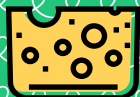
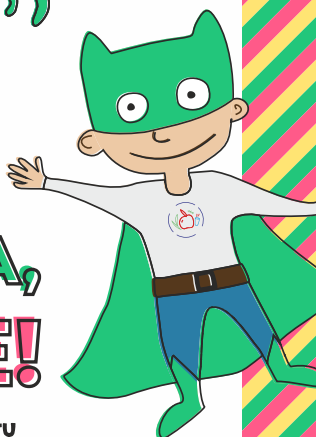


AUGINAME ČIA, LIETUVOJE!

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų
vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa



Sveiki, vaikai! Kur mes gyvename?

Klausimas paprastas, atsakymų turbūt sulaukčiau įvairių: name, bute, kaime, mieste, Telšiuose, Kaune, Vilniuje, Ukmergėje, Marijampolėje ir t. t.


O jei paklausčiau, kokioje šalyje mes gyvename ir koks klimatas būdingas mūsų šalyje? Prisiminkime kartu. Mes gyvename Lietuvoje, kurioje labai ryški metų laikų kaita.



Čia kiekvienas metų laikas yra matomas, jaučiamas bei girdimas. Stebėdami gamtą galime pasakyti, koks pasikartojantis oras būdingas žiemai, pavasariui, vasarai, rudeniui.




Žiemos oras Lietuvoje

Lietuvos klimatui būdingos vidutiniškai šaltos ir permainingos žiemos. Vyrauja sniegas, šlapdriba ir lietus. 




Pavasario oras Lietuvoje

Pavasarį iškrinta mažiausiai kritulių. Kovo mėnesį dar vyrauja žiemai būdingi orai. 




Vasaros oras Lietuvoje

Vasara Lietuvoje yra šilčiausias metų laikas. Vidutinė temperatūra liepos mėnesį siekia apie 18–23 °C. Oras gali sušilti iki 30 °C ir daugiau. 



Rudens oras Lietuvoje

Oro temperatūra rugsėjo pradžioje dar pakyla iki 20 °C, tačiau įsibėgėjant rudeniiui Lietuvoje oras po truputį vėsta. Vis dažniau būna apsiniaukę, vis ilgiau nesmarkiai lyja ar krinta dulksna. 



Kai keliaujate po Lietuvą, ar pastebite, kad laukai, pievos apsodintos įvairiausiais augalais. Juos sėja, jie auga, žaliuoja, žydi, juos kasa, pjauna, renka, skina, kulia.



Lietuvos laukuose, mažesniuose ūkiuose ar savo sode / darže skiname ir renkame vaisius, uogas, ir daržoves. Tokios daržovės, kaip bulvės, burokai, morkos, česnakai, svogūnai, gali būti kasami arba raunami.

Laukuose kuliami grūdinės kultūros pasėliai, pavyzdžiui: grikiai, rapsai, miežiai, kviečiai, avižos ir pan.



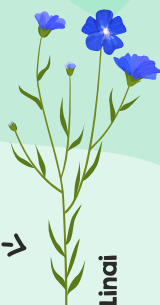
Lietuvoje daugelis pasėlių žydi pavasarį ir vasarą. Žydėjimo metu rugiai, kviečiai, miežiai ir kitos grūdinės kultūros formuoja žaliuojančius ir žydinčius laukus.



Labiausiai akį traukia geltonuojantys rapsų žiedų laukai.

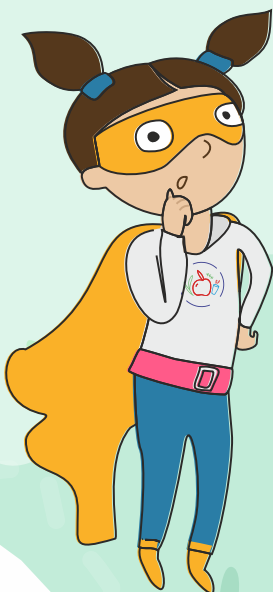
O ar žinote, kaip atrodo grikių žiedai? Jie balti ar šviesiai rožiniai.

