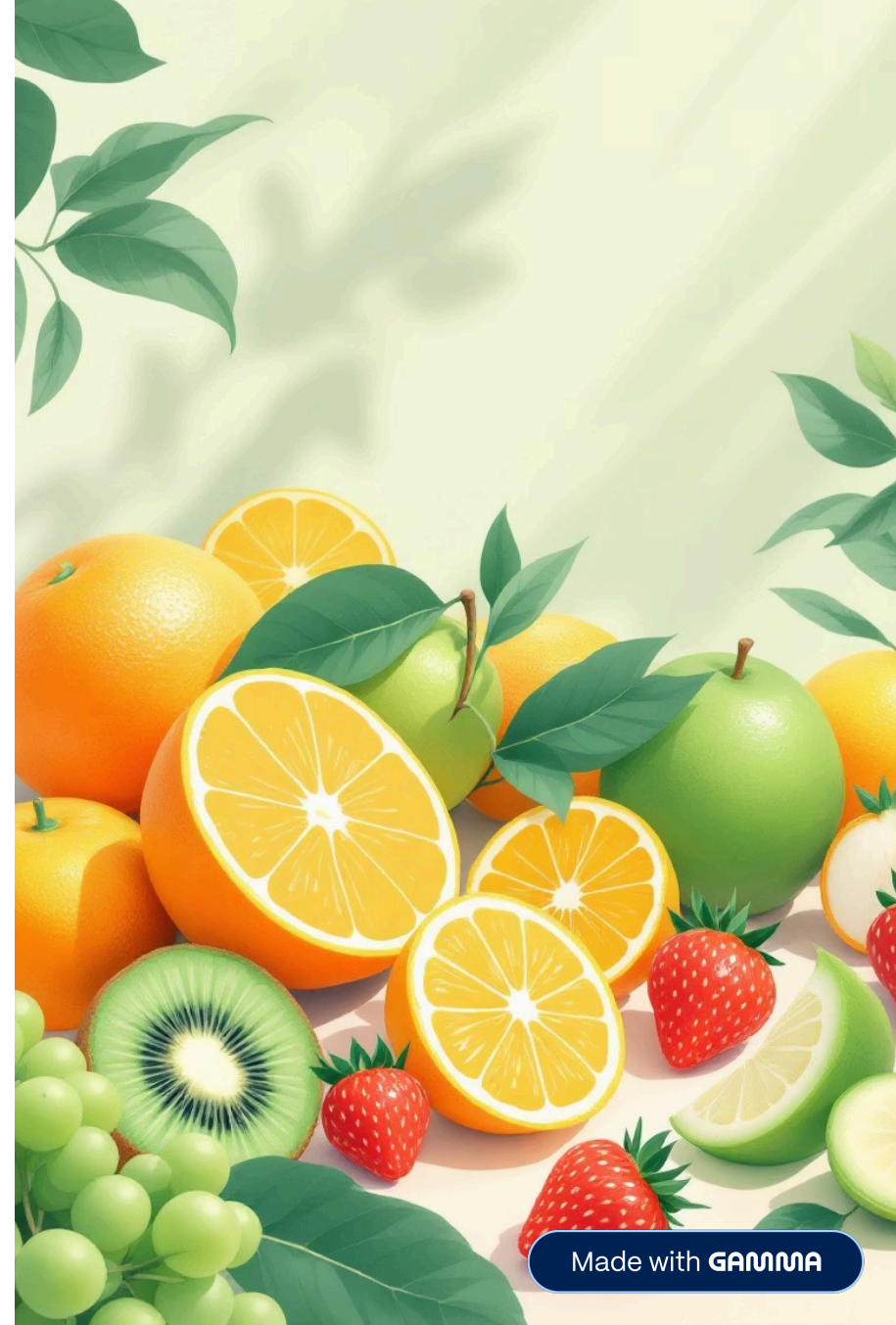


Marija Šakalienė. Senųjų Trakų vaikų I/d.

# Kur gyvena vitaminas C?

Savaitės projektas vaikams 2-3 metų amžiaus



# Kas yra vitaminas C ir kodėl jis svarbus?



## Stiprus imunitetas

Vitaminas C padeda mūsų kūnui kovoti su ligomis ir stiprina sveikatą.



## Energija ir gyvybingumas

Suteikia daug jėgų žaisti, mokytis ir augti sveikiems bei laimingiems.



