

# RAGAUTOJO IŠŠŪKIS PUSRYČIAMS 1-4KL.

„Ragautojo iššūkis pusryčiams“ gali būti puiki veikla vaikams, skatinanti išrankius vaikus išbandyti naujus ir sveikatai palankius maisto produktus. Pateikiame kelias idėjas, kurias įgyvendinti vaikams padės tėvai.



## PASAULIO SKONIAI

Kiekvieną dieną pristatykite skirtingų pasaulio šalių maisto produktus, pavyzdžiui, prancūziškus sūrius, mexikietiškas tortilijas, japonišką miso sriubą, indiškus lęšius ir t.t. Taip vaikai susipažins su įvairiomis kultūromis ir jų virtuvėmis.

## PUSRYČIŲ BINGO

Sukurkite bingo korteles su skirtingais maisto produktais. Vaikai ragaus tam tikrą kiekį produktų, kad galėtų užpildyti bingo eilutę ir laimėti prizą.



## MOKINIŲ VIRTUVĖ

Leiskite vaikams ruošti pusryčius. Tegu jie patys gamina tokius paprastus patiekalus, kaip vaisių salotos, subalansuoti sumuštiniai ar avižinė košė su pasirinktais priedais.

## TEMINIAI PUSRYČIAI

Organizuokite teminius pusryčius, pavyzdžiui, „Spalvų diena“, kurių metu vaikai ragaus skirtingų spalvų produktus, pavyzdžiui, raudonus obuolius, oranžines morkas, žalius agurkus ir t. t.



## SLAPTAS INGREDIENTAS

Paruoškite patiekalus su „slaptais“ - neragautais ingredientais, kurių vaikai dažnai nemėgsta, pavyzdžiui, špinatų keksiukus, morkų pyragą, šokoladinį avokadų pudingą. Tegu vaikai spėlioja patiekalų sudėtį.

## PUSRYČIŲ DRAUGAI

Kiekvienas vaikas turi atsinešti savo mėgstamą pusryčių produktą ir pristatyti jį kitiems, paaiškindamas, kodėl mėgsta. Kiti vaikai gali paragauti šių produktų ir pasidalinti savo įspūdžiais.