



VAIKO KNYGA



# AUK SVEIKAS, *vaikė*



2-4 METŲ VAIKAMS



Europos Sąjungos mokykloms skirta programa, kuriai įgyvendinti teikiama Europos Sąjungos finansinė parama



Programos įgyvendinimą organizuoja ir remia Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija

Leidinį parengė UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ LEIDYKLA „ŠVIESA“

Mokomosios priemonės rengimo vadovė LORETA MORKEVIČIENĖ

Koncepcijos autorė ir metodininkė LORETA MORKEVIČIENĖ

Autorės VIOLETA PUŽIENĖ, GINTARĖ SLAVINSKIENĖ

Dizainerė RŪTA DELTUVAITĖ

Dailininkė HERTA MATULIONYTĖ-BURBIENĖ

# TURINYS

## SVEIKA MITYBA

1. Kaip elgiuosi prie stalo • 6
2. Švarios mano rankytės • 7
3. Maistą imu šaukštu, šakute arba ranka • 8
4. Tausoju maistą • 9
5. Valgau, kad augčiau sveikas • 10
6. Ką mėgstu ir ko nemėgstu valgyti • 11
7. Valgau pusryčius, pietus ir vakarienę • 12
8. Ką dedu į savo lėkštę • 13
9. Virė virė košę • 14
10. Obuolius valgyti sveika • 15
11. Maisto pasirinkimo piramidė • 16
12. Mano maisto namelis • 17
13. Renkuosi sveikatai naudingą maistą • 18
14. Sveikai maitinuosi – esu sveikas • 19

## VAISIAI IR DARŽOVĖS

1. Pažįstu daržoves • 22
2. Daržovės būna įvairių spalvų • 23
3. Daržas ant palangės • 24
4. Auginu daržoves • 25
5. Žinau, kaip auga daržovės • 26
6. Ką mėgsta mano šeima • 27
7. Daržovių sriuba • 28
8. Kas auga sode • 29
9. Einu skinti uogų ir rinkti vaisių • 30
10. Saldu gardu • 31
11. Pavaišinsiu jus skaniais savo sodo obuoliais • 32
12. Valgau agrastus, vyšnias ir raudonuosius serbentus • 33
13. Kodėl reikia plauti vaisius, uogas ir daržoves • 34
14. Geriu vaisių, uogų ir daržovių sultis • 35
15. Bitė neša saldų medų • 36
16. Gamtoje užkandžiauju vaisiais ir daržovėmis • 37
17. Žaidimas „Kur veda takelis? Į daržą ar sodą?“ • 38

## PIENAS IR PIENO GAMINIAI

1. Kas duoda pieno, o kas – kiaušinių • 42
2. Aš pažįstu – tai karvutė • 43
3. Aš karvutei – šieno, man karvutė – pieno • 44
4. Kas gaminama iš pieno • 45
5. Parduotuvėje renkuosi mėgstamus pieno gaminius • 46
6. Lino šeima valgo pieno gaminius • 47
7. Ką valgau ir ką labiausiai mėgstu • 48
8. Gaminu pieno kokteilį • 49

## FIZINĖ SVEIKATA

1. Prausiuosi, kad būčiau švarus ir sveikas • 52
2. Kada ir kodėl reikia plauti rankas • 53
3. Sveikas maistas – sveiki dantukai • 54
4. Renkuosi valgyti vaisius ir daržoves, kad būčiau sveikas • 55
5. Renkuosi sveikai maitintis ir judėti • 56
6. Sveikai maitinuosi, judu ir ilsiuosi • 57
7. Mankšta su šeima • 58
8. Jaučiu ir valdau savo kūną • 59
9. Aš ir tu – pajudėkime kartu • 60
10. Sportuoti – sveika ir smagu • 61  
Sveikuolio diplomai • 63

## PRIEDAI

- 1 kortelė • 67
- 2 kortelė • 69
- 3 kortelė • 69
- 4 kortelė • 69
- 5 kortelė • 71
- 6 kortelė • 73
- 7 kortelė • 73
- 8 kortelė • 73
- 9 kortelė • 75
- 10 kortelė • 77







**SVEIKA  
MITYBA**



## KAIP ELGIUOSI PRIE STALO

### TAISYKLĖS



**PRIEŠ VALGĮ NUSIPLAUNU  
RANKAS.**



**NAUDOJUOSI STALO  
ĮRANKIAIS.**



**SĖDŽIU TIESIAI, RAMIAI,  
TYLIAI.**



**BRANGINU MAIŠTĄ.**



**PASIDARYK PLAKATĖLĮ.**



#### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Kas juose pavaizduota?
- Kaip vaikai elgiasi prie stalo?
- Papasakok, kaip elgiesi prie stalo tu.
- Iškirpk 1 kortelę. Padedamas suaugusiojo sukurk plakatėlį GERO ELGESIO TAISYKLĖS.
- Valgydamas prie stalo laikykis gero elgesio taisyklių.

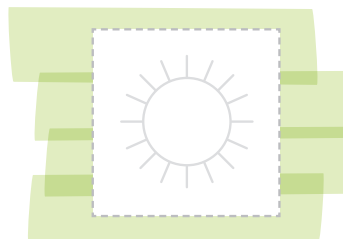
#### SIEKIAMA

Įsidėmėti elgesio prie stalo taisykles ir jų laikytis.  
Branginti ir tausoti maistą, jo nešvaistyti.

PRIEŠ VALGĮ PLAUK  
RANKAS.



## ŠVARIOS MANO RANKYTĖS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Kodėl prieš valgį reikia plauti rankas?
- Ko būna ant neplautų tavo rankyčių? Nupiešk.

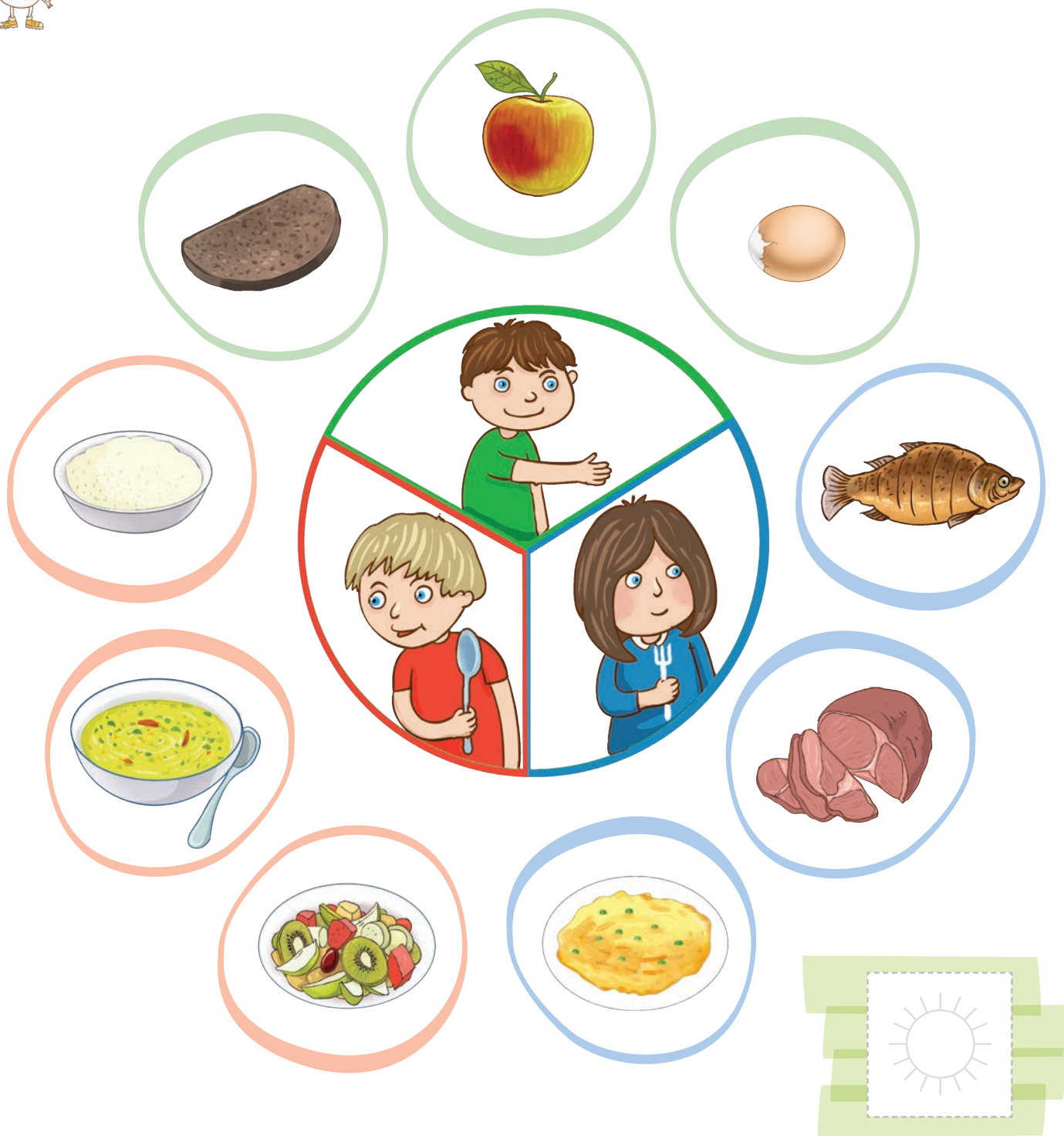
### SIEKIAMA

Ugdytis įprotį prieš valgį plauti rankas.  
Kalbėti, klausinėti apie tai, ką mato.  
Piešti pasirinktomis spalvomis.

PRATINKIS  
VALGYTI ŠAUKŠTU  
IR ŠAKUTE.



## MAIŠTĄ IMU ŠAUKŠTU, ŠAKUTE ARBA RANKA



### VEIKLA

- Ką matai? Pasakyk maisto produktų pavadinimus.
- Ar žinai, kuo paimti maistą?
- Pasakyk stalo įrankių pavadinimus.
- Įsižiūrėk į rėmelių spalvas ir pasakyk spalvų pavadinimus.
- Pagal spalvas pasirink maistą. Kuo jį imsi? Sujunk linijomis.

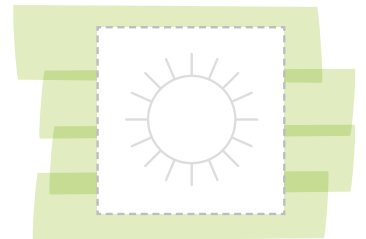
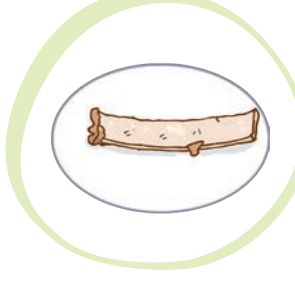
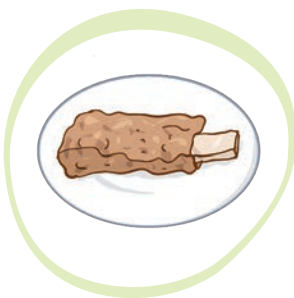
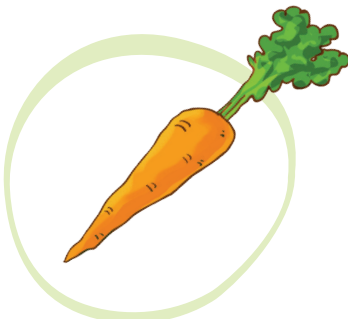
### SIEKIAMA

Pasakyti maisto produktų pavadinimus. Skirti, kokį maistą koku stalo įrankiu valgyti. Naudotis stalo įrankiais. Pažinti pagrindines spalvas. Plėsti žodyną. Brėžti tiesią liniją.

TAUPYK MAIŠTĄ.  
ATIDUOK JO LIKUČIUS  
GYVŪNĖLIAMS.



## TAUSOJU MAIŠTĄ



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Kas ką valgo?
- Sujunk maistą ir jo likučius. Brėžk tiesias linijas.
- Kam atiduosi maisto likučius?
- Sujunk linijomis maisto likučius ir gyvūnėlius, kurius pamaitinsi.

### SIEKIAMA

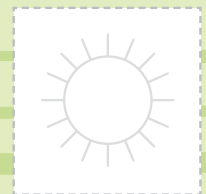
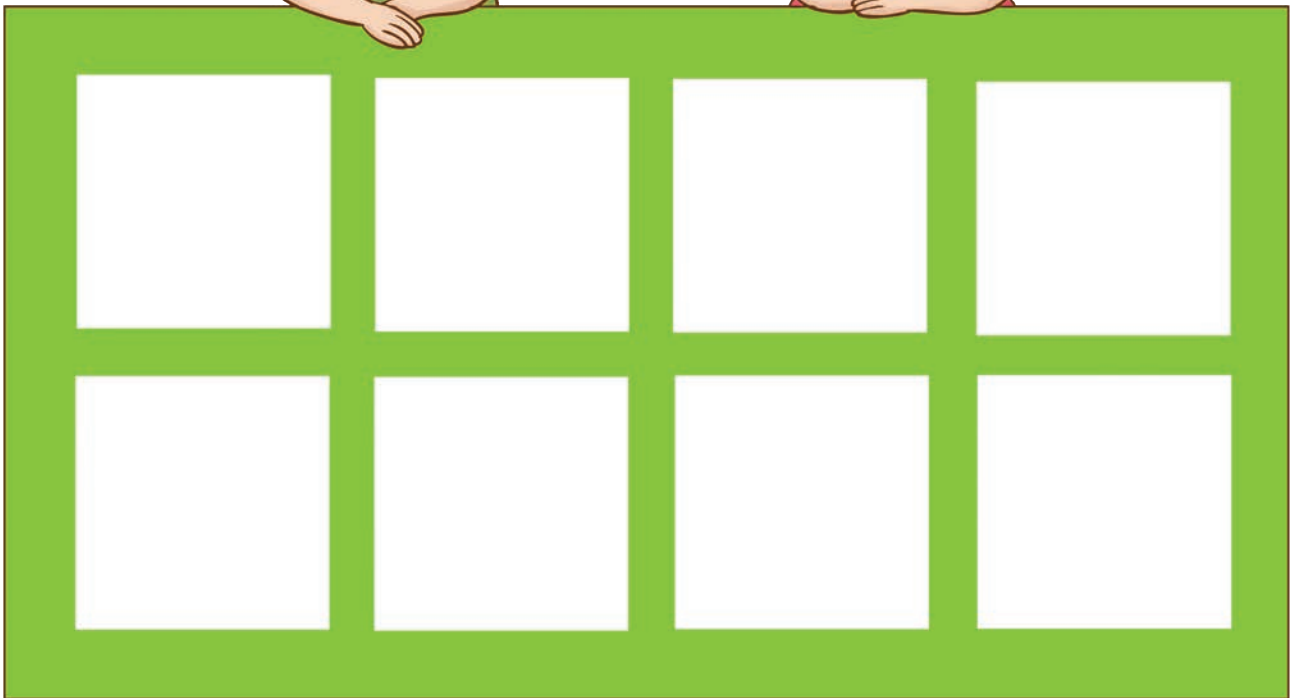
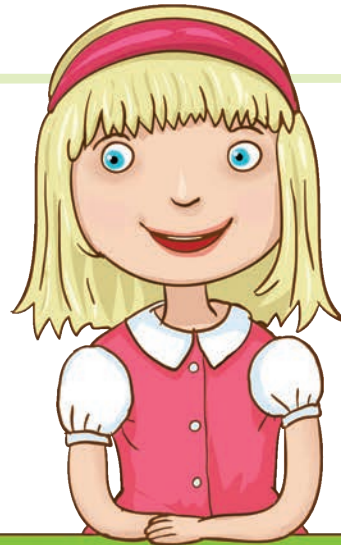
- Įprasti valgyti saikingai.
- Branginti ir tausoti maistą.
- Neišmesti maisto atliekų.
- Plėsti žodyną.
- Derinti akių ir rankos judesius.
- Lavinti ranką.



JEI NORI BŪTI  
SVEIKAS, VALGYK  
ĮVAIRŲ MAIŠTĄ.



## VALGAU, KAD AUGČIAU SVEIKAS



### VEIKLA

- Iškirpk iš 2 kortelės valgius ir gėrimus.
- Suklijuok valgius ir gėrimus ant stalo.
- Pasakyk, ką matai ant stalo.
- Ką tu mėgsti valgyti?

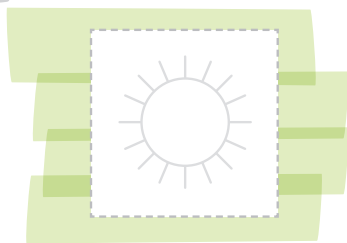
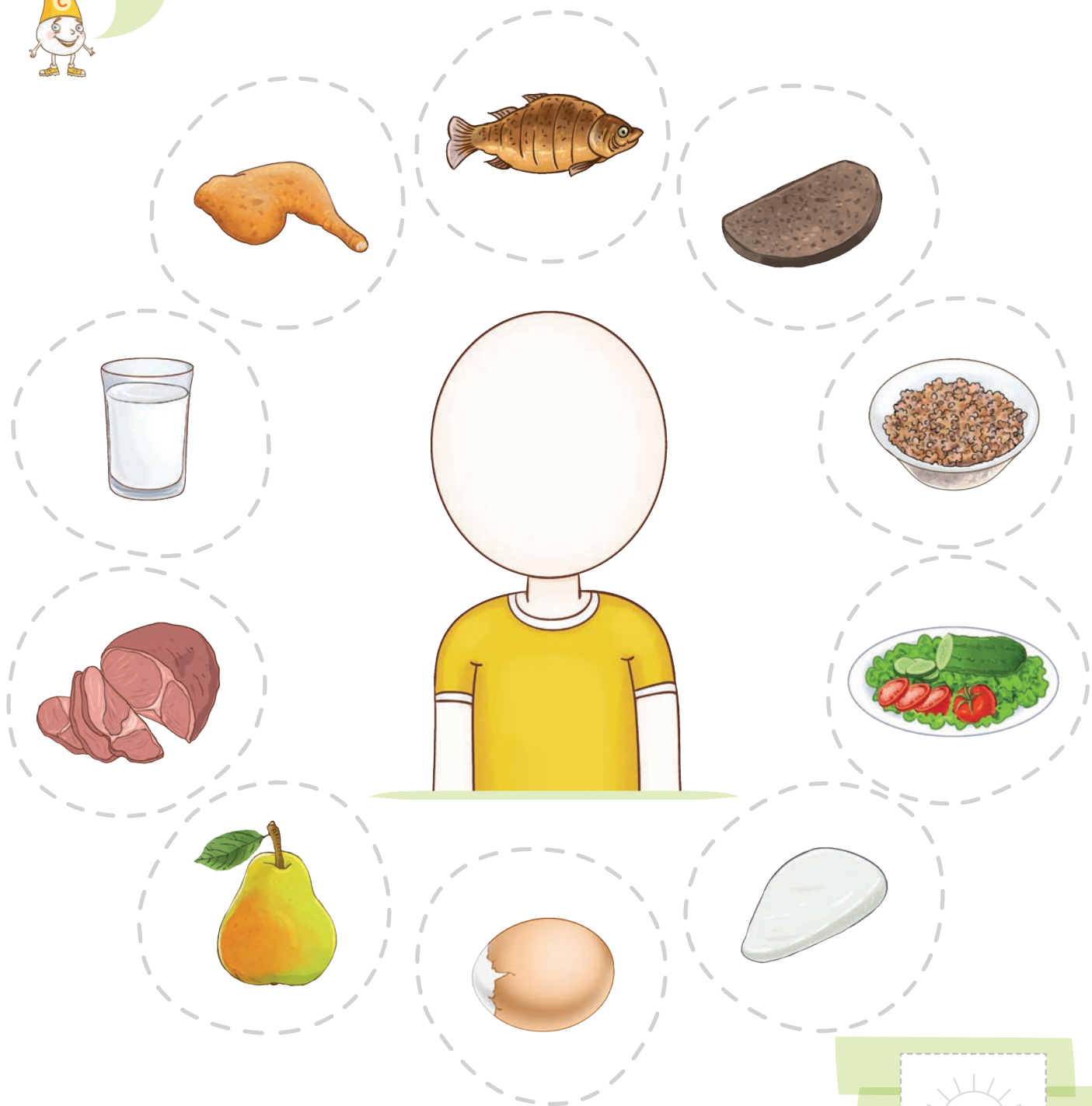
### SIEKIAMA

Pasakyti maisto produktų pavadinimus.  
Suprasti, kad svarbu valgyti įvairų maistą.  
Kirpti tiesia linija ir priklijuoti.  
Derinti akių ir rankos judesius.  
Plėsti žodyną.

VALGYK SVEIKĄ  
MAIŠTĄ, KAD  
GREITAI AUGTUM!



## KĄ MĚGSTU IR KO NEMĚGSTU VALGYTI



### VEIKLA

- Baik piešti save.
- Pasirink maistą, kurį mėgsti. Nuo jo nubrėžk linijas iki savęs.
- Flomasteriu apvedžiod pasirinktą maistą.
- Pasakyk, ką tu valgai.
- Ką labiausiai mėgsti valgyti?

### SIEKIAMA

Susipažinti su maistu.  
Plėsti žodyną.  
Suprasti, kad svarbu valgyti įvairų maistą.  
Apvedžioti brūkšnines linijas.  
Derinti akių ir rankos judesius.



VALGYK NE MAŽIAU  
KAIP TRIS KARTUS  
PER DIENĄ.



## VALGAU PUSRYČIUS, PIETUS IR VAKARIENĘ

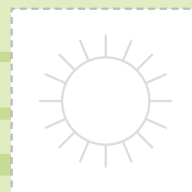


### VEIKLA

- Iškirpk maistą iš 3 kortelės.
- Prie ryto saulutės priklijuok pusryčių maistą.
- Prie pietų saulutės priklijuok pietų maistą.
- Prie vakaro saulutės priklijuok vakarienės maistą.
- Pasakyk maisto produktų pavadinimus.
- Papasakok, ką dar valgai.

