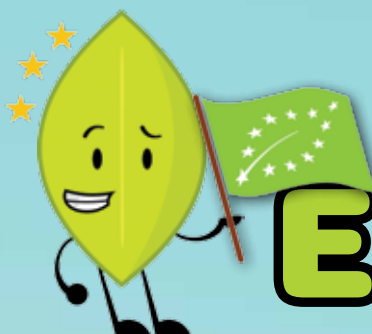




EKOTAKUČIU EINU SAUGODAMAS GAMTĄ IR SAVE!



Knygutė parengta ir išleista
VšĮ „Ekoagros“ užsakymu



Autorė Ingrida Meškinytė
Konsultantas Andrejus Gaidamavičius
Redaktorė Inesa Oranskytė
Dizainerė Kristina Saveljeva

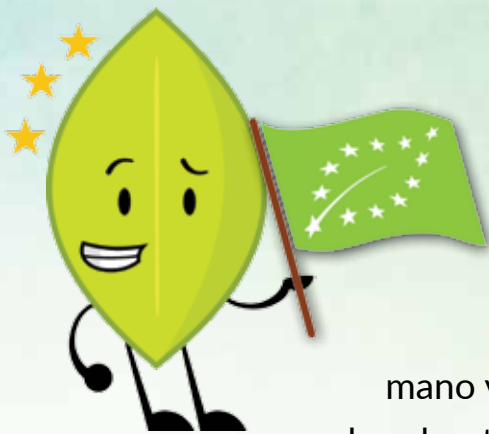
Ši užduočių knygelė skirta supažindinti su ekologine gamyba, ekologiniais ūkiais, ekologiškais maisto produktais ir jų ženklinimu. Išmoksite ne tik atpažinti ekologiškus produktus parduotuvių lentynose, bet ir sužinosite, kodėl jie naudingi mūsų sveikatai. Užduotys pritaikytos pradinio ugdymo įstaigų vaikams.

Pedagogams skirtą metodinę mokymo medžiagą, padėsiančią organizuoti vaikams užsiėmimus knygelėje aprašytomis temomis, rasite VšĮ „Ekoagros“ interneto svetainėje: www.ekoagros.lt / Informacija vartotojui / Leidiniai / Knygelė „Ekotakučiu einu saugodamas gamtą ir save“.



Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-9955-37-228-8
© VšĮ „Ekoagros“, 2020



Sveiki vaikai,

mano vardas Ingrida. Be galo mėgstu būti gamtoje, keliauti ir bendrauti su vaikais, dėl to ir rašau jums įvairias knygutes. Labai noriu, kad domėtumėtės pasauliu, kuriame gyvename – juk jame tiek daug nuostabių dalykų. Tik pažinę daugelį jų, pasirinksite, kas jums labiausiai patinka. Žinau, kad visi norite žaisti su draugais, būti linksmi ir sveiki. O kad būtumėte sveiki ir stiprūs – turite tinkamai maitintis. Svarbu valgyti kuo įvairesnį maistą, turintį daug vitaminų ir kitų naudingų medžiagų, nes jūsų sveikata priklauso nuo tinkamos mitybos. Tikiu, kad ne kartą jums teko keliauti su tėveliais į parduotuvę, todėl gerai žinote, koks didelis yra maisto produktų pasirinkimas. Bet ar kada nors pagalvojote, kad tai, kas skanu, nebūtinai yra sveika ir naudinga mums?

Šiandien pakviesiu pasivaikščioti EKOTAKUČIU. Papasakosiu jums apie ekologinius ūkius ir ekologiškus maisto produktus. Tikiuosi, kad knygelės užduotys bus ne tik įdomios, bet ir ugdys jūsų smalsumą bei savarankiškumą renkantis maisto produktus. Todėl smalsaukite, domėkitės, skaitykite, ieškokite, tyrinėkite, skaniai ir būtinai sveikai maitinkitės!

Autorė *Ingrida Meškinytė*



APLINKA: ŽEMĖ, VANDUO, ORAS, SAULĖ



Gamtoje nėra tuštumos. Visur tvyro oras. Oru mes kvėpuojame. Be oro žmogus neišgyventų net kelių minučių. Ar oras gali kada nors baigtis? Turbūt niekada, tačiau jei ore sumažės deguonies ir padaugės kitų sudedamųjų dalių, pavyzdžiui, anglies dioksido, kuris yra nuodingas, jis taps nebetinkamas kvėpuoti.

Įdomu, kad oro yra ir dirvožemyje. Dirvožemis – tai viršutinis, purus Žemės plutos sluoksnis, veikiamas vandens ir organizmų. Augalai geriau dera, kai dirvožemyje pakanka oro ir vandens.

Vanduo – svarbus gamtos turtas. Jis sudaro net 70 proc. mūsų planetos paviršiaus. Mokslininkai nustatė, kad gyvybė atsirado vandenyje, todėl sakoma, kad vanduo – gyvybės šaltinis. Gal ir atrodo, kad vandens mes turime užtektingai, tačiau daugelyje pasaulio šalių geriamojo vandens trūksta. Vanduo gali būti kietas (ledas), skystas (jūros, ežerai, upės) ir dujinis (garai). Kai danguje susikaupta daug vandens garų, susidaro debesys. Iš debesų vanduo keliauja atgal į žemę. Labai svarbi ir saulė. Beveik visa gyvybė priklauso nuo augalų, o jiems reikalinga saulė. Be jos žalieji augalai nepasigamins sau maisto. Ar kada nors pagalvojote, kad ir mes, žmonės, negalėtume gyventi be saulės? Mat maistą, kurį valgome, mums suteikia saulė.

