

„Krimsk daržoves ir vaisius, kad būtum sveikas ir stiprus“

Sveikos gyvensenos pagrindai susiformuoja vaikystėje, todėl jau nuo trejų metų reikia kalbėti su vaikais apie sveiką maistą, vaisių ir daržovių naudą. Spalio 11 d. Drugelių grupei vyko paskaita-praktinis užsiėmimas „Krimsk daržoves ir vaisius, kad būtum sveikas ir stiprus“.

Paskaitos metu sveikatos priežiūros specialistė, E. Klevaitytė, kartu su vaikais kalbėjo, kokios yra daržovės ir kokie yra vaisiai, dalinosi savo mėgstamiausiais bei aptarinėjo kiekvieno iš jų naudingąsias savybes. Praktinės užduoties metu vaikai iš pateiktų produktų atrinko vaisius bei daržoves ir juos spalvino.

Vaisiai ir daržovės – vieni svarbiausių maisto produktų, suteikiančių mūsų organizmui labai reikalingų vitaminų, mineralų bei skaidulinių medžiagų. Geros sveikatos paslaptis slypi daržovių ir vaisių įvairovėje, nes skirtingos rūšies vaisiai arba daržovės teikia skirtingų maistinių medžiagų.

Valgant ar užkandžiaujant reikėtų rinktis būtent vaisius ir daržoves, nes tai suteikia augančiam organizmui daugiau maistingųjų medžiagų ir padeda formotis sveikos mitybos įpročiams. Didesniam daržovių vartojimo paskatinimui su vaikučiais buvo dalijamasi morkomis, kurias vaikai labai noriai kramsnojo.

