



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

Pavadinimas	Mityba ir žmogaus sveikata. Grūdiniai patiekalai
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), pasaulio pažinimas, sveika gyvensena, integruota sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai programa.
Tikslinė grupė	6 klasė
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti grūdinių kultūrų sudėtį, naudą mūsų sveikatai, išmokti skaityti maisto produktų etiketes, susipažinti su kruopų įvairove, jų maistine verte, patiekalais.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ugdyti mokinių asmeninę kompetenciją, verslumą.</li> <li>• gilinti žinias apie sveiką, racionalią ir subalansuotą mitybą.</li> <li>• analizuoti maisto kokybę, grūdinių maisto produktų sudėtį ir energinę vertę.</li> <li>• Ugdyti įpročius mažinti išmetamo maisto kiekį, taupyti lėšas ir prisidėti prie aplinkos tausojimo.</li> <li>• Supažinti su kruopų įvairove, jų maistine verte, patiekalų įvairove.</li> <li>• Susipažinti su košių virimo technologija, išmokti virti košę.</li> </ul> <p>Ugdomos mokėjimo mokyti, pažinimo, asmeninė bei komunikavimo kompetencijos, nuostata maitintis sveikai, vadovaujantis sveikos mitybos principais.</p>
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasės nuteikimas darbui.</li> <li>• Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</li> <li>• Naujos medžiagos dėstymas.</li> <li>• Užduotys mokiniams, praktinis darbas, pristatymas.</li> <li>• Įvertinimas / mokinių praktinis darbas.</li> <li>• Apibendrinimas / įsivertinimas/ vertinimas.</li> </ul> <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Šešių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, ciklas. <b>1-2 pamokos (90min.)</b> <i>Visavertė mityba, grūdiniai produktai – sveiko maisto piramidės pagrindas.</i></p> <p><i>Nagrinėjimos temos:</i></p> <p>trumpai primenama sveikos mitybos piramidė, mitybos režimas, sveikos mitybos principai, grūdinių kultūrų įvairovė ir nauda mūsų sveikatai. Kruopų maistinė vertė, košių įvairovė, virimo technologija.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas, demonstravimas, savarankiškas ir grupinis mokinių darbas, žaidimas, skaidrės, refleksija.</p> <p><i>Priemonės: mokytojo darbui</i> - pamokoje reikalingi kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „<a href="#">Maisto medžiagos ir maisto</a>“</p>

[produktai](#)“, „[Košės](#)“ (skaidrės) plakatas - „Sveikos mitybos piramidė“ ([1 priedas](#))

*Mokinių darbui:* užduočių lapai, įsivertinimo lapai.

**3-4 pamoka** (90 min. ) Maisto gaminimas – kruopų patiekalai.

*Praktinis mokinių darbas grupėse virtuvėje:*

Saugaus elgesio instruktažo pakartojimas, patiekalų – košės virimas, higienos reikalavimų laikymasis, pateikimas, degustavimas, darbo vietos sutvarkymas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

*Nagrinėjimos temos:* tikslus patiekalų gaminimas pagal receptus, stalo serviravimas, stalo kultūra ir etiketas, maisto tausojimas ir šiukšlių rūšiavimas.

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

*Priemonės:* pamokoje reikalingi receptai ir produktai, kuriuos pateikia mokytoja.

*Mokytojo darbui* - pamokoje reikalingi kompiuteris ir multimedija, Pamokos temos ir uždavinių skelbimui, naudojamas laikmatis.

*Mokinių darbui:* virtuvės įranga, indai ir įrankiai, praktikos darbo lapas.

**5-6 pamoka** (90 min. ) Grūdiniai maisto produktai.

*Nagrinėjimos temos:* sveikas ir nesveikas maistas, maisto medžiagos, etikečių skaitymas, informacija maisto produktų etiketėse. Grūdinių maisto produktų sudėties ir energinės vertės analizė (duonos pakuotės).

Trumpi filmai - „[Kulinarinis paveldas](#)“, „[Duonos kelionė](#)“

*Metodai pamokoje:* minčių lietus, aiškinimas – demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas, užduočių lapų pildymas, refleksija.

*Priemonės: mokytojo darbui* - pamokoje reikalingi kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga ( duonos pakuotės), užduočių lapai.

*Mokinių darbui:* užduočių lapai, įsivertinimo lapai.

## Vertinimas

Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (kiekvienas mokinys vertino savo darbo indėlį grupėje). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimai. Mokiniai savarankiškai įsivertina savo darbą pamokoje, užduočių lapuose atliktos užduotys (šie pažymiai keliauja į kaupiamąjį vertinimą).

Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, teikimas, degustavimas, stalo serviravimas, higiena ir švara ) vertinama pagal pamokoje nustatytus vertinimo kriterijus ir darbą komandoje, kartu su mokytojo pagalba geba įvertinti savo darbą pažymiu.

## Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos

Mokymo medžiaga: „ Košės“ (skaidrės, [3 priedas](#)), parengtos Microsoft PowerPoint programa.

Filmas - „[Kulinarinis paveldas](#)“

Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):

1 užduoties lapas „Grūdinės kultūros“ ([2 priedas](#))

2 užduoties lapas „Praktikos darbas“ ([4 priedas](#))

3 užduoties lapas - Informacija maisto produktų etiketėse ([5 priedas](#))

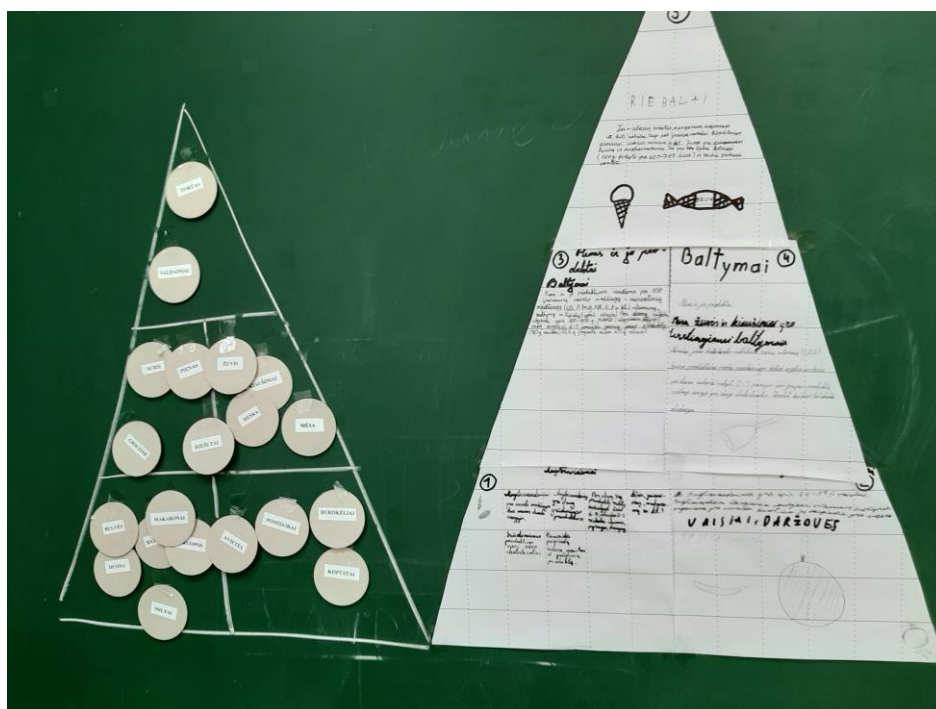
[Praktinio darbo patiekalų receptai](#), maisto produktų kortelės.

---

<b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b>	Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos. 1-2, 5-6 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai ir multimedija. 3-4 pamokose – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, teikimas, degustavimas), vykdomas technologijų kabinete ir virtuvėje.
<b>Išvados</b>	Ugdomoji veikla grįsta mokinių mokėjimo mokytis ir asmeninės bei pažinimo kompetencijų, sąmoningumo ir nuostatos gyventi ir maitintis sveikai ugdymą. Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką bei grupėse mokymąsi didina mokinių pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, ugdo socialinius gebėjimus.
<b>Ryšiams</b>	Mažeikių Kalnėnų progimnazijos technologijų mokytoja metodininkė Tatjana Damulienė el. paštas: <a href="mailto:tdamuliene@gmail.com">tdamuliene@gmail.com</a>

---

Visavertė mityba, grūdiniai produktai – sveiko maisto piramidės pagrindas.



## Grūdinės kultūros

Apžiūrėję pateiktus kruopų indelius, ivardinkite kruopų pavadinimą ir naudą žmogaus sveikatai.

Indelio numeris	Kruopų pavadinimas	Nauda žmogui
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Užduotį atliko.....



## Kuri košė geriausia?

- Ar dažnai pusryčiams skanaujate košę? Nors pasirodo įvairių pranešimų, kad košės nesveika ir tukina, gal visgi jos yra kur kas geriau, nei kiti mums įprasti, bet kur kas riebesni ir kaloringesni pusryčių variantai? Taigi šiandien renkamės pačią geriausią košę.



