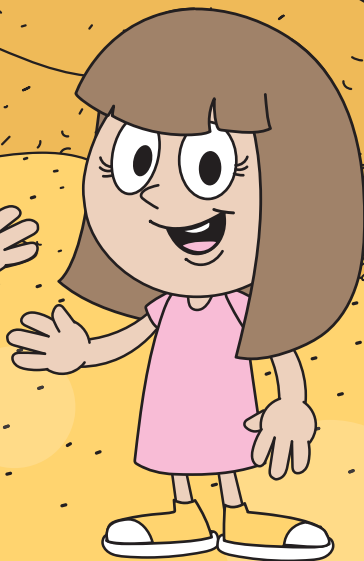


Košes diēna



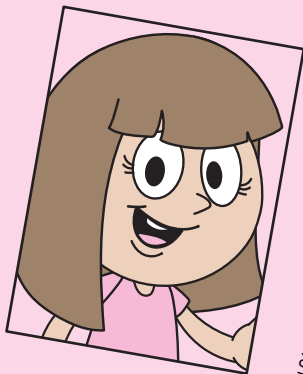
Susipažink su tyrinėtojais Dribsiu ir Dribse.

Jie – geriausi
draugai, todėl į
visus nuotykius
leidžiasi kartu.



Dribsis

Nuolatos ieško dar neatrastų
dalykų, todėl labai mėgsta
keliauti. Kad būtų visada
žvalus ir nepažiopsotų
nuotykių, daug miega ir
valgo daug daržovių.



Dribse

Kiekvienas nuotykis – jai puiki
proga susirasti naujų draugų.
Energijos nepritrūksta, nes geria
daug vandens ir kas rytą kerta
mamos išvirtą avižinę košę su
šviežiais vaisiais.

Juk koks tyrinėtojas
be nuotykių ieškotojo
pažymėjimo?!

3.

Keista. Senovinis žemėlapis veda į laukę stūksančią smėlio dėžę. Bet juk Dribsis su Dribse joje žaidė tūkstančius kartų ir nematė jokių senovinių relikvijų. Tačiau niekada negali žinoti, kur slepiasi nuotyčiai! Vaikai pasiryžta nedvejoti ir atidžiai ištirti smėlio dėžę.

Prieš keliaudamas su Dribsiu ir Dribse ieškoti nuotykių pažymėk, kokie pusryčiai tau suteiks daugiausiai energijos?

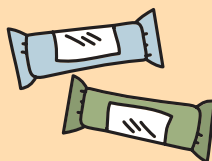
Energijos pasikrausi visai dienai, jei pusryčiams rinksiesi sveikas ir skanias košes. Pavalgę jų išliekame žvalūs, o pilvelis ilgai negurgia iš alkio.



