



## Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

<b>Pavadinimas</b>	Knygelė „Sveikatai palankūs užkandžiai“ (Kultūrinė pažintinė diena „Diena su knyga“)
<b>Santrauka / dalykai</b>	Technologijos, sveika gyvensena, lietuvių k.
<b>Tikslinė grupė</b>	Dalyvavo 15 mokinių iš 7a klasės, 13 metų.
<b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b>	TIKSLAS – ugdyti kūrybingą, socialiai atsakingą, mąstančią asmenybę, turinčią nuostatą maitintis sveikai, skatinti inovatyvumą bei bendradarbiavimą. Supažindinti su skirtingais informacijos perteikimo ir perėmimo būdais, suteikiančiais galimybę netradiciškai pažvelgti į knygų pasaulį. Sukurti knygelę „Sveikatai palankūs užkandžiai“, kuriai iliustracijas (sveikatai palankius užkandžius) pagamintų patys mokiniai.
<b>Veiklų aprašymas</b>	Mažeikių Kalnėnų progimnazijoje vyko kultūrinė pažintinė diena „Diena su knyga“, kurios metu 7a klasės mokiniai, vykdydami projektą „Valgyk protingai“, kūrė knygą „Sveikatai palankūs užkandžiai“. Studijavo informaciją kaip užkandžiai sveikai, kad maistas būtų palankus mūsų sveikatai. Mokiniai gamino sveikus užkandžius, patiekė juos į stalą, fotografavo. Užkandžius degustavo patys, taip pat vaišino ir mokyklos mokytojus. Įdomiausią ir svarbiausią informaciją sudėjo į savo kuriamos knygelės „Sveikatai palankūs užkandžiai“ puslapius, kuriai patys gamino iliustracijas.
<b>Proceso eiga</b>	Informacijos paieška, analizė ir atranka. Knygelės maketo kūrimas (informacijos fiksavimas raštu ir iliustracijų piešimas). Knygelės iliustracijų kūrimas - užkandžių gaminimas, fotografavimas, degustacija. Knygelės maketo ir pagamintų iliustracijų – sveikatai palankių užkandžių pristatymas klasės draugams ir mokyklos mokytojams. Knygelės maketo ir iliustracijų nuotraukų dovanojimas mokyklos bibliotekai, kad su knygelėje pateikta informacija galėtų susipažinti visi mokyklos mokiniai ir mokytojai.
<b>Vertinimas</b> (tipai ir metodai)	Veiklos pabaigoje buvo reflektuojama drauge apie renginio naudą bendruomenei. Mokiniai džiaugėsi, kad išmoko užkandžiai sveikai ir skaniai. Sveikatai palankūs užkandžiai patiko ir klasės draugams ir mokytojams. Bibliotekininkė pasidžiaugė, kad su visa atrasta ir atrinkta ir pateikta knygelėje informacija galės susipažinti ir kiti mokyklos mokiniai bei bendruomenės nariai ir taikyti savo mityboje.
<b>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</b> (pateikta naudota vaizdo, dalijamoji ir (ar) kita medžiaga)	Informacijos šaltiniai: <a href="https://sveikataipalankus.lt/tag/uzkandziai/">https://sveikataipalankus.lt/tag/uzkandziai/</a> , <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IPkW7Rs0aJ4">https://www.youtube.com/watch?v=IPkW7Rs0aJ4</a> , <a href="https://www.panevezysvsb.lt/kodel-reikia-planuoti-uzkandzius-ir-kaip-nesveikus-uzkandzius-pakeisti-sveikesniais/">https://www.panevezysvsb.lt/kodel-reikia-planuoti-uzkandzius-ir-kaip-nesveikus-uzkandzius-pakeisti-sveikesniais/</a> .
<b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b>	6 val. - technologijų kabinetas. (3 val. – informacijos analizavimas ir atranka, knygelės maketo gamyba; 3 val. – knygelės iliustracijų - užkandžių gaminimas,

