



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ projekto aprašas

Pavadinimas	Projektas „Valgau skaniai, gyvenu sveikai“
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), sveikos mitybos pagrindai
Tikslinė grupė	10 ^a klasė (18 mokinių), 10 ^b klasė (18 mokinių)
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išmokyti sveikos mitybos pagrindų, išugdyti gebėjimus kritiškai įvertinti „greito“ maisto produktus ir energinius gėrimus, skaityti maisto pusfabrikačių etiketes.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">- apibūdinti produktų būvio ciklo stadijas (žemės ūkio ir pramonės gamybos, pakavimo, gabenimo ir paskirstymo, vartojimo, atliekų tvarkymo) ir jų galimą poveikį aplinkai.- palyginti ekologinių produktų ir išskirtinės kokybės maisto produktų ypatumus. Kurti ekologišką produkciją propaguojantį plakata.- vertinti garantuotus tradicinius gaminius juos degustuojant.- diskutuoti apie tai, kaip pakavimas, apdirbimas ir laikymas lemia energijos poreikį per produkto gyvavimo ciklą.- rūšiuoti atliekas, panaudoti maisto produktų likučius, atlikti ir pristatyti tyrimą „Maisto gamybos atliekų ir išmetamo maisto kiekį PMRPRC“.- taikyti ekonomikos ir verslumo žinias, planuoti renginius rengiant prekybos įmonėje išskirtinės kokybės maisto produktų prezentaciją, prekiaujant mokyklos sodo gėrybėmis.- naudoti išmaniąsias programėles, padedančias taupyti.
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none">• Klasės nuteikimas darbui.• Temos skelbimas, tikslo ir uždavinių pristatymas.• Naujos medžiagos dėstymas.• Užduotys mokiniams.• Įtvirtinimas / mokinių praktinis darbas.• Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas. <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Aštuonių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenimą ir sveiką mitybą ciklas.</p> <p>1 pamoka „Vandens svarba maisto ruošime“.</p> <p>Nagrinėjamos temos: kokią svarbą turi vanduo mūsų gyvenime, kiek vandens reikia išgerti per parą, ar kietas vanduo kenkia mūsų organizmui, kokią svarbą turi vanduo maisto ruošime.</p> <p>Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant IT, refleksija.</p> <p>Priemonės: mokytojo darbui: kompiuteris, multimedija, mokymo medžiaga „Vandens svarba maisto ruošime“ (1- 15 skaidrės)</p> <p>Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, įvairi literatūra, užduočių lapas (1 priedas)</p>

2-4 pamokos (135 min.) „Vištienos suktinuko kiaulienos šoninės apvaskalės, su karamelizuotais burokėliais ir morkų-salierų muslinu“ paruošimas, praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gaminimas, patiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įšivertinimas ir vertinimas.

Metodai pamokose: receptūros nagrinėjimas, aiškinimas, konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas, aptarimas, įšivertinimas ir vertinimas.

5 pamoka „Maisto medžiagos ir jų reikšmė“.

Nagrinėjama tema – energinės maisto medžiagos: angliavandeniai, baltymai, riebalai ir tirpios ir netirpios skaidulinės medžiagos mineralinės medžiagos: mikro-makroelementai, vitaminai:

Metodai pamokoje: aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant SMP, savarankiškas darbas (galima porose/grupėse), refleksija.

Priemonės mokytojo darbui: kompiuteris, multimedija, mokymo medžiaga „Maisto medžiagos ir jų reikšmė“ (1- 30 skaidrės)

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, „Kiek medžiagų reikia organizmui“ Laboratorinis

6 pamoka „Mitybos režimas“.

Nagrinėjamos temos: mitybos režimas; maisto energetinė vertė; sveikas ir nesveikas maistas; dienos mitybos racionas, sveikos mitybos principai ir taisyklės.

Metodai pamokoje: aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant SMP, refleksija.

