

Piešinių konkursas „SVEIKŲ PUSRYČIŲ LĖKŠTĖ“



Europos sveikos mitybos dieniai paminėti (lapkričio 8 d.) Vilniaus miesto sveikatos biuras pakvietė ugdymo įstaigas dalyvauti piešinių konkurse „Sukurk savo sveikų pusryčių lėkštę“. Vilniaus „Saulėtekio“ mokyklos-daugiafunkcio centro mokinukai maloniai sutiko dalyvauti šiame konkurse.

Ruošiantis piešinių konkursui visuomenės sveikatos specialistė Zina Piličiauskienė pravedė 5-7 klasių mokiniams užsiėmimus apie sveiką mitybą bei pusryčių naudą. Todėl, prieš pradėdami darbus, mokiniai jau turėjo žinių apie tai, kokie geriausi produktai tinkami pusryčiams ir kodėl.



**„Saulėtekio“
mokykla-daugiafunkcis centras
2 C klasė**

Daugelis dietologų sutaria, kad pusryčiai yra pats svarbiausias maistas. Nuo jų priklauso, kokia bus mūsų diena: pusryčiai užpildo organizmą energija ir padiktuoja ritmą visai likusiai dienai. Rytais su maistu organizmas gauna reikalingų maistinių medžiagų, tad pusryčiai pagerina ir fizinę, ir emocinę savijautą.

Sveikos specialistė rekomenduoja tik atsikėlus išgerti stilinę ar dvi šilto vandens. Taip pažadinsime virškinimo sistemą. Pusryčius geriausia valgyti po 30-60 minučių nuo atsikėlimo momento. Geriausias pirmo dienos valgio pasirinkimas – įvairios neskaldytų grūdų košės: avižinių, perlinių, kvietinių, ruginių kruopų arba grikių, sorų košės, taip pat natūralių ryžių košė. Košėms skaninti netinka uogienės, uogos, cukrus, švieži ar džiovinti vaisiai, nes cukrus trikdo grūdinių produktų pasisavinimą. Kitaip tariant, jie nuslopina seilių gamybą, o jose kaip tik yra fermentų, kurie reikalingi grūdų pasisavinimui. Taigi, toks derinys apsunkina virškinimą, todėl daugelio medžiagų, kurias turėtume gauti iš grūdų, mes negauname. Geriausia košės valgyti pagardinant įvairiais prieskoniais: cinamonu, kalendra, kmynais, šviežiomis ar troškintomis daržovėmis arba džiovintais grybais. Sveikiausios košės – be pieno.

Taigi, turėdami šiek tiek žinių apie sveikus pusryčius, mokiniai kibo piešti. Galiu pasidžiaugti, kad ir tėveliai bei klasių vadovai nebuvo abejingi šiam konkursui. Vieni vaikučiai darbus atliko namuose, o kiti, pasitariant su klasių vadovais, klasėje. Geru žodžiu galiu paminėti ir padėkoti 2c klasės vadovei Olgai Borkovskai bei 7mch klasės vadovei Jelenai Fomenko. Šių klasių piešiniai-plakatai buvo originaliausi. Visų mokinių, dalyvavusių šiame konkurse, piešinius fotografavome ir išsiuntėme komisijai.



Kaip paprastai, kantriai lauksime rezultatų ir tuo pačiu džiaugsimės, kad turėjome galimybę dalyvauti jau nebe pirmus metus vykstančiame piešinių konkurse „Sveikų pusryčių lėkštė“.

Visuomenės sveikatos specialistė Zina Piličiauskienė