

Vilniaus Simono Konarskio mokyklos

Popietės „Vitaminizuotas 2015“ aprašymas

Lapkričio 12 d. Vilniaus Simono Konarskio mokyklos pirmokai dalyvavo Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamame konkurse „Vitaminizuotas 2015“, skirtame Europos sveikos mitybos dienai paminėti. Pasiruošimas konkursui vyko jau pamokose. Šįmet mokykla dalyvauja programoje „Vaisių vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“, todėl su vaikais jau buvo kalbėta apie sveiką mitybą, vaisių vartojimą. Mokiniai susipažino su sveikos mitybos piramide ir, naudodamiesi reklaminiais parduotuvių leidiniais, kūrė savo sveiko maisto piramidę. Integruotose pamokose ugdytiniai gamino vaisių, daržovių aplikacijas, dainavo dainas apie vitaminus, lietuvių (valstybinės kalbos) pamokose išmoko vaisių ir daržovių pavadinimus, kūno kultūros pamokose žaidė žaidimus „Kelionė į sodą“, „Vaisių gaudynės“ ir pan.

Veiklai „Vitaminizuotas 2015“ buvo skirta popietė po pamokų. Ją organizavo ir joje dalyvavo pradinio ugdymo pedagogės Liucija Kolpak ir Barbara Zinkievič, bibliotekininkė Datuta Grablevska, sveikatos priežiūros specialistas Martynas Kurtinaitis.

Kadangi šis konkursas mokiniams buvo įgytų žinių įtvirtinimu, vaikai turėjo namuose išsirinkti ir su tėvų pagalba paruošti ir atnešti sveikus produktus, kuriuos vartoja savo namuose, apgalvoti patiekalą, kurį iš jų galima pagaminti. „Vitaminizuotoje“ popietėje mokiniai turėjo paaiškinti draugams, kodėl pasirinko būtent tuos produktus, kodėl jie sveiki ir, kodėl juos reikia vartoti. Iš atneštų produktų mokiniai turėjo paruošti patiekalus savo draugams ir svečiams.



Danuta Grablevska paruošė vaikams staigmeną – kartu su vaikais pagamino sveikuolių kokteilį iš avižinės košės, pieno ir mėlynių uogienės. Tai buvo kiek neįprastas ir vaikams naujas būdas „valgyti“ avižinius dribsnius.



Sveikatos priežiūros specialistas parodė vaikams filmuką apie duonos gaminimo procesą ir parodė vaikams tikrus rugius, avižas,



kviečius. Vaikai bandė atspėti jų pavadinimus, spėjo kokiuose patiekaluose naudojami. Daugumos vaikų tėveliai kepa duoną namuose, todėl kiekvienas turėjo ką pasakyti, pasakojimai buvo labai įdomūs, pajvairinti vaikų samprotavimais.

Vaikų tarpe buvo berniukas iš vegetarų šeimos, jis pasakojo vaikams, kas tokie vegetariai, ką jie valgo, ko nevalgo, jis pasidalino vegetariško užkandžio receptu su lavašo duona ir padažu pagamintu iš džiovintų pomidorų, česnakų ir baklažanų.



stalo etiketą.

Patiekalų gaminimo metu sveikatos priežiūros specialistas priminė apie saugų elgesį su įrankiais, vaikai įtvirtino žinias apie higienos reikalavimus gaminant maistą. Konkursas buvo puikiai proga pasikalbėti apie patiekalų estetinį vaizdą, stalo serviravimo ypatumus,

Į popietę buvo pakviesti svečiai: administracija, pedagogai ir tėveliai. Visi turėjo puikią progą pabūti kartu, paragauti sveiko maisto ir pasidalinti įdomiais ir neįprastais receptais.



Tikimės ir planuojame tokiuose renginiuose dalyvauti ir ateityje.



