



## NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO PROGRAMA

### Sveikos mitybos patiekalų gaminimas

(programos pavadinimas)

2023-03-15

(programos parengimo data)

<b>PROGRAMOS APRAŠAS</b>	
<b>1. Bendrosios nuostatos</b>	
1.1. Programos aktualumas	Šiuolaikinis gyvenimo tempas vis daugiau atima laiko ir galimybių maistą gaminti namuose, tiesa, kartais pritrūksta ir noro ir žinių. Ši mokymo programa supažindins su sveika mityba ir išmoks, kaip gaminti sveikus patiekalus. Sveika mityba - vienas iš pagrindinių geros savijautos ir geros sveikatos šaltinių.
1.2. Tikslas ir uždaviniai	Tikslas – supažindinti mokymų dalyvius su sveikos mitybos patiekalų gaminimo technologijomis, išmokyti tinkamai parinkti produktus ir įrankius, taip atsikleisti sveikos mitybos galimybes ir sveikus bei puikius skonius. Uždaviniai: <ul style="list-style-type: none"><li>• Teisingai parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti.</li><li>• Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius.</li><li>• Užtikrinti maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.</li></ul>
1.3. Programos trukmė ir apimtis	40 valandų
1.4. Programos tikslinė (-ės) dalyvių grupė (grupės)	Asmenys virš 18 metų
1.5. Programos dalyvių skaičius	10
Nenustatyta.	Nenustatyta.
1.6. Programos anotacija	Programos paskirtis – ugdyti kompetencijas, kad asmenys gebėtų savarankiškai gaminti, apipavidalinti ir patiekti sveikus patiekalus, įvertinti patiekalų kokybę. Besimokantieji susipažins su sveikos mitybos principais, žaliavalių ir veganų, vegetarų mitybos ypatumais, su gamyboje reikalingais įrenginiais ir įrankiais bei saugiu jų naudojimu. Praktinių užsiėmimų metu gamins įvairius sveikus patiekalus bei užkandžius, dekoruos ir servuos pagamintus patiekalus.
<b>2. Programoje įgyjamos ar tobulinamos kompetencijos:</b>	
<b>Kompetencija(-os)</b>	<b>Kompetencijos(-jų) pasiekimą nurodantys mokymosi rezultatai</b>
Parinkti maisto produktus ir žaliavas.	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.
Gaminti patiekalus ir užkandžius pagal sveikos mitybos tendencijas ir principus.	Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą. Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai. Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.
Įvertinti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę ir juos apipavidalinti.	Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės reikalavimus, laikymo sąlygas ir realizavimo terminus. Apipavidalinti ir dekoruoti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Nustatyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę jusliniu būdu.
<b>3. Programos turinys ir metodai</b>	

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Temos pavadinimas</b>	<b>Trumpas dėstomos temos aprašymas</b>	<b>Mokymo(si) metodai</b>	<b>Planuojamos įgyti / patobulinti kompetencijos</b>
1.	Sveikos mitybos pagrindiniai principai	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Parinkti maisto produktus ir žaliavas.
2.	Žaliavalgių, veganų, vegetarų mitybos ypatumai	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Parinkti maisto produktus ir žaliavas.
3.	Reikiamų maisto produktų ir žaliavų parinkimas sveikos mitybos patiekalams	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Parinkti maisto produktus ir žaliavas.
4.	Technologinio proceso nuoseklumas gaminant sveikos mitybos patiekalus	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Parinkti maisto produktus ir žaliavas.
5.	Darbo vietos parengimas sveikos mitybos patiekalams gaminti	Išmanyti sveikos mitybos principus. Parinkti maisto produktus ir žaliavas sveikos mitybos patiekalams ir užkandžiams gaminti. Parinkti maisto produktų ir žaliavų apdorojimo būdus, technologinius procesus.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Parinkti maisto produktus ir žaliavas.
6.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybos technologija, atsižvelgiant į sveikos mitybos kryptis ir tendencijas pagal mokslo pasiekimus ir atradimus	Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą. Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai. Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Gaminti patiekalus ir užkandžius pagal sveikos mitybos tendencijas ir principus.
7.	Maisto apdorojimo būdai ir jų įtaka maisto produktams	Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas,	Gaminti patiekalus ir užkandžius pagal sveikos mitybos

		sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą. Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai. Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.	klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	tendencijas ir principus.
8.	Darbas technologiniais įrenginiais, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius.	Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą. Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai. Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Gaminti patiekalus ir užkandžius pagal sveikos mitybos tendencijas ir principus.
9.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gaminimas	Išmanyti technologinių įrenginių, įrankių, inventoriaus paskirtį, veikimo principus, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių asortimentą. Parinkti technologinius įrenginius, inventorių, įrankius sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybai. Gaminti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius, užtikrinant maisto saugą pagal geros higienos praktikos taisykles.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Gaminti patiekalus ir užkandžius pagal sveikos mitybos tendencijas ir principus.
10.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių patiekimo reikalavimai	Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės reikalavimus, laikymo sąlygas ir realizavimo terminus. Apipavidalinti ir dekoruoti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Nustatyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę jusliniu būdu.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Įvertinti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę ir juos apipavidalinti
11.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių dekoravimas lėkštėje	Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės reikalavimus, laikymo sąlygas ir realizavimo terminus. Apipavidalinti ir dekoruoti	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas,	Įvertinti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę ir juos apipavidalinti

		sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Nustatyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę jusliniu būdu.	nagrinėjimas, analizė.	
12.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės nustatymas jusliniu būdu	Išmanyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės reikalavimus, laikymo sąlygas ir realizavimo terminus. Apipavidalinti ir dekoruoti sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius. Nustatyti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę jusliniu būdu.	Aiškinimas, pokalbis, demonstravimas, klausinėjimas, išsiaiškinimas, nagrinėjimas, analizė.	Įvertinti sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybę ir juos apipavidalinti

