



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

| | |
|---|---|
| Pavadinimas | Ką rodo maisto produktų etiketė. Maisto priedai. Sveiko patiekalo gamyba |
| Santrauka / dalykai | Gamta ir žmogus, technologijos (mityba) |
| Tikslinė grupė | 5 klasė (24 mokiniai) |
| Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos | <p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti maisto produktų etiketės sudėtį ir įvertinti maisto priedų įtaką savo sveikatai remiantis sveikos mitybos principais.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - išnagrinėti mokinių mitybos įpročius; - išnagrinėti maisto produktų etiketę; - apibūdinti maisto priedus; - išnagrinėti maisto priedų sudėtį maisto produkto etiketėse; - mokyti suvokti, kad valgymo įpročiai – tai pasirinkimo rezultatas; - mokyti pakeisti vieną produktą kitu. |
| Veiklų aprašymas | <p>Pamokos struktūrinės dalys:</p> <p>Klasės nuteikimas darbui.</p> <p>Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).</p> <p>Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</p> <p>Naujos medžiagos dėstymas.</p> <p>Užduotys mokiniams.</p> <p>Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas.</p> <p>Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas.</p> <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p> |
| Proceso eiga | <p>6 pamokų, orientuotų į sveiką mitybą, ciklas.</p> <p>1 pamoka „Maisto medžiagos ir jų vartojimas“.</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> įpročių, darančių įtaką mitybai aptarimas (<i>1 priedas</i>), maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių įtakos sveikatai analizė.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas, individualus mokinių darbas, refleksija.</p> <p><i>Priemonės:</i> A4 formato lapai, žirklys, klijai, maisto reklaminės skrajutės, išmanūs įrenginiai informacijos paieškai.</p> <p><i>Mokytojo darbui:</i> mokymo medžiaga, kompiuteris, multimedija, interneto prieiga, maisto produkto „Tinginio“ paveikslas (iš interneto).</p> <p><i>Veikla:</i> mokytojui padedant išanalizavus maisto medžiagas, kartu su mokytoju mokiniai aptaria maisto patiekalo „Tinginio“ receptą bei maisto medžiagas esančias jame ir kodėl šio saldumyno nerekomenduojama valgyti gausiai. Mokiniai dirbdami grupėse karmo reklamines skrajutes ir kuria plakatą A4 formato lape, maisto produktus skirstydami į baltymus, riebalus ir angliavandenius turinčius produktus. Darbus pristato. Grupių pristatymo vertinimas (<i>2 priedas</i>).</p> <p>Esant reikalui, papildomam mokinių savarankiškam darbui skiriama interaktyvi dėlionė</p> <p>https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/255</p> |

2 pamoka „Maisto produkto etiketė“.

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

Nagrinėjamos temos: Kokia informacija pateikiama etiketėje? Kaip nurodomas produkto maistingumas? Į kokią etiketėje pateiktą informaciją reikia atkreipti dėmesį renkantis maisto produktus? Kas iš pateikiamos informacijos yra svarbiausia?

Priemonės: pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai (gali vykti informatikos klasėje).

Mokytojo darbui: kompiuteris, multimedija, interneto prieiga. Išaiškinus temą mokytojas lentoje demonstruoja maisto produkto „Tinginio“ etiketės sudėties skaidrę.

Mokinių darbui: maisto produktų etiketės, kompiuteriai ar išmanieji įrenginiai su internetine prieiga. Mokiniai skirstomi į grupes ir paskiriamas situacijų vaidinimas (4 priedas).

Mokytojas ekrane demonstruoja maisto patiekalo „Tinginio“ etiketę. Kartu su mokiniais aptaria etiketėje pateiktą informaciją.

Esant poreikiui peržiūri įrašą, kaip skaityti maisto produktų etiketę: <https://youtu.be/VRvaNli6mjU>

Pasitelkę išmaniuosius įrenginius skaičiuoja dienos kalorijų normą <https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/>.

Mokiniai analizuoja savo atsineštas maisto produktų etiketes, sąsiuvinuose nurodo sudėtį, maistingumą, laikymo sąlygas ir kt.

Mokiniai skirstomi į grupes ir paskiriamas situacijų vaidinimas (4 priedas)

Veikla: Situacijų vaidinimo grupių pristatymo vertinimas (2 priedas).

Namų darbas: Apklausti 5-8 mokinius mokykloje, ką jie žino apie maisto produktų etiketes.

*Prieš apklausiant pasiruošti klausimus, kuriuos klausite apie maisto produkto etiketę.

*Apklauskos rezultatus apibendrinti

*Suformuluoti išvadą

*Pasiūlyti rekomendacijas

3 pamoka „Maisto priedai maisto produkto etiketėse“.

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

Nagrinėjamos temos: maisto priedų produkte skaitymas, komikso apie maisto priedus kūrimas.

Priemonės: maisto produktų etiketės, išmanieji įrenginiai

Mokytojo darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, multimedija, maisto priedų pateiktis ekrane http://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/maisto_priedu_poveikis_sveikatai/

Mokinių darbui: maisto produktų etiketės, išmanieji įrenginiai komikso kūrimui.

