

Svėdasų Juozo Tumo – Vaižganto gimnazija

KLASĖS RECEPTŲ KNYGA

Parengė pradinių klasių vyr. mokytoja

Birutė Tuskienė

2013-2014 m. m.

Svėdasai

Turinys

1. Titulinis lapas.
2. Anotacija.
3. Maisto produktų piramidė.
4. Darbo aprašymas.
5. Mokinių darbai.
6. Išvados.

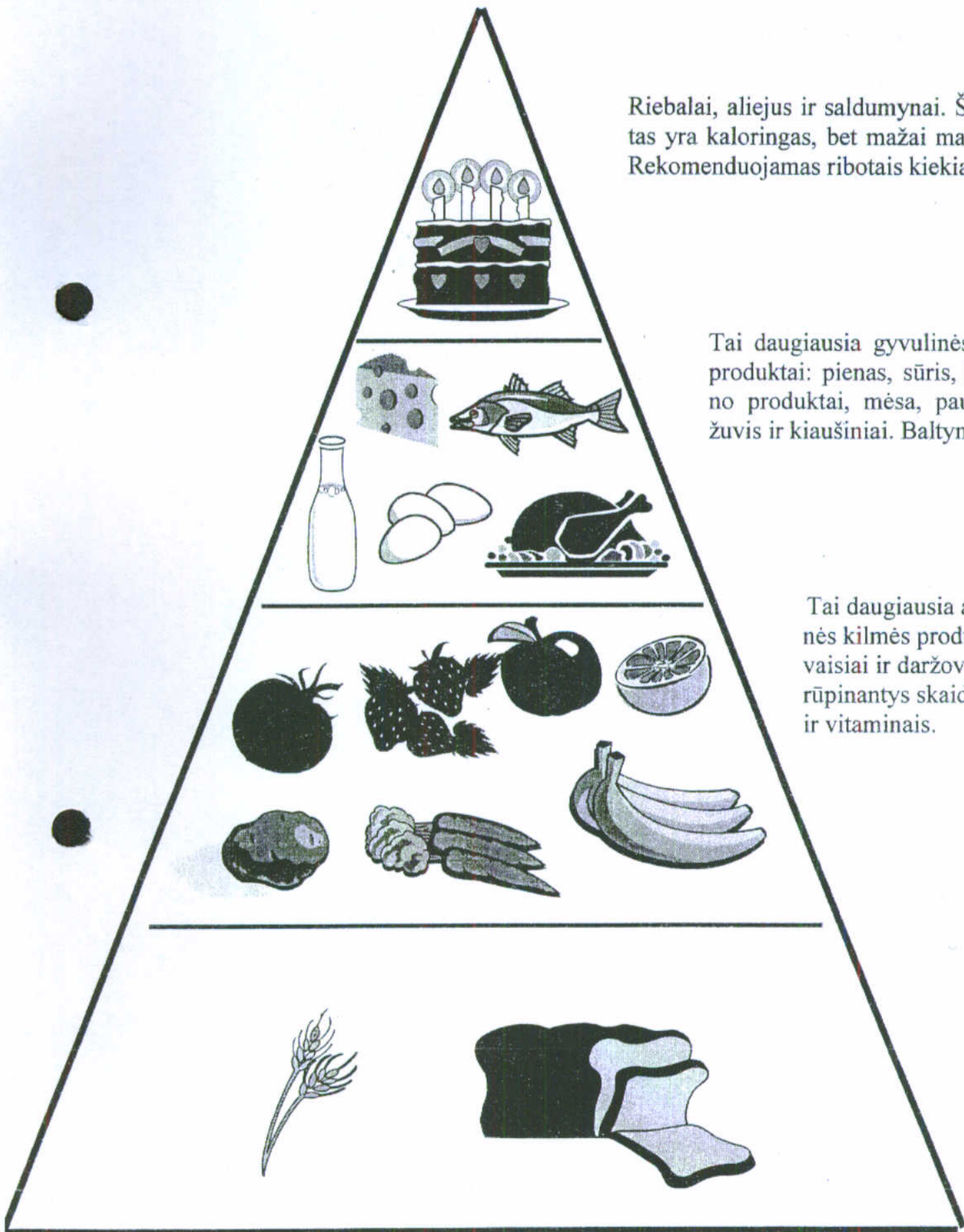
Darbo anotacija

Darbu galima pasinaudoti vedant pokalbius, klasės renginius žmogaus sveikatos tema.