Linų žiedai dažniausiai būna mėlyni ar melsvi, tačiau galime pamatyti ir baltai ar geltonai žydinčių linų.

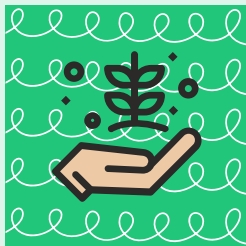


Smalsu, o kaip žmonės žino, ką ir kada sodinti? Kaip paruošti dirvą? Kiek laiko auginti? Kada nuimti derlių? Negi galima sodinti ką nori, kada nori ir kur nori?

Kai kalbame apie sodinimą savo reikmėms, savo namuose, kieme, sode, galime eksperimentuoti ir tai daryti kada norime. Tačiau, jei norime, kad tai, ką pasėjome, dar ir užaugtų bei duotų gausų derlių, būtina atsižvelgti į sezoniskumą, kuris turi didelę įtaką augalo augimui.



Žemės ūkio darbai skirtingais metų laikais Lietuvoje



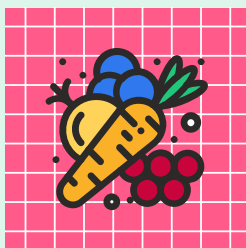
Pavasaris

Pavasaris – sėjos metas. Sėjami grūdai, daržovės, sodinami vaismedžiai ir vaiskrūmiai. Prasideda ir gyvulininkystės darbai, nes gyvuliai atsiveda jauniklių, paukščiai peri kiaušinius. Atšilus orams, žaliuojant žolei naminiai gyvuliai gali būti perkelti iš tvartų į lauką, kad ėsdami šviežią žolę pasisavintų kuo daugiau vitaminų.



Vasara

Vasarą vyksta intensyvūs darbai ūkiuose ir laukuose: pasėlių priežiūra, saugojimas nuo piktžolių ir kenkėjų, tręšimas.



Ruduo

Ruduo skirtas derliui nuimti ir gautoms gėrybėms paruošti žiemai. Žemė dirbama, ruošiama pavasario sėjai.



Žiema

Žiemą ruošiamasi kitam sodinimo ir auginimo sezonui, planuojami darbai.

Kai kalbame apie Lietuvos ūkius, svarbu paminėti Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministeriją, kuri prižiūri ūkininkų vykdomą veiklą ir teikia jiems reikiamą pagalbą.



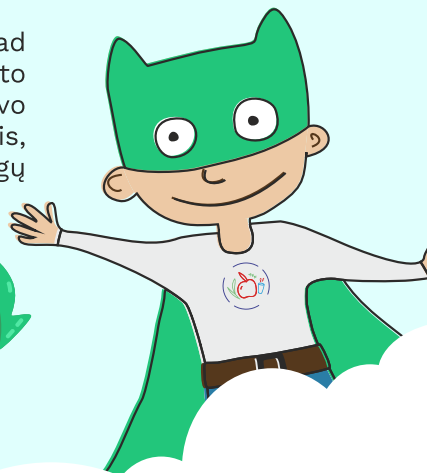
LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Žemės ūkio ministerija prižiūri, kaip auginami augalai, kaip prižiūrimi ir auginami gyvūnai, kaip gaminamas maistas. Ši institucija taip pat teikia reikiamą pagalbą ūkininkams ir augintojams, kad jie galėtų dirbti savo ūkiuose, skatina tvarią žemės ūkio veiklą. Žemės ūkio ministerija rūpinasi, kad tai, kas užauginta ir pagaminta Lietuvoje, būtų kokybiška ir sveika.



Prisimenate Miko šūkį „Arčiau – sveikiau!“? Tad prisiminkime ir tai, kad kuo trumpesnis produkto kelias nuo tos vietos, kurioje jis užaugo ar buvo pagamintas, iki mūsų lėkštės, tuo jis šviežesnis, sveikesnis ir turi daugiau naudingų medžiagų mūsų organizmui.

