

„Sveikatiados iššūkis „Vaisiai ir daržovės“

Prieš pat rudens atostogas Biržų rajono Nemunėlio Radviliškio pagrindinėje mokykloje buvo nuspręsta organizuoti sveikatiados mestą vaisių ir daržovių iššūkį.

Mokykloje buvo suorganizuota akcija „Obuoliadienis“, kurioje mokyklos bendruomenė vieni kitus vaišino obuoliais, taip primindami, kad vaisiai yra vitaminų šaltinis ir mūsų organizmui labai reikalingi.

1-4 klasių mokiniai kartu su sveikatos priežiūros specialiste kalbėjo apie vaisių ir daržovių naudą, spaudė iš vaisių ir daržovių gardžias sultis. Vaišindamiesi sultimis aptarė, kurios saldžios, rūgščios bei kuriose daugiausia vitamino A, C. Mokiniai ragavo obuolių, kivių, apelsinų, morkų ir maišytas įvairių vaisių sultis su daržovėmis. Sumaišius vaisių sultis su burokėliu, vaikus labiausiai nustebino graži sulčių spalva, o kokios gardžios buvo sultys! Visi prisiragavo iki soties. Sultimis buvo pavaišinti ir mokytojai.

Tikimėms, kad mokiniai suprato vaisių ir daržovių naudą, ir mieliau gers sultis, o ne gazuotus gėrimus

Po vitaminizuotos veiklos visi draugiškai sudėliojo vaisių ir daržovių mozaiką.



*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Neringa Gailiūnienė*