



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Sveika mityba. Sveikuoliškas kokteilis
Santrauka / dalykai	Technologijos, dailė, informacinės technologijos, ekonomika
Tikslinė grupė	I gimnazijos klasė, 19 mokinių
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Tikslas: Išsiaiškinti sveikuoliškų kokteilių naudą sveikatai. Sukurti sveikuoliško kokteilio receptą. Pagaminti kokteilį, estetiškai jį patiekti ir įvertinti skonį.</p> <p>Uždaviniai: Pakartoti sveikos mitybos taisykles Kūrybiškai sukurti ir apipavidalinti kokteilio receptą Praktinių pamokų metu pagaminti sveikuoliškų kokteilių.</p> <p>Ugdomos kompetencijos: mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, iniciatyvumo ir kūrybingumo</p>
Veiklų aprašymas	<p>Mokiniai supažindinami su pamokų tikslu ir uždaviniais. Pamokų metu nagrinėjama teorinė medžiaga, atliekamos užduotys, ieškoma informacijos. Praktinių pamokų metu, mokiniai apipavidalina savo sukurtus kokteilius, apskaičiuoja energetinę vertę, savikainą. Gamina sukurtus kokteilius, pristato savo receptus ir pagamintus patiekalus. Per savaitę vyksta dvi savaitinės pamokos.</p>
Proceso eiga	<p>6 technologijų pamokų „Sveika mityba. Sveikuolių kokteilis“ aprašymas</p> <p>1 pamoka „Sveika mityba“ Veikla : susipažins su mokytojos pateikta medžiaga. https://www.blendspace.com/lessons/orzKKfEVI-VfsA/sveika-mityba-sveikuoliskas-kokteilis</p> <p>Diskutuos, „kiek man svarbi sveika mityba?“ Atliks užduotis https://quizizz.com/admin/quiz/573484b655557c3cc3e33ef1/sveika-mityba</p> <p>Metodai: aiškinimas-demonstravimas, diskusija. Priemonės: kompiuteris, multimedija, mokomoji medžiaga.</p> <p>2 pamoka Veikla: Ieškos sveikuoliškų kokteilių receptų internete. Metodai: individualus darbas, ieškos informacijos. Pristatymas. Priemonės: kompiuteriai, mob. telefonai, internetas.</p> <p>3 pamoka Veikla: Susipažins su mokytojos pateikta medžiaga. Sukurs savo sveikuoliško kokteilio receptą. Kūrybiškai apipavidalins (Priedas Nr.3), apskaičiuos energetinę vertę. Priedas Nr.2 Metodai: individualus darbas, konsultavimasis.</p> <p>4 pamoka Veikla: Pristatys sukurtus receptus. Apibūdins sveikus produktus, naudą organizmui.</p>