## Grikių košė

- **I vieta.** Daugiausia vitaminų turi grikių košė. Apie grikius galima pasakyti labai daug naudingų dalykų, todėl pusryčiams pasirinkta ši košė tikrai nenuvils. Joje daug mūsų organizmui naudingų mineralų ir vitaminų: fosforo, kalcio, geležies, cinko, vario. Visa tai itin gerina kraujo kokybę, teigiamai veikia virškinimo sistemą. A, E, PP, B grupės vitaminai stiprina kraujotaką ir širdies veiklą.



---

## Avižinių dribsnių košė

- **II vieta.** Labiausiai smegenų veiklą gerina avižinių dribsnių košė. Joje daug antioksidantų, kurie padeda kovoti su neigiamu aplinkos poveikiu, vitaminų ir nepakeičiamų aminorūgščių, stiprinančių centrinę nervų sistemą. Fosforas, kalcis ir geležis stiprina kaulus, padeda išvengti anemijos. Taip pat verta paminėti, kad avižinių dribsnių košė lengvai virškinama, valo organizmą, pasižymi antistresiniu poveikiu.



## Perlinė košė

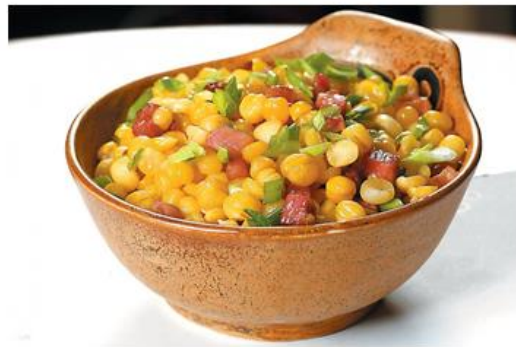
**III vieta.** Perlinių kruopų košė dar vadinama gražinančia košė. Tai galingas antioksidantas, o seleno, kuris mažina riziką susirgti vėžiu, perlinių kruopų košėje net tris kartus daugiau nei ryžiuose. Beje, šią košę pravartu valgyti šaltuoju sezonu, nes ji puikiai apsaugo nuo [peršalimo](#) ir kitų infekcijų. Kodėl ši košė gražina? Ogi todėl, kad aktyviai dalyvauja ir padeda gamintis kolagenui, nuo kurio priklauso odos stangrumas ir dailumas.



---

## Žirnių košė

- **IV vieta.** Žirnių košė įtinka net gurmanams. Joje labai daug vitamino A, kuris teigiamai veikia kaulus, plaukus, nagus, odą, regėjimą, o štai B grupės vitaminai, kurių taip pat gausu žirnių košėje, [stiprina imuninę sistemą](#) ir visą organizmą. Apskritai ankštinės kultūros dietologų vertinamos ypač teigiamai, o kai kurios jų kuo puikiausiai pakeičia mėsą.



## Kukurūzų košė

- **V vieta.** Kukurūzų košė gal ir nėra tokia populiari kaip anksčiau išvardytos, tačiau skonio savybėmis tikrai nenusileidžia. Ji turi mažai kalorijų ir daug vitaminų bei mineralų. B, A, PP, E vitaminai ir geležis puikiai veikia organizmą. Kukurūzų košė puikiai tiks ir mažiems vaikams, nes paprastai nesukelia alergijos.



---

## Ryžių košė

- **VI vieta.** Labiausiai organizmą valanti košė – ryžių. Joje daugiausia B grupės vitaminų, teigiamai veikiančių nervų sistemą. Ryžiai dažnai pavadinami dietiniu produktu, ir iš tiesų tinka besiskundžiantiems įvairiais skrandžio, žarnyno negalavimais. Ne veltui apie ryžius atsiliepiama itin teigiamai – juk jie ir maistas, ir vaistas. Be to, ryžių košė padeda iš organizmo pašalinti toksinams .



## Sorų košė

- **VII vieta.** Sorų košė labiausiai padeda širdies veiklai. Ne be reikalo sorų kruopos vadinamos auksinėmis – jose slypi tikras vitaminų ir mineralų lobynas. Sakoma, kad pamėgti ją turėtų nuolat **streso** kamuojami didžiųjų miestų gyventojai, nes B grupės vitaminai padeda atkurti pozityvią emocinę būseną. Taip pat ši košė padeda iš organizmo pašalinti sunkiuosius metalus, toksinus ir šlakus.



---

## Manų košė

- **VIII vieta.** Manų košė – pati kaloringiausia. Anksčiau tai buvo vaikų košė, pagardinta uogiene ir sviesto gabalėliu. Dabar dietologai sako, kad ji nėra maistinga, be to, kaloringa. Tačiau jeigu negalite be jos gyventi, verčiau rinkitės su kuo mažiau papildomų priedų.



