



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	<i>Impulsyvus valgymas</i>
Santrauka / dalykai	Biologija, sveika gyvensena.
Tikslinė grupė	Dalyvavo 20 mokinių iš 9-10 klasių, 14-16 metų.
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Tikslas – supažindinti mokinius su impulsyvaus valgymo bruožais, ugdyti nuostatą maitintis sveikai. Uždaviniai: <ul style="list-style-type: none">• Išsiaiškinus mokinių maitinimosi įpročius formuoti nuostatą maitintis racionaliai.• Išmokinti atpažinti įvairius kūno siunčiamus signalus ir paaiškinti, kaip į juos reaguoti.• Pasigaminti sveikatinančius kokteilius.
Veiklų aprašymas	Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro dietistė Deimantė Surblytė su mokiniais vedė diskusiją; apie jų valgymo įpročius, kokia maitinimosi, svorio metimo, dietų laikymosi patirtis. Lektorė pristatė temą „Impulsyvus valgymas“. Po paskaitos, apibendrinę išgirstą medžiagą bei savo patirtį, gamino bei degustavo sveikuoliškus kokteilius – glotnučius.
Proceso eiga	<ul style="list-style-type: none">• Paskaita – demonstracija (PowerPoint skaidrių demonstravimas).• Pasakojimas apie impulsyvų valgymą, kaip atpažinti ir suprasti įvairius kūno siunčiamus signalus ir kaip į juos reaguoti.• Diskusija apie maitinimosi įpročius, svorio metimo ir/ar dietų laikymosi patirtis.• Glotnučių gaminimas ir degustavimas.• Refleksija
Vertinimas (tipai ir metodai)	Savianalizės klausimai (refleksija).
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	Pateiktis „Impulsyvus valgymas“ (šaltiniai: 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6) Glotnučių receptai
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	3 val. Technologijų klasė.
Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai	Mokiniai aktyviai klausėsi paskaitos, dalyvavo diskusijoje. Išmoko pastebėti savo kūno siunčiamus signalus ir atkreipti dėmesį į savo kūno poreikius. Veiklos nuotraukos .
Ryšiams	Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija Psichologo asistentė Andrė Malinauskė el. paštas: andre.malinauske@gmail.com, Dietistė – Deimantė Surblytė.

Receptai

Kokteilis „Antigripinas“

Reikės:

1 bananas,
1 obuolys,
0,5 stiklinės šaltalankių uogų- šaldytos,
1 v.š medaus.

Gaminame:

- * Dedame ingredientus į trintuvą- kokteilinę.
- * Pilame vandens iki apsėmimo. Plakame.
- * Gardinti galima cinamonu.

Recepto nuoroda:

<https://grazinagum.com/2016/01/29/kokteilis-antigripinas/>

Bananų kokteilis pusryčiams

Reikės:

0,5 puodelio lieso pieno,
1 vidutinis šaldytas bananas,
Cinamono.

Gaminame:

- * Į virtuvinio kombaino (mikserio) indą sudėkite visus produktus išskyrus cinamoną.
- * Maišykite iki viensisos masės, apie 20 sekundžių.
- * Supilkite į stiklines ir papuoškite, jei norite, žiupsneliu cinamono.
- * Suvyniokite nuluptą ir supjaustytą gabaliukais bananą į plastikinę maisto pakuotę ir įdėkite į šaldiklį nakčiai arba kelioms valandoms.

Recepto nuoroda:

<https://www.lamaistas.lt/receptas/bananu-kokteilis-pusryciams-10687>

Vaisinis kokteilis „Aš labai myliu Lietuvą“

Reikės:

1 stiklinės braškių,
2 kivių,
1 mango,
2 šaukštelių vanilinio cukraus,
1 šaukšto cukraus pudros (arba 2 šaukštelių medaus),
Citrinos,
Žiupsnelio imbiero,
Žiupsnelio cinamono.

Gaminame:

- * Braškes sutrinti su šaukteliu vanilinio cukraus.
- * Kivius sutrinti su imbieru ir šaukštu cukraus pudros.
- * Mangą sutrinti su cinamonu ir šaukšteliu vanilinio cukraus.
- * Į kiekvieną masę išspausti citrinos.

Recepto nuoroda:

<https://www.lamaistas.lt/receptas/vaisinis-kokteilis-as-labai-myliu-lietuva-41987>

Apelsinų - bananų kokteilis**Reikės:**

1 didelis bananas,
1 didelis apelsinas,
Cukraus (pagal skonį).

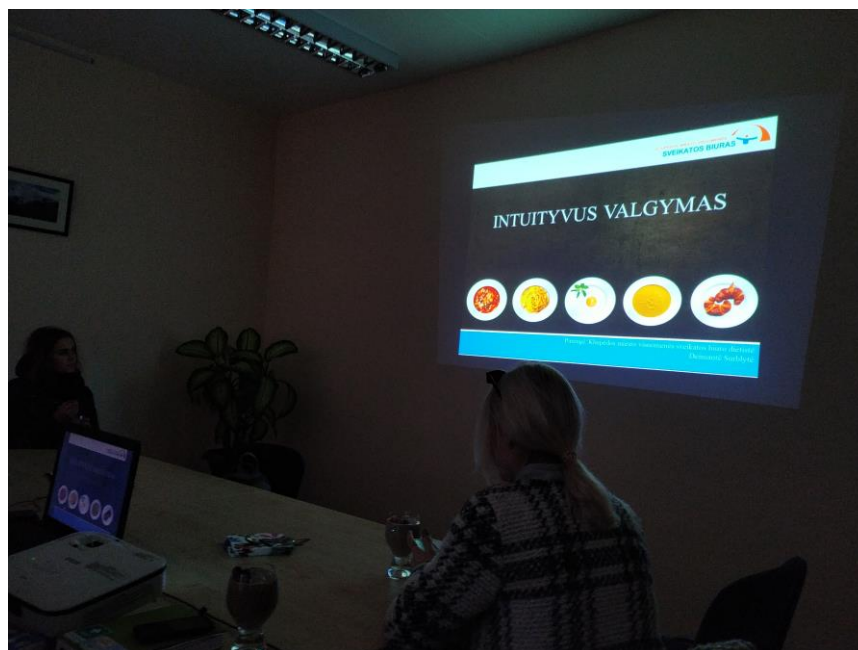
Gaminame:

- * Bananą nulupame, perpjauname į kelias dalis ir sudedame į maišytuvą.
- * Apelsiną nulupame. Kiekvieną apelsino skiltelę taip pat reikia nulupti. Nes odelės nelabai susitrina ir gerti nesmagu.
- * Bananą suplakame su apelsinu. Cukraus dėkite pagal skonį.

Recepto nuoroda:

<https://www.lamaistas.lt/receptas/apelsinu-bananu-kokteilis-34160>

Nuotraukos



REFLEKSIJA

Pabaikite sakinius:

Buvo įdomu, nes:

.....
.....
.....
.....
.....

Norėčiau daugiau sužinoti apie:

.....
.....
.....
.....
.....

Šioje paskaitoje man sekėsi:

.....
.....
.....
.....

Kokias įgytas žinias pritaikysi praktikoje?

.....
.....
.....
.....
.....