Kad vaikai užaugtų sveiki, reikia kasdien suvalgyti maisto produktų iš kiekvienos piramidės grupės.(piramidė pridedama). Reikia kasdien rinktis daugiau produktų iš apatinių piramidės aukštų ir mažiau – iš viršutinių. Prieš valgydami produktus iš viršaus, pirmiausia turi būti suvalgę produktų iš apatinių aukštų. Maistas, kurį valgome, yra suskirstytas į grupes. Kiekvienoje grupėje rasime maisto produktus su tomis pačiomis maistingomis medžiagomis. Tai reiškia, kad jie aprūpina organizmą tomis pačiomis medžiagomis. Maisto produktų grupavimas padeda lengviau apskaičiuoti, ką turime valgyti.

Informacija mokytojui

MAISTO PRODUKTŲ PIRAMIDĖ



Riebalai, aliejus ir saldumynai. Šis maistas yra kaloringas, bet mažai maistingas. Rekomenduojamas ribotais kiekiais.

Tai daugiausia gyvulinės kilmės produktai: pienas, sūris, kiti pieno produktai, mėsa, paukštiena, žuvis ir kiaušiniai. Baltymai!

Tai daugiausia augalinės kilmės produktai: vaisiai ir daržovės, ap rūpinantys skaidulomis ir vitaminais.

Duona, kruopos, ryžiai, makaronai – maistas iš grūdų. Kasdien šios grupės maisto mums reikia daugiausiai.

Darbo aprašymas

Klasės valandėlės metu „10 patarimų moksleiviams, kaip sveikai maitintis“ mokiniai aptarė maisto grupes, produktų piramidę ir nutarė kitos klasės valandėlės metu sudaryti klasės receptų knygelę.

Tikslas:

Susipažinti su sveika mityba.

Sudaryti klasės receptų knygelę.

Uždaviniai:

Sužinoti iš močiucių, mamų įvairius receptus ir juos užrašyti iliustruojant.

Klasės valandėlės metu kiekvienas mokinys užrašė receptą ir jį iliustravo.

10 patarimų moksleiviams, kaip sveikai maitintis

1. Valgyk įvairius maisto produktus.

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Tačiau nėra nei vieno maisto produkto, kuriame rastum juos visus. Kad gautum visų Tavo organizmui reikalingų maisto medžiagų, valgyk maistingą ir įvairų maistą. Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kiekį Tau padės maisto pasirinkimo piramidė.

2. Skaičiuok kalorijas.

Sužinok, kiek Tau reikia kalorijų, kad galėtum sėkmingai kontroliuoti savo svorį. Neužmiršk sportuoti! Fizinis aktyvumas

svarbus ne tik gražiai išvaizdai, bet ir gerai savijautai bei nuotaikai. Sportuodamas ne tik išėikvosi perteklines kalorijas bei išlaikysi normalų kūno svorį, bet ir pagerinsi savo laikyseną, Tavo kaulai ir raumenys bus stipresni, pagerinsi širdies veiklą. Fizinis aktyvumas padės atsipalaiduoti ir sumažins stresą. Be to, tai puikus būdas praleisti laiką su draugais.