## Greitas pasveikimas

Padedą greičiau pasveikti nuo peršalimo ir jaustis geriau.

Vaikams rekomenduojama gauti apie 30-50 mg vitamino C per dieną – tai padeda augti stipriems ir sveikiems!

# Kur randame vitaminą C?

## Citrusiniai vaisiai

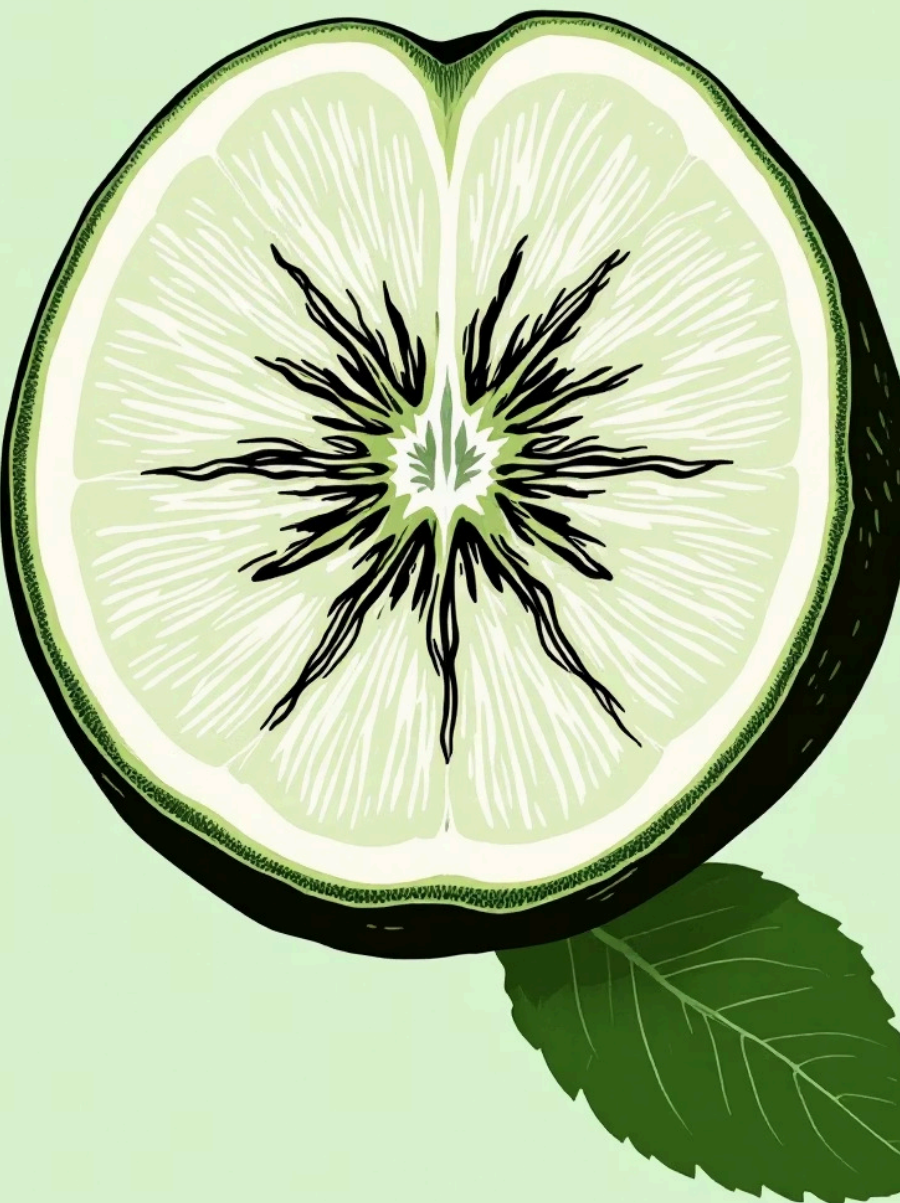
- Apelsinai – pilni saulės ir vitaminų
- Greipfrutai – saldūs ir sultingi
- Citrinos – rūgšteliai bet naudingi

## Kiti vitamino C šaltiniai

- Braškės – mažos ir raudonos
- Kiviai – žali ir egzotiški
- obuoliai ir vyšnios



Daugiausia vitamino C yra šviežiuose vaisiuose ir daržovėse – jie yra gamtos dovana mūsų sveikatai!