sumuštinis su riešutų sviestu



grikių košė su tunu



glaistyti varškės sūreliai



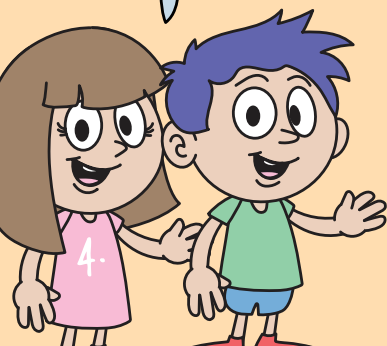
bandelės su karamele



avižių košė su vaisiais

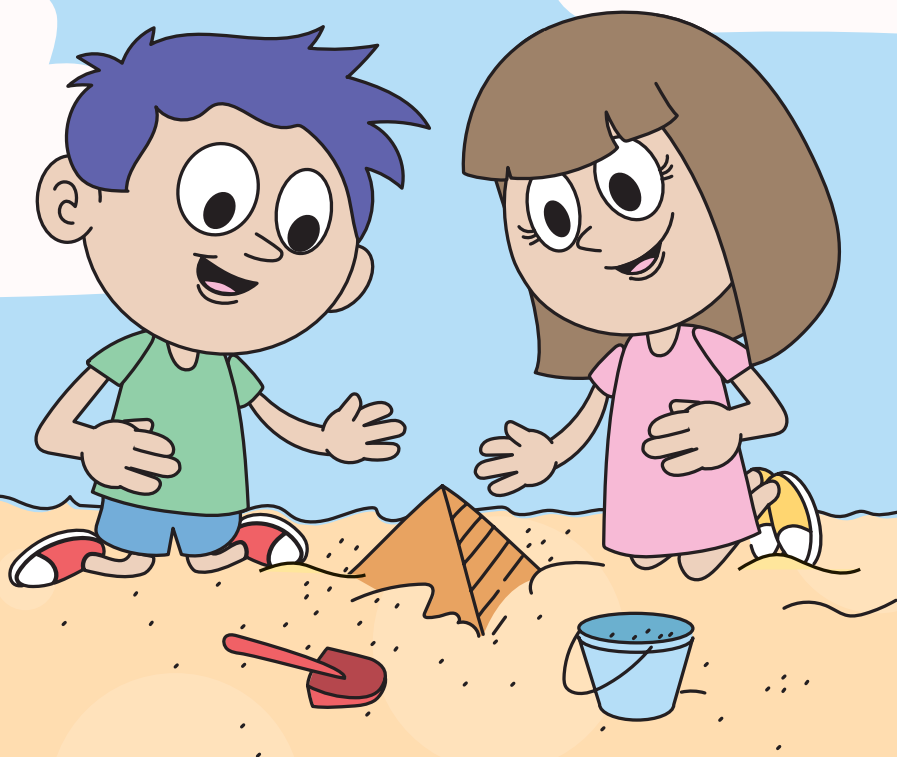


javainis su šokoladu



Ats.: avižių košė su vaisiais, grikių košė su tunu.

Smėlio dėžėje kaip visada stūkso kalnai baltos smėlio. Ir daugiau nieko! Nusivylę, kad nuotykis baigėsi nė neprasidėjęs, vaikai ketina iš batukų išsikratyti smėlį ir žingsniuoti namo.



Bet staiga dėžės pakraštyje kažkas sužiba. Mergaitė ranka nužeria smilteles, bandydama atkasti radinį. Tenka šiek tiek paplušėti, kol draugams pavyksta atkasti trikampę viršūnę, kurioje slepiasi mažulytės drelės. Nieko nelaukdami vaikai pro jas smunka vidun.

„Košės diena“

Dribsis ir Dribse kūliais nusirita žemyn.
Staiga Dribse iš pasibjaurėjimo surinka.
Jos ranka įkliuvusi į kažką lipnaus. Fui!
Tai piktadarių zefyrvorių numegztas
cukraus vatos voratinklis.



Šiaip ne taip mergaitė spėjo
ištraukti rankutę ir piktieji
saldumynai jos nepačiumpa.
Lipnūs, cukruoti ir tirpstantys
padarai šias pinkles paspendė
norėdami keliautojų dantukus
skylutėmis apkrėsti.

Geras grūdas ar piktas saldėsis?

Kartais ir draugiški javai piktojo cukraus yra paverčiami niekšeliais saldumynais. Atmink: pilno grūdo gaminiai, pagardinti medumi, vaisiais ir daržovėmis – draugiški pilvukams. Tačiau su cukruotais, aplietais šokoladu ar kremu įdarytais saldėsiais bičiuliautis nederėtų.

