



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Mityba ir žmogaus sveikata
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), pasaulio pažinimas, sveika gyvensena
Tikslinė grupė	6 klasė (13 mokinių)
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti grūdinių kultūrų sudėtį, naudą mūsų sveikatai, išmokti skaityti maisto produktų etiketes ir sukurti receptų knygą.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ugdyti mokinių asmeninę kompetenciją, verslumą, finansinį raštingumą;✓ gilinti žinias apie sveiką, racionalią ir subalansuotą mitybą, ugdyti sveikos mitybos, kaip atsvaros „greito“ maisto ir energinių gėrimų vartojimo kultūrai, principus;✓ analizuoti maisto kokybę, maisto produktų sudėtį ir energinę vertę, maisto švaistymo ir produktų saugojimo (sandėliavimo, konservavimo būdus ir jų įtaką maisto produkto kokybei) problemas, parengti sveiko maisto receptų;✓ ugdyti įpročius mažinti išmetamo maisto kiekį, taupyti lėšas ir prisidėti prie aplinkos tausojimo; <p>Ugdomos mokėjimo mokyti, pažinimo, asmeninė bei komunikavimo kompetencijos, nuostata maitintis sveikai, vadovaujantis sveikos mitybos principais.</p>
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Klasės nuteikimas darbui.✓ Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.✓ Naujos medžiagos dėstymas.✓ Užduotys mokiniams.✓ Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas.✓ Apibendrinimas/ įsivertinimas/ vertinimas. <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus, poroje ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Šešių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, ciklas. 1-2 pamokos (90 min.) „Grūdinės kultūros“.</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> trumpai primenama sveikos mitybos piramidė, mitybos režimas, sveikos mitybos principai, grūdinių kultūrų įvairovė ir nauda mūsų sveikatai.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas – demonstravimas, savarankiškas (naudojant IKT) ir grupinis mokinių darbas (užduoties lapų pildymas), refleksija.</p> <p><i>Priemonės:</i> pamokoje reikalingi stacionarūs kompiuteriai, mobilieji įrenginiai su internetine prieiga.</p> <p><u>Mokytojo darbai:</u> kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Grūdinės kultūros“ (1-27 skaidrės, 7 priedas).</p>

Mokinių darbui: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, užduočių lapai (1, 2 ir 3 priedai), įsivertinimo lapai.

3-4 pamoka (90 min.) praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų ir grūdinių kultūrų gaminimas, tiekimas degustavimas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

Nagrinėjamos temos: tikslus patiekalų gaminimas pagal receptus, stalo serviravimas, stalo kultūra ir etiketas, maisto tausojimas ir šiukšlių rūšiavimas.

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

Priemonės: Pamokoje reikalingi receptai (4 priedas) ir produktai, kuriuos pateikia mokytoja.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, pamokos temos ir uždavinių skelbimui, naudojamas laikmatis (mokiniai mato kiek laiko liko).

Mokinių darbui: virtuvės įranga, indai ir įrankiai, praktikos darbo lapas (5 priedas).

5 pamoka „Receptų knyga“.

Nagrinėjamos temos: sveikas ir nesveikas maistas, receptų knygos.

Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas – demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojantis mobiliaisiais įrenginiais, refleksija.

Priemonės: Pamokoje reikalingi stacionarūs kompiuteriai mokinių savarankiškam receptų knygos puslapio rengimui, receptų knygos, žurnalai, bukletai.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, pamokos temos ir uždavinių skelbimui. Receptų knygos puslapio pavyzdys (6 priedas).

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, receptų knygos, žurnalai su receptūromis ir pan.

6 pamoka „Etikečių skaitymas“.

Nagrinėjamos temos: sveikas ir nesveikas maistas, maisto medžiagos, informacija maisto produktų etiketėse.

Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas – demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas rengiant ir pristatant etikečių informaciją, refleksija.

Priemonės: Pamokoje reikalingas stacionarus kompiuteris, multimedija ir įvairių produktų etiketės.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Kas būna parašyta ant maisto produktų etikečių ir ką tai reiškia?“ (1-14 skaidrės, 8 priedas).