---

## Kuri košė geriausia?

- Ar dažnai pusryčiams skanaujate košę? Nors pasirodo įvairių pranešimų, kad košės nesveika ir tukina, gal visgi jos yra kur kas geriau, nei kiti mums įprasti, bet kur kas riebesni ir kaloringesni pusryčių variantai? Taigi šiandien renkamės pačią geriausią košę.



## Grikių košė

- **I vieta.** Daugiausia vitaminų turi grikių košė. Apie grikius galima pasakyti labai daug naudingų dalykų, todėl pusryčiams pasirinkta ši košė tikrai nenuvils. Joje daug mūsų organizmui naudingų mineralų ir vitaminų: fosforo, kalcio, geležies, cinko, vario. Visa tai itin gerina kraujo kokybę, teigiamai veikia virškinimo sistemą. A, E, PP, B grupės vitaminai stiprina kraujotaką ir širdies veiklą.



---

## Avižinių dribsnių košė

- **II vieta.** Labiausiai smegenų veiklą gerina avižinių dribsnių košė. Joje daug antioksidantų, kurie padeda kovoti su neigiamu aplinkos poveikiu, vitaminų ir nepakeičiamų aminorūgščių, stiprinančių centrinę nervų sistemą. Fosforas, kalcis ir geležis stiprina kaulus, padeda išvengti anemijos. Taip pat verta paminėti, kad avižinių dribsnių košė lengvai virškinama, valo organizmą, pasižymi antistresiniu poveikiu.



## Perlinė košė

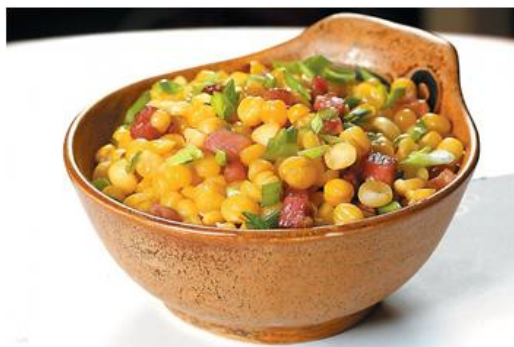
**III vieta.** Perlinių kruopų košė dar vadinama gražinančia košė. Tai galingas antioksidantas, o seleno, kuris mažina riziką susirgti vėžiu, perlinių kruopų košėje net tris kartus daugiau nei ryžiuose. Beje, šią košę pravartu valgyti šaltuoju sezonu, nes ji puikiai apsaugo nuo [peršalimo](#) ir kitų infekcijų. Kodėl ši košė gražina? Ogi todėl, kad aktyviai dalyvauja ir padeda gamintis kolagenui, nuo kurio priklauso odos stangrumas ir dailumas.



---

## Žirnių košė

- **IV vieta.** Žirnių košė įtinka net gurmanams. Joje labai daug vitamino A, kuris teigiamai veikia kaulus, plaukus, nagus, odą, regėjimą, o štai B grupės vitaminai, kurių taip pat gausu žirnių košėje, [stiprina imuninę sistemą](#) ir visą organizmą. Apskritai ankštinės kultūros dietologų vertinamos ypač teigiamai, o kai kurios jų kuo puikiausiai pakeičia mėsą.



## Kukurūzų košė

- **V vieta.** Kukurūzų košė gal ir nėra tokia populiari kaip anksčiau išvardytos, tačiau skonio savybėmis tikrai nenusileidžia. Ji turi mažai kalorijų ir daug vitaminų bei mineralų. B, A, PP, E vitaminai ir geležis puikiai veikia organizmą. Kukurūzų košė puikiai tiks ir mažiems vaikams, nes paprastai nesukelia alergijos.



---

## Ryžių košė

- **VI vieta.** Labiausiai organizmą valanti košė – ryžių. Joje daugiausia B grupės vitaminų, teigiamai veikiančių nervų sistemą. Ryžiai dažnai pavadinami dietiniu produktu, ir iš tiesų tinka besiskundžiantiems įvairiais skrandžio, žarnyno negalavimais. Ne veltui apie ryžius atsiliepiama itin teigiamai – juk jie ir maistas, ir vaistas. Be to, ryžių košė padeda iš organizmo pašalinti toksinams .