Padėk Dribsiui su Dribse išvengti susidūrimo su piktadariais. Surask 3 grūdinius patiekalus, kurie nėra užkerėti cukraus, ir juos apibrauk.



grūdų košė



bandelės



riestainiai



spurga



pilno grūdo
makaronai



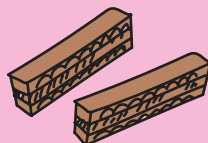
rupi duona



sausainiai



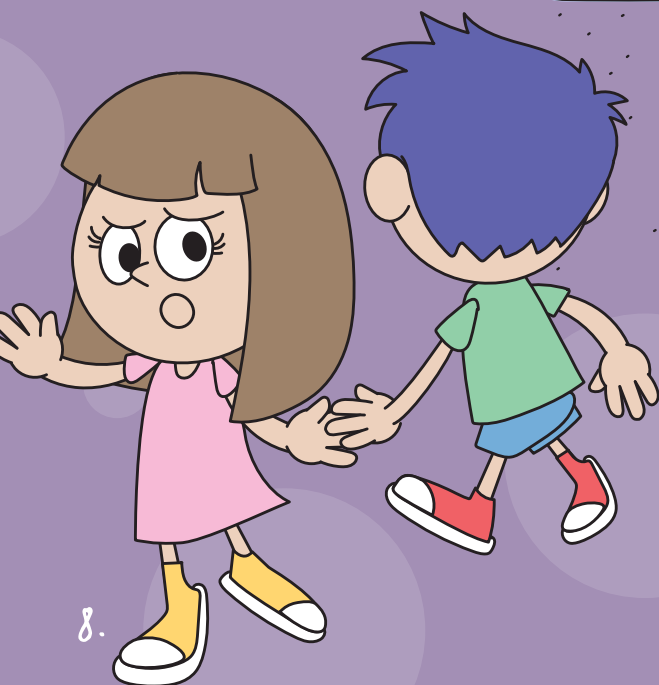
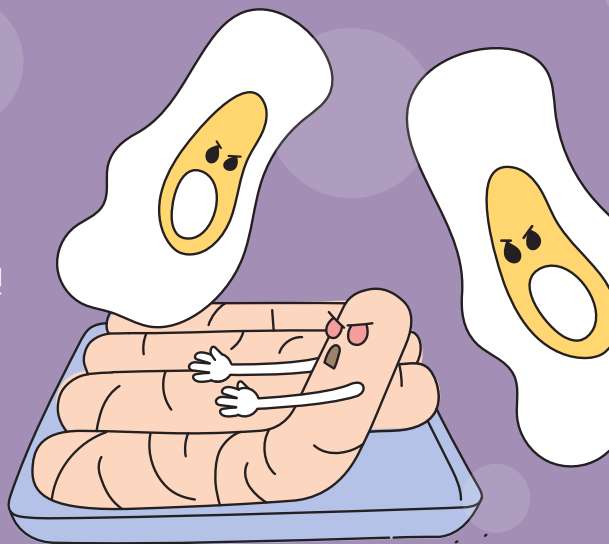
tortas



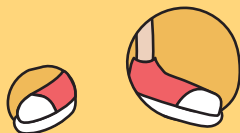
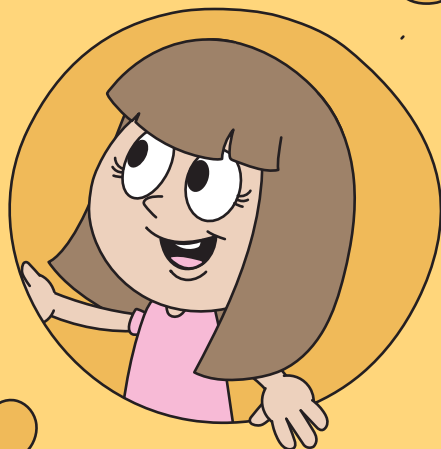
vafliai

Ats.: grūdų košė, pilno grūdo makaronai, rupi duona.

Skubėdami žemyn tyrinėtojai pastebi, kad leidžiasi šonkauliukų laiptais. Dribsė akimirksniu suprato, kad naujasis nuotykis juos nuvedė ne kur kitur, o į maisto piramidę. Taigi norėdami surasti Tyros energijos šaltinį vaikai turi pasiekti piramidės apačią. Pirmąjį piktyjų saldumynų aukštą jau įveikė. Deja, antrojo aukšto maistas lankytojų taip pat nenori praleisti tolyn.