Mokinių darbui: įvairių maisto produktų etiketės.

Vertinimas (tipai ir metodai)

Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (kiekviena mokinių grupė vertino savo darbo indėlį grupėje). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimai.

Mokiniai savo sąsiuvinuose turi įsiklijavę įsivertinimo lapelius, kuriuos pildo kiekvienos pamokos pabaigoje. Savarankiškai įsivertina savo darbą pamokoje (šie pažymiai keliauja į kaupiamąjį vertinimą). Užduočių lapuose atliktos užduotys, pagal susitarimą su mokiniais, gali būti vertinamos ir pažymiu.

	<p>Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas, stalo serviravimas, higiena ir švara) vertinama pagal pamokoje nusistatytus vertinimo kriterijus kartu su mokiniais. Grupinis darbas vertinamas „pyrago“ dalijimu. Mokiniai, pagal nusistatytus vertimo kriterijus ir darbą komandoje, kartu su mokytojo pagalba (jei ji reikalinga) geba įvertinti savo darbą pažymiu.</p>
<p>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</p>	<p>Pamokose naudojama: Mokymo medžiaga: „Grūdinės kultūros“ (27 skaidrės, 7 priedas) ir „Kas būna parašyta ant maisto produktų etikečių ir ką tai reiškia?“ (14 skaidrių, 8 priedas), parengtos Microsoft PowerPoint programa. Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga): 1 užduoties lapas „Grūdinės kultūros“ (1 Priedas) 2 užduoties lapas „Kruopos“ (2 Priedas) 3 užduoties lapas „Grūdinės kultūros“ (3 Priedas) 4 užduoties lapas „Praktikos darbas“ (5 Priedas) Praktinio darbo patiekalų receptai (4 Priedas).</p>
<p>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</p>	<p>Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos. 1-2, 5-6 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba mobilieji įrenginiai su internetine prieiga. 3-4 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas), vykdomas technologijų kabinete – virtuvėje.</p>
<p>Išvados</p>	<p>Ugdomoji veikla grįsta mokėjimo mokytis, pažinimo, asmeninės ir komunikavimo kompetencijų. Sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos principų nuolatinis kartojimas ir priminimas ugdo nuostatą gyventi ir maitintis sveikai. Mes, nedidelio miestelio gyventojai, džiaugiamės galėdami daržoves, vaisius ir kitus maisto produktus užsiauginti patys ar nusipirkti iš vietinių ūkininkų. Aišku, tai sezoniniai maisto produktai, bet teisingai išmokę juos sandėliuoti galime ilgai jų turėti. Intensyvi veikla, nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką ir darbą grupėse mokymąsi didina mokinių pasitikėjimą savimi ir klasės draugu, savarankiškumą, bendravimą ir bendradarbiavimą, ugdo socialinius gebėjimus.</p>
<p>Ryšiams</p>	<p>Linkuvos gimnazijos technologijų vyr. mokytoja Roma Balnionienė el. paštas: udekai@gmail.com</p>

Grūdinės kultūros

Apžiūrėję pateiktus kruopų maišelius, įvardinkite kruopų pavadinimą ir naudą žmogaus sveikatai.

Maišelio numeris	Kruopų pavadinimas	Nauda žmogui
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Užduotį atliko.....

Kruopos

Priskirkite duotus kruopų pavadinimus jų augalams.

Ryžiai – Miežinės kruopos – griekiai – kvietinės kruopos – avižos – kukurūzai

Grūdinės kultūros

K	Š	A	J	M	A	P	B	G	N
V	A	L	K	N	V	I	F	A	A
I	M	A	N	A	I	L	E	A	E
E	I	E	R	Y	Ž	I	A	I	Ž
T	L	A	G	R	I	K	I	A	I
I	T	I	T	Y	N	A	L	K	R
N	A	T	S	E	I	B	C	A	N
È	I	A	O	G	A	P	L	K	I
S	P	E	R	L	I	N	È	S	A
V	L	B	O	F	G	A	K	I	I
B	K	R	S	C	A	E	A	D	A
A	I	M	I	E	Ž	I	N	È	S
K	U	K	U	R	Ū	Z	A	I	A

