



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ projekto aprašas

Pavadinimas	Lietuviška ir sveika mityba
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), chemija ir sveikos mitybos užsiėmimai su sveikatos priežiūros specialiste.
Tikslinė grupė	1-3 gimn. kl.
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išmokyti sveikos mitybos pagrindų, ugdyti įprotį rinktis ir gaminti sveikos mitybos principus atitinkančius patiekalus, susipažinti ir įsijungti į aplinką bei maistą tausojančią praktiką.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">- išsiaiškinti ir aptarti individualų sveikos mitybos supratimą bei turimas žinias;- aptarti pusryčių svarbą dienos mityboje, padaryti tyrimą;- prisiminti sveikos mitybos piramidę, išmokyti sveikos mitybos pagrindus taikyti kasdieniame gyvenime ir mityboje;- surinkti informaciją ir paruošti pristatymus apie Lietuvos etnografinių rajonų mitybą, didžiausią dėmesį skiriant žemaitiškai virtuvei;- mokytis sveikai maitintis, pasigaminti lietuviškų ir žemaitiškų patiekalų;- ieškoti stalo dengimo ir serviravimo idėjų, kūrybingai taikyti jas praktinių pamokų metu;- ugdytis lietuviams būdingą svetingumą, mokytis priimti svečius ir dalintis maistu;- aptarti maisto medžiagų klasifikaciją, prisiminti maisto priedus;- išmokyti apskaičiuoti maisto produkto, patiekalo maistinę ir energetinę vertę;- ugdytis gebėjimus kritiškai įvertinti „greito“ maisto produktus ir energetinius gėrimus, skaityti maisto pusfabrikačių etiketes.- aptarti ekologijos problemas, praktikuojant atliekų rūšiavimą ir siuvant ekologiškus daugkartinio naudojimo maišelius. <p>Ugdomos šios bendrosios ir technologijų kompetencijos: mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo ir asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, technologinių sprendimų ir praktinių gebėjimų, sveikos mitybos kompetencijos.</p>
Veiklų aprašymas	<p>Mokiniai supažindinami su projekto „Lietuviška ir sveika mityba“ tikslu, uždaviniais ir planuojama teorine bei praktine veikla. Pravedamas saugaus elgesio instruktažas. Sveikos mitybos edukaciniai užsiėmimai ir praktiniai darbai (maisto gaminimo pamokos) vyksta per technologijų (mitybos) pamokas, sistemingai ir nuosekliai kaitaliojant veiklas (2 gimn. kl.). Aplinkos ir maisto tausojimo užsiėmimai vyksta chemijos pamokų metu (1 ir 3 gimn. kl.).</p> <p>Edukacinių pamokų metu nagrinėjama teorinė medžiaga, vyksta susitikimai, atliekamos užduotys, pristatomi mokinių kūrybiniai darbai, namų darbai.</p> <p>Praktinių užsiėmimų metu mokiniai gamina patiekalus, serviruoja stalą, pristato savo gaminius ir vaišინasi savo pagamintu maistu, vaišina</p>

draugus ir svečius. Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.

Per savaitę vyksta 2 savaitinės pamokos (užsiėmimai).

Apraše pristatoma visa pamokų eiga ir temos, tačiau pateikiama tik svarbiausia naudota medžiaga ir geriausiai įvertinti mokinių kūrybiniai, tiriamieji ir kt. darbai.

Proceso eiga

30-ies technologijų ir 6-ių chemijos pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, eiga ir aprašymas.

Technologijos (mityba) – 2 gimn. kl.

1 pamoka „Projekto „Valgyk protingai“ pristatymas, veiklos aptarimas. Saugus darbas.“

Veikla: susipažįstama su projektu ir jo nauda, aptariama jo planuojama veikla, išklausoma mokinių pasiūlymai ir idėjos, susitariama dėl vertinimo ir kaip bus apibendrinami projekto rezultatai, kaip projekto veiklos bus pristatomos bendruomenei.

Metodai: aiškinimas – demonstravimas, darbas grupėse.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija.

2 pamoka „Rudens gėrybių patiekalai“.

Veikla: pasiskirstymas grupėmis, idėjų paieška ir atranka, pasiskirstymas veiklomis praktinio darbo metu.

Metodai: darbas grupėse.

