



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	„SVEIKA MITYBA – SVEIKAS AŠ“
Santrauka / dalykai	Sveikos gyvensenos projektinių praktinių veiklų vykdymas technologijų pamokose integruojant su kt. dalykais: etika, daile, chemija.
Tikslinė grupė	10-14 m. mokiniai, 5-8 klasės, apie 13 mokinių grupėje
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Skatinti mokinius ir visuomenę maitintis sveikai bei padėti pasirinkti maisto produktus taip, kad su maistu būtų gaunamas reikiamas visų maistingųjų medžiagų kiekis, išvengiama lėtinių ligų, ugdytiniai būtų darbingi bei gerai jaustųsi. Uždaviniai: <ul style="list-style-type: none">• Supažindinti su sveikos mitybos rekomendacijomis.• Supažindinti vaikus su maisto produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenime.• Formuoti tinkamus valgymo ir higienos bei saugaus darbo ir elgesio įpročius.
Veiklų aprašymas	Rugsėjis. Paruošėme standus su sveiko maitinimosi temomis, lankstinukus rekomendacijas „Maitinkis sveikai“. Gaminome metodines priemones „Sveikuoliškas receptas“. Vaikai kūrė sveiko maisto kryžiažodžius. Gamino sulčių kokteilius, kt. patiekalus, aptarėme projekto naudą vaikams. Spalis. Paruošėme maisto gamavimo kampelį naujomis priemonėmis (sulčiaspaudėmis, indais, lentelėmis, trintuvėmis...). Vaikai susipažino su virtuve, maisto gamavimo priemonėmis ir įranga, mokosi gaminti sveikus valgius: salotas, vaisių desertus, ir kt., bei paservuoti stalus, kultūringai elgtis, aptarnauti svečius. Kiekvieną dieną mokiniai skatinami gerti vandenį, įrengta tam vieta. Vaikus ruošiasi aplankyti svečiai, kurie diskutuos su jais apie sveiko maisto naudą žmogaus organizmui, kartu vaišinsis pagamintais patiekalais, vaistažolių arbatomis, paaiškins jų naudą sveikatai.
Proceso eiga	Pamokų metu pirmadieniais, ketvirtadieniais, penktadieniais, rugsėjo-gruodžio mėn. mokiniai gamina bei degustuoja sveikos mitybos principus atitinkančius patiekalus, renka receptus, aptariame ūkininkų augintų produktų ypatumus. Kiti siuva vaistažolėms krepšelius. Naudotos priemonės – sveikos gyvensenos standai, sukurti receptų segtuvai, kryžiažodžių plakatai.
Vertinimas	Edukacinė veikla – pamoka / projektas vertinamas dešimtbale sistema.
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	Pamokose naudojome IKT – rinkome receptus internetiniuose puslapiuose, kūrėme ir aptarėme pristatymus: Virškinimo traktas Sveikas maitinimasis žiūrėjome vaizdinę medžiagą: http://vmgonline.lt/ https://www.beatosvirtuve.lt/ https://www.emityba.lt/sveika-mityba http://www.sezoninevirtuve.lt/

	https://www.ginalasinterjeras.lt/lt/straipsniai/straipsniai_111/stalo-etiketas.html VMG „Verdu ir kepu“ Praktinio darbo įsivertinimo lapas (Priedas 1) ŽNS metodas- užduočių lapas (Priedas 2)
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	Projekto trukmė – 4 mėn. (2019 rugsėjis-gruodis). Edukacinės veiklos iki spalio 31d. – pamokos /8 sav.
Išvados	Mokiniai mokėsi sveikos mitybos pagrindų, sužinojo angliavandenių-riebalų-baltymų balansą, sveikos mitybos ir gyvensenos ypatumus, susipažino su etikečių ženklinimu, gamino ir degustavo sveikus patiekalus, aiškinomės maisto tausojimo svarbą.
Ryšiams	Edukacinės veiklos / projekto koordinatorius – autorius Vida Jaruševičiūtė, duomenys kontaktams: vida.sietuva@gmail.com, Vilniaus „Sietuvos“ progimnazija

MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS

5 klasė

Vardas ir pavardė

1.
2.
3.
4.

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai:
1.	Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas			4
	Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kieki;			0 - 2
	Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei.			0 - 2
2.	Technologiniai procesai			10
	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
3.	Estetinė patiekalo išvaizda			4
	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.);			0 - 2
	Gebėjimas pateikti paruoštą patiekalą			0 - 2
4.	Pristatymas žodžiu			2
	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį.			0 - 2
VISO				20

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

Užduočių lapas

Sveika mityba 5 klasė

Vardas ir pavardė

<p>Žinau (užrašykite, ką šia tema žinote)</p>	<p>Noriu sužinoti (užrašykite dominančius klausimus, ką šia tema būtų įdomu sužinoti)</p>	<p>Sužinojau (po mokymosi naudojant skaitmeninę priemonę užrašykite, ką anujo sužinojote)</p>