



## Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ projekto aprašas

<b>Pavadinimas</b>	Sveikos mitybos patiekalų gaminimas
<b>Santrauka / dalykai</b>	Technologijos (mityba), biologija, sveika gyvensena.
<b>Tikslinė grupė</b>	11 klasė
<b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b>	<p>Pamokų tikslas: išmanyti sveikos mitybos principus.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti.</li><li>• Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.</li><li>• Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius.</li><li>• Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą.</li><li>• Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai.</li><li>• Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.</li><li>• Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės reikalavimus, laikymo sąlygas ir realizavimo terminus.</li><li>• Apipavidalinti ir dekoruoti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius.</li><li>• Nustatyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę jusliniu būdu.</li></ul> <p>Ugdomos mokėjimo mokytis, pažinimo, asmeninė bei komunikavimo kompetencijos, nuostata maitintis sveikai, vadovaujantis geros mitybos principais.</p>
<b>Veiklų aprašymas</b>	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasės nuteikimas darbui.</li><li>• Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).</li><li>• Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</li><li>• Naujos medžiagos dėstymas.</li><li>• Užduotys mokiniams.</li><li>• Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas.</li><li>• Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas.</li><li>• Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</li></ul>
<b>Proceso eiga</b>	<p>Šešių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, maistą be alergenų ciklas.</p> <p><b>1 pamoka „Alergenai“.</b></p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> ką ir kodėl mes valgome; maisto produktų etiketės, alergenai bei jų grupės.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant IKT, darbas grupėse, refleksija.</p> <p><i>Priemonės: Mokytojo darbui:</i> kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Alergenai“ (1–75 skaidrės).</p>

*Mokinių darbui:* kompiuteriai su internetine prieiga (medžiaga mokymuisi: Maisto produktų grupės, Alergenai, Žiedinė ekonomika), užduočių lapai (Nr.3, 4)

2 pamoka „Sveikos mitybos patiekalai“.

*Nagrinėjama tema* – maisto medžiagos: angliavandeniai, baltymai, riebalai, mineralinės medžiagos, vitaminai, ląsteliena, sveikos mitybos piramidė.

*Metodai pamokoje:* aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant SMP (maisto medžiagos ir maisto produktai, sveika mityba), užduoties lapo (11 priedo 5-7 p.) pildymas – savarankiškas darbas (galima porose/grupėse), refleksija.

*Priemonės:* pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai. Kaitomas individualus užduočių (11 priedo 1 – 7 p.) atlikimas, asmeninių rezultatų apžvalga), visos klasės (pasiektų rezultatų aptarimas / refleksija), grupėse (patiekalų receptūros parinkimas, susitarimai dėl produktų pirkimo ir praktinio darbo operacijų sekančią pamoką) darbas.

*Mokytojo darbui:* kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga B. Rašomavičienė. Tinkama mityba: mokymo(si) priemonė.

*Mokinių darbui:* kompiuteriai su internetine prieiga, SMP „Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai“, užduočių lapai (Nr.4, 6), priemonės pristatymo rengimui (pristatymas rengiamas susitarta forma).

**3-6 pamokos** (180 min.) – praktinis mokinių darbas laboratorijoje: maisto produktų pasirinkimas patiekalams gaminti, patiekalų gaminimas, tiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

*Metodai pamokose:* konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.

## Vertinimas

Pamokų cikle taikytas mokinių įsivertinimas, mokytojo individualus ir darbo grupėse vertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų patiekalus). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimai.

Mokinių pasiekimai aptariami antrą pamoką, užduodant kritinį mąstymą skatinančius klausimus:

- Kokius alergenų pavyzdžius galite pateikti ?
- Kodėl alergenai yra reikšmingi? Paaiškinkite savo samprotavimą.
- Kokie alergenų yra privalumai ir trūkumai?
- Kas yra svarbiausia?
- Koks yra skirtumas tarp be alergenų ir alergenų turinčio maisto?
- Kaip alergenai susiję su sveika gyvensena?
- Kaip išvengti alergenų maiste? Ką apie tai galvojate? Paaiškinkite savo samprotavimą
- Kada gali alergenai būti naudingiausi ir kodėl?
- Ar sutinkate, maitintis be alergenų? Kodėl taip arba kodėl ne?
- Kaip pasirenkate prioritetus sveikai maitintis ?

