

VITAMĪNU LAIKS

Marta mēnesis mūsu bērnudārzā iesākās ar pavasara zemes darbiem, kur katra grupa veidoja zaļo vitamīnu dārzu uz palodzes. Pēc garās ziemas tik ļoti nepieciešami vitamīni veselības un enerģijas atjaunošanai. Kas jādara? Protams, jādiedzē graudaugi un dārzeņi! Tā nu grupās uz palodzēm tika ierīkoti pavasara zaļie vitamīnu dārzi, kur bērni iedēstīja pupiņas, sīpolus, ķiplokus un iesēja pat kressalātus.



Marta beigās mums bija vitamīnu nedēļa, kur mēs garšojām pašu sētos un stādītos labumus. Tie bija tik gardi, jo kā nu neēdīsi pašu stādītu un lolotu! Bet vitamīni taču ir dažādi un mājo arī citur, bet kur? Paši mazākie, Lāčuku grupa, savus audzētos sīpollociņus ēda kā zaļās, veselīgās konfektes.



Taurenīšu grupa pārrunāja kā ar vitamīnu palīdzību var cīnīties pret vīrusiem. Mārīšu grupa gatavoja veselības salātus un iepazinās ar vitamīniem, kuri atrodas augļos, dārzeņos un ogās. Gliemežu grupa izzināja, kas ir vitamīni, kā tos var iegūt un, kur tos var iegādāties. Pārrunāja, kādi vitamīni palīdz uzturēt

spēku, labu redzi, stiprus kaulus, zobus. Skaitīja un grupēja tos – augļi, dārzeņi u.c. Zīmēja vitamīnu grozu un aplicēja savu veselīgo vitamīnu!

Skudriņu grupa garšoja pašu audzētus lociņus un gatavoja krešu salātus. Elizabete mūs cienāja ar veselīgo bērzu sulu. Zīmulišu grupa lielu uzmanību pievērsa svaigi spiestām sulām un veica pat pētījumu, kuras sulas viņiem garšo vislabāk.



Apkopojot aptaujas rezultātus, secinājām, ka vairāk patika spiesta apelsīnu sula, jo tur bija sazmēti visvairāk smaidošās sejiņas, otrā vietā ābolu sula. Vismazāk smaidošu sejiņu bija kokteilī – ābols, bukāns un apelsīns.

Priecāsimies katru dienu un daudz smaidīsim, jo arī smieklos ir ļoti liela vitamīnu deva!!!

Pirmsskolas metodiķe
Liene Rolanda