Arčiau – sveikiau!



Pavyzdžiui, žiemą žmonės perka šviežių braškių parduotuvėse, nor visi žinome, kad šiuo metų laiku Lietuvoje braškės neauga, todėl į mūsų parduotuves jos atkeliauja iš kitų šalių. Braškės yra nuskinamos dar žalios, kad gabenant iš tolimų šiltųjų kraštų nebūtų pažeistos ir ilgiau išlaikytų savo prekinę išvaizdą. Pakeliui jos yra nokinamos dirbtiniu būdu ir mūsų parduotuvių lentynose braškės atsiduria jau prisirpusios, gražios, raudonos, bet, deja, neturinčios beveik jokios maistinės vertės. Kai nuskinamos natūraliai prisirpusios braškės ar kitos uogos, natūraliai sunokę vaisiai, šaldomi jie gali išsaugoti iki 80–90 proc. maistingųjų medžiagų, vitaminų ir mineralų.


Puiku, kai galime nueiti į savo kiemą, daržą, šiltnamį ar balkoną, kuriame patys užsiauginome uogų, vaisių, daržovių ar prieskoninių žolelių. Jei patys neauginame, visada galime nuvykti į artimiausią ūkį ir ten įsigyti ekologiškai užaugintų produktų: mėsos, kiaušinių, daržovių, vaisių, uogų.



Na, o jei jūsų šeima renkasi artimiausią maisto prekių parduotuvę, atkreipkite dėmesį į užrašus ant pakuočių, kurie nurodo, iš kur prekė atkeliavo. Taip pat rekomenduojame parduotuvėje ieškoti skyrelio su Lietuvos ūkininkų gaminiais. Pirkdami tokias prekes žinokite, kad šie produktai, nors ir galioja trumpiau, turi mažiau priedų ir yra sveikesni. Jie žymimi toliau pavaizduotu ženkle.



Šis ženklas rodo, kad produktas yra užaugintas arba pagamintas Lietuvos ekologiniame ūkyje, todėl su šiuo ženklu įsigyti produktai yra aukščiausios kokybės.

Ekologinė žemdirbystė – tai tokia žemdirbystė, kai ūkininkai savo ūkiuose renka organines trąšas, tokias kaip mėšlas, kompostas ir kt. Taip palaikomas dirvožemio derlingumas. Ekologinės žemdirbystės ūkiuose taikoma ir sėjomaina. 

Ekologiškumo reikalavimus atitinkantys ūkiai gauna oficialų sertifikatą ir ženklą, kuriuo žymima ekologiška produkcija.



Ant Lietuvoje užaugintų ir pagamintų produktų dar galime rasti šį ženklimą:



Tai produktai, kuriais galime didžiulis. Jie išsiskiria iš kitų produktų, kuriuos galime rasti parduotuvėje, tuo, kad **pažįdami kokybę, atsekama kilme, gaminami tausojant aplinką ir užtikrinant gyvūnų gerovę.**



Norint, kad švieži ir kokybiški produktai kuo greičiau pasiektų mūsų stalą nepraradę savo maistingumo, **sudaromos vietos maisto tiekimo grandinės**. Ūkininkai tiekia maistą į artimiausius prekybos centrus, turgų ar net pristato žmonėms į namus. Neseniai sužinojau apie daržovių krepšelio prenumeratą – tai galimybė kas savaitę gauti tuo metu ūkyje augančių daržovių bei prieskoninių žolelių.

Ūkininkai taip pat sudaro galimybę pirkėjams apsilankyti ūkyje, jį apžiūrėti, susipažinti, pamatyti, kur viskas auginama, gaminama. Galite paragauti ir įsigyti aukščiausios kokybės šviežių produktų.