(teisingi atsakymai vertinami kaupiamuoju balu po tašką už atsakymą, fiksuojami mokinio individualios pažangos lapuose)

*Pristatymai.* Pristatymus vertina mokinių grupės, pildydamos „Grupių darbo pristatymo vertinimo lentelės“ (3 ir 4 priedai). Pagal susitarimą su mokiniais šie vertinimai pridedami prie kaupiamojo balo arba fiksuojami dienynė. Užduočių lapuose atliktos užduotys (Maisto medžiagos, Sveikata

ir mityba, Valgiaraštis) gali būti vertinami pažymiu arba skirti mokymuisi ir savirefleksijai arba vertinami kaupiamuoju būdu.

Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas ir degustavimas) vertinama naudojant praktinio darbo įsivertinimo / vertinimo lapą (5, 6 priedai) arba taikant kitus (susitartus su mokiniais) vertinimo kriterijus.

**Ugdymo procese  
naudota medžiaga ir  
IKT įrankiai /  
programos**

Pamokose naudojama:

**Mokymo medžiaga** „Maisto produktai ir žaliavos sveikos mitybos patiekalams gaminti“ (dalinamoji medžiaga (7 – 10 priedai), vadovėliai), „**Alergenai**“ (75 skaidrės) parengtos Microsoft PowerPoint programa.

**Vadovėliai:**

- Rašomavičienė, Birutė. Tinkama mityba: mokymo(si) priemonė. Vilnius, 2006. 66 p. ISBN 9955-695-28-5
- Pirminis maisto produktų paruošimas, pusgaminių gamybos technologijos. Ukmergė: Magency, 2015. 368 p. ISBN 978-609-8169-10-2
- Sriubų ir padažų gamybos technologijos. Ukmergė: Magency, 2015. 404 p. ISBN 978-609-8169-08-9
- Proginų patiekalų gamybos technologijos. Ukmergė: Magency, 2015. 364 p. ISBN 978-609-8169-04-1

**Skaitmeniniai mokymo(si) objektai:**

- Maisto produktai, jų sudėtis, įtaka žmogaus organizmui ([https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/256](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/256))
- Maisto medžiagos ir maisto produktai <https://sodas.ugdome.lt/mokymo-priemones/3186>
- Sveika mityba <https://sodas.ugdome.lt/mokymo-priemones/3187>
- Maisto produktų grupės ([https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/254](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/254))
- Pagrindiniai sveikos mitybos principai ([https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/264](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/264))
- Alergenai. Jų grupės (<https://vmvt.lt/node/912>), **priedas Nr. 1**
- Maisto produktų etiketės (<https://vmvt.lt/node/911>) **priedas Nr.2**

**Temos apibendrinamieji testai:**

- Sveikos mitybos patiekalai (testai iš B. Rašomavičienės mokymo priemonės „Tinkama mityba“);
- Alergenai

**Testai**

**Užduočių lapai mokiniams:**

1. **Priedas Nr. 7.** 1 užduoties lapas „Maistas be alergenų“
2. **Priedas Nr.8.** 2 užduoties lapas „Sveikos mitybos patiekalų gaminimas“
3. **Priedas Nr. 9.** 3 užduoties lapas „Maistas be alergenų“
4. **Priedas Nr. 10.** 4 užduoties lapas „Valgiaraščio sudarymas“
5. **Priedas Nr. 11.** Darbo lapas. Kaip maitintis sveikai ir nebrangiai

**Laikas (trukmė) ir  
mokymo(si) aplinka**

Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos

1-2 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji/planšetiniai kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete.

3-6 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas), vykdomos kulinarijos laboratorijoje – virtuvėje ir degustacijos kabinete.

