

# PAVASARIO VAISTINIAI AUGALAI



PARENGĖ MOKYTOJA RITA PŪTVIENĖ  
KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

PAVASARĮ ATBUNDA GAMTA IR VĖL GALIMA DŽIAUGTIS JOS  
TEIKIAMOMIS GĖRYBĖMIS. YRA NEMAŽAI VAISTINIŲ AUGALŲ,  
KURIUOS GALIMA RINKTI PAVASARĮ IR TAIP ATGAIVINTI PO ŽIEMOS  
NUSILPUSĮ ORGANIZMĄ. KVIČIU Į LAUKĄ PASIDAIRYTI IR  
SUSIPAŽINTI SU AUGALAIS, KURIE YRA VISAI ŠALIA MŪSŲ.



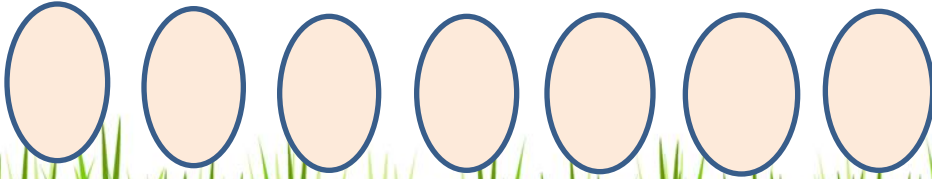
# DIDŽIOJI DILGĖLĖ



DIDŽIOJI DILGĖLĖ ĮVARDIJAMA KAIP VIENAS SVARBIAUSIŲ IR NAUDINGIAUSIŲ VAISTAŽOLIŲ. LIAUDIES MEDICINOJE DIDŽIOJI DILGĖLĖ ŽINOMA JAU NUO LABAI SENIAI. PABRĖŽTINA, KAD ŠIS AUGALAS NAUDOJAMAS NE TIK KAIP VAISTAŽOLĖ, BET KAIP IR MAISTAS – SRIUBOMS, SALOTOMS, SULTIMS, ŽALIESIEMS KOKTEILIAMS IR KT. KĄ TIK SURINKTŲ DILGĖLIŲ LAPUOSE GAUSU VITAMINŲ (PVZ., C, B GRUPĖS) IR MINERALŲ (MAGNIO, KALIO, GELEŽIES), ĮVAIRIŲ NAUDINGŲ ORGANINIŲ JUNGINIŲ (ORGANINIŲ RŪGŠČIŲ). DIDŽIOJI DILGĖLĖ PIRMIAUSIAI ŽINOMA KAIP BENDRĄ ORGANIZMO BŪKLĘ GERINANTIS AUGALAS .

SURINK PABIRUSIAS RAIDES IR SUDĖK ŽODĮ DILGELĖ. KIEK RAIDŽIŲ?  
SUNUMERUOK.

6 G I 2 D  
L È 1 È L  
5 7  
4



3



ATSPĒK MĪSLES?



ŽIBA KAIP ŠILKAS, KANDA  
KAIP VILKAS? KAS?

ŽALIAŠŪBĒ, TRUMPASIŪLĒ  
PRO TVORAŅI ŽIŪRI. KAS?



VAISTINEI DIDŽIŲJŲ DILGĖLIŲ ŽALIAVAI  
RENKAMI LAPAI, TAIP PAT SĖKLOS IR ŠAKNYS.  
DILGĖLĖS NUPJAUNAMOS, KELETĄ VALANDŲ  
APVYTINAMOS, KAD NEDILGINTŲ, TADA  
NUSKINAMI LAPAI IR DŽIOVINAMI PAVĖSYJE,  
GERAI VĖDINAMOJE PATALPOJE ARBA  
DŽIOVYKLOJE 45–50 LAIPSNIŲ  
TEMPERATŪROJE.