Manai

Kvietinės

Miltai

Soros

Avižiniai

Grikliai

Ryžiai

Perlinės

Miežinės

Žirniai

Kukurūzai

Pagrindinis patiekalas – Plovas

Ingredientai

- ✓ apie 500 g kiaulienos ar kt. mėsos (kuo liesesnės)
- ✓ aliejaus
- ✓ morkų
- ✓ 500 g ryžių
- ✓ Druskos
- ✓ Pipirų
- ✓ 2 a. š. raudonosios paprikos
- ✓ lauro lapų
- ✓ 2 a. š. ciberžolės
- ✓ 2 a. š. kalendros
- ✓ 1 a. š. kumino
- ✓ 4 česnako skiltelių



Gaminimas

Mėsą supjaustykite mažais gabalėliais ir ant jos užberkite druskos, pipirų, po vieną šaukštelį kalendros, paprikos, ciberžolės ir kumino prieskonių. Viską sumaišykite ir padėkite pusvalandžiui į šaldytuvą. Kol mėsa šaldytuve, susipjaustykite svogūnus ir morkas. Vėliau mėsą pakepinkite ir sukratykite į didelį puodą, kuriame gaminsis plovas. Puode su mėsa apkepiname svogūnus, o kai jie suminkštėja – dedame morkas. Viską kartu troškiname, kol mėsa ir daržovės suminkštėja. Užviriname virdulyje apie litrą vandens. Gerai nuplauname ryžius (iki tol, kol vanduo plaunant ryžius tampa skaidrus) ir suverčiame juos į puodą. Tada ant visko pilame verdantį vandenį, kad būtų maždaug per du pirštus daugiau vandens nei ryžių/daržovių/mėsos. Vėliau į puodą dedame likusius prieskonius: po šaukštelį ciberžolės, kalendros, paprikos. Įmetame lauro lapų, jei trūksta, įdedame druskos, pipirų, įspaudžiame česnaką. Užviriname viską ir verdame kol ryžiai išvirs (~20 min.). Skanaus!

Desertas – Granola

Ingredientai

- ✓ 250 g Avižinių dribsnių
- ✓ 2 šaukštai Rudojo cukraus
- ✓ 1 šaukštas Vanilinis cukrus
- ✓ 80 g Kokosų aliejus
- ✓ 100 g Medus
- ✓ Džiovinti vaisiai
- ✓ Sėklų mišinys.



Gaminimas

Įkaitinkite orkaitę iki 160 C laipsnių karščio. Į vieną, didelį dubenį supilkite ir kartu sumaišykite avižų dribsnius, rudąjį cukrų, vanilinį cukrų, ištirpintą kokosų aliejų, ištirpintą medų bei džiovintus vaisius, riešutus, sėklas. (Prieš maišant, vaisius bei sėklas galite susmulkinti peiliu). Visą masę gerai

išmaišykite. (Medus bei kokosų aliejus turi puikiai sulipinti avižas, antraip jūsų batonėliai sutrupės...) Skardą iškllokite kepimo popieriumi ir į ją sudėkite avižų masę. Masę tolygiai paskirstykite po kepimo skardą. Vėliau, kai paskirstysite masę, pasiimkite stiklinę ir smarkiai suspauskite masę iš viršaus. (Nepatingėkite visą masę smarkiai suspausti stikline, antraip, kai granolos masė iškeps, Jūsų batonėliai sutrupės). Masę kepkite 30-35 minutes, iki kol ji gražiai apskrus. Kai masė iškeps, palikite ją atvėsti skardoje. Pabaigoje, pasiimkite peilį ir jį smarkiai spausdami supjaustykite granolos masę į norimo dydžio batonėlius.

Gėrimas – Vanduo su mėtomis ir citrina

Ingredientai

- ✓ 3 l vandens,
- ✓ 3 citrinos,
- ✓ Sauja mėtos lapelių.