## Sorų košė

- **VII vieta.** Sorų košė labiausiai padeda širdies veiklai. Ne be reikalo sorų kruopos vadinamos auksinėmis – jose slypi tikras vitaminų ir mineralų lobynas. Sakoma, kad pamėgti ją turėtų nuolat **streso** kamuojami didžiųjų miestų gyventojai, nes B grupės vitaminai padeda atkurti pozityvią emocinę būseną. Taip pat ši košė padeda iš organizmo pašalinti sunkiuosius metalus, toksinus ir šlakus.



---

## Manų košė

- **VIII vieta.** Manų košė – pati kaloringiausia. Anksčiau tai buvo vaikų košė, pagardinta uogiene ir sviesto gabalėliu. Dabar dietologai sako, kad ji nėra maistinga, be to, kaloringa. Tačiau jeigu negalite be jos gyventi, verčiau rinkitės su kuo mažiau papildomų priedų.



---

## Praktinio darbo patiekalų receptai

### **Birios grikių košės receptas:**

*Reikės:*

1 stiklinės grikių kruopų;  
1 stiklinės vandens;  
1 valgomojo šaukšto sviesto;  
Žiupsnelio druskos.

Gaminame: Biri grikių košė

Grikių kruopas truputėlį paskrudiname keptuvėje, nuplauname, dedame į puodą su verdančiu vandeniu ir verdame pagal aukščiau paminėtas taisykles.

Ši *grikių košė* gali būti tiekiamas pusryčiams su stikline pieno, arba, kaip garnyras prie mėsos patiekalų. Skanaus!

### **Manų košė:**

*Reikės:*

6 šaukštai manų kruopų,  
1 litras pieno  
100 ml vandens  
pagal skonį cukraus (galima ir nedėti)  
žiupsnelis druskos  
nedidelis gabalėlis sviesto

### PARUOŠIMO BŪDAS:

Pieną, sumaišytą su vandeniu, užkaitinkite storadugniame puode taip beveik iki virimo (kol pradės į viršų kilti pirmieji burbuliukai) ir jame išmaišykite druską ir cukrų.

Tada į pieną labai po truputį, maišydami supilkite kruopas ir maišant ant nedidelės ugnies pavirinkite iki košės tiek sutirštės. Įdėkite sviestą ir išmaišykite, kad sviestas ištirptų.

Puodą uždenkite dangčiu, nuimkite nuo ugnies ir palaikykite taip 10-15 minučių, kad kruopos pilnai išbrinktų.

Viskas, manų košė paruošta! Valgykite vieną ar pagardintą uogomis ar uogiene ar sviestu ar cinamonu.

PRAKTIKOS DARBAS

Patiekalo pavadinimas..... Lentelę pildo grupės nariai.

Produktai	Darbo priemonės, įrankiai, įranga	Darbo eiga

Užduotį atliko.....

## KRUOPŲ PATIEKALAI

Kruopos – išlukštenti, nušlifuoti, susmulkinti įvairių grūdų branduoliai.

**Košė** – patiekalas iš vandenyje virtų kruopų ar grūdų, į kurių gali būti įdėta druskos, cukraus, pieno, spirgų, šviežių ar džiovintų vaisių, uogienės ir kt. Košės gali būti skaninamos riebalais, saldžiais priedais.

KOŠĖS		
Biruos	Tirštos	Skystos
Verdamos iš stambių, sveikų kruopų( grikių, ryžių, perlinių). Daromi garnyrai, įdarai, valgomos kaip atskiras patiekalas.	Verdamos iš sveikų ar smulkintų kruopų. Valgomos kaip atskiras patiekalas, daromi apkepai, maltinukai.	Verdamos piene iš smulkių kruopų. Valgomos kaip atskiras patiekalas.

Ruošiant kruopų patiekalus, reikia:

- smulkesnes kruopas persijoti, stambesnes perrinkti;
- nuplauti šaltu, paskui - šiltu vandeniu ( išskyrus manus ir dribsnius );
- suberti į pasūdytą verdantį vandenį, pieną arba pieno ir vandens mišinį;
- iš pradžių virti aukštoje temperatūroje, po 5 min. temperatūra sumažinti;
- virti tol, kol vanduo susigers į kruopas;

Išvirtų kruopų tūris būna 2-4 kartus didesnis



Grūdinių maisto produktų sudėties ir energinės vertės analizė.  
Etikečių (duonos pakuotės) nagrinėjimas.

Produkto pavadinimas	
Galiojimo laikas	
Sudėtis	
Energinė vertė	
Saugojimo sąlygos	
Grynas kiekis	
Barkodas	
UAB pagaminusi produktą	

Užduotį atliko.....



---

## REFLEKSIJA

Vardas, pavardė.....

Žinau	Noriu sužinoti	Sužinojau