Priemonės: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga.

Namų darbas: Pasiruošti praktiniam darbui – Rudens gėrybių stalas.

Turėti prijuostę.

3 pamoka „Rudens gėrybių stalas. Technologiniai procesai“.

Veikla: praktinis darbas gaminant rudens gėrybių patiekalus.

Metodai: darbas grupėse.

Priemonės: virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės, receptai – [Daržovių receptai](#), [Salotų receptai](#)

4 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

Veikla: stalo serviravimas, maisto pateikimas ir degustavimas, patiekalų pristatymas ir įsivertinimas.

Metodai: konsultavimas, darbas grupėse, vertinimas ir įsivertinimas.

Priemonės: virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės.

Namų darbas: Paruošti 1 skaidrę diskusijai tema „Valgyk protingai“.

5 pamoka „Pusryčiai - sveikos mitybos pradžia“.

Veikla: vaizdo medžiagos peržiūra ir aptarimas, diskusija apie pusryčius, atsakymai į apklausos klausimus, duomenų apdorojimas.

Metodai: susitikimas su sveikatos priežiūros specialiste, demonstravimas, diskusija, apklausa.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija, užrašai, vaizdo medžiaga -

[Gyvenu sveikai: ką valgyti pusryčiams?](#)

tyrimas- [Tyrimas apie pusryčius](#)

6 pamoka „Valgyk protingai - ką tai reiškia?“

Veikla: namų darbų pristatymas ir diskusija apie sveikos mitybos supratimą, turimas žinias, skirtingas teorijas.

Metodai: skaidrių demonstravimas, diskusija.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija, mokinių parengtos skaidrės

[Valgyk protingai - mokinių mintys](#), [Sveika mityba](#)

Namų darbas: Pasiruošti praktiniam darbui - daržovių rauginimas.

7 pamoka „Kaip teisingai raugti daržoves? Daržovių rauginimo paslaptys“.

Veikla: vaizdo medžiagos peržiūra, pasidalijimas mintimis kaip raugina daržoves mūsų mamos ir močiutės, pasidalijimas mokinių surinktais receptais ir jų parinkimas praktiniam darbui.

Metodai: demonstravimas, diskusija.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija, vaizdo medžiaga [Rauginimo paslaptys](#), receptai - [Rauginimo receptai](#).

8 pamoka „Daržovių rauginimas. Technologiniai procesai“.

Veikla: praktinis darbas raugiant įvairias daržoves.

Metodai: konsultavimas, darbas grupėse, įsivertinimas.

Priemonės: virtuvės įranga, daržovės ir prieskoniai, stiklainiai, prijuostės, receptai - [Rauginimo receptai](#)

Namų darbas: Pasiruošti praktiniam darbui - šventinis Mokytojų dienos stalas.

9 pamoka „Šventinis Mokytojų dienos stalas. Technologiniai procesai“.

Veikla: praktinis darbas gaminant lietuviškus šventinius patiekalus Mokytojų dienos stalui.

Metodai: konsultavimas, darbas grupėse, bendradarbiavimas.

Priemonės: virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės, receptai – [Mokytojų dienos receptai](#)

10 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“. Svečiuose – klasių kuratoriai.

Namų darbas: atsinešti įvairių prekybos centrų platinamų reklaminių leidinių.

11 pamoka „Kūno masės indeksas. Mitybos sutrikimai“.

Veikla: Sveikos mitybos principų prisiminimas, kūno masės indekso skaičiavimas, mitybos sutrikimų aptarimas.

Metodai: susitikimas su sveikatos priežiūros specialiste, naujos medžiagos demonstravimas, įsivertinimas.

Priemonės: mokymo medžiaga- [Sveikos mitybos principai](#), užduočių lapai - [Mano valgiaraštis](#)

Namų darbas: Savaitę sekti savo mitybą ir užpildyti duotą lentelę.

12 pamoka „Kulinarinis paveldas. Žemaitiški patiekalai“.

Veikla: porose aptariamas užpildytas savaitės valgiaraštis, pristatoma nauja medžiaga - kulinarinis paveldas, plačiausiai aptariamas žemaitiškų patiekalų gaminimas, receptų paieška.

Metodai: darbas porose, demonstravimas.