Pabendravus su ūkininkais, sužinojus ir pamačius, kiek daug darbo įdedama, kol užauginamas ar pagaminamas produktas, kyla vienintelė mintis – **TAUSUS VARTOJIMAS**.

Ne tik ūkininkai turi rūpintis, kaip saugoti aplinką auginant, gaminant ir gabenant produktus, bet ir mes turime pagalvoti, ar tikrai to reikia, ką perkame. Daugiau nei ketvirtadalis Lietuvoje pagaminto maisto patenka į sąvartynus, todėl prieš apsiperkant pirmiausia reikia pagalvoti, ko tikrai reikia, ir pirmiausia sunaudoti tai, ką jau turime.



Prisiminkime, ką galime užauginti Lietuvoje

Vaismedis

Vaismedis – tai medis, duodantis vaisių. Lietuvoje paplitę vaismedžiai: obelys, kriaušės, slyvos, vyšnios, trešnės. Dar galime auginti abrikosų ir persikų.



Vaiskrūmis

Vaiskrūmis – tai krūmas, duodantis valgomus vaisius ar uogas. Žmonės arba gyvūnai gali šiais vaisiais bei uogomis maitintis.

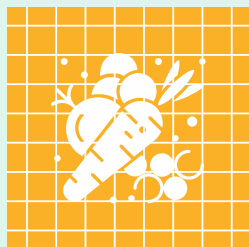
Ant vaiskrūmių auga: avietės, serbentai, agrastai, gervuogės, aktinidijos¹, vynuogės, aronijos¹, svarainiai¹, erškėčiai, šilauogės.



Daržovės

Daržovės – tai žoliniai augalai, kurių įvairios sultingos dalys vartojamos maistui. Daržoves valgome šviežias, keptas, virtas, sūdytas, ragintas, marinuotas.

Galime valgyti daržovių vaisius¹, šaknis¹, lapus¹.



Dar galime auginti prieskonines žoleles, kurias naudojame gardindami gaminamus patiekalus: mėtą, raudonėlius, bazilikus, čiobrelis, kmynus¹.





Be augalinės kilmės produktų, kurie auginami ir gaminami Lietuvoje, taip pat galime didžiuotis ir ekologiškais gyvulinės kilmės produktais, tokiais kaip mėsa, kiaušiniai, pienas. Juos gauname iš Lietuvos ūkiuose auginamų gyvulių bei paukščių.

Kaip galime prisidėti prie tausojančio maisto vartojimo?



Stenkimės vartoti tokį maistą, kuris tuo metu auginamas / gaminamas. Vasarą augančias daržoves ir vaisius galima užkonservuoti ir jais mėgautis šaltuoju metų laiku.

Dažniausi atsargų kaupimo būdai: vaisių, uogų ir daržovių džiovinimas, marinavimas, rauginimas, šaldymas, mėsos ar žuvies sūdymas, rūkymas siekiant juos išsaugoti ilgesnį laikotarpį. Vis dažniau girdime ir apie vaisių, daržovių, uogų ar kitų produktų džiovinimą šaltyje (liofilizavimą) taip išsaugant beveik 100 proc. vitaminų, mineralų, maistinių medžiagų.



Augindami savo daržoves ir vaisius, naudokime natūralias trąšas – kompostą.



Rinkdamiesi daržoves ir vaisius, nevenkime tų, kurie turi natūralių įtrūkimų.



Norint išgelbėti tokius vaisius ar daržoves nuo išmetimo, juos reikėtų suvartoti pirmiausia, nes daržovės ar vaisiai, turintys pažeidimų, greičiau genda.



Stenkimės nenaudoti plastikinių maišelių.

Apsipirkdami rinkimės prekes su kuo mažiau pakuočių ir nedėkime į maišelius jau ir taip supakuotų prekių. Maišelius rinkimės popierinius ar medžiaginius.