---

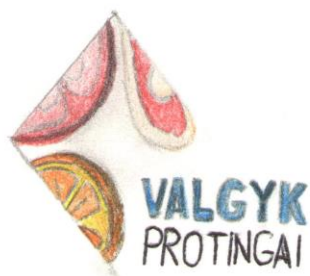
<b>Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai</b>	fotografavimas ir knygelės „Sveikatai palankūs užkandžiai“ maketo pristatymas, užkandžių degustacija, refleksija). Pagilino žinias apie sveikatai palankią mitybą. Išsiaiškino kaip užkandžiauti sveikai, kad maistas būtų palankus mūsų sveikatai. Mokiniai išmoko pasigaminti sveikatai palankius užkandžius, artimiau susidraugavo su klasės draugais, mokytojais. Kūrė patys knygelės maketą, gamino iliustracijas ir jas fotografavo (1 priedas).
<b>Ryšiams</b>	Technologijų mokytoja metodininkė Aušra Gricienė Mažeikių Kalnėnų progimnazija el. pašto adresas: technologijumokytoja@gmail.com

---

1 priedas

Knygelė „Sveikatai palankūs užkandžiai“

(Maketas ir iliustracijos)



Sveikatai palankūs  
užkandžiai

7a klasi  
Mazikių Kalnių  
progimnazija  
Kultūrinė-pažintinė diena  
„Diena su knyga“

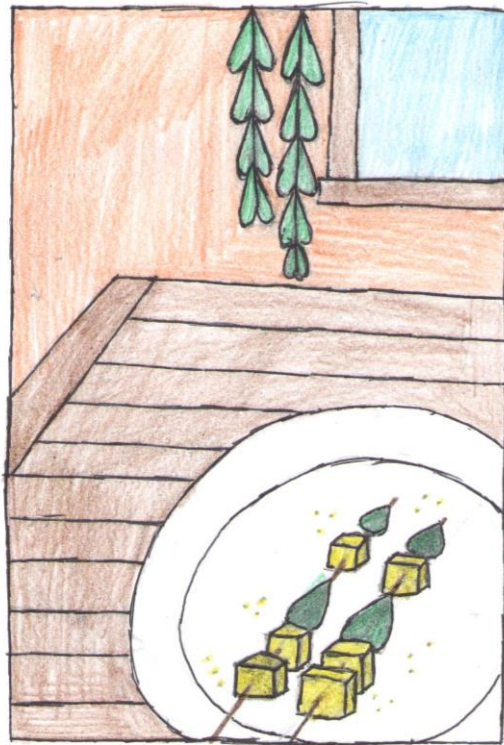
2020-10-05



Sveikatai palankūs  
užkandžiai

7a klasei  
Kareikių Kalnėnų  
progimnazija  
Kultūrinė-pažintinė diena  
"Diena su knyga"

2020-10-05

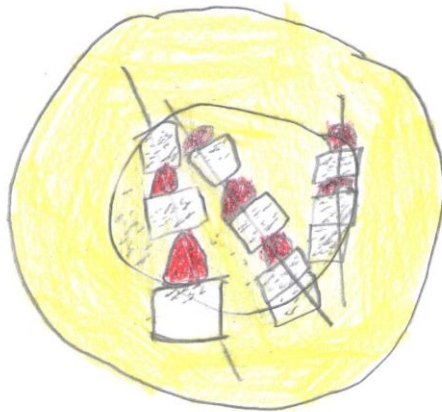


Užkandis - patiekalas, paduodamas kaip papildomas valgis prieš pietus ar vakarienę. Taip pat užkandžiaujama per iškybas, įvairius susitikimus, vakarėlius ar kitomis progomis.

Užkandžiai įvairina maistą, sukelia norą valgyti.



Užkandis - patiekalas, paduodamas kaip papildomas valgis prieš pietus ar vakarienę. Taip pat užkandžiauja ma per išvykas, įvairius susitikimus, vakarelius ar kitomis progomis. Užkandžiai paruošina maistą, subelia norą valgyti.



