

Mieli tėveliai (globėjai, rūpintojai),

Kviečiame prisidėti prie vaikų sveikatai palankių mitybos įpročių formavimo ugdymo įstaigose. Organizuojant šventes, susiduriame su užkandžių idėjų trūkumu, todėl dalinamės sveikatai palankių užkandžių rekomendacijomis. Kviečiame pasisemti spalvotų ir maistingų užkandžių idėjų vaikų šventėms. Taip pat dalinamės idėjomis kaip švęsti šventes be užkandžių ugdymo įstaigose.

Kilus papildomiems klausimams, kviečiame kreiptis į Jūsų ugdymo įstaigai priskirtą visuomenės sveikatos koordinatorių (mityba ir maitinimas).

„Vilnius sveikiau“ komanda

Likite sveiki!



Vesta Genevičiūtė



Visuomenės sveikatos koordinatorė



Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro I kimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyrius

M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko
Estrada, Vilnius, LT-03100

Mob. +370 690 37539

El. paštas: vesta.geneviciute@vvsb.lt

www.vilniussveikiau.lt



Rekomendacijos skirtos vaikų tėvams, globėjams (rūpintojams) bei ugdymo įstaigos bendruomenei. Tėvų, globėjų (rūpintojų) ir ugdymo įstaigos bendruomenės sutarimu šventės galima švęsti ne tik su užkandžiais, bet skiriant dėmesį vaikų bendravimui, įvairioms veikloms, edukacijoms. Dalinamės patarimais, kaip vaikų šventes galime padaryti prasmingomis ir be užkandžių.

Vaisių, daržovių edukacija

Siūlome grupės mokytojai ar visuomenės sveikatos specialistui pasakoti vaikams apie sezoninius vaisius, daržoves, jų naudingąsias savybes sveikatai. Kalbant apie sezoninius vaisius ir daržoves, galima pasirinkti pagal švenčiančio vaiko gimimo laikotarpį (pvz., jei gimė liepos mėn., kalbėti apie vasaros laikotarpyje esančius produktus).

Kitas pasirinkimas - leisti vaikams patiems nupiešti vaisius, daržoves, juos nuspalvinti ir priklijuoti ant spintelių.

Kelionės/išvykos

Siūlome organizuoti išvyką į darželio kiemą. Taip pat išvykos gali būti organizuojamos ir už darželio ribų: ėjimas į mišką, į baseiną ir t.t. Išvykos vadovu būna tos dienos jubiliatas. Jeigu oro sąlygos netinkamos keliavimui į lauką – galima grupėje organizuoti ramybės kampelį: įsisukti į pledus, susėsti ratu ir sekti savo sukurtą pasaką. Pasaka turi būti apie tos dienos jubiliatą ir kiekvienas vaikas sukuria po vieną sakinį.

Tradicijos

Gimimo dienos proga siūlome kurti tradicijas, pavyzdžiui: gimtadienį švenčiantis vaikas atsineša augalų sėklų (gėlės, daržovės ar kiti augalai tinka), kurias pasodina kartu su grupės vaikais. Pasodinto augalo vazonėlį galima pavadinti gimtadienį švenčiančio vaiko vardu. Praėjus metams visi grupės vaikai turės po augalą su savo vardu. Tokiu būdu ne tik skiriamas dėmesys gimtadienio šventei, bet ir ugdomas vaikų rūpestis.

Mankšta/šokis

Siūlome įtraukti įvairių išraiškų judėjimą. Tai gali būti mankšta, šokis pagal jubilato dainą, atliekant įvairius judesius (pvz., gyvūnų pozas).



Gimtadienio atributika ir daina

Siūlome visiems vaikams tą dieną švenčiančiam gimtadienį vaikui padaryti karūną ir jam padovanoti bei sudainuoti „Su gimimo diena“ dainą



Amatų dirbtuvės

Siūlome mokytis kažko neįprasto ir kas formuoja vaikų įpročius, pvz.: iš kartono pagaminti sveikos mitybos piramidę, pinti vainikus, daryti rankdarbius ir pan.

UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS VAIKŲ ŠVETĖMS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE

Rekomendacijos skirtos ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenei: tėvams, globėjams(rūpintojams) ir ugdymo įstaigų darbuotojams. Siekiama, kad vaikų maitinime būtų kuo daugiau sveikatai palankių maisto produktų, kuriuose yra mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų ir kurie turi daugiau skaidulinių medžiagų.

Dažniausiai alergiją vaikams sukelia šios maisto produktų grupės: **kiaušiniai, riešutai, pienas, kviečiai, soja, žuvis, vėžiagyviai**. Planuojant švenčių metu vaišinti vaikus užkandžiais, svarbu pasikonsultuoti su grupės mokytoja, dietistu arba visuomenės sveikatos specialistu dėl galimų alergijų ar maisto netoleravimų.

Kviečiame ugdymo įstaigose švenčiant gimtadienius atkreipti dėmesį į sveikesnius užkandžių pasirinkimus!

Visaverčių užkandžių pasirinkimai

Vaisiai, uogos

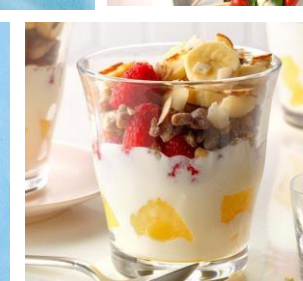
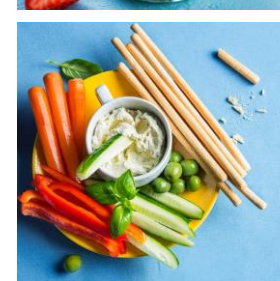
Vaisius, uogas ir daržoves rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą



Daržovės

Pieno produktai

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) ne didesnis nei 5 g / 100 g (ml), o druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml).



Grūdinė kultūra

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) ne didesnis nei 5 g / 100 g (ml), o druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml).

Duoną rekomenduojama rinktis ruginę arba viso grūdo, arba iš dalies viso grūdo. Galima įtraukti ir viso grūdo miltų tortiliją.



Gėrimai

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) sulčių gėrimuose, nektaruose ne didesnis nei 5 g / 100 g (ml).

Geriausias pasirinkimas yra geriamasis vanduo, kurį pagal poreikį galima gardinti vaisiais, uogomis, žolelėmis. Taip pat tinka nesaldinta arbata.



Arbatžolių ir (ar) žolelių arbatas vaikams ruoškite 1 g / 1 l koncentracijos. 100 proc. vaisių ir daržovių sultys kaip pasirinkimas irgi galimas. Jei yra sulčių gėrimai, nektarai, svarbu atkreipti dėmesį į cukraus kiekį (pvz. pateiktas rekomendacijų viršuje).

Maisto pateikimas

Vaikai vertina estetiškai atrodantį maistą. Užkandžius, maisto patiekalus galima pateikti patraukliomis ir skirtingomis maisto produktų spalvomis, įdomesniu maisto produktų išdėstymu lėkštėje, sukuriant skirtingus personažus ar pateikiant maisto produktus įvairiomis formomis.