- **Be Saulės Žemė būtų negyvena planeta.**
- **Beveik visas Žemės vanduo yra sūrus!**

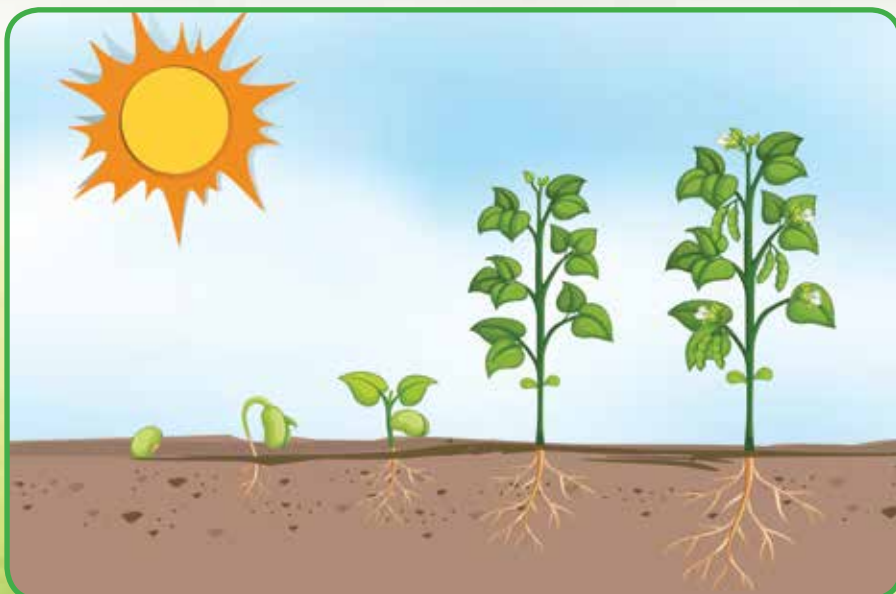
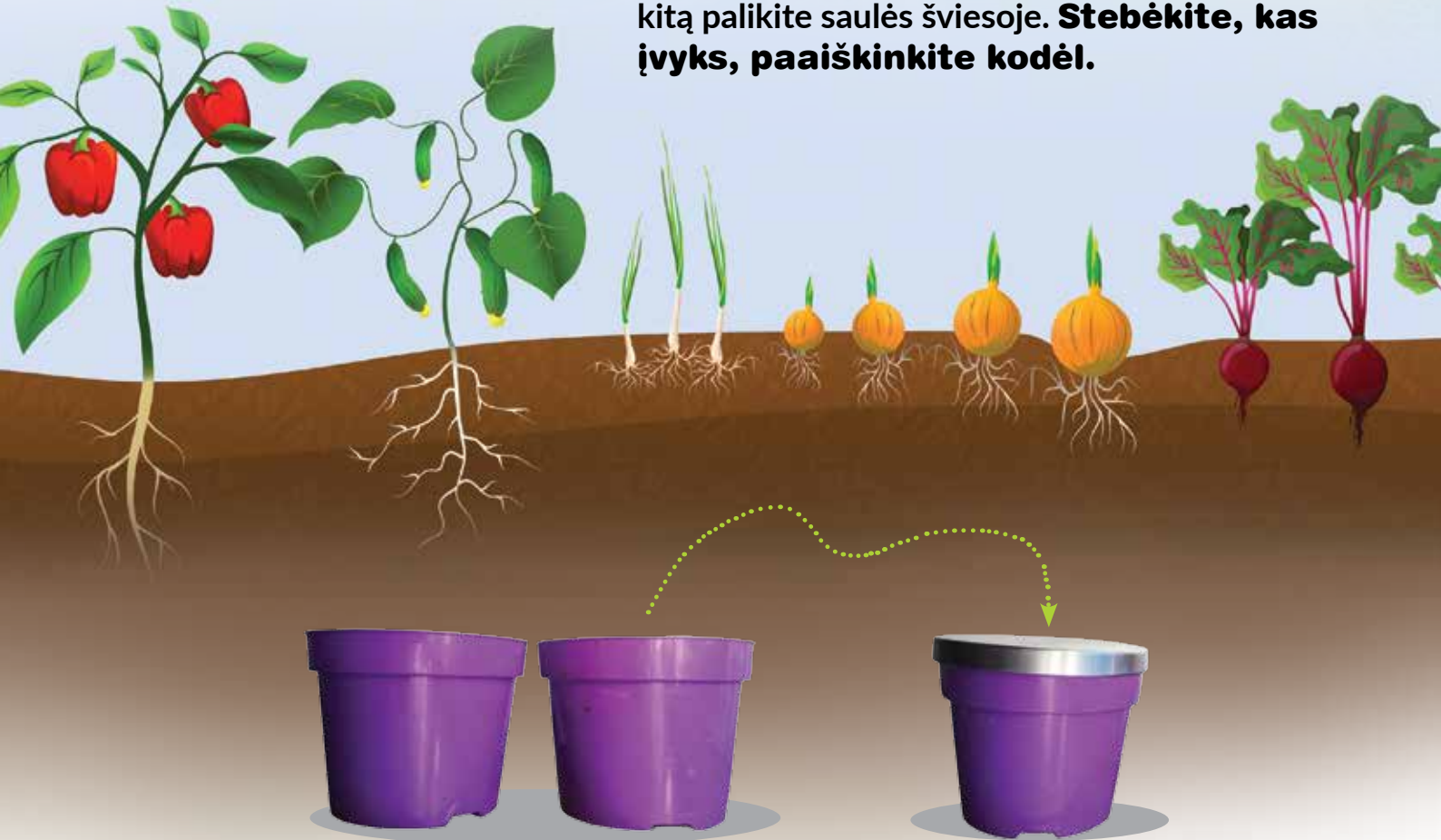
Ežerų, ledynų ar upių vanduo yra gėlas ir jis sudaro tik mažą dalelę planetos vandens, todėl jį svarbu išsaugoti.

Klausimas. Kokios mintys kyla, išgirdus žodį „žemė“? Kaip paaiškintumėte patarlę „Duok žemei ir žemė duos“?





- Čia auga įvairios daržovės. Jau išsiaiškino, ko reikia, kad augalai augtų. Pabandykite klasėje pasodinti žirnių į vazonėlį, vieną vazonėlį uždenkite neperšviečiamu dangteliu, kitą palikite saulės šviesoje. **Stebėkite, kas įvyks, paaiškinkite kodėl.**



EKOLOGIJA PLAČIAJA PRASME



Jau žinote, kad saulė, vanduo, oras ir dirvožemis tarpusavyje yra susiję ir labai svarbūs ne tik augalams, bet ir mums. Ekologija ir žmogus taip pat yra du vienas su kitu susiję veiksniai. Norėdami būti sveiki, mes turime valgyti sveiką maistą. Ar kada nors susimąstėte, kad maistas, kurį valgome, gali būti mūsų pačių užterštas? Mes teršiame ne tik orą, dirvožemį, bet ir vandenį. Per juos teršalai patenka į augalus, kuriuos vėliau valgome. Tai vadiname mitybos grandine, ir įvairūs teršalai, deja, joje taip pat dalyvauja.



