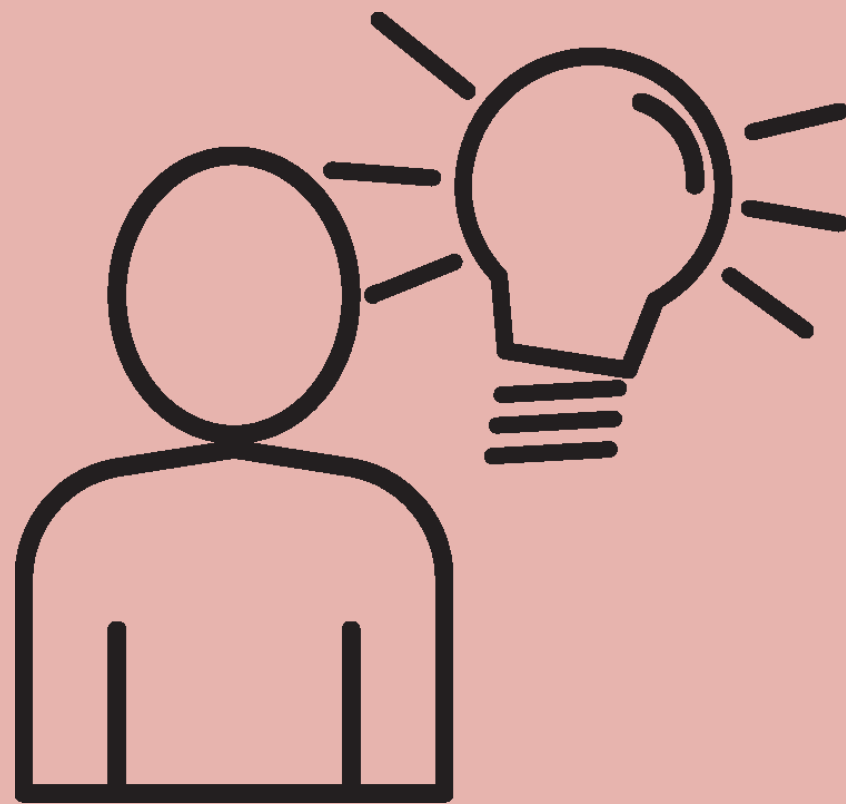


„Ar žinai, kaip užauga ir kuo naudingi vaisiai ir daržovės?“

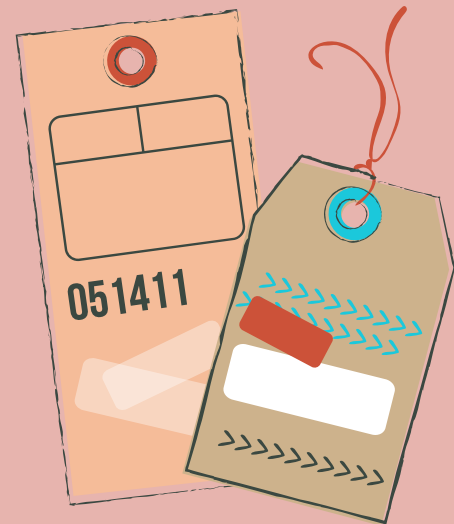
Užduotis skirta vaikams ir tėveliams



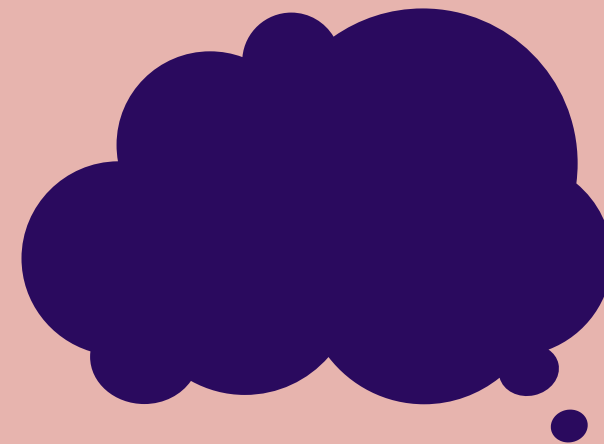
Šiuo metu visus maisto produktus galime nusipirkti parduotuvėje, tačiau ar susimąstome, iš kur jie ten atsiranda?