Priemonės: demonstracija - [Kulinarinis paveldas](#),

vaizdo medžiaga – [Kaip susukti žemaitišką kastinį?](#)

Namų darbas: Grupėse paruošti skaidres apie aukštaičių, dzūkų, suvalkiečių ir Klaipėdos krašto virtuvę pgl. duotus reikalavimus.

Papildoma popamokinė užduotis: virtuvės dekoracijos rėmeliuose arba ant pjaustymo lentelės kūrimas – žemaitiško patiekalo užrašymas ir puošimas prie recepto tinkančiu virtuvės rakandu ar įrankiu. Darbai eksponuojami gimnazijos virtuvėje.

13 pamoka „Sveiko maisto asortimentas ir jo pritaikymo galimybės kasdienėje mityboje“.

Veikla: apsilankymas sveiko maisto parduotuvėje „Mažoji gryčia“.

Metodai: susitikimas, analizavimas, refleksija.

14 pamoka „Aukštaičių, dzūkų, suvalkiečių ir Klaipėdos krašto virtuvės pažinimas“.

Veikla: parengtų darbų apie aukštaičių, dzūkų, suvalkiečių ir Klaipėdos krašto virtuvę pristatymas ir aptarimas.

Metodai: darbų pristatymas, vertinimas ir įšivertinimas.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija, demonstracija - [Etnografiniai valgiai](#), kūrybiniai mokinių darbai - [Aukštaičių virtuvė](#), [Dzūkų virtuvė](#), [Klaipėdos kraštas](#), [Suvalkijos virtuvė](#)

Namų darbas: pasiruošti praktiniam darbui „Žemaitiška virtuvė“.

13 pamoka „Žemaitiška virtuvė. Technologiniai procesai“.

Veikla: žemaitiškų patiekalų gaminimas, mokymasis susukti kastinį.

Metodai: bendradarbiavimas su valgyklos darbuotojomis, darbas grupėse, konsultavimas.

Priemonės: virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės.

14 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

Namų darbas: pasiruošti praktiniam darbui – „Šventinis gimnazijos 100-mečio stalas“.

15 pamoka „Šventinis gimnazijos 100-mečio stalas. Technologiniai procesai“.

Veikla: praktinis darbas gaminant vieno kąsnio sumuštinį šventiniam stalui, bendradarbiavimas su valgyklos vedėja.

16 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

Namų darbas: užrašyti 1 skaniausio naminio pyrago receptą.

17 pamoka „Europos sveikos mitybos dienos paminėjimas“.

Veikla: protmūšis, kiekvienas mokinys pasirenka po vieną kruopų rūšį teoriniam darbui parengti.

Metodai: žaidimas, diskusija.

Priemonės: mokymo medžiaga – [Protų mūšis](#),

užduotis – [Užduotis - kruopos](#),

papildomos užduotys - [Daržovės ir vaisiai](#), [Prieskoniai](#)

Namų darbas: Pasiruošti projektinio darbo „Kruopos“ teoriniam atsiskaitymui - skaidrės pagal duotą planą.

18 pamoka „Sveika mityba - kruopų įvairovė ir panaudojimas“.

Veikla: darbų apie pasirinktą kruopų rūšį pristatymas.

Metodai: demonstravimas.

Priemonės: kompiuteris ir multimedija,

mokinių darbai –

[Grikliai](#), [Kukurūzų kruopos](#), [Kvietinės kruopos](#), [Manų kruopos](#),

Namų darbas: Pasiruošti praktiniam darbui tema „Kruopų patiekalai“.

19 pamoka „Kruopų patiekalai. Technologiniai procesai“.

Veikla: praktinis darbas gaminant kruopų patiekalus.

20 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

Namų darbas: Sukurti lankstinuką apie kruopas pagal atsiųstus į el. dienyną TAMO reikalavimus. Užduotis - [Lankstinukas](#), mokinių darbai - [Lėšiai](#)

21-22 pamoka „Advento vainiko darymas“ ir virtuvė dekoracijos kūrimas tema „Kūčių patiekalai“.

Veikla: stalo puošybos elemento – advento vainiko kūrimas ir virtuvės dekoracijos kūrimas.

23 pamoka „Kalėdiniai sausainiai. Technologiniai procesai“.

24 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

25-26 pamoka „Ekologiškų maišelių siuvimas“.

