



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Balandžio 15 d. Joniškio r. Kriukų pagrindinės mokyklos 4 klasės mokiniams vyko aktyvus užsiėmimas „Sveika mityba“, kurį vedė visuomenės sveikatos biuro specialistė Vaida Merkelytė. Šio užsiėmimo tikslas - skatinti vaikus rinktis sveikesnius maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą, laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.

Su ketvirtokais pamokos metu kalbėta apie sveikus maisto produktus, kokių reikėtų valgyti kuo daugiau ir dažniau, o kokių kuo mažiau ir apie vandens svarbą mūsų kūnui. Užsiėmimo metu mokiniai taip pat susipažino su sveikos mitybos principais: subalansuotumu, įvairumu ir nuosaikumu. Prisiminė sveikos mitybos piramidę. Sužinojo kaip turėtų atrodyti sveikatai palanki lėkštė, t. y. kokios maisto produktų grupės ir kokiais kiekiais turėtų vyrauti vaiko pusryčių, pietų ir vakarienės lėkštėse. Praktinėje dalyje, pirmiausia mokiniai patys ant magnetinės lentos bandė sudėlioti sveiką pusryčių, pietų ir vakarienės lėkštę, o po to kiekvienas statė ir klijavo sveikos mitybos bokštą.



Parengė Joniškio rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė

Vaida Merkelytė