Gaminimas

Visus ingredientus sumaišykite dideliame ąsotyje. Leiskite pastovėti šaldytuve bent porą valandų, kad mėtos ir citrinos atskleistų savo skonius.



PRAKTIKOS DARBAS NR.....

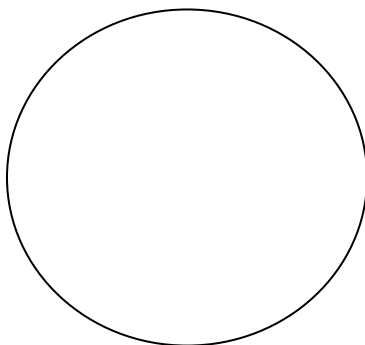
Patiekalo technologinė kortelė

Patiekalo pavadinimas.....

Produktai	Darbo priemonės, įrankiai, įranga	Darbo eiga

Įsivertinimas

Dirbote grupėje. Grupės nariai turite padalyti „pyragą“ į tokias dalis, kurios vaizdžiai rodytų kiekvieno grupės nario indėlį į grupės darbą.





Gaivios salotos su pomidorais ir kiaušiniiais

Ingredientai

1 vnt. Gūžinės salotos
4 vnt. pomidorai
1 vnt. porai
4 vnt. kiaušiniai
Druska
Juodieji malti pipirai
2 šaukštai naminio majonezo

Gaminimas

Užkaičiame kiaušinius ir verdame 5-7 minutes. Tuo tarpu atskiriame salotų lapus, nuplauname, nusausiname salotų džiovyklėje. Supjaustome pomidorus kubeliais, porą smulkiais žiedeliais ir suplėšome salotų lapus. Pabarstome pipirais ir druska. Supjaustome stambiais gabalėliais kiaušinius, uždedame ant salotų viršaus ir užpilame po šaukštą naminio majonezo.

Pristatymas „Grūdinės kultūros“

Grūdinės kultūros



Parengė technologijų vyr. mokytoja R. Balnionienė

Maistas – labai svarbus žmogaus savijautai ir sveikatai.



Mitybos racionas turėtų būti sudarytas taip, kad organizmas gautų visas reikalingas maisto medžiagas ir energiją idealiai sveikatai palaikyti.

Sveikos mitybos taisyklės:



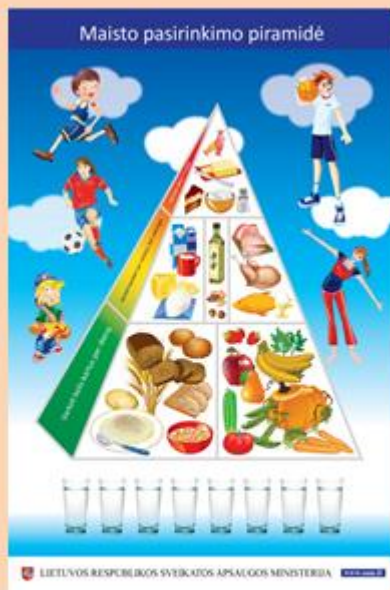
1. Valgyti kuo įvairesnį maistą.
2. Pasirinkti subalansuotą, tinkamai apdorotą, natūralų ir šviežią maistą.
3. Valgyti daug grūdinių produktų, įvairių daržovių, vaisių ir uogų.
4. Vartoti kuo mažiau druskos ir cukraus.
5. Išlaikyti mitybos režimą.

Mitybos režimas

Norint būti sveikiems reikia ne tik laikytis mitybos taisyklių, bet ir režimo. Mitybos režimas – valgymas kasdien tuo pačiu metu. Jis skatina optimalų virškinimo fermentų išskyrimą, kartu ir geresnį maisto pasisavinimą.

Rekomenduojama valgyti 3–5 kartus per dieną: pusryčius, pietus, vakarienę, be to, priešpiečius ir/arba pavakarius.