Veikla: susipažinimas su „Žalia žinute“ – ekologiška veikla siuvant daugkartinius maišelius vaisiams ir daržovėms.

Metodai: demonstravimas, maišelių siuvimas.

Priemonės: audinys, virvutės, siuvimo mašinos, vaizdo medžiaga - <https://www.zaliazinute.lt/> , [Kaip pasisiūti maišelį?](#)

27 pamoka „Žuvies patiekalai. Technologiniai procesai“.

28 pamoka „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

29-30 pamoka „Lietuviška ir sveika mityba – mano gyvenimo būdas“

Veikla: projekto veiklos apibendrinimas, įsivertinimo testas, viktorina, apdovanojimai. Aktyviausi projekto dalyviai dalyvauja edukacinėje išvykoje „Duonos keliu“.

Priemonės: mokymo medžiaga – [Viktorina - sveika mityba](#), vaizdo medžiaga - [Mitybos testas: ar sveikai maitiniesi?](#) (7 psl.)

Chemija – 1-3 gimn. kl.

1 pamoka „Greitas“ maistas- gerai ar blogai?

Veikla: pasiskirstymas grupėmis, klausimų paieška ir atranka, anketos sudarymas, pasiskirstymas veiklomis (kas ir kokioje klasėje atliks apklausą).

Metodai: darbas grupėse.

Priemonės: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, apklausa - [Greitas maistas](#)

Namų darbas: atlikti apklausą, apibendrinti, padaryti išvadas ir pasiruošti pristatymui; atsinešti maisto produkto sudėties etiketę.

2 pamoka „Maisto produkto, patiekalo maistinės ir energetinės vertės apskaičiavimas. Maisto priedai“.

Veikla: atsineštos maisto produkto sudėties etiketės nagrinėjimas, cmaistinės ir energetinės vertės apskaičiavimas, maisto priedų paieška

Metodai: darbas poroje.

Priemonės: testas [Chemija](#) , etiketės, priedų bei maisto produktų maistinės ir energetinės vertės lentelės.

3 -4 pamoka „Vitaminai, mineralinės medžiagos – svarbi sveikos mitybos sudedamoji dalis“.

Veikla: pasidalina grupėmis, išsitraukia temą ir renka medžiagą skaidrėms apie vitaminus bei informaciją lankstinukams apie atskirų cheminių elementų reikšmę žmogaus organizmui.

Metodai: darbas grupėse, cheminis eksperimentas, refleksija.

Priemonės: mobilieji įrenginiai, iškarpos iš žurnalų, papildoma literatūra esanti kabinete, priemonės reikalingos geležies nustatymui mėsoje, mokinių darbai - [Vitaminas B](#), [Vitaminas C](#)

Namų darbas: grupėse paruošti skaidres ar lankstinuką ir kitą pamoką pristatyti.

5 pamoka „Mano šeima taupo, o jūsų?“.

Veikla: vaizdo medžiagos peržiūra ir aptarimas, diskusija apie maisto švaistymą ir apie tuos pasaulio gyventojus, kuriems alkis yra kasdienybė.