Suaugę žmonės patikrinti savo kūno masę gali apsiskaičiuodami savo kūno masės indeksą (KMI):

10

3. Valgyk reguliariai ir būtinai pusryčiauk.

Mašinos, autobusai ir traukiniai negali judėti be kuro, o žmogus – be maisto suteikiamos energijos. Mūsų kūnui energija reikalinga visada – net tada, kai miegame. Pradėk savo dieną pusryčiais. Geriausiai tiks daug angliavandenių ir baltymų turintys produktai: košės, varškė, jogurtas, vaisiai, kiaušiniai. Rekomenduojama valgyti tris ar keturis kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius (ar pavakarius), pietus, vakarienę.

4. Atmink, kad grūdiniai produktai – mitybos pagrindas.

Kelis kartus per dieną valgyk grūdinių produktų ir bulvių. Šie produktai – tai energijos šaltinis. Juose yra ne tik angliavandenių, bet ir baltymų, maistinių skaidulų, kai kurių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Įprastiniai duonos produktai ir makaronai gaminami iš miltų, kurių selenos ir gemalas, o kartu su jais – ir taip naudingos maistinės skaidulos ir kai kurie vitaminai ir mineralinės medžiagos – yra pašalinti. Kad mityba būtų vertingesnė, valgyk daugiau grūdų košių, iš visų grūdo dalių miltų pagamintą duoną, javainius ir makaronus, pirmenybę teik ne baltiems, o natūraliems ryžiams. Produktai, pagaminti iš visų grūdo dalių miltų, ilgiau virškinami, todėl ilgiau jausies sotus.

5. Valgyk daugiau daržovių ir vaisių.

Bent 5 kartus per dieną (kartu su pagrindiniais valgymais arba užkandžiaudamas) valgyk įvairių daržovių ir vaisių. Rinkis šviežias ar šaldytas skirtingų spalvų daržoves: raudonas,

oranžines ar tamsiai žalias. Stenkis valgyti sezoninius vaisius, uogas ir daržoves, kai jie pigiausi, o skonis – pats geriausias. Per dieną rekomenduojama suvalgyti per 400 g vaisių ir daržovių (neskaitant bulvių). Daržovės ir vaisiai – vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Juose yra daug maistinių skaidulų ir mažai riebalų.

6. Pirmenybę teik augaliniams riebalams.

Riebalai – svarbus energijos šaltinis, tačiau jie turi gerokai didesnę energinę vertę nei baltymai ar angliavandeniai. Valgant riebią maistą yra didesnė persivalgymo tikimybė. Dažnai riebalų, ypač gyvūninės kilmės, suvartojame per daug. Mažiau vartok maisto, kuriame daug sočiųjų ir trans riebalų rūgščių: sviesto, riebios mėsos, tortų, pyragaičių, sausainių, greitojo maisto. Stenkis vartoti maistą, kuriame gausu nesočiųjų riebalų rūgščių: žuvį, riešutus, avokadus, aliejų.

7. Žinok, kad liesi pieno produktai yra pagrindinis kalcio šaltinis.

Pieno produktai – pienas, jogurtas, varškė, sūris, kefyras, pasukos – turi daug baltymų ir kalcio. Pasirinkęs be riebalų ar mažai riebalų turinčius pieno produktus sumažinsi kalorijas ir sočiųjų riebalų rūgščių kiekį, o naudingų medžiagų gausi tiek pat. Vyresniems vaikams, paaugliams bei suaugusiesiems rekomenduojama vartoti 2 stiklines pieno, kefyro ar pasukų arba iki 100 g varškės per dieną.

8. Tinkamai pasirink užkandžius.

Net jei valgai reguliariai, kartais būna taip, kad jautiesi alkanas, ypač pasportavęs. Užkandžiai padės numalšinti alkį, tačiau jie neturėtų būti vartojami vietoj valgio. Jei nori sveikai maitintis – išmok tinkamai pasirinkti užkandžius. Saldainiuose, pyragaičiuose ir kituose saldumynuose yra daug cukraus, bulvių traškučiuose – riebalų ir druskos. Maisto produktuose, kuriuose yra daug cukraus, paprastai yra mažai kitų organizmui naudingų maistinių medžiagų. Be to, cukrus – dantų ėduonies rizikos veiksnys. Rinkis Tau naudingesnius maisto produktus: vaisius, riešutus ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvim, liesa mėsa ar mažiau riebiu sūriu.

