

Košes diena!



„Košės
diena“

Susipažinkime!

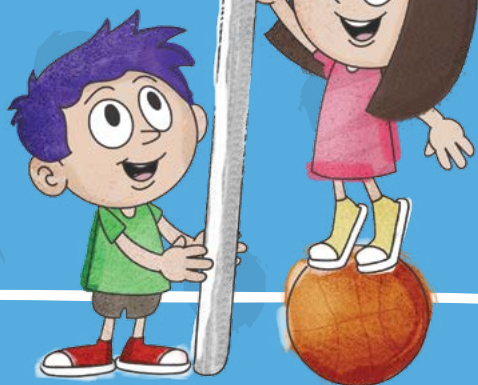


Aš Dribse.

Aš Dribsis.

Mėgstu važinėti dviračiu ir su draugais žaisti futbolą. Skaniausi man yra mamos paruošti avižiniai dribsniai su obuoliais ir mėlynėmis.

Esu 4-okė. Ryte valgau mėgstamiausią avižų košę su pienu. Po pamokų su klasiokėmis lankau šokių būrelį ar kieme žaidžiu su draugais.



Vžpildyk anketa!

Koks tavo vardas?

Kiek tau metų?

Kurioje klaseje mokaisi?

Mėgstamiausia veikla?

Mėgstamiausias maistas?

Istorija

košės
diena

Alkis – nykus padariūkštis – daug metų gyveno vienas. Slėpėsi tamsoje, burbėjo ir nieko nemėgo. Net savęs. Ypač savęs. Labiau nei savęs pačio jis nemėgo tik sveiko ir naudingo maisto. Vieną saulėtą rudens dieną, geriausi draugai, Dribsis ir Dribšė, į mokyklą ėjo parko takeliu.

Keliukas driekėsi šalia samaninio akmenų, po kuriuo tūnojo Alkis. Išgirdęs linksmai klegančius draugus, pavertė akmenį į šalį ir laukė. Vaikams prisiartinus, užšoko mergaitei ant sijos. Tačiau Dribšė nė nepastebėjo Alkio, stryktelėjo per lapų krūvą nusipurtydama niekšėlį. Šis vos spėjo liuoktelėti Dribsiui į kišenę. Tą pačią akimirką berniuko pilvukas sugurgė, veidelis apsiniaukė.



Ką valgė Dribėsė?



Tortas



Sumuštiniai



Avižinė
košė



Surask kelią iki Dribėsės namų ir pamatysi,
kokie pusryčiai išgelbėjo mergaitę nuo Alkio.

Dienai bėgant vargšeliui Dribsiui darėsi vis blogiau. Niekaip negalėjo susikaupti ir atlikti matematikos užduoties. O naują dailės mokytojos stalą apliejo dažais. Alkis, tai matydamas, pirmą kartą gyvenime juokėsi, džiaugėsi savo išdaigomis ir pūtėsi iš pasididžiavimo. Galiausiai taip išsipūtė, kad net kišenėje ankšta pasidarė, todėl užsikorė ant berniuko nugaros.



Atėjus pietų metui draugai kartu nuėjo į mokyklos valgyklą. Dribisė į lėkštę įsidėjo žuvies, rupios duonelės ir daržovių. Dribsis Alkį bandė nuvyti greitai sušlamšdamas nenaudingą saldėsį. Nemalonus palydovas šiek tiek susitraukė, bet tik dar tvirčiau įsikibo į berniuką. Po sočių pietų lietuvių kalbos pamokoje Dribisė buvo energinga, noriai atsakinėjo, kol aptingęs ir pasimetęs Dribsis vis dirščiojo į jos sąsiuvinį.

„Košės
diena“



Maisto piramidė ☺



Suvedžiok produktus į jų vietas maisto piramidėje ir sužinok, kurie produktai suteikia energijos.

Košės diena

Eidami namo vaikai mėgo lenktyniauti, kuris pirmas pasieks namus. Dribsis buvo vienas iš greičiausių klasėje. Tačiau dabar draugės negalėjo nei aplenkti, nei pavyti. Alkis buvo milžiniškas. It ponas ant pečių įsitaisęs sėdėjo, berniuką rankomis ir kojomis apšivijęs. Pirmoji iki namų atidūmusi Dribse nejuokais sunerimo dėl savo draugo, todėl nusprendė grįžusi namo su mama pasitarti, kaip nuo Dribsiio Alkj nuvyti.