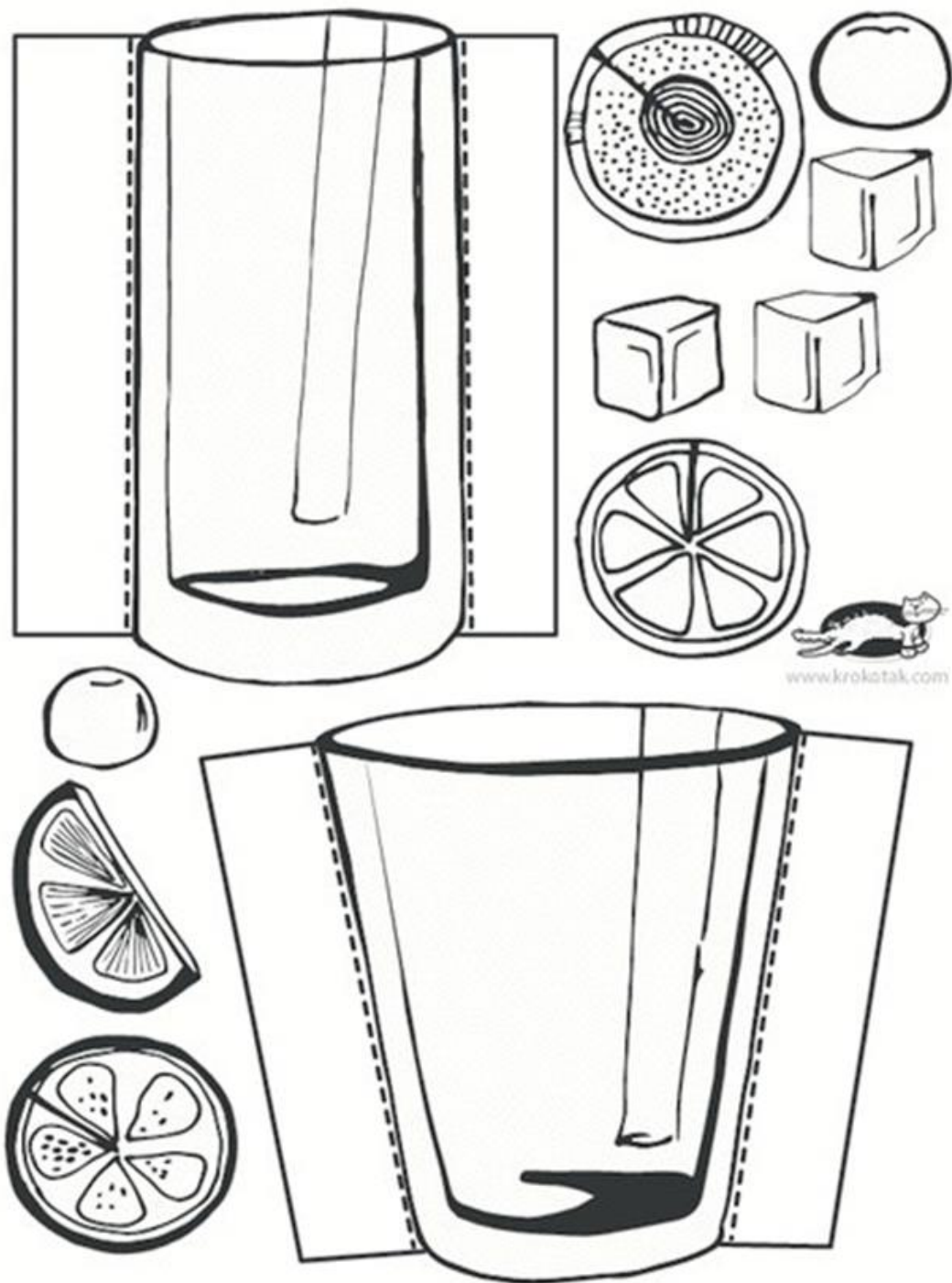
<p>Vertinimas</p>	<p>Metodai: diskusija, pristatymas. 5-6 pamokos. Technologiniai procesai. Veikla: praktinis darbas gaminant sukurtus kokteilius. Energetinės vertės ir savikainos apskaičiavimas. https://www.kalorijos.lt/ Metodai: konsultavimasis, darbas grupėse, vertinimas, įsivertinimas (Priedas Nr.1) Metodai Mokymasis bendradarbiaujant-mokiniai konsultuojasi tarpusavyje ir su mokytoja pamokų metu. Individualus darbas-ieško informacijos žiniatinklyje, kuria sveikuoliško kokteilio receptą Kūrybinė užduotis-skatina mokinius savarankiškai spręsti su kūrybiniu procesu, kuriant, apipavidalinant kokteilio receptą, susijusias problemas. Kūrybiniai ir praktiniai darbai buvo vertinami pažymiu. Mokinio įsivertinimo lentelė (Priedas Nr.1)</p>
<p>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</p>	<p>Pamokose naudojama mokymo medžiaga: Visa pamokų medžiaga – https://www.blendspace.com/lessons/orzKKfEVl-VfsA/sveika-mityba-sveikuoliskas-kokteilis https://smpmetodika.ugdome.lt/metodika/tech-pamoka-1/ https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/263</p>
<p>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</p>	<p>Pristatytos 6 technologijų pamokos – teorinės ir praktinės. Teorinės pamokos technologijų kabinete arba kompiuterių klasėje. Praktinės-maisto gaminimo vedamos technologijų kabinete-virtuvėje.</p>
<p>Išvados</p>	<p>Pamokų metu aptarta sveikos mitybos taisyklės. Diskutuota, kaip atrodo sveika mityba. Ieškota sveikuoliškų receptų, sukurti receptai. Integruota su dailės ir IT, ekonomikos pamokomis. Išmokta apskaičiuoti energetinę vertę, savikainą, apskaičiuoti produktų kiekį vienai porcijai. Mokinių darbai – Priedas Nr.4</p>
<p>Ryšiams</p>	<p>Virginija Vasiliūnienė el.p. virginija.vasiliuniene@putinugimnazija.lt Alytaus Putinų gimnazija</p>