Vaikai žino, kad šio aukšto produktuose yra reikalingų baltymų ir geležies, bet nuo tiek daug dešrelių ne tik pavalgyti, o ir aptingti galima. Todėl leidžiasi bėgti tolyn. Tik staiga ima ir prasmenga.



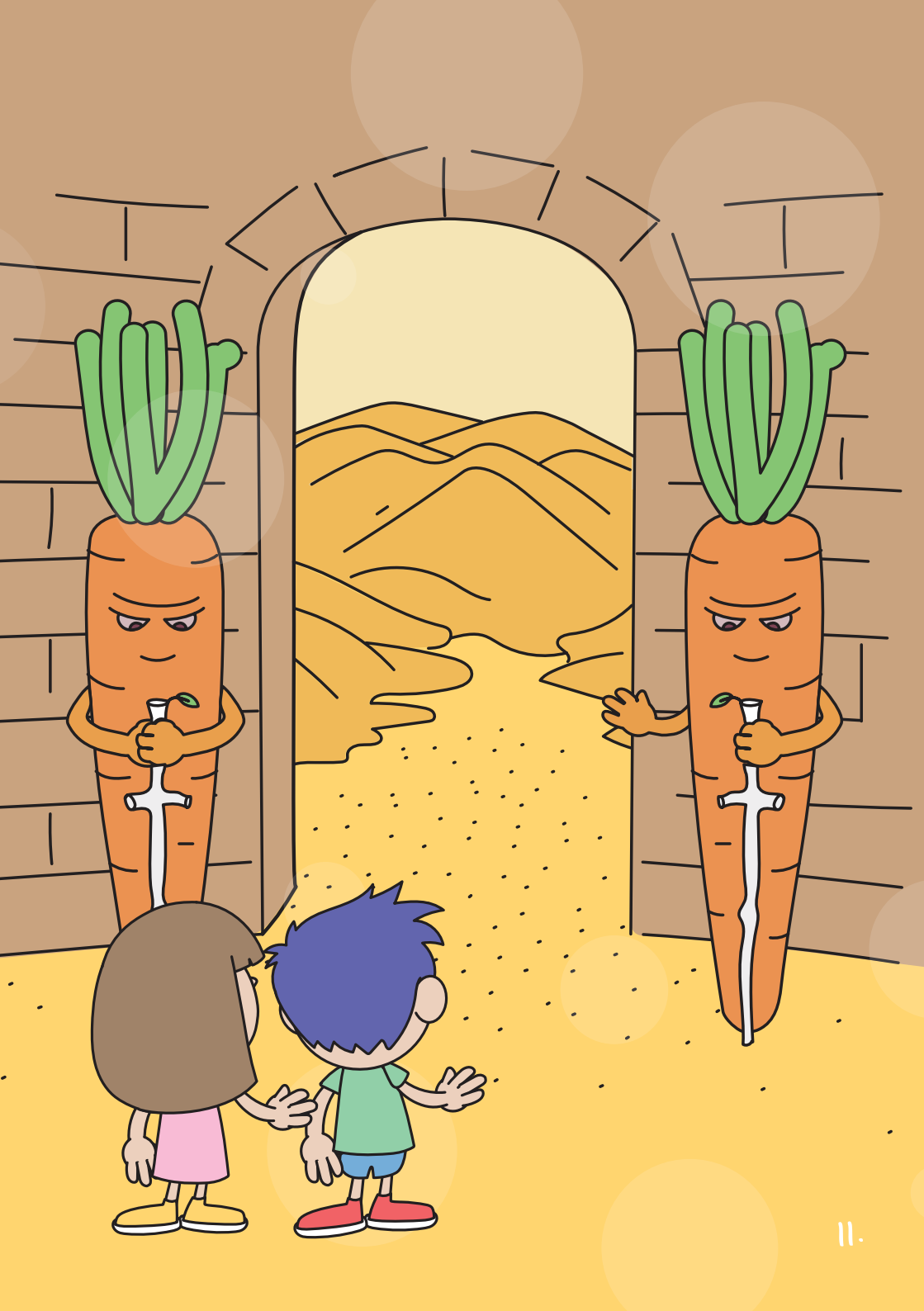
OP! Staiga abu šlepteli ant minkšto paviršiaus. Pakėlę galvas pamato, kad įsmuko pro apvalią skylę. Tokia pati apvali ertmė yra ir sienoje. Už jos laukia kita patalpa su dar keliomis skylėmis sienose. Kas gi čia dabar? Pieno produktų aukšte jie pateko į sūrio labirintą! Dribsis ir Dribsė lenda pro vieną, antrą, trečią sūrio skylutę, bet niekaip negali ištrūkti. Abu vaikai mėgsta pieno produktus, tačiau dabar įsitikino, kad net jų nereikia padauginti. Kaip gerai, kad priėjo pieno čiuožyklą! Pliumpteli abu ir krykštaudami leidžiasi žemyn.