<b>Išvados</b>	<p>Ugdomoji veikla grįsta mokinių mokėjimo mokytis ir asmeninės bei pažinimo kompetencijų, sąmoningumo ir nuostatos gyventi ir maitintis sveikai ugdymą.</p> <p>Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką bei grupėse mokymąsi didina mokinių pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, ugdo socialinius gebėjimus. Tikslingas IKT taikymas motyvuoja mokinius mokytis ir siekti aukštesnių rezultatų. Sveikos mitybos, be alergenų patiekalų gaminimas ir žiedinės ekonomikos principų taikymas ugdo sąmoningumą, nuostatą gyventi ir maitintis sveikai, nepaliekant atliekų, vartoti maistą be alergenų, skaityti maisto etiketes</p>
<b>Ryšiams</b>	<p>Giedrė Kmitienė  Profesinio mokymo centras „Žirmūnai“  <a href="mailto:giedre.kmitiene@mczirmunai.lt">giedre.kmitiene@mczirmunai.lt</a>  Žirmūnų g. 143, 09128 Vilnius</p>

## 1 priedas

### Kokios medžiagos laikomos alergija arba netoleravimą sukeliančiomis medžiagomis?

Teisės aktas skiria 14 grupių alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų:

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:
  - a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės ( 1 );
  - b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus ( 1 );
  - c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
  - d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
2. vėžiagyviai ir jų produktai;
3. kiaušiniai ir jų produktai;
4. žuvis ir jų produktai, išskyrus:
  - a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
  - b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui;
5. žemės riešutai ir jų produktai;
6. sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:
  - a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus ( 1 );
  - b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
  - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
  - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;
7. pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
  - a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
  - b) laktitolį;
8. riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų

- produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;
9. salierai ir jų produktai;
  10. garstyčios ir jų produktai;
  11. sezamo sėklos ir jų produktai;
  12. sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO<sub>2</sub> skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus;
  13. lubinai ir jų produktai;
  14. moliuskai ir jų produktai. LT 2011 11 22 Europos Sąjungos oficialusis leidinys L 304/43

*( 1 ) Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadidėja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš kurio jie gauti, alergiškumo lygis.*

*Informacijos šaltinis - <https://vmvt.lt/node/912>*

**Maisto produktų etiketėse – išryškinti alergenai**

Žmonėms, kuriems maisto produktai sukelia alergines reakcijas, dabar kur kas lengviau išsirinkti jų sveikatai nekenksmingą gaminį. Mat pagal reglamentą dėl informacijos apie maistą tiekimo vartotojams, kuris visoje Europos Sąjungoje įsigaliojo nuo 2014 m. gruodžio 13 d., ant maisto produkto pakuotės turi būti išskirtos medžiagos, pasižyminčios alergizuojančiomis savybėmis.

„Pasireiškia dviejų tipų organizmo reakcijos į tam tikras medžiagas ar produktus – alergija arba netoleravimas. Suvalgius netinkamo produkto, alerginė reakcija pasireiškia gana greitai odos niežėjimu, paraudimu, pabrinkimu, sloga ir kt. Dėl maisto netoleravimo kilusi reakcija būna lėta, simptomai gali pasireikšti ir po kelių dienų. Dažniausiai vargina prasta bendra savijauta, pilvo pūtimas, viduriavimas, tuštinimosi sutrikimai, mieguistumas, odos uždegimas, bėrimas“, - sako Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (VMVT) Maisto skyriaus patarėja Ona Sužiedelytė.

Vartotojai, rinkdamiesi produktą turėtų atkreipti dėmesį, kokios jo sudėtinės dalys ženklinimo etiketėje išskirtos kitu šriftu, stiliumi ar fono spalva. Dažniausiai alergiją ar netoleravimą sukeliančios medžiagos išryškinamos juoda spalva.

Pavyzdžiui, pusryčių dribsnių etiketėje nurodytos sudedamosios dalys: *avižų*\* miltai, *kviečių*\* miltai, *miežių*\* miltai, kukurūzų miltai, cukrus, *kviečių*\* krakmolai, medus (5,1 %), *lazdyno riešutai*\* (2 %), joduota druska, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga E 339, antioksidantas E 306, cianokobalaminas (vitaminas B12), kalcio karbonatas, kvapiosios medžiagos (\*alergiją ar netoleravimą sukeliančios medžiagos).

Jeigu etiketėje sudedamųjų dalių sąrašo nėra, alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas, būtina nurodyti ant pakuotės ar prie jos pritvirtintoje etiketėje, naudojant formuluotę „sudėtyje yra“.