### SIEKIAMA

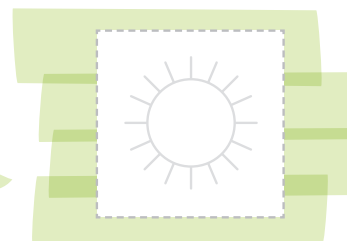
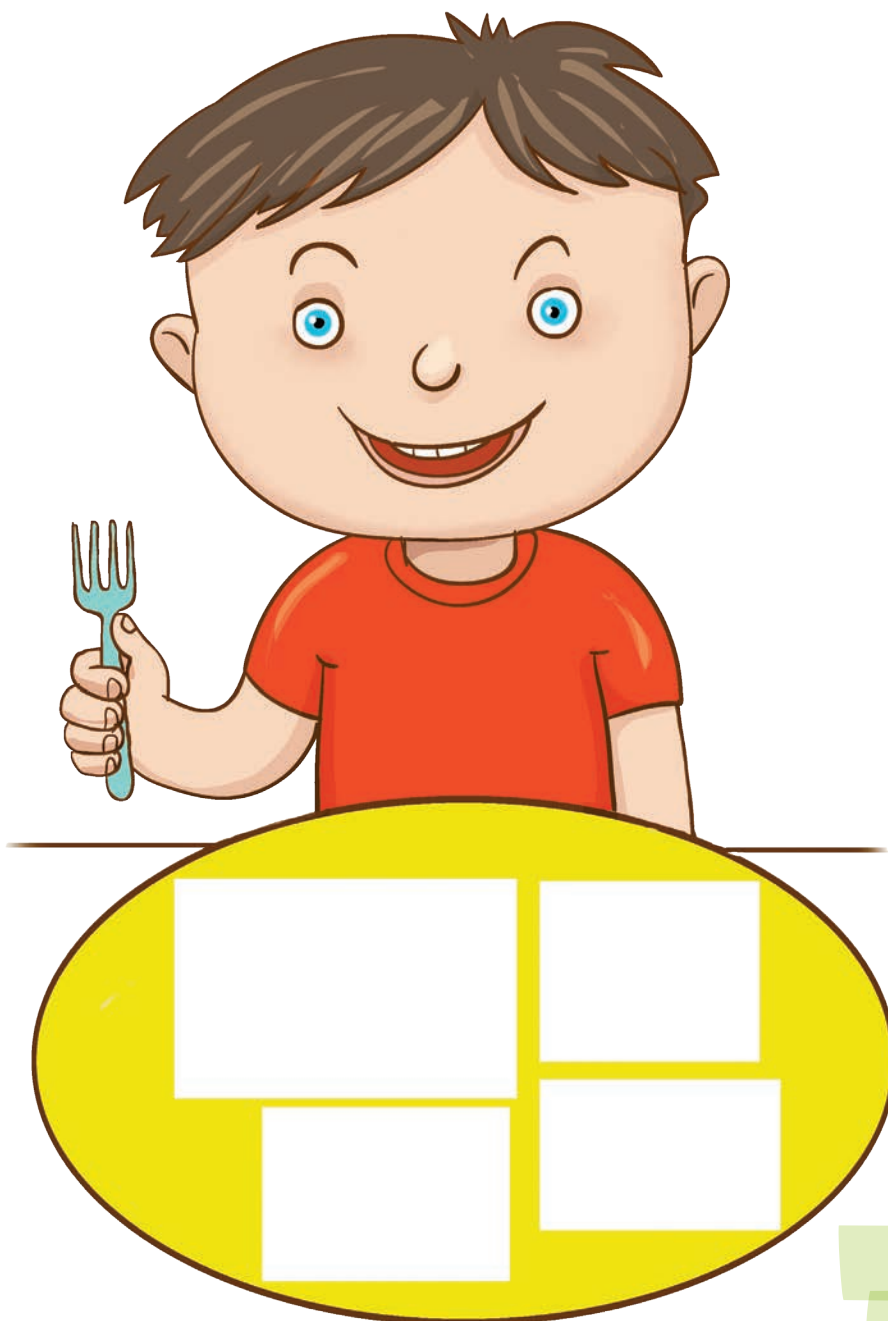
Sužinoti, kokį maistą valgyti naudinga.  
Suprasti, kad valgyti reikia reguliariai.  
Plėsti žodyną. Kirpti tiesia linija. Tvarkingai klijuoti.



VALGYK VIŠTIENĄ  
SU DARŽOVĖMIS.



## KĄ DEDU Į SAVO LĖKŠTĘ



### VEIKLA

- Iškirpk maistą iš 4 kortelės.
- Suklijuok maistą lėkštėje.
- Ką matai lėkštėje?

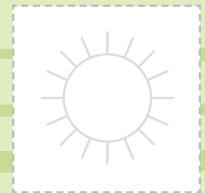
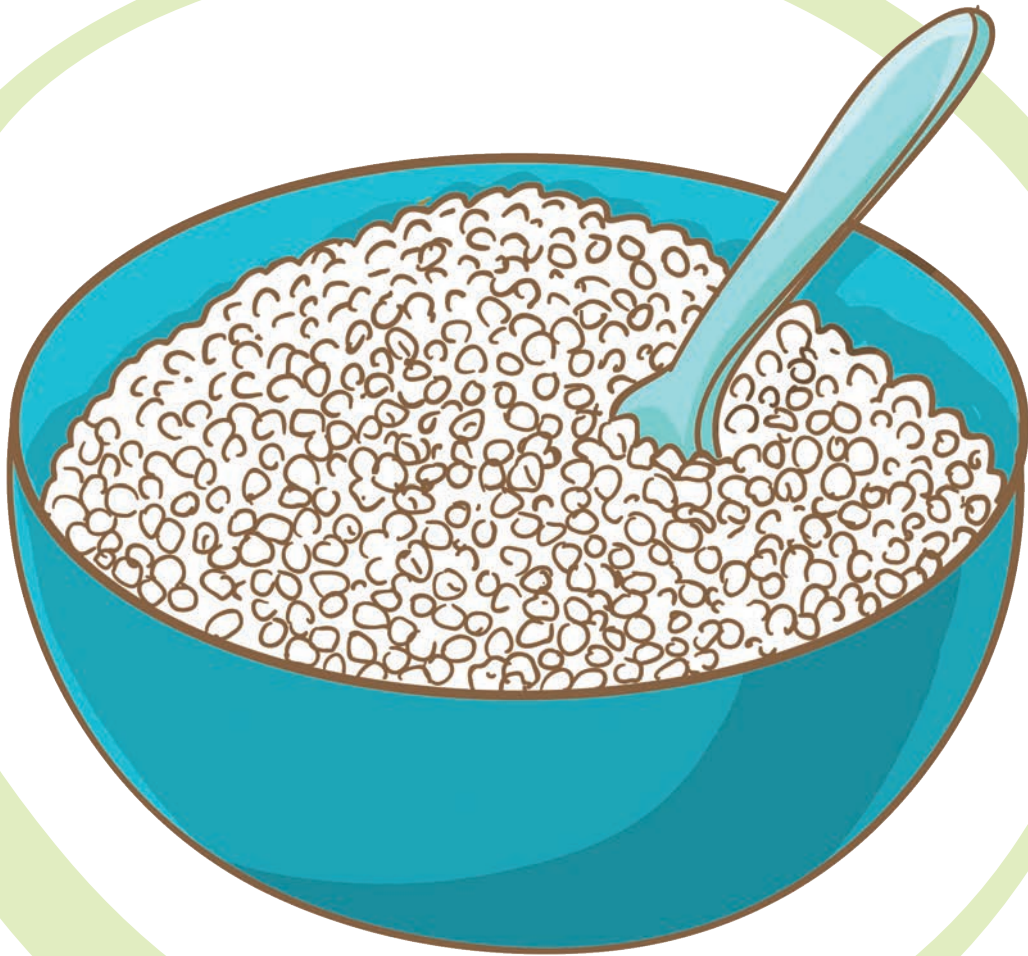
### SIEKIAMA

Kalbėti apie maistą.  
Iškirpti ir priklijuoti nesudėtingas figūras.  
Derinti akių ir rankos judesius.

KOŠĘ VALGYTI  
SVEIKA.



## VIRĖ VIRĖ KOŠĘ



### VEIKLA

- Pažaiskime žaidimą „Virė virė košę“.
- Košę taškuok ruda flomasteriu.
- Su tėveliais išsivirk grikių košės.

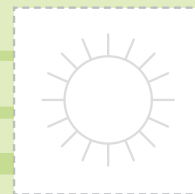
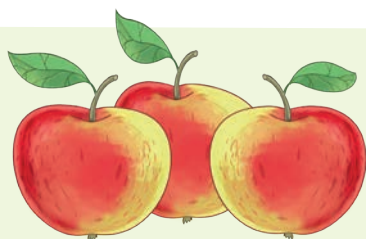
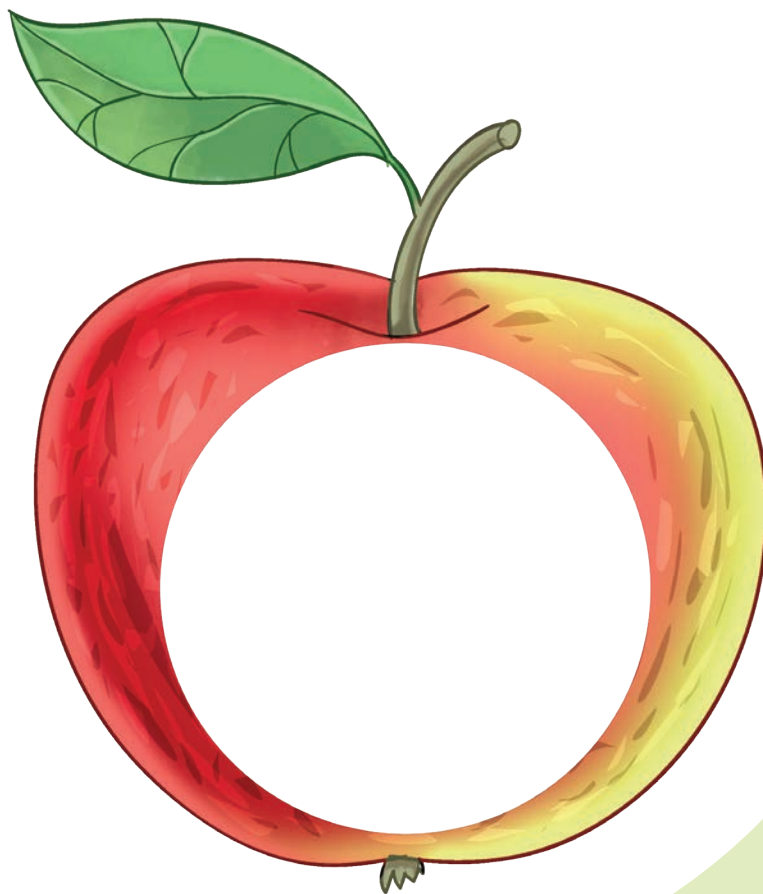
### SIEKIAMA

Skatinti valgyti įvairias košes.  
Žaisti žaidimą „Virė virė košę“.  
Derinti akių ir rankos judesius.  
Užduotį atlikti savarankiškai.

PARAGAUK OBUOLIŲ  
IR PAJUSK JŲ SKONĮ.



## OBUOLIUS VALGYTI SVEIKA



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, kas nupiešta.
- Pamirkyk pirštuką į raudonus dažus ir nuspalvink obuolį.
- Paragauk obuolių ir pajusk jų skonį.

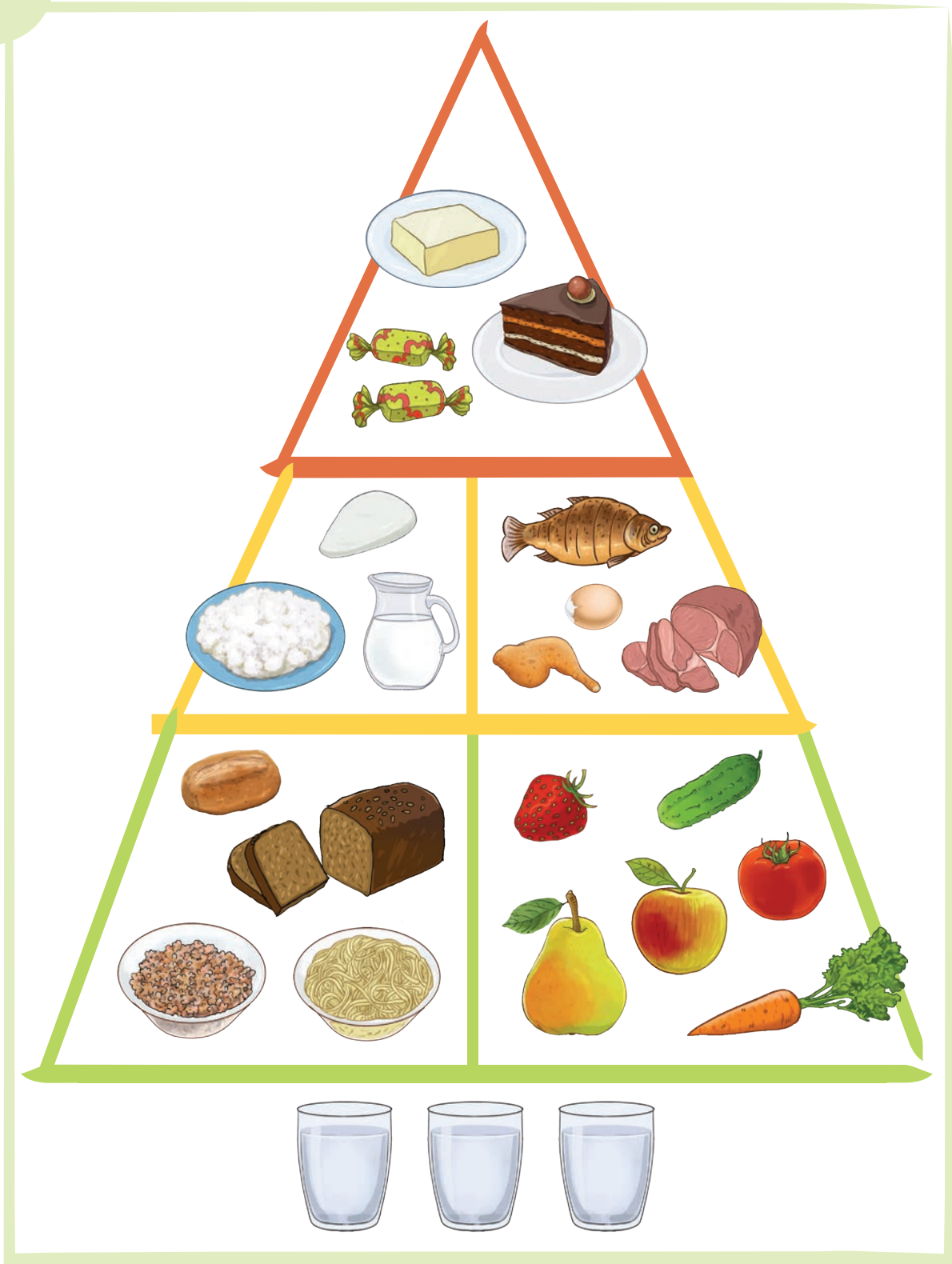
### SIEKIAMA

Plėsti žodyną.  
Ragaujant susipažinti su skoniu: saldus, rūgštus.  
Bandyti skonį perteikti mimika.  
Tinkamai elgtis su dažais.  
Užduotį atlikti iki galo.

SUŽINOK, KO REIKIA  
VALGYTI DAUG,  
O KO - MAŽAI.



## MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ



### VEIKLA

- Patyrinėk maisto pasirinkimo piramidę.
- Pasakyk maisto produktų pavadinimus.
- Ko galima valgyti daug?
- Ko reikia valgyti mažai?

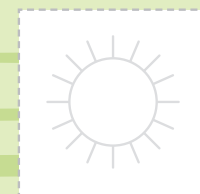
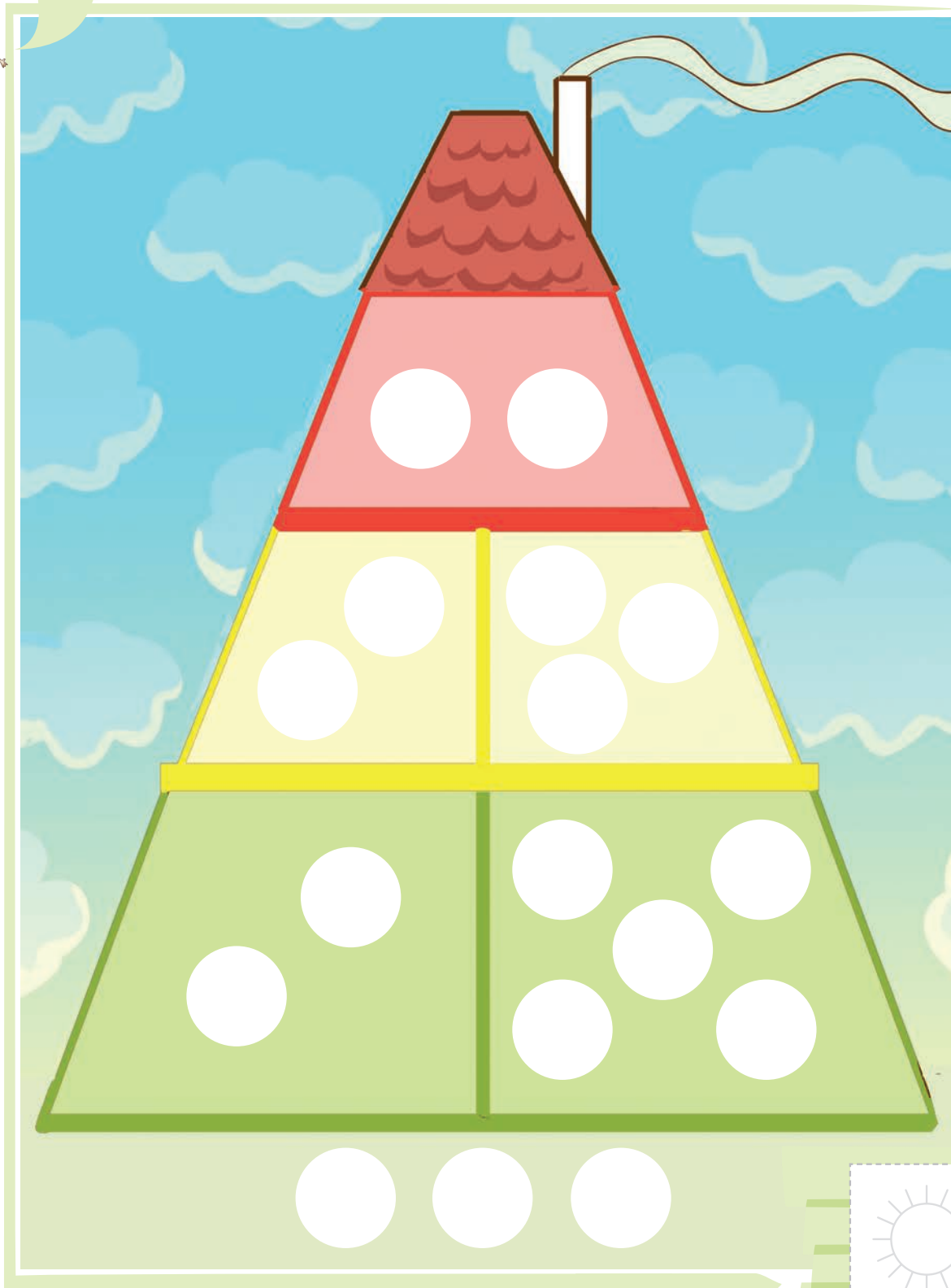
### SIEKIAMA

Susipažinti su maisto pasirinkimo piramide.  
Išmokti naujų maisto produktų pavadinimų.  
Žinoti, ko reikia valgyti daug, o ko mažai.

PRISIMINK, KO REIKIA  
VALGYTI DAUG,  
O KO - MAŽAI.



## MANO MAISTO NAMELIS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į maisto pasirinkimo piramidę.
- Pagal ją pastatyk maisto namelį.
- Paimk maisto lipdukus. Suklijuok namelyje, kur tinka.

### SIEKIAMA

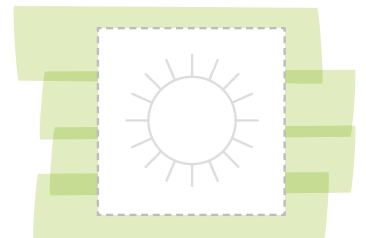
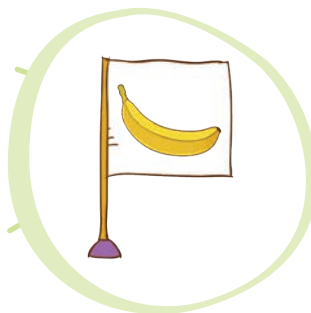
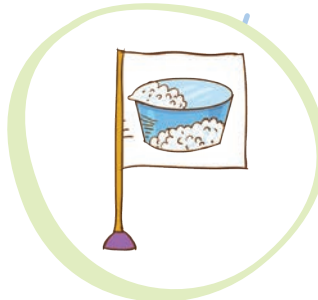
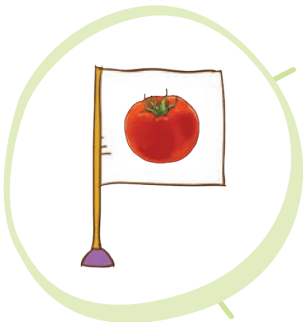
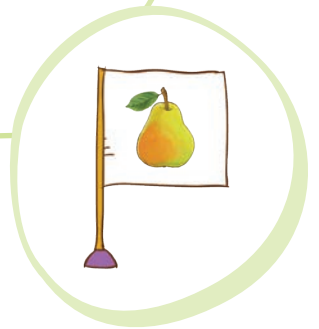
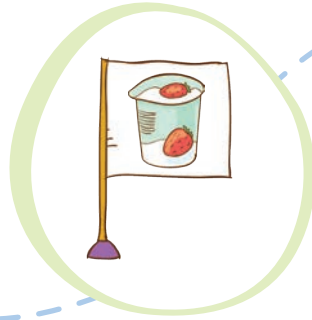
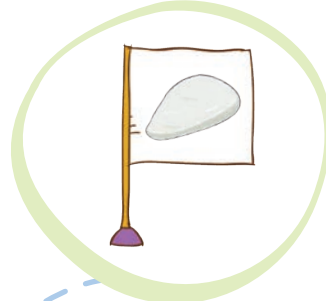
Įsidėmėti, ko valgyti reikia daug, o ko mažai.  
Pasirinkti tinkamą maistą.  
Užduotį atlikti iki galo.



VALGYK DAUGIAU  
VAISIŲ, DARŽOVIŲ  
IR PIENO GAMINIŲ.



## RENKUOSI SVEIKATAI NAUDINGĄ MAISTĄ



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Mėlynu flomasteriu brėžk kelią nuo Viltės iki krepšelio.
- Žaliu flomasteriu brėžk kelią nuo Tado iki pintinėlės.
- Pasakyk, ką eidama rado Viltė, o ką – Tadas.
- Valgyk vaisių, daržovių ir pieno gaminių.

### SIEKIAMA

Pažinti ir įvardyti pieno gaminius, vaisius ir daržoves.  
Valgyti pieno gaminių, vaisių ir daržovių.  
Kalbėti apie tai, ką mato, ko nori.  
Žymėti kelią.



KASDIEN VALGYK  
SVEIKĄ MAIŠTĄ.



## SVEIKAI MAITINUOSI – ESU SVEIKAS







### VEIKLA

- Pasirink sveiko maisto lipdukus ir priklijuok prie linksmo veiduko.
- Pasirink nesveiko maisto lipdukus ir priklijuok prie liūdno veiduko.
- Išvardyk sveikus maisto produktus.
- Žaliu flomasteriu apvedžiod žalią rėmelį.
- Raudonu flomasteriu apvedžiod raudoną rėmelį.

### SIEKIAMA

Susipažinti su sveiku maistu.  
Sužinoti, ką valgyti naudinga.  
Sveikai maitintis. Plėsti žodyną.  
Derinti akių ir rankos judesius.







**VAISIAI IR  
DARŽOVĖS**

## PAŽISTU DARŽOVES



### VEIKLA

- Pasakyk, kas nupiešta.
- Apibrėžk daržoves.
- Kurią daržovę labiausiai mėgsti? Nuspalvink.

