

„Sveika mityba kasdien“

2019 m. Semeliškių, Kietaviškių ir Vievio VDC buvo įgyvendinamas projektas „Sveika mityba kasdien“, finansuotas VšĮ „Humana People to People Baltic“.

Iš Daivos Urbonavičiūtės putpelių ūkio įsigyta kiaušinių, iš ūkininkų J. Jundzilos, J. Ustilienės, A. Amšiejaus – įvairių vaisių ir daržovių. Su vaikais dirbančios pedagogės Gitana Belė, Renata Makūnienė ir Lina Bernatavičienė mokė vaikus ir kvietė kartu diskutuoti apie sveiką mitybą, maisto perteklių, rūšiavimą. Bendradarbiaudami ir dalyvaujant įvairiose veiklose vaikų dienos centrų lankytojai dalinosi gerąja patirtimi, kokius sveikuoliškus patiekalus jie gamino ar ragavo VDC visus metus, diskutavo, kas patiko labiausiai, o prie kokių patiekalų priprasti sunku.

Kas savaitę Semeliškių ir Vievio gimnazijose, Kietaviškių kultūros namuose ar kavinėje „Giris“ vaikai turėjo galimybę išbandyti įvairius valgius, ruoštus pagal sveikos mitybos reikalavimus, rudenį buvo organizuojamas užsiėmimas apie maisto perteklių ir stygių pasaulyje, ką mes galime pakeisti, kurį vedė vaikų dienos centro „Vėjukai“ užimtumo specialistė.

Įgyvendinant projektą vaikai išmoko pasirošti sveikus užkandžius – kokteilius, įvairius patiekalus iš kiaušinių. Rudenį vykusioje derliaus šventėje vaikai parodė, kad išmoko sveikos mitybos principų – pasigamino naudingų sveikatai patiekalų iš įvairių vaisių ir daržovių, gražiai juos papuošė, supakavo ir vaišino šventės lankytojus.