Mažiau valgyk saldumynų! Nebūtina visiškai jų atsisakyti,

tiesiog vartok jų mažiau ir tik tam tikromis progomis (savaitgaliais ar per šventes).

Pats pasigamink užkandžiui mišinį iš Tavo mėgstamų džiovintų vaisių ir riešutų.

Neužmiršk saldumynais, traškučiais pasidalyti su draugais. Taip mažiau suvartosi cukraus, riebalų bei druskos.

Venk greitojo maisto, nes nuolat jį vartojant organizmas negaus pakankamo kiekio vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų, kitų biologiškai aktyvių medžiagų.

Greitasis maistas dažnai būna riebus ir sūrus (gruzdintos

9. Rinkis mažiau druskos turinčius maisto produktus.

Kasdien rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). Tai šiek tiek mažiau nei vienas arbatinis šaukštelis! Daugelis mūsų galvoja, kad nevartoja daug druskos, jeigu papildomai nededa jos į maistą. Neužmiršk, kad daug druskos gauni valgydamas jau pagamintą maistą: sūrį, dešrą, konservus, duoną ir net bulvių traškučius ar javinius. Todėl papildomai dėti druskos į namie ruošiamus maisto produktus reikėtų itin saikingai

10. Numalšink troškulį tinkamai.

Vandens kasdien reikia išgerti 6–8 stiklines. Tau reikia vandens, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. Vanduo taip pat perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas. Gali tiesiog gerti vandenį iš čiaupo..