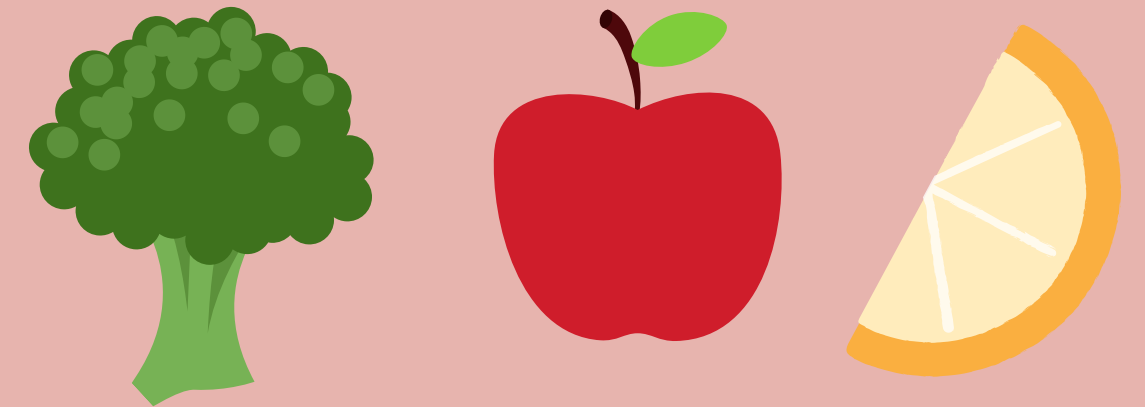
UŽDUOTIES ŽINGSNELIAI



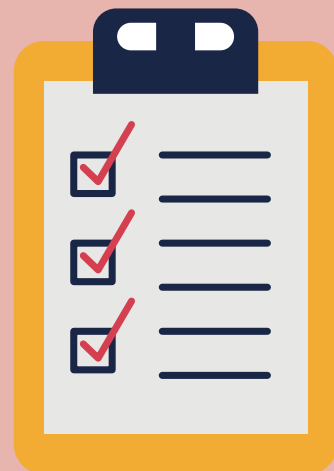
Paklauskite vaiko, koks pateiktos daržovės ar vaisiaus pavadinimas



Sulaukę atsakymo pritarkite jam arba pateikite teisingą atsakymą



Aptarkite pateiktus vaisius ir daržoves: kur auga, kokios spalvos ir kokio skonio bei kuo jie mums naudingi



Baigę atlikti užduotį, paklauskite, kokį vaisių ar daržovę jis išskirtų kaip savo mėgstamiausią





Obuoliai

Tai vienas **populiariausių** vaisių visame pasaulyje. Obuolių rūšių įvairovė yra bene didžiausia iš visų vaisių

Obuoliai užauga ant vaismedžių (obelų)

Jie yra puikus **vitamino C** šaltinis. Šio vitamino dėka mūsų imunitetas tampa stipresnis.

Prinokusiuose obuoliuose galima rasti nervų sistemai naudingų **B grupės vitaminų**





Kriaušės

Tai vienas **saldžiausių** vaisių.

Kriaušės, kaip ir obuoliai, užauga ant vaismedžių

Jose esančios **maistinės medžiagos ir vitaminai** stiprina žmogaus organizmą ir padeda geriau virškinti bei įsisavinti maistą

Kriaušėse yra **kalio**, kuris naudingas mūsų širdžiai





Braškės

Braškės – vienos **populiariausių** ir **mėgstamiausių** uogų, pasižyminčių savo specifinėmis savybėmis

Braškės paprastai užauga pavasarį/vasarą daržo lysvėje arba šiltnamyje

Šiose uogose **vitamino C** kiekis didesnis negu citrusiniuose vaisiuose, todėl braškė puikus pasirinkimas, norint sustiprinti imunitetą ir išvengti kitų ligų