Maistas ir sveiki dantys

Kad mūsų dantys būtų gražūs ir sveiki, reikia ne tik juos gerai valyti, bet labai svarbu ir tinkamai maitintis. Dantys visų reikalingų medžiagų gauna iš to, ką mes valgome. Mūsų dantims reikia įvairių maisto medžiagų – jos tarnauja kaip energijos šaltinis ir statybinės medžiagos. Be pagrindinių maistinių medžiagų (angliavandenių, baltymų ir riebalų) taip pat svarbūs ir mikroelementai – vitaminai bei mineralai, tokie kaip kalcis, fluoras, fosforas ir kiti.

Dantų emalis - tvirtiausias žmogaus kūno audinys, beveik visas sudarytas iš mineralinių medžiagų, daugiausia iš kalcio ir fosforo.



Kalcis

Tai mikroelementas, kuris žmogui yra būtinas. Jis svarbus širdžiai ir nervų sistemai, padeda krešėti kraujui, ir, žinoma, palaiko mūsų kaulus, taip pat dantis stiprius bei sveikus. Kalcio šaltinis yra pienas ir jo produktai, jautiena, lašiša, migdolai ir kiti riešutai, sėklos, kopūstai, petražolės, brokoliai, lapinės daržovės.



Fosforas

Tai viena iš pagrindinių kaulų ir dantų sudedamųjų medžiagų. Fosforo natūraliai galima gauti valgant mėsą (kalakutieną, jautieną), žuvį, riešutus, saulėgrąžų sėklas, ryžius, avižas, pieno produktus, kiaušinius, pupeles, žirnius.



Fluoras

Tai mineralas, kuris padeda išvengti dantų ėduonies. Jis apsaugo dantis nuo žalingo rūgščių poveikio. Svarbus fluoro šaltinis yra geriamasis vanduo. Fluoro taip pat galime gauti iš druskos, žaliosios arbatos, jūros gėrybių, špinatų, salotų, žirnių.

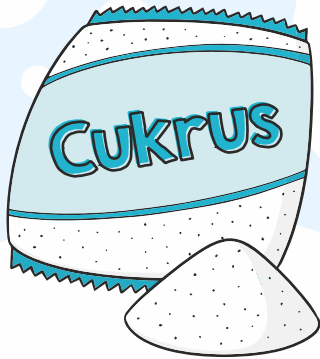


Vitaminas D

Šis vitaminas labai susijęs su kalciumu – būtent jis padeda mūsų organizmui įsisavinti kalcį ir jį išlaikyti kauluose bei dantyse. Trūkstant šio vitamino, ima silpti raumenys, imunitetas, minkštėja kaulai ir dantys. Vitaminas D gaminasi mūsų odoje, kai ji gauna saulės spindulius. Su maistu vitamino D galime gauti valgę žuvį, javus, kiaušinių trynius, sviestą, sūrį, jautienos kepenis, gerdami pieną, žuvų taukus.



Kokių pavojų slypi mūsų maiste?



Cukrus



Cukrų mėgsta bakterijos, kurios sukelia dantų ėduonį. Cukrus, patekęs į organizmą, iš dantų pašalina kalcį, dėl to dantys tampa silpnesni. Jeigu maistas yra lipnus, minkštas ir veliasi aplink dantis, suvalgytas jis gana ilgai išlieka ant danties paviršiaus taip padidindamas ėduonies riziką. Lipnus ir saldus maistas labai kenksmingas dantims.

Kaip maitintis, kad mūsų dantys būtų sveikesni?