#### 4. Programos planas

Eil. Nr.	Temos pavadinimas	Skiriama valandų		
		Iš viso	Teoriniam mokymui	Praktiniam mokymui
1.	Sveikos mitybos pagrindiniai principai	1	1	-
2.	Žaliavalių, veganų, vegetarų mitybos ypatumai	1	1	-
3.	Reikiamų maisto produktų ir žaliavų parinkimas sveikos mitybos patiekalams	3	1	2
4.	Technologinio proceso nuoseklumas gaminant sveikos mitybos patiekalus	3	1	2
5.	Darbo vietos parengimas sveikos mitybos patiekalams gaminti	3	1	2
6.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gamybos technologija, atsižvelgiant į sveikos mitybos kryptis ir tendencijas pagal mokslo pasiekimus ir atradimus	1	1	-
7.	Maisto apdorojimo būdai ir jų įtaka maisto produktams	3	1	2
8.	Darbas technologiniais įrenginiais, gaminant sveikos mitybos patiekalus ir užkandžius.	3	1	2
9.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių gaminimas	11	1	10
10.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių patiekimo reikalavimai	1	1	-
11.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių dekoravimas lėkštėje	7	1	6
12.	Sveikos mitybos patiekalų ir užkandžių kokybės nustatymas jusliniu būdu	3	1	2
<b>Iš viso</b>		<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
<b>5. Įgytos/patobulintos kompetencijos atitiktis atitinkamame profesiniame standarte nustatytai (-oms) atitinkamos kvalifikacijos kompetencijai (-oms)</b>		Netaikoma		
<b>6. Pasirengimas vykdyti neformalųjį suaugusiųjų švietimą, mokymui reikalingos priemonės</b>				
<b>6.1. Reikalavimai, keliami mokytojams (dėstytojams) (nurodyti, jei taikoma):</b>				

1.	Išsilavinimas	Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme ir Reikalavimų mokytojų kvalifikacijai apraše, patvirtintame Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2014 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. V-774 „Dėl reikalavimų mokytojų kvalifikacijai aprašo patvirtinimo“, nustatytą išsilavinimą ir kvalifikaciją;
2.	Darbo patirtis	Ne mažiau kaip 2 metai darbo patirties.
3.	Kita	Netaikoma.
<b>6.2. Detalus mokymui reikalingų materialinių ir metodinių išteklių, atitinkančių numatomą mokytį dalyvių skaičių bei programos tikslus ir uždavinius, aprašymas.</b>		
<b>Eil. Nr.</b>	<b>Mokymui reikalingi materialiniai ir metodiniai išteklių, naudojami mokymo procese</b>	
1.	Mokymo patalpų aprūpinimo aprašymas	Teoriniams užsiėmimams – klasė su kompiuteriu, vaizdo projektoriumi, spausdintuvu. Praktiniams užsiėmimams – virtuvės patalpa (mokomoji klasė-laboratorija), aprūpinta visais gamybai reikalingais įrenginiais ir įranga.
2.	Įranga	Konvekcinė krosnis, kaitlentė, mikseris, svarstyklės, trintuvas, smulkintuvas. Puodai, keptuvės, peiliai, pjaustymo lentos.
3.	Literatūra	Maisto ruošimo technologija, profesijos mokytojams, virėjams, konditeriams O. Piličiauskienė – 2005 m. Balansas: skanus maistas ir sveikos gyvensenos idėjos aktyviems žmonėms, V. Kurpienė – 2016 m. Šaltųjų patiekalų gamybos technologijos; Kauno maisto pramonės ir prekybos mokymo centras – 2015 m. Pirminis maisto produktų ruošimas, pusgaminių gamybos technologijos; Kauno maisto pramonės ir prekybos mokymo centras – 2015 m. Sveika gyvensena S. Dadelo – 2015 m.
4.	Kitos priemonės	Maisto produktai reikalingi gamybai (pagal technologines korteles). Dalinama mokymo-(si) medžiaga (užduotys individualiam ir savarankiškam darbui, kontroliniai klausimai, testai)
<b>6.3. Teorinio ir praktinio mokymo organizavimo vietos (-ų) adresas (-ai)</b>		<b>Vilniaus al. 30, Druskininkai, 66119</b>

Programos rengėjas

Kvalifikacijų ir profesinio mokymo plėtros centras

Programa parengta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias ir pagrindines kompetencijas“ Nr. 09.4.2-ESFA-V-715-01-0002.