Kitos medžiagos, esančios braškėse - naudingos smegenims ir virškinimui





Pomidorai

Esame įpratę pomidorą laikyti **daržove**.
Visgi botanikoje pomidoras laikomas **uoga**,
o dar kituose šaltiniuose teigiama, kad tai -
vaisius

Pomidorai išauga iš daigų šiltnamyje,
darže ar net pasodinus ant palangės

Prinokęs pomidoras yra puikus
vitaminų A, C ir **K**, **folio rūgšties** bei
kalio šaltinis

Šie vitaminai svarbūs **visoms** organizmo
sistemoms, **stiprina imunitetą**
ir **padedą jaustis geriau**





Morkos

Tai viena **seniausių** žmonių auginamų daržovių. Mums įprasta, kad morkos yra **oranžinės** spalvos. Visgi jų būna **baltos**, **geltonos** ar net **violetinės** spalvos

Morkos užauga darže

Morkos yra puikus, **daug skaidulų** ir **mažai kalorijų** turintis užkandis. Verdant jų maistinė vertė nesumažėja, o atvirkščiai - **padidėja**

Morkose gausu **vitamino A**, kuris svarbus mūsų akims, odai, plaukams ir nagams





Kopūstai

Jie plačiai naudojami visame pasaulyje,
valgomi žali arba virti

Rauginti kopūstai yra tiek pat naudingi,
nes puikiai **išlaiko savo vertingas
maistines savybes**

Kopūstai užauga darže

Kopūstai gali padėti **sumažinti** vidurių
užkietėjimą

Kopūstuose esantys **vitaminai C** ir **K**
sustiprina imunitetą bei padeda greičiau
gyti žaizdoms





Burokėliai

Visiems gerai žinomi burokėliai yra ryškaus **purpurinio** atspalvio, tačiau yra auginama ir kitokių: **baltųjų** ir **auksinių** burokėlių

Burokėliai užauga darže

Burokėliai pasižymi išskirtine maistine verte, juose yra **geležies**, **magnio** ir kitų mineralinių medžiagų

Ypač vertinga yra žaliaji lapinė burokėlių dalis, kurioje gausu **kalcio**, **geležies**, **vitaminų A** ir **C**

Šios medžiagos labai **svarbios** daugumos organizmo sistemų veiklai ir gerai savijautai





Bulvės

Bulvės **nuo seno** buvo **naudojamos** tiek pasaulio, tiek Lietuvos virtuvėje

Bulvę geriausia valgyti išvirtą garuose, tokiu būdu ji nepraras savo gerųjų medžiagų

Bulvės užauga darže

Jose yra labai daug mineralinės medžiagos **kalio**, kuris reikalingas širdies veiklai, ir **vitamino C**

Taip pat bulvėse gausu mūsų smegenims ir nervų sistemai svarbaus **vitamino B6** ir **mangano**





Brokoliai

Brokoliai - tai viena sveikiausių daržovių. Geriausia juos valgyti žalius arba virtus garuose - tuomet brokoliuose išlieka didžiausias kiekis **vitamino C**, **K** ir **kitų maistinių medžiagų**

Brokoliai užauga darže

Brokoliuose esantis **vitaminas C** sustiprina imunitetą, padeda greičiau gyti žaizdoms, išvengti peršalimo ir kitų ligų

Brokoliuose gausu **maistinių skaidulų**, kurios palaiko gerą virškinimo sistemos darbą ir padeda pašalinti toksinus iš žarnyno





Moliūgai

Moliūgai Lietuvoje išpopuliarėjo visai neseniai, tačiau tai labai **vertinga** daržovė, kurios galima valgyti ne tik **minkštima**, bet ir **sėklas**, kuriose taip pat gausu naudingųjų medžiagų

Moliūgai užauga darže

Juose yra nemažai **vitamino C, B1, B2, E**, ir **folio rūgštis**

Moliūguose esančios medžiagos **svarbios**: nervų, virškinimo sistemoms, odai, gleivinei, kraujotakos sistemai