	<p><i>Metodai:</i> demonstravimas, diskusija, apklausa. <i>Priemonės:</i> kompiuteris ir multimedija, užrašai <i>Namų darbas:</i> pastebėti kiek per savaitę šeimoje išmetama maisto ir aptarti galimybes tai sumažinti iki minimumo. 6 pamoka „Aplinkos saugojimą pradėk nuo savęs“. <i>Veikla:</i> namų darbų pristatymas ir diskusija apie vienkartinį indų, kitų plastikų plautų panaudojimą ir jo pasekmes aplinkai. Metodai: skaidrių demonstravimas, diskusija. Priemonės: kompiuteris ir multimedija, mokinių parengtos skaidrės Namų darbas: sukurti aplinkos išsaugojimo ženklą.</p>
<p>Vertinimas</p>	<p>Vertinami mokinių praktiniai ir teoriniai darbai. Taikomas kaupiamasis, formuojamasis ir diagnostinis vertinimas. Praktinių darbų vertinimas - Vertinimo lentelė , Įsivertinimas Galutinė projekto veikla vertinama susumavus teorinių darbų ir praktinių darbų vertinimus, serviravimo estetiką, įsijungimo į projekto veiklas aktyvumą, popamokinę veiklą, kūrybingumą.</p>
<p>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</p>	<p>Pamokose naudojama: Mokymo medžiaga (parengta Microsoft PowerPoint programa) – skirta naujai temai kaip teorinė medžiaga, naudojama naujoms užduotims pristatyti, vaizdumui: Sveikos mitybos principai Protų mūšis Užduotis - kruopos Daržovės ir vaisiai Prieskoniai Viktorina - sveika mityba Greitas maistas Įdomybės Vaizdo medžiaga – kaip mokomoji medžiaga, sudominimas ir idėjų paieška: Gyvenu sveikai: ką valgyti pusryčiams? Rauginimo paslaptys Kaip susukti žemaitišką kastinį? https://www.zaliazinate.lt/ , Kaip pasisiūti maišelį? Sveikos mitybos ugdymas mokykloje Demonstracijos ir laboratorijos – savarankiškas mokinių darbas: Kulinarinis paveldas Etnografiniai valgiai Užduočių lapai mokiniams – dalijamoji medžiaga: Mano valgiaraštis Lankstinukas Vertinimo lentelė Įsivertinimas Chemija Mokinių darbai – mokinių namų darbai, surinkta ir pristatyta medžiaga, surinkta informacija: Valgyk protingai - mokinių mintys Greitas maistas Tyrimas apie pusryčius</p>

[Dzūkų virtuvė](#)
[Aukštaičių virtuvė](#)
[Klaipėdos krašto virtuvė](#)
[Suvalkijos virtuvė](#)
[Grikliai](#)
[Kukurūzų kruopos](#)
[Kvietinės kruopos](#)
[Manų kruopos](#)
[Lėšiai](#)
[Sveika mityba](#)
[Vitaminas B](#)
[Vitaminas C](#)
Receptai - praktiniai darbai:
[Salotų receptai](#)
[Mokytojų dienos receptai](#)
[Rauginimo receptai](#)
[Daržovių receptai](#)

Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka

Pristatyta 30 technologijų pamokų ir 6 chemijos pamokos, kurios vyksta nuo rugsėjo mėn. pradžios. Projekto metu vedamos teorinės ir praktinės pamokos, jas sistemingai kaitaliojant.

Jos vykdomos technologijų kabinete, gimnazijos valgykloje ir chemijos kabinete.

Teorinės pamokos vyksta kabinete, kuris aprūpintas kompiuteriu, multimedija ir kt. reikalingomis priemonėmis. Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas) vykdoma technologijų kabinete – virtuvėje.

Išvados /

Mokiniai išmoko sveikos mitybos pagrindų, mokėsi rinkti ir gaminti sveikos mitybos principus atitinkančius patiekalus, serviruoti stalą ir dalintis maistu su kitais, įsijungė į aplinką bei maistą tausojančią praktiką. Projekto veikla atsiskleidė ne tik pamokų metu, vyko popamokiniai renginiai - Gimnazijos 100-mečio šventė, Pyragų diena, susitikimas su LR švietimo ministru, Mokytojų diena, Savanorystės renginys, Kalėdinis protmūšis, adventinis vakaras - kuriuose mokiniai dalyvavo pristatydami savo pagamintus patiekalus, serviruodami stalą, vaišindami svečius ir stokojančius. Veikla buvo fiksuojama fotografuojant ir dalijantis gimnazijos bei socialiniuose tinklapiuose, gimnazijoje rengiama nuotraukų paroda projektui pristatyti. Aktyviausiai projekte dalyvavusiems mokiniams organizuojama edukacinė išvyka „Duonos keliu“ (Mažeikių raj., Urvikių kultūros centras). Apie projekto užsiėmimus ir laiką buvo informuojama gimnazijos bendruomenė, užsiėmimai buvo atviri norintiems prisijungti. Prieš projektą ir jo pabaigoje mokiniai atliko mitybos testą įsivertinimui. Projektas paskatino ir įkvėpė veikloms, kurios bus tęsiamos arba įgyvendinamos ateityje. Projekto veiklų nuotraukos ir aprašai viešinami gimnazijos tinklalapyje.

Ryšiams

Sigrida Norvaišienė
sigridos@gmail.com

Mažeikių Merkelio Račkausko gimnazija