

# Sveikas maitinimas

Apie sveiką maitinimą kalbamės su vaikais jau nuo lopšelinės grupės. Siekiame išmokyti vaikus sveikos mitybos įgūdžių. Vaikas kopijuoja savo suaugusius, tad pirma mes patys turėtumėm išmokyti gyventi sveikai. Svarbu ne tik tai, ką vaikas valgo, bet ir kaip. Svarbu tinkamas režimas, kad vaikui nereikėtų ilgą laiką badauti, o po to vienu prisėdimu suvalgyti didelio kiekio maisto. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kaip vaikas jaučiais pavalgęs vieną ar kitą produktą – t.y. reikia išmokyti jį jausti



savo kūną ir suprasti jo siunčiamus signalus. Darželyje vaikai aktyviai dalyvavo užsiėmime, rūšiavo korteles su sveikų maistų, pasakojo, ką valgo namuose, ką mėgsta valgyti, ko nelabai. Darė darbelius, žiūrėjo edukacinį filmuką “Sveikas maistas”.