# Vaisių „namai“ – kur gyvena vitaminas C?

01

## Vaisių minkštyme

Vitaminas C gyvena vaisių skaniame ir sultingame minkštyme – ten jis jaučiasi puikiai!

02

## Šviežiose sultyse

Kai išspaudžiame vaisius, vitaminas C patenka į sultis ir padeda mums būti sveikiems.

03

## Šviežiai nuskintuose

Ką tik nuskinti vaisiai turi daugiausiai vitamino C – jie tarsi pilni saulės ir gyvybės!

- 📌 **Svarbu žinoti:** Džiovinant ar ilgai laikant vaisius, vitamino C kiekis mažėja. Todėl geriausia valgyti šviežius vaisius!

# Vitaminas C ir vaikų sveikata



## Stiprios dantenės

Vitaminas C padeda išlaikyti dantenas ir dantis sveikus bei stiprius visam gyvenimui.



## Sveika oda

Padeda odai būti švarai, sveikai ir greitai gyti žaizdelėms bei įbrėžimams.



## Stiprios kraujagyslės

Vitaminas C stiprina kraujagysles ir padeda gerai cirkuliuoti kraujui po visą kūną.



## Mažiau nuovargio

Suteikia energijos ir padeda jaustis aktyviais bei linksmai praleisti visą dieną.



# Dienos užduotis: Vaisių tyrinėjimas



## Ragavimas

Vaikai ragauja skirtingus vaisius – apelsinus, braškės, kivius. Kuris skaniausia?



## Užrašymas

Užrašome vaisių pavadinimus, spalvas ir skonius – saldūs, rūgštūs ar sultingi.



## Aptarimas

Aptariame, kaip šie vaisiai padeda mūsų sveikatai ir kodėl svarbu juos valgyti.

## Smagūs klausimai tyrinėjimui:

- Kuris vaisius labiausiai patiko?
- Kokia spalva, tekstūra ir kvapas?
- Kur vitaminas C gyvena šiame vaisiuje?





## Kūrybinė veikla: Vaisių piešiniai

1

Pasirinkime vaisių  
Kiekvienas vaikas pasirenka savo mėgstamiausią vaisių – obuolį, apelsiną ar braškę.

2

Piešiame spalvingai  
Naudojame ryškius pieštukus ar flomasterius ir piešiame vaisių su šypsena.

3

Pridedame ženklą  
Kiekvienas piešinys gauna specialų „vitamino C namų“ ženkliuką – C raidę arba širdutę.

Po piešimo aptariame, kodėl pasirinkome būtent šiuos vaisius ir kaip jie padeda mums būti sveikiems ir stipriems!

# Eksperimentas: Vitaminas C ir spalvos pokyčiai

## Stebėjimas

Perpjaujame obuolį pusiau ir paliekame vieną pusę obuolio ore.

Po kelerių minučių matome, kaip obuolys pradeda tamsėti – tai oksidacija!

## Išvada

Vitaminas C apsaugo vaisius nuo tamsėjimo ir padeda išlaikyti juos šviesius bei šviežius.



- ❑ **Kodėl tai svarbu?** Paaiškiname vaikams, kad vitaminas C veikia kaip apsauginis skydas – jis apsaugo ne tik vaisius, bet ir mūsų kūną nuo ligų!

Šis eksperimentas parodo, kodėl taip svarbu valgyti šviežius vaisius su daug vitamino C!



## Kaip gauti pakankamai vitamino C kasdien?

### Įvairūs vaisiai

Valgykime skirtingų spalvų vaisius kasdien – oranžinius, raudonus, žalius ir geltonus!

### Šviežios daržovės

Pomidorai, paprikos ir brokoliai taip pat turi daug vitamino C ir yra labai skanūs.

### Natūralios sultys

Geriamės šviežiai spaustas sultis be pridėtinio cukraus – jos pilnos vitamino C.

Svarbu vengti perdirbtų produktų, nes jie praranda vitaminą C. Šviežias – visada geriausia!



# Vitaminas C – mūsų draugas sveikatai!



## Prisiminkime

Vitaminas C gyvena šviežiuose vaisiuose ir daržovėse – jis padeda mums augti stipriems ir sveikiems!



## Įsipareigojimas

Kviečiame kiekvieną dieną valgyti bent vieną šviežią vaisių ir pasidalinti šia žinia su draugais bei šeima!

Pasidalinkime su draugais, kur gyvena vitaminas C ir kaip jis padeda mums augti sveikiems bei laimingiems! 🌟