- ✦ Kad dantys būtų sveiki ir gautų visų reikalingų medžiagų, reikalingas kuo įvairesnis maistas.
- ✦ Maistą reikia gerai sukramtyti, nes jau burnoje prasideda dantų maitinimasis vitaminais ir mineralais.
- ✦ Dantims sveikas maistas turi būti gana kietas ir rupus, kad jį kramtant mechaniškai nusivalytų dantų apnašos.
- ✦ Kiekvieną dieną reikia valgyti šviežių vaisių ir daržovių, nes jose gausu skaidulų, kurios efektyviai valo dantis ir stimuliuoja seilių gamybą, nukenksmina žalingas rūgštis. Taip pat kasdien reikia gerti vandens – jis padeda sumažinti kenksmingą saldaus maisto poveikį dantims.
- ✦ Labai naudingi be cukraus pieno produktai (varškė, sūris, jogurtas). Daugelyje tokių produktų yra nemažai kalcio, fosforo ir vitamino D.
- ✦ Po maisto rekomenduojama sukramtyti gabalėlį kietojo sūrio, kuris burnos ertmėje nukenksmina rūgštis. Sūris skatina seilių išsiskyrimą, be to, jame gausu kalcio, fosforo, vitamino A, taip pat E, B grupės vitaminų.
- ✦ Labai svarbu, ar saldumynas valgomas kaip užkandis, ar pagrindinio valgio metu. Dantims sveikiau, jeigu saldus desertas valgomas pietų ar vakarienės metu, o ne kaip užkandis.



Pasiruošimas



I užduotis

Kartu su mokytoja perskaitykite sveikos mitybos rekomendacijas ir kartu atsakykite į klausimus.

Svarbiausi sveikos mitybos principai:

- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgykite viso grūdo grūdinių produktų (duona, košės, makaronai ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g per dieną).
- Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.
- Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną) keiskite balta mėsa (paukštiena, triušiena), ankštinėmis daržovėmis ar žuvimi.
- Vartokite liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyrą, varškę, sūrį).
- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Nesaldinkite arbatos ar kavos.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g. Rinkitės druską su jodu.
- Kas dieną energingai judėkite (suaugusieji bent 30 min./d., vaikai bent 60 min./d.).

Prisiminkite:

- ☞ Kiek įvairių daržovių ir vaisių rekomenduojama suvalgyti per dieną?
- ☞ Kokios rekomendacijos dėl cukraus?
- ☞ Kokios rekomendacijos dėl druskos?
- ☞ Gyvulinės ar augalinės kilmės maistą rekomenduojama valgyti dažniau? Pateikite tokio maisto pavyzdžių.
- ☞ Kiek laiko per dieną turėtų energingai judėti suaugę žmonės ir vaikai? Pagalvokite, ar jūs ir jūsų artimieji laikosi šios rekomendacijos? Kaip galėtume save ir juos paskatinti aktyviau judėti kiekvieną dieną?





2 užduotis

Kokie yra žinomi maisto atsargų kaupimo žiemai būdai?

Kaip vaisius, daržoves, uogas ruošia jūsų tėvai, seneliai ar proseneliai? Pasikalbėkite su seneliais, kokį derliaus išsaugojimo būdą jie dažniausiai naudodavo, ką pavykdavo išsaugoti žiemai ir ką jie labiausiai mėgdavo konservuoti, rauginti, marinuoti, džiovinti, šaldyti?

Gal turite kokį marinavimo, raugimo, konservavimo receptą, kuris keliauja iš kartos į kartą? O gal galite atsinešti taip paruoštų gėrybių ir klasėje surengti degustaciją bei pristatyti savo atsineštą produktą?





3 užduotis

Brauktažodis.

Rask žodžius ir juos išbrauk.

Braukimo kryptys: → ↓

Žodžiai:

MĖSA, SŪRIS, SVIESTAS, KEFYRAS, ALIEJUS, KRIENAI.

D	J	C	G	Ė	H	B	I	O	A	S	Č	U	K	T	M
A	R	M	Ė	S	A	N	E	D	V	J	A	Z	E	G	C
S	E	L	F	Ū	L	M	L	C	F	P	G	K	F	Ė	A
C	D	K	S	V	I	E	S	T	A	S	C	N	Y	V	R
U	A	T	P	Ž	E	H	K	B	K	T	J	U	R	G	B
V	G	E	Č	J	J	R	C	K	R	I	E	N	A	I	Z
B	L	H	O	G	U	Ė	B	M	S	F	Ū	Ž	S	V	K
Z	S	Ū	R	I	S	N	A	V	D	I	Č	G	N	Ė	P

Kurie brauktažodžio žodžiai yra augalinės kilmės, o kurie – gyvulinės kilmės? Parašyk arba nupiešk juos lentelėje, pateik ir savo pavyzdžių.