PAPASAKOK, KAS  
ATSITIKS, JEI  
DILGĖLES SKINSI BE  
PIRŠTINIŲ?  
AR TAU TAIP BUVO  
NUTIKĖ?





JEI ATSAKINGAI MANE RINKSI,  
GALĖSI PASKANAUTI PUIKIŲ  
SVEIKŲ PATIEKALŲ.

<http://www.zolynunamai.lt/vieno-kasnelio-dilgeliu-blyneliai/>

<http://www.zolynunamai.lt/silkes-dilgeliu-uzkanda/>

<http://www.zolynunamai.lt/dilgeliu-sriuba/>

<http://www.zolynunamai.lt/dilgeliu-sulciu-gerimas-su-medumi/>





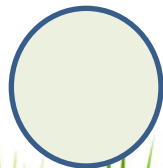
PANAŠI Į DILGĖLĘ, BET NE DILGĖLĖ, O BALTAŽIEDĖ NOTRELĖ.



BALTAŽIEDĖ NOTRELĖ GERAS VITAMINO A ŠALTINIS. IŠ IŠSPAUSTŲ SULČIŲ GAMINAMAS ENERGIJOS SUTEIKIANTIS GĖRIMAS, O IŠ DŽIOVINTOS NOTRELĖS ŽOLĖS GAMINAMI NAMINIAI SALDAINIAI.

SUSKAIČIUOK KIEK ŽODYJE RAIDŽIŲ?

BALTAŽIEDĖ



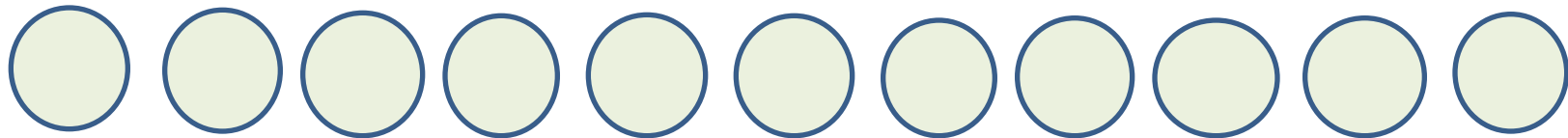
KOKIA RAIDE PRASIDEDA ŽODIS?





MŪSŲ PIEVOSE GALIMA RASTI IR  
RAUDONŽIEDĘ  
NOTRELĘ.

SUSKAIČIUOK KIEK RAIDŽIŲ ŽODYJE?



NUPIEŠK DAUGIAU RAUDONŽIEDŽIŲ GĖLIU.





PARAŠYK ŽODĮ NOTRELĖ.

NOTRELIŲ ŽIEDUOSE KAUPIASI NEMAŽAS KEIKIS  
NEKTARO, KURĮ PASIEKIA TIK ILGESNĪ  
„LIEŽUVĖLĪ“ TURINTYS VABZDŽIAI TOKIE  
KAIP KAMANĖS. JEI KAMANĖ ŽIEDO  
APLANKYTI DAR NESPĖJO, GALITE JĮ NUSKINTI  
IR ĮSIDĖJĘ Į BURNĄ PATYS PAJUSITE  
SALSTELĖJUSĮ NEKTARO SKONĮ.



ĪSIŽIŪRĒK Ī PIEŠINUKUS, NUSPALVINK IR ATPAŽĪNK. PAPUOŠK ŠIAS RAIDES.