Sveikos mitybos piramidė

Visos maisto produktų grupės yra reikšmingos. Sveikos mitybos piramidė rekomenduoja ką ir kiek valgyti kasdien. Vadovaujantis šiuo modeliu, pagrindinė maisto grupė – grūdiniai produktai. Vengti – saldumynai.

Kas yra grūdai?



Grūdai yra javai. Tai svarbiausias maistinis augalas, turintis daug žmogaus organizmui reikalingų maistinių medžiagų.

Grūdų kelionė

Grūdai sėjami, dygsta, auga, bręsta, kuliami, džiovinami saugyklose ir perdirbami: malami miltai, presuojami dribsniai.



Minčių lietus

Kokias žinote grūdines kultūras?
Kuo jos naudingos mūsų sveikatai?



Javų rūšių gausa



Grūdai skiriasi ne tik savo skoniu, bet ir išvaizda.

Kviečiai

Kvietinės kruopos dažniausiai pagamintos iš šlifuočių kietųjų kviečių. Jų sudėtyje itin daug krakmolo, taip pat mineralinių medžiagų – magnio, fosforo, kalio.



Kviečiai

Manų kruopos gaunamos iš sumaltų aukščiausios rūšies kviečių. Jose nedaug baltymų, bet gausu angliavandenių. Dėl didelio kaloringumo ir lengvo virškinimo manų košės gali būti naudingos išsekusiems, sveikstantiems po sunkios ligos, labai mažo svorio vaikams. Tačiau norintiems sulieknėti šios košės reikia vengti.



Kviečiai

Bulgur – kietųjų kviečių kruopos, kurios gaunamos grūdus išvirus, išdžiovinus ir pašalinus sėlenas. Bulgur kruopose gausu skaidulų. Viename virtų kruopų puodelyje yra trečdalis dienos skaidulų poreikio. Taip pat nemažai magnio, fosforo, geležies, mangano. Pasižymi mažesniu glikeminiu indeksu nei bulvės ar ryžiai, todėl sukelia ženkliai mažesnius gliukozės kiekio kraujyje svyravimus.



Miežiai

Miežinės kruopos – tai suskaldyti miežiai. Jų sudėtyje daug angliavandenių, bet nedaug baltymų. Nemažai seleno, vario, magnio, fosforo.



Miežiai

Perlinės kruopos gaunamos nušlifavus miežių branduolius, todėl yra netinkamos netoleruojantiems gliuteno. Dėl didelio skaidulų kiekio – 100 g yra daugiau nei pusė dienos skaidulų poreikio, tinka linkusiems į vidurių užkietėjimą. Seleno, magnio šaltinis.



Grikliai

Grikliai viena iš naudingiausių kruopų. Grikiuose labai gera baltymų sudėtis – yra visos nepakeičiamosios amino rūgštys, todėl jais galima pakeisti mėsą. Šiose kruopose gausu B grupės vitaminų, būtinų gerai nervų sistemos veiklai. Taip pat daug mangano, cinko, vario, folinės rūgšties.



Ryžiai

Ryžių branduolį sudaro angliavandeniai, o didžioji dalis vitaminų ir mikroelementų yra apvalkale. Baltieji ryžiai mažai vertingi, kadangi iš jų apdorojimo metu pašalintos selenos su naudingomis medžiagomis. O štai ruduosiuose ryžiuose gausu fosforo, cinko, magnio, mangano, B grupės vitaminų. Maistui rinktis taip pat rekomenduojama ilgagrūdžius ryžius.



Soros

Sorų kruopos. Maistui naudojamos nušlifuotos sorų kruopos. Šiose kruopose itin daug magnio, būtino raumenų ir nervų bei širdies ir kraujagyslių sistemų normaliai veiklai. Sorų kruopos lengvai virškinamos.



Kukurūzai

Kukurūzų burbuolėse gausu vitaminų A ir C, D, B grupės vitaminų, taip pat kalio, fosforo, kalcio ir geležies. Kukurūzai yra puikus seleno šaltinis, todėl ši daržovė stabdo senėjimo procesus. Sudėtyje yra medžiagos, kuri mažina cholesterolio kiekį kraujyje bei tinka kaip prevencinė priemonė esant padidėjusiam cukraus kiekiui kraujyje.



