



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	„Talkos piknikas“
Santrauka / dalykai	Technologijų pamoka, klasės valandėlės, neformaliojo ugdymo užsiėmimai
Tikslinė grupė	5-8 klasių moksleiviai, jų tėvai, įstaigos pedagogai
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Veiklos tikslas – mokinių asmeninių nuostatų, susijusių su sveika mityba ir gyvensena ugdymas, stiprinant bendruomeniškumą ir aplinkos tausojimą.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">• ugdyti mokinių asmeninę, sveikos mitybos, aplinkos ir maisto tausojimo kompetencijas, didinti mokyklos bendruomenės sąmoningumą kuriant sveikesnę, ekologiškesnę aplinką;• suteikti informacijos apie sveiką, racionalią ir subalansuotą mitybą, ekologiškus produktus;• ugdyti sveikos mitybos principus atsižvelgiant į aplinkos ir maisto tausojimą, bei švarios aplinkos palaikymą ir gražinimą;• ugdyti bendravimo, bendradarbiavimo ir komandinio darbo įgūdžius, skatinti tėvų ir globėjų įsitraukimą, kad stiprėtų mokyklos aplinkos ir namų partnerystė.
Veiklų aprašymas	<p>Veikla vyko dviem etapais.</p> <p>I etapas buvo skirtas renginio pasiruošimui. Jo metu mokiniams buvo pristatytas pagrindinis maisto produktas - aviena, aptarta jos maistinė ir energetinė vertė. Klasių valandėlių metu aptarti organizaciniai klausimai.</p> <p>II etape buvo organizuojamas renginys „Talkos piknikas“, kurio metu buvo išskirtos dvi veiklos: bendruomenės narių talka tvarkant mokyklos lauko teritoriją ir piknikas, kurio metu buvo kepama aviena ant laužo, ruošiami įvairūs garnyrai prie mėsos, bei ragaujami jau pagaminti patiekalai.</p>
Proceso eiga	<p>I etapas</p> <ol style="list-style-type: none">1. Projekto „Valgyk protingai“ darbo grupė pristatė renginio formatą klasių auklėtojams. Pagrindiniais maisto produktais (daržovėmis ir mėsa) bei jų tiekimu. Renginio sklaida rūpinosi projekto darbo grupė. Kepimui reikalingais įrankiais, stalo serviravimu, receptais, patiekalų gaminimu ir pan. rūpinosi patys renginio dalyviai, kuruojami klasių auklėtojų.2. Technologijų pamokų metu buvo aptariami patiekalai tinkami kepimui ant laužo, jų energetinė bei maistinė vertė, parenkami tinkamiausi, sveiką mitybą atitinkantys receptai ir pan.3. Klasių valandėlių metu buvo aptariami organizaciniai aspektai, pasiskirstoma darbo funkcijomis ir pareigomis. <p>II etapas</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pirmos renginio valandos buvo skirtos talkai, kurios metu visi renginio dalyviai (mokyklos bendruomenė) tvarkė ir gražino mokyklos-daugiafunkcio centro lauko teritoriją ir jos prieigas.