Bandymas. Tam, kad geriau suprastumėte, kaip tarša, patekdama į mūsų gruntinius vandenis, gali užteršti maistą, kurį mes valgome, atlikite bandymą kartu su tėveliais namuose arba su mokytoja klasėje.

Jums reikės:

Stiklinės su vandeniu;

Raudonos spalvos vandeninių dažų;

Balto saliero lapkočio, kurį galite nusipirkti parduotuvėje.

Pirmas žingsnis: nuspalvinkite vandenį vandeniniais dažais.

Antras žingsnis: įdėkite saliero lapkotį į stiklinę.

Trečias žingsnis: stebėkite, kaip keičiasi saliero lapkotis, ir pasidalinkite savo stebėjimais.

Ketvirtas žingsnis: dienos (pamokos) pabaigoje ištraukite stiebą iš vandens ir nupjaukite kelis centimetrus stiebo apačios. Kartu su tėveliais ar mokytoja apžiūrėkite stiebo pjūvį.

Tikiuosi, kad bandymas pasisekė ir pavyko išsiaiškinti, kaip teršalai, esantys užterštame vandenyje, keliauja augalų vandens indais į viršų ir vėliau gali patekti į šiais augalais mintančių mūsų ar gyvūnų organizmus.



• Pirkite ekologiškas daržoves, užaugintas mūsų šalyje – taip prisidėsite prie taršos mažinimo, atsakingo vartojimo ir vietinių ūkininkų palaikymo.



ŽODYNĖLIS

Ekologija – tai mokslas apie visų gyvų būtybių tarpusavio ryšius ir ryšius su supančia aplinka (oru, vandeniu, žeme, saule). Šiais laikais ekologija reiškia ir atsakingą vartojimą, kai mus supanti aplinka yra saugoma, neteršiama ir yra nekenksminga gyvybei (pavyzdžiui, kai perkame mūsų šalyje užaugintus ir tik šviežius, tuo metu augančius produktus, saugome aplinką nuo sunkvežimių, kurie užteršia daug oro ir vandens, kad atvežtų šias prekes iš tolimos šalies).

Biologinė įvairovė (arba gyvosios gamtos įvairovė) – tai augalų, gyvūnų, grybų, mikroorganizmų rūšių visuma. Paprastai vietovės biologinė įvairovė laikoma turtinga, jei joje yra daug retų, į Raudonąją knygą įrašytų rūšių.

Ekologiški produktai – tai maisto produktai (daržovės, vaisiai, uogos ir kt.), kurie auginami ne-naudojant chemikalų ir saugant gyvąją gamtą.

EKOLOGINĖ GAMYBA, EKOLOGINIAI ŪKIAI IR JŲ IŠSKIRTINUMAS



Žiloje senovėje žmonės gyveno dūminėse pirkiose. Viename gale įsikurdavo patys, o kitame laikė gyvulius. Mūsų senoliai mokėjo gaminti darbo įrankius ir ginklus. Daug medžiodavo, žvejodavo ir rinkdavo gamtoje aptinkamus augalus, jų sėklas ir vaisius. Vėliau jie iškirsdavo ir išdegindavo mišką bei dirbdavo atsilaisvinusią žemę. Sėjo javus. Paskui pradėjo auginti ir daržoves. Laikui bėgant, keitėsi ūkiai ir požiūris į ūkininkavimą. Ūkininkauti buvo vis paprasčiau, mūsų seneliai augino ne tik gyvulius, bet ir daržoves, vaisius, uogas. Tik įsivaizduokite – seniau viskas augo natūraliai, be jokių chemikalų! Jei gu reikėdavo patręšti dirvą, būdavo naudojamas gyvulių mėšlas.

Dabar yra įvairių ūkių: ir tokių, kur naudojamos cheminės trąšos, ir tokių, kurie vadinami ekologiniais ūkiais. Ką tai reiškia? Ekologiniame ūkyje viskas vyksta uždarojo rato principu. Jau žinote, jog norint, kad augalai iš dirvos gautų įvairių medžiagų, dirvą reikia tręšti. Tą galima daryti natūraliomis trąšomis – gyvūnų ir paukščių mėšlu bei kompostu. Ekologinio ūkio ūkininkas nenaudoja pesticidų ir cheminių trąšų, nes lietus juos gali nuplauti į gruntinius vandenis ir tada po kelerių metų mūsų vanduo būtų užterštas kenksmingomis medžiagomis.



Ne visada užtenka dirvą tik tręšti. Kad augalai augtų sveiki, ūkininkai kasmet vis keičia daržovių ir javų auginimo vietą. Pavyzdžiui, ten, kur augo bulvės, sėja kviečius, o vietoje kviečių sodina bulves. Ligos ir kenkėjai, kurie puola bulves, žiemoja dirvoje ir kitais metais vėl tikisi užpulti bulves, bet ūkininkas juos apgauna ir pasėja kviečius, kurių bulvių kenkėjai nepuola. Tai vadinama sėjomaina.

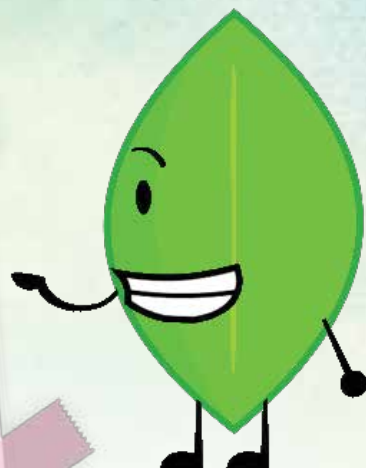
Karvės ir kiaulės ekologiniame ūkyje gyvena karvidėse ir kiaulidėse, o vasarą džiaugiasi atviru lauku. Žiemą gyvuliai yra šeriami šienų, o po javų derliaus likę šiaudai naudojami kaip kraikas (kraikas – tvarte išbarstomi šiaudai, kad gyvuliams būtų šilta ir švaresnė). Jeigu ūkininkas naudotų pesticidus, užterštų chemikalais ir ūkyje auginamas daržoves, javus bei gyvulių pašarą. Tad dar kartą galite įsitikinti, kaip svarbu viską auginti natūraliai. Įsigiję maisto produktų iš tokio ūkio žinosite, kad juose nėra nieko, ko neturėtų būti. Viskas sveikai užauginta ir skanu. O svarbiausia, kad toks ūkininkavimas saugo gamtą, gerina dirvos derlingumą ir neteršia vandens.