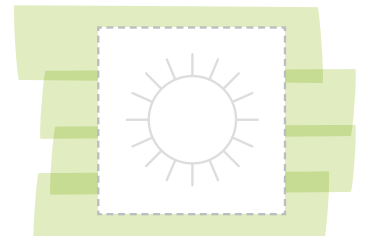
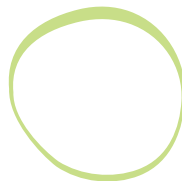
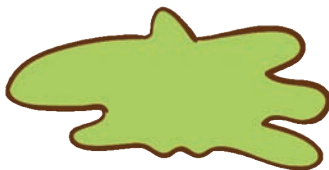
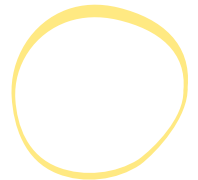
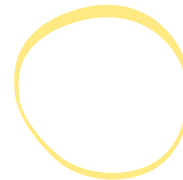
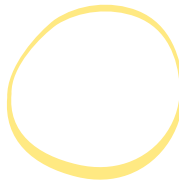
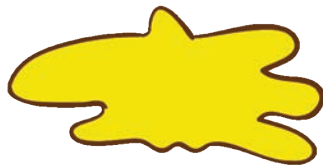
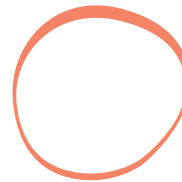
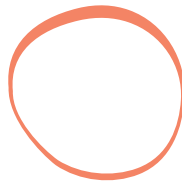
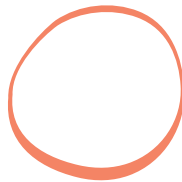
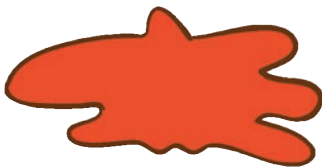
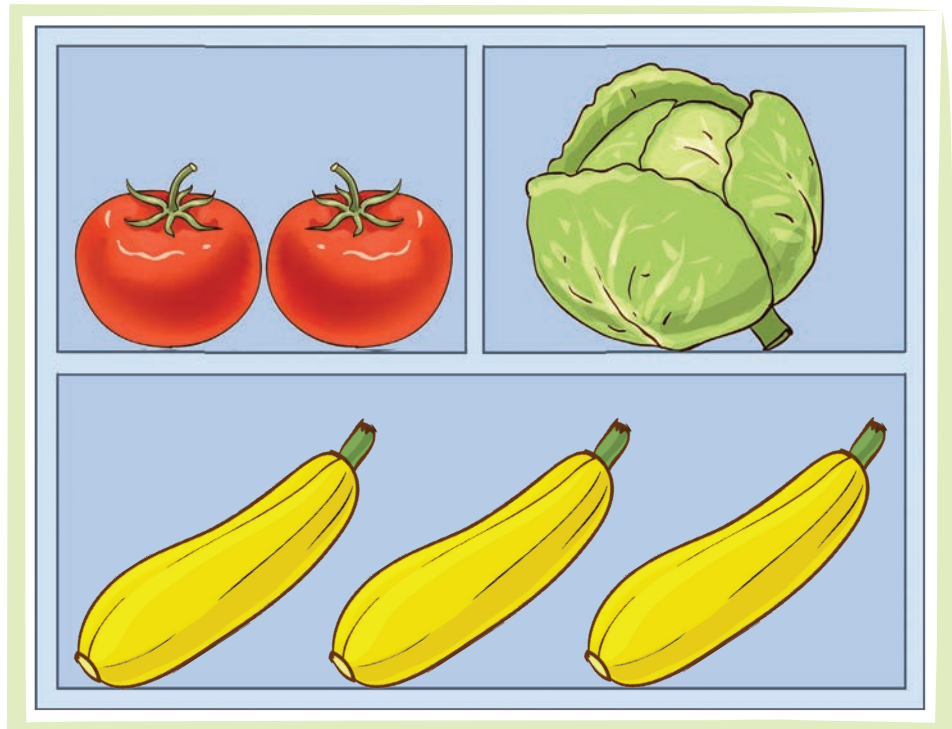
### SIEKIAMA

- Pažinti ir įvardyti daržoves.
- Valgyti daržoves.
- Užduotį atlikti tvarkingai ir iki galo.

VALGYK ĮVAIRIŲ  
SPALVŲ DARŽOVES.



## DARŽOVĖS BŪNA ĮVAIRIŲ SPALVŲ



### VEIKLA

- Kokios daržovės sudėtos lentynose? Išvardyk.
- Kokių spalvų šios daržovės?
- Kiek kokios spalvos daržovių yra? Suskaičiuok.
- Nuspalvink tiek kiekvienos spalvos apskritimų, kiek yra daržovių.

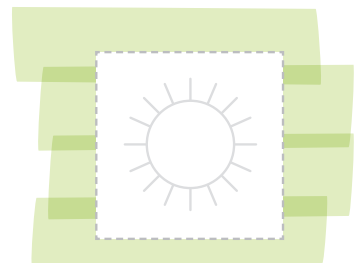
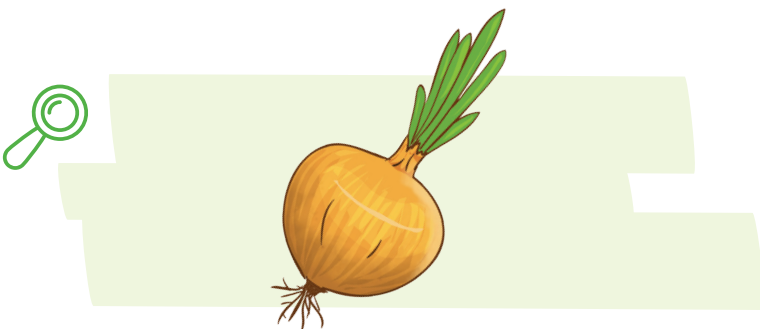
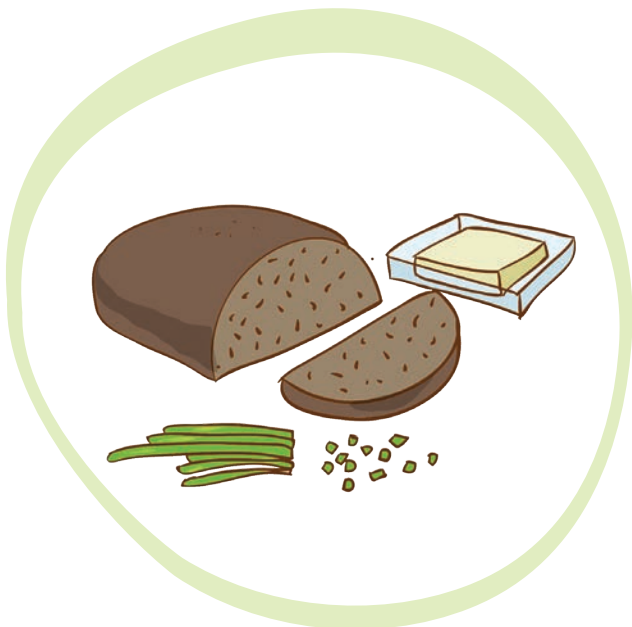
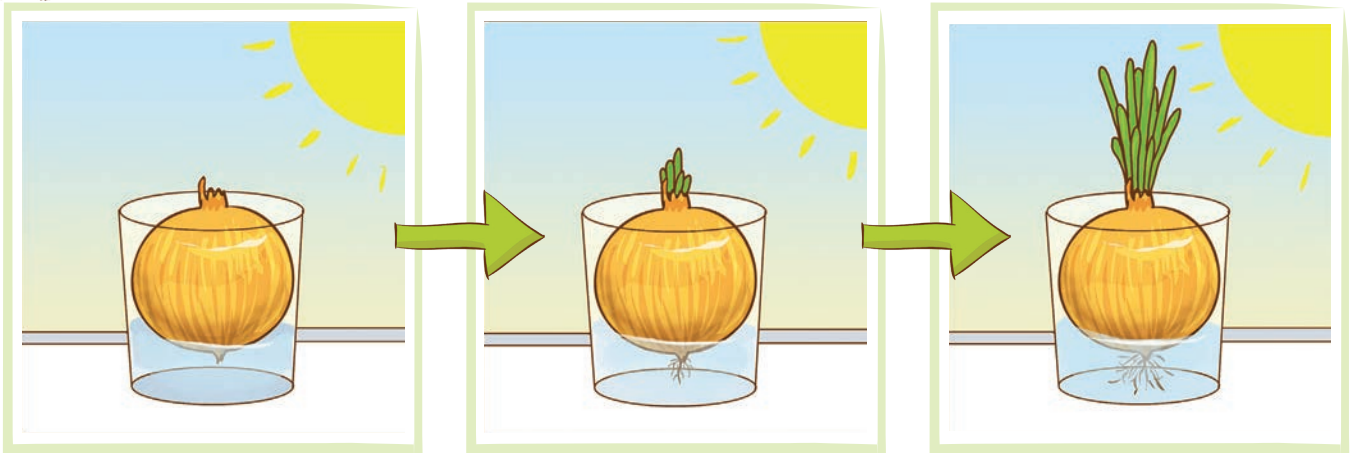
### SIEKIAMA

Įvardyti daržoves.  
Sužinoti, kokių spalvų būna daržovės.  
Valgyti įvairių spalvų daržoves.  
Skaičiuoti daiktus.

UŽSIAUGINK SVOGŪNŲ  
ANT PALANGĖS IR  
PARAGAUK. PAVAIŠINK  
DRAUGUS.



## DARŽAS ANT PALANGĖS



### VEIKLA

- Pasidaryk daržą ant palangės.
- Stebėk, kaip auga svogūnas.
- Užsiaugink svogūnų laiškų.
- Pasidaryk sumuštinį su svogūnų laiškais.
- Pavaišink draugus.

### SIEKIAMA

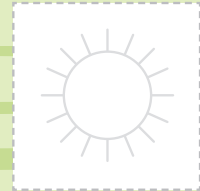
Sužinoti, kaip auga svogūnai.  
Stebėti, kaip auga svogūnų laiškai.  
Užsiauginti svogūnų laiškų ir juos valgyti.  
Domėtis maisto gamybos procesu.  
Kalbėti, domėtis tuo, ką mato.



AR TAVO ŠEIMA TURI  
DARŽĄ? AR AUGINA  
DARŽOVIŲ? DIRBK  
SU ŠEIMA DARŽE.



## AUGINU DARŽOVES



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Sugalvok mergaitei vardą.
- Pasakyk, ką veikia mergaitė.
- Kaip auga žirniai? Apžiūrėk paveikslėlius.
- Išsikirpk 5 kortelę ir pasidaryk knygelę TADO DARŽAS.
- Kaip auga agurkas? Apžiūrėk knygelės paveikslėlius.
- Parodyk knygelę draugui.

### SIEKIAMA

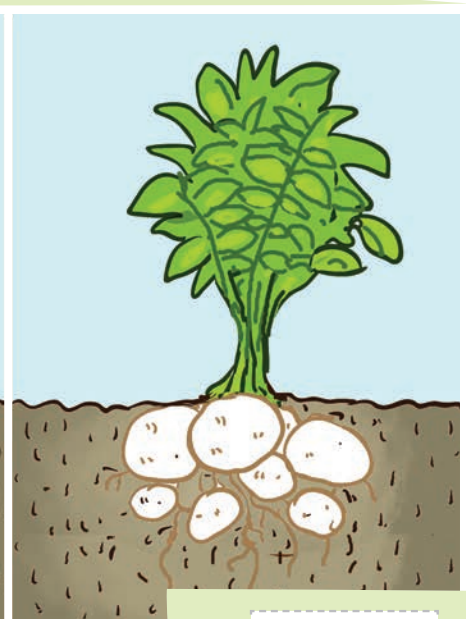
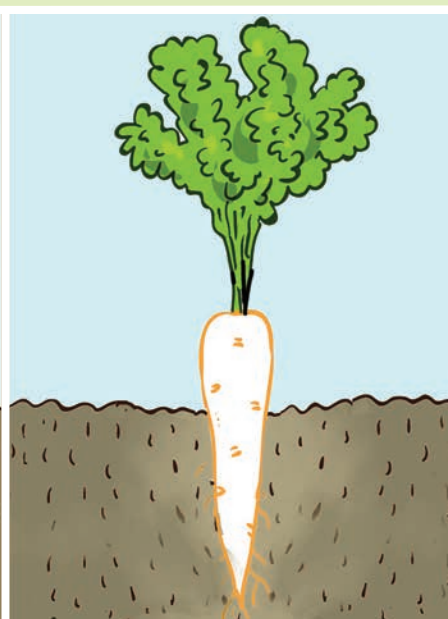
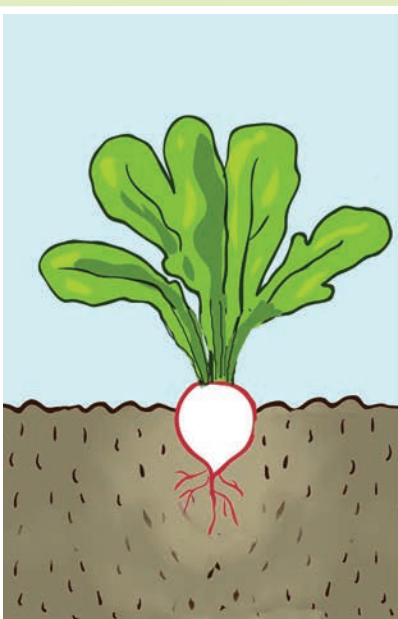
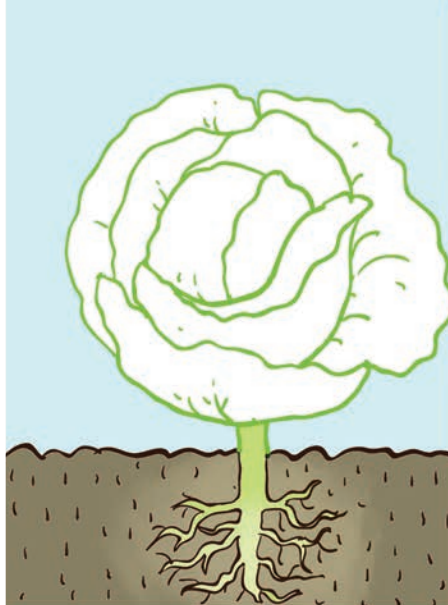
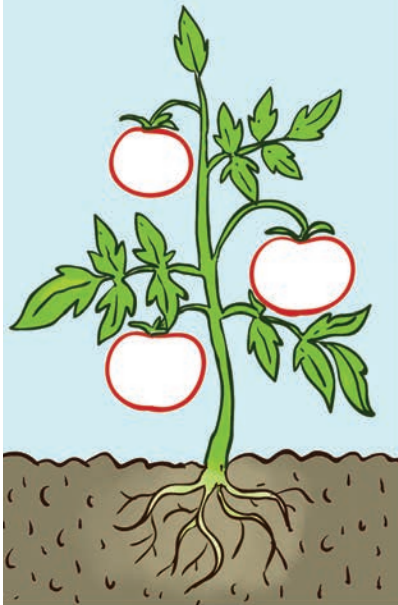
Susipažinti, kaip daržovės išauga iš sėklų.  
Judėti, padėti suaugusiesiems dirbti darže.  
Valgyti žirnius, agurkus.  
Suprasti žodžius „pirmiausia“, „paskui“.  
Nustatyti veiksmų nuoseklumą.



SAVAM DARŽE  
UŽAUGINTOS  
DARŽOVĖS – PAČIOS  
SKANIAUSIOS.



## ŽINAU, KAIP AUGA DARŽOVĖS



### VEIKLA

- Apžiūrėk, kaip auga daržovės.
- Nuspalvink valgomas daržovių dalis.
- Kurias iš šių daržovių tu mėgsti?

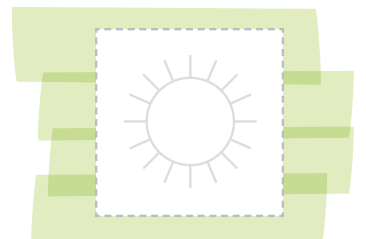
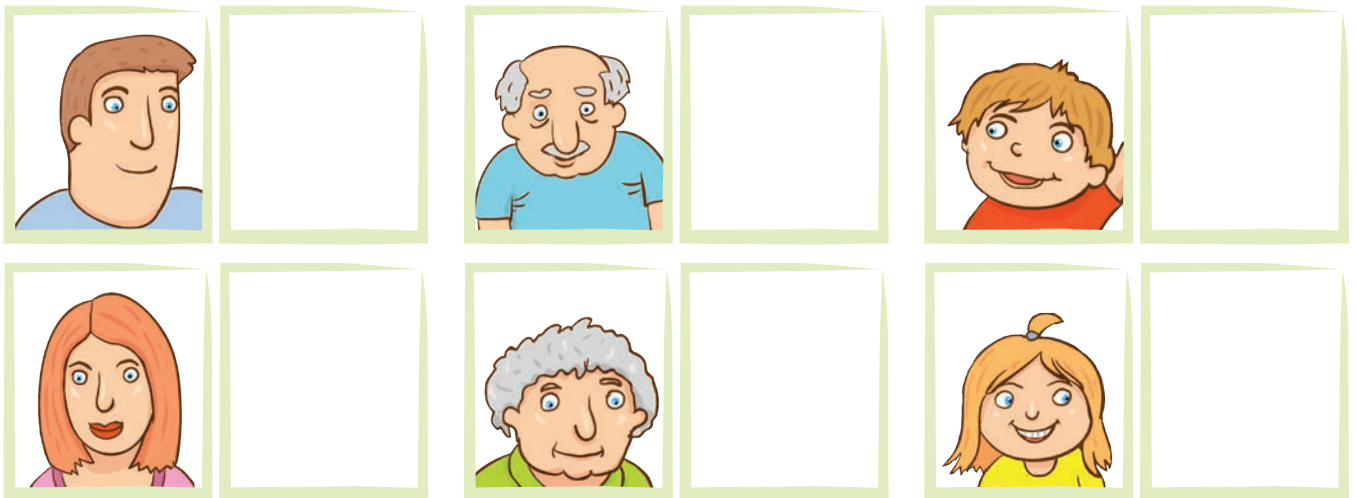
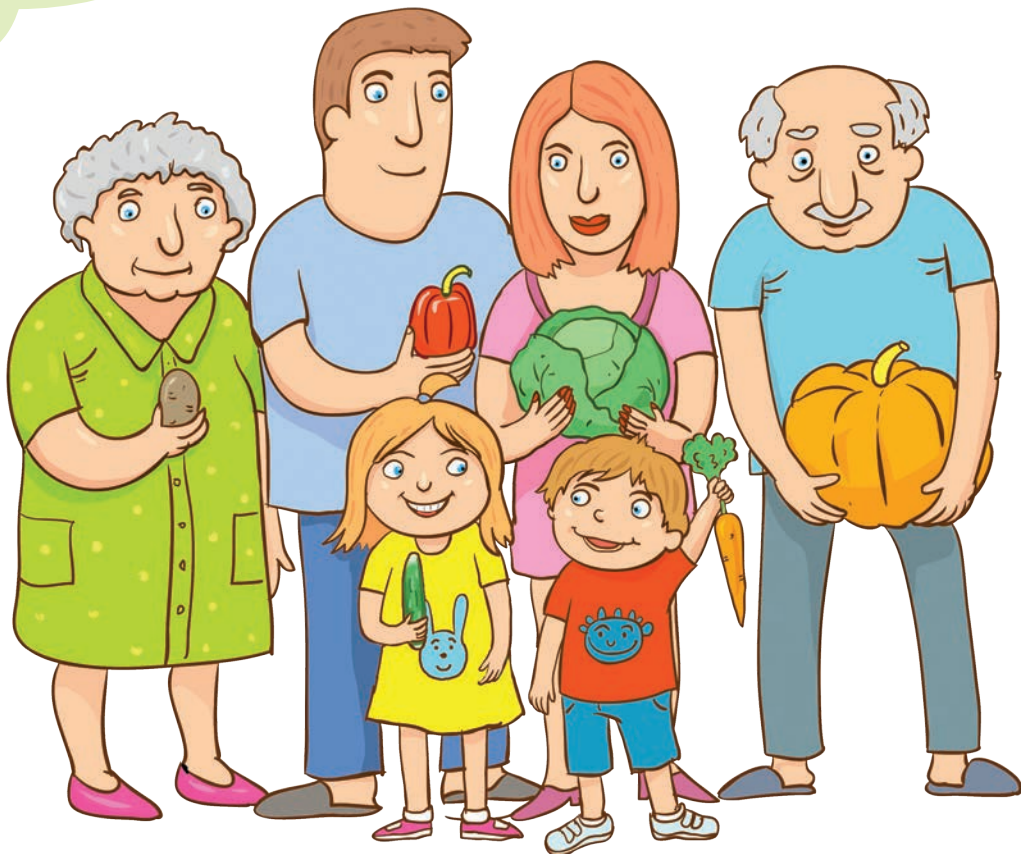
### SIEKIAMA

Sužinoti, kad valgomos daržovių dalys auga žemėje ir virš žemės.  
Įvardyti daržoves.

KASDIEN VALGYK  
ĮVAIRIŲ DARŽOVIŲ.



## KĄ MĒGSTA MANO ŠEIMA



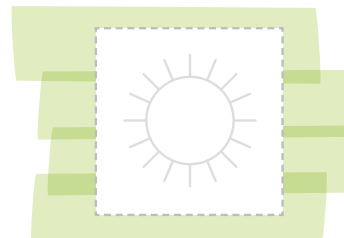
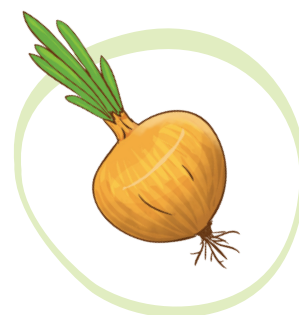
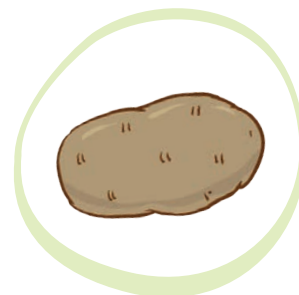
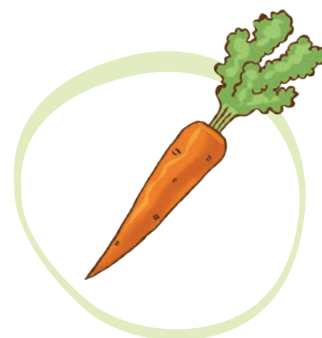
### VEIKLA

- Kokias daržoves mėgsta šeima?
- Iškirpk daržoves iš 6 kortelės, priklijuok.
- Pasakyk, kokias daržoves mėgsti tu.

### SIEKIAMA

Atpažinti daržoves, pasakyti jų pavadinimus.  
Parinkti daržoves pagal pavyzdį.  
Valgyti įvairias daržoves.

# DARŽOVIŲ SRIUBA



## VEIKLA

- Sugalvok vaikams vardus. Ką veikia vaikai?
- Iš kokių daržovių mergaitė verda sriubą?
- Namie su tėveliais išsivirk daržovių sriubos.
- Papasakok draugams, iš kokių daržovių sriubą verda tavo šeima.

## SIEKIAMA

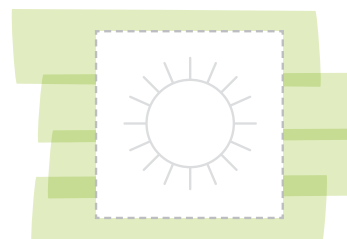
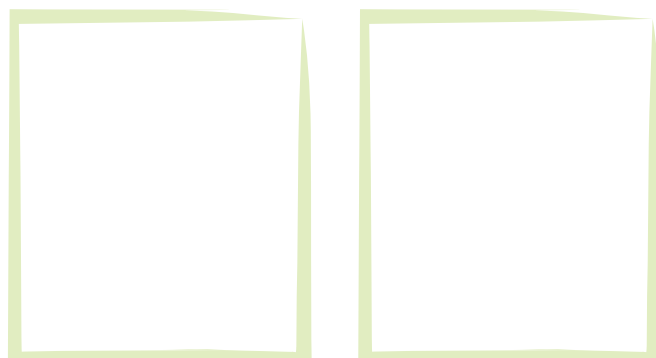
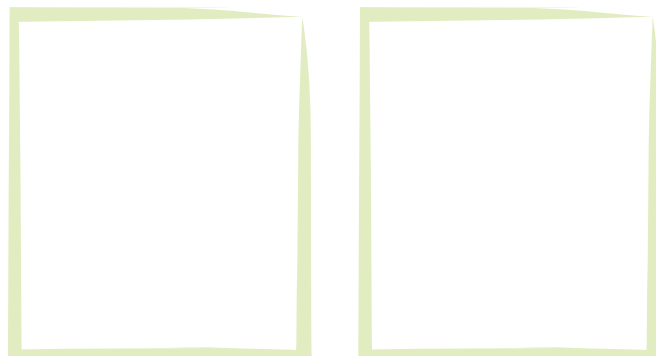
Įvardyti daržoves.  
Valgyti daržovių sriubą.  
Kalbėti, ką mato.  
Domėtis, kaip gaminamas maistas.