	<p>2. Pasibaigus talkai kiekviena klasė ruošė maisto kepimui lauke skirtą įrangą (šašlykines, grilius, kepsnines ir pan.) bei ruošė patiekalus skirtus piknikui, mokėsi servuoti bendrą klasės stalą.</p> <p>3. Pasibaigus maisto gamybai visi buvo kviečiami prie bendro stalo degustuoti, ragauti bei mėgautis kiekvienos klasės pagamintais patiekalais.</p>
Vertinimas	<p>Renginio pabaigoje buvo reflektuojama drauge apie renginio naudą bendruomenei. Dalyviai galėjo įvertinti renginį pildydami anoniminę elektroninę vertinimo anketą, kuri buvo siunčiama mokiniams ir tėvams į TAMO dienynę. Respondentai galėjo atsakyti į du atvirus klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip vertinate renginį? • Ką Jūsų nuomone reikėtų tobulinti? <p>Gautuose atsakymuose vyravo teigiami vertinimai, daugeliui respondentų renginys patiko. Kalbant apie tobulintinas sritis pasikartojantys dalyvių atsakymai buvo, kad tokie renginiai galėtų vykti dažniau, renginyje trūko aktyvaus, bendro žaidimo ir kaip tinkamesnį laiką renginiui įvardino savaitgalį.</p>
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	<p>Priedas Nr. 1 Ant grilio keptų patiekalų receptai Priedas Nr. 2 Teorinė medžiaga „Ką kepsime ant laužo“ Priedas Nr.3 Ką kepsime ant laužo? (pateiktys)</p>
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	<p>Veikla/renginys vyko mokyklos-DC lauko teritorijoje Veiklos/renginio trukmė buvo apie 3-4 val. Produktų pristatymas ir paruošimas vyko dieną prieš renginį. Trukmė – apie 1 val. Organizaciniai renginio aspektai aptariami klasės valandėlių metu. Trukmė - 45 min.</p>
Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai	<p>Renginio dalyviai išsamiau sužinojo apie sveiką, racionalią ir subalansuotą mitybą, ekologiškų produktų naudą mums, bei šių produktų vartojimo ir gaminimo ypatumus lauko sąlygomis, įgijo kompostavimo, rūšiavimo ir aplinkos tausojimo žinių, mokėsi kaip gražinti ir palaikyti švarią aplinką. Taip pat buvo stiprinami bendravimo ir bendradarbiavimo, bei komandinio darbo įgūdžiai, siekiama glaudesnių ryšių tarp mokyklos ir namų aplinkos.</p>
Ryšiams	<p>Kauno Aleksandro Stulginskio mokykla - daugiafunkcis centras Projekto koordinatorė - Jolanta Grabažienė, el.paštas jolagra@gmail.com; Darbo grupė: Rūta Glodenienė Rita Jučienė Žymantė Pakaušytė Jūratė Moročkienė Aušra Mikušauskienė</p>

Ant grilio keptų patiekalų receptai***ANT GROTELIŲ KEPTI GRYBAI*****INGREDIENTAI:**

12 didelių grybų
 2 šaukštai sviesto
 šaukštas smulkintų petražolių
 Pipirai
 Druska

PARUOŠIMAS

Grybus nuvalyti, nuplauti, išdžiovinti. Kepurėles atskirti nuo kotų, pabarstyti druska, pipirais ir 5-10 min. kepti ant vidutiniškai įkaitintų grotelių. Į kiekvieną kepurėlę įdėti truputį sviesto, smulkintų petražolių. Galima susmulkinti grybukų kotus ir įdėti į kepurėles. Ant grotelių pakepinti juodos duonos riekutes ir patiekti kartu su grybais.

GRILYJE KEPTA AVIENA/ĖRIENA SU DARŽOVĖMIS**INGREDIENTAI:**

600 g avienos ar ėrienos
 1 nedidelės cukinijos
 1 raudonos paprikos
 2 vnt. svogūnų
 5 pievagrybių
 5 v. š. alyvuogių aliejaus daržovėms apšlakstyti
 Pipirų

MARINATUI:

3 skiltelių česnako
 1 v. š. medaus
 1 a. š. saldžios raudonos paprikos miltelių
 1 a. š. kario
 2 v. š. alyvuogių aliejaus
 Šiek tiek citrinos sulčių

PARUOŠIMAS

Cukiniją supjaustykite maždaug 1 cm storio griežinėliais, o raudoną papriką – stambiais kvadratais. Pievagrybius perpjaukite perpus, o svogūnus supjaustykite ketvirčiais. Avieną/ėrieną ir marinatui skirtus visus produktus sumaišykite. Marinatu užpilkite mėsą ir palikite pastovėti apie valandą. Kad neišsausėtų bekepant, pjaustytas daržoves apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pabarstykite druska bei pipirais. Viską gerai išmaišykite. Marinuotą avieną/ėrieną ir paruoštas daržoves sudėkite ant grotelių arba suverkite ant iešmelių ir kepkite ant žarijų kol gražiai apskrus ir daržovės suminkštės. Geriausia apie 5–10 minučių iš kiekvienos pusės. Grilyje keptą mėsą su daržovėmis galite patiekti su šviežiais krapais ir citrinos skiltelėmis. Skanaus!

GRILYJE KEPTI SVOGŪNAI

INGREDIENTAI:

keli dideli raudonieji svogūnai
žiupsnelis žemės riešutų arba rapsų aliejaus
prieskonių (druska, pipirai)

PARUOŠIMAS

Supjaustykite svogūną didesniais griežinėliais, apšlakstykite aliejumi ir iš abiejų pusių pagardinkite prieskoniais – druska ir pipirais pagal skonį. Dėkite ant grilio ir kepkite iš abiejų pusių po 5 – 7 minutes, kol svogūnai suminkštės ir pradės karamelizuotis.