ŽODYNĖLIS

Cheminės medžiagos – nenatūralios, žmogaus sukurtos medžiagos.

Cheminės trąšos – cheminės medžiagos, naudojamės dirvai tręšti. Naudojant chemines trąšas, dalies jų augalai nepasisavina ir likusi dalis su gruntiniu vandeniu nuteka į upes, jūras ir labai užteršia jų vandenį. Cheminių trąšų pavyzdys – salietra.

Pesticidai – chemikalai, kuriais naikinamos augalų ligos, kenkėjai ir piktžolės. Deja, šie chemikalai ne tik naikina kenkėjus ir ligas, bet ir kelia pavojų kitiems gyviems organizmams (taip pat ir žmonėms).



Gruntinis vanduo – negiliai po žeme slūgsantis vanduo, kuris susisiečia su paviršiniu vandeniu (upėmis, ežerais). Šuliniai kaimuose būna pripildyti gruntinio vandens.

Kompostas – natūraliai suirę augalų likučiai (sugrėbti lapai, daržovių ir vaisių atliekos), kurie padedant mikroorganizmams ir sliekams pavirsta derlingu dirvožemiu.

Natūralios trąšos – natūraliai susidarancios atliekos, kurios yra tinkamos dirvai tręšti. Tai pelenai, kiaušinių lukštai, gyvulių mėšlas, biohumusas (sliekų mėšlas), supuvusios augalų liekanos (kompostas) ir kt.

Užduotis



• Padėkite Jonui pasivaikščioti po ekologinį ūkį. Jono tikslas yra nueiti į sodą prisirinkti obuolių.



EKOLOGINĖ AUGALININKYSTĖ IR PRODUKTAI

Ir kas nežino, kad valgyti vaisius ir daržoves yra sveika! Juk juose gausu vitaminų, reikalingų mūsų organizmui. Bet ne visos daržovės, uogos ar vaisiai, kuriais prekiaujama parduotuvėse, yra sveikai užauginti produktai. Ūkininkai, kurie augina daržoves ar uogas ekologiškuose ūkiuose, nenaudoja jokių cheminių medžiagų. O tai labai svarbu mūsų sveikatai.

Be to, ekologiniams ūkiams itin rūpi aplinka – viskas, kas išauginama ekologinio ūkio darže ir laukuose, keliauja ne tik ant stalo, bet ir grįžta atgal į ūkį.

Kaip tai vyksta? Jau žinote, kad vaisių, uogų ar daržovių lapai, kitaip tariant, viskas, kas nėra valgoma, ūkyje dedama į vieną vietą, kad supūtų. Tai vadinama kompostavimu. Po to viskas yra panaudojama kaip natūrali trąša, kad geriau augtų augalai.

Jeigu žemei ir žmonėms yra geriau, kai ūkininkaujama ekologiškai, tai kodėl dalis ūkininkų vis dar naudoja chemines trąšas ir pesticidus? Todėl, kad juos naudojant derlių galima užauginti pigiau ir greičiau, reikia mažiau darbo rankų, viską galima padaryti galinga technika.



Užduotis

• Matote įvairias daržoves, uogas ir vaisius. Varnele pažymėkite, kas yra auginama ekologiškuose ūkiuose mūsų šalyje.



Užduotis

• Jau žinote, kad daržoves valgyti sveika ir skanu, o kodėl sveika, sužinosite išsprendę daržovių laiptazodį. Iš eilės surašykite jų pavadinimus į langelius ir iš kita spalva pažymėtų langelių perskaitysite du žodžius.

1 S V O G Ū N A S

2

3

4

5

6

7

U

8 Š N T

9

10

11

12

13

14

15

Galbūt esate girdėję, kad svarbiausi maisto produktai – daug naudingų maisto medžiagų turintys grūdai, todėl iš jų gaminami patiekalai yra sveiki, gerina virškinimą, suteikia energijos. O juk besimokančiam vaikui reikia tiek daug sveikatos ir energijos! Mūsų šalyje ekologiniuose ūkiuose yra auginami rugiai, kviečiai, miežiai ir avižos. Kukurūzai į Lietuvą atkeliavo kur kas vėliau. Tai – gana lepūs augalai, kuriems reikia drėgmės, šilumos, šalnos jiems nepatinka. Paveikslėlyje matote rugių, kviečių, miežių, avižių grūdų nuotraukas. Ar jie skiriasi? Gal galite pasakyti kuo?



Avižos



Kviečiai



Miežiai



Rugiai



- Įtvirtinkime žinias ir pabandykime atskirti skirtingų javų kruopas. Jums reikės: Miežių, rugių, avižių ir kviečių grūdų, perlinių kruopų (jos iš miežių), kviečių kruopų, grikių, žirnių; Dubenėlio; 4 lėkštučių.

Viską suberkite į dubenį ir sumaišykite. Jūsų tikslas – atskirai į 4 lėkštutes išrinkti miežines kruopas, kvietines kruopas, grikius ir žirnius. Palenktyniaukite, kas greičiausiai atliks užduotį.

Ar pasiruošę? Pradedam!

Miežius ir avižas ūkininkas sėja pavasarį. Iš miežių yra gaminamos miežinės ir perlinės kruopos, iš jų miltų galima kepti ir duoną, tačiau tokia duona greičiau genda. Iš avižių gaminamos avižinės kruopos, kurios labai tinka košėms ir sriuboms. Tikrai esate skanavę ir avižinių dribsnių, iš kurių gaminami sausainiai ir kiti gaminiai.

Skirtingai nei miežiai ir avižos, rugiai ir kviečiai gali būti sėjami ne tik pavasarį, bet ir rudenį. Kai šie javai sudygsta ir paauga, juos apkloja sniego patalas. Gal ir atrodo keista, bet šiltai apkloti jie iškenčia žiemos šalčius, o pavasarį auga toliau, vasarą brandina varpas, kuriose subręsta grūdai.