Šiame aukšte draugams net žadą atima. Tiek spalvų dar nėra matę. Keliautojai pateko į vaisių ir daržovių karalystę. Bet vaikai žino, kad net vaisiai ir daržovės gerai tik tol, kol jų nėra per daug. Dribsis pakaso ausį brokolio šuniukui, Dribse paglosto kopūsto pelėdą ir abu vaikai nuskuba tolyn.

Prie žemyn vedančių durų vaikus sulaiko sargybiniai. Morkos stovi grakščios ir tiesios. Įdėmiai nužvelgia tyrinėtojus, tuomet linkteli pasisveikindamos ir pasitraukia praleisdamos Dribį su Dribse.



Geros savijautos ir sveikatos paslaptis – subalansuota mityba ir fizinis aktyvumas. Stenkitės pagerinti savo rezultatus fizinio lavinimo pamokose, eikite pasivaikščioti su tėveliais, kieme žaiskite su draugais.



Tai bent!

Ne veltui čia galima patekti tik sargybiniams leidus. Paskutiniame aukšte laukia tikri lobiai. Dribsis ir Dribsė žengia į kambarį, pilną auksaspalvių grūdų.

Kviečiai, avižos, rugiai ir kiti javai žėri sukrauti į didžiules krūvas. O lentynose guli auksaspalviai pilno grūdo makaronai, pilno grūdo duona ir kiti kepiniai. Tyrinėtojams net akys ant kaktos iššoka, tiek naudingų grūdinių produktų išvydus.



Tai štai kas vaikams
tyrą energiją dovanoja!

Koks čia grūdas?

„Košės
diena“

Skirtingi pasaulio kraštai – skirtingi grūdai. Pavyzdžiui, kukurūzai auginami Amerikos ir Afrikos žemynuose. Ryžiai dygsta Azijoje, o kviečiai – Europoje, Amerikoje ir Australijoje. Štai kodėl skiriasi ne tik jų skonis, bet ir išvaizda. Padėk Dribsiui ir Dribsei atskirti piramidės apačioje gulinčias gėrybes.

Sujunk grūdus ir jų pavadinimus.



