



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ pamokų aprašas

Pavadinimas	Kruopos ir jų patiekalai
Dalykai	Technologijos (mityba)
Tikslinė grupė	6 klasė
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Pamokų tikslas: susipažinti su kruopų įvairove, jų maistine verte, patiekalais. Uždaviniai: - išsiaiškinti, kaip gaminamos kruopos; - susipažinti su kruopų įvairove, jų maistine verte; - susipažinti su kruopų patiekalų įvairove; - susipažinti su košių virimo technologija; - išmokti virti košę.
Veiklų aprašymas	Pamokų struktūrinės dalys: Temos skelbimas, uždavinių pristatymas. Naujos medžiagos dėstymas. Praktinis darbas. Praktinio darbo pristatymas. Apibendrinimas, aptarimas, įsivertinimas.
Proceso eiga	Metodai ir veikla pamokoje: Minčių lietus – išsiaiškinti mokinių turimas žinias apie kruopas. Aiškinimas – kruopų gamyba, maistinė vertė, patiekalų įvairovė, košių virimo technologija. Demonstravimas – kruopų pavyzdžių kolekcija. Praktinis darbas grupėse, konsultavimas – košės virimas, patiekimas ir degustacija. Refleksija – aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.
Vertinimas	Darbo eigoje naudota formuojamasis vertinimas, pabaigoje – diagnostinis: praktinis darbas vertinamas pažymiu. Dėl vertinimo kriterijų su mokiniais susitarta mokslo metų pradžioje. Mokiniai pildė lentelę (priedas Nr.1)
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	Kruopų pavyzdžių kolekcija. Receptų kortelės (priedas Nr. 2) <i>Grupėms paduodama po 7 korteles su receptais. Kiekviena grupė pasirenka, kokią košę virs. Pasirinkimo kriterijus paaiškina pristatymo metu.</i> Įsivertinimo lapas (priedas Nr.1)
Laikas, aplinka	2 tęstinės pamokos (90 min.) vedamos technologijų maisto ruošimo kabinete.
Išvados	Pamokoje nebuvo naudojama IKT, nes tikslas buvo ugdomąją veiklą vykdyti per praktinę veiklą, remiantis turimomis mokinių kompetencijomis apie sveiką mitybą, patiekalų gaminimo technologijas. Teorinės žinios ugdo sąmoningumą, gebėjimą tinkamai pasirinkti patiekalą, atsižvelgiant į sveikos gyvensenos principus. Praktinė veikla ugdo gebėjimą naudotis virtuvine įranga, indais bei įrankiais. Darbas grupėse ugdo mokinių atsakingumą, gebėjimą dirbti kolektyve, pasitikėjimą savimi.
Ryšiams	Virginija Antanavičienė el. p.: virgianta531@gmail.com Rokiškio Senamiesčio progimnazija Rokiškio r. sav. Rokiškio m. J. Biliūno g. 2 El. paštas: senamiescioproginnazija@gmail.com

MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO/VERTINIMO LAPAS

.....
(Klasė, grupė, mokinio vardas, pavardė)

Eil. nr.	Vertinimo kriterijai	Galimi taškai	Mokinio įsivertinimas	Mokytojo vertinimas
1.	Pasiruošimas darbui (apanga, rankšluostėlis, plaukų sutvarkymas)	1		
2.	Gebėjimas tinkamai pasirinkti indus ir įrankius, produktų kiekius	1		
3.	Gebėjimas pagaminti patiekalą įtinkamai parenkant technologinius procesus ir laikantis technologinės sekos	2		
4.	Gebėjimas dirbti laikantis darbo saugos ir higienos taisyklių	2		
5.	Gebėjimas darbą atlikti laiku	1		
6.	Patiekalo išvaizda, patiekimas, pristatymas	2		
7.	Darbo vietos tvarka (gebėjimas darbo vietoje palaikyti tvarką darbo metu ir sutvarkyti baigus darbą)	1		
	Viso:	10		

0 taškų – užduoties neatliko;

1 taškas – užduotį atliko;

2 taškai – užduotį atliko, jei padarė klaidų ar nepilnai atliko, tada rašomas 1 taškas.

Kruopų košių receptai

6 klasė

Perlinių kruopų košė su morkomis

Ingredientai

Perlinės kruopos 100 g

Morkos 2 vnt. nedidelės

Svogūnai 1 vnt.

Pomidorai 1 vnt.

Grietinė 1 valg. š.

Druska 0,3 arbat. š.

Prieskoniai: 1 žiupsnelis mėgstamų

Kaip gaminti

1. Perlines kruopas pamerkite nakčiai ir ryte užvirkite su nedideliu kiekiu vandens.
2. Morkas nuskusite ir sutarkuokite burokine tarka.
3. Morką, svogūną ir kubeliais pjaustytą pomidorą apkepkite keptuvėje su trupučiu aliejaus, druska ir prieskoniais.
4. Daržoves sudėkite į kruopas ir virkite ant silpnos ugnies. Kai vanduo nugaruos, įpilkite dar šiek tiek vandens ir virkite apie pusvalandį.
5. Palikite šiek tiek pastovėti, o vėliau įdėkite šaukštą grietinės, išmaišykite, uždenkite dangčiu ir palikite dar 15 minučių pastovėti.

Birios grikių košės receptas

Ingredientai:

1 stiklinės grikių kruopų;

1 stiklinės vandens;

1 valgomojo šaukšto sviesto;

Žiupsnelio druskos.

Kaip gaminti:

Grikių kruopas truputėlį paskrudiname keptuvėje, nuplauname, dedame į puodą su verdančiu vandeniu ir verdame pagal aukščiau paminėtas taisykles.