Ar žinote, kad iš rugių kepamas labai sveikas produktas – ruginė duona? Iš kviečių gali būti gaminami makaronai, manų kruopos. Duona ir batonas taip pat gali būti kepami iš kviečių. Paklauskite mamos, iš kokių grūdų miltų ji kepa pyragus.

EKOLOGINĖ GYVULININKYSTĖ IR PRODUKTAI



Mūsų šalyje klimatas yra palankus ūkininkauti. Lietuvoje ūkiuose dažniausiai auginami naminiai gyvūnai yra karvės, jaučiai, kiaulės, arkliai, ožkos, triušiai, naminiai paukščiai (tokie kaip vištos, antys, žąsys, putpelės, fazanai, kalakutai). Naminiai gyvuliai ne tik padeda dirbti ūkio darbus, teikia pieno, mėsos, kiaušinių, bet ir mus rengia bei apauna. Augindami avis žmonės apsirūpina ir mėsa, ir vilna. Ypač vertinama avių vilna. Ekologiniame ūkyje pirmenybė teikiama tame pačiame ūkyje esantiems ištekliams. Gyvūnai yra šeriami ekologišku ūkyje pagamintu pašaru, pavyzdžiui, šiaudais, likusiais po javų derliaus. Vasarą, pavasarį ir rudenį gyvūnai džiaugiasi grynu oru ganyklose. Žiemą, gyvendamos kiaulidėse, kiaulės turi žaislų, kad būtų smagiau. Jos žaidžia su kamuoliais ir kabančiomis grandinėlėmis.

Paukščiai ekologiniuose ūkiuose taip pat lesinami tik ekologišku lesalu iš ūkyje užaugintų kviečių, avižų, miežių, rugių, pašarinių burokų. Lietuvoje didžiausiuose paukštininkystės ūkiuose laikomos vištos ir kalakutai.

Ar žinotai, kad...

Visi naminiai paukščiai yra kilę iš laukinių, pavyzdžiui, naminės vištos – iš Indijos, o kalakutai – iš Amerikos laukinių paukščių. Kiti naminiai paukščiai yra vietinės kilmės: naminės antys – iš mūsų didžiųjų ančių, naminės žąsys – iš pilkųjų žąsų, o putpelės, beveik nepakeitusios išvaizdos, gyvena tiek mūsų gamtoje, tiek ūkiuose.

ŽODYNĖLIS

Ekologiškas pašaras – gyvūnams duodamas pašaras, užaugintas naudojant tik natūralias trąšas.



Užduotis

• Apačioje pateikti įvairūs produktai, kuriuos galima įsigyti ekologiniame ūkyje. Rodyklėmis sujunkite gyvūną ir produktą pagal tai, ką galima gauti auginant skirtingus gyvūnus.



Idėja. Surenkite iškylą į ūkininko sodybą. Iš anksto pagalvokite, ko norėtumėte ūkininko paklausti. Grįžę iš viešnagės, pavaizduokite savo įspūdžius – nupieškite bendrą ūkio piešinį arba plakatą.



EKOLOGINĖ BITININKYSTĖ IR PRODUKTAI



Seniai seniai, kai giriose augo šimtamečiai medžiai, juose būta išpuvusių gilių ertmių – tai drevės. O tose drevėse gyveno bitės ir į jose sulipdytus korius nešdavo medų. Tais laikais bitininkauti galėjo kas tik norėjo ir sugebėjo. Žmonės, kurie augino bites, buvo vadinami bičiuliais, bičių draugais. Tas, kas pirmas miške rasdavo bičių drevę ir įkirsdavo medyje savo ženklą, tam priklausydavo ir drevėje gyvenančios bitės. Tokie bitininkai buvo vadinami drevininkais. Vėliau bitininkai korius pradėjo dėti į kelmus, kurie buvo tarsi pirmieji aviliai.

Bitininkystė – labai sena lietuvių ir kitų kraštų žemės ūkio šaka. Šiandien bitininkai bites laiko aviliuose, į kuriuos nepailsdamos bitutės neša gardų ir saldų medutį. Ekologiniame ūkyje bitės renka nektarą iš natūralių ir neužterštų chemikalais pievų bei miškų. Tokiame ūkyje bitės neša ne tik skanų medų. Iš augalų žiedadulkių jos lipdo bičių duonelę, kuri yra labai sveikas maisto papildas žmonėms. Medicinoje ir kosmetikoje dar naudojamas bičių pienelis – baltas skystis, kuris išsiskiria iš bičių žandų. Juo bitutės maitina avilio karalienę – bitę motinėlę.



Iš įvairios dervos bitutės gamina bičių pikį (propolį), kuris yra puikus vaistas peršalus.





Kvepiantis bičių vaškas labai tinka natūralioms žvakėms lieti.



Užduotis

- Mums vasara yra atostogų metas, o darbščiosioms bitutėms nėra kada atostogauti. Jos nepailsdamos lanko žiedus. Padėkite bitutei labirintu nusukti iki žiedų.



Kartais gyvename taip, kad atrodo, jog mūsų jūros, vandenynai, ežerai ar upės ir jose esančios gėrybės niekada neišseks. Tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo kitaip. Viską, ką turime, reikia saugoti ir vartoti atsakingai. Svarbu žinoti, kad žuvis, kuri gyvena laisvėje, nebūtinai bus sveikesnė už tą, kuri gyvena žuvininkystės ūkiuose. Kodėl taip yra? Taip yra dėl mūsų pačių veiklos, nes dažnai mes užteršiame vandenį.

EKOLOGINĖ AKVAKULTŪRA IR PRODUKTAI

Gyvūnų arba augalų auginimas vandenyje yra vadinamas akvakultūra. Ekologiniame žuvininkystės ūkyje auginamos žuvys, vėžiai, moliuskai ir kiti vandens gyvūnai nepatiria streso, jų gyvenimo sąlygos artimos natūralioms gamtos sąlygoms. Tokiame ūkyje žuvis plaukioja laisvai, jos šeriami tik ekologišku pašaru. Ekologinis ūkininkavimas saugo gamtą. O kas yra ekologiškas pašaras, jau žinote. Jeigu neprisimenate, grįžkite į skyrelį „Ekologinė gyvulininkystė“.