Bolivinė balanda

Bolivinė balanda (kynva) yra puikus baltymų šaltinis, kadangi sudėtyje yra visos devynios nepakeičiamosios amino rūgštys. Dėl šios savybės kynvos kruopos rekomenduojamos vegetarams. Bolivinių balandų sudėtyje esantis riboflavinas itin naudingas sergantiems migrena. Taip pat šiose kruopose yra geležies, magnio, fosforo.



Skirtingos formos



Miltai – gironomis sutrinti grūdai.
Vertingiausi – viso grūdo miltai.



Kruopos – nulupti, nesmulkinti grūdai. Manai – ne kruopos, o susmulkintos kviečių arba kukurūzų kruopos.



Dribsniai – suploti javai. Taip perdirbti grūdai yra greičiau paruošiami nei kruopos.

Užduotis mokiniams

Dirbdami poroje, užpildykite užduočių lapą (1 priedas).



Skirtingi pasaulio kraštai – skirtingi grūdai

Plačiausiai pasaulyje auginami kukurūzai.



Antroje vietoje – ryžiai. Labiausiai paplitę pietų Azijoje (Kinijoje).



Trečioje vietoje – kviečiai, kurie labiausiai paplitę Šiaurės Amerikoje, Europoje ir Australijoje.



Minčių lietus

Kokias kruopas galime užsiauginti Lietuvoje?

O kurių ne?



Užduotis mokiniams

Kruopos

Priskirkite duotas kruopų pavadinimus jų augalams.

Ryžiai – Miežinės kruopos – grikiiai – kvietinės kruopos – avižos – kukurūzai



Skirtingi produktai

Iš įvairiai perdirbtų grūdų ruošiamos košės, gaminami javainiai ir trapučiai, kepami duonos ir konditerijos gaminiai. Sveikiausi viso grūdo produktai, be ar su labai mažai pridetinio cukraus ir druskos.



Užduotis mokiniams

- Naudodamiesi informaciniais šaltiniais raskite ir pateikite vieną grūdinių produktų patiekalą, kurį norėtumėte pasigaminti? Argumentuokite.



Papildoma užduotis mokiniams

Grūdinis kaktusas

K	Š	A	J	M	A	P	B	G	N
V	A	L	K	N	V	I	F	A	A
I	M	A	N	A	I	L	E	A	E
E	I	E	R	Y	Ž	I	A	I	Ž
T	L	A	G	R	I	K	I	A	I
I	T	I	T	Y	N	A	L	K	R
N	A	T	S	E	I	B	C	A	N
É	I	A	O	G	A	P	L	K	I
S	P	E	R	L	I	N	É	S	A
V	L	B	O	F	G	A	K	I	I
B	K	R	S	C	A	E	A	D	A
A	I	M	I	E	Ž	I	N	É	S
K	U	K	U	R	Ū	Z	A	I	A

Mėsi Kriščiūs
Mėta Šešs
Aršūnė Gūžka

MS-DOS 1.1 | Dabur 1.0 | OS | Lietuvių | Šešėkėnė | Šešėkėnė

Pristatymas „Kas būna parašyta ant maisto produktų etikečių ir ką tai reiškia?“

Kas būna parašyta ant maisto produktų etikečių ir ką tai reiškia?



Parengė technologijų vyr. mokytoja R. Balnionienė

Šiose etiketėse suteikiama svarbi informacija, tokia kaip: mitybos faktai, sudedamosios dalys, maisto kilmė, tai natūralus ar organinis produktas ir papildoma sveikatingumo informacija.





Porcijos dydis – pradėkite nuo čia, nes visa kalorijų ir vitaminų informacija yra skirta 1 porcijai. Atsižvelgdami į tai, koks yra tikrasis porcijos dydis, palyginkite su tuo kiek jūs įpratę valgyti, nurodomas dydis iš tikrųjų gali būti daugiau nei viena porcija. (Tačiau reikėtų paminėti, kad ant kitų maisto produktų etikečių nurodoma ne porcijos dydis, o vertė vienam šimtui gramų produkto).