Kitą rytą draugams susitikus Dribsis atrodė pervargęs. Jo lovą naktį buvo užėmęs Ponas Alkis.

Mamos pamokyta, kad niekadėją tik pilnaverčiu maistu įveikti galima, Dribse draugą pavaišino kupina energijos koše puodelyje. Iš pradžių žiūrėjęs įtariai, dabar Dribsis košę su gervuogėmis ir avietėmis kabino iš pasitenkinimo net čepsėdamas. Su kiekvienu šaukštu Alkis traukėsi. Su kiekvienu šaukštu Dribsiui darėsi vis lengviau.



Grūdo kelias



Sėjimas



Augimas



Pjovimas ir kūlimas



Pakavimas



Pardavimas



Grūdai ant
tavo stalo!

Su suaugusiojo priežiūrą išsikirkp naudingojo grūdo kelią iki stalo vaizduojančius paveikslėlius. Sudėliok ir suklijuok juos nuo sėjos iki košės dubenėlio.



„Košės
diena“

Nors pamokų metu Alkis dar trukdė berniukui, tačiau dabar jis jau buvo sulig kuprine. O vaikams sušlamštus po dubenėlių avižinės košės, šviežių daržovių salotų ir išgėrus po stiklinę kefyro iš Pono Alkio teliko susitraukęs pabaisiukas. Vis dėlto niekšelis nepasidavė. Vylėsi, kad vaikai užsimirš ir nustos valgyti sveiką maistą, jį pakeisdami nesveikais užkandžiais ir saldumynais. Bet Dribsio ir Dribsės būta gudrių. Jie ir toliau valgė reguliariai, daug grūdinių produktų, gėrė pieną, o žaisdami Alkj mažino sveikais užkandžiais: traškiomis daržovėmis ir sultingais vaisiais.



Vieną dieną, Alkiui jau visai nusilpus, vaikai žaidė futbolą. Dribsis aplenkė savo bendraklasius ir pirmasis atsidūrė prie kamuolio. Vikriai sustojo ir iš visų jėgų spyrė kamuolį. Smūgis išsekusį Alkį nusviedė ant žemės. Iš paskutinių jėgų neklaūžada nuslinko iki žaidimų aikštelės krašto ir pasirito po rastu akmeniu. Gulėdamas tamsoje prisiekė sau, kad daugiau niekada nepuls vaikų valgančių daug grūdinių produktų.

„Košės
diena“



Rask 5 apsimetelius



Ryžiai



Spurga



Sausainiai



Ruginė
duona



Ragelis su
šokoladu



Perlinės
kruopos



Vafiai



Duona



Makaronai



Pyragėlis



Grikių
dribsniai



Avižos

Norėdami padėti Ponui Alkui saldumynai užsimaskavo sveikaisiais produktais. Ne visi grūdiniai valgiai yra vienodai naudingi. Būk atidus ir atpažink bloguosius saldėsius.

Kad ir Jūsų nevalgintų begėdis Alkis, Dribsis su Dribse rekomenduoja:

„Košės
diena“

- Per dieną suvalgydamas nuo keturių iki penkių patiekalų Pono Alkio net nepastebėsi. Tik nepakeisk patiekalų nesveikais užkandžiais.
- Ponas Alkis labiausiai bijo grūdų, kurie suteikia daug energijos, sustiprina organizmo apsaugą ir suteikia sotumo jausmą. Jo priešai įvairūs grūdiniai produktai – košė, nesmulkintų grūdų duona, juoda duona, avižos, griekiai, ryžiai, makaronai ir kita.



- Niekšelis negali pakęsti ir vaisių, daržovių bei pieno produktų.
 - Padarą nuvyti padeda ir žirniai, pupos, žuvis ar liesa mėsa. Valgydamas žuvį bent du kartus per savaitę nejuokais įsiutinsi Poną Alkį.