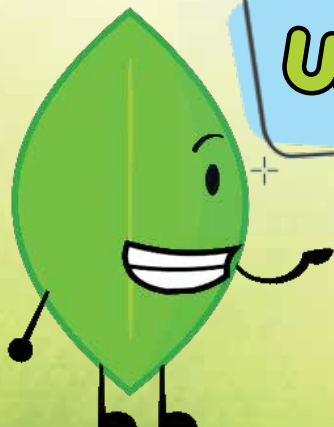
ŽODYNĖLIS

Atsakingas vartojimas – tai vartojimas tokių produktų, kuriuos auginant ir pervežant saugoma gamta ir rūpinamasi oro, vandens bei žemės švara.

Užduotis

• O kokia tau žuvis labiausiai patinka?

Žuvį valgyti sveika, nes joje yra daug baltymų, gerųjų riebalų, vitaminų, mineralų ir kitų mums naudingų medžiagų.



Gamta mums dovanoja visokiausią gėrybių, tačiau reikia ne tik imti, ką gamta mums duoda, bet ir saugoti ją. Pievose ar miškuose gausu įvairių grybų, uogų ir vaistažolių, bet kad žinotume, ką galima valgyti, visų pirma gamtos gėrybes reikia pažinti. Vasara – pats uogų metas. Vienos jau gardžiai prisirpusios, kitos dar tik noksta. Vienos gali būti raudonos, žalios, mėlynos, o kitos juodos. Bet svarbiausia – neužmirškite, kad yra ir nuodingų.

EKOLOGIŠKŲ LAUKINIŲ AUGALŲ RINKIMAS

Rinkdami vaistažoles, apsidairykite, ar arti nėra kelio, gamyklos, fermos, kitų taršos židinių. Sau skinkite tik trečdalį sąžalyno, o visa kita palikite gamtai, kad vaistažolių niekada nepritrūktume. Augalai, surinkti miestų ir miestelių teritorijose, nelaikomi ekologiškais.



Užduotis

- Sudėkite į krepšelį valgomas uogas. Nubrėžkite rodyklėmis.



Mėlynės



Avietės



Spanguolės

Bruknės



Žalčialunkiai

Vilkauogė



Žemuogės





Užduotis

• Kokių vaistažolių arbatos jums duoda mama, kai peršalate? Atpažinkite jas kartu su mokytoja ar mama ir pažymėkite.

Ramunėlės



Gysločiai



Avietės



Liepų žiedai



Čiobreliai



Mėtos



ŽODYNĖLIS

Laukinė augalija – gamtoje natūraliai augantys augalai.