Veikla: Aptariamos nagrinėjamos temos. Mokiniai pasirinkto maisto priedo etiketėje ieško mokytojo skaidrėje rodomų priedų. Mokiniai kuria komiksą apie maisto priedus, jų žalą ar naudą pasitelkę įvairias programėles pvz.:

<https://www.storyboardthat.com/lt/>

Darbus ekrano nuotraukos siunčia mokytojui nurodytu el. paštu.

Atlieka testą Kahoot aplinkoje <https://create.kahoot.it/details/a23cd0e8-02de-4e41-b900-6f4191cd9483>

4 pamoka „Valgymo įpročiai - tai pasirinkimo rezultatas“.

Pamokų ciklo apibendrinimas, kartojimas, refleksija, valgiaraščio sudarymas, pietų patiekalų receptų paieška ir atranka ir pasirengimas praktiniam darbui – maisto gaminimui (mokiniai suskirstomi grupėmis praktiniam darbui, pasiskirsto, kas kokius produktus atsineš, pasidalina pareigomis).

Metodai pamokoje: kaitomas individualus (asmeninių rezultatų apžvalga), visos klasės (pasiektų rezultatų aptarimas / refleksija), grupėse (patiekalų receptūros parinkimas, susitarimai dėl produktų pirkimo ir praktinio darbo operacijų sekančią pamoką) darbas.

Priemonės: Pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai mokinių savarankiškam darbui receptų paieškai, knygos, žurnalai su receptūromis ir pan.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija mokinių rastų receptų pristatymui klasėje.

Mokinių darbui: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, įvairi literatūra su patiekalų receptūromis.

5-6 pamokos (90 min.)

Praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gaminimas, tiekimas, degustavimas, produkto etiketės sudarymas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

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

Vertinimas

Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų situacijas). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis vertinimai.

Užduočių lapai esantys SMP priemonėje. Mokytojui el. paštu atsiųstą atliktą komiksą vertina mokytojas, įvertinimas įrašomas į dienyną.

Plakatai ar pateiktys, situacijų vaidinimo grupių pristatymo vertinimas. Pristatymus vertina mokinių grupės, pildydamos „Grupių darbo pristatymo vertinimo lentelę“ ([2 priedas](#)). Pagal susitarimą su mokiniais šie vertinimai pridedami prie kaupiamąjo balo arba fiksuojami dienyne.

Vertinimui ir įvertinimui naudojamos IKT priemonės Kahoot 3 pamokoje. Su mokiniais susitarta dėl įvertinimo balo (pvz., be klaidų atliktas testas – 10, viena klaida – 9 ir t.t.).

Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas ir degustavimas) vertinama naudojant praktinio darbo įsivertinimo / vertinimo lapą ([3 priedas](#)) arba taikant kitus (susitartus su mokiniais) vertinimo kriterijus.

Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos

Pamokose naudojama:

Programa dienos kalorijų normai skaičiuoti ir mitybos piramidė <https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/> taikoma 1 pamokoje „Maisto medžiagos ir jų vartojimas“.

Mokiniai kuria komiksą apie maisto priedus, jų žalą ar naudą pasitelkę įvairias programėles pvz.: <https://www.storyboardthat.com/lt/> 3 pamokoje „Maisto priedai maisto produkto etiketėse“.

Žiūri įrašą, kaip skaityti maisto produktų etiketę: <https://youtu.be/VRvaNli6mjU>

Papildomam mokinių savarankiškam darbui skiriama interaktyvi dėlionė https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/255

taikoma 1 pamokoje „Maisto medžiagos ir jų vartojimas“.

Kahoot.com ieškoti temos „Maisto produkto etiketė“ taikoma 3 pamokoje „Maisto priedai maisto produkto etiketėse“

Programai reikalinga mokytojo registracija, (atsivėrusiame lauke įrašyti žaidimo kodą). Testas parengta Kahoot programa. Daugiau apie programą čia: <https://kahoot.com/>. Norint kurti testus reikalinga mokytojo paskyra. Kartais programa patogiausiai dirbti naudojant išmaniuosius įrenginius.

Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka

Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos 1-4 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji/planšetiniai kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete. 5-6 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas).

Išvados

Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką bei porose ar grupėse darbą mokymasi, didina mokinių pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, ugdo socialinius gebėjimus. Ugdomoji veikla grįsta mokinių mokėjimo mokytis ir asmeninės bei pažinimo kompetencijų, sąmoningumo ir nuostatos gyventi ir maitintis sveikai ugdymą.

Sveikos gyvensenos ir geros mitybos principų išdėstymas bei geros mitybos taisyklių kūrimas ugdo sąmoningumą, nuostatą gyventi ir maitintis sveikai. Tikslingas IKT taikymas motyvuoja mokinius mokytis ir siekti aukštesnių rezultatų.

Ryšiams

Irma Bartkevičienė
irmarasciute@gmail.com

Kas turi įtakos Jūsų mitybai?

