

Darbo autoriai: Vilkaviškio r. Pilviškių „Santakos“ gimnazijos

6b kl. mokinių komanda „Vėjo vaikai – sveiki kartu!“

Komandos vadovas - mokytoja Auksė Rapulskytė

Projektui „Sveikata visus metus 2023“

Liepos mėnesio iššūkis

„Kai sveikas maistas-nereikalingas ir vaistas“. Eugenija Šimkūnaitė



„Kai sveikas maistas-neraikalingas ir vaistas“ taip teigė vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė Eugenija Šimkūnaitė.

Įgyvendindami liepos mėnesio iššūkį parengėme plakatus, kuriuos pavadino „Mūsų sveiko maisto lėkštė“.

Mes žinome, kad:

- ❖ Rekomenduojama valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvūninės kilmės maistą.



- ❖ Riebią mėsą galime pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
- ❖ Žuvies rekomenduojama valgyti du ir/ar daugiau kartų per savaitę.
- ❖ Maistas, turintis pakankamai skaidulų, gerina virškinimą.



- ❖ Rekomenduojama valgyti reguliariai, ne mažiau tris/keturis kartus per dieną.
- ❖ Labai svarbu gerti pakankamai vandens, nes jis padeda žmogaus organizmui efektyviai naudoti maistines medžiagas.



Plakatus realizavome gamindami maisto patiekalus, kuriuose netrūko spalvų, skonių, įvairių maisto produktų.



Išvados...



***„Labai svarbią reikšmę sveikatai turi taisyklingas darbo ir poilsio kaitaliojimas, protingas naudojimasis saule, vandeniu, tyru oru, racionalus maitinimasis.“ Eugenija Šimkūnaitė***