

Projekta darbnīca “Veselīgs uzturs”

Mērķis:

- ✓ veidot priekšstatu par veselīgu uzturu, veselīga ēdiena pagatavošana un pasniegšana.
- ✓ Rosināt paplašināt zināšanas par veselīgu uzturu un lietot iegūtās zināšanas.

Sasniedzamais rezultāts:

- ✓ Apgūt darba prasmes, strādājot praktiski ar izvēlēto ēdienu.

Darba uzdevums:

- ✓ Praktiski darbojoties pagatavot veselīgu brokastu maizīti.

Nepieciešamie produkti:

- ✓ Sausmaizītes, krēmsiers, svaigi zaļumi, tomāti, gurķi, bumbieri.

Darba gaita:

- ✓ Skolēni noskatās video filmu mācībsprieks Uztura piramīdu <https://www.youtube.com/watch?v=2LpdrK3p8Cs>
- ✓ Atceras un aktualizē iepriekšējās zināšanas.
- ✓ Praktiskais darbs pie sviestmaižu pagatavošanas, noformēšanas.
- ✓ Tējas un pašu pagatavotās maizītes baudīšana.

Noslēgumā:

- ✓ Grupu darbs. Darba lapas aizpildīšana. (pielikumā nr.1.)
- ✓ Secina un izvērtē pēc uztura speciālistu ieteiktās uztura piramīdas, vai esam pagatavojuši veselīgu sviestmaizi.

