



Kaip sukurti patį skaniausią ir sveikiausią pieno bei vaisių kokteilį, kuris būtų ne tik maistingas, bet ir atrodytų kaip tikras meno kūrinys?

Problema:

Šiuolaikiniame pasaulyje vaikai dažnai renkasi gėrimus, kuriuose gausu pridėtinio cukraus ir dirbtinių priedų, o tai kenkia jų sveikatai ir energijos lygiui. Pienas ir vaisiai yra puikus vitaminų, mineralų ir energijos šaltinis, tačiau ne visada atrodo patraukliai. Problema kyla dėl to, kad trūksta žinių ir kūrybiškumo, kaip sujungti šiuos sveikus ingredientus į vizualiai patrauklų ir skanų gėrimą, kuris taptų mėgstama alternatyva saldiems limonadams. Mums reikia sukurti „Gėrį stiklinėje“ – kokteilį, kuris įtikintų 5-os klasės mokinius ir jų šeimas rinktis sveikesnius, neterminiu būdu paruoštus gėrimus.

Projekto užduotis mokiniams:

- 😊😊😊 1. **Ištirkite ingredientų naudą ir suplanuokite receptą.** Dirbdami grupėse, naudodami Gamtos mokslų žinias, išsirinkite 3–4 vaisius ar uogas, kurios geriausiai tinka augančiam organizmui (pvz., dėl vitamino C, kalio ar skaidulų). Nuspręskite, kokį pieno produktą (pieną, jogurtą, kefyrą) naudosite. Apskaičiuokite reikalingus kiekius (pvz., 100 ml pieno, 50 g uogų) vienai porcijai, kad gėrimas būtų subalansuotas ir ne per saldus. Užrašykite tikslų receptą.
- 😊😊😊 2. **Paruoškite ir sumaišykite kokteilį.** Vadovaudamiesi Technologijų pamokos taisyklėmis, užtikrinkite higieną ir saugumą. Naudokite neterminį maisto ruošimo būdą – trynimą (blenderiu). Tiksliai išmatuokite visus ingredientus (Matematika) ir sumaišykite juos iki vientisos masės. Jei reikia, naudokite ledo kubelius, kad gėrimas būtų gaivesnis.
- 😊😊😊 3. **Sukurkite „Gėrio stiklinėje“ dizainą.** Pagalvokite apie estetiką ir patiekimą. Pasirinkite stiklinę ar indą, kuris atrodytų patraukliai. Naudodami Dailės žinias, sugalvokite, kaip dekoruosite kokteilį (pvz., sluoksniais, šviežių uogų ar vaisių griežinėliais ant krašto).

Prisiminkite lietuviškas stalo serviravimo tradicijas – kaip patiekimas gali pabrėžti gėrimo svarbą.

☹️ 😊 😊 4. **Pristatykite, degustuokite ir įsivertinkite.** Pristatykite savo sukurtą kokteilį klasei, paaiškinkite, kodėl pasirinkote būtent šiuos ingredientus (remiantis Gamtos mokslais) ir kaip jį paruošėte. Atlikite degustaciją, įvertinkite skonį, tekstūrą ir išvaizdą. Aptarkite, ar pavyko sukurti sveiką ir patrauklų gėrimą, kuris galėtų pakeisti nesveikus pasirinkimus.

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:

- **Technologijos.** 25.1.3. Neterminis ir terminis maisto ruošimo būdai: Mokiniai susipažins su neterminiu maisto ruošimo būdu, taikydami jį gaminant maistingus ir vizualiai patrauklius pieno bei vaisių kokteilius, atsižvelgiant į maisto dizainą ir patiekimą.
- **Gamtos mokslai.** Pieno ir vaisių maistinė vertė ir nauda augančiam organizmui: Analizuojama pieno produktų ir vaisių maistinė sudėtis (vitaminai, mineralai), aptariama jų svarba augančiam organizmui ir sveikai mitybai, siekiant sukurti subalansuotą receptą.