AR ŽINAI, KUR AUGA  
SULTINGI VAISIAI IR  
SALDŽIOS UOGOS?



## KAS AUGA SODE



### VEIKLA

- Iškirpk vaisius ir uogas iš 7 kortelės. Priklijuok.
- Pasakyk, kas auga sode.
- Pasakyk, kokius vaisius ir uogas tu valgai.

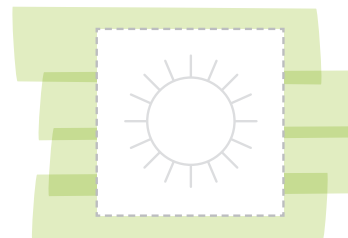
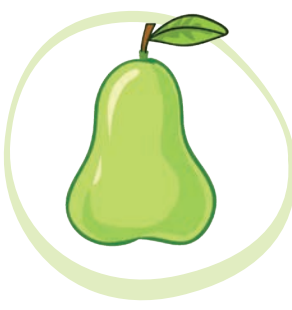
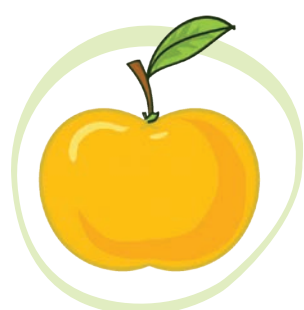
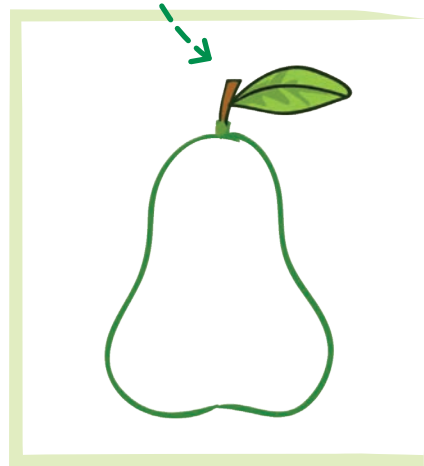
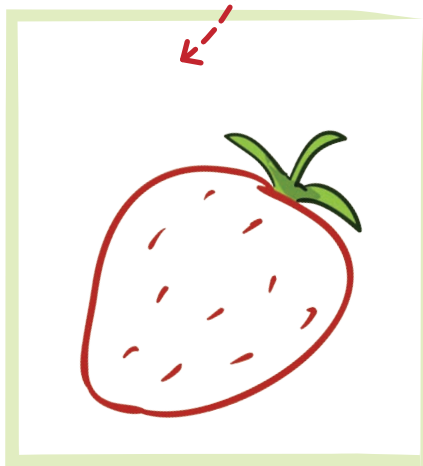
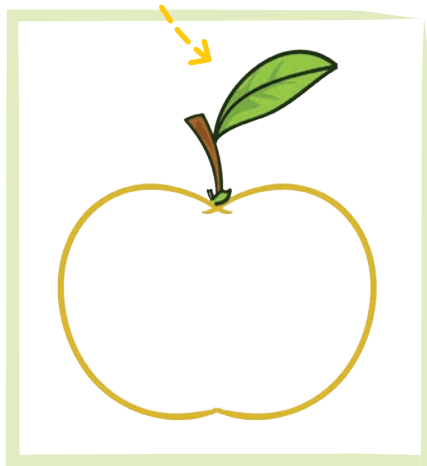
### SIEKIAMA

Susipažinti, kur auga vaisiai ir uogos.  
Pažinti įvairius vaisius ir uogas, pasakyti jų pavadinimus.  
Kasdien valgyti vaisių ir uogų.

VALGYK VAISIUS  
VISUS METUS, KAD  
BŪTUM SVEIKAS  
IR STIPRUS.



## EINU SKINTI UOGŲ IR RINKTI VAISIŲ



### VEIKLA

- Pasiimk geltoną, raudoną ir žalią flomasterius.
- Nubrėšk kiekvieno vaiko takelį iki vaisių ir uogas.
- Nuspalvink vaisius ir uogą. Įvardyk juos.
- Kokius vaisius ir uogas tu labiausiai mėgsti?

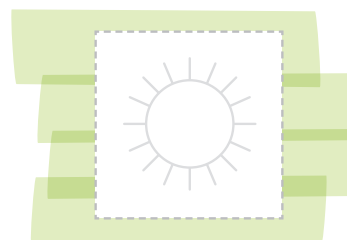
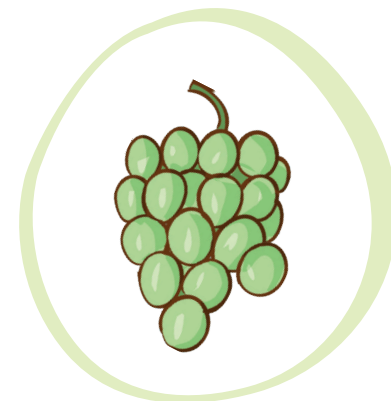
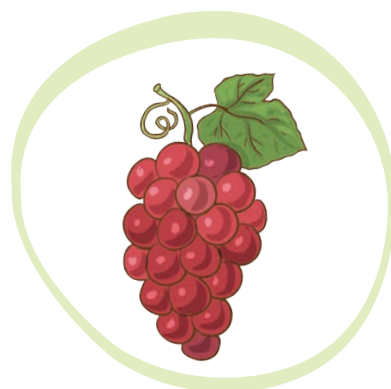
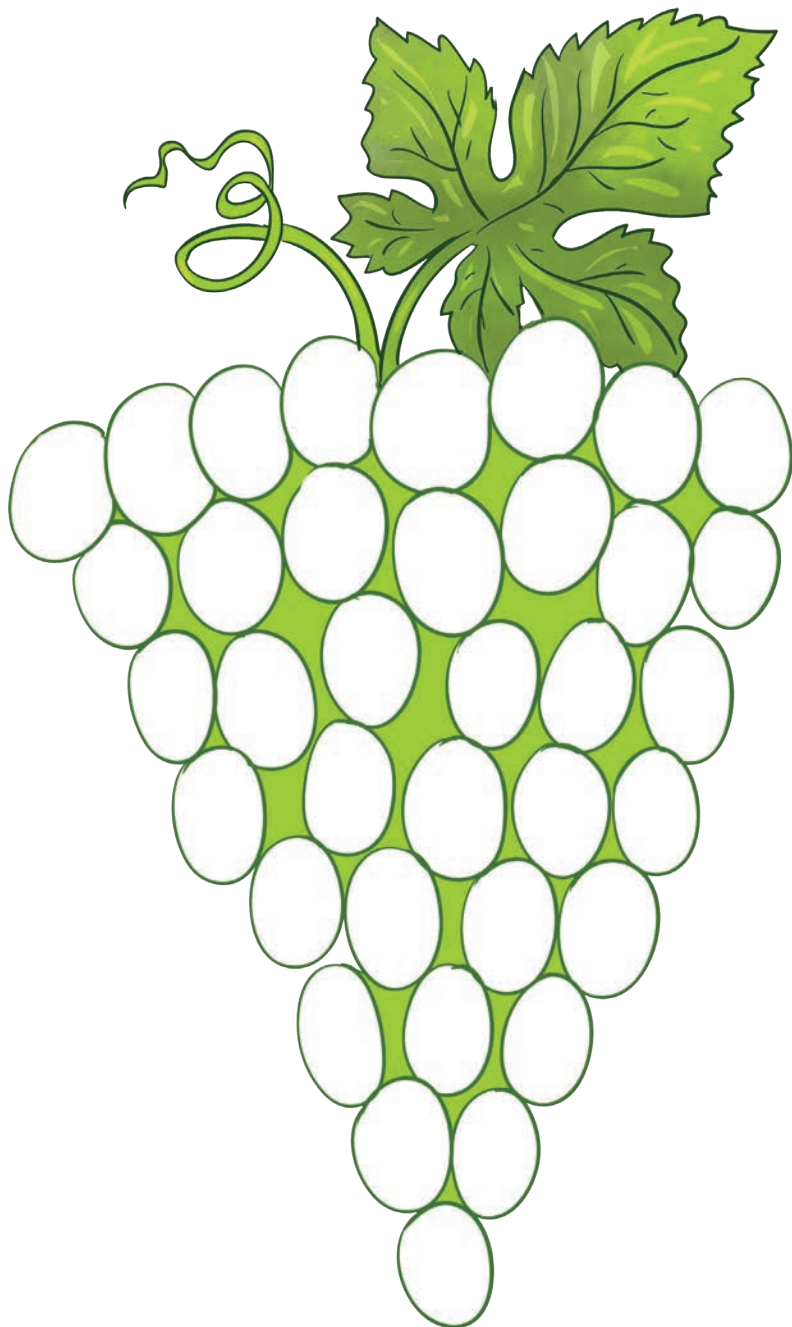
### SIEKIAMA

- Įvardyti vaisius ir uogas.
- Valgyti vaisius ir uogas.
- Pažinti spalvas.
- Apvedžioti brūkšninę liniją.

PARAGAUK  
VYNUOGIŲ.  
JOS SKANIOS.



## SALDU GARDU



### VEIKLA

- Kokių spalvų būna vynuogės?
- Kokių spalvų vynuogių esi valgęs?
- Kokios vynuogės tau skaniausios?
- Pamirkyk pirštukus į dažus. Trimis, dviem ir vienu pirštuku spauduok vynuogę.

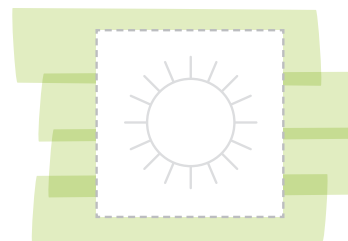
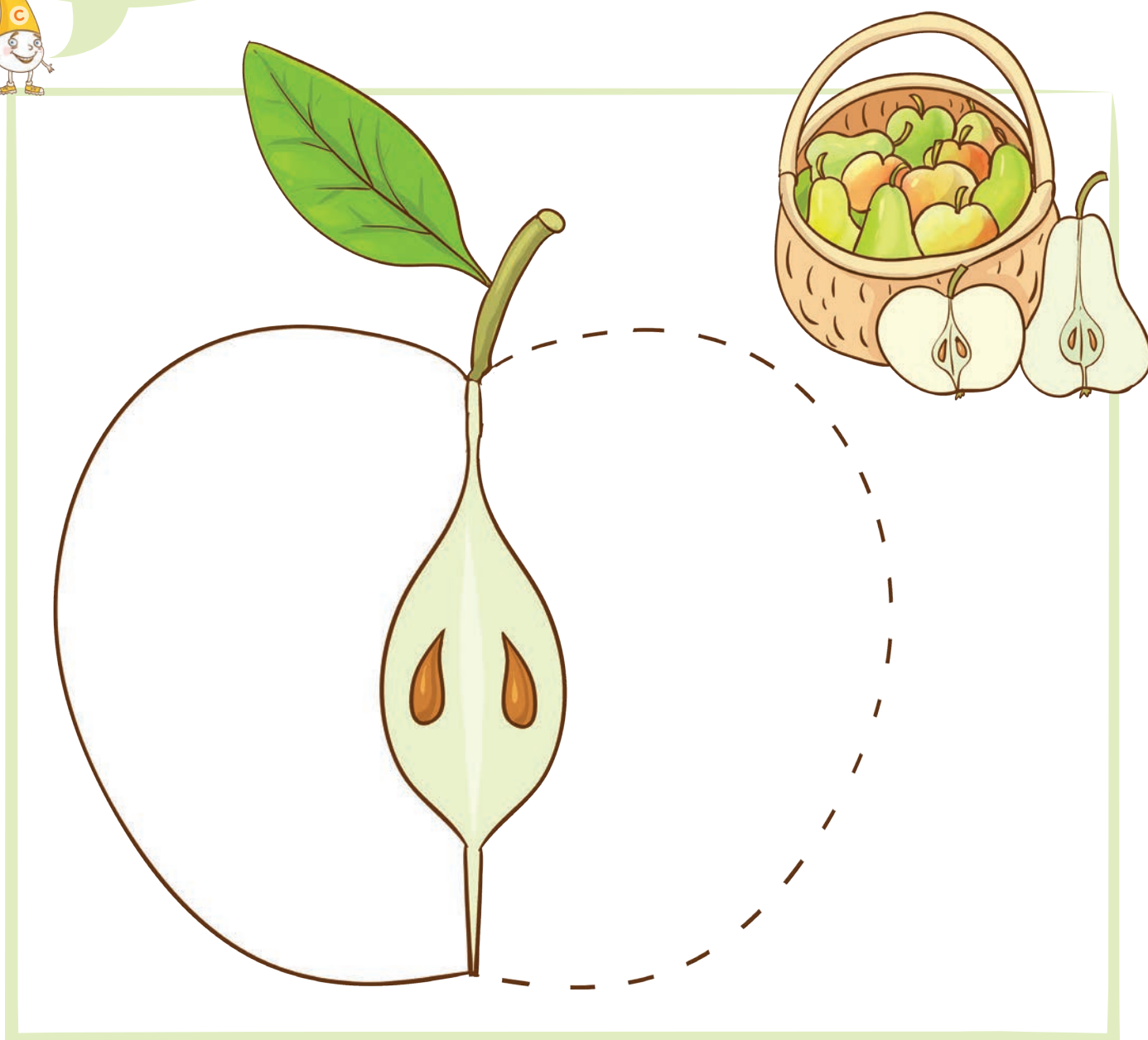
### SIEKIAMA

Sužinoti, kokių spalvų būna vynuogės.  
Susipažinti su vynuogių skoniu.  
Valgyti vynuoges.  
Tvarkingai elgtis su dažais.  
Užduotį atlikti iki galo.

PASIDALINK  
OBUOLIAIS -  
PAVAIŠINK DRAUGUS.



## PAVAIŠINSIU JUS SKANIAIS SAVO SODO OBUOLIAIS



### VEIKLA

- Sujunk brūkšnelius ir nuspalvink obuolį.
- Su auklėtoja perpjauk obuolį ir kriaušę pusiau.
- Pasakyk, kokios spalvos vaisių vidus ir sėklytės.
- Suvalgyk obuolį ir kriaušę. Pavaišink draugą.
- Išimk sėklytes, sudžiovink. Jas panaudosi kūrybiniams darbams.

### SIEKIAMA

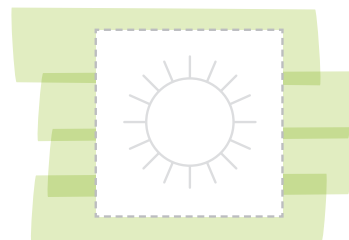
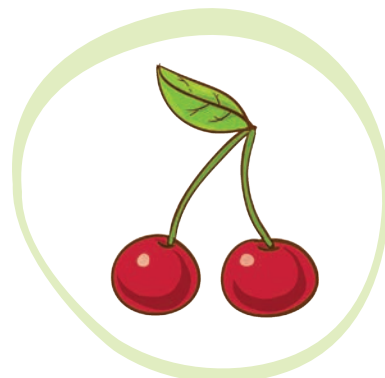
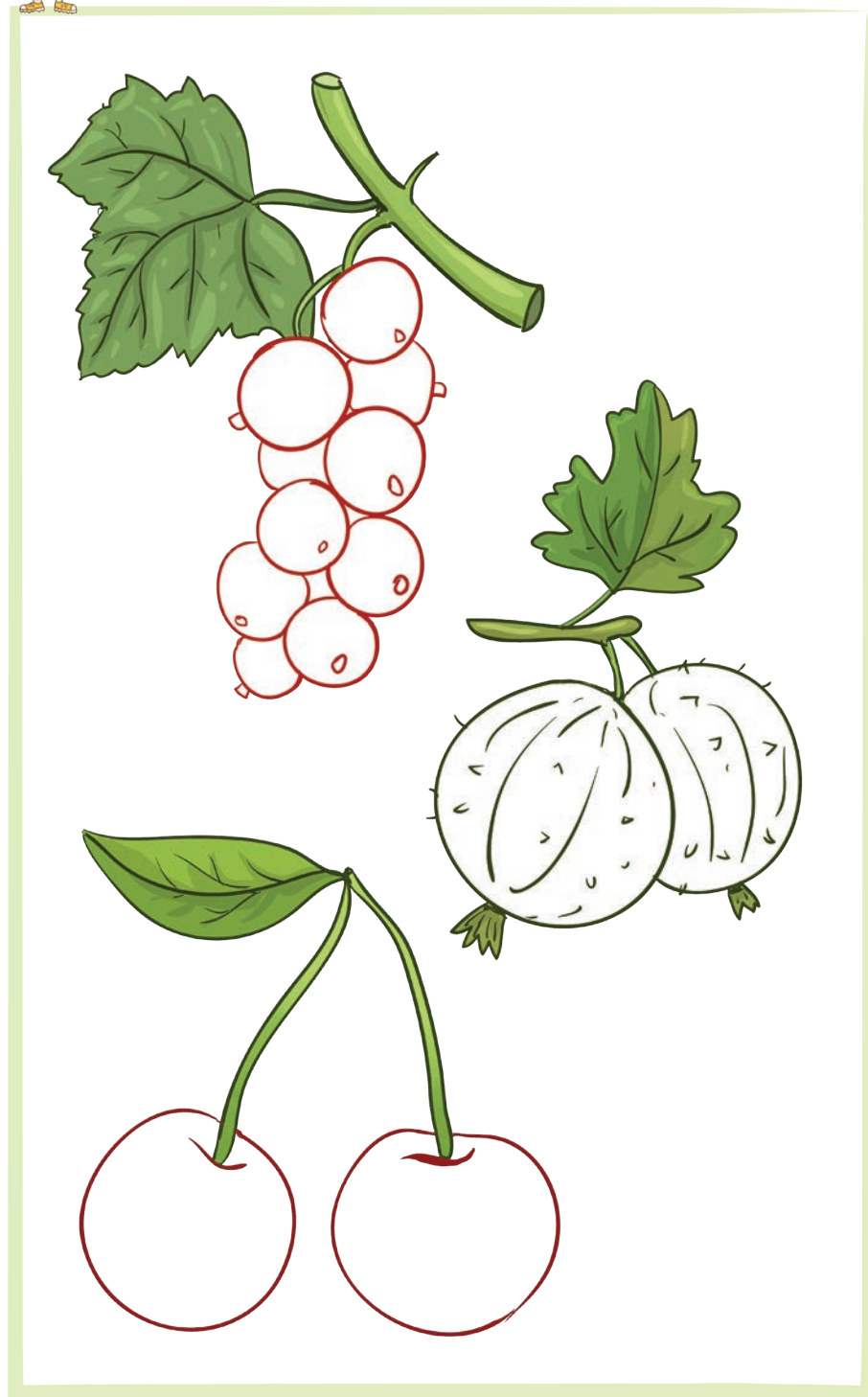
Susipažinti su obuolio ir kriaušės sandara.  
Valgyti obuolius ir kriaušes. Mėgautis  
vaisių skoniu.  
Dalintis su draugu.



VALGYK UOGAS,  
JOSE DAUG  
VITAMINŲ.



## VALGAU AGRASTUS, VYŠNIAS IR RAUDONUOSIUS SERBENTUS



### VEIKLA

- Pasakyk uogų pavadinimus.
- Nuspalvink uogas.
- Pasakyk, kokias uogas dažniausiai valgai.
- Kurias iš šių uogų mėgsti? Apibrėžk.

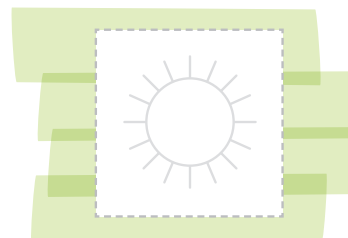
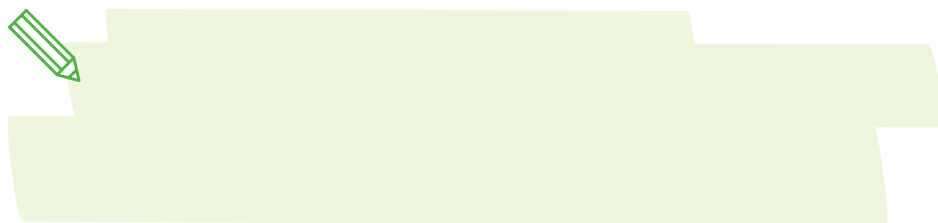
### SIEKIAMA

Pažinti uogas, žinoti jų pavadinimus.  
Valgyti uogas.  
Užduotį atlikti iki galo.

ĮSIMINK, KAD VAISIUS,  
UOGAS IR DARŽOVES  
PRIEŠ VALGANT  
REIKIA NUPLAUTI.



## KODĖL REIKIA PLAUTI VAISIUS, UOGAS IR DARŽOVES



### VEIKLA

- Ką veikia vaikai?
- Ar tu plauni vaisius, uogas, daržoves?
- Pasakyk, kodėl reikia plauti vaisius, uogas, daržoves.
- Nupiešk obuolių. Ką norėtum jais pavaišinti?
- Nusiplauk obuolį ir suvalgyk.