GRILYJE KEPTI AGURKAI

INGREDIENTAI:

10 nedidelių agurkų
1/3 puodelio raudonojo vyno acto
1/3 puodelio alyvuogių aliejaus
2 valg. šaukšt. maltų česnakų
žiupsnelis druskos

PARUOŠIMAS

Supjaustykite agurkus ketvirčiais. Atskirame dubenėlyje išmaišykite actą, alyvuogių aliejų, česnaką ir druską, įdėkite agurkus ir palikite marinuotis 10 – 15 minučių. Vėliau agurkus dėkite ant grilio, tačiau būtinai ant vidutinio stiprumo kaitros. Kepkite apie 10 minučių ir nuolat stebėkite.

GRILYJE KEPTA AVIENA

INGREDIENTAI:

1 kg avienos kumpio
4 v. š. medaus
2 a. š. kario
4 v. š. citrinos sulčių
3 v. š. alyvuogių aliejaus

PARUOŠIMAS

Avienos kumpį supjaustome gabalais tinkančiais į grilį arba movimui ant iešmo. Sudedame likusius ingredientus ir viską gerai išmaišome. Paruoštą mėsą šaldytuve reikėtų palaikyti parą, o jei išeina – ir dvi. Vėliau mėsą galima kepti tiek ant grilio, sumautus ant iešmo mėsos gabalėlius kepti ant laužo.

DARŽOVIŲ IEŠMELIAI

INGREDIENTAI:

~ 1 kg įvairių daržovių: cukinijų, baklažanų, paprikų, svogūnų, vyšninių pomidorų, kukurūzų, alyvuogių, grybų;
150 ml aliejaus;
150 ml sojų padažo;
150 ml citrinų sulčių;
2-3 skiltelių česnako;
pagal skonį druskos, pipirų.

PARUOŠIMAS

Daržoves nuplaukite ir supjaustykite nedideliais gabaliukais. Jeigu naudojate baklažanus, juos rekomenduojame pabarstyti druska, palaukti 10 min. ir nuplauti - tuomet baklažanai nebus kartūs. Aliejų, sojų padažą, citrinų sultis ir smulkiai sukapotą arba spaustuku perspaustą česnaka, druską, pipirų gerai išplakite šluotele. Į marinatą sudėkite daržoves, permaišykite, indą uždenkite ir šaldytuve marinuokite 30 min.

Marinuotas daržoves suverkite ant vandenyje išmirkytų medinių iešmelių.

Iešmelius sudėkite ant grotelių ir kepkite virš įkaitintų žarijų apie 15 min. Kepimo metu vis apsukite.

CUKINIJOS ANT GROTELIŲ

INGREDIENTAI:

2 vidutinio dydžio cukinijų;

~ 50 g sviesto;

1 citrinos sulčių;

3 skiltelių česnako;

1 šaukštelio džiovintų žolelių (tiks įvairios žolelės ar jų mišiniai, pavyzdžiui, Provanso žolelių mišinys);

pagal skonį druskos, pipirų;

patiekimui: smulkiai sukapotų petražolių.

PARUOŠIMAS

Sviestą išlydykite, dar karštą sumaišykite su citrinos sultimis, smulkiai sukapotų ar spaustuku perspaustų česnaku, žolelėmis, druska, pipirais.

Cukinijas supjaustykite piršto storio griežinėliais arba horizontaliai, juostomis. Sumaišykite su sviestu ir palikite 10-15 min. pasimarinuoti.

Cukinijas sudėkite ant aliejumi pateptų grotelių ir kepkite virš karštų žarijų iš abiejų pusių po 2-3 min.

Patiekiant apibarstykite smulkiai sukapotomis petražolėmis.

MORKŲ SALOTOS

INGREDIENTAI:

500 g morkų

2 saujos saulėgražų

2 saujos moliūgų sėklų

šiek tiek alyvuogių aliejaus

šiek tiek druskos

PARUOŠIMAS

Morkas nulupti ir sutarkuoti tarka. Suberti saulėgraža, moliūgų sėklas, pagardinti druska, aliejumi.