Gyvulinės kilmės

Augalinės kilmės



4 užduotis

Kūrybinė užduotis namuose.

Jei dar neturite, rekomenduojame kartu su šeimos nariais pasigaminti / pasisiūti savo daugkartinio naudojimo medžiaginį maišelį. O gal galime pasiūti ne vieną ir padovanoti draugams? O gal galime pasisiūti iš nebenešiojamų rūbų ar neberekalingų užuolaidų, patalynės užvalkalų? Ką dar neberekalingo būtų galima prikelti naujam gyvenimui maišelio pavidalu?



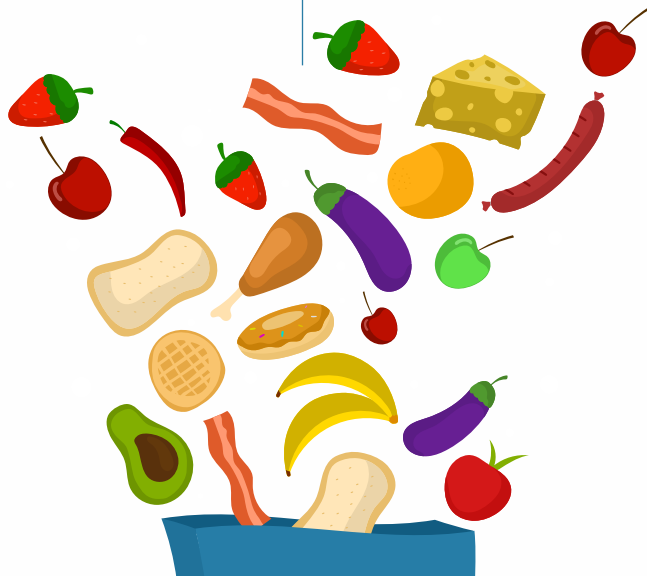


5 uždutis

Pasigaminę savo daugkartinio naudojimo pirkinių krepšį, nueikite kartu su tėvais į parduotuvę. Grįžę iškraustykite pirkinių krepšį ir išrūšiuokite, kurie iš įsigytų produktų yra augalinės kilmės, kurie – gyvulinės. Suskaičiuokite, kurių buvo daugiau. Juos nupieškite ar užrašykite.

Gyvulinės kilmės

Augalinės kilmės





6 užduotis

Prisiminkite, kokie produktai ženklinami šiais ženklais:



Kartu su klase nukeliate į artimiausią parduotuvę. Pasiskirstykite į dvi grupes, raskite ten Lietuvos ūkiuose užaugintų ir pagamintų produktų skyrių. Viena komanda turi nupiešti rastus gyvulinės kilmės produktus, kita komanda – augalinės kilmės produktus.

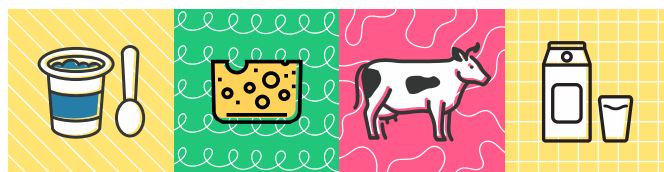
Grįžę į klasę aptarkite, ką pavyko rasti.





AUGINAME ČIA, LIETUVOJE!

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų
vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa



Europos Sąjungos mokykloms
skirta programa, kuriai įgyvendinti
teikiama Europos Sąjungos
finansinė parama



LIETUVOS
RESpubLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO
MINISTERIJA

ŽEMĖS ŪKIO
AGENTŪRA
PRIŽŪMŲ ŪKIO MINISTERIJOS

