Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“
Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	**Funkcinė treniruotė ir subalansuotos mitybos principai**
Santrauka / dalykai	Fizinis lavinimas, sveika gyvensena.
Tikslinė grupė	Dalyvavo 25 mokiniai iš 9-12 klasių, 15-30 metų.
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Tikslas – sveikos gyvensenos puoselėjimas. Uždaviniai: – gilinti žinias apie sveiką gyvenseną, aktyvaus gyvenimo būdo naudą sveikatai ir gerai savijautai. – Išmokti keletą sporto pratimų, kuriuos patartina atlikti rytais.
Veiklų aprašymas	Užsiėmimą veda mokiniai – informacija apie subalansuotos mitybos principus. funkcinė treniruotė – Kokteilių degustacija, refleksija,
Proceso eiga	Mūsų gimnazijos 4D klasės mokinė Inga Znotinaitė pasidalino sukaupta informacija apie subalansuotos mitybos principus. Išsamiai papasakojo, kokiu paros metu ir kodėl reikia valgyti angliavandenius ir baltymus. Įvardijo, kokie su maistu gaunami riebalai yra svarbūs mūsų organizmui, paskatino jų nevengti, nes jie atlieka daug svarbių funkcijų mūsų organizme. Gerai savijautai reikalinga ne tik subalansuota mityba, bet ir aktyvus gyvenimo būdas. Po paskaitos visus dalyvius pakvietė į funkcinę treniruotę, tinkančią tiek pradedančiajam, tiek jau sportuojančiam. Aktyviai pajudėję, vaišinomės vaisių kokteiliais, dalinomės patirtomis emocijomis. PowerPoint skaidrių demonstravimas, pasakojimas apie sveiką gyvenseną, funkcinė treniruotė, glotnučių degustavimas.
Vertinimas	–
Ugdymo procese naudota medžiaga	Pateiktis parengta Microsoft PowerPoint programa „Pagrindiniai subalansuotos mitybos principai, Glotnučių receptai.
Laikas (trukmė) **ir mokymo(si) aplinka**	1,5 val. Gimnazijos aktų salė.
Išvados /	Mokiniai nusprendė savo kasdienybėje laikytis sveikos gyvensenos principų, pasistengti rytais aktyviai sportuoti. Veiklos nuotraukos.
Ryšiams	Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija socialinė pedagogė Simona Jankauskė el. paštas: simona.jankauske@gmail.com 4D klasės mokinė Inga Znotinaitė

1 priedas

Glotnučių receptai

Žaliasis kivių kokteilis su špinatais

Reikės:
4 vnt. kivių,
3 riekės meliono,
3 saujos špinatų.

Gaminame:
***** Vaisius nulupti ir pasmulkinti. Špinatus irgi šiek tiek pasmulkinti.
***** Vaisius drauge su špinatais sutrinti elektriniu trintuvu iki vientisos konsistencijos.
***** Jeigu norisi skystesnio kokteilio, galite įpilti šiek tiek vandens, pagardinto citrinos sultimis.

Recepto nuoroda:
https://www.lamaistas.lt/receptas/vaisiu-kokteilis-60700

Kpkteilis su špinatais ir avižiniais dribsniais

Reikės:
bananas,
saujelė vynuogių,
obuolys,
saujalė špinatų,
šaukštas avižinių dribsnių,
100ml ananasų sulčių.

Kokteilis „Uogelė"

Reikės:
sauja špinatų,
keletą mandarinų,
didelė sauja aviečių arba braškių,
bananas,
vandens (pagal skonį).

Receptų nuoroda:
http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/sveika-mityba/sveikuolisku-kokteiliu-receptai/

2 priedas

Nuotraukos