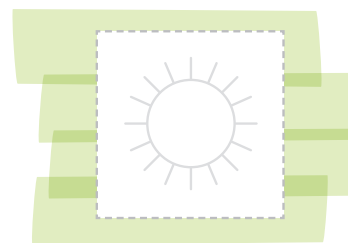
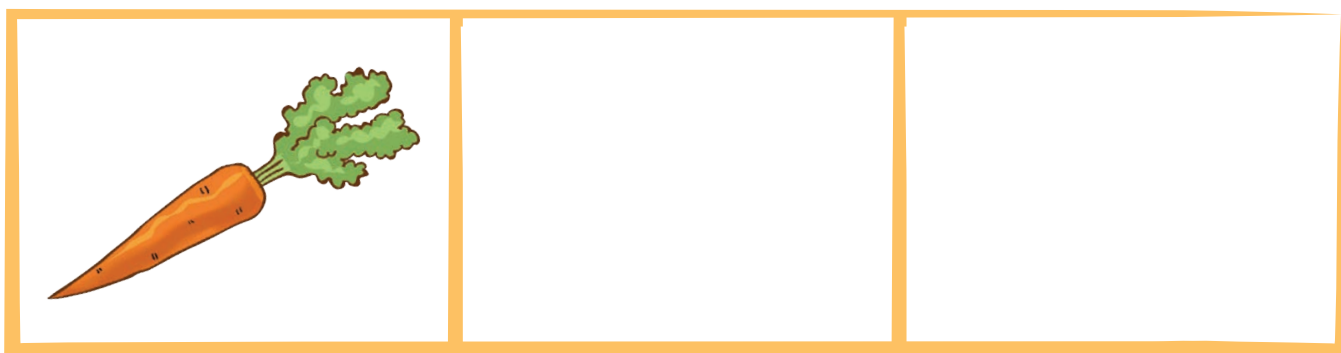
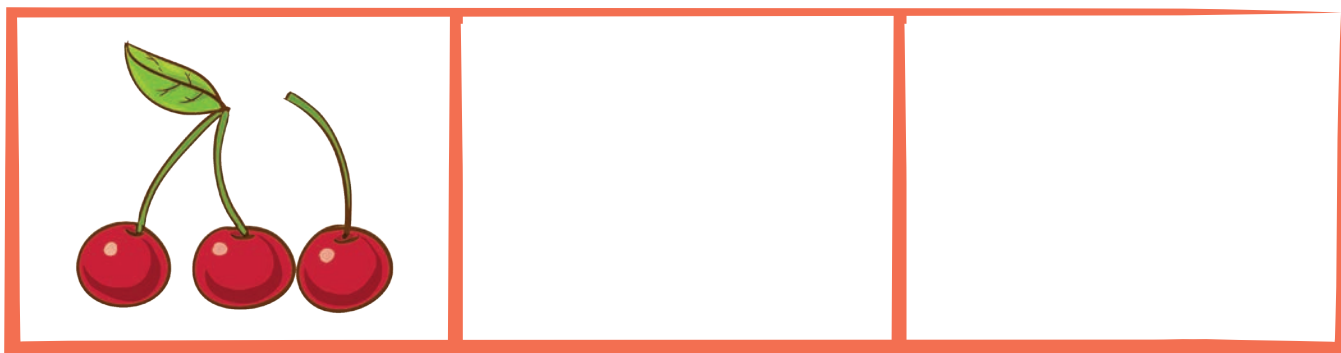
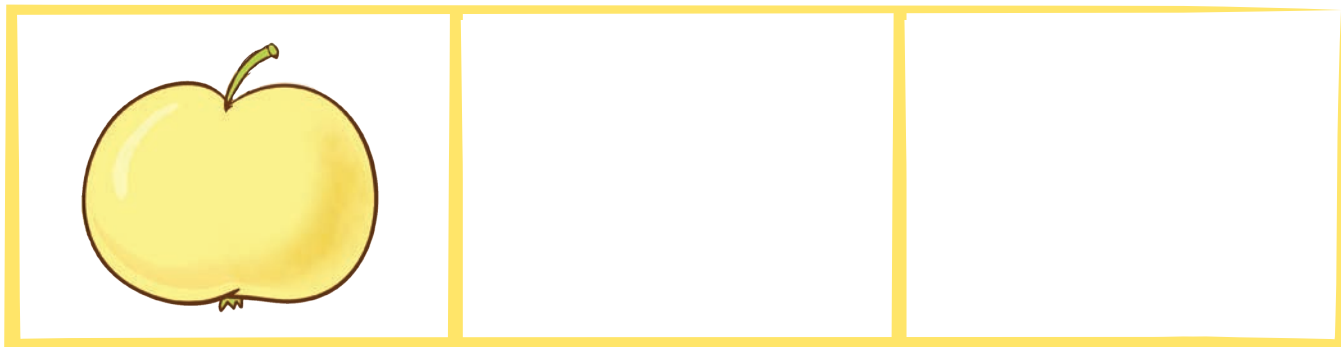
### SIEKIAMA

Ugdytis įprotį prieš valgant plauti vaisius, uogas, daržoves.  
Skatinti valgyti vaisius.  
Kalbėti, domėtis tuo, ką mato.

GERK ŠVIEŽIAI  
SPAUSTAS SULTIS.  
JOS SVEIKIAUSIOS.



## GERIU VAISIŲ, UOGŲ IR DARŽOVIŲ SULTIS



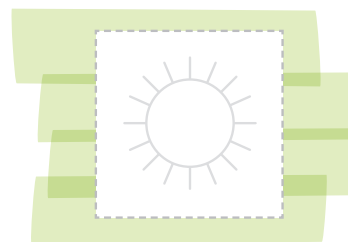
### VEIKLA

- Iškirpk 8 kortelės paveikslėlius.
- Iš ko kokias sultis spaudžia? Suklijuok iš eilės.
- Apžiūrėk paveikslėlius. Ką matai?
- Su auklėtoja išsispauskite obuolių ir burokėlių sulčių.
- Paragaukite sulčių.

### SIEKIAMA

Gerti šviežiai spaustas sultis.  
Pajusti sulčių skonį.

## BITĖ NEŠA SALDŲ MEDŲ



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Pasakyk, ką matai.
- Papasakok, kaip ant tavo stalo atkeliauja medus.
- Paragauk medaus su sūriu.

### SIEKIAMA

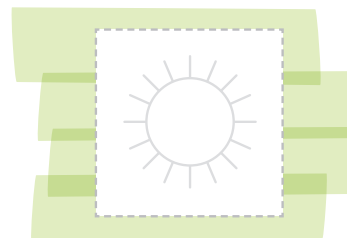
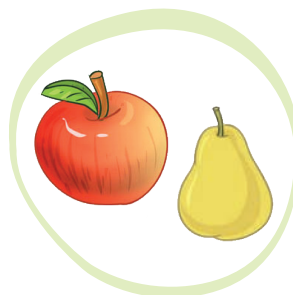
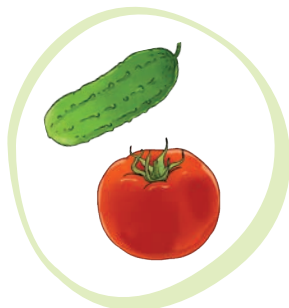
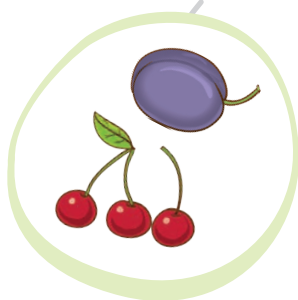
Sužinoti, kaip gaunama medaus.  
Cukrų keisti medumi.  
Mėgautis medaus skoniu.



Į IŠKYLĄ PASIIMK  
UŽKANDŽIŲ - VAISIŲ  
IR DARŽOVIŲ.



## GAMTOJE UŽKANDŽIAUJU VAISIAIS IR DARŽOVĖMIS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Ką tu įsidėtum į maisto dėžutę? Brėžk linijas nuo maisto iki dėžutės.

### SIEKIAMA

Ugdytis įprotį sveikai maitintis.  
Rinktis sveikus maisto produktus.  
Kalbėti, ką mato.  
Apvedžioti linijas.

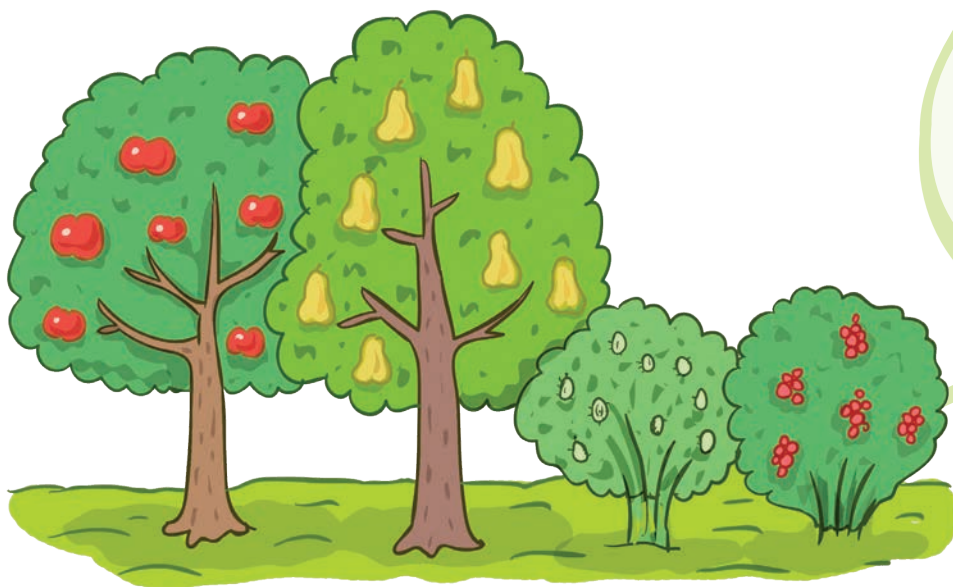
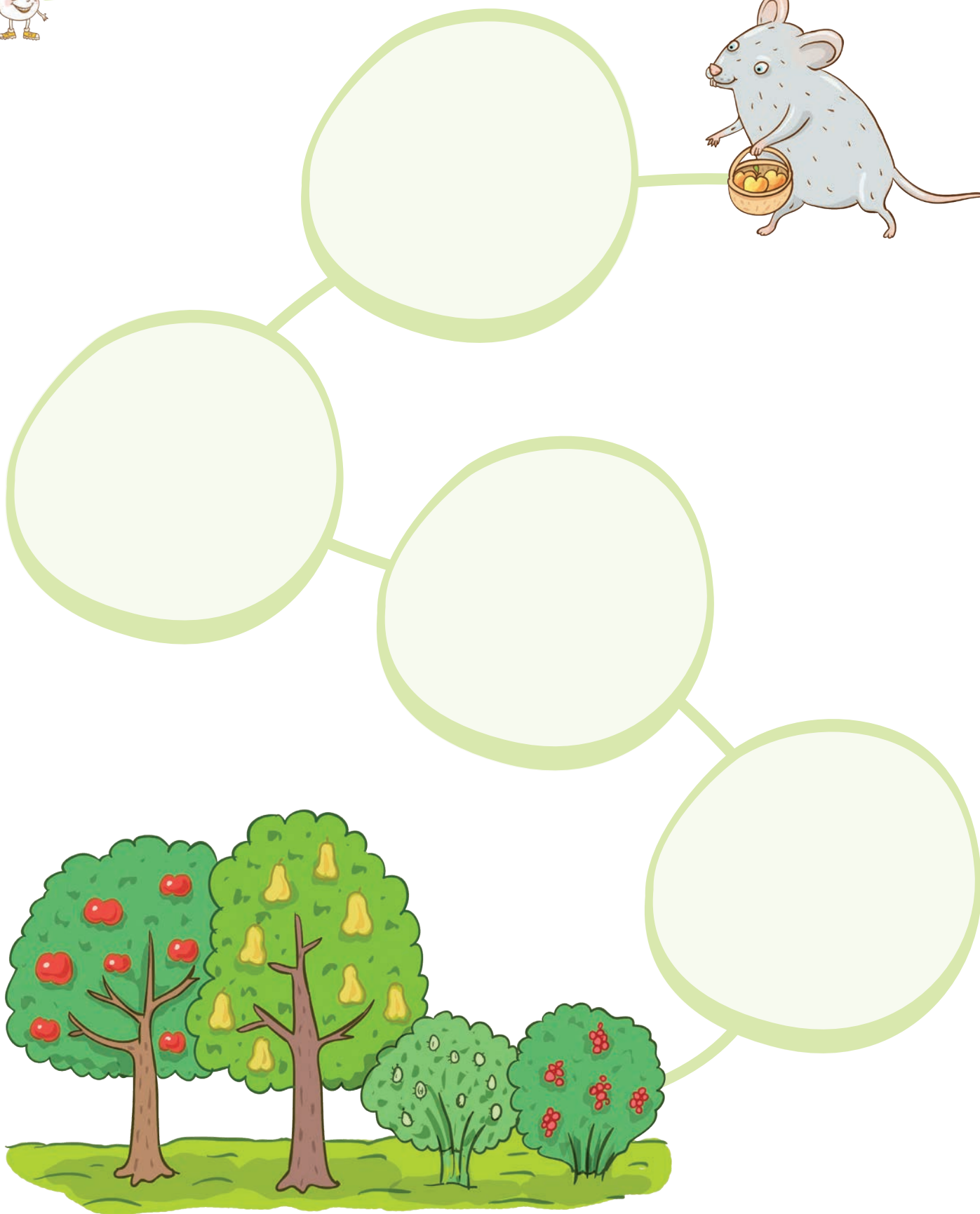


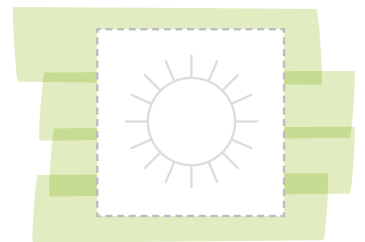
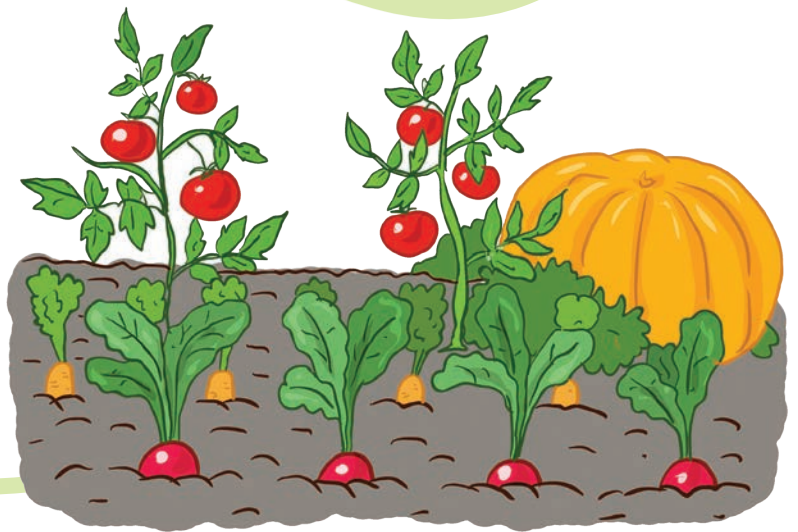
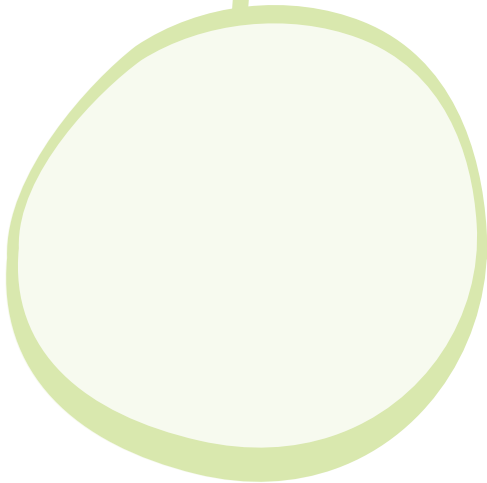
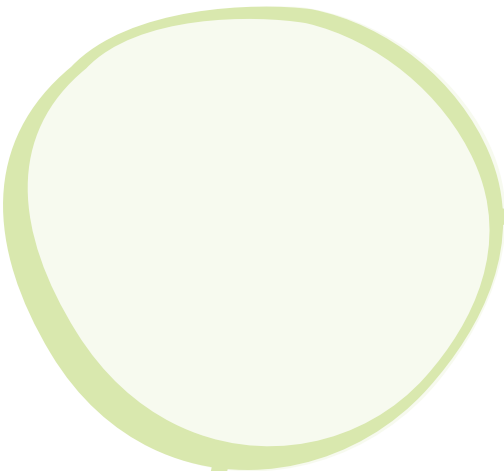
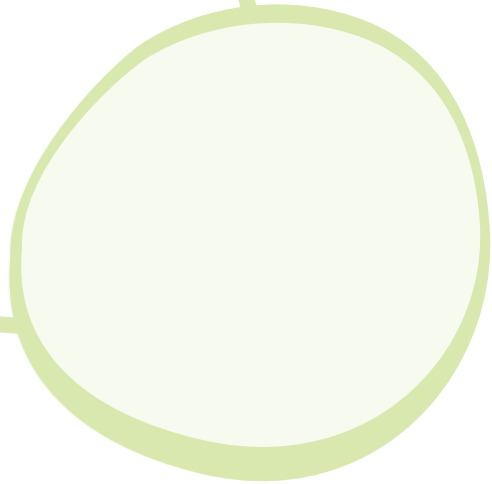
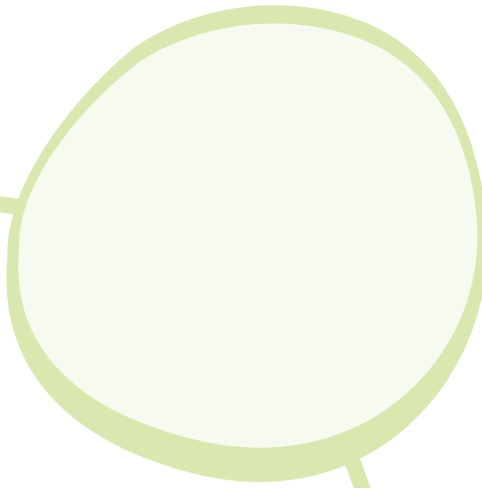
ŠVIEŽIOSE DARŽOVĖSE,  
VAISIUOSE IR UOGOSE  
VITAMINŲ BŪNA DAUGIAUSIA.  
EINAME RINKTI VAISIŲ, UOGŲ  
IR DARŽOVIŲ.



## KUR VEDA TAKELIS? Į DARŽĄ AR SODĄ?

Žaidimas





### VEIKLA

- Iškirpk vaisius, uogas ir daržoves iš 9 kortelės.
- Pažaisk žaidimą. Taisyklės rasi 9 kortelėje.

### SIEKIAMA

Domėtis daržovėmis, vaisiais, uogomis.  
Įvardyti daržoves, vaisius ir uogas.  
Susipažinti, kur auga daržovės, vaisiai ir uogos.



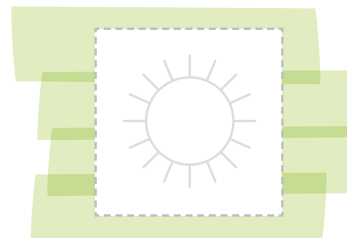
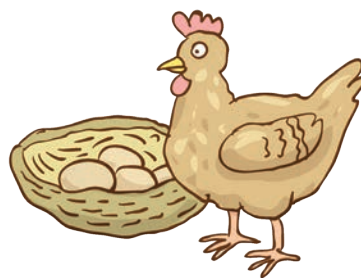
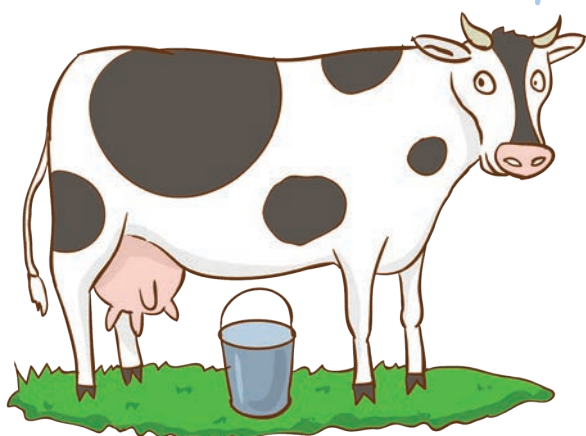
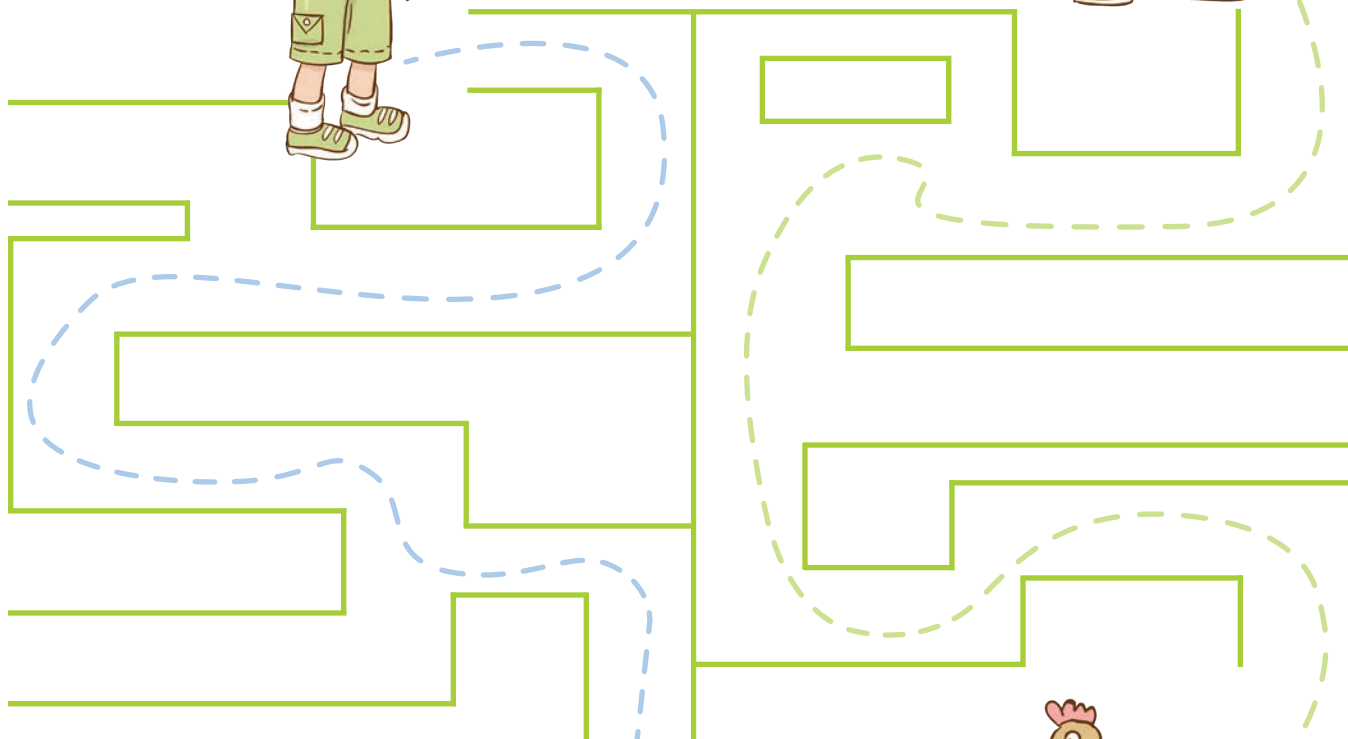


**PIENAS  
IR PIENO  
GAMINIAI**

PIENO DUODA  
KARVUTĖS, O  
KIAUŠINIŲ - VIŠTELĖS.



## KAS DUODA PIENO, O KAS - KIAUŠINIŲ



### VEIKLA

- Mėlynu flomasteriu nubrėšk kelią nuo Luko iki karvutės, o žaliu – nuo levos iki vištelės.
- Pasakyk, ką mėgsta karvutė.
- Iš kur gauname pieno ir kiaušinių?