Ši *grikių košė* gali būti tiekama pusryčiams su stikline pieno, arba, kaip garnyras prie mėsos patiekalų. Skanaus!

Grikių košė su kepintomis morkomis

Ingredientai:

Grikių kruopos - 1 stiklinė;

Morkos - 2-3 vnt;

Daržovių ar vištienos sultinys (nebūtinai, galima virti vandenyje) - 2 stiklinės;

Sviestas - gabalėlis;

Augalinis aliejus - šlakelis;

Druska, malti juodieji pipirai.

Kaip gaminti:

Grikius nuplauname. Puode užviriname 2 stiklines sultinio (arba vandens) ir suberiame grikių kruopas. Puodą uždengiame dangčiu ir kaitiname ant labai mažos ugnies apie 15-20 minučių, kol grikiai išvirs. Būtina stebėti, kad visiškai neišvirtų sultinys. Jei taip nutiko, reikia truputį papildyti karšto vandens.

Morkas nuskutame, nuplauname ir sutarkuojame burokine tarka. Keptuvėje ištirpiname gabalėlį sviesto, pilame šlakelį augalinio aliejaus, įkaitiname, beriame tarkuotas morkas ir kepiname. Prieš pabaigą pagardiname druska, pipirais. Keptuvės turinį dedame į puodą su grikiais, išmaišome, uždengiame dangčiu ir paliekame 5 minutėms. Skanaus!

Pieniška ryžių košė

Ingredientai:

Pienas – 0,5 litro;

Vanduo – 2 stiklinės;

Ryžiai – 1 stiklinė;

Sviestas – nedidelis gabalėlis;

Cukrus, druska – pagal skonį.

Kaip gaminti:

Į puodą pilame vandenį, užviriname, beriame ryžius, dedame sviestą, žiupsnelį druskos ir pamaišant verdame 20-25 minutes, ant silpnos ugnies. Tada pilame pieną, užviriname ir dar kiek, nuolat maišant, paverdame (jeigu norite, kad košė būtų tirštesnė, pavirinkite ilgiau). Uždengtą puodą paliekame pastovėti 10-15 minučių. Pagal skonį pagardiname cukrumi, dedame sviesto (jeigu reikia) ir.. tiekiamo. Skanaus!

Miežinių kruopų košė

Ingredientai:

Miežinės kruopos, 200 gramų,

Vanduo, 500 mililitrų

Sviestas, 1 šaukštas

Druska, pagal skonį

Kaip gaminti:

Kruopas nuplaukite ir supilkite į pasūdytą, verdantį vandenį. Įdėkite sviestą ir virkite apie 20 min. Išvirus puodą uždengkite ir palaikykite 10 min. Jei norite, kad košė būtų biri, išvirus kruopas uždaramė puode palaikykite karštoje orkaitėje 30 min. Košę galite valgyti vieną, su pienu, ar patiekti kaip garnyrą su įvairiais patiekalais.

Sorų košė



Ingredientai:

300 g vandens,
1.5 stiklinės sorų kruopų,
Truputis kiaulienos lašinukų,
1 svogūnas,
Prieskonių pagal skonį,
Truputį sviesto,
Truputį aliejaus.

Kaip gaminti:

Sorų kruopas perplauname verdančiu vandeniu. Sorų kruopas sudedame į puodą, užpilame vandeniu. Verdame 20 min. Pagardiname kepintais spirgučiais su svogūnais, prieskoniais, sviestu. Prieš patiekiant apšlakstome šaltais spaustu aliejumi. Skanaus!

Sveika košė



Ingredientai:

0.5 l vištienos sultinio,
8 šaukštai avižinių kruopų,
prieskonių,
krapų,
petražolių,
4 skiltelės česnako,
aliejus.

Kaip gaminti:

Į verdantį vištienos sultinį dedam avižinių kruopų. Verdame 10 min. ant silpnos ugnies. Po to pagardiname prieskoniais, petražolėmis, krapais ir smulkiai pjaustytu česnaku. Prieš patiekdami, apšlakstome šaltais spaustu aliejumi.

Kuo gardinti košes

Vieni mėgsta saldžias, kiti – sūrias košes. Košėms saldinti tinka baltasis ir rudasis cukrus, medus. Saldžios košės gardinamos uogiene ir trintomis uogomis, skaldytais riešutais, džiovintais ir šviežiais vaisiais, cinamonu. Vandenyje virta avižinių kruopų košė dera su džiovintais abrikosais, razinomis, slyvomis, bananais ir riešutais, o virta piene – su aviečių ar bruknių uogiene. Avižų ir kviečių košę galima paskaninti moliūgų tyre. Labai gardus desertas: grikių dribsnių košė, išvirta neriebioje grietinėlėje, pagardinta rudoju cukrumi. Sūrios košės skaninamos svieste kepintais svogūnais, spirgučiais, grybais, brandintu sūriu.

Verta žinoti

- ◆ Košėms virti labiausiai tinka puodai storomis sienelėmis ir daugiasluoksniu dugnu, nes jie palaiko šilumą, kurios reikia, kad apvirtos kruopos iki galo išbrinktų.
- ◆ Kruopas berkite į verdantį vandenį, kad jis kuo greičiau vėl užvirtų. Jeigu subersite kruopas į šaltą vandenį, krakmolos nusės ant dugno, dėl to košė gali prisvilti.
- ◆ Jei kruopos sugėrė visą skystį anksčiau nei baigė virti, įpilkite į puodą šlakelį verdančio vandens ar karšto pieno. Dar galima puodą su košė įstatyti į didesnę puodą su verdančiu vandeniu.
- ◆ Jei košė prisvilo, tuoj pat sukrėskite ją į kitą puodą. Negramdykite svilėsių, palikite ir apatinį sluoksnį. Įpilkite verdančio vandens ir baikite virti.