.
5. patiekiant suformuokite morkos formą.



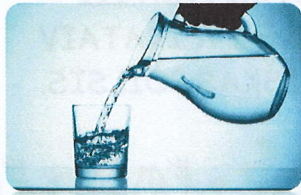
© Calappa.lt

Surask ir nuspalvink morką.

Vanduo

Vaikai, žaisdami su vandeniu, išmoksta:

- rankų - akių koordinacijos, kai vandenį pilsto, lieja iš vieno indo į kitą;
- sužino, kaip vanduo bėga, teka, kai pilamas iš krano, iš indo;
- kad viename inde vandens telpa daugiau, kitame mažiau;
- patiria, kad vieni daiktai vandenyje skęsta, kiti plaukia;
- taip pat pilstant, taškantis treniruojami rankos, plaštakos, pirštų raumenys, judesiai;
- bėgiojant vandenyje stiprinamos kojos, mokomasi laikyti pusiausvyrą.

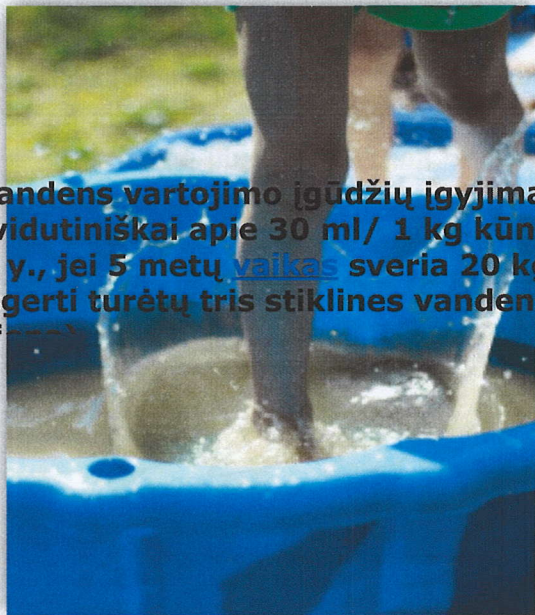


Bėga tyras vandenėlis
Ir gaivina mus visus,
Geria jį kiekvienas vaikas,

Žino, kad jis sveikas bus.

Vandenėli, vandenėli
Tau dėkingi esam mes.
Kad mus girdai ir prausi,

Esam mes linksmi visi.



Vandens vartojimo įgūdžių įgyjimas
(vidutiniškai apie 30 ml/ 1 kg kūno masės,
t. y., jei 5 metų vaikas sveria 20 kg, tai jis
išgerti turėtų tris stiklines vandens per



VITAMINŲ DAINELĖ

Ne visi vaikučiai žino,
kur gyvena vitaminai.
Kur gyvena vitaminai,
ne visi vaikučiai žino.

Pried: Vitaminas A, Vitaminas B,
Vitaminas C, Vitaminas D,
Vitaminas E, Vitaminas U.
Valgykim visi kartu.

Jie gyvena ir bulvytėj,
Ir morkytėj, ir uogytėj,
Agurkėly ir kopūste,
Pasistatę žalią būstą.

Paprašysiu aš mamytės,
Kad išvirtų man košytės,
Vitamininės košytės
Iš bulvyčių ir morkytės.
(J.Monsevičienė)

Surūšiuok vaisius - mėlynas
krepšelis, daržoves - raudonas
krepšelis



Rudeninės Sveikatuko naujienos

OLIMPINIS MĖNUO

UGDYKIME SVEIKUS IR LAIMINGUS VAIKUS!

2020LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, LR Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) iniciuotas projektas

RUGSĖJO 28 D.-SPALIO 23 D. „RIEŠUTĖLIŲ“ GRUPĖ DALYVAUS ŠIAME PROJEKTE.

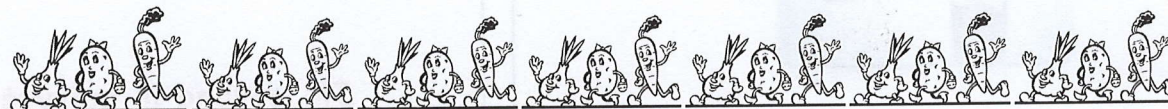
PROJEKTO EIGA:

I SAVAITĖ (RUGSĖJO 28 D.-SPALIO 4 D.) -FIZINIS AKTYVUMAS.II

SAVAITĖ (SPALIO 05 D. -SPALIO 11 D.) -SVEIKA MITYBA.III

SAVAITĖ (SPALIO 12 D.-SPALIO 18 D.) -EMOCINĖ SVEIKATAIV

SAVAITĖ (SPALIO 19 D.-SPALIO 25 D.) -KOKYBIŠKAS POILSIS.



NACIONALINIS VAIKŲ ŽYGIS

Nuo 2018 m. Lietuvos vaikų ir jaunimo centras kartu su partneriais sėkmingai įgyvendina projektą „Sveikas kaip ridikas“, kurio tikslas-skatinti vaikų fizinį aktyvumą.Mūsų darželio „Riešutėlių“ grupės vaikučiai kartu su priešmokyklinio ugdymo mokytojomis Rimute ir Lina bei kūno kultūros mokytoju Artūru nutarė dalyvauti šio projekto Nacionaliniame vaikų žygyje.„Taigi, rugsėjo 18 d. mūsų visų laukė nepaprastas iššūkis. Verkių nacionaliniame parke, palei Žaliuosius ežerus užsibrėžėme su vaikais įveikti ambicingą distanciją ir išbandyti save žygyje. Nors ir turėjome nerimo, kaip pavyks įveikti kartais ir suaugusiems nelengvą atstumą, galiausiai dar kartą įsitikinome, kad aktyvi ir kūrybinga veikla leidžia ne tik mums pamatyti visas šaunias vaikų savybes, bet ir jiems patiems atrasti, jog laikas gryname ore ir būryje draugų gali būti labai smaugus. Pradinukai žygiavo 5 km., o ikimokyklinukai įveikė 4 km. Ir vaikams sekėsi puikiai! Jie ypač gražiai elgėsi, nei kiek neburbėjo, kad nusibodo, ar, kad mieliau parko takelius iškeistų į telefonus. Išvykos metu vaikai gavo ir karate, ir šokių pamokų, o papildomų jėgų suteikė trumpas piknikas-juk gryname ore visuomet viskas skaniau!Gavę sąžiningai užsitarnautus medalius, vaikai į darželį grįžo nors ir pavargę, bet kupini gerų emocijų ir bei įspūdžių. Ir pavargę, ir pailsėję vienu metu. Nuostabūs vaikai, su kuriais jokie žygiai nėra baisūs!“Kūno kultūros mokytojas Artūras.



KVIEČIAME DARŽELIO BENDRUOMENĘ DALYVAUTI NUOTRAUKŲ PARODOJE
"IŠDYKUSIOS DARŽOVĖS IR VAIKAI",
KURI VYKS SPALIŲ 12-30 D.

NUOTRAUKŲ SU LINKSMOMIS AKIMIRKOMIS LAUKIAME IKI SPALIO 7 d.