PRIEDAS NR. 1 MOKINIO ĮSIVERTINIMAS




ĮSIVERTINIMAS/IVERTINIMAS.			
Ties kiekvienu teiginiu įsivertinkite kaip pavyko atlikti įvardintus veiksmus:			
<i>Susipažinau su pateikta teorine medžiaga</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta puikiai</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su mažais netikslumais</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su keliomis klaidomis</i>
<i>Atlikau kūrybinę užduotį</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta puikiai</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su mažais netikslumais</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su keliomis klaidomis</i>
<i>Atlikau praktinę užduotį</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta puikiai</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su mažais netikslumais</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su keliomis klaidomis</i>
<i>Susitvarkiau po darbo</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta puikiai</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su mažais netikslumais</i>	<input type="checkbox"/> <i>Atlikta su keliomis klaidomis</i>
Užbaikite sakinius savo mintimis apie atliktą užduotį:			
<i>Atliekant užduotis išmokau ...</i>			
<i>Atliekant užduotis buvo sunku ...</i>			
<i>Iššūkis man buvo (parašykite kas buvo sunkiausia, už tai pažymys nebus mažinamas) ...</i>			





KOKTEILIO RECEPTAS

<p>Ingredientai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... 2. 3. 	<p>Energetinė vertė</p> <p>Savikaina</p>
<p style="text-align: center;">Gaminimo eiga (nuotraukos ir aprašymas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	



„SVEIKUOLIŠKŲ“ KOKTEILIŲ RECEPTAI

<p>Jogurto kokteilis – tobulam virškinimui</p>  <p>INGREDIENTAI <u>Jogurtas</u> 1 st. natūralaus <u>Sėlenos</u> 2 valg. š. kviečių <u>Džiovintos slyvos</u> 4 vnt. <u>Džiovinti abrikosai</u> 4 vnt. <u>Cinamonas</u> 1 arbat. š. 0,5 KAIP GAMINTI Slyvas ir abrikosus iš vakaro pamerkite. Ryte nuvarvinkite ir susmulkinkite. Į elektrinį plakiklį supilkite stiklinę jogurto, sukrėskite smulkintas slyvas, suberkite sėlenas ir cinamoną. Gerai išmaišykite ir ragaukite. Ypač tinka pusryčiams.</p>	<p>Sotus žaliasis kokteilis</p>  <p>Salotos 1 didelė sauja mėgstamų salotų lapų Bananai 2 vnt. Linų sėmenys 2 valg. š. smulkinti Alyvuogių aliejus 2 valg. š. Vanduo 100 ml negazuotas mineralinis KAIP GAMINTI Visus produktus dėkite į elektrinį smulkintuvą ir išplakite iki vientisos masės.</p>
<p>VYŠNIŲ, OBUOLIŲ IR ŠPINATŲ KOKTEILIS</p>  <p>INGREDIENTAI Vyšnios 100 g be kauliukų, galima pakeisti trešnėmis Špinatai 1 sauja didelė Obuoliai 2 vnt. KAIP GAMINTI Obuolius nulupkite, špinatus ir vyšnius nuplaukite. Viską sudėkite į indą ir sutrinkite iki vientisos masės. Pagardinkite ispaninių šalavijų sėklomis.</p>	<p>KOKTEILIS SU MĖTOMIS Sudėtis: kelios prinokusios kriaušės, gerai prinokęs didelis persikas (arba pora mažesnių), ryšulėlis mėtų, stiklinė vandens.</p>
<p>KOKTEILIS SU ŠPINATAIS IR AVIŽINIAIS DRIBSNIAIS Sudėtis: bananas, saujelė vynuogių, obuolys, saujalė špinatų, šaukštas avižinių dribsnių, 100ml ananasų sulčių.</p>	<p>KOKTEILIS SU RIDIKĖLIAIS IR IMBIERU Sudėtis: kriaušė, imbiero (pagal skonį), 2-3 ridikėliai, apelsinas.</p>

