



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

<b>Pavadinimas</b>	Pamoka „Rudeniški pyragai“
<b>Dalykai</b>	Technologijos, etika, sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa
<b>Tikslinė grupė</b>	9 (I gimn.) klasė (15 metų), grupėje 13 mokinių
<b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b>	<b>Tikslas</b> – žinių apie sveiką gyvenimą gilinimas, maisto gaminimo įgūdžių tobulinimas ugdant estetinį skonį ir išmanytą etiketą, dirbant komandoje. Ugdyti nuostatą tinkamai įsivertinti žinias bei gebėjimus ir tobulėti.
<b>Veiklų aprašymas</b>	Veiklos pamokose: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasirengimas darbui (trumpai aptarta pyrago / deserto gaminimo eiga, pasidalijimas darbais).</li><li>• Paskaita / diskusija apie vaisių ir daržovių vertingąsias maistines savybes.</li><li>• Praktinis darbas</li><li>• Serviravimas</li><li>• Degustacija</li><li>• Vertinimas / įsivertinimas.</li><li>• Darbo vietos susitvarkymas</li></ul>
<b>Proceso eiga</b>	<p><b>Mokymo(si) uždavinys (ko mokiniai per šią pamoką išmoks?)</b> naudodamiesi pateiktu patiekalo gaminimo receptu mokiniai kartu su savo komandos nariais keps pyragą arba gamins desertą, kuris bus tinkamai patiektas ant stalo ir pavaišinti klasės draugai, bus aptarta bei įsivertinta, sutvarkyta darbo vieta.</p> <p>Pamokos pradžioje mokiniams išdalinti pyragų gaminimo receptai, trumpai aptarta darbo eiga, mokiniai grupelėse pasidalino darbais. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė trumpai papasakojo apie vaisių ir daržovių vertingąsias maistines savybes ir kodėl verta rinktis kepti pyragus su vaisiais ir daržovėmis.</p> <p>Mokytojai padedant ir konsultuojant buvo kepami pyragai, serviruojamas stalas, patiekiami ant stalo iškepti pyragai. Pyragais buvo vaišinami ir kitame pogrupyje (konstrukcinių medžiagų) besimokantys klasės draugai. Kiekviena grupelė pristatė savo kepinį, įvertino, kas jiems pavyko, su kokiais sunkumais susidūrė. Po to kiekvienos grupelės pyragą įvertino ir klasės draugai, rinko skaniausią pyragą. Pamokos pabaigoje sutvarkyta darbo vieta bei indai, užpildyti į(si)vertinimo lapai.</p> <p><b>Metodai</b> – aiškinimas, komentavimas, diskusija, praktinis darbas grupėse, į(si)vertinimas (ciklo pabaigoje)</p> <p><b>Kokios priemonės ir kokių tikslu bus naudojamos pamokoje?</b> receptai, maisto gaminimo įrankiai ir įranga, stalo serviravimo indai, įrankiai, servetėlės.</p>

<b>Vertinimas</b>	Kai pyragai buvo iškepti ir patiekti ant stalo, mokiniai juos pristatė (kiekviena grupelė pristatė savo patiekalą), po to visi ragavo kepinius ir išsakė savo nuomonę apie juos. Pamokos pabaigoje mokiniai užpildė į(si)vertinimo lapus (pasiruošimas darbui, darbo organizavimas bei darbo vietos sutvarkymas, stalo serviravimas ir kt.). Tą patį į(si)vertinimo lapą užpildė ir mokytojas.
<b>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</b>	Šioje pamokoje naudota medžiaga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokymo medžiaga „<a href="#">Valgymo režimas</a>“</li> <li>• Receptas <a href="#">Šokoladinis cukinijų pyragas</a></li> <li>• Receptas <a href="#">Prancūziškas obuolių pyragas</a></li> <li>• Receptas <a href="#">Morkų ir riešutų pyragas</a></li> <li>• Receptas <a href="#">Moliūgų keksiukai</a></li> <li>• Receptas <a href="#">Šokoladiniai keksiukai su burokėliais (be miltų ir be riebalų)</a></li> <li>• Tekstas prie mokymo medžiagos „Valgymo režimas“ <a href="#">Jaunystės ir energijos kupinas ruduo. Rudens vaisių ir daržovių savybės</a></li> <li>• Mokymo medžiaga „<a href="#">Stalo etiketas</a>“ (įtvirtinimui/pakartojimui)</li> <li>• <a href="#">Į(si)vertinimo lapai</a></li> </ul> IKT naudotos mokomosios medžiagos perteikimui
<b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b>	Tai 2-jų pamokų ciklas, kuris vyko technologijų kabinete
<b>Išvados</b>	Šios pamokos metu mokiniai pagilino žinias apie maisto gaminimą ir sveiką gyvenseną, ieškojo ir rado informaciją apie tai, kaip iškepti skanius ir sveikus pyragus naudojant vaisius ir daržoves (obuolius, cukinijas, moliūgus, morkas, burokėlius), sužinojo, kaip papuošti ir gražiai patiekti iškeptus pyragus. Mokiniai buvo maloniai nustebę, kad pyragai su morkomis, burokėliais ir cukinijomis yra labai skanūs, o pačių daržovių visai nesijaučia valgant šiuos pyragus (ko jie labai iš anksto bijojo).
<b>Ryšiams</b>	Elektrėnų „Versmės“ gimnazija Technologijų mokytoja Vygintė Vaišvilienė (el.p. <a href="mailto:vygintev@gmail.com">vygintev@gmail.com</a> ), VSP specialistė Kristina Čarienė

