



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Popietė „Vinetu“ kaime
Dalykai	Technologijos, sveika gyvensena, istorija.
Tikslinė grupė	Dalyvavo 30 mokinių iš 7–10 klasių, 12-16 metų.
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Tikslas – ugdyti bendruomeniškumą ir nuostatą maitintis sveikai.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurti ir stiprinti mokinių, mokinių – mokytojų tarpusavio santykius. • Ugdyti mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. • Skatinti jaunimą aktyviai ir sveikai leisti laiką. • Pagaminti sveikų užkandžių mokinių pietums išvykos metu.
Veiklų aprašymas	<p>10 – ū jaunimo klasių moksleiviai iš anksto pradėjo ruošti išvykai: išsirinko sveikuoliškų patiekalų receptus, kepė vištienos krūtinėlę ir becekrius avižinius sausainius, džiovino vaisius ir daržoves.</p> <p>Išvykos į Vinetų kaimelį metu, neformalioje aplinkoje, mokiniai ir mokytojai artimiau vienas su kitu susipažino, stiprino tarpusavio bendravimo ir bendradarbiavimo ryšius.</p> <p>Mokiniai išbandė trąšą „Vilkų takas“, kiekvienas prisilietė prie gyvybės medžio, slapta sugalvodamas norą, kuris, pasak indėnų vedlio - pildosi. O kiek emocijų buvo šokinėjant nuo akmens ant akmens, kada išlieka greičiausias. Daug sužinota apie Šiaurės Amerikos indėnų gyvenimą, jų papročius, mitybos įpročius, valgymo kultūrą, maisto gaminimo būdus, gyvenimo subtilybes. Išbandytas ir šaudymas iš lanko bei pusiausvyros išbandymas einant rąsteliu virš upelio.</p> <p>Po aktyvių veiklų visi draugiškai susėdo prie bendro stalo ir degustavo savo pačių pagamintais ir paruoštais patiekalais. Moksleiviai ne tik skanavo paukštienos kepsniukus, bet ir dalinosi patirtimi, kaip jiems sekėsi juos iškepti. Merginos siūlė skanauti keptais sausainiais ir mėgautis įvairiomis šviežiomis daržovėmis ir vaisiais.</p>
Proceso eiga	Užkandžių gaminimas, išvyka į „Vinetų“ kaimą, degustacija.
Vertinimas	-
Ugdymo procese naudota medžiaga	1 priedas. Patiekalų receptai.
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	3 val. Technologijų klasė (diena prieš išvyką), 3 val. Vinetų kaimas.
Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai	Mokiniai išmoko pasigaminti sveikuoliškus užkandžius, artimiau susidraugavo su klasės draugais, mokytojais ir kitais specialistais. Pagilino žinias apie indėnų gyvenimo kultūrą ir papročius. Vinetų kaimelio gidas įtraukė visus į įvairiausių aktyvių, judriuosius žaidimus. Veiklos nuotraukos.
Ryšiams	Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija Socialinė pedagogė Simona Jankauskė el.paštas: simona.jankauske@gmail.com .

Receptai:**Vištienos krūtinėlė, kepta su kukurūzų dribsniais****Reikės:**

2 vištienos krūtinėlių,
1 kiaušinio,
50 g kukurūzų dribsnių (corn flakes),
druskos, juodųjų pipirų.

Gaminame:

* Kukurūzų dribsnius sutrupinkite į mažesnius gabalėlius, įdėkite nedaug druskos, juodųjų pipirų ir išmaišykite.

* Dubenėlyje išplakite kiaušinį.

Vištienos krūtinėles perpjaukite išilgai ir gausite 4 gabalėlius. Apibarstykite druska ir juodaisiais pipirais.

* Krūtinėles apvoliokite pirmiausiai kiaušinio plakinyje, tuomet kukurūzų dribsniuose ir dėkite į kepimo formą išklotą kepimo popieriumi. Kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 20-25 min. Po 10 min. galite krūtinėles apversti.

* Pateikite su šviežiomis daržovėmis.

Recepto nuoroda:

<https://www.moteris.lt/lt/virtuve/g-36858-vistienos-krutinele-kepta-su-kukuruzu-dribsniais>

Avižiniai sausainiai be cukraus, miltų ir kiaušinių**Reikės:**

2 gerai prinokusių b ananų,
200 g. Avižinių dribsnių,
150 g. Razinų,
150 g. Žemės riešutų,
2 šaukštų avižų (užpiltų 6 šaukštais vandens),
2 šaukštai medaus,
1 saujelė riešutų;
0,5 šaukštelio kepimo miltelių,
0,5 šaukštelio cinamono,
Žiupsnelis vanilės.

Gaminame:

* Avižinius dribsnius, razinas, cinamoną, vanilę ir kepimo miltelius sumaišykite kartu, atidėkite.

* Medų, jei reikia, pašildykite, kad suskystėtų, sumaišykite su riešutų sviestu ir įmaišykite į vandens-avižų masę. Ten pat įmaišykite šakute sutrintus bananus.

* Sausus produktus sumaišykite su drėgnais. Masę išmaišykite, kol nebesimatys sausų produktų. Pagardinkite pasmulkintais riešutais.

* Šaukštu dėkite masę ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Kepti iki 180 C įkaitintoje orkaitėje apie 15 minučių, kol taps auksiniai.

* Iškepusius iš pradžių atvėsinkite skardoje, o galutinai atvėsinti galima ant grotelių.

Recepto nuoroda: <https://www.lamaistas.lt/receptas/aviziniai-sausainiai-be-cukraus-miltu-ir-kausiniu-58668>

Nuotraukos



<https://www.ksgimnazija.klaipeda.lm.lt/index.php/358-ne-tik-bendravome>