



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos aprašas

| Pavadinimas | Sveikos mitybos pagrindai |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dalykai | Technologijos, sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa |
| Tikslinė grupė | 7 – 10 klasės |
| Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos | Tikslas – susipažinti su sveikos mitybos taisyklėmis, maisto derinimo principais ir sveikos mitybos nauda žmogui. Uždaviniai: <ul style="list-style-type: none">• Išsiaiškinti maisto medžiagų grupes.• išnagrinėti sveikos mitybos piramidę;• mokytis parinkti maisto produktų kiekį pagal rekomenduojamas proporcijas, sudaryti savo savaitės valgiaraštį. |
| Veiklų aprašymas | Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys: <ul style="list-style-type: none">• Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).• Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.• Naujos medžiagos dėstymas.• Užduotys mokiniams.• Apibendrinimas / įsivertinimas.• Proceso eiga |
| Proceso eiga | <i>Nagrinėjamos temos:</i> ką ir kodėl mes valgome; maisto produktų grupės; sveikos mitybos piramidė. <i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas, darbas grupėse, refleksija. |
| Vertinimas | Taikytas formuojamasis ir kaupiamasis vertinimai (kaupiamojo vertinimo balai skiriami už aktyvumą, surinktą medžiagą, piramidės sudarymą ir kt.). |
| Ugdymo procese naudota medžiaga | <i>Pamokoje naudotos priemonės:</i> <u>Mokytojo darbui:</u> kompiuteris ir multimedija, mokomoji medžiaga parengta Microsoft PowerPoint programa Sveika mityba . <u>Mokinių darbui:</u> Priedas Nr. 1 užduočių lapai, „Mano valgiaraštis“ , Priedas Nr.2 kryžiažodis , Priedas Nr. 3 refleksijos lapas . IKT naudota pamokos aiškinimui-demonstravimui. |
| Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka | Tai 2-jų pamokų ciklas, kuris vyko technologijų kabinete |
| Išvados | Mokiniai žino organinių medžiagų grupes ir jų svarbą organizmui. Žino kokių medžiagų organizmui reikia daugiausia ir kokių vengti. Sudarė savo sveikos ir subalansuotos mitybos planą savaitei. |
| Ryšiams | Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija Biologijos ir sveikos gyvensenos mokytoja Aldona Pukinskienė El adresas: pukinske@gmail.com |

Mano valgiaraštis

Vardas, pavardė.....

Naudodamiesi pateiktomis maisto produktų vartojimo rekomendacijomis, sudarykite vienos savaitės valgiaraštį.

| <i>Pirmadienis</i> | | <i>Antradienis</i> | |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| Valgymų skaičius | Patiekalai | Valgymų skaičius | Patiekalai |
| Pusryčiai | | Pusryčiai | |
| Priešpiečiai (pavakariai) | | Priešpiečiai (pavakariai) | |
| Pietūs | | Pietūs | |
| Vakarienė | | Vakarienė | |
| <i>Trečiadienis</i> | | <i>Ketvirtadienis</i> | |
| Valgymų skaičius | Patiekalai | Valgymų skaičius | Patiekalai |
| Pusryčiai | | Pusryčiai | |
| Priešpiečiai (pavakariai) | | Priešpiečiai (pavakariai) | |
| Pietūs | | Pietūs | |
| Vakarienė | | Vakarienė | |

| <i>Penktadienis</i> | | <i>Šeštadienis</i> | |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|--|
| Valgymų skaičius | Patiekalai | Valgymų skaičius | |
| Pusryčiai | | Pusryčiai | |
| Priešpiečiai (pavakariai) | | Priešpiečiai (pavakariai) | |
| Pietūs | | Pietūs | |
| Vakarienė | | Vakarienė | |
| <i>Sekmadienis</i> | | | |
| Valgymų skaičius | Patiekalai | | |
| Pusryčiai | | | |
| Priešpiečiai (pavakariai) | | | |
| Pietūs | | | |
| Vakarienė | | | |

Rekomenduojama:

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duona, grūdai, bulvės ir jų produktai (5–11 porcijų) |
| Viena porcija: |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 riekė duonos (apie 30 g),• ½ stiklinės kruopų košės arba makaronų,• ½ stiklinės dribsnių,• 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g). |
| Daržovės ir vaisiai (3–5 porcijos) |
| Viena porcija: |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 stiklinė lapinių daržovių,• ½ stiklinės kitokių daržovių,• Vaisių 2–4 porcijos. |
| Vaisių viena porcija: |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 vaisius• ½ stiklinės uogų,• ½ stiklinės sulčių. |
| Pienas, sūris, jogurtas |
| <ul style="list-style-type: none">• 2 porcijos |
| Viena porcija: |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 stiklinė pieno ar rūgpienio,• ½ stiklinės varškės,• apie 40 g sūrio. |
| Mėsa, paukštiena, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai |
| <ul style="list-style-type: none">• 2 porcijos |
| Viena porcija: |
| <ul style="list-style-type: none">• apie 70 g mėsos,• apie 100 g žuvų,• 1 kiaušinis,• 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių,• 4–5 riešutai. |
| Cukrus, riebalai |
| <ul style="list-style-type: none">• Piramidės viršuje – produktų grupė, kuri turėtų sudaryti mažiausią maisto dalį. |

