

Rugsėjo 30-osios rytmetį mažieji „Gluosniukai“ rinkosi į kiemą švęsti solidarumą. Bėgdami **Solidarumo bėgimą** kartu atšventėme ir **Širdies dieną**



Spalio 22-ąją darželyje karaliavo obuoliai. Juk šią dieną minima Tarptautinė **OBUOLIO** diena



Su obuolio diena!



LAPKRIČIO 8 DIENĄ DARŽELYJE PAŽYMĖTA **EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENA**

AKCIJA "MOLIŪGUS PUOŠĖM, SRIUBYTĘ RUOŠIAM, SĖKLYTES DŽIOVINSIM IR SVEIKAI MAITINSIMĖS"



5 Patarimai, kaip skatinti sveikatai palankų vaikų maitinimąsi

Dažnai pastebime, kad vaikai yra gana greitai priprantantys prie įvairių saldėsių ir pusfabrikačių, bendrai tariant, vaikai tampa aukšto glikeminio indekso produktų "gerbėjai", kurie yra ne itin palankūs ne tik augančiam organizmui, bet ir apskritai - visiems juos vartojantiems. Todėl vis gi suformuoti sveikatai palankų vaikų požiūrį į sveiką maitinimąsi-misija įmanoma!

1. Patarimai, ko reikėtų vengti

Pagrindinės vertybės, požiūris ir pavyzdys formuojasi šeimoje. Todėl norint, kad vaiko organizmo vystymosi procesas pasitelkiant sveikatai palankų maitinimąsi būtų kuo stabilesnis, reikia pradėti ir nuo savęs! Ribokite vaikų smalžiavimą saldumynais, skatinkite sveiką ir tinkamą požiūrį į juos savo pavyzdžiu, nepiktnaudžiaukite saldėsiais geriant kavą, žiūrint televizorių, neformuokite netinkamo pavyzdžio! Dar geriau būtų, jeigu saldėsius gamintumėte patys namuose.

2. Pasistenkite, kad maistas būtų įdomus ir estetiškas

Atlikta nemažai vadinamųjų stebėsenos tyrimų, kurie įrodo, kad estetiškai pateiktas maistas vaikui – labiau priimtinas ir mieliau suvalgomas. Todėl leiskite vaikams dalyvauti pačiame gaminimo procese, pavyzdžiui, leiskite vaikams gliaudytis žirnius, suskaičiuoti juos, išrūšiuoti pagal dydį, pažaisti su jais ir tada suberti į puodą, o vėliau, baigus gaminti, kartu viską gražiai paservuoti.

3. Įtraukite vaikus į procesą

Stenkitės vaiką vestis į parduotuvę ar maisto turgų, taip jį įtraukiant į maisto ruošimo pradinį procesą, galima labiau sudominti tu, ką jis valgo.

4. Leiskite vaikams rinktis

Nuo pat ankstyvos vaikystės tėvai turi leisti vaikams rinktis norimą maistą, ar jo kiekį, vaisius, daržoves ir užkandžius, žinoma, proto ribose, patiems. Neverskite vaiko primygtinai visko suvalgyti.

5. Ugdykite vaiko palankaus maitinimosi įpročius savo pavyzdžiu

Vaikai stebi ir mokosi iš tėvų, todėl labai nesunku juos įkvėpti tinkamu pavyzdžiu. Vaikai visą laiką mato kaip tėvai maitinasi ir ima iš jų pavyzdį. Pavyzdžiui, stenkitės ne tik į vaiko, bet ir į savo maitinimosi racioną įtraukti kuo daugiau daržovių. Pusryčiaudami kiaušinieneį gardinkite žaliomis daržovėmis (špinatais, lapiniais kopūstais, svogūnų laiškais ir t.t.).

Dietistė Vitalija Gudėnaitė



Lapkričio 9 - ają darželyje atidarytas **SAUGAUS EISMO TAKAS. VALIO !!!**



Lapkričio 15-19 darželyje vyko **EUROPOS ATLIEKŲ MAŽINIMO SAVAITĖ**

Grupėse dūzgė kūrybinės dirbtuvės - iš kamštelių buvo gaminamos ugdymo priemonės mažiesiems „Gluosniukams“



„Gluosnio“ TOLERANCIJOS MIESTAS

Kasmet lapkričio 16-ąją minima

Tarptautinė Tolerancijos diena. Šių metų simbolis-Tolerancijos miestas. Visa darželio bendruomenė kūrė miestą

AČIŪ JUMS!



Kaip ir kasmet, lapkričio 29 -ąją, darželyje paminėta

Tarptautinė Draugo diena

Šiais metais vaikai kartu su tėveliais gamino draugus - žmogučius ir apgyvendino juos Tolerancijos mieste