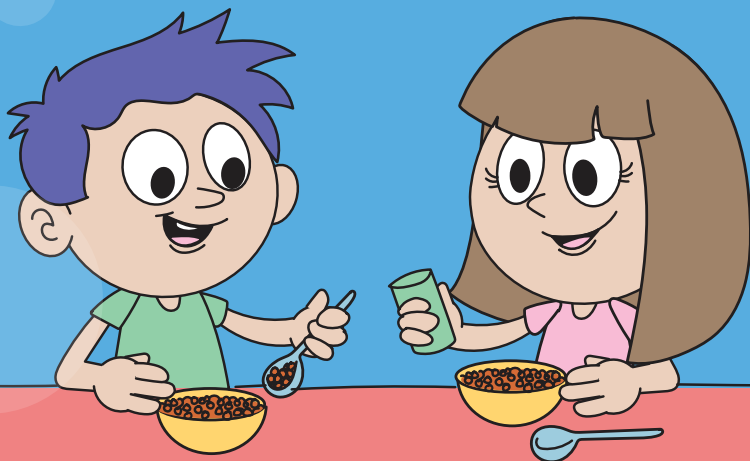
grikliai
avižos

kukurūzai
kviečiai

rugiai
ryžiai



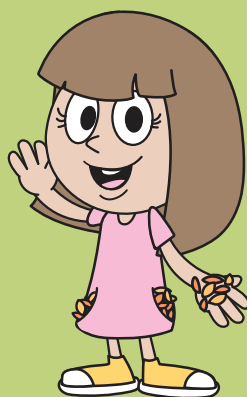
Prisisėmę įvairiausių grūdų, Dribsis ir Dribsė patraukia namo. Jų nuostabai dabar visi maisto produktai be galo draugiški. Ne tik nuotykių ieškotojams kelią rodo, bet ir grūdus panešti padeda. Kokia gi paslaptis? Grūdai – geriausi visų draugai! Puikiai sutaria su vaisiais ir pienu, todėl kas rytą susitinka košės dubenėlyje. Su daržovėmis, mėsa ir žuvimi bičiuliuojasi pietų lėkštėje. O gardžiame grūdų batonėlyje su šokoladu ir karamele šventes pasitinka.



Grūdai –
geriausi
visų
draugai!

Dribsis su Dribse namo grįžta grūdų
pikrautomis kišenėmis ir naudingų
žinių pilnomis galvomis.

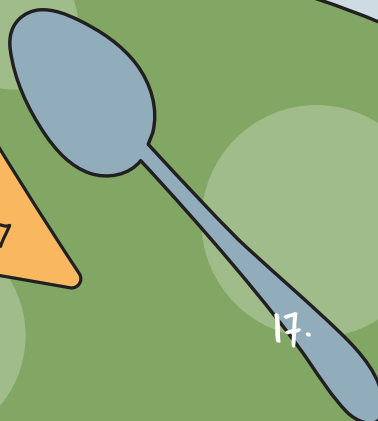
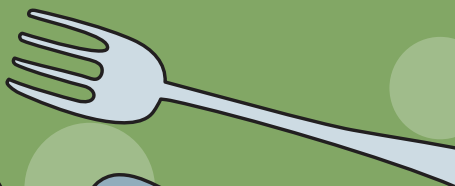
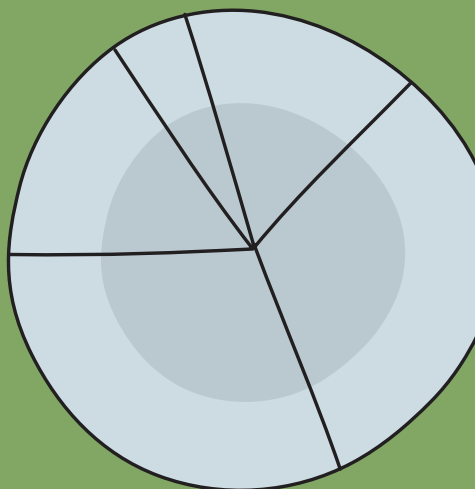
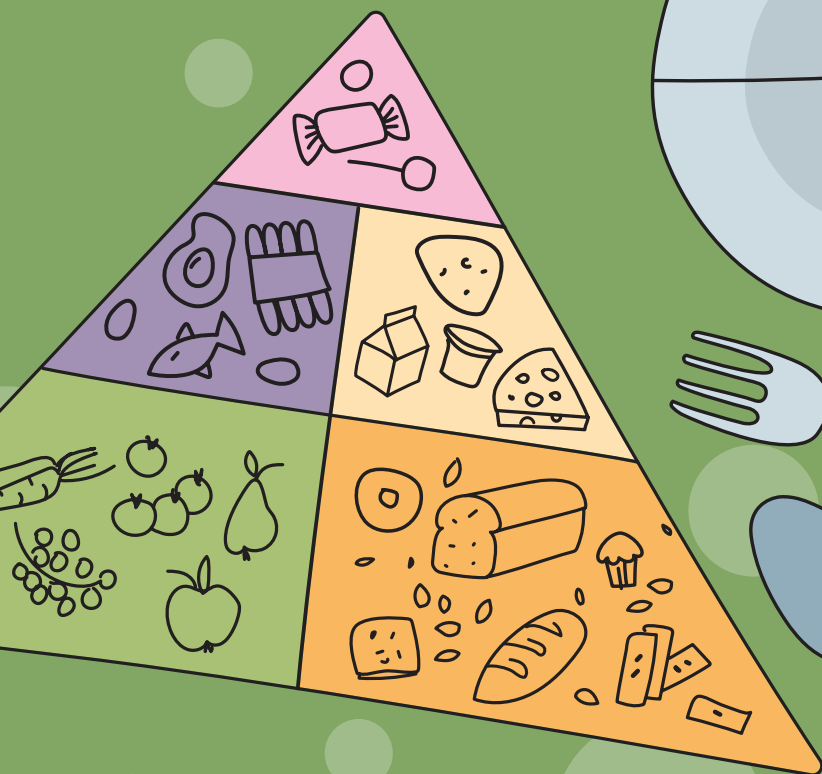
O ko šioje kelionėje išmokai tu?



