

Parengė: Margarita Repšienė

Tema

Kada ir ką valgome?

Priemonės

kamuolys, atsispausdinti užduotį,
atsispausdinti maisto kortelės,
popierinės lėkštės, pieštukai.

Žodynas

pusryčiai, pietūs, vakarienė, sveikas ir
nesveikas maistas, iš augalų ir iš
gyvūnų, vegetarai, veganai, cukrus,
druska, riebalai, valgoma, nevalgoma,
patiekalai.

Veikla

1. Aptariami pagrindiniai dienos valgymai: pusryčiai, pietūs, vakarienė. Kada jie valgomi? Be šių valgymų dar būna priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai. Kiek kartų per dieną valgo vaikai?

2. Kokie yra pagrindiniai produktai be kurių neapseiname nė dienos- pagrindinis mūsų maistas? Gal duona, ryžiai, bulvės ar pan.

3. Žaidimas su kamuoliu "Valgoma-nevalgoma". Mesti kamuolį ir sakyti valgomą arba nevalgomą dalyką, jei valgomas, vaikas turi pagauti kamuolį, jei nevalgomas- atmušti.

4. Aptarti koks maistas yra augalinis ir koks gyvulinės kilmės (iš gyvūnų). Ar vaikai žino kas yra vegetarai, veganai?

Kurie iš jų yra iš augalų, kurie iš gyvūnų? Kiaušiniai, pienas, sviestas, mėsa, žuvis, bulvės, duona, ryžiai, grybai, vaisiai, uogos, riešutai, daržovės...

5. Kas yra sveikas ir nesveikas maistas? (cukrus, druska, riebalai) Ar dažnai vaikai valgo nesveiko maisto?

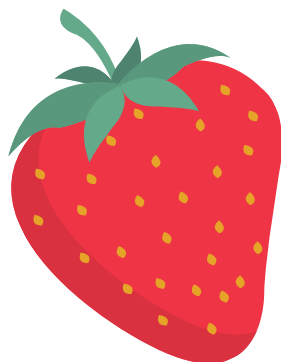
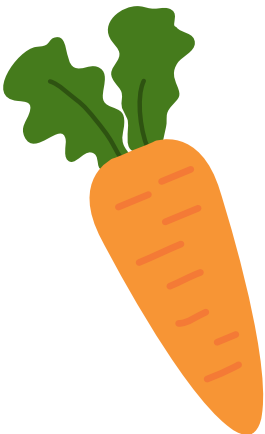
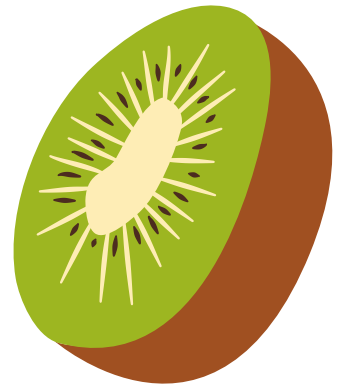
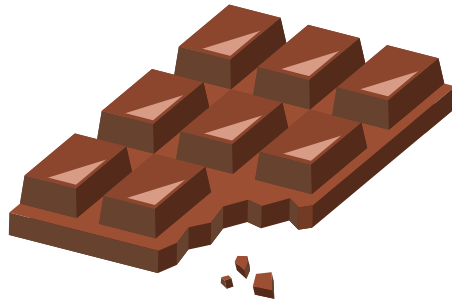
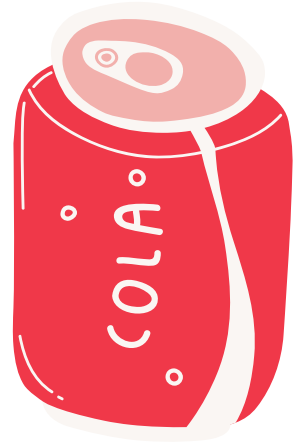
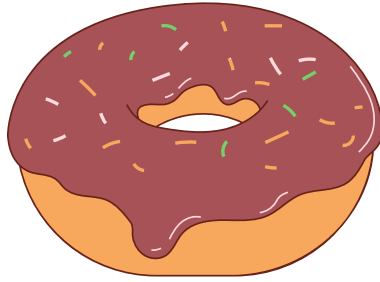
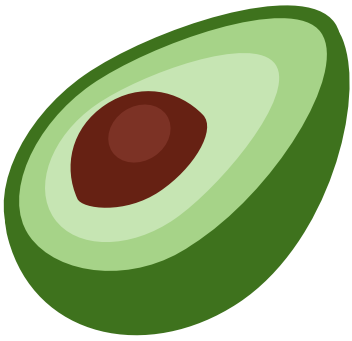
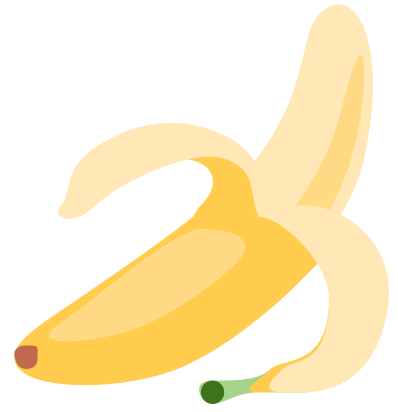
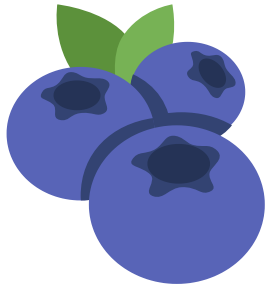
6. Užduotis: maistą, kuris draugiškas dantukams apibraukti žaliai, o tą kuris kenkia raudonai. Kodėl? (atsispausdinti) Ką daryti kad dantukai būtų sveiki?