Priemonės mokytojo darbui: kompiuteris, multimedija, mokymo medžiaga „Mitybos režimas: (30- 60 skaidrės)

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, „Maisto produktų kiekis reikalingas organizmui“ Laboratorinis

7-8 pamokos (90 min.) – praktinis mokinių darbas mokomojoje virtuvėje: vištienos kaulų sultinio ir trintos kreminės brokolių-morkų sriubos virimas, patiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įšivertinimas ir vertinimas.

Metodai pamokose: konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įšivertinimas ir vertinimas.

Vertinimas

Pamokose taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įšivertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų atliktas užduotis). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimas. Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas) vertinama naudojant praktinio darbo įšivertinimo ir vertinimo lapus ([2 priedas](#)) arba taikant kitus vertinimo kriterijus.

Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos

Pamokose naudojama mokymo medžiaga parengta Microsoft PowerPoint programa:

„[Vandens svarba maisto ruošime](#)“ (15 skaidrių)

„[Maisto produktų sudėtis](#)“ (54 skaidrės)

„[Sultinių virimas ir panaudojimas](#)“ (15 skaidrių),

Skaitmeniniai mokymo(si) objektai:

Maisto medžiagos ir maisto produktai „Kiek medžiagų reikia

organizmui.“ Laboratorinis
(https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/257)
Maisto medžiagos ir maisto produktai „Maisto produktų kiekis
reikalingas organizmui“ Laboratorinis
(https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/260)
Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):
[1 priedas](#) . Užduotis mokiniams 1
[2 priedas](#). Praktinio mokymo užduočių lapai mokiniams (dalijama
medžiaga):
[3 priedas](#). [Technologinė kortelė Nr. 1](#). *Vištienos kaulų sultinys*
[4 priedas](#). [Technologinė kortelė Nr. 2](#). *Trinta kremine brokolių-morkų
sriuba*
[5 priedas](#). [Technologinė kortelė Nr. 3](#). *Karamelizuoti burokėliai*
[6 priedas](#). [Technologinė kortelė Nr. 4](#). *Morkų-salierų muslinas*
[7 priedas](#). [Technologinė kortelė Nr. 5](#). *Vištienos suktinukas kiaulienos
šoninės apvalkale*.

**Laikas (trukmė) ir
mokymo(si) aplinka**

Pamokų ciklo trukmė-8 pamokos
1, 5, 6 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai skaitmeniniai
mobilieji įrenginiai (nešiojamieji kompiuteriai ar mobilieji telefonai su
internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba
informatikos kabinete.
2-4, 7-8 pamokose – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas,
tiekimas, degustavimas), vykdomos mokomojoje virtuvėje.

**Išvados /
kuo mokymo(si) veikla
inovatyvi, priedai**

Užsiėmę šia ugdomąją veikla mokiniai gebės nagrinėti ir įvertinti
sveikos mitybos privalumus, reflektuoti ir apmąstyti savo veiklą
susijusią su sveika mityba. Atlikdami užduotis, laboratorinius darbus,
savarankiškai ir grupėse, didins pasitikėjimą savimi, savarankiškumą,
ugdys socialinius gebėjimus.
Praktiniai darbai susiję su skaniais, ekologiškais ir sveikais patiekalais
skatins mokinius keisti mitybos įpročius, ugdys sąmoningumą ir
atidumą renkantis produktus patiekalų gaminimui.

Ryšiams

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės profesinio rengimo centras
Sciukiene.asta@gmail.com ir irma.gaidyte@gmail.com

Klaipėdos g. 146 , Panevėžys

Užduotis mokiniams 1

Vardas, pavardė

Norint tiksliai apskaičiuoti reikiamą išgerti vandens kiekį, turite taikyti formulę:

Pirmiems 10 kūno kilogramų –1l vandens.

Antriems dešimt kūno kilogramų –0,5 l.

Likusiems kūno kilogramams –20 ml./ 1 kg.

Pagal savo kūno svorį, naudodamiesi šia formule, paskaičiuokite, kiek vandens turite išgerti per parą?

- 1.
- 2.
- 3.

