

Grūdai: kas tai ir kokia jų nauda?



INFORMACIJA APIE GRŪDUS

Grūdai – maistingas ir nepakeičiamas produktas, iš kurio gaminamos kruopos ir miltai

Mitybos specialistų siūlymu grūdų produktų turėtume vartoti **keletą kartų per dieną**

Grūdai sudaryti iš **tokių pačių** maistinių medžiagų, skiriasi tik jų kiekiai

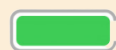
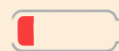
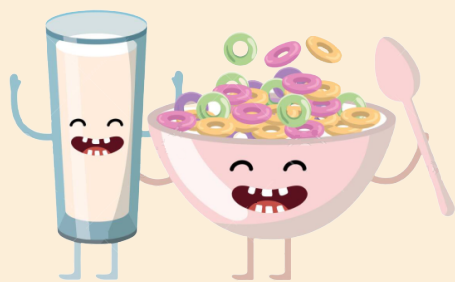
Iš kruopų galima ne tik virti košes, bet ir berti jų į **sriubas, troškinius, blynus** bei kitus patiekalus

Grūdai suteikia organizmui energijos ir yra pagrindinis **skaidulų** šaltinis. Skaidulos vaidina svarbų vaidmenį maisto virškinimo procese

INFORMACIJA APIE GRŪDUS

Renkantis grūdinius produktus svarbu **nekeisti** jų greitai paruošiamais sausais pusryčiais ar greitai paruošiamomis košėmis

Pavalgę **viso grūdo** kruopų košės, pagardintos vaisiais ar sėklomis, **išliksite sotūs ilgiau**



Susipažinkite su paveikslėliuose pavaizduotomis kruopomis



Kukurūzai



Perlinės kruopos



Avižos



Ryžiai



Sorų kruopos



Grikliai



Kvietinės kruopos



Ruginės kruopos

Kruopos

Pirmoji užduotis

„Susipažinkite su kruopomis“

ATPAŽINKITE PAVEIKSLĖLYJE PAVAIZDUOTAS
KRUOPAS IR PARAŠYKITE JŲ PAVADINIMUS



A _ _ _ _ S



R _ _ _ _ I



K _ _ _ _ _ _ _ _ I



G _ _ _ _ _ I





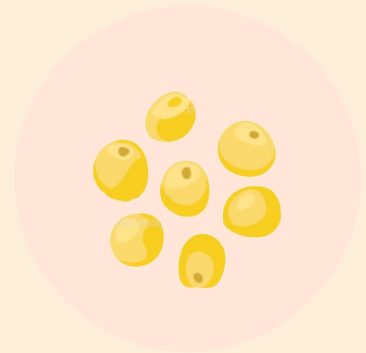
R _ _ _ _ _
KRUOPOS



K _ _ _ _ _
KRUOPOS



S _ _ _ KRUOPOS



P _ _ _ _ _
KRUOPOS



Pirmosios užduoties „Susipažinkite su kruopomis“ atsakymai



Avižos



Ryžiai



Kukurūzai



Grikliai

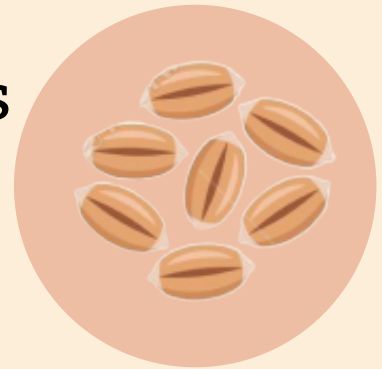




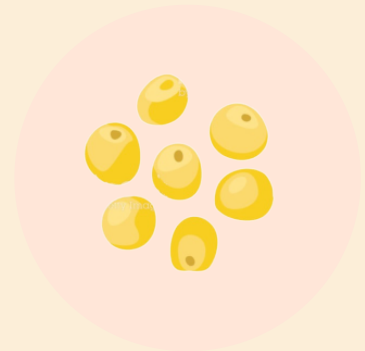
Ruginės kruopos



Kvietinės kruopos



Sorų kruopos



Perlinės kruopos



Antroji užduotis
„Susipažinkite su namuose esančiomis
kruopomis“

1 Suraskite namuose įvairių kruopų

2 Atpažinkite surastas kruopas

3 Atsakykite į toliau pateiktus klausimus apie kruopas

KLAUSIMAI

- Kokia kruopų forma?
- Kokia jų spalva?
- Į ką kruopos panašios?
- Iš kur mes gauname kruopas?
- Ką galime iš jų pasigaminti?