## Vaisių salotos ar virinukai

Padarykite iš mėgstamų vaisių ar uogų virinukus (šilauogis, avietis, braškis, vynuogis, bananai). Gali būti šalia padėta ir riešutų arba riešutu sviesto.

Galima tiesiog supjaustyti vaikus mėgstamus vaisius, pagardinti riešutais, klevų sirupu ir natūraliu graikišku jogurtu.



## Vaisių salotos ar šerėnukai

Padarykite iš mėgstamų vaisių ar uogų šerėnukus (šilauogės, avietės, braškės, vynuogės, bananai). Gali būti šalia padėta ir riešutų arba riešutu miesto. Galima tiesiog sujauyti vaikus mėgstamus vaisius, pagardinti riešutais, klevų sirupu ir natūraliu graikišku jogurtu.



## Džiiovinti vaisiai ir riešutai

Šviežios datulės, natūraliai džiovinti abrikosai, figos su kepintais  
lašdyno riešutais, minkytais migdolais, anarais džiaz ar bertelijų  
riešutais. Šiek tiek nepamirškite džiovintų vaisių ir riešutų nuplauti, o riešutus  
jaunesniems nei 3 metų vaikams ir susmulkinti.



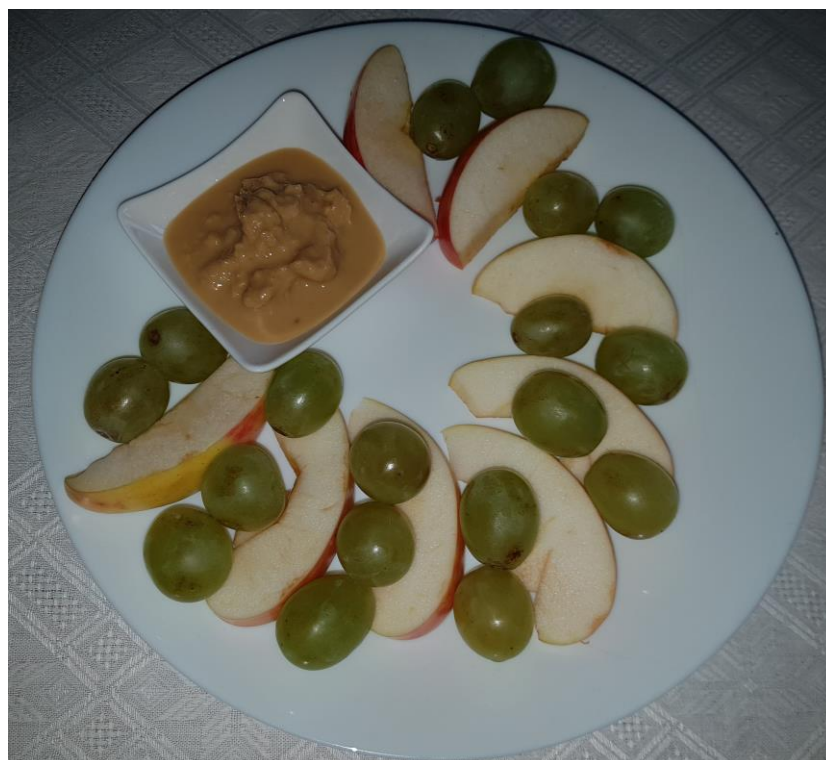
## Džiiovinti vaisiai ir riešutai

Šviesios datulės, natūraliai džiovinti abrikosai, figos su kepintais lazdyno riešutais, mirkytais migdolais, anakardžių ar bertolėjų riešutais. Šiek nepamirškite džiovintus vaisius ir riešutus nuplauti, o riešutus jaunesniems nei 3 metų vaikams ir susmulkiinti.



Piešutų sviestas su priedais

Tiekite su vaisiais, bananais, trapičiais:  
skanus ir maistingas.



