



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Projektas „Valgau skaniai, gyvenu sveikai“
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), sveika gyvensena, integruota sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai programa.
Tikslinė grupė	10 klasė
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 plakatą. - 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>Penkių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą ciklas.</p> <p>1 pamoka „Daržovių ir vaisių nauda sveikatai“</p> <p>Nagrinėjamos temos: daržovių ir vaisių reikšmė žmogaus organizmui, daržovių ir vaisių sudėtis, savybės, nauda mūsų sveikatai, kalorijų paskaičiavimas.</p> <p>Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant IT, refleksija.</p> <p>Priemonės: mokytojo darbui: kompiuteris, multimedija, mokymo medžiaga „Daržovių ir vaisių nauda sveikatai“ (1- 17 skaidrės)</p>

	<p>Mokinių darbai: kompiuteriai su internetine prieiga, įvairi literatūra, užduočių lapas (Nr. 1)</p> <p>2 pamoka „Ekologiški maisto produktai“ „Genetiškai modifikuotas maistas“</p> <p>Nagrinėjama tema – ekologiški maisto produktai ir genetiškai modifikuoti produktai, jų ženklavimas, reikalavimai keliami ekologiškų produktų gamybai.</p> <p>Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas tiriamasis darbas (namuose), refleksija.</p> <p>Priemonės mokytojo darbai: kompiuteris, multimedija, mokymo medžiaga „Ekologiški maisto produktai“ (1- 10 skaidrės), „Genetiškai modifikuotas maistas“ (1-12 skaidrės).</p> <p>Mokinių darbai: kompiuteriai su internetine prieiga, savarankiškas tiriamasis darbas užduočių lapas (Nr. 2) „Ekologiški maisto produktai“</p> <p>3-5 pamokos (135 min.). Daržovių troškinio „Ratatouille“, „Moliūgų apkepo su varške“, „Morkų pyrago“ paruošimas, praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gaminimas, patiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.</p> <p>Metodai pamokose: receptūros nagrinėjimas, aiškinimas, konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas, aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.</p>
<p>Vertinimas</p>	<p>Pamokose taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų atliktas užduotis). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimas.</p> <p>Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas vertinama naudojant praktinio darbo įsivertinimo ir vertinimo lapus arba taikant kitus vertinimo kriterijus.</p>
<p>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</p>	<p>Pamokose naudojama:</p> <p>Mokymo medžiaga „Ekologiški maisto produktai, jų ženklavimas“ (10 skaidrių), „Daržovių ir vaisių nauda sveikatai“ (17 skaidrių), „Genetiškai modifikuotas maistas“ (12 skaidrių) parengtos Power Point programa.</p> <p>Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):</p> <p>Užduotis mokiniams 1</p> <p>Užduotis mokiniams 2</p> <p>Praktinio mokymo užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):</p> <p>Technologinė kortelė Nr. 1. Daržovių troškinys „Ratatouille“</p> <p>Technologinė kortelė Nr. 2. Moliūgų apkepas su varške</p> <p>Technologinė kortelė Nr. 3. Morkų pyragas</p>
<p>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</p>	<p>Pamokų ciklo trukmė – 5 pamokos</p> <p>1-2 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai, skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete.</p> <p>3-5 – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas), vykdomos mokomojoje virtuvėje.</p>
<p>Išvados</p>	<p>Užsiėmę šia ugdomąja 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.</p>

Praktiniai darbai susiję su skaniais, ekologiškais ir sveikais patiekalais skatins mokinius keisti mitybos įpročius, ugdyt sąmoningumą ir atidumą renkantis produktus patiekalų gaminiui.

Ryšiams

Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės profesinio rengimo centras
sciukiene.asta@gmail.com ir irma.gaidyte@gmail.com
Klaipėdos g. 146, Panevėžys

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 inventorių 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		

Užduotis mokiniams 1

Atlikite užduotį:

paskaičiuokite, kiek turite suvartoti kalorijų per dieną pagal savo ūgį, svorį, amžių ir lytį. Skaičiavimui pasirinkite vieną iš pridedamų formulių:

1. HARRIS-BENEDICT LYGTIS

$$\text{PMA (vyrams)} = 66,473 + 13,751 \times (\text{kūno svoris}) + 5,0033 \times (\text{ūgis}) - 6,755 \times (\text{amžius})$$

$$\text{PMA (moterims)} = 655,0955 + 9,463 \times (\text{kūno svoris}) + 1,8496 \times (\text{ūgis}) - 4,6756 \times (\text{amžius})$$

kūno svoris (kg); ūgis (cm); amžius (metai)

Pavyzdys:

25m vyras;

Ūgis – 180cm;

Svoris – 85kg;

$$\text{PMA} = 66,473 + (13,751 \times 85) + (5,0033 \times 180) - (6,755 \times 25) = 1967 \text{ kcal}$$

2. LIESA (BE RIEBALŲ) KŪNO MASĖ

$$\text{PMA (vyrams ir moterims)} = 500 + 22 \times (\text{liesa kūno masė, kg})$$

Pavyzdys:

25m vyras;

Ūgis – 180cm;

Svoris – 85kg;

Kūno riebalai (%) – 20;

$$\text{Kūno riebalai (kg)} = 85\text{kg} \times 20\% = 17\text{kg};$$

$$\text{Liesa (be riebalų) kūno masė} = 85\text{kg} - 17\text{kg} = 68\text{kg}$$

$$\text{PMA} = 500 + (68 \times 22) = 1996 \text{ kcal}$$

3. GREITASIS APSKAIČIAVIMAS

$$\text{PMA (vyrams)} = (\text{kūno svoris, kg}) \times 24,2 \text{ kcal/kg}$$

$$\text{PMA (moterims)} = (\text{kūno svoris, kg}) \times 22 \text{ kcal/kg}$$

Pavyzdys:

25m vyras;

Ūgis – 180cm;

Svoris – 85kg;

$$\text{PMA} = 85 \times 24,2 = 2057 \text{ kcal}$$

Atsakymas:

Užduotis mokiniams 2

Ekologiški maisto produktai

1. Atlikti mini tyrimą „Kokių ekologiškų maisto produktų galite rasti savo namuose“?
Surasti namuose ekologiškus maisto produktus, kurie paženklinėti šiais logotipais



LT-EKO-001
ES ir (arba) ne ES žemės ūkis

ir juos surašyti į 1 lentelę.

1 lentelė

Tyrinėjamos maisto grupės	Namuose rasti prekės ženklai
Pieno produktai	
Duona	
Vaisiai	
Daržovės	
Mėsos gaminiai	
Kiti produktai....	

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 1

Patiekalo pavadinimas ***Daržovių troškinys „Ratatouille“***

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išeiga
		Bruto	Neto	
Cukinijos	g	410	400	
Baklažanai	g	420	400	
Svogūnai	g	150	120	
Pomidorai	g	280	190	
Saldžiosios paprikos (raudonos)	g	650	350	
Česnakai	g	15	10	
Čiobreliai	g	10	8	
Aliejus	g	40	40	
Druska	g	2	2	
Pipirai juodieji (malti)	g	1	1	
	g			
<i>Išeiga</i>	g			<i>1000</i>

Gamybos technologijos aprašymas

Daržovių paruošimo aprašymas

Daržoves nuplauti, nusausinti.

Cukinijas, baklažanus, svogūnus pjaustyti smulkiais kubeliais.

Pomidorus paruošti iki filė ir supjaustyti kubeliais.

Raudonąsias saldžiąsias paprikas nulupti ir supjaustyti kubeliais.

Česnakus smulkiai sukapoti.

Čiobrelio šakelę įkaitinti puode su aliejumi. Dėti kepinti daržoves, bet kiekvieną rūšį atskirai. Viską sumaišyti, gardinti druska, pipirais. Uždengus dangtį troškinti 10 min.

Čiobrelius išgriebti.

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 2

Patiekalo pavadinimas

Moliūgų apkepas su varške

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išeiga
		Bruto	Neto	
Moliūgų tyrė	g	400	400	
Kiaušiniai	vnt\g	3	120	
Cukrus	g	100	100	
Varškė	g	500	500	
Manų kruopos	g	100	100	
Pienas	g	190	190	
Druskos	g	1	1	
Vanilinio cukraus	g	1	1	
Cinamono (malto)	g	1	1	
Muskato (malto)	g	1	1	
Imbiero (malto)	g	1	1	
<i>Išeiga</i>	g			<i>1000</i>

Gamybos technologijos aprašymas

Manų kruopas užpilti pienu. Atskirti kiaušinio trynius nuo baltymo. Kiaušinio trynius išplakite su cukrumi, sudėti moliūgų tyrę, varškę, suberti maltą cinamoną, imbierą, muskata, vanilinį cukrų ir druską. Maisto smulkintuvu išplakti viską iki visiškai vientisos kreminės masės. Įmaišyti išbrinkusias manų kruopas. Kiaušinio baltymą išplakti iki standžių putų. Lengvais judesiais įmaišyti į varškės masę. Paruoštą masę supilti į kepimo indą. Kepkite įkaitintoje iki 180°C orkaitėje apie 45 – 50 minutes, kol gražiai apskrus ir sutvirtės.

Apipavidalinimo ir patiekimo aprašymas

Moliūgų apkepą su varške patiekti porcijomis, šiltą, su padažu. Į lėkštės centrą pilti padažą, dėti apkepo gabaliuką, puošti mėtos lapeliu.

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR. 3

Patiekalo pavadinimas

Morkų pyragas

Žaliavos pavadinimas	Matavimo vnt.	Žaliavos kiekis		Išeiga
		Bruto	Neto	
Miltai (pilno grūdo kvietiniai)	g	150	150	
Cukrus	g	200	200	
Kepimo milteliai	g	15	15	
Grietinė	g	15	15	
Cinamonas	g	5	5	
Gvazdikėliai (malti)	g	5	5	
Riešutai (graikiniai arba kt.)	g	70	70	
Kiaušiniai	vnt./g	2	80	
Sviestas	g	130	130	
Spanguolės džiovintos	g	70	70	
Morkos	g	380	300	
Cukraus milteliai	g	3	3	
Mėta	g	4	2	
<i>Išeiga</i>	g			1000

Gamybos technologijos aprašymas

Sviestą išsukti iki baltos masės, dėti kiaušinius, cukrų, prieskonius ir plakti. Graikinius riešutus susmulkinti, džiovintas spanguoles nublanširuoti, dėti į masę kartu su smulkiai tarkuotomis morkomis. Miltus persijoti, kepimo miltelius nugesinti grietine ir viską permaišyti su paruošta mase. Sukrėsti į riebalais išteptą formą ir kepti 180 °C temperatūroje 30 min.

Apipavidalinimo ir patiekimo aprašymas

Morkų pyragą patiekti porcijomis, šiltą, su padažu. Į lėkštės centrą pilti padažą, dėti pyrago gabaliuką, barstyti cukraus milteliais, puošti mėtos lapeliu.