EKOLOGIŠKI MAISTO PRODUKTAI

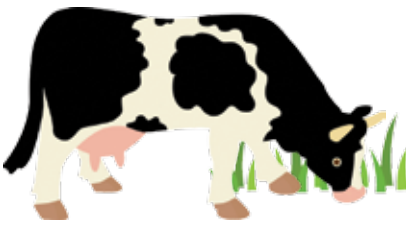


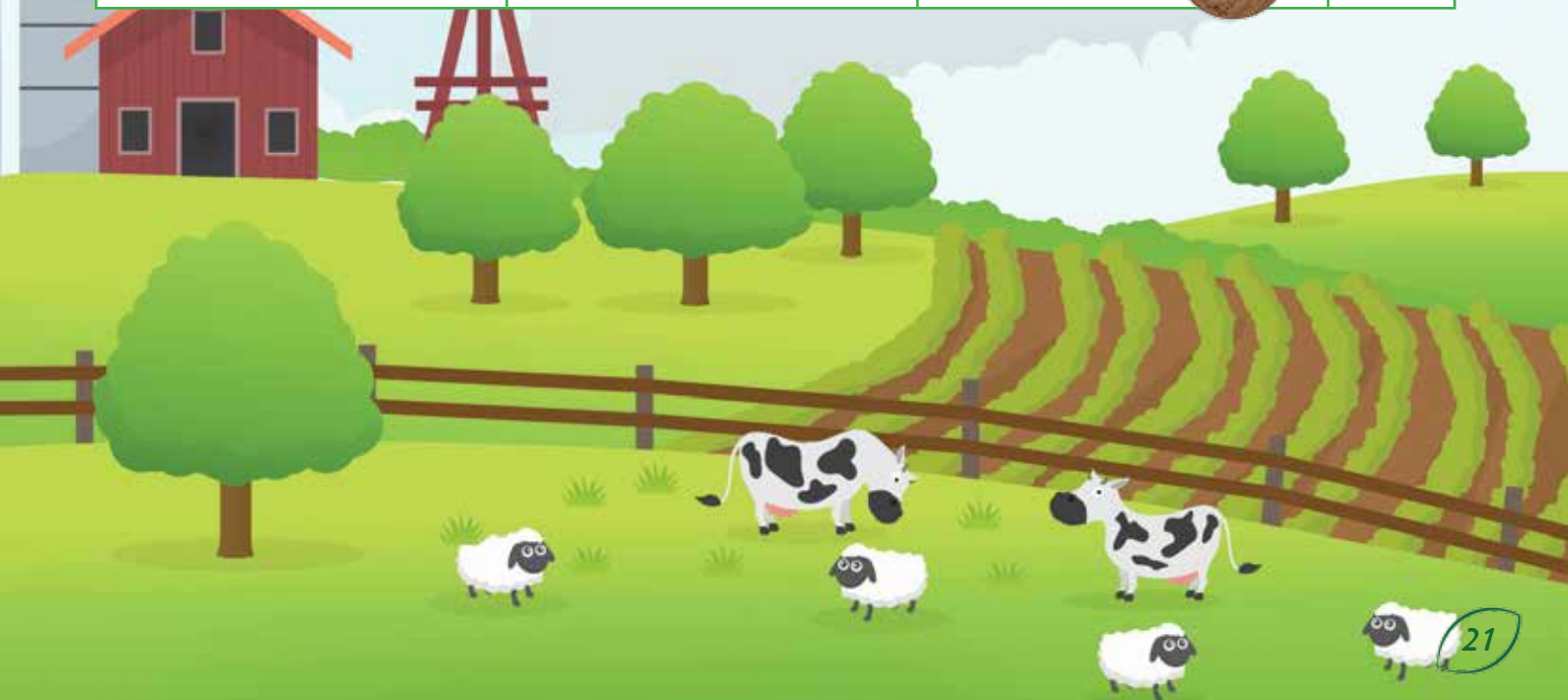
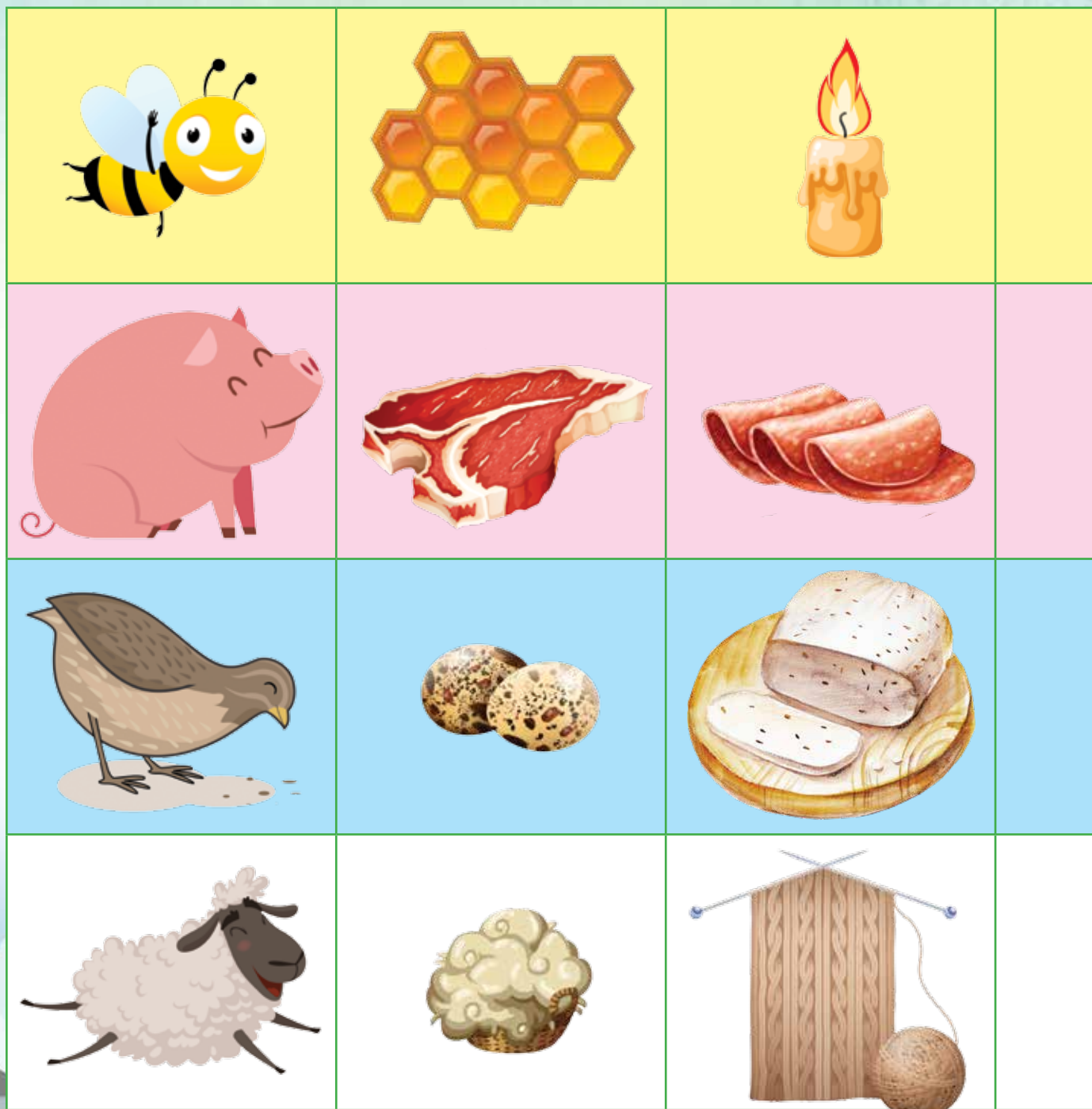
Parduotuvėse ar ūkininkų turgeliuose galime rasti daug įvairių lietuviškų ekologiškų produktų: arbatos, duonos, šokolado, cukraus, kūdikių maistelio, žirnių, dribsnių, miltų ir begalę kitų. Didžiulis pasirinkimas ir ekologiškų šviežių, konservuotų ar šaldytų daržovių, vaisių, uogų ir grybų. Rasite ir ekologiškų sulčių, uogienių, obuolių ar kriaušių tyrės. Visuose šiuose produktuose gausu naudingų maisto medžiagų. O jeigu mėgstate pieno produktus – patartina rinktis ekologišką grietinę, sviestą, jogurtą, sūrėlį ar varškę.

Atminkite, kad ekologiški maisto produktai gali būti ir perdirbti. Žalias daržoves sunku išlaikyti, todėl, kad daržovėse kuo ilgiau išliktų vitaminų, žmonės jas raugina (kopūstus, agurkus), konservuoja (agurkus, pomidorus), užšaldo, sūdo (rūgštynes), džiovina (svogūnus).

Užduotis

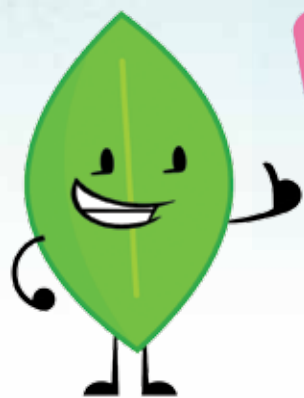
- Lentelėje vienoje eilutėje pateikti gyvūnai, auginami ekologiniuose ūkiuose, iš jų gaunama žaliava ir produktai, kurie gaunami perdirbus šią žaliavą. Parašykite pliusą, kur nėra klaidų.



Užduotis

• Rodyklėmis pažymėkite, kokius perdirbtus maisto produktus galime gauti iš įvairių vaisių, daržovių, grūdų, vaistažolių, pieno.