- Nori pravirkdyti neklaužadą Alkį? Sumažink pernelyg sūrių ar saldžių produktų kiekį. Šokoladas, spalvoti saldainiai, sausainiai, traškučiai ir kiti nesveiki skanėstai negali pakeisti visaverčio patiekalo. Todėl jų suvalgius Alkis nuraminamas tik trumpam, o vėliau grįžta dar didesnis ir piktesnis.

- Gerk daug vandens. Žinok, kad limonadas ir kiti saldinti gėrimai – sveikatos priešai.
 - Sportuok ir nusimesk įsikibusį Poną Alkį.

Pasiekimų lapas



Kas rytelį vis mankštelė.
5 dienas pradėk rytine mankšta.



Rytas prastas be naudingo kąsnio.
Savaitę pusryčiams valgyk sveiką košę.



Ant stalo tikra daržovių puota.
Pietų lėkštėje nepalik nė vienos daržovės.



Diena iš dienos esu nuotaikos geros.
Draugiškumo savaitę mokykloje būk geras ir paslaugus.



Mūsų namuose Ponui Alkiui nevieta.
Šeimos nariams papasakok, kaip kovoti su Alkiu.



Mažas saldainiukas – didelis blogiukas.
Vieną dieną nevalgyk nė vieno nesveiko užkandžio.



Kai esi guvus, nerūpi žvalgytis į sąsiuvinius kitus. 5 dienas
atlik visus klasės ir namų darbus.



Kiek daug naudos iš fizinio lavinimo pamokos. Taisyklingai
atlik visus mokytojos paskirtus pratimus.



Kaip niekad aktyvus, žinau atsakymus visus. Įvertinamas
aktyvumas pamokų metu ir užklasinėje veikloje.



Ryte vėluoti nevalia. Dvi savaites į mokyklą ateik laiku.

Nepamiršk naudingų žinių, įgytų vykdant šias užduotis, ir paversk
jas sveikais įpročiais, kurie padės užaugti sveikam ir energingam.
Štai keli receptai, kurie padės apsiginti nuo Pono Alkio.



vmg
receptas

Greita avižinė košė su bananais ir kokosų pienu



2 asmenims



2 bananų
200 g avižinių dribsnių
1 stiklinės kokosų pieno
1 šaukšto medaus
žiupsnelio cinamono
 $\frac{1}{2}$ stiklinės aviečių
1 šaukšto kokosų drožlių

1. Bananus sutrinkite šakute arba maisto trintuvu.
2. Trintus bananus sumaišykite su avižiniais dribsniais, kokosų pienu, medumi ir cinamonu. Leiskite dribsniams išbrinkti apie 15 minučių.
3. Košę išmaišykite ir pagardinkite šviežiomis avietėmis ir kokoso drožlėmis.



Daugiau receptų www.kosesdiena.lt



vmg
receptas

Greita grikių košė su džiovintais vaisiais



2 asmenims

- 250 g grikių dribsnių
- 1 stiklinės verdančio vandens
- $\frac{1}{2}$ šaukštelio alyvuogių aliejaus
- 1 šaukšto medaus
- 80 g džiovintų abrikosų
- 8-10 datulių
- 3 šaukštų mėlynių arba šilauogių



1. Grikių dribsnius užpilkite verdančiu vandeniu ir uždenkite kelioms minutėms. Įmaišykite alyvuogių aliejų ir medų.
2. Džiovintus abrikosus pamirkykite kelias minutes karštame vandenyje, kol suminkštės. Nusausinkite ir supjaustykite juostelėmis. Iš datulių išimkite kauliukus.
3. Grikių košę sumaišykite su abrikosais ir datulėmis, apibarstykite uogomis.



Daugiau receptų www.kosesdiena.lt 19.

Visa informacija apie projektą www.kosesdiena.lt

Dribsis su Dribse
renkasi produktus
pažymėtus rakto
skylute!



Mažiau riebalų
Mažiau cukraus
Mažiau druskos
Daugiau maistinių
skaidulinių medžiagų

Visa informacija apie projektą www.kosesdiena.lt

Projekto iniciatorius
ir pagrindinis organizatorius



Projekto globėjas



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Su vaikais sveikų košių
receptus kuria ir gamina



vmg

Projektą palaiko



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



SVIETIMO
IR MOKSLO
MINISTERIJA