Atsakymas:

PANEVĖŽIO MARGARITOS RIMKEVIČAITĖS PROFESINIO RENGIMO CENTRAS

PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO/VERTINIMO KRITERIJAI

10^a/10^b klasės

Mokinio vardas ir pavardė

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Eilės Nr.	Kriterijai	Maksimalus balų skaičius	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas
1.	Pasiruošimas darbui	2		
1.1.	Laikosi sanitarijos ir higienos reikalavimų (švarūs darbo drabužiai, tinkama avalynė, tvarkingas galvos apdangalas).	0-1		
1.2.	Receptūra (technologinė kortelė). Teisingas žaliavų bei darbo vietos paruošimas. Darbo sauga ir drausmė gamybos metu.	0-1		
2.	Darbo technika	3		
2.1.	Virtuvės inventorius ir įrengimų panaudojimas pagal paskirtį	0-1		
2.2.	Teorinių žinių taikymas	0-1		
2.3.	Atidumas, kruopštumas ir savarankiškumas gaminant patiekalą	0-1		
3.	Patiekalo kokybės vertinimas	3		
3.1.	Patiekimas:	0-1,5		
3.2.	Skonis:	0-1,5		
4.	Patiekalo pristatymas	1		
4.2.	Sėkmių ir nesėkmių analizė	0-1		
5.	Darbo vietos sutvarkymas	0-1		
	Iš viso:	10		

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės
profesinio rengimo centras

TVIRTINU
Direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 1

Patiekalo pavadinimas *Vištienos kaulų sultinys*

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išėiga
		Bruto	Neto	
Vištienos kaulai	g	600	600	
Vanduo	g	1500	1500	
Morkos	g	100	80	
Svogūnai	g	95	80	
Salierų šaknys	g	70	50	
Druska	g	20	20	
Laurų lapai	g	3	3	
Pipirai juodieji (grūdeliais)	g	1	1	
Pipirai kvepiantieji (grūdeliais)	g	1	1	
<i>Išėiga</i>	g			<i>1000</i>

Gamybos technologijos aprašymas

Vištienos kaulus nuplauti ir užpylus šaltu vandeniu, užvirinti. Nugraibyti putas kartu su ištirpusiais riebalais, sumažinti kaitrą, pasūdyti, uždengti dangtį ir virti taip, kad sultinys tik virduliuotų. Likus 30 min. iki virimo pabaigos, dėti sausai keptuvėje pakepintas, stambiai supjaustytas prieskonines daržoves ir toliau lėtai virti. Likus 10 min. iki virimo pabaigos, dėti prieskonius (nemaltus). Nuskanauti, perkošti.

Patiekimo aprašymas

Sultinys patiekiamas ne žemesnės kaip +68 °C temperatūros.

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės
profesinio rengimo centras

TVIRTINU
Direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 2

Patiekalo pavadinimas ***Kreminė brokolių – morkų sriuba*** (1porc.)

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išėiga
		Bruto	Neto	
<i>Kreminė brokolių sriuba:</i>	g			
Brokoliai	g	44	40	
Bulvės	g	27	20	
Svogūnai	g	6	5	
Aliejus	g	5	5	
Sviestas	g	5	5	
Vištienos sultinys	g	60	60	
Grietinė 35%	g	10	10	
Baltieji pipirai	g			
Druska	g			
<i>Kreminės brokolių sriubos masė</i>	g		120	
<i>Kreminė morkų sriuba</i>				
Morkos	g	75	60	
Svogūnai	g	6	5	
Salierų šaknys	g	27	20	
Aliejus	g	5	5	
Sviestas	g	5	5	
Vištienos sultinys	g	60	60	
Grietinė 35%	g	10	10	
Druska	g			
<i>Kreminės brokolių sriubos masė</i>	g		120	
Grietinė 35%	g	10	10	
<i>Kreminė brokolių – morkų sriuba</i>	g			250

Gamybos technologijos aprašymas

Į sultinį sudėti supjaustytas bulves, susmulkintus ir pakepintus svogūnus, brokolius. Virti, kol daržovės suminkštės. Daržovės sutrinti ir pagardinti druska, baltais pipirais, gietinėle ir virti dar 5min.