## Šokoladinis cukinijų pyragas

350 gramų cukinijų  
4 kiaušiniai  
200 gramų cukraus  
200 gramų miltų  
100 gramų pasmulkintų riešutų (galima ir nedėti)  
0.5 stiklinės aliejaus  
3 šaukštai kakavos  
2 šaukšteliai kepimo miltelių  
1 šaukštelis cinamono  
1 žiupsnelis druskos

1. Cukinijas sutarkuojame per burokinę tarką ir paliekame pastovėti, kol plaksime kiaušinius.
  2. Kiaušinius išplakame su cukrumi iki baltumo. Pamažu supilame aliejų ir dar truputį paplakame.
  3. Cukiniją nuspaudžiame nuo išsiskyrusio skysčio ir drauge su riešutais įmaišome į tešlą.
  4. Suberiame miltus, sumaišytus su kepimo milteliais, kakava, druska ir cinamonu. Atsargiai viską išmaišome.
  5. Tešlą supilame į sviestu pateptą arba kepimo popieriumi išklotą formą (aš kepiu kekso formoje) ir kepame iki 180 C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 45-50 minutes.
  6. Išėmus iš orkaitės leidžiame visiškai atvėsti.
- Pyragą dar labai tinka papuošti tirpintu juodu šokoladu :)

### Prancūziškas obuolių pyragas

4-5 obuoliai (nulupti ir supjaustyti nedideliais gabaliukais)

120 g margarino

2 kiaušiniai

150 g cukraus,

120-130 g miltų

1,5 arb.š. kepimo miltelių

1 pak. vanilinio cukraus

Cinamono (obuoliams)

2 š. cukraus (obuoliams)

Margariną ištrypinti. Kiaušinius išplakti su cukrumi ir vaniliniu cukrumi, į juos dalimis supilti ištrypintą margariną ir miltus, sumaišytus su kepimo milteliais. Supjaustytus obuolius sumaišyti su cinamonu ir cukrumi ir suberti į tešlą. Pilti į skardą, išteptą sviestu ir pabarstyta džiovintais. Kepti 50 min. 180 laipsnių temperatūroje.

### Morkų ir riešutų pyragas

- 1 apelsino žievelė
- 80 g. rudojo cukraus
- 150 g. graikinių riešutų
- 0,5 kg. morkų
- 4 kiaušiniai
- 150 g. avižų miltų
- 50 g. migdolų miltų (smulkintų migdolų)
- 180 g. sviesto (galima naudoti kokosų aliejų)
- 50 g. razinų
- po 1 a. š. kepimo miltelių ir ciberžolės dėl geltonumo

### Gaminimas

1. Morkas sutarkuoti smulkia trintuve, sudėti į puodą su sviestu ir nuolat maišant troškinti apie 10 – 15 min. Kai morkos suminkštėja, nukelti nuo viryklės ir leisti pravėsti.
2. Atskirame inde išplakti kiaušinius su cukrumi ir apelsino žievele ir įmaišyti į atvėsintas troškintas morkas.
3. Miltus kartu su kepimo milteliais ir prieskoniais įmaišyti į kiaušinių-morkų masę. Suberti riešutus ir razinas ir viską gerai išmaišyti.
4. Kepimo formą patepti sviestu ir supilti tešlą.
5. Kepti iki 175 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, 40 min. Pyragą atvėsinti neišimant iš kepimo formos. Valgyti šaltą.