<p>KOKTEILIS "UOGELĖ" Sudėtis: sauja špinatų, keletas mandarinų, didelė sauja aviečių arba braškių, bananas, vandens (pagal skonį).</p>	<p>KOKTEILIS SU RIDIKĖLIŲ IR DILGĖLIŲ LAPAIS Sudėtis: kriaušė, sauja ridikėlių lapų, viena dilgėlės šakelė, stiklinė kefyro arba pasukų. Dilgėlių lapuose yra daug vitamino C, karotino – provitamino A, K, B grupės vitaminų. Be to, lapuose yra baltymų, krakmolo, cukraus, rauginių medžiagų, organinių rūgščių ir geležies druskų, daug mikroelementų; kalcio, kalio, natrio, mangano ir kt. Tad dilgėlės neišsigąskit labai vertinga piktžolė.</p>
<p>KOKTEILIS - GLOTNUTIS "PINAKOLADA" Sudėtis: 1 puodukas šviežio ananaso gabaliukų, 1 puodukas kokosų pieno (200 ml), 1/2 vidutinio dydžio banano, 1/4 puoduko ledo kubelių (65 g), 2 datulės, šlakelis vanilės ekstrakto.</p> 	<p>KOKTEILIS SU MIGDOLŲ PIENU Sudėtis: obuolys, avokadas, imbieras (pagal skonį), migdolų pienas (100ml), šaukštelis medaus, vanduo.</p>
<p>KOKTEILIS "LIEKNĖK SVEIKAI" Sudėtis: 1 didelis sultingas obuolys, 1 saliero šakelė, 100 g spanguolių (tinka ir šaldytos), 1–2 šakelės petražolių, 1 bananas, 0,5 l lieso kefyro arba lieso geriamo jogurto.</p>	<p>KOKTEILIS SU MINERALINIŲ VANDENIU IR ŽALIAJA CITRINA</p>  <p>Sudėtis: mangas, keletas kivių, ledo kubeliai, šlakelis mineralinio vandens, žalioji citrina;</p>
 <p>TROPINIŲ VAISIŲ KOKTEILIS Sudėtis: pusė sultingo ananaso, 2 minkšti kiviai, gerai prinokęs bananas, gerai prinokęs mangas, šviežiai spaustų apelsinų sulčių, žiupsnelis cinamono.</p>	 <p>PIENIŠKAS KOKTEILIS Sudėtis: pienas, sauja braškių, medus.</p>



KOKTEILIS "PAVASARIS"

Sudėtis:

1 bananas,

1 apelsinas arba tik jo sutys,

1 kriaušė,

Pusės laimo sulčių.

Galima įpilti šiek tiek vandens, kad nebūtų per tiršta arba daugiau apelsino sulčių.

KOKTEILIS SU UOGOMIS

Sudėtis:

puodelis mėlynių,

puodelis pjaustytų braškių,

vienas bananas,

1 puodelis graikiško jogurto,

1/2 puodelio ananasų sulčių.

(4 porcijos)