

Sveikai – skaniai – linksmi!

Projektas apie sveiką mitybą pirmokams

Parengė:
Lazdijų r. Veisiejų Sigitos Gedos gimnazijos
vyr. mokytoja Zita Sadeckienė

2025

Kas yra sveika mityba?

- ▶ Sveika mityba padeda būti stipriam, sveikam ir linksmam!
- ▶ Valgome vaisius, daržoves, grūdus, geriame vandenį!

Kodėl sveika mityba svarbi?

Ji suteikia
energijos

Padedą
augti

Saugo širdį,
dantis ir
smegenis

Spalvotas maistas - vaisiai ir daržovės

- ▶ Kuo daugiau spalvų - tuo geriau!
- ▶ Kiekviena spalva naudinga kūnui

Kas yra nesveika mityba?

- ▶ Per daug cukraus, druskos, riebalų
- ▶ Nesveikas maistas gali sukelti pilvo skausmą ar nuovargį

Kodėl vanduo – svarbus?

- ▶ Vanduo padeda mums judėti, galvoti, žaisti! 💧💧💧
- ▶ Gerkime 5-6 stiklines per dieną!

Sveiki pusryčiai - geros dienos pradžia!

- ▶ Avižos, jogurtas, vaisiai - jėga!
- ▶ Be pusryčių - nė žingsnio!

Žaidimas! Sveika ar ne?

Paveikslėliai
produktų - vaikai
spėja: 👍 ar 👎

Ką aš
prisimenu?

- ▶ ? Klausimai vaikams:
- ▶ Ką valgai per pusryčius?
- ▶ Kiek stiklinių vandens geri?
- ▶ Koks tavo mėgstamiausias vaisius?

Aš esu sveikos mitybos superherojus!



Apdovanojimas vaikams už žinias ir
dalyvavimą



„Sveikos mitybos ekspertas“