EKOLOGIŠKŲ PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS



Visi mūsų šalyje pagaminti ekologiški maisto produktai turi būti pažymėti šiais ženklais:

Europos Sąjungos ekologinės gamybos logotipas



Lietuvoje užaugintų ir pagamintų ekologiškų produktų ženklas

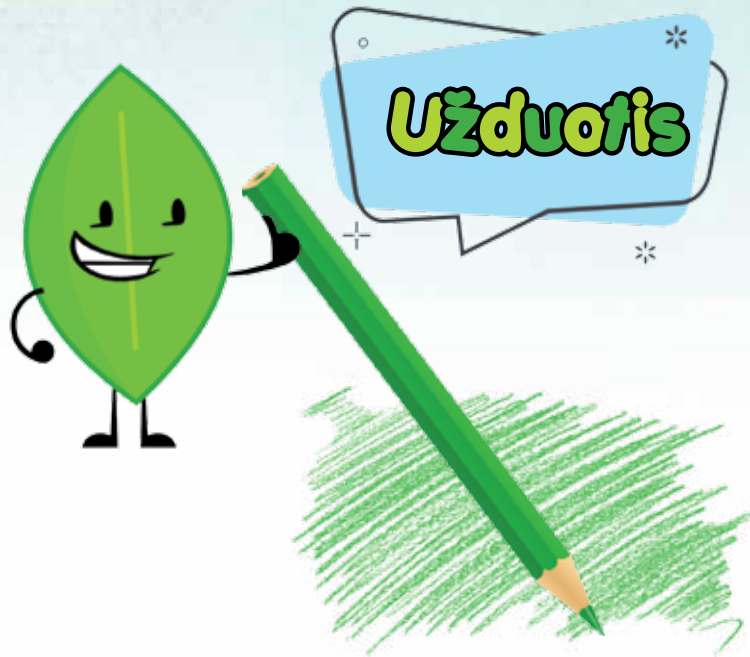


Jei ant produkto pakuotės yra tik vienas Europos Sąjungos ekologiškų produktų ženklas, tuomet pagaminta ne Lietuvoje.

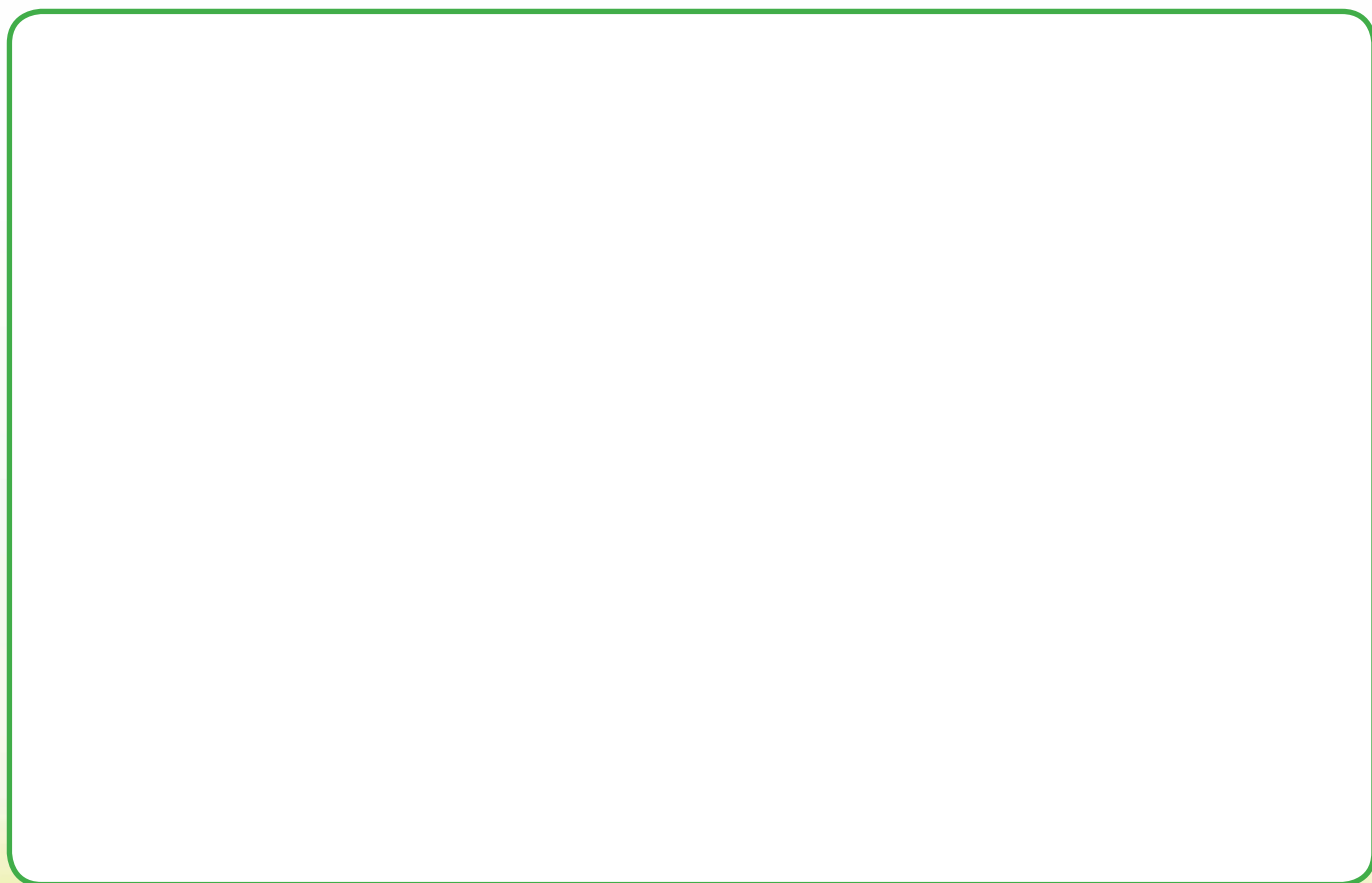
Užduotis

• Apačioje pateikti įvairūs maisto produktai, varnele pažymėkite, kurie produktai yra pagaminti mūsų šalyje.





- Žiūrėdami į pavyzdį nupieškite Europos Sąjungos ekologinės gamybos logotipą.



Tokiais ženklais pažymėtų maisto produktų galima įsigyti parduotuvėse, ūkininkų turgeliuose ar specializuotoje interneto parduotuvėse.