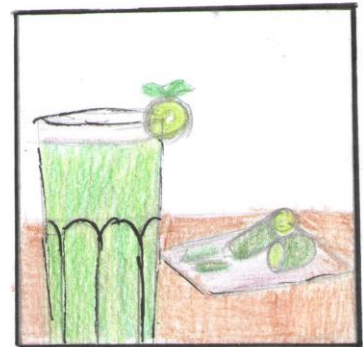
## Daržovės su baltymų turtingais produktais

Tiesiog ant padėklų sudėkite šviežias daržoves: šiaudeliais supjaustytas agurkus, mažas morkytes arba šiaudeliais pjaustytas dideles morkas, traškūs salotų lapai, mažus pomidorėlius, pailgasias paprikas (ypač raudonas), žalius žirnelius (jei šaldyti, atšildykite pakisę po šaltu vandeniu). Tiekite daržoves kartu su sėklomis (kepintos moliūgo ar saulėgrąžų sėklos), riešutais, sūriu, ankštiniiais, virta mėsytė ar virta kiaušinių.



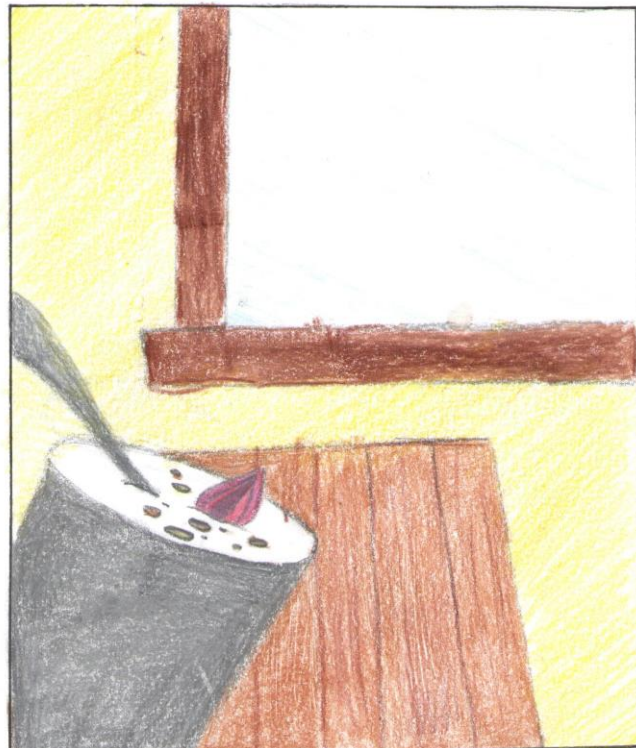
## Vaisių tyrės, kokteiliai

Maišykite daržoves, vaisius, uogas, taip pat vaikų ne itin mėgstamas daržoves (avokadą, saliero stiegą): jos pasislepia po vaisių ir uogų saldumu. Gerai sutrinkite savo produktus ir įsipilkite į savo mėgstamą puodelį ir skanaus.



# Jogurto, varškės ir vaisių desertai

Natūralus jogurtas ar varškė su vaisių ar uogų tyrė paryszdžiūti arvietės, bananai. Galima nusiirškinti ir mažiau cukraus (iki 10 g/100) turinčių jogurtų, varškėčių.



### Garuose ruoštos daržovės

Brokolis, kalafiorai, ankštinės pupelės, išvirktos garuose, apšlakstomos grietinė su alyvuogių aliejumi ir apibarstoma druska. Daržovės galima trinti, pavydžiui, su virtais patpelių kiaušiniiais.



Garuose ruoštos daržovės  
Brokolis, kalafiorai, ankštinės pupelės,  
išvirstos garuose, apšlakstomos ypač  
tyru alyvuogių aliejumi ir apibarstomos  
druska. Daržovės galima tiekti, parvzdžiui,  
su keptais puštrėlių kiaušiniiais.