## Moliūgų keksiukai

### Keksiukams reikės:

- 2 kiaušinių
- 80 g sviesto
- 150 ml jogurto
- 150 g cukraus
- 1 šaukštelio cinamono
- 1 šaukštelio džiovinto imbiero
- pusės citrinos tarkuotos žievelės
- 300 g tarkuoto moliūgo
- 220 g miltų
- 1,5 šaukštelio kepimo miltelių

### Glaistui:

- pusės citrinos sulčių
- 2 – 3 šaukštų cukraus pudros
- poros saujų moliūgo sėklų

### Gaminame:

- Pirmiausiai nulupkite ir sutarkuokite moliūgą stambia burokine tarka.
- Puodelyje ant mažos ugnies išlydykite sviestą ir sumaišykite su kiaušiniiais.
- Į sviesto ir kiaušinių mišinį dėkite cukrų ir jogurtą. Plakti nereikia tik išmaišyti.
- Miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cinamonu ir imbieru.
- Miltus supilkite į kiaušinių masę, suberkite sutarkuotą moliūgą ir citrinos žievelę – sumaišykite.
- Į keksiukų skardą sudėkite sijonėlius ir dėkite tešlą beveik iki viršaus. Šaukite į iki 190 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 30 min.
- Ruošiamo glaistą. Keptuvėje be jokių riebalų šiek tiek paskrudinkite moliūgo sėklų. Citrinų sultis išspauskite į dubenėlį, įtarkuokite šiek tiek citrinos žievelės, sudėkite cukraus pudros, išmaišykite. Jei gaunasi labai skysta masė, įdėkite dar cukraus pudros, tačiau turi išeiti gana skystas rūgštus glaistas.
- Kai keksiukai iškils ir iškeps, dar ant karštų užpilkite po šaukštelį glaisto ir pabarstykite pakepintas moliūgų sėklas. Jos prilips ir papuoš keksiukus, o glaistas suteiks malonaus saldaus rūgštumo

**Šokoladiniai keksiukai su burokėliais (be miltų ir be riebalų)**

1. 1 burokėlis, sutarkuotas smulkia tarka (viso 1 ir 3/4 stiklinės\*)
2. 3 kiaušiniai
3. 1/2 stiklinės (90g) rudojo cukraus\*\*
4. 1/2 stiklinės (125ml) kefyro
5. 1/2 stiklinės (50g) kakavos
6. 1/2 stiklinės (60g) maltų migdolų riešutų
7. 1/2 stiklinės (75g) grikių miltų
8. 2 šaukšteliai kepimo miltelių

**Šokoladiniam sirupui**

1. 1/2 stiklinės (25g) kakavos
  2. 1/4 stiklinės (60ml) klevų sirupo
  3. 1/3 stiklinės (80ml) vandens
- 
1. Įkaitinkite orkaitę iki 160C.
  2. Elektriniu plakikliu arba rankomis dubenyje suplakite kiaušinius su cukrumi ir kefyru. Kitame dubenyje sumaišykite sausus ingredientus: kakavą, grikių miltus, maltus migdolus ir kepimo miltelius. Suverskite sausus ingredientus į kiaušinių masę, išmaišykite ir tada suverskite tarkuotus burokėlius, ir viską gerai sumaišykite. Tešlą supilstykite į riebalais pateptas keksiukų formeles. Kepkite 25 min. Išimkite iš orkaitės ir atvėsinkite ant grotelių.
  3. Pasigaminkite šokoladinį sirupą: mažame puodelyje sumaišykite kakavą su klevų sirupu, supilkite vandenį ir gerai išmaišykite. Užvirinkite ir virkite ant mažos ugnies apie 4 minutes, arba kol sirupas sutirštės. Prieš patiekiant palaistykite keksiukus šokolado sirupu.

## Jaunystės ir energijos kupinas ruduo. Rudens vaisių ir daržovių savybės

### (tekstas prie skaidrių Nr. 1)

Dažnai atėjus rudeniu jaučiamės pasilpę, trūksta energijos, mūsų kūnas ima ruoštis žiemos šturmui. Toks metas yra geriausias įvertinti rudeninių daržovių, o ypač lietuviškų, gerąsias savybes.

