KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO RECEPTAI IR VEIKLOS

Užkandukų receptas

Reikės:

Juoda bemielė duona
Sviestas
Svogūnų laiškai
Pipirmetė

Parengė: „Nykštukų“ gr. mokytojos padėjėja Natalija

„Žalioji palangė“

Augino su vaikais salotas, daržoves, tyrinėjo sėklytes, sėjo į vazonėlius.

Mokė vaikus kaip reikia prižiūrėti augalus. Užaugino salotas ir ridikėlius.

Užaugus daržovėms „nuėmė derlių“ ir gamino su vaikais salotas.

Parengė: „Girinukų“ gr. mokytojo padėjėjos Santa ir Oksana

Keksiukai

Ingredientai:

200 gramų varškės
2 vienetai obuolių (vidutinio dydžio)
2 vienetai kiaušinių
1 vienetas bananų (gerai prinokusio)
2 šaukštai miltų
1 žiupsnelis cinamono

Paruošimo būdas:

PARUOŠIMO LAIKAS: APIE 30 MIN.

1.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių.

2.

Varškę ir bananą sudėkite į virtuvės kombaino indą ir sutrinkite iki vientisos masės. Jeigu kombaino neturite, galite trinti rankiniu elektriniu trintuvu. Paragaukite, ar pakanka saldumo. Jeigu mėgstate dar saldžiau, galite įdėti šiek tiek medaus. Įmuškite kiaušinius, sudėkite miltus, įberkite cinamono ir viską labai gerai išmaišykite.

3.

Obuolius nulupkite is supjaustykite kubeliais. Sudėkite į tešlą ir išmaišykite. Masę dėkite į sviestu ar aliejumi pateptas keksiukų formeles.

4.

Kepkite 180 laipsnių orkaiteje apie 25 - 30 minučių. Išėmus iš orkaitės leiskite truputi atvėsti, o tada jau gardžiuokitės.

Keksiukus papuošėme kokoso drožlėmis ir trupučiu tirpinto juodo šokolado, bet tik kad pamaloninti saviškį estetizmą, nes tikrai skanu ir be papildomų pagardų.

Parengė: „Žiogelių“ ir „Drugelių“ mokinio padėjėjos Daiva ir Sigita, mokytojos pad. Jolanta

AGURKŲ SUŠI

Ingredientai:

Agurkas, morka, paprika,cukinija, varškė, lydytas sūrelis,petražolės,čiobreliai,chia sėklos, saulegrąžų sėklos, linų sėmenys.

Gaminimo eiga.

Agurkus nulupti supjaustyti apie 5cm storio griežinėliais. Morkas, cukinijas, paprikas supjaustyti mažais kubeliais.
Prieskonines žoleles supjaustyti smulkiai.
Lydytą sūrelį sumaišome su varške.
Sumašytą sūrelį ir varškę dedame į supjaustytą agurką, dedame pagal norą norimas daržoves, prieskonines žoleles.
Agurką pabarstome chia seklomis arba linų sėmenimis.
Skanaus

Parengė: „Pelėdžiukų“ gr. mokinio padėjėja Aurelija

„Gėlių salotos“

Produktai:

Trapučiai

Pomidorai

Agurkai

Svogūno laiškai

Įvairios sėklos

Sėmenų aliejus

Našlaičių žiedai

Veiklos eiga:

Vaikai diskutavo apie sveiką mitybą, ragavo ir lygino kiekvienos daržovės skonius ir kvapą. Toliau vaikai supjaustė daržoves. Pagardino sėmenų aliejumi ir sėklytėmis. Salotas papuošė našlaičių žiedais. Gėlių žiedai ne tik suteikė užkandžiui subtilų ir išskirtinį skonį, bet ir nustebino vaikus. Mažieji kulinarai dar niekada nevalgė gėlių, jie suprato, kad galima ne tik džiaugtis ėlių grožiu, bet ir skoniu.

Parengė: „Pelėdžiukų“ gr. mokytojos padėjėja Eglė

Spalvotų daržovių vėrinukai

Ingredientai:

Paprika
Agurkas
Pomidoras
Morka
Salota

Parengė: „Bitučių“ gr. mokytojos padėjėja Inga

„Vaisių puota lėkštėje“

Ingredientai:

Vynuogės
Kiviai
Braškės
Arbūzas
Kriaušės
Šilauogės
Bananai

Parengė: „Bitučių“ gr. mokytojos padėjėja Auksė

Salotos „Gaivumėlis“

Ingredientai:

Agurkai
Ridikėliai
Rausvieji svogūnai
Avokadai
Citrina
Petražolės
Krapai
Natūralus jogurtas
Druska

Paruošimo būdas:

Kartu su mokytoja ir vaikais pjaustėme salotoms reikalingus ingredientus: agurkus, ridikėlius, avokadus, svogūną, petražoles, krapus. Jogurtą sumaišome su citrinos sultimis, druska ir užpilame ant daržovių.

Parengė: „Smalsučių“ gr. mokinio padėjėja Aušra Adomaitienė

„Sveikuoliški“ sumuštinukai

Ingredientai:

Sveikuoliska grūdų duonelė

Sviestas

Prieskoninės žolelės (pipirmėtė)

Salotos lapai,

Svogūnų laiškai

Vyšniniai pomidorai

Agurkas

Mocarela

Paruošimas:

Sveikuoliskos grūdų duonelės tepėme sviesto, dėjome pačių vaikų užaugintas prieskonines daržoves. Pipirmėtę, salotos lapelį, svogūno laiškus ir vyšninį pomidorą. Vaikučiams labai patiko ne tik gaminti šį užkandį, bet ir skaniai jį suvalgėme.