Iš Mitybos piramidės į lėkštę

Kelionėje susipažinai su visais Mitybos piramidės gyventojais. Vieni geri draugai, su kitais susitikti derėtų tik per šventes. Ar pavyks maisto produktus perkelti į savo lėkštę?

Subraižyk, kur turėtų keliauti maisto produktai.



Ats.: porcijų mažėjimo tvarka – grūdai, vaisiai ir daržovės, pieno produktai, mėsa, žuvis ir kiaušiniai, saldumynai.

„Malsenos“ avižų auginimo programa



Artimai bendradarbiaujame su ūkininkais, avižas mums auginančiais pagal „Malsenos“ specialistų paruoštą programą.

- Atrinktos pačios vertingiausios ir mūsų klimatui tinkamiausios skandinaviškos avižų veislės, turinčios geriausias maistines savybes.
- Atrinkti ir patikrinti ūkiai aprūpinami kokybiška ir sertifikuota avižų sėkla.

Mūsų laukuose taikomi reikalavimai, nustatyti atsižvelgiant į sėkmingų užsienio augintojų patirtį.

- Nenaudojami auginimo regulatoriai.
- Statant specialias apsaugines juostas tausojamas vanduo ir aplinka.
- Kontroliuojamuose ūkiuose procesas stebimas ir prižiūrimas nuo sėjos iki derliaus nuėmimo.



Naujiena! Košė, sukurta vaikams



Košė, rūpestingai sukurta specialiai vaikams!

- Porcijoje – vos 1 g pridėtinio cukraus.
- Su dar daugiau vaisių ir uogų.
- 100 proc. natūrali sudėtis – be dažiklių ir tik su natūraliomis kvapiosiomis medžiagomis.
- Turi daug naudingų skaidulinių medžiagų.
- Išskirtinis skonis – su mažiau pridėtinio cukraus bei druskos.
- Vaikų mėgstami skoniai: bananai, braškės ir švelnus pienas.

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.



Projekto iniciatorius ir pagrindinis organizatorius:



Kokybiško maisto
partneris:



Projekto partneris:



SAVIVALDYBIŲ
VISOUMENĖS SVEIKATOS BIURŲ
ASOCIACIJA

Košių pristatymu
vaikams rūpinasi:



VENIPAK

Projektą palaiko:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