**1. Burokėliai.** Burokėlių sultimis prieš kelis dešimtmečius moterys rausvindavo skruostus, o šiandieną jie plačiai naudojami gaminant įvairius patiekalus. Burokėliai turi daug skaidulų, kurios ypatingai gerina žarnyno veiklą, be to jie mažina kraujo spaudimą bei gliukozės lygį kraujyje. Tačiau nereikia pamiršti, kad burokėliai didina kraujo krešėjimą, todėl turintiems kraujotakos problemų reiktų būti atidiems. Tiesa, burokėlius reikia mokėti paruošti taip, kad šie neprarastų vertingų medžiagų. Doras lietuvis dažnai burokėlį išverda taip, kad šis būtų visiškai minkštas, todėl dalis vertingų medžiagų sunaikinama. Norintiems burokėlius paruošti taip, kad visos vertingosios medžiagos juose ir liktų, geriausia iš šių daržovių pasidaryti krapačio arba šviežius burokėlius rauginti. Tai leis išlaikyti ir net padauginti gerųjų medžiagų kiekį. Jei vis tik norite burokėlį termiškai apdoroti, geriausia jį kepti orkaitėje, įkaitusioje iki 170 laipsnių.

**2. Baklažanai.** Ar žinojote, kad baklažanai iš tiesų yra uogos! Baklažanai turi nemažai vertingų medžiagų, o dėl savo struktūros gali būti nekaloringas ir sotus mėsos pakaitalas, pavyzdžiui, gaminant plovą. Baklažanai turi vertingų medžiagų, kurios apsaugo smegenų ląsteles ir veikia kaip antioksidantas. Baklažano odelėje esanti medžiaga turi antivėžinę funkciją – stabdo vėžinių audinių augimą. Jie taip pat turi medžiagų, kurios mažina kraujo krešėjimą ir stiprina kapiliarus.

**3. Cukinijos.** Ši daržovė yra ne tik nekaloringa ir labai skani, tačiau ir gali suteikti mūsų organizmui daug naudingų medžiagų. Joje gausu vitamino A, antioksidantų, kurie užkerta kelią įvairioms ligoms ir lėtina senėjimą. Cukinija ypatingai vertinga vartojama šviežia. Ji gali pakeisti agurką salotose, supjaustoma pagaliukais gali būti naudojama užtepėlėms kabinti vietoje traškučių, ypatingai skanūs ir nekaloringi yra ir cukinijų makaronai, t. y. cukinijos supjaustytos ilgais šiaudėliais.

**4. Morkos** – tai puikus vitaminų šaltinis, stiprinantis imunitetą. Šiose daržovėse gausu karotino – medžiagos, kuri organizme virsta vitaminu A. Taip pat jose yra vitaminų (C, B, B2, B6, PP, E, K) ir mineralinių medžiagų (kalio, natrio, kalcio, fosforo, magnio, jodo, geležies). Morkos didina atsparumą infekcijoms, saugo nuo mažakraujystės. Morkos gali būti puikus užkandis norintiems palaikyti gerą svorį ir puiki alternatyva nesveikiems užkandžiams darbe ar kelionėje. Vitaminų daugiausia yra prie pat odelės, todėl kol morkos jaunos, geriau jų neskusti, o su šepetėliu nutrinti ir sutriauškinti.

**5. Moliūgai.** Pasak legendų, moliūgai paprastai virsta kariatomis, o pikti personažai – moliūgais. Tačiau tikrovėje yra kiek kitaip – moliūgas gali virsti nuostabaus skonio trinta sriuba, troškiniu, pyragu ir netgi kava! Tad išties tai stebuklingas vaisius – moliūgai ypač vertingi vėlų rudenį ir žiemą, kai šviežių daržovių ir vaisių asortimentas būna itin ribotas. Moliūgai yra puikus vitamino C šaltinis, kol jo neapdorojame termiškai, turi nemažai vitamino B6, geležies. Juose taip pat gausu tirpiųjų skaidulų, kurios skatina gerųjų bakterijų dauginimąsi. Moliūgai yra lengvai virškinami, todėl tinka turintiems virškinimo problemų. Moliūgų nepatariama ilgai virti ar troškinti, geriausia juos pabarsčius kmynais pakepti orkaitėje, kad šie šiek tiek paminkštėtų – taip išlaikoma daugiausia vertingų medžiagų.

**6. Bulvės.** Dar 1995 metais NASA mokslininkų komanda sukūrė specialią technologiją, leidžiančią šias daržoves auginti... kosmose! Ir išties, apžvelgus naudingąsias bulvių savybes tampa nenuostabu, kodėl NASA taip stengėsi. Šviežia bulvė – vertinga daržovė, savyje turinti įvairiausių vitaminų, mineralų ir kitų mums būtinų maistinių medžiagų. Šios šakninės daržovės turi nemažą kiekį krakmolo, todėl jos teikia daug energijos, puikiai tinka vaikams, norintiems priaugti svorio ar intensyviai sportuojantiems. Bulvių galima valgyti ir norintiems palaikyti esamą svorį bei lieknėjantiems, tačiau pastaruoju atveju jų reikia vengti valgyti vakarais. Daugiausia naudingų medžiagų jos išlaiko verdamos su lupena ar keptos orkaitėje ant grotelių iki +175C. Tačiau reikia atkreipti dėmesį į bulvės spalvą – mat žaliose augalo dalyse ir pažaliavusiuose gumbuose yra iki 0,07 % nuodingo alkaloido solanino, taigi pažaliavusioms bulvėms vietos jūsų puoduose tikrai neturėtų būti.