N

D

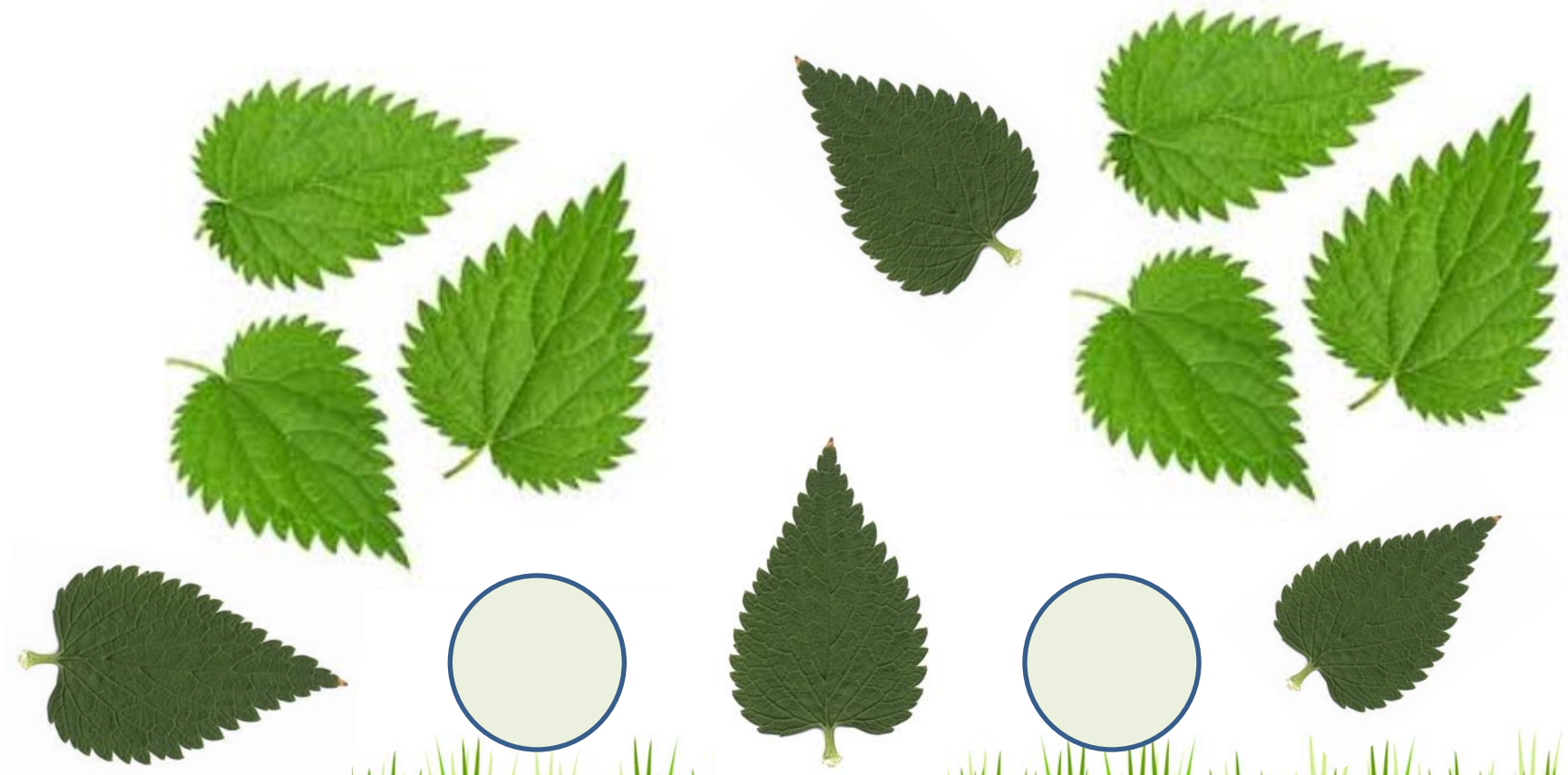


BALTAŽIEDĒ NOTRELĒ

DILGĒLĒ



SUSKAIČIUOK KIEK DILGELĖS, O KIEK BALTOSIOS NOTRELĖS LAPŲ?





ŠAUNIAI PADIRBĖJAI. DABAR  
GAL MAMA IŠVIRTŲ  
DILGĖLIŲ , AR NOTRELIŲ  
ARBATOS?  
ATGAUTUM JĖGAS.