Informacija apie tokias medžiagas, esančias nefasuoto maisto produkto sudėtyje, turi būti pateikta kainų etiketėje ar kitoje vartotojui prieinamoje informacinėje medžiagoje.

O. Sužiedelytė pabrėžia, kad turi būti pažymėtos visos alergiją ar netoleravimą sukeliančios medžiagos ir produktai, taip pat pagalbinės perdirbimo medžiagos ir gautos iš produktų, sukeliančių alergijas ar netoleravimą, nors galutiniame gaminyje jų pavidalas ir pakinta.

Jeigu šios medžiagos aiškiai nurodytos maisto produkto pavadinime ir sudedamųjų dalių sąrašas, pagal teisės aktų nuostatas, nebūtinai, tuomet apie jas papildomos informacijos pateikti nereikia.

Informacijos šaltinis - <https://vmvt.lt/node/912>

## SVEIKOS MITYBOS PATIEKALAI

11 klasė

## GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELĖ

Kriterijai ir galimi taškai	Skiriami taškai ir komentarai	1 grupė	2 grupė	3 grupė	4 grupė
Ar pristatymas buvo aiškus klausytojams?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pristatymas buvo įdomus klausytojams?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pristatymas praplėtė klausytojų akiratį?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pranešėjai kalbėjo taisyklingai?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar buvo panaudotos vaizdumo priemonės?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
<b>Iš viso</b>	Kiek taškų?				
	Apibendrinimas				

## ALERGENŲ GRUPĖS (RŪŠYS)

11 klasė

## GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELĖ

Kriterijai ir galimi taškai	Skiriami taškai ir komentarai	1 grupė	2 grupė	3 grupė	4 grupė
Ar pristatymas buvo aiškus klausytojams?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pristatymas buvo įdomus klausytojams?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pristatymas praplėtė klausytojų akiratį?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar pranešėjai kalbėjo taisyklingai?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
Ar buvo panaudotos vaizdumo priemonės?	Kiek taškų?				
	Kodėl tiek?				
<b>Iš viso</b>	Kiek taškų?				
	Apibendrinimas				

**SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMINIMAS. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO  
/ VERTINIMO LAPAS**

11 klasė

Vardas ir pavardė

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai:
<b>1</b>	<b>Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas</b>			<b>4</b>
	Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kiekį; Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei			0 – 2 0 – 2
<b>2</b>	<b>Technologiniai procesai</b>			<b>10</b>
	Gebėjimas pasiruošti darbui (mokinio apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gaminimo priemonės)			0 – 2
	Gebėjimas organizuoti savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara, ergonomiškumas)			0 – 2
	Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių			0 – 2
	Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinės sekos			0 – 2
	Gebėjimas atlikti darbą laiku			0 – 2
<b>3</b>	<b>Estetinė patiekalo išvaizda</b>			<b>4</b>
	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.)			0 – 2
	Gebėjimas pateikti paruoštą patiekalą			0 – 2
<b>4</b>	<b>Pristatymas žodžiu</b>			<b>2</b>
	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį			0 – 2
<b>VISO</b>				<b>20</b>

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

## ALERGENAI. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS

11 klasė

Vardas ir pavardė

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai:
<b>1</b>	<b>Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas</b>			<b>4</b>
	Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kiekį; Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei			0 – 2 0 – 2
<b>2</b>	<b>Technologiniai procesai</b>			<b>10</b>
	Gebėjimas pasiruošti darbui (mokinio apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gamavimo priemonės)			0 – 2
	Gebėjimas organizuoti savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara, ergonomiškumas)			0 – 2
	Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių			0 – 2
	Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinės sekos			0 – 2
	Gebėjimas atlikti darbą laiku			0 – 2
<b>3</b>	<b>Estetinė patiekalo išvaizda</b>			<b>4</b>
	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.)			0 – 2
	Gebėjimas pateikti paruoštą patiekalą			0 – 2
<b>4</b>	<b>Pristatymas žodžiu</b>			<b>2</b>
	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį			0 – 2
<b>VISO</b>				<b>20</b>

