**DARŽOVIUKAI**

Nuo seno žinoma, kad daržovės yra sveikatos šaltinis, jų niekada netrūkdavo ant senolių stalo. Tačiau šiandien vaikai vis dažniau susigundo nepilnaverčiu maistu. Kodėl vaikai dažniau renkasi čipsus ir limonadą, o ne daržoves ir sultis? Tikriausiai todėl, kad skaniau, bet ar sveikiau. Dažnai tenka matyti, kai pietų metu vaikai atsisako kopūstų, morkų ar burokėlių, o pamėgink pavaišinti čipsais, neliks nei trupinėlio.

Šios edukacinės valandėlės metu vaikai, stebėdami trumpą spektakliuką ,,iš puodo“, susipažino su daržovėmis, jų savybėmis ir nauda sveikatai. Sužinojo daug įdomių dalykų apie tai, iš ko gaminami čipsai ir limonadas. Pasirodo, čipsuose visai nėra bulvių. Jie pagaminti iš bulvių miltelių, dažų, kvepalų, riebalų ir druskos. O limonadas pagamintas iš vandens, dažų, kvepalų ir cukraus. Jeigu išgersi 2 stiklines limonado, tai tas pats, kas suvalgysi 10 šaukštelių cukraus. Cukrus ėda dantukus, graužia skrandį, galima susirgti cukralige.

Visai kas kita daržovės. Štai moliūgai visi skirtingi, mat kiekvienas išauga vis iš kitos sėklos, o čipsai vienodi, nes pagaminti fabrike.

***,,Taip taip, moliūgai vis iš kitų vietų auga“, -pritarė Justas.***

***Agurkas žalias ir skanus.***

***,,Ant sumuštinio jį galima dėti“, - pastebėjo Aras.***

***,,Galima agurkinę sriubą virti“, - savo kulinarinėmis žiniomis dalinosi Justas.***

***,,Su medumi galima valgyti“, - įsiterpė smaližė Marija.***

***Taip taip, o čipso neuždėsi ant duonos, sriubos neišvirsi ir į žemę nepasodinsi, kad daugiau užaugtų. Bulvė saugo mūsų širdutes.***

***,,Bulves reikia nuskust, jei nori valgyt“, - pareiškė Kajus.***

***,,O aš valgau bulves su sviestu“, - pasakė Deividas.***

***Žinoma, iš bulvių galima iškepti bulvių plokštainį, o iš čipsų neiškepsi. Kopūstas turi daug vitamino C ir kvepia kopūstu, o česnakas kvepia savo kvapu.***

***,,Man mamytė kepa duoną su česnaku“, - pasigyrė Miglė.***

***Saldi morka sveika, o saldus limonadas nesveika. Jeigu išgersi visą butelį limonado, tai:***

***,,Gali apsivemt“, - paaiškino Justas.***

***,,Ir dar vidurius gali susukt“, - pridūrė Deividas.***

***,,Pilvuką gali skaudėt“, - susirūpino Tauras.***

***,,Pomidoras virškina pilvą“, - savo žiniomis pasidalino Aras.***

Pabaigoje vaikai iš supjaustytų daržovių kūrė mozaikas. Pasidžiaugę savo sukurtais kūriniais, su didžiausiu apetitu vaikai suvalgė likusias daržoves. Edukacinė valandėlė baigėsi, tačiau vaikai dar vis kaišiojo savo raudonus liežuvius, rodė draugams ir juokėsi, štai ką su liežuviais padarė burokėlis.

*Informaciją parengė ir nuotraukas įkėlė priešmokyklinio ugdymo pedagogė Audronė Domanaitienė*