

Veselīgs uzturs

Rudens viducī mūsu bērni pievērsa uzmanību veselīgam dzīvesveidam. Septembra beigās bērni iepazinās ar rudens veltēm un 2.oktobrī notika grupu prezentācijas par šo tēmu. Paši mazākie, divgadnieki, iejutās sēņu lomā. Skolotājas prezentācijā uzdeva jautājumus pārējiem bērniem, vai sēnes ir veselīgas? Kuras sēnes ir ēdamas, kuras nē? Rudens taču ir sēņu laiks, tāpēc vienmēr ir vērts atkārtot šos dzīvībai svarīgos jautājumus, jo sēņot un būt mežā mums patīk, vai ne?! Mēs iepazīnāmies arī ar dārzeņiem, tos nogaršojām, aptaustījām, pasmaržojām un secinājām, ka no tā visa sanāk ļoti gards un veselīgs ēdiens.



3.grupa (trīsgadnieki) dalījās ar saviem padomiem par gardām receptēm no rudens veltēm, piemēram - burkānu salāti ar dzērvenēm. Kā mēs zinām, tad mums ir ļoti labi zināma divrinde:

Burkāniņš, kāpostiņš,
Garausīša gardumiņš!

Bet dzērvene ir BRĪNUMOGA, vitamīniem bagātākā konfekte, tajā ir C, B, PP vitamīns, kālijs, magnijs u.c.



Mūsu medmāsa stāstīja par veselīgajām spēka putrām. Auzu pārslu putra sargā mūsu sirdi, tā sniedz enerģiju un ilgāku laiku pat negribas ēst. Putras vēl veselīgākās ir tad, ja tās nevāra, bet uzlej tikai virsū karstu ūdeni. Tā sākotnēji darīja arī mūsu senči.



Četrgadnieki rādīja bildes un stāstīja, ko viņi ir izpētījuši, sapratuši par veselīgu dzīvesveidu. Viens no galvenajiem pamatiem ir sezonas dārzeņi un augļi, kas jālieto ikdienas uzturā. Viņu akcents bija svaigu spiestu sulu gatavošana un garšošana.

5.grupas bērni bija apzinājuši tautasdziesmas un mīklas par dārzeņiem. Kas gan var būt veselīgāks par: „sarkana meitiņa zemē aug”, uzminējāt, vai ne?! (Biete) Rudens atnes dižas un veselīgas balvas: bietes, lielās un resnās kāpostgalvas, pupas, zirņus u.c. Tas viss ir vajadzīgs mūsu veselībai, lai mēs neslimotu un augtu lieli. Un to visu saliekot kopā, izveidojas garšīga un veselīga DĀRZEŅU ZUPA.



Bet mūsu lielie gudrinieki jau detalizēti stāstīja par UZTURA PIRAMĪDU, jo pārējie tik nopietnas lietas vēl nebija dzirdējuši. Izrādās, ka viss mazāk vietas, proti, pašā piramīdas virsotnē atrodas mūsu našķi un saldumi! Bet ir arī labās ziņa: mums ļoti garšo kartupeļi un makaroni, kas ir pamats mūsu ikdienas ēdienreizēs.



Noslēgumā bija iespēja mums pašiem vēlreiz izvērtēt, ko tad mēs atceramies no katras grupas prezentācijas. Bērnu zīmējumos atspoguļojās grupu prezentācijās uzsvērtās vērtības, kas tad ir veselīgs, kas neveselīgs!

Apkopoja metodiķe

Liene Rolanda