KLASĒS

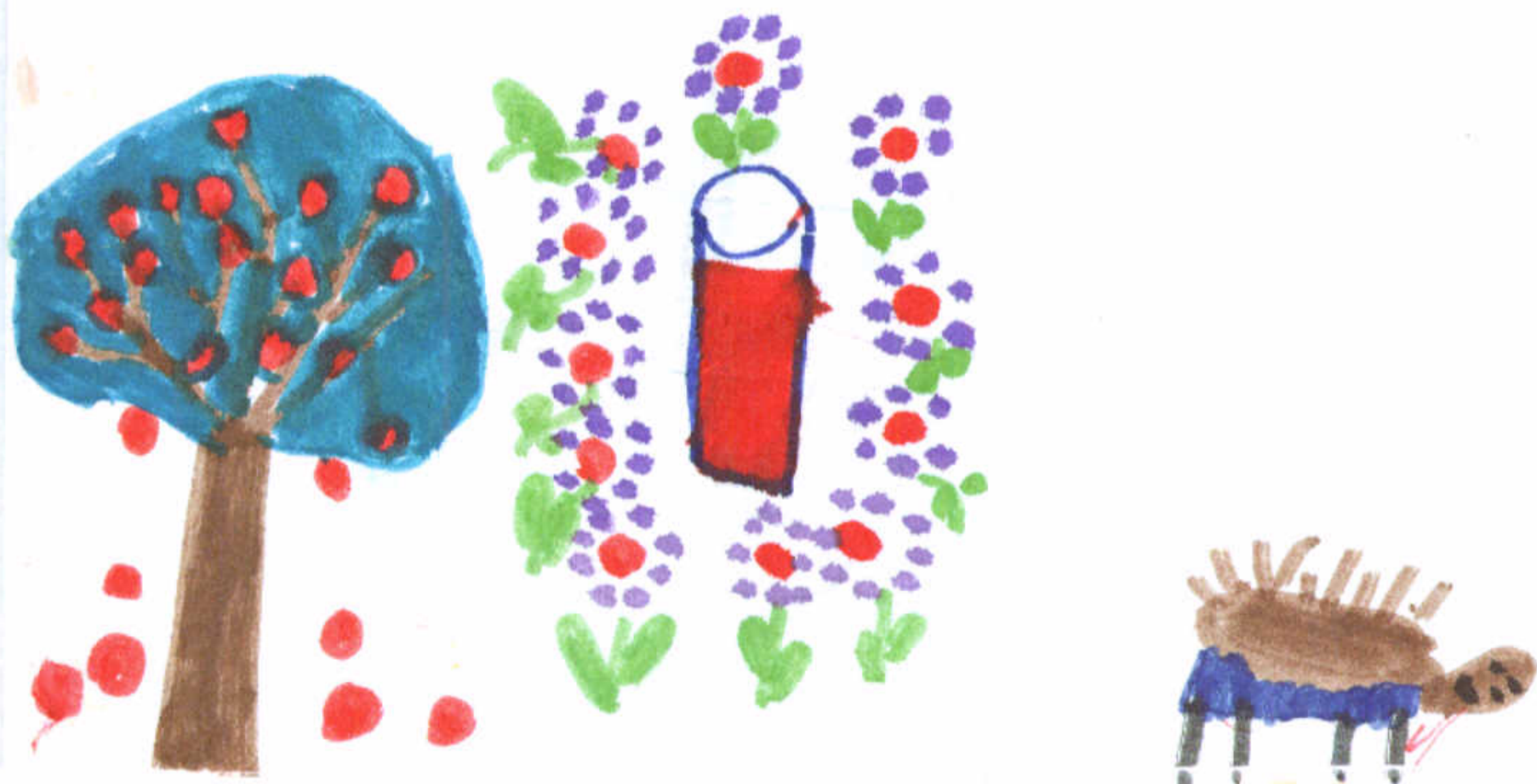
RECEPTU KNYGA





SULCI

KOKTEILIS

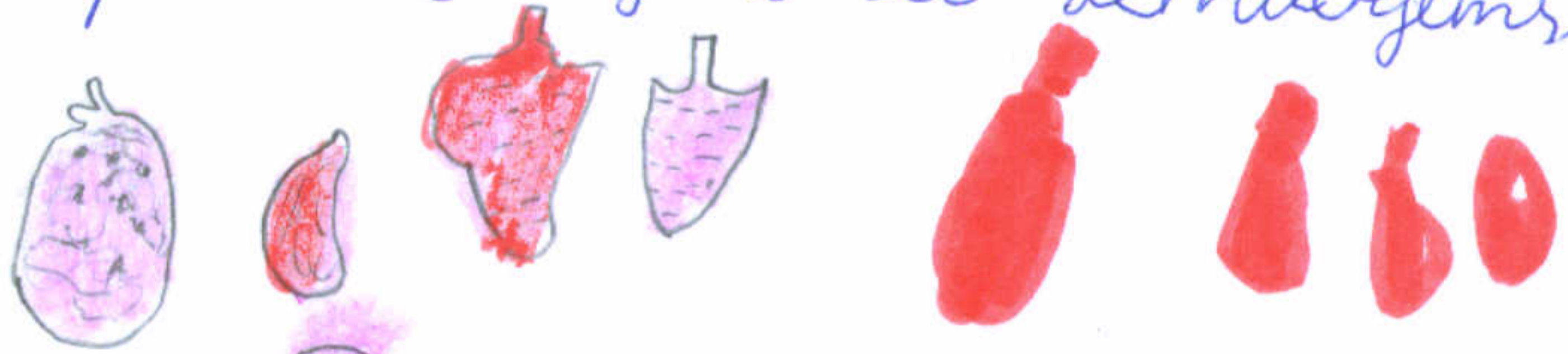


1/2 stiklinės obuolių,
vyšnių ar vynuogių sul-
čių, 50-100 g grietininių
ledų.