7. Kokie yra vaikų mėgstamiausi patiekalai? Gal vaikai žino iš ko ir kaip jie gaminami? Gal vaikai žino ir yra valgę lietuviškų patiekalų. Kokių?

8. Žaidimas "Storas Meškis" (atsispausdinti)

vaikus supažindiname su maisto kortelėmis. Vienas vaikas, kuris yra "storas Meškis" sėdi viduryje ir jam paslapčia duodama viena kortelė. Kitiems po vieną duodama po kortelę ir jie klausia: "storas Meški, ar tu mėgsti "ledus" (sakoma tai kas jo kortelėje)?" Jeigu Meškio kortelė kitokia jis sako: "ne, nemėgstu", taip visi klausinėja kol kuriam papuola ta kortelė, kurią Meškis turi, tada jis sako: "taip mėgstu!" ir puola gaudyti vaikų, pagautas būna Meškis.

9. Darbelis: ant popierinės lėkštės vaikai piešia mėgstamiausią patiekalą





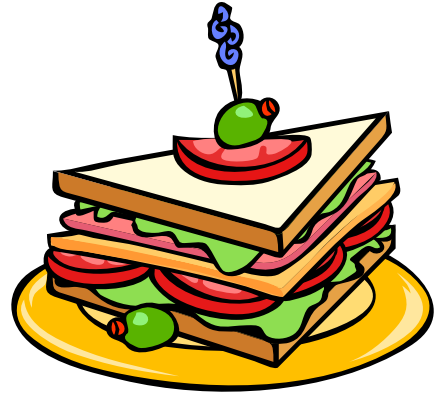
DUONA



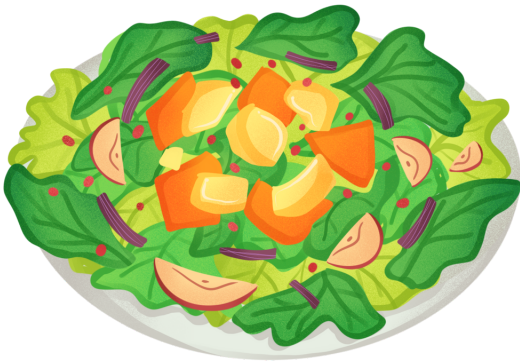
RYŽIAI



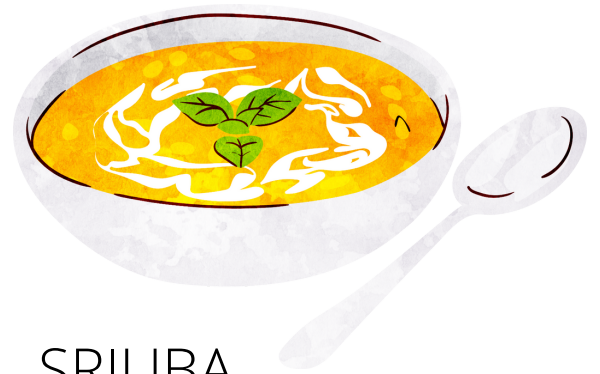
PYRAGAS



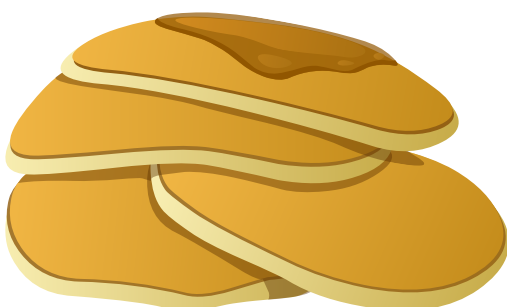
SUMUŠTINIS



SALOTOS



SRIUBA



BLYNAI



PICA