Porcijų pakuotėje – nurodoma kiek porcijų yra pakuotėje. Kai kurie gėrimai gali turėti 2 ar daugiau porcijų taroje, todėl atkreipkite į tai dėmesį.



Kalorijos – kalorijos apskaičiuojamos pagal tai kiek energijos maistas jums suteikia. Kalorijų skaičius nurodo kiek kalorijų gaunate vienoje porcijoje.



Kalorijos iš riebalų – nurodoma kiek esamų kalorijų susideda iš riebalų. Šios kalorijos neturėti viršyti daugiau nei 30% visų jūsų suvartojamų kalorijų.



Paros norma procentais – šiais procentais nurodoma kiek maistingų medžiagų paros normos (vidutiniam žmogui) gausite suvalgę 1 porciją (ar 100g) produkto. Laikantis tam tikrų dietų, šios vertės yra naudingos, žinosite kiek procentų maistinių medžiagų suvartojote.

Riebalai – bendras riebalų kiekis, rodo kiek yra riebalų vienoje porcijoje (ar 100g) ir paprastai matuojamas gramais.

- Sotieji riebalai – nurodoma kiek sočiųjų riebalų yra prieš tai nurodytame bendrų riebalų kiekyje. Rekomenduojama suvartoti ne daugiau nei 10-15g sočiųjų riebalų per dieną. Šie riebalai yra kietos formos kambario temperatūroje ir didina riziką susirgti širdies ligomis.
- Nesotieji riebalai – randami riešutuose, augaliniuose aliejuose ir žuvyje dažnai yra vadinami “geraisiais riebalais”.

- **Cholesterolis** – cholesterolio kiekis, suvartojamas kasdien, turėtų būti mažesnis nei 300mg.
- **Natris** – sveika norma yra mažiau nei 280mg.



Angliavandeniai – visi angliavandeniai. Į juos įeina įvairaus tipo angliavandeniai:

- Maistinės skaidulos – viena angliavandenių rūšių. Rekomenduojama paros norma 25-30g.
- Tirpios skaidulos – tai maistinių skaidulų dalis, padedanti sergantiems cukriniu diabetu kontroliuoti savo gliukozės kiekį kraujyje ir sumažinti širdies ligų riziką.
- Cukrus – cukrus taip pat laikomas angliavandeniu. Įeina ir natūralus cukrus, ir pridėtiniai saldikliai.
- Kiti angliavandeniai – šis skaičius parodo, kiek krakmolo ir kitų, ne saldžių medžiagų yra produkte.

Baltymai – visam kūnui labiausiai reikia baltymų (ląstelėms, organams, kraujagyslėms, odai ir kitiems kūno audiniams).

Rekomenduojama per dieną suvartoti: 14g vaikams iki 1 metų, 16g vaikams iki 4 metų, apie 60g nėščioms moterims. Visiems kitiems apie 50g baltymų per dieną.

- **Vitaminai ir mineralai** – rinkitės maisto produktus, kuriuose yra daug vitaminų ir mineralų.



Sudėtis – sudėties sąrašas prasideda nuo ingredientų, kurių yra daugiausiai, iki tų, kurių yra mažiausiai. Jei stebite tam tikras medžiagas, pavyzdžiui cukrų ar druską, įsitikinkite, kad jie nėra vieni iš pirmųjų 3 ingredientų. Venkite produktų, kuriuose gausu hidrintų riebalų arba fruktozės, kukurūzų sirupo.

Užduotis mokiniams

- Pasirinkite vieną iš pateiktų maisto produktų etikečių ir pristatykite „perskaitytą“ informaciją etiketėje savo klasės draugams.



Užduotis mokiniams

- Palyginkite panašių maisto produktų sudėtį?
- Kuris, iš pateiktų maisto produktų, jums atrodo sveikiausias?