IŠVADA

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

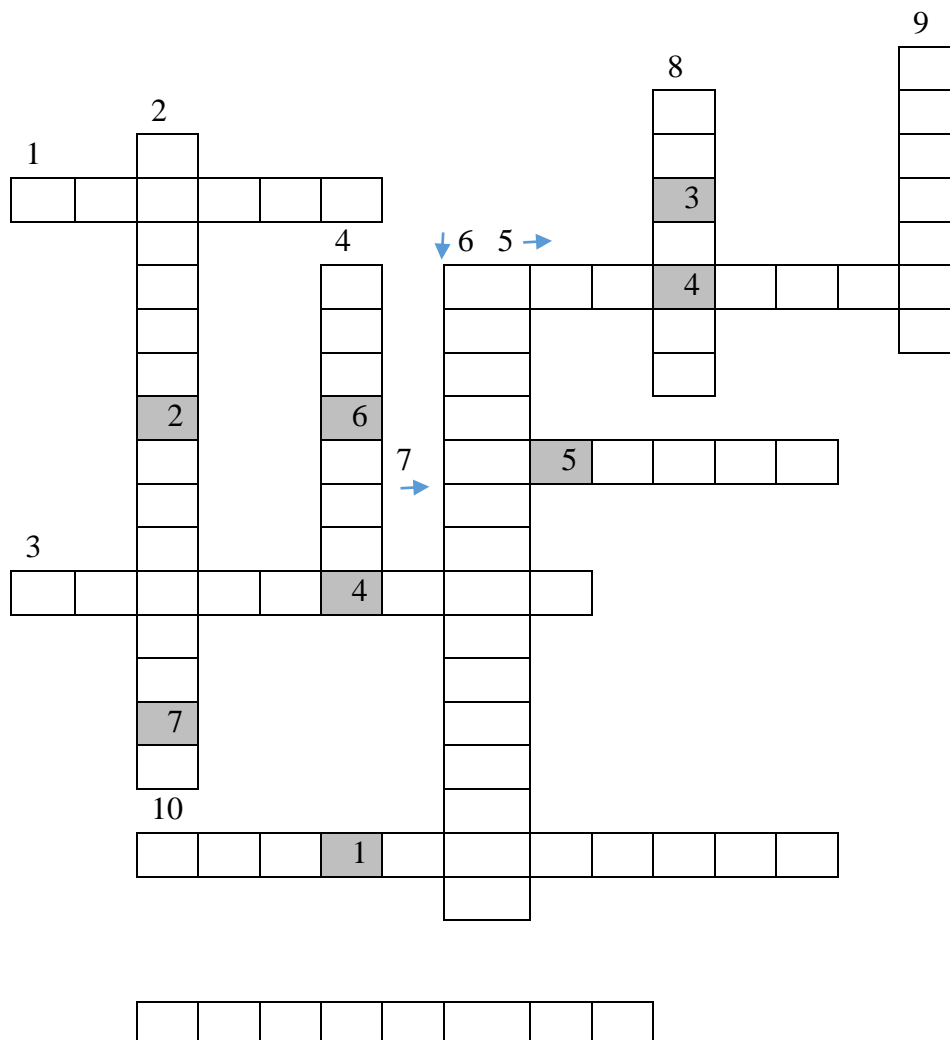
ĮVERTINIMAS

.....

(pildo mokytojas)

Kryžiažodis

Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai



Atsakymas: (įrašykite patamsintas raides)

HORIZONTALIAI

1. Skaidri, bekvapė, skysta medžiaga, būtina gyvybei palaikyti.
3. Ko žmogaus organizmui suteikia maistas?
6. Angliavandenis, kurio ypač daug bulvėse.
7. Medžiaga stiprinanti kaulus ir dantis.
10. Procesas, kuriam vykstant maistas suskaidomas iki smulčiausių dalelių?

VERTIKALIAI

2. Maisto medžiaga, iš kurios organizmas gauna pagrindinį kiekį energijos.
4. Labai daug energijos turinčios maisto medžiagos.
5. Kokiais nesisteminiais matavimo vienetais dažniausiai matuojama maisto medžiagų energetinė vertė?
8. Koks turi būti maistas, kad būtume sveiki ir žvalūs?
9. Kas išnešioja maisto medžiagas po visą organizmą?

REFLEKSIJA

Pabaikite sakinius:

Buvo įdomu, nes:

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

Norėčiau daugiau sužinoti apie:

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

Šioje pamokoje man sekėsi:

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

Kokį pažymį parašysiu sau? Kodėl?

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

Kokias užduoties metu įgytas žinias pritaikysi praktikoje?

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