Į sultinį sudėti supjaustytas morkas, susmulkintus ir pakepintus svogūnus ir salierų šaknis. Virti, kol daržovės suminkštės. Daržovės sutrinti ir pagardinti druska, gietinėle ir virti dar 5min.

Patiekti abi sriubas pilti į vieną dubią lėkštę. Puošti plakta grietinėle.

Patiekimo aprašymas

Patiekti abi sriubas į vieną dubią lėkštę, dekoruoti iki purumo plakta grietinėle, žaluma. Patiekti ne žemesnėje kaip 68⁰ C temperatūros.

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės
profesinio rengimo centras

TVIRTINU
Direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 3

Patiekalo pavadinimas ***Karamelizuoti burokėliai***

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išėiga
		Bruto	Neto	
Burokėliai	g	1050	1000	
<i>Kepti burokėliai</i>	g			<i>930</i>
Balzaminis actas	g	100	100	
Vanduo	g	50	50	
Rudasis cukrus	g	100	100	
Sviestas	g	40	40	
Druska	g	5	5	
<i>Išėiga</i>	g			<i>1000</i>

Patiekalo gamybos technologijos aprašymas

Burokėlių paruošimas

Burokėlius nuplauti, nusausinti. Suvynioti į foliją ir sudėlioti į skardą. Dėti į įkaitintą iki 180⁰ C temperatūros orkaitę ir kepti 40 min.

Keptus burokėlius nuvalyti, supjaustyti skiltelėmis.

Cukrų keptuvėje su sviestu ir vandeniu išlydyti, ir lengvai kaitinti, kol cukrus karamelizuosis. Sudėti burokėlius. Kaitinti, gardinti druska, actu.

Patiekimo aprašymas

Patiekti ne žemesnėje kaip + 68⁰ C temperatūros.

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės
profesinio rengimo centras

TVIRTINU
Direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. 4

Patiekalo pavadinimas *Morkų-salierų muslinas*

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išėiga
		Bruto	Neto	
Morkos	g	438	350	
Salierai	g	470	350	
Sviestas	g	100	100	
<i>Pakepintų daržovių masė</i>	g			800
Pienas	g	150	150	
Grietinėlė	g	150	150	
<i>Pusgaminių masė</i>	g			1100
<i>Išėiga</i>	g			1000

Patiekalo gamybos technologijos aprašymas

Morkas ir salierus nulupti, nuplauti, supjaustyti dideliais kubeliais ir pakepinti su sviestu. Sudėti į puodą užpilti grietinėlės-pieno mišiniu ir šutinti 15 min. Sutrinti smulkintuvu.

Patiekimo aprašymas

Patiekti ne žemesnėje kaip + 68⁰ C temperatūros.

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės
profesinio rengimo centras

TVIRTINU
Direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 5

Patiekalo pavadinimas ***Vištienos suktinukas kiaulienos
šoninės apvalkale***

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išeiga
		Bruto	Neto	
Vištienos filė	g	110	100	
Apelsinai (sultys)	g	120	50	
Aliejus alyvuogių išspaudų	g	15	15	
Sojų padažas	g	10	10	
Cukrus	g	5	5	
Česnakai	g	30	20	
Pipirai juodieji (malti)	g	1	1	
Raudonėliai	g	2	2	
Kiaulienos šoninė š/r	g	35	30	
<i>Pusgaminio masė</i>	g			<i>130</i>
<i>Išeiga</i>	g			<i>100</i>

Gamybos technologijos aprašymas

Iš vištienos filė išpjauti 3x3x15 stačiakampį, kurį marinuoti 30 min. marinate. Ant folijos vertikaliai išdėlioti viena šalia kitos labai plonai supjaustytas šoninės juosteles, horizontaliai dėti vištienos filė ir susukti. Kepti 180 °C temperatūroje 12 min. Iškepus palaikyti 5-10 min., po to supjaustyti į tris ritinėlius.

Patiekimo aprašymas

Patiekti ne žemesnėje kaip + 68⁰ C temperatūros.