### SIEKIAMA

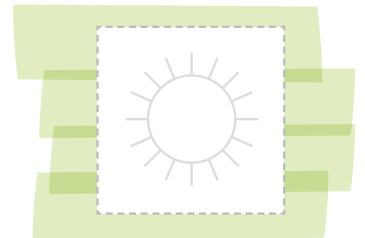
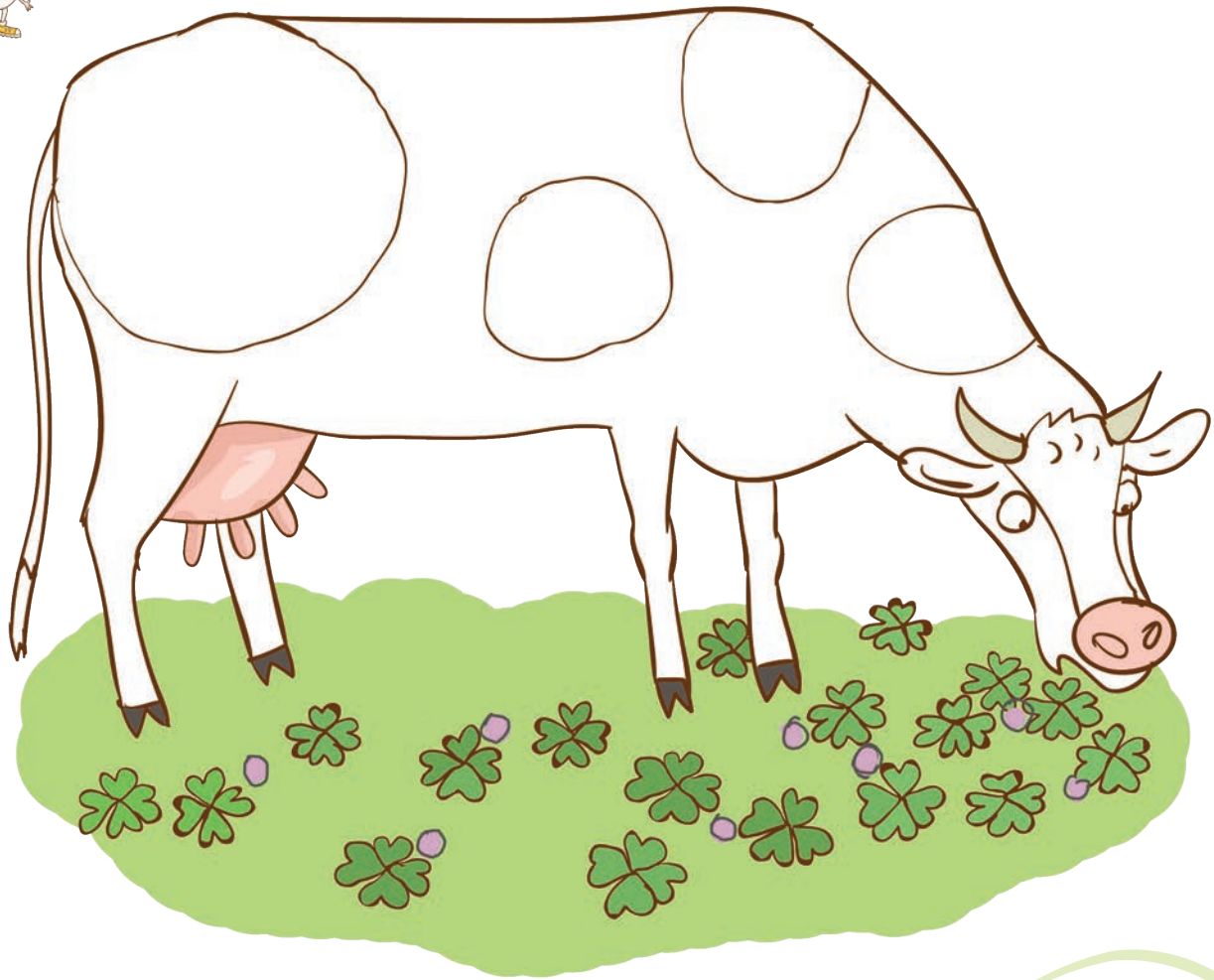
Sužinok, iš kur gauname pieno ir kiaušinių.  
Žymėti kelią.  
Orientuotis erdvėje.  
Lavinti loginį mąstymą, pastabumą, dėmesį.



KARVUTĖ DUODA  
MUMS PIENO.



## AŠ PAŽĪSTU - TAI KARVUTĒ



### VEIKLA

- Pasakyk, ką matai.
- Nuspalvink karvutės dėmes.
- Kodėl karvutė ėda žolę ir geria vandenį?

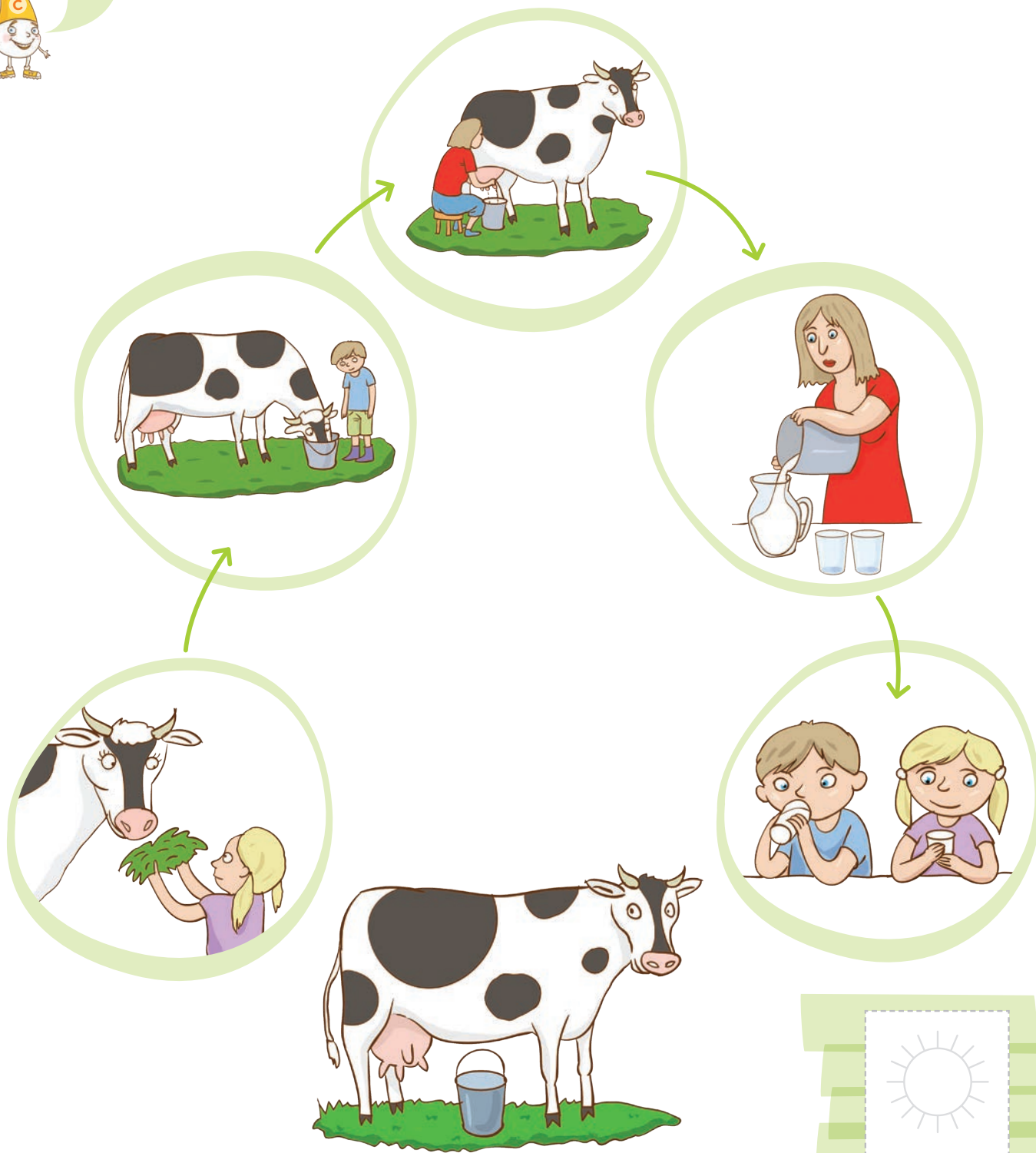
### SIEKIAMA

Sužinoti, kaip atsiranda pienas.  
Suprasti, kodėl karvei reikia maisto ir vandens.  
Domėtis galvijais.  
Kalbėti, domėtis tuo, ką mato.

KAD KARVUTĖ  
DUOTŲ PIENO,  
JĄ REIKIA PAŠERTI  
IR PAGIRDYTI.



## AŠ KARVUTEI - ŠIENO, MAN KARVUTĖ - PIENO



### VEIKLA

- Pasakyk, ką matai.
- Kaip pas tave atkeliauja pienelis?

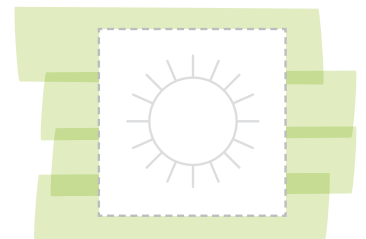
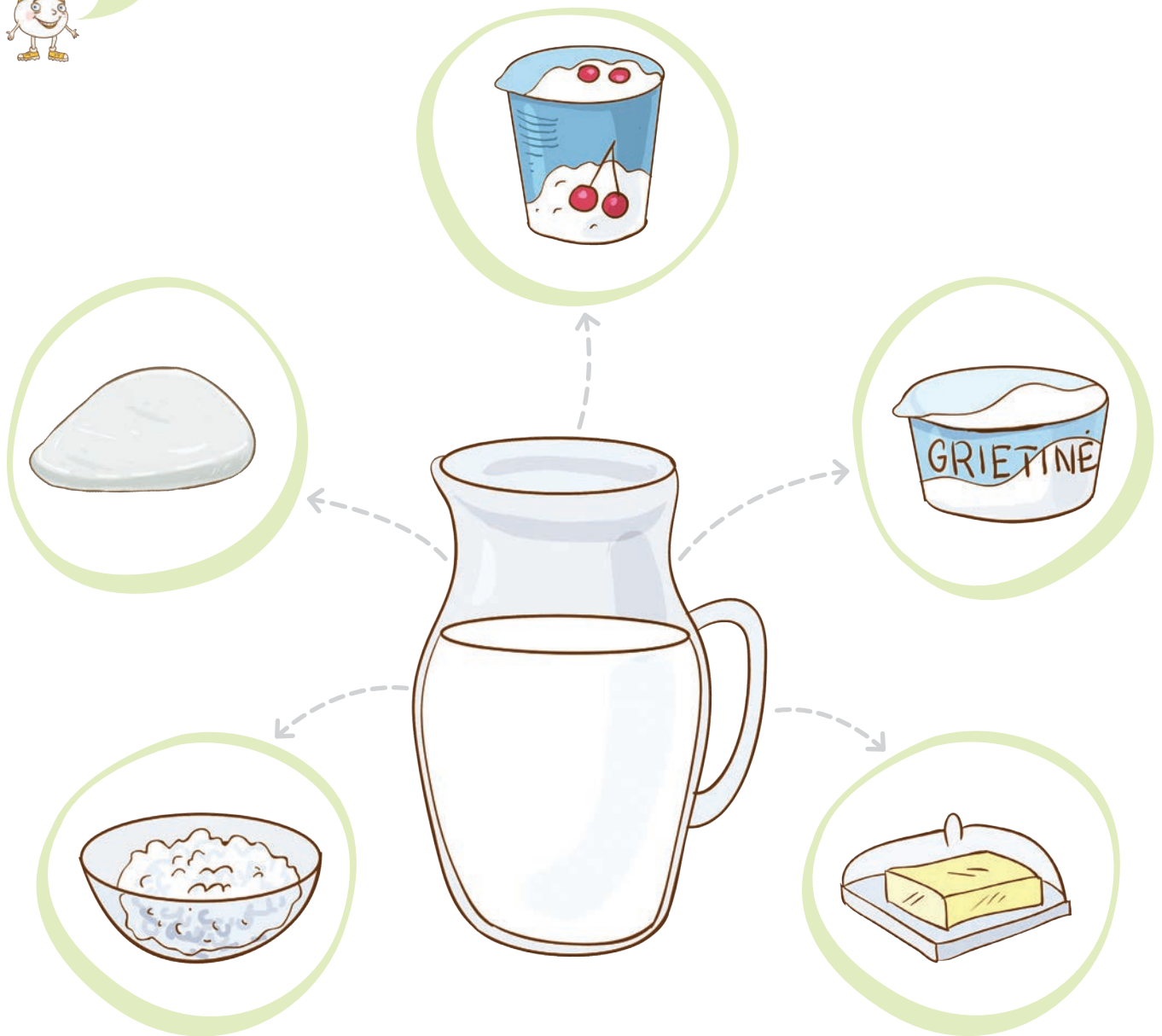
### SIEKIAMA

Sužinoti, kaip gauname pieno.  
Ugdysis nuostatą rūpintis kitais.  
Nustatyti veiksmų nuoseklumą.  
Suprasti ir vartoti žodžius „pirmiausia“, „paskui“.  
Lavinti dėmesį, pastabumą.

VALGYK PIENO  
GAMINIUS.  
PARAGAUK...



## KAS GAMINAMA IŠ PIENO



### VEIKLA

- Rodyklėmis parodyk, kas gaminama iš pieno.
- Pasakyk pieno gaminių pavadinimus.
- Nubrėžk rodykles nuo pieno iki pieno gaminių.
- Ką tu mėgsti valgyti? Nupiešk.

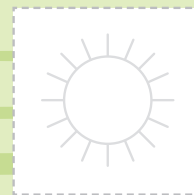
### SIEKIAMA

Suprasti, kas gaminama iš pieno.  
Pažinti, įvardyti pieno gaminius.  
Valgyti pieno gaminius.  
Plėsti žodyną.

PARDUOTUVĖJE  
GALIMA NUSIPIRKTI  
ĮVAIRIŲ PIENO  
GAMINIŲ.



## PARDUOTUVĖJE RENKUOSI MĖGSTAMUS PIENO GAMINIUS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Ką galima nusipirkti parduotuvėje? Pasakyk pieno gaminių pavadinimus.
- Padėk mergaitei išsirinkti pieno gaminius. Nubrėžk rodykles nuo pieno gaminių iki pirkinų krepšelio.
- Kokius pieno gaminius pasirinktum tu?

### SIEKIAMA

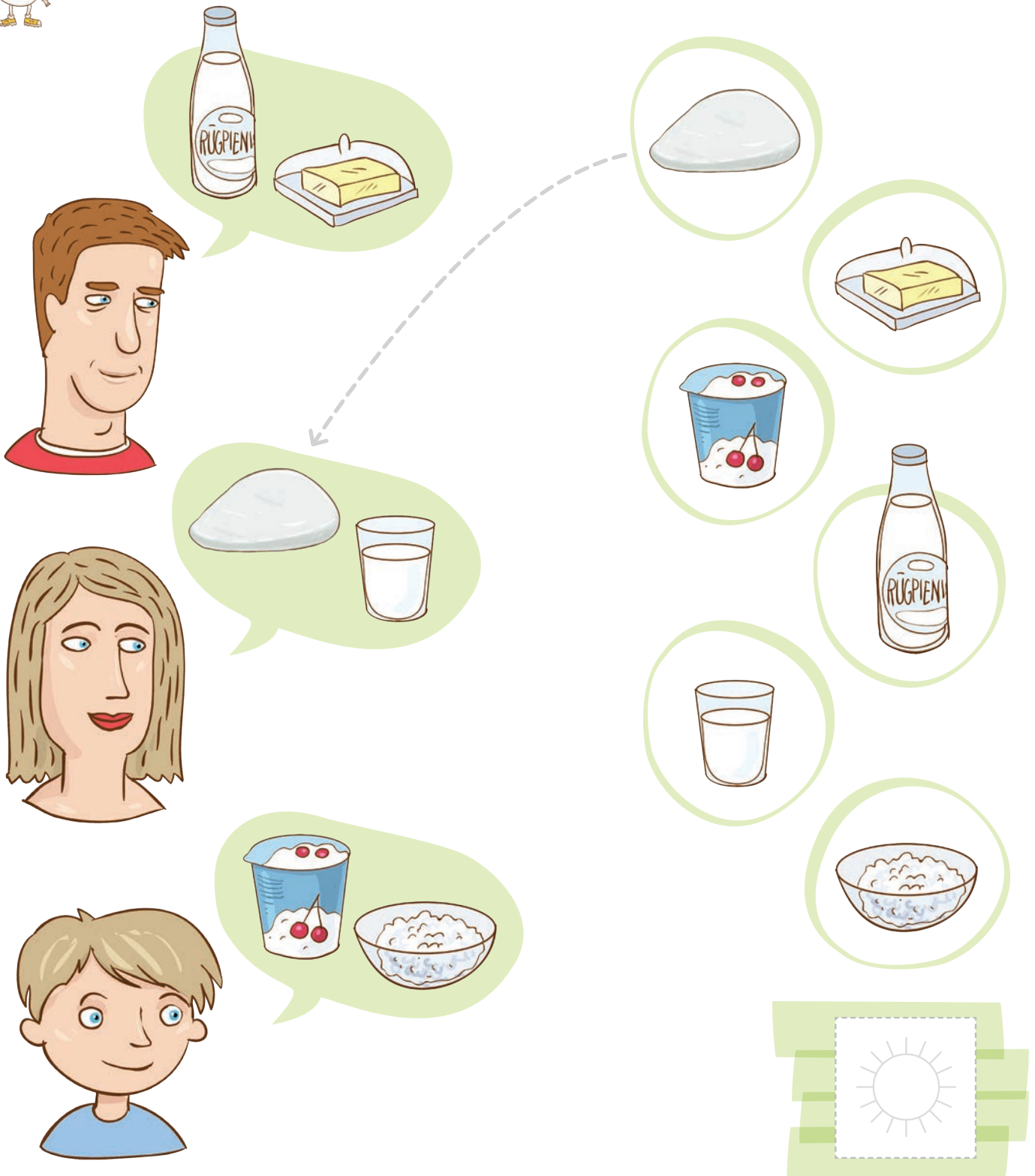
Žinoti, kad pieno gaminių galima nusipirkti parduotuvėje.  
Įvardyti pieno gaminius.  
Rinktis valgyti pieno gaminius.



VALGYK PIENO  
GAMINIUS KARTU  
SU SAVO ŠEIMA.



## LINO ŠEIMA VALGO PIENO GAMINIUS



### VEIKLA

- Kas ką mėgsta valgyti? Sujunk linijomis.
- Pasakyk, ką valgo šeima.
- Pasakyk, kokius pieno gaminius valgo tavo šeima.

### SIEKIAMA

Įvardyti pieno gaminius.  
Valgyti pieno gaminius namie su šeima.  
Brėžti linijas.





## KĄ VALGAU IR KĄ LABIAUSIAI MĖGSTU



### VEIKLA

- Baik piešti save.
- Pasirink pieno gaminius, kuriuos mėgsti.
- Nuo jų nubrėžk linijas iki savęs.
- Flomasteriu apvedžiok pasirinktus pieno gaminius.
- Pasakyk, ką tu valgai.
- Ką labiausiai mėgsti valgyti?

### SIEKIAMA

Pažinti ir įvardyti pieno gaminius.  
Suprasti, kaip svarbu valgyti pieno gaminius.  
Apvedžioti brūkšnines linijas.  
Derinti akių ir rankos judesius.

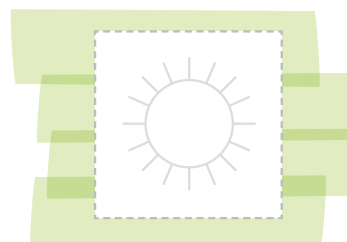
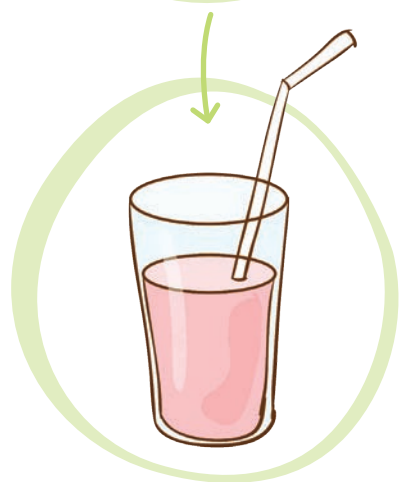
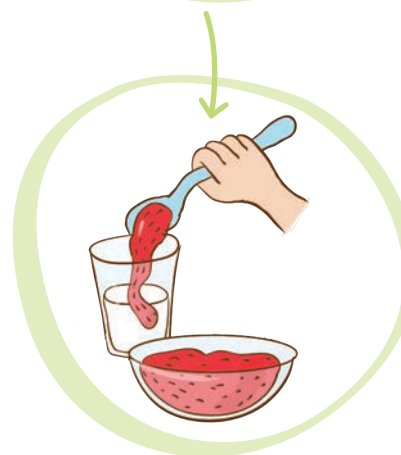
PAGAMINK PIENO  
KOKTEILIO IR  
PAVAIŠINK DRAUGUS.



## GAMINU PIENO KOKTEILĮ

### GAMINU PIENO KOKTEILĮ

REIKĖS:



#### VEIKLA

- Pasigamink pieno kokteilio. Tau padės auklėtoja.
- Paragauk kokteilio.
- Namie su tėveliais pasigamink įvairaus skonio pieno kokteilių.

#### SIEKIAMA

Sužinoti, kaip galima pasigaminti pieno kokteilį. Ragaujant pajusti naują maisto produktų skonį. Gerti pieno kokteilius.



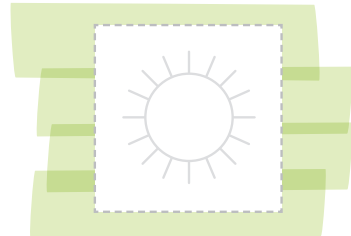
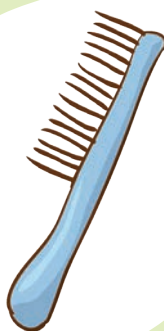
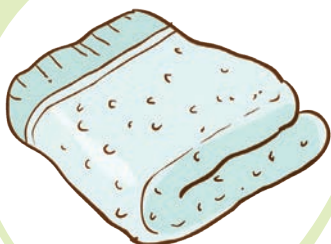


**FIZINĖ  
SVEIKATA**

BŪK ŠVARUS,  
TVARKINGAS IR  
SVEIKAS VAIKAS!



## PRAUSIUOSI, KAD BŪČIAU ŠVARUS IR SVEIKAS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Ko reikia, kad Tomas būtų švarus?
- Kurių daiktų reikia, kad Tomas taptų švarus? Brėžk liniją nuo Tomo iki tų daiktų.
- Pasakyk asmens higienos reikmenų pavadinimus.
- Kodėl reikia praustis, valyti dantukus?
- Kada tu prausiesi ir kada valai dantukus?
- Iš 10 kortelės išsikirpk atmintinę KAIP VALYTI DANTUKUS.