Sultis ir grietininis le-
dus sudėti į mikserį,
gerai išplakti, išpilti į
stiklinę.

DOVILĖ

Apelsinų uogienė su žemuojiomis



3. dideli apelsinai
1. kg cukraus
2. stiklinis šaldyt^xžemuogių
2. stiklinis vandens

Apelsinus gerai nuplauti.
Išpjauti plonais griežinėliais.
Išimti sėklas. Sudėti į puodą ir
apibarstyti cukrumi,
suberti uogas. Įpilti vandens.
Virinti ~~da~~ ant mažos ugnies pusę
valandos. Nepamirškite virdami
uogienes maišyti!

Deividas Mingaila.

BULVINIAI BLYNAI

NULUPTI 3 BULVES, ŠVARIAI NUPLAUTI IR SUTORKUOTI. ĮDETI
ŽIUPS NEĖJ DRUSKOS, 1 K. IAUŠINI. VISKĄ ISMAISYTI IR KĖPTI
BLYNUS. SKA N HUS!

Džesmintė



Bubriņai blynai

6 BULVES

1 KIAUŠĪNIS

trūpiti DRUSKAS

1 SVOGŪNAS,

BULVES IR SVOGŪNĀ

SUTAR KUOTI, IĒĒTI DRUSKA

ĒMŪTI KIAUŠĪNĒ IR VISKĀ IŠMAIŠĀTI

Tava. Matīkaite



„FRI“ BULVĖS

NUSKUSTAS BULVĖS SUPJAUSTOME ŠIAUDELIAIS. PERPLAUNAME VANDENIU IR SUDĖDAME ĮKAITINTĄ ALIEJŲ. PAKEPE 15 MIN., SUDĖDAME Į INDA IR APIBARSTOME BULVIŲ PRIESKONIAIS. SKANAUS!

