



Ar sveikas maistas prieinamas visiems?

Problema:

Nutukimas tarp paauglių Lietuvoje nuolat auga. Viena iš pagrindinių priežasčių – netinkama mityba, kurioje vyrauja perdirbtas maistas, turintis daug cukraus, riebalų ir mažai naudingų medžiagų. Sveikas maistas, toks kaip švieži vaisiai, daržovės ir liesa mėsa, dažnai yra brangesnis ir sunkiau prieinamas, ypač socialiai pažeidžiamoms grupėms. Ar galime rasti būdų, kaip užtikrinti, kad sveikas maistas būtų finansiškai ir geografiškai prieinamas kiekvienam jaunuoliui?

Projekto uždutis mokiniams:

- 😊😊😊 1. Pasiskirstykite į grupes ir pasirinkite vieną Lietuvos regioną.
- 😊😊😊 2. Atlikite tyrimą: palyginkite skirtingų maisto produktų kainas (pvz., obuolių, bananų, bulvių, morkų, vištienos krūtinėlės, pilno grūdo duonos) skirtingose parduotuvėse (prekybos centruose, turguose, vietinėse krautuvėlėse) jūsų pasirinktame regione. Apskaičiuokite, kiek procentų brangesnis ar pigesnis yra sveikas maistas, lyginant su greitu maistu ar perdirbtais produktais.
- 😊😊😊 3. Sudarykite „sveiko maisto krepšelį“ savaitei vienam paaugliui, atsižvelgdami į rekomenduojamas paros kalorijų normas ir maistinių medžiagų poreikius. Apskaičiuokite tokio krepšelio kainą skirtingose parduotuvėse.
- 😊😊😊 4. Sukurkite interaktyvų modelį, kuris vizualiai parodytų, kaip galima subalansuoti mitybą su ribotu biudžetu. Tai gali būti stendas su kainomis ir maisto produktais, kuriuos galima kombinuoti, arba kompiuterinė programa, leidžianti vartotojams pasirinkti produktus ir matyti jų maistinę vertę bei kainą. Naudokite procentus, kad parodytumėte, kiek skirtingų maisto grupių turėtų būti įtraukta į subalansuotą mitybą.

😊😊😊 5. Pristatykite savo modelį klasei, paaiškindami, kaip jūsų sprendimai padeda užtikrinti sveiką mitybą prieinamomis kainomis. Aptarkite, kokias kliūtis pastebėjote atlikdami tyrimą ir kokius galimus sprendimus siūlote, kad sveikas maistas taptų prieinamesnis visiems paaugliams Lietuvoje.

😊😊😊 6. Papildomai, galite sukurti trumpą vaizdo įrašą, kuriame demonstruojate, kaip naudotis jūsų sukurtu modeliu ir kaip planuoti sveiką mitybą su ribotu biudžetu. Vaizdo įrašą galite patalpinti mokyklos svetainėje ar socialiniuose tinkluose, kad pasidalintumėte savo atradimais su platesne auditorija.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.: 😞😊😊

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.: 😞😊😊

Mokomos temos:

- **Matematika.** Procentai: Procentai yra būdas išreikšti skaičių kaip proporciją iš 100. Jie naudojami palyginti dalis su visu, apskaičiuoti nuolaidas, mokesčius ir kitus finansinius rodiklius.
- **Biologija.** Mityba ir sveikata: Ši tema apima maisto medžiagų svarbą, subalansuotos mitybos principus, virškinimo sistemą ir maisto įtaką žmogaus sveikatai. Nagrinėjami vitaminai, mineralai, baltymai, angliavandeniai ir riebalai.