### SIEKIAMA

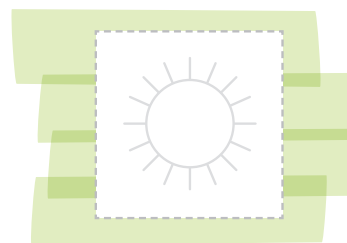
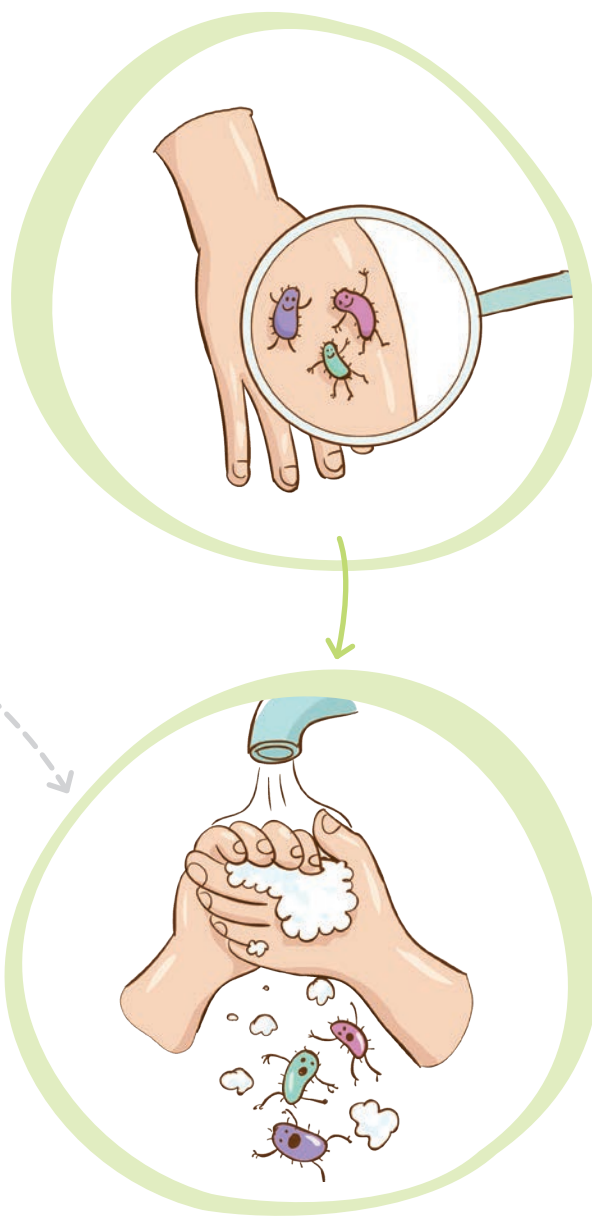
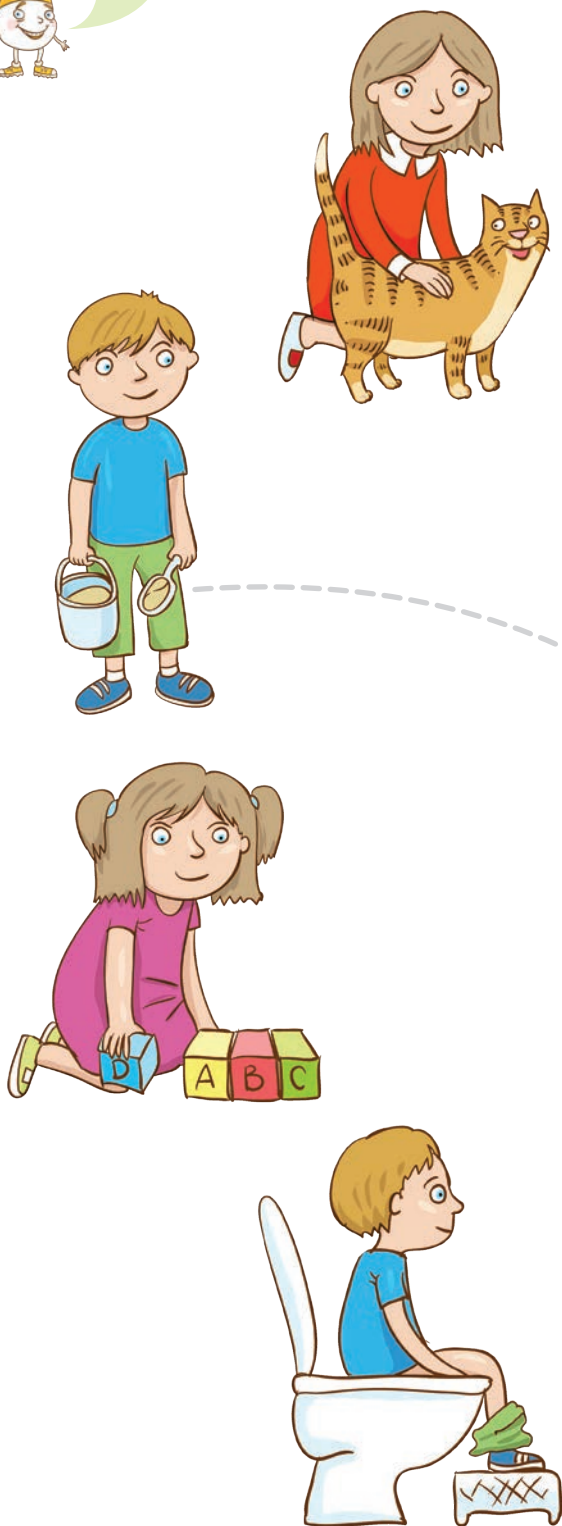
Pažinti, įvardyti asmens higienos reikmenis.  
Pratintis laikytis asmens higienos.  
Suprasti asmens higienos svarbą fizinei sveikatai.  
Brėžti liniją.



NEPAMIRŠK  
NUSIPLAUTI  
RANKŲ.



## KADA IR KODĖL REIKIA PLAUTI RANKAS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Ką vaikai daro dabar?
- Ką jiems reikia padaryti paskui? Pasakyk ir nubrėžk rodykles.
- Kada ir kodėl reikia plauti rankas?
- Kada tu plauni rankas?
- Kodėl tu plauni rankas?

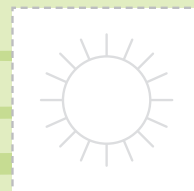
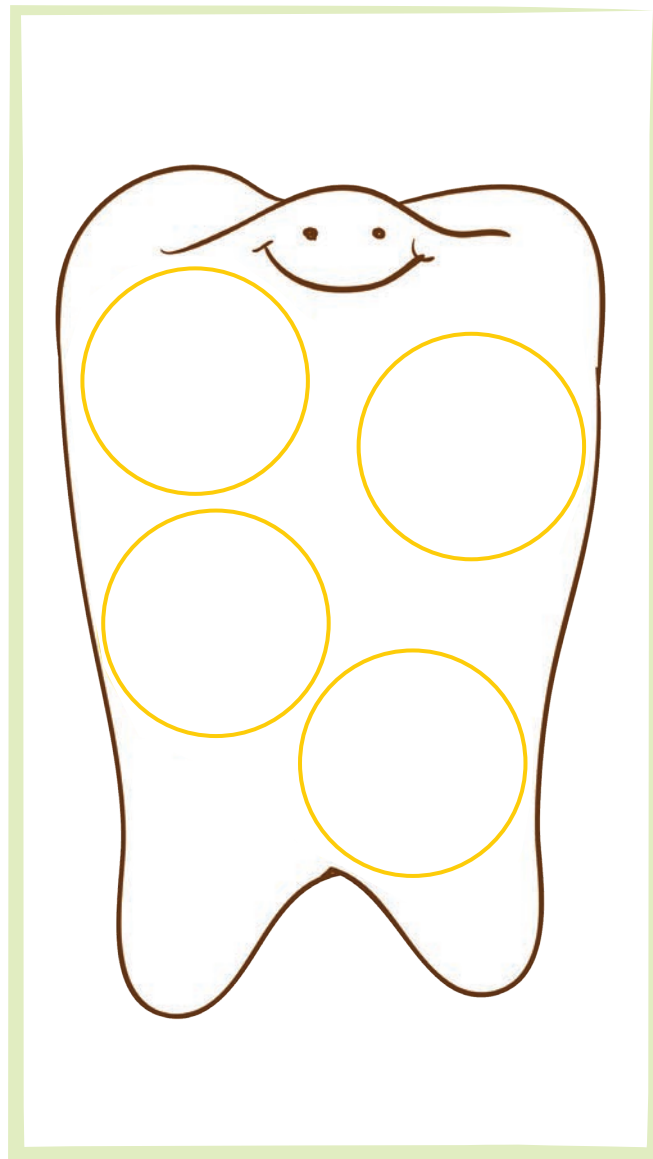
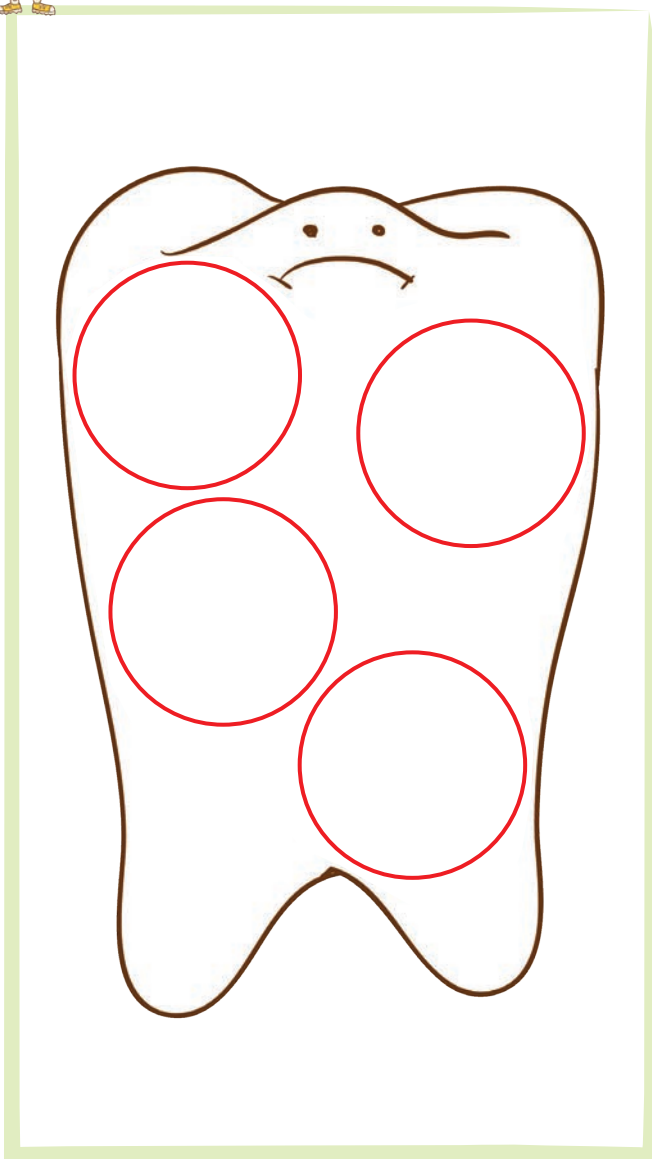
### SIEKIAMA

Suprasti rankų plovimo svarbą sveikatai. Plauti rankas pažaidus, paglosčius gyvūnus, pasinaudojus tualetu. Ugdytis sveikos gyvensenos nuostatas. Suvokti veiksmų nuoseklumą.

VALGYK PIENO GAMINIUS.  
JIE NAUDINGI DANTUKAMS.  
SALDUMYNAI DANTUKAMS  
KENKIA.



## SVEIKAS MAISTAS - SVEIKI DANTUKAI



### VEIKLA

- Geltonus maisto lipdukus priklijuok ant linksmo dantuko.
- Raudonus maisto lipdukus priklijuok ant liūdno dantuko.
- Koks maistas naudingas dantukams?
- Koks maistas kenkia dantukams?
- Nuspalvink dantukų draugą.

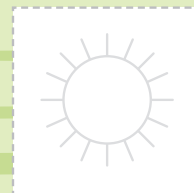
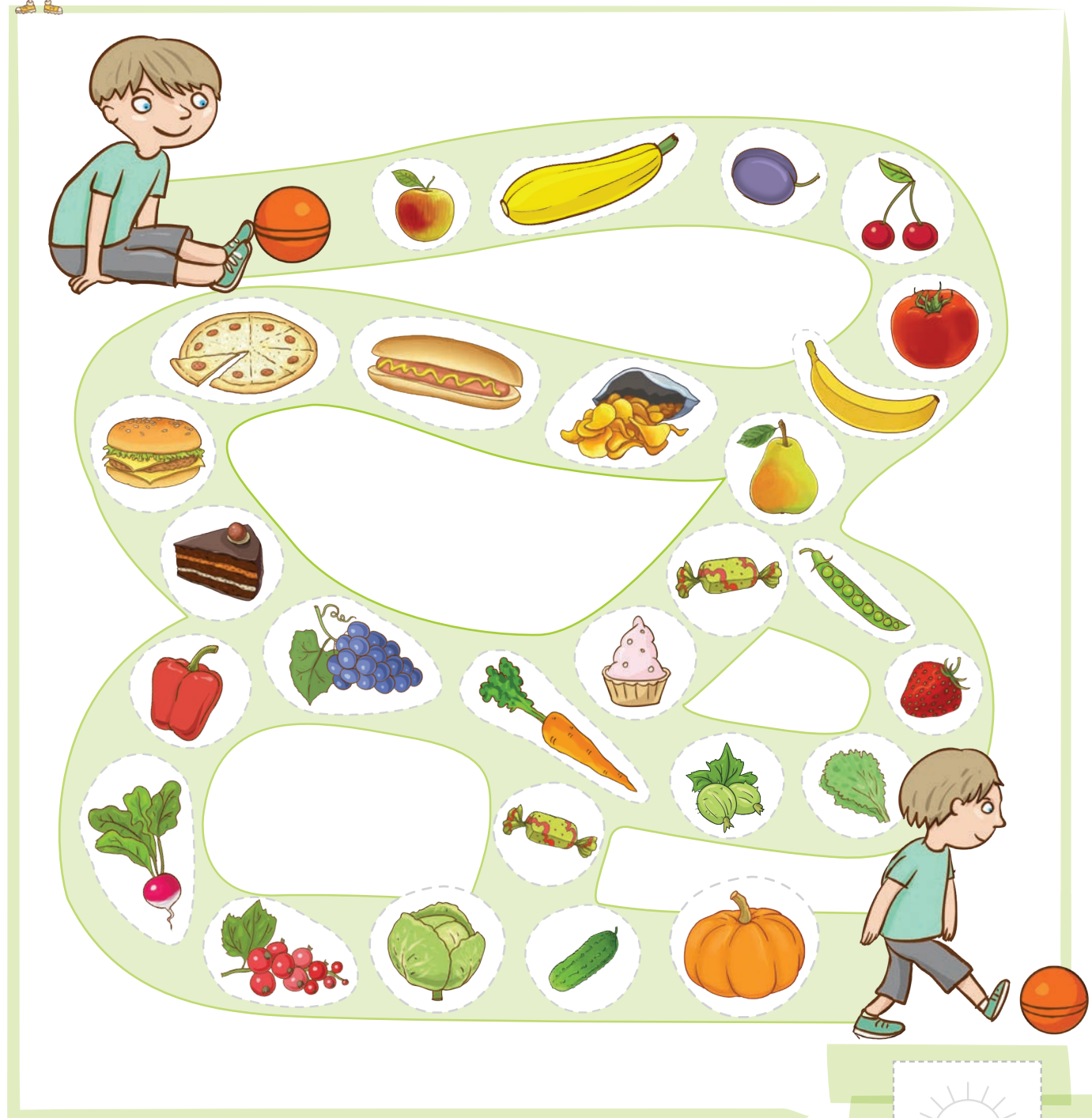
### SIEKIAMA

Sužinoti, koks maistas naudingas, o koks kenkia dantims.  
Ugdytis sveikos mitybos įgūdžius ir įpročius.  
Valgyti pieno gaminius.

VALGYK VAISIUS IR  
DARŽOVES. AUGSI  
SVEIKAS IR JUDRUS.



## RENKUOSI VALGYTI VAISIUS IR DARŽOVES, KAD BŪČIAU SVEIKAS



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Rask kelią, kuriame sveikas ir naudingas maistas.
- Ką valgyti sveika? Apibrėžk žaliu flomasteriu.
- Išvardyk sveiką maistą.
- Ką valgyti nesveika? Apibrėžk raudonu flomasteriu.

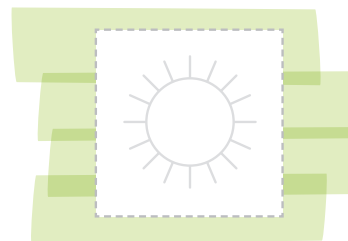
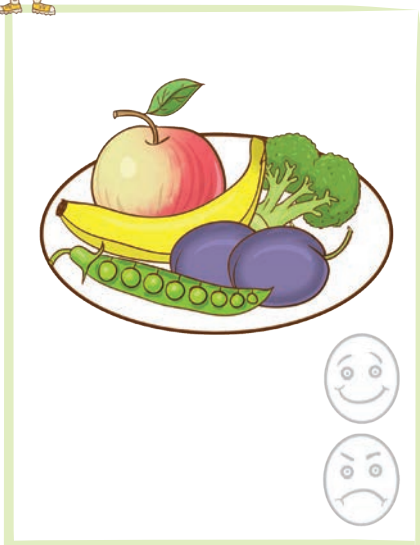
### SIEKIAMA

Skirti sveiką maistą.  
Rinktis valgyti sveiką, naudingą maistą.  
Ugdytis sveikos mitybos įgūdžius.

VALGYK SVEIKĄ MAISTĄ,  
KAD GREITAI AUGTUM.  
JUDĖK, KAD BŪTUM  
LINKSMAS IR ŽVALUS.



## RENKUOSI SVEIKAI MAITINTIS IR JUDĖTI



### VEIKLA

- Kokį maistą matai? Išvardyk.
- Ką valgyti sveika, o ką nesveika?
- Kurie vaikai daug juda? Parodyk. Ką jie veikia?
- Kuris vaikas nejuda? Ką jis veikia?
- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Apibrėžk tinkamą veiduką.
- Kaip maitiniesi tu?
- Kokius judriuosius žaidimus žaidi? Papasakok.
- Pažaisk kėglių žaidimą su draugu arba su tėveliais.

### SIEKIAMA

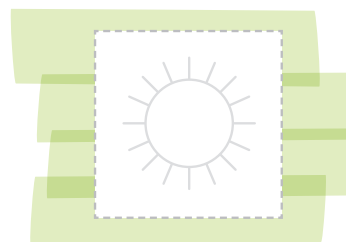
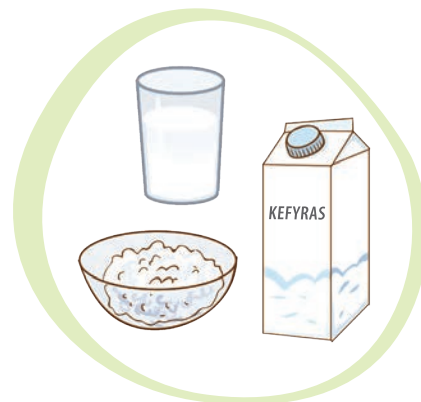
Ugdytis nuostatą sveikai maitintis ir daug judėti.  
Suprasti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarbą sveikatai.  
Skirti sveiką maistą nuo nesveiko.  
Vartoti sutartinius ženklus.



KAD AUGTUM SVEIKAS  
IR ŽVALUS, REIKIA SVEIKAI  
MAITINTIS, JUDĖTI IR  
ILSĖTIS.



## SVEIKAI MAITINUOSI, JUDU IR ILSIUOSI



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Baik piešti save.
- Ką tu darai, kad augtum sveikas ir žvalus? Nubrėžk rodykles.

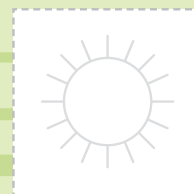
### SIEKIAMA

Suprasti sveikos gyvensenos svarbą.  
Suprasti sveikos mitybos, judėjimo ir  
poilsio svarbą sveikatai.



PASPORTAVĖS RYTE,  
BŪSI ŽVALUS IR  
ENERGINGAS VISĄ  
DIENĄ.

## MANKŠTA SU ŠEIMA

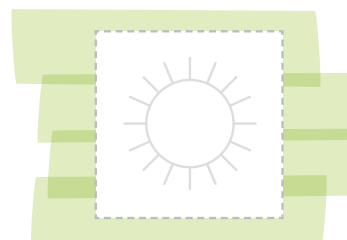
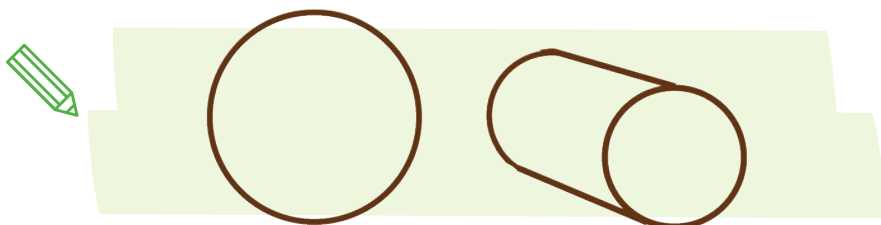
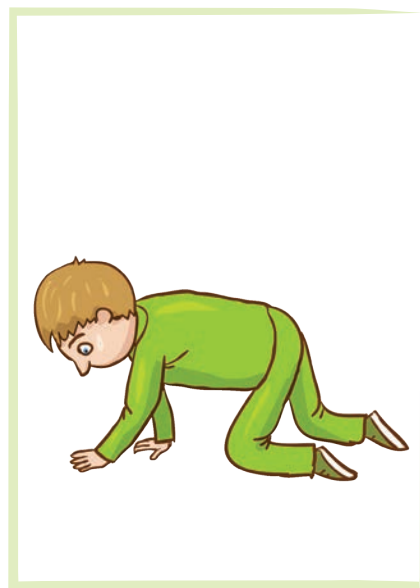
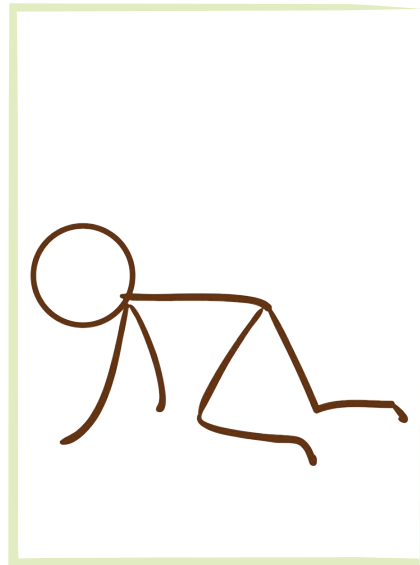
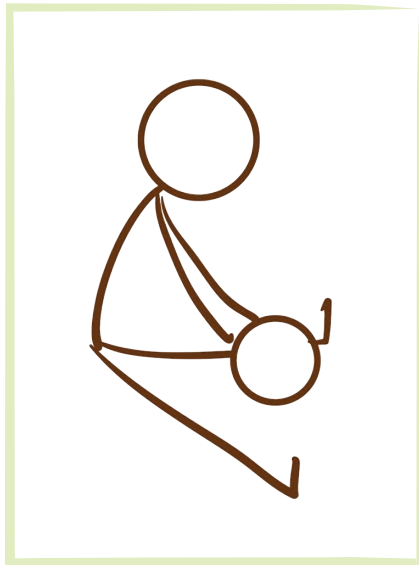
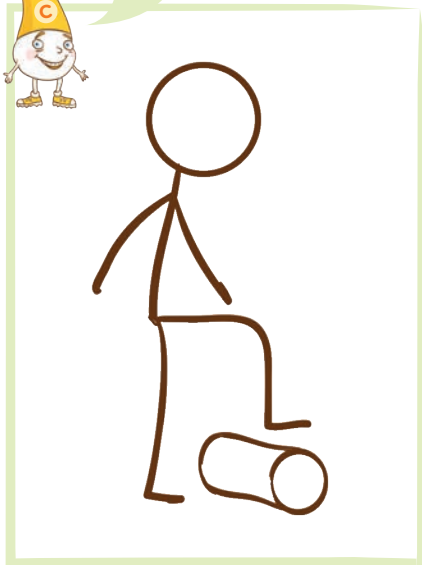


### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Pasakyk, ką matai.
- Pamėgdžiok suaugusiųjų ir vaikų judesius.
- Jei pavyko atkartoti judesius, nuspalvink skrituliukus.
- Sugalvok daugiau mankštos pratimų. Parodyk juos draugams. Kartu pasimankštinkite.
- Daryk mankštą su šeima.

### SIEKIAMA

Suprasti mankštos svarbą sveikatai.  
Kontroliuoti, koordinuoti savo judesius.  
Patirti judėjimo džiaugsmą.  
Dalytis įspūdžiais su kitais.  
Kartu su šeima daryti mankštą.