EMILIJA

1 KG BULVIŲ

0,5 L ALIEJAUS

50 G BULVIŲ PRIESKONIŲ


Bulvių košė

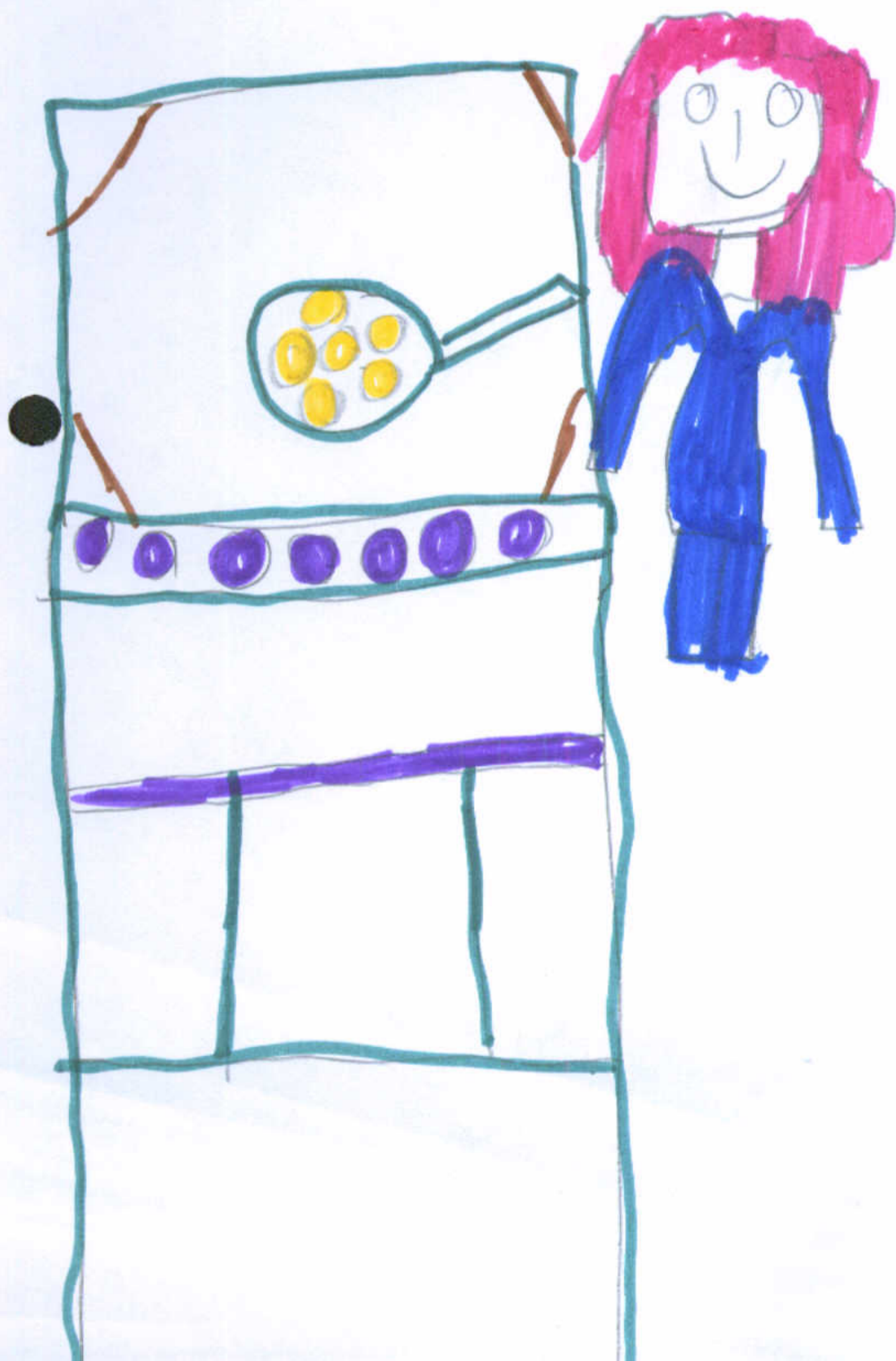
Bulves nulupiti ir išvirti pasūdytame vandenyje. Po to nusunkti, įpilti truputis pieno, įdėti gabalėlį sviesto ir užvirinti. Tada sugrūsti košė.

Rytis.

Bulvių kroketai

1 kg virtų bulvių
2 kiaušiniai
4 valgomieji šaukštai miltų.

Kaštos bulves sumalti. 
Dėti druskos, kiaušinių.
Pipirų ir padaryti.
Kaštono dydžio kroketai *Aistė*



~~cepelinai~~ Cepelinai

Bulvės, mėsa, krakmolas,
druska, prieskoniai, kiaušiniai.

Muskuistas, nuplautas.

bulvės sutarkuoti, nusunki.

Tada dėti truputelis druskos

ir krakmolo. Mėsą sumalti,

sudėti kiaušinius, prieskonius

ir viską gerai išminkyti. Paruoš.

ti cepelinus ir virti 30 minučių.

Padažas:

Lašišukų, svogūno, grietinės,
druskos, prieskonių.

Viską smulkiai supjaustyti,
pakepinti, supilti grietinę ir
padažas jau paruoštas.

Išvirtus cepelinus dėti į
likštę ir užpilti padažu.

Skanaus. Martynas

Išvados

Klasės valandėlės metu „10 patarimų moksleiviams, kaip sveikai maitintis“ mokiniai išmoko:

- Išvardinti maisto produktų grupes
- Surasti jų vietą maisto produktų piramidėje
- Pateikti po vieną maisto produktų pavyzdį iš kiekvieno maisto produktų piramidės lygmens.
- Paiškinti, kiek porcijų iš kiekvienos maisto grupės jie galėtų suvalgyti kasdien.
- Sudarė klasės receptų knygelę.