1. Asmeniniai pomėgiai
2. Kaina
3. Galimybė gauti
4. Tautinės tradicijos
5. Skonis
6. Asmenybės tipas
7. Religija
8. Bendraamžių įtaka
9. Reklama
10. Įpakavimas
11. Maistingumas
12. Nuotaika
13. Šeimos papročiai ir gyvenimo būdas/

GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELĖ

| Kriterijai ir galimi taškai | Skiriami taškai ir komentarai | 1 grupė | 2 grupė | 3 grupė | 4 grupė |
|---|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Ar pristatymas buvo aiškus klausytojams? | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Kodėl tiek?</i> | | | | |
| Ar pristatymas buvo įdomus klausytojams? | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Kodėl tiek?</i> | | | | |
| Ar pristatymas praplėtė klausytojų akiratį? | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Kodėl tiek?</i> | | | | |
| Ar pranešėjai kalbėjo taisyklingai? | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Kodėl tiek?</i> | | | | |
| Ar buvo panaudotos vaizdumo priemonės? | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Kodėl tiek?</i> | | | | |
| Iš viso | <i>Kiek taškų?</i> | | | | |
| | <i>Apibendrinimas</i> | | | | |

Noroda: <http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/wp-content/uploads/2012/03/Grupi%C5%B3-darbo-pristatymo-vertinimo-lentel%C4%97.pdf>

MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS

5 klasė

Vardas ir pavardė

1.

2.

3.

4.

| Eil. Nr. | Vertinimo kriterijai | Mokinių įsivertinimas | Mokytojo vertinimas | Galimi balai: |
|-------------|---|-----------------------|---------------------|----------------|
| 1. | Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas | | | 4 |
| | Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kieki; Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei. | | | 0 - 2 0 - 2 |
| 2. | Technologiniai procesai | | | 10 |
| | Gebėjimas pasiruošti darbui (mokinio apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gamavimo priemonės); | | | 0 - 2 |
| | Gebėjimas organizuoti savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara, ergonomiškumas); | | | 0 - 2 |
| | Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių; | | | 0 2 |
| | Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinės sekos; | | | 0 - 2 |
| | Gebėjimas atlikti darbą laiku. | | | 0 - 2 |
| 3. | Estetinė patiekalo išvaizda | | | 4 |
| | Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.); | | | 0 - 2 |
| | Gebėjimas pateikti paruoštą patiekalą | | | 0 - 2 |
| 4. | Pristatymas žodžiu | | | 2 |
| | Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį. | | | 0 - 2 |
| VISO | | | | 20 |

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

Situacijų vaidinimas

Tėtis nuėjo į prekybos centrą pirkti šeimai „Tinginio“. „Tinginio tą dieną nebuvo. Ką tėtis daro?

-Ką jis galėtų daryti?

-Ar yra maisto produktų, kurių jis galėtų pasiūlyti savo šeimai vietoj „Tinginio“?

-Ar gali jei pagelbėti vaikai?

-Kaip jaučiasi jo šeima?

-Ką tėtis galėtų nupirkti vietoj „Tinginio“?

Patiekalo „Tinginio“ etiketė mokytojui

TINGINYS

Sudedamosios dalys:

Sausainiai (kvietiniai miltai, cukrus, aliejus, emulgatoriai-sojų lecitinas, druska, amonio bikarbonatas-tešlos kildinimui, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, kvapnioji medžiaga), kondensuoto pieno gaminys, vanduo, emulgatoriai:riebalų rūgščių mono ir digliceridai, druska, dažiklis E10b, kakava, kvapnios medžiagos, sviestas

Gamintojas UAB „Nesveika“

Laikymo sąlygos: 0-17 laipsnių Celsijaus temperatūroje

Grynas svoris: 875 g.

Tinka vartoti iki: 2020 vasario 25 d.

Produkto maistingumas:

Energetinė vertė (kJ 1967) kCal 475

Riebalų 28 g.

Angliavandenių 56 g

Baltymų 7,3 g.

Druskos 0 g.

Susipažinimui:

Kahoot aplinkoje esantys klausimai.

1 - viktorina

Kokių maisto medžiagų reikia su maistu gauti daugiau?



20 sek



Angliavandenių



Riebalų



Vitaminų



Baltymų



2 - viktorina

Dėl kokių saldumynuose esančių medžiagų juos reikia vartoti?



20 sek



Druskos



Cukraus



Vandens



Baltymų



3 - viktorina

Kokiame iš išvardintų Produktų daugiausia riebalų?



20 sek



Kondensuotame piene



Kakavoje



Svieste



Sausainiuose



4 - viktorina

Kokia informacija nėra pateikiama maisto produktų etiketėje?



20 sek



Apie gamybos procesą



Galiojimo laikas



100 g maistingumas



Energinė vertė



5 - viktorina

Į kokią informaciją, pateiktą etiketę, reikia atkreipti dėmesį į maisto produk...



20 sek



Į cukraus kiekį



Į riebalų kiekį



Į energinę vertę



visi atsakymai teisingi



6 - viktorina

Ar tau patiko šis pamokų ciklas



20 sek



Taip



Nežinau



Ne