## VEIKLA

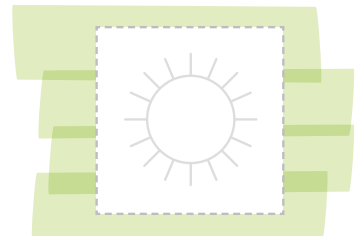
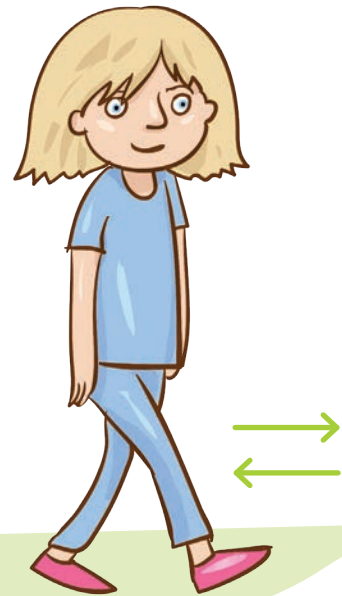
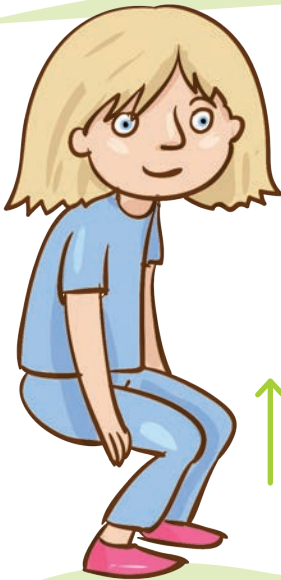
- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Pasakyk, ką matai.
- Pamėgdžiodami viršutiniuose piešinėliuose pavaizduotus judesius.
- Įsižiūrėk į vaikų kūno padėtis. Linijomis sujunk su tinkamais piešinėliais viršuje.
- Pamėgdžiodami vaikus.
- Nuspalvink kamuolį ir ritinį.

## SIEKIAMA

Saugiai, džiaugsmingai judėti, sveikai gyventi.  
Mėgti judrią veiklą ir žaidimus.  
Ridenti kamuolį, ropoti, peržengti kliūtį.  
Lavinti stambiąją ir smulkiąją motoriką.



## AŠ IR TU - PAJUDĖKIME KARTU



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į Kamilę. Ką ji veikia?
- Pamėgdžiok Kamilės judesius.
- Sugalvok kitokių judesių. Atlik juos su draugais.
- Ką tau rytais reikia daryti namie? Daryk mankštą.

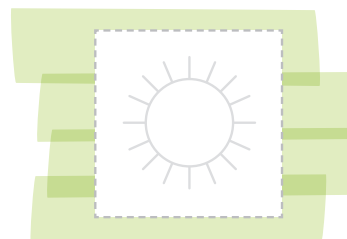
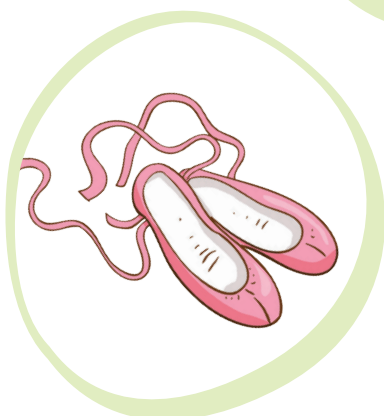
### SIEKIAMA

Patirti judėjimo džiaugsmą. Šokinėti, greitai eiti, bėgti, tūpti ir atsistoti. Pratintis kasdien sportuoti, judėti. Lavinti stambiąją motoriką.

JEI NORI AUGTI  
SVEIKAS IR STIPRUS,  
SPORTUOK.



## SPORTUOTI - SVEIKA IR SMAGU



### VEIKLA

- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Pasakyk, ką veikia vaikai.
- Kokių daiktų reikia vaikams, kad galėtų sportuoti? Sujunk linijomis, kas kam tinka.
- Kaip tau labiausiai patinka judėti?

### SIEKIAMA

Suprasti judėjimo naudą sveikatai.  
Rinktis įvairias fizinio aktyvumo formas ir rūšis.  
Rinktis aktyvią veiklą, norėti sportuoti.  
Pastebėti daiktų ryšį.





# SVEIKUOLIO DIPLOMAS

---

---

---

*Šis*







**PRIEDAI**



GERO ELGESIO TAISYKLĖS



SĖDŽIU TIESIAI, RAMIAI,  
TYLIAI.



PRIEŠ VALGĮ NUSIPLAUNU  
RANKAS.



BRANGINU MAIŠTĄ.



NAUDOJUOSI STALO  
ĮRANKIAIS.

VEIKLA

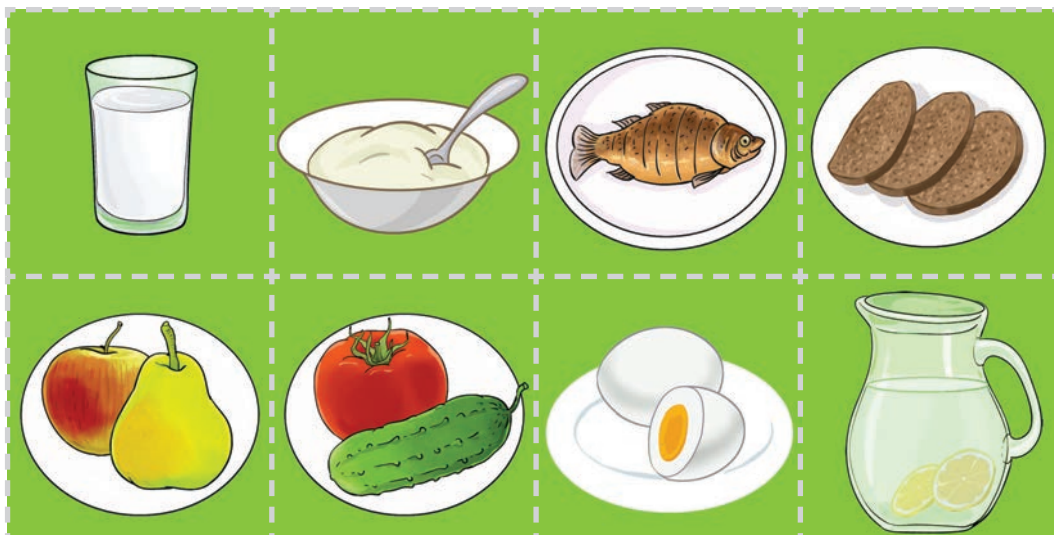
- Sukurk plakatėlį GERO ELGESIO TAISYKLĖS.
- Iškirpk paveikslėlius ir plakatėlio pavadinimą.
- Paimk balto popieriaus lapą.
- Pasižiūrėk į 6 puslapyje pateiktą pavyzdį.  
Ant lapo priklijuok pavadinimą ir paveikslėlius, kaip parodyta.
- Pasikabink plakatėlį virtuvėje. Laikykis gero elgesio taisyklių.



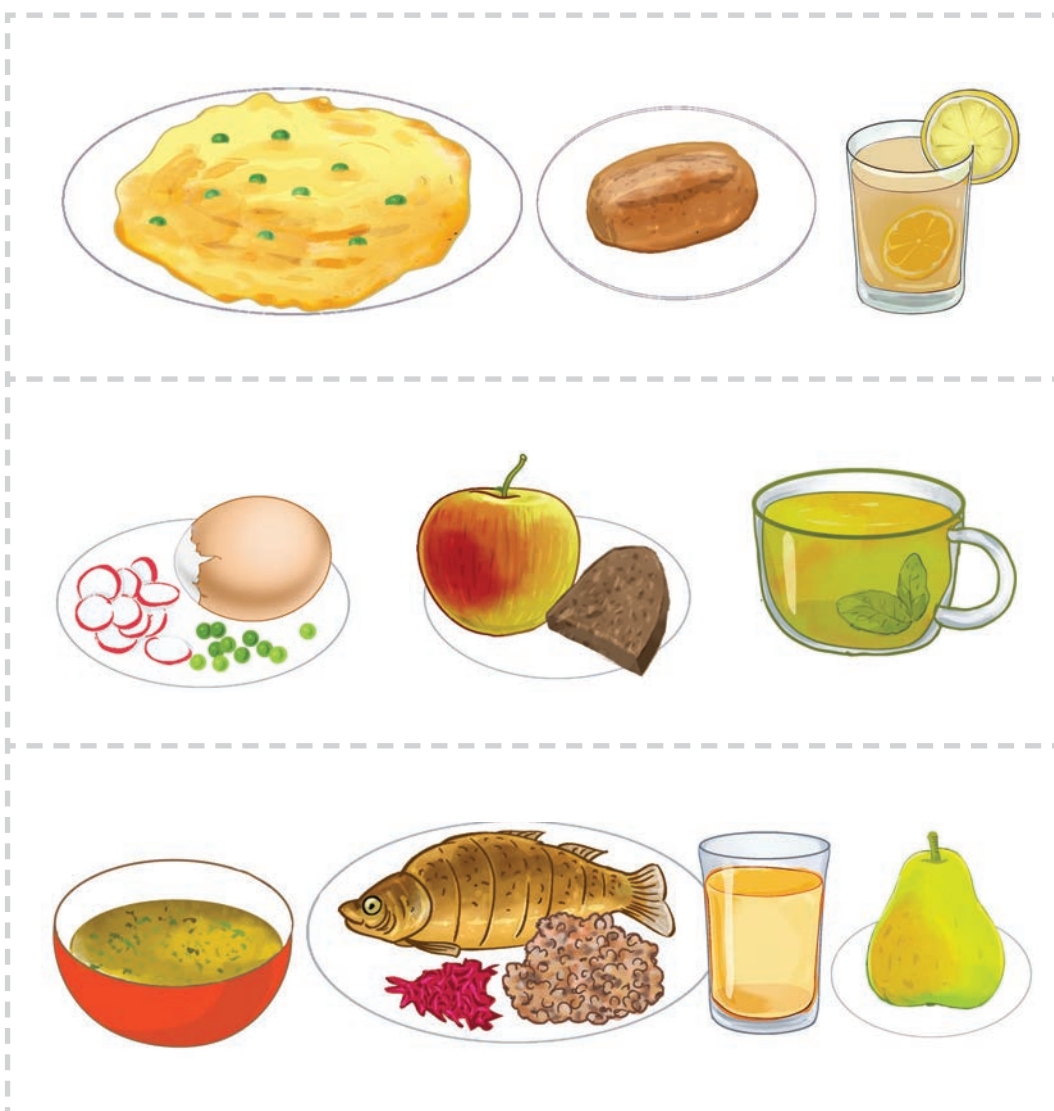




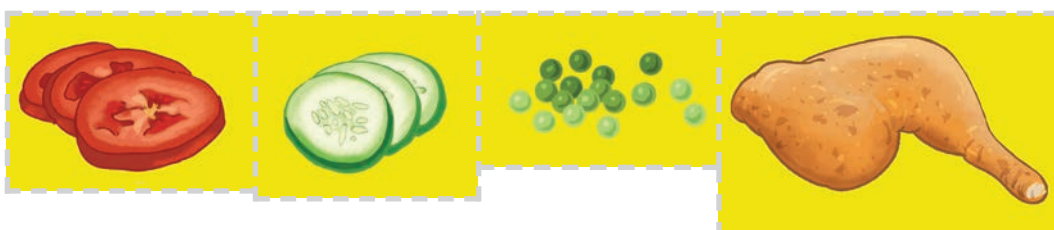
2 kortelè



3 kortelè



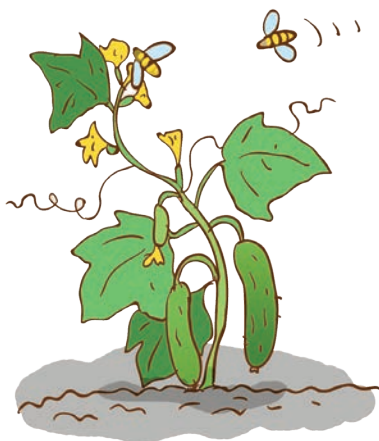
4 kortelè





5 kortelė

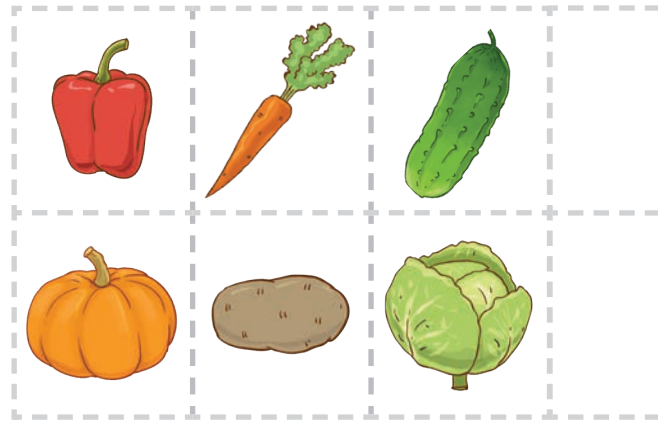
# TADO DARŽAS



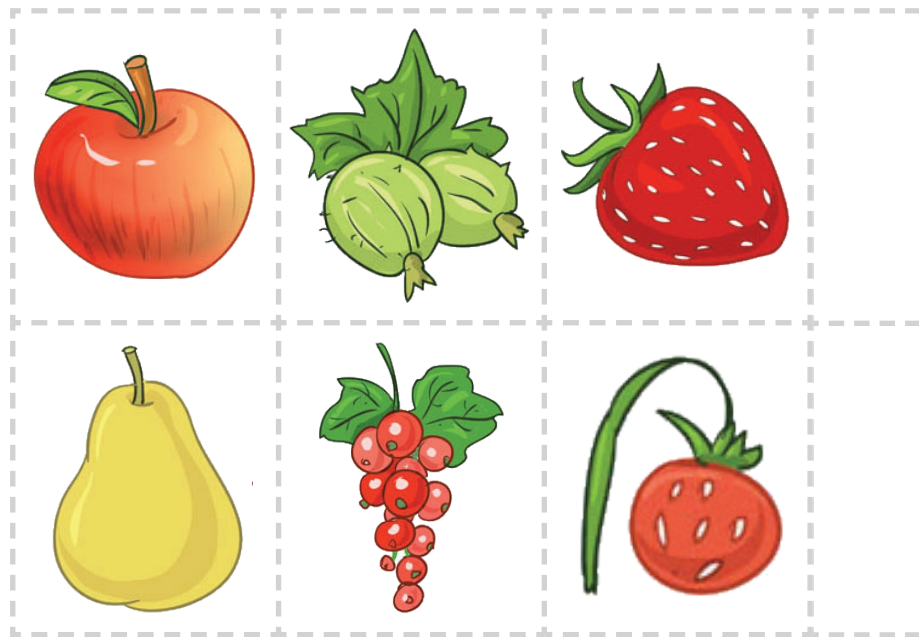




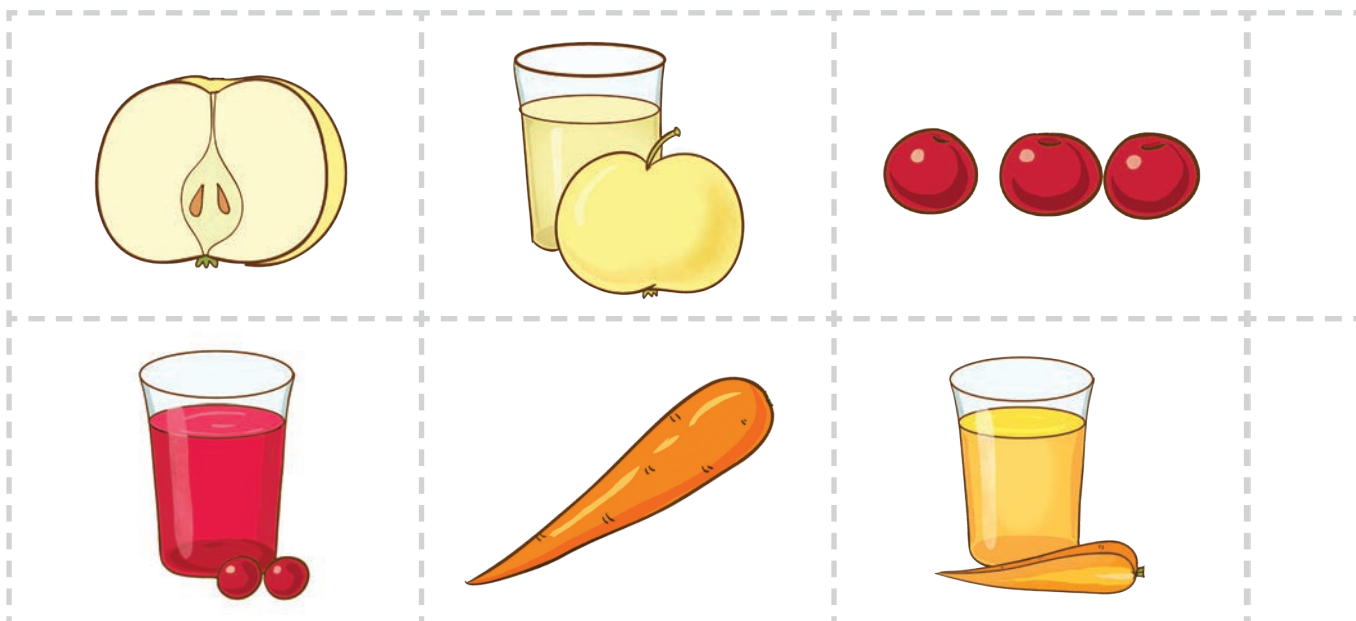
## 6 kortelè



## 7 kortelè

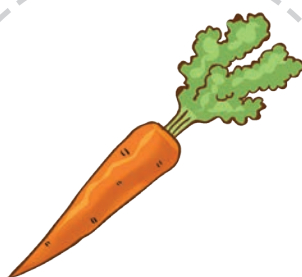
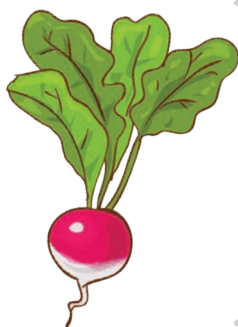
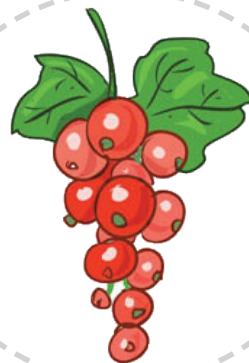
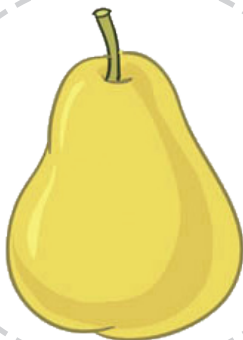


## 8 kortelè





## 9 kortelė



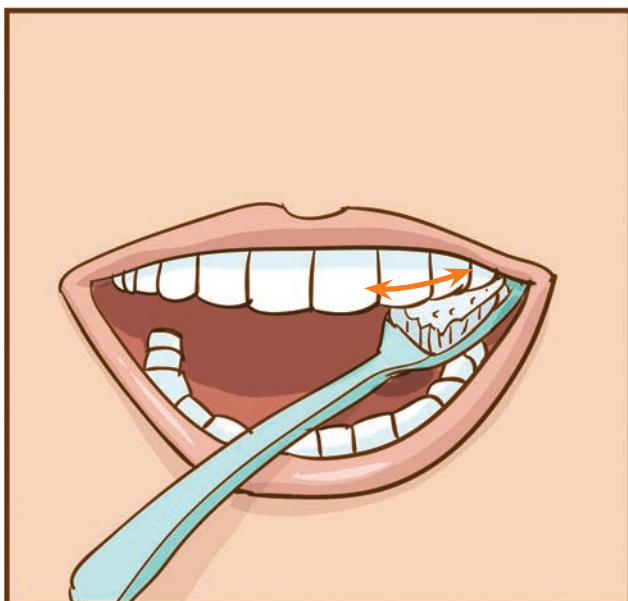
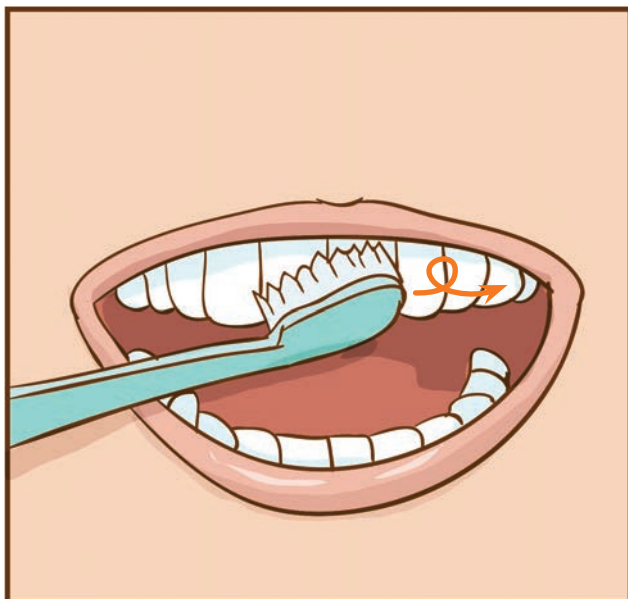
### ŽAIDIMO TAISYKLĖS

- Iškirpk daržovių, vaisių ir uogų korteles.
- Sumaišyk korteles ir sudėk vieną ant kitos.
- Pasirink gyvūnėlį, su kuriuo keliausi takeliu.
- Pelė ims vaisius ir uogas. Kurmis – daržoves.
- Trauk kortelę. Jei ištraukei netinkamą, padėk atgal.
- Trauk korteles tol, kol ištrauksi tinkamą.
- Pirštuku brėžk takelį nuo savo pasirinkto gyvūnelio iki skrituliuko. Ant jo padėk ištrauktą daržovę, vaisių ar uogą.
- Pasakyk jo (jos) pavadinimą.
- Paskui trauk kitą kortelę.
- Žaisk, kol išdėliosi visas korteles ant skrituliukų.
- Pasakyk, kur – į sodą ar daržą – tave nuvedė takelis.
- Suklijuok korteles ant skrituliukų.
- Pasirink kitą gyvūnėlį ir žaisk taip pat.





## KAIP VALYTI DANTUKUS ATMINTINĖ



### VEIKLA

- Išsikirk atmintinę KAIP VALYTI DANTUKUS. Pasimokyk taisyklingai valyti dantukus.
- Pasidėk atmintinę vonios kambaryje.
- Žiūrėk į paveikslėlius ir taisyklingai valyk dantukus.







## Kūrybiniams darbeliams

**Violeta Pužienė, Gintarė Slavinskienė**  
**AUK SVEIKAS, VAIKE**

Vaiko knyga  
2–4 metų vaikams

Leidinį parengė uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“

Mokomosios priemonės rengimo vadovė *Loreta Morkevičienė*  
Konceptijos autorė ir metodininkė *Loreta Morkevičienė*

Dizainerė *Rūta Deltuvaitė*  
Dailininkė *Herta Matulionytė-Burbiienė*  
Redaktorė *Giedra Zokaitytė*  
Maketuotoja *Kristina Batisienė*

Uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“,  
Vytauto pr. 29, LT-44352 Kaunas  
El. p. [info@sviesa.lt](mailto:info@sviesa.lt)  
Interneto puslapis [www.sviesa.lt](http://www.sviesa.lt)



**Mokomąjį komplektą AUK SVEIKAS, VAIKE  
2-4 metų vaikams sudaro:**

- Vaiko knyga
- Ugdytojo knyga

**Mokomojo komplekto tematika:**

- Sveika mityba
- Vaisiai ir daržovės
- Pienas ir pieno gaminiai
- Fizinė sveikata

