



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	MAISTAS KŪNUI IR SIELAI
Santrauka / dalykai Tikslinė grupė	Technologijos 5-8 klasės
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Tikslas - Išmokyti mokinius pasigaminti sveiko maisto, padengti stalą, priimti svečius ir dalintis maistu, lavinant mokinių kūrybiškumą, originalumą ir vartotojišką kultūrą.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Išmokyti susirasti informaciją, kaupti ją, fiksuoti, analizuoti, pasirinkti vertingus maisto produktus, gaminti sveiką maistą; • Mokyti pasirinkti maisto produktų kiekį pagal rekomenduojamas proporcijas; • Formuoti įgūdžius pritaikyti vykdomam projektui teikiamas idėjas ir numatant, kokius patiekalus gamins; <p>Kompetencijos – asmenines kompetencijas (įvertinti savo jėgas ir priimti iššūkius), socialines kompetencijas (dirbti komandoje), iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencijos (aktyviai ir kūrybingai veikti), komunikavimo kompetencijas (tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti), pažinimo kompetencijas (plėsti akiratį), mokėjimo mokytis kompetencijas (mokytis noriai, pasitikėti savo jėgomis), dalykines kompetencijas (formuos tinkamą požiūrį į maistą, maisto ruošimą ir maitinimosi kultūrą).</p>
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvieno užsiėmimo struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mokinių nuteikimas darbui. • Mokinių įtraukimas į naują veiklą. • Temos paskelbimas, uždavinių pristatymas. • Naujos ar tęstinės užsiėmimų veiklos pristatymas. • Užduočių skyrimas mokiniams. • Supratimo patikrinimas. • Mokinių praktinis darbas/žinių, mokėjimų ir įgūdžių įtvirtinimas. • Apibendrinimas/įsivertinimas. <p>Užsiėmimuose kaitomas mokytojo aiškinimas, mokinių individualaus, grupinio ir komandinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gaminimas, pateikimas, stalo serviravimas, dalijamasis pagamintais patiekalais su mokyklos bendruomenę, svečiais, aptarnavimas,</p>

patiekalų degustavimas, darbo vietos sutvarkymas, praktinės veiklos įsivertinimas.

1 užsiėmimas (teorinis) - „*Pietų patiekalai*“. Nagrinėjamos temos: „Daržovės ir jų nauda žmogaus organizmui“, „Mėsos (vištienos) gaminiai ir jų paruošimo būdai“, „Daržovių ir kitų maisto produktų deriniai ir paruošimo būdai“ (mėsa, kiaušiniai, riešutai, sėklos, žuvis, užpilai - padažai...).

Metodai užsiėmime: informacijos paieška, analizavimas, minčių lietus, apibendrinimas, konsultavimas.

Priemonės: IT mobiliosios komunikacinės technologijos priemonės, maisto ruošimo žurnalai, knygos, laikraščių iškarpos.

2 užsiėmimas (praktinis) - „*Sveikuoliškų patiekalų gaminimas*“. Patiekalų „Sveikuoliškos salotos su skrebučiais“, „Avokado užtepėlė“ gaminimas, stalo serviravimas, patiekalų pateikimas, degustavimas.

Metodai užsiėmime: konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas, įsivertinimas.

Priemonės: virtuvės įranga, indai, įrankiai, serviravimo medžiagos (staltiesės, servetėlės, dekoracijos).

3 užsiėmimas (praktinis) – „*Vištienos suktinukai su grybų padažu*“: patiekalo „Vištienos suktinukai su grybų padažu“ gaminimas, stalo serviravimas, patiekalų pateikimas, degustavimas.

Metodai užsiėmime: konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas, įsivertinimas.

Priemonės: virtuvės įranga, indai, įrankiai, serviravimo medžiagos (staltiesės, servetėlės, dekoracijos).

Vertinimas / įsivertinimas

Užsiėmimų veiklose taikytas mokinių įsivertinimas, dirbant individualiai, grupėse, komandoje. Taikytas formuojamasis ir neformalus vertinimas: viešas pagyrimas, paskatinimas, žodinis vertinimas. Taip pat grupės/komandos nario pripažinimas kaip lyderio, pasitikėjimo išsakymas, ugdytinių gebėjimų raidos tobulėjimo įvardijimas (patenkinamas, vidutinis, aukštesnis).

Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos

Mokymosi medžiaga / literatūra:

- Stalo padengimo technologinės kortelės. Z. Žebrauskienė
- Virtuvės knyga. I. Koscelkovicienė, I. Pupelienė, E. Trečiokienė, 2018
- Šeimos šventės. Hans Joachim Dobbelin, Hermann Bulling
- Virtuvės patarimų knyga. Christine France
- Moters namų knyga
- Patiekalų receptai. [Priedas Nr. 1](#)
- Patiekalų receptai. [Priedas Nr. 2](#)

	<ul style="list-style-type: none"> • Patiekalų receptai. Priedas Nr. 3
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	Užsiėmimų trukmė – 6 ak. val. Užsiėmimai vyko maisto technologijų kabinete.
Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai	<p>Ugdomoji veikla padėjo mokiniams išsiugdyti asmenines, socialines, pažinimo, dalykines ir kt. kompetencijas, reikalingas ugdant sveiko maisto naudos ir įtakos žmogaus fiziologinei veiklai, darbingumui, sveikatai suvokimą bei puoselėjant valgymo kultūrą.</p> <p>Praktiniai užsiėmimai skatino mokinių savarankiškumą, gebėjimą kritiškai mąstyti, vertinti savo jėgas, mokytojai ir draugams padedant priimti iššūkius ir juos įgyvendinti, dalintis patirtimi su šeimos nariais. Kryptingas ir kūrybingas mokinių ugdymas padeda siekti asmeninės pažangos ir kokybiškos integracijos sparčiai kintančioje visuomenėje.</p>
Ryšiams	Diana Masiliūnienė – Radviliškio rajono Sidabravo gimnazijos technologijų mokytoja, el. p. steigvilaite@gmail.com

VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ, ĮDARYTA MOCARELA SŪRIU IR SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

INGREDIENTAI:

- **2 vnt.** vidutinio dydžio vištienos krūtinėlės;
- **1** žiupsnelis druskos pagal skonį;
- **1** žiupsnelis pipirų pagal skonį;
- **1** žiupsnelis razmarinų pagal skonį;
- **10 ml** alyvuogių aliejaus;
- **4** riekės (keli griežinėliai) Mocarelos sūrio;
- **4 vnt.** saulėje džiovintų pomidorų.

KAIP GAMINTI:

1. Krūtinėles apipjaustykite taip, kad gautųsi du kepsneliai, t. y. nereikalingus kraštelius tiesiog nupjaukite.
2. Įpjaukite viduryje, kad vėliau būtų galima įdėti įdarą.
3. Paskui paimkite maistinę plėvelę, dėkite ant jos krūtinėles, uždenkite maistine plėvele ir lengvai padaužykite, pavyzdžiui, mediniu kočėlu, kad krūtinėlė šiek tiek suminkštėtų.
4. Išimtas krūtinėles apiberkite ir gerai įtrinkite prieskoniais.
5. Įdėkite į krūtinėles po griežinėlių Mocarelos sūrio ir šiek tiek pasmulkintų saulėje džiovintų pomidorų.
6. Įdaro dėkite savo nuožiūra, priklausomai nuo krūtinėlių dydžio, kad galėtumėte kraštelius suimti ir sutvirtinti mediniu smeigtuku (kad įdaras neiškristų).
7. Taip paruoštas krūtinėles palikite pasimarinuoti 1–2 val. ir vėliau galite kepti ant grilio lauke arba ant grilinės keptuvės, priklausomai nuo galimybių. Iš iškepusių krūtinėlių išimkite smeigtukus.
8. Valgykite su norimu garnyru.

GRYBŲ PADAŽAS

INGREDIENTAI:

- **200 gr.** pievagrybių (arba apvirtų miško grybų);
- **0.5** stiklinės vandens (arba sultinio ar pieno);
- **1 vnt.** svogūnų;
- **1** šaukštas miltų;
- **1** šaukštas grietinės;
- pagal skonį druskos;
- šiek tiek aliejaus (arba sviesto);
- šiek tiek pipirų;
- šiek tiek žalumynų.

KAIP GAMINTI:

1. Svogūną smulkiai supjaustykite ir pakepinkite aliejuje (arba ant sviesto) iki bus gražiai auksinės spalvos.

-
2. Sudėkite švariai nuplautus ir nuvalytus grybus (jei dideli, prieš tai supjaustykite į kelias dalis), ir kepkite, kol nebeliks skysčio nuo grybų.
 3. Suberkite miltus ir pakepkite iki jie bus auksinės spalvos.
 4. Supilkite pusę stiklinės vandens (arba sultinio ar pieno), įberkite pipirų, druskos, žalumynų (dėjau krapų ir petražolių) ir troškinkite kelias minutes ant silpnos ugnies.
 5. Tada sudėkite grietinę, išmaišykite, dar apie minutę pakaitinkite (nebeužvirinkite) ir palikite 10 minučių pastovėti.

PORCIJŲ SKAIČIUS: 6

GREITOS AVOKADO SALOTOS SU LAŠIŠA IR KIAUŠINIAIS

INGREDIENTAI:

- **150 gr.** sūdytos lašišų filė (ar šaltai rūkytos);
- **2** vienetai kiaušinių (kietai virtų);
- **1** vienetas avokadų (gerai prinokusio);
- **1** vienetas agurkų;
- **1** pundelis krapų;
- **2** šaukštai majonezo.

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Virtus kiaušinius ir agurkus supjaustyti stambiais kubeliais.
2. Avokadą perpjauti pusiau, išimti kauliuką, išskobti minkštimą ir supjaustyti kubeliais.
3. Krapus smulkiai sukapoti, lašišą supjaustyti juostelėmis.
4. Viską išmaišyti su majonezu. Pateikti galima ant salotų lapų ar vienas.

PORCIJŲ SKAIČIUS: 4

PIKANTIŠKA SŪRIO UŽKANDĖLĖ SU LAŠIŠA IR TRAŠKUČIAIS

INGREDIENTAI:

- **200 gr.** fermentinio sūrio;
- **3** vienetai kiaušinių (kietai virtų);
- **100 gr.** sūdytos lašišos (ar šaltai rūkytos);
- **3** šaukštai majonezo (apytikriai);
- **1** saujelė krapų;
- **20 vnt.** bulvių traškučiai (Pringles tipo).

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Sūrį ir kiaušinius smulkiai sutarkuoti.
2. Smulkiai sukapoti krapus, nedideliais kubeliais supjaustyti lašišą. Viską išmaišyti su sūriu ir kiaušiniiais.
3. Dėti šiek tiek majonezo ir maišyti - masė turi būti standi, truputį lipni, bet gana lengvai formuojama. Tikslus majonezo kiekis priklauso nuo kiaušinių dydžio, sūrio rūšies.
4. Gnybti maždaug graikinio riešuto dydžio masės. Formuoti kamuoliuką ir kiekvieną dėti ant traškučio. Galima papuošti petražolėmis ar kitais žalumynais.

PORCIJŲ SKAIČIUS: 20