

Daržovės yra sveikatos ir vitaminų šaltinis. Jos padeda vaikams augti sveikiems ir žvaliems, todėl labai svarbu, kad vaikai nuo pat mažų dienų žinotų daržovių naudą. „Nykštukų“ grupėje surengta paskaitėlė „Viskas apie morką. Geriau morka nei saldainis“. Paskaitėlės metu vaikai buvo supažindinami su daržove – morka, pasakojama, kodėl sveika ją valgyti, daromi morkyčių muliažai, žaidžiami žaidimai. Vaikai pasakojo, jog saldumynus valgant genda dantukai, todėl geriau graužti morkas, be to, jos turi daug vitamino A, kuris padeda akytėms matyti geriau. Užsiėmimo pabaigoje vaikai buvo vaišinami morkomis, labai noriai jas visas suvalgė. Taip pat vaikai sužinojo, jog naudinga morkas ne tik valgyti, bet ir gerti jų sultis. Vaikai ne tik sustiprino savo žinias, bet ir smagiai praleido laiką.

*Visuomenės sveikatos specialistė
Edita Klevaitytė*

