

**ALYTAUS LIKIŠKĖLIŲ
PROGIMNAZIJA**

1a klasės mokinių

**PROJEKTINIS DARBAS
„Vaisiai ir daržovės“
2021-2022 m. m.**

Projekto vadovė:
Viktorija Sadovnikovaitė

I. Įvadinė dalis

Vaisių ir daržovių nauda. Dažnai susiduriant su mitybos problemomis, analizuosime vaisių ir daržovių naudą žmogaus organizmui. Projektu sieksime kuo daugiau teisingos informacijos perteikti mokiniams ir ugdyti sveikai mitybai reikalingus įpročius.

TIKSLAS: ugdyti mokinių sąmoningumą apie vaisių ir daržovių naudą mūsų organizmui.

UŽDAVINIAI:

- 1) Atlikti praktines užduotis, padėsiančias pažinti kuo daugiau daržovių ir vaisių.
- 2) Išauginti klasėje daržovių ar vaisių daigus.
- 3) Įtraukti į projektą šeimos narius.

Gaminome
vaisių salotas 😊



Gaminome sriubą 😊



Pristatinējome savo sriubos receptus 😊



Darėme savo mėgstamus vaisius 😊



Piešėme savo mėgstamus vaisius lėkštėje ☺



Dainavome ir kūrēme klipā 😊



Daina „Vaisiai ir daržovės“



Pradėjome auginti savo daržoves ir vaisių 😊



Derlius užaugo nemažas 😊





Ugnė C.



Aleksandr



Emilis G.



Pijus



Gabija



Kajus M.



Kamilė



Ugnė C.



Meida



Emilija



Nojus



Deimilė



Tėja



Kajus P.



Tadas



Smiltė



Emilis