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

## 1 užduoties lapas. Maistas be alergenų

1. Perskaitykite tekstą ir įrašykite dažniausius alergenus maiste bei praleistus terminus.

Alergija maistui (AM) – padidėjęs imuninis organizmo atsakas į tam tikrą maisto produktą ar maisto priedą. Žinoma daugybė maisto alergenų, tačiau keletas jų apibūdinami kaip vieni pagrindinių, dažniausiai sukeliančių alergines reakcijas. Dažniausiai AM išprovokuoja pagrindiniai aštuoni maisto produktai, dėl to jie dažnai vadinami „didžiuoju aštuonetu“ – tai:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

Alergines reakcijas teoriškai gali sukelti visi maisto produktai, kurių sudėtyje yra .....

Alerginės maisto produktų savybės priklauso nuo .....  
Verdamos daržovės ir vaisiai dažnai praranda ..... savybes, tačiau dauguma žuvies, mėsos, vėžiagyvių, kiaušinių, grūdų alergenų yra atsparūs temperatūros poveikiui.

Žuvyse laisvas histidinas yra paverčiamas, dalyvaujant gedimo bakterijų fermentams į baltymą ....., kuris sukelia į alergiją panašius simptomus.

Mažiems vaikams apie 90% nuo IgE (imunoglobulino E) priklausomų alerginių reakcijų sukelia ....., ....., ....., .....  
Vyresniems vaikams ir suaugusiesiems apie 85% alerginių reakcijų sukelia žemės riešutai, žuvis, vėžiagyviai, kiti riešutai.

**Atsakymai:** 1 - pienas, 2 - kiaušiniai, 3 - žemės riešutai, 4 - kiti riešutai, 5 - javai, 6 - žuvis, 7 - vėžiagyviai, 8 - soja.

*baltymų*

*maisto paruošimo*

*alergizuojančiąsias*

*histaminą*

*pienas (karvės, ožkos), kiaušinis, soja, kviečiai, žemės riešutai.*

## 2 užduoties lapas

## SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMINIMAS

Vardas, pavardė .....

Žinau (užrašykite, ką žinote šia tema)	Noriu sužinoti (užrašykite dominančius klausimus ką šia tema būtų įdomu sužinoti)	Sužinojau (užrašykite, ką naujo sužinojote)

## 3 užduoties lapas

## MAISTAS BE ALERGENŲ

Vardas, pavardė .....

Žinau (užrašykite, ką žinote šia tema)	Noriu sužinoti (užrašykite dominančius klausimus ką šia tema būtų įdomu sužinoti)	Sužinojau (užrašykite, ką naujo sužinojote)

## 4 užduoties lapas. Valgiaraščio sudarymas

Sudarykite vienos dienos valgiaraštį pagal svarbiausius jo sudarymo principus:

1. Maisto energinė vertė turi atitikti organizmo poreikius. Pagal energinę vertę mokinių valgiaraštis dienai sudaromas taip: 7–10 metų – 2030 kcal, 11–14 metų – 2310 kcal, 15–18 metų – 2645 kcal.
2. Žmogaus organizmas turi gauti visų būtinų maisto medžiagų reikiamu santykiu pagal rekomenduojamas paros maisto medžiagų normas.
3. Mokiniam turi būti patiekama įvairių grupių maisto produktų. Kai kurių grupių produktų (daržovių, vaisių, uogų, pieno ar jo produktų, mėsos, duonos) jie turi gauti kasdien, kitų grupių (vaisių ar daržovių sulčių, žuvies, sūrio, kiaušinių, grietinės) pakanka kas antrą dieną, bet ne rečiau kaip 1–2 kartus per savaitę.
4. Tie patys patiekalai ar maisto produktai neturi kartotis kelias dienas iš eilės.
5. Patiekalams gaminti taikomos įvairios technologijos (jie verdami, kepami, troškinami), tačiau pirmenybė teikiama natūraliems, ekologiškiems, neterminiu būdu pagamintiems produktams.
6. Maistas turi būti skanus, gražiai patiektas.
7. Mokyklinio amžiaus mokinio pusryčiai turi sudaryti 25% , pietūs – 30–40%, priešpiečiai ir pavakariai – po 15%, vakarienė – 20% paros maisto raciono energinės vertės.

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....