Parengė: „Smalsučių“ gr. mokytojos padėjėja Milda Čepienė

I Receptas

Saujelė garšvų

10 kiaulpienės žiedų bei lapų

2 dilgėlės stiebeliai

1 apelsinas

2 bananai

2 saujos riešutų bei sėklų

Vanduo

Visi produktai sudedami į indą, skirtą kokteiliams gaminti ir gerai išplakama iki vientisos konsistencijos bei patiekiama mažuose spalvotuose puodeliuose skanauti.

II receptas

Juoda duona

Sviestas

Svogūnų laiškai

Salotos

Krapai

Petražolės

Prieskoninės daržovės sutrinamos su sviestu ir tepamo ant juodos duonos, papuošiama krapo bei petražolės lapeliu. Skanaus!

Parengė: „Saulučių“ gr. Mokytojos padėjėja Diana Ajauskienė

Vaisių asorti

Vaikai susipažino su teigiama vaisių nauda organizmui, vardino jiems jau žinomus vaisius, taip pat susipažino su dar nepažįstamais, naujais vaisių skoniais, lygino ir rūšiavo juos pagal dydį, formą ir spalvą.

Vaisinių kokteilių gamyba

Su vaikais aptarėme, kaip gaminti vaisinius kokteilius. Vaikai patys rinkosi iš kokių vaisių gaminti kokteilius, ragavo bei aptarė skonį. Gaminant antrąjį kokteilį, diskutavo, kuris kokteilis skanesnis, koks vaisius lėmė geresnį kokteilio skonį. Kokteiliai vaikams labai patiko, nes jų gamyba leido atrasti naujus skonius.

Parengė: „Zuikučių“ gr. mokytojos padėjėjos Ieva ir Ingrida

Čirvinių „širdelių“ blynų receptas

Reikės:

4vnt. kiaušinių,

2vnt. bananų,

60gr. avižinių dribsnių,

2 šaukšt. sviesto,

1 šaukšt. medaus,

0.5 šaukštelio kepimo miltelių,

0.5 šaukštelio kakavos.

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Avižinius dribsnius smulkintuvu sumalkite iki miltų ir suberkite į dubenį.

2. Tada sudėkite nuluptus bananus, įmuškite kiaušinius, įpilame išlydytą sviestą, medų, viską gerai išmaišome.

3.Gautą masę padaliname į du dubenius, į vieną dedame kakavos suberkite kepimo miltelius ir viską gerai išmaišykite, iškepkite blynelius (kiekvienam blyneliui dėjau po 3 šaukštus masės).

4.Blynelius pagardinkite mėgstamomis uogienėmis. Skanaus!

Parengė: „Ežiukų“ gr. mokinio padėjėja Vida ir mokytojos padėjėja Ilona

Varškės užtepėlė su česnaku ir prieskoninėmis žolelėmis

Jums reikės:

varškė: 180 gr.

graikiškas jogurtas: 1,5 valg. šaukšt.

česnakas: 1 skilt.

Druskos žiupsnelį

Krapai, petražolės, svogūnų laiškai,

Gaminame:

1. Pirmiausia varškę išmaišykite su graikišku jogurtu.

2. Tuomet dėkite susmulkintus žalumynus bei česnako skilteles.

3. Pagardinkite druska pagal savo skonį.

4. Tepkite ant viso grūdo duonos riekelės, pagardinkite agurku arba pomidoriukų. Skanaukite!

Parengė: „Ežiukų“ gr. mokinio padėjėja Vida ir mokytojos padėjėja Ilona

Kokteilis „VITAMINŲ DEBESĖLIS“

Ingredientai

5 kriaušės

5 obuoliai

2 apelsinai

Parengė: „Aitvariukų“ gr. mokytojos padėjėja Daiva

„Linksmasis veidukas“

Produktai:

forminė duonelė, varškės užtepėlė su žalumynais, raudonoji paprika, vynuoginiai pomidoriukai, krapai, žaliosios salotos, šilauogės.

Paruošimo būdas:

1. Ant duonelės tepti varškės užtepėlę.
2. Iš paprikos formuoti šypsenėlę.
3. Nosytę daryti iš perpjauto pomidoriuko.
4. Akytes daryti iš šilauogių.
5. Susmulkintus krapus berti tarsi imituotume plaukus.
6. Patiekti gražiai ant garbanotų salotų lapų.

Parengė: „Žirniukų“ gr. mokytojos padėjėja Angelė

Sveikas užkandis

Sveikas užkandis – tai balansas tarp skonių, maistinių medžiagų ir paprastumo!

Boružėlei septintaškei pagaminti reikės:

1. Įvairios sėklos
2. Braškės
3. Vynuogės
4. Šilauogės
5. Obuoliai
6. Trapučiai
7. Riešutų svietas
8. Medus

Gaminimo eiga:

Ant trapučio tepamas riešutų sviestas arba medus. Traputis pabarstomas sėklomis ir papuošiamas įvairiomis uogomis ir vaisiais, bandant sukurti grupės simbolį – boružėlę.

Parengė: „Boružiukų“ gr. mokytojos padėjėja Lina