**7. obuoliai.** obuoliai turi daug A, C, E, H, PP bei B grupės vitaminų, kalio, kalcio, magnio, fosforo, geležies, jų sėklos turtingos jodo. Todėl suvalgius obuolį nereikėtų išmesti jo sėklyčių, o kasdien bent po kelias suvalgyti, mat mūsų krašte žmonėms jodo paprastai trūksta. Per dieną rekomenduojama suvalgyti po 2–3 obuolius. Ryte prieš valgį suvalgius obuolį gerėja apetitas, virškinimas. Beje, daugiausiai antioksidantų turi švieži raudoni obuoliai, ypač jų odėlė. Todėl naudingiau valgyti neluptus obuolius, ypač jeigu žinote, kad jie nebuvo purkšti chemikalais. Vertingesni ką tik skinti obuoliai, nes juose yra daugiau C vitamino. Beje, šio vitamino žalios spalvos obuoliai turi daugiau negu raudoni vaisiai. Epidemiologiniais tyrimais nustatyta, kad obuoliai mažina vėžio, ypač plaučių, širdies ligų ir astmos, antrojo tipo cukrinio diabeto riziką. obuolių poveikis yra stipresnis už kitų vaisių ir daržovių. Valgant juos teigiamai veikiama plaučių funkcija ir galima numesti svorio, nes jie turi mažai kalorijų ir greitai suteikia sotumo. obuolių laikymas labai nedaug mažina vertingųjų medžiagų kiekį juose. Laikant obuolius nulinio laipsnio temperatūroje 9 mėnesius, fenolių kiekis juose beveik nesumažėja. Tačiau išspaustose obuolių sultyse naudingųjų medžiagų koncentracija smarkiai sumažėja, lieka tik 3–10 proc. antioksidantų aktyvumo. Daugiausia naudingų junginių lieka sulčių išspaudose. Išspaudų milteliai gali būti naudojami kaip maisto papildai, jais praturtinami įvairūs maisto produktai. O obuolių sultys yra tik skanus gėrimas, turintis dar ir cukraus. Negalintiems valgyti šviežių obuolių tinka kompotai, sultys, kepti obuoliai, obuolių košės. Konservuotuose obuoliuose ir obuolių kompote labai ilgai išlaiko C vitaminas – po dvejų metų lieka 70 proc. pirminio kiekio.

### MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO/VERTINIMO LAPAS

Klasė..... Vardas ir pavardė (pažymėti, ar turi prijuostę):

Pažymys

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo įvertinimas	Galimi balai
1.	<b>Pasiruošimas darbui</b> (mokinio apranga, tinkamai pasirinkti indai ir įrankiai patiekalo gaminimui).			0 - 2
2	<b>Darbo vietos organizavimas</b> ir tvarkymas (darbo vietos tvarka gaminimo eigoje ir baigus darbą, švara.			0 - 2
3.	<b>Darbo saugos ir higienos taisyklių</b> , patiekalo gaminimo technologinės sekos laikymasis darbo metu.			0 - 2
4.	<b>Estetinė patiekalo išvaizda, skonis.</b>			0 - 2
5.	<b>Gebėjimas tinkamai pasirinkti indus ir įrankius</b> stalo serviruotei.			0 - 2

### MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO/VERTINIMO LAPAS

Klasė..... Vardas ir pavardė (pažymėti, ar turi prijuostę):

Pažymys

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo įvertinimas	Galimi balai
1.	<b>Pasiruošimas darbui</b> (mokinio apranga, tinkamai pasirinkti indai ir įrankiai patiekalo gaminimui).			0 - 2
2	<b>Darbo vietos organizavimas</b> ir tvarkymas (darbo vietos tvarka gaminimo eigoje ir baigus darbą, švara.			0 - 2
3.	<b>Darbo saugos ir higienos taisyklių</b> , patiekalo gaminimo technologinės sekos laikymasis darbo metu.			0 - 2
4.	<b>Estetinė patiekalo išvaizda, skonis.</b>			0 - 2
5.	<b>Gebėjimas tinkamai pasirinkti indus ir įrankius</b> stalo serviruotei.			0 - 2