Ką kepsime ant laužo?

Pasirengimas renginiui „Talkos piknikas“

Ką galime kepti ant laužo?

- Ant laužo galime kepti netik visiems įprastą kiaulienos šašlyką. Kepimui tinka įvairi mėsa: paukštiena, jautiena, aviena, ėriena bei įvairi žuvis.
- Taip pat kaip pagrindinį patiekalą ar garnyrą ant ugnies galima kepti įvairias daržoves: cukinijos, baklažanai, paprikos, svogūnai, vyšniniai pomidorai, kukurūzai, alyvuogės, grybai ir t.t.

Kaip teisingai paruošti mėsa?

Pirmiausia reikia nepermarinuoti mėsos:

- Vištienai užteks 3–6 marinavimo valandų.
- Kiaulienai ir jautienai – iki 24 valandų.
- Ėrienai ir veršienai – iki 2 dienų, priklausomai nuo supjaustymo stambumo.
- Žuvį ir jūros gėrybes užtenka paruošti vos 30 min. prieš kepimą.
- Labai svarbu maistą marinuoti šaldytuve, uždaruose induose.
- Kad ir koks marinto pagrindas naudojamas: acto, aliejaus, vyno, sulčių – nedėkite druskos. Ji išsausins mėsa, bus sunkiau iškeptą maistą kramtyti.

O kaip dėl ugnies?

- Ugniai geriausia naudoti vaismedžių malkas, ąžuolo ir beržo medieną.
- Maistui gaminti tikrai netinka statybos atliekos, lakuotos, dažytos lentos.
- Įkuriant ugnį – galima naudoti degų skystį, tačiau svarbu leisti jam išgaruoti ir tik tada galima kepti maisto produktus.
- Reikėtų luktelti, kol mediena ar medžio anglis sudegs iki žarijų. Ant atviros liepsnos dedamas maistas greičiau neiškeps, o tik apdegins paviršių.

Skirtingi produktai kepa skirtingai:

- Kiaulienos, avienos ar jautienos kepsniams reikia didesnio karščio, tad juos galite iškepti pirmiau.
- Vištienai, dešrelėms ir žuviai tinkamesnė ne tokia stipri ugnis – jų kepimas gali palaukti
- Daržovėms užtenka vos kelių minučių ant ugnies – jas vertėtų dėti paskutines.

Ir skanu ir sveika

- Sveikiau rinktis liesesnę mėsa, kaip vištiena, kalakutiena, jautiena, triušiena. Be to, vietoj mėsos, taip pat galite pasilepinti ant grotelių kepta žuvimi.
- Nenaudoti majonezo ar kitų riebių marinatų.
- Marinavimui geriau rinktis prieskonines žoleles, citrinos sultis
- Nepamiršti garnyrui rinktis daug šviežių daržovių.

Pavojai:

- Itin suskrudę ar net sudegę mėsos baltymai tampa ne tik sunkiai virškinami, tačiau ir toksiški.
- Mėsa turi iškepi ir švelniai apskrusti, ne apanglėti.
- Daržovės turi įgauti dūmo skonį ir švelniai apskrusti, bet ne sudegti.

Kodėl verta rinktis avieną?

- Dėl specifinio skonio, ji patinka toli gražu ne kiekvienam.
- Iš mineralinių junginių gausu labai naudingų: geležis, sieros, cinko, mangano, chloro, jodo, fosforo, magnio ir vario.
- Aviena yra ekologiškas produktas, nes avys valgo tik grūdus, šieną ir žolę
- Produkto sudėtyje yra lengvai virškinamų baltymų. Jie greitai prisotina kūną energija, ilgai išlaiko šį jausmą, prisideda prie raumenų skaidulų ir kaulų susidarymo. Be baltymų, organizmas greitai išsekęs, žmonės nuolat kenčia nuo lėtinio nuovargio.
- Įdomu tai, kad mėsa turi mažiau riebalų nei baltymai. Dėl to ėriukai yra mitybos produktai, kurie yra įtraukti į žmonių, turinčių antsvorį ir nutukimą, mitybą. Svorio netekimui naudojamas mėsos gebėjimas padidinti metabolizmą. Ėriena beveik neturi cholesterolio, todėl nesukelia aterosklerozės vystymosi.
- Avienos kaloringumas: 100 g turi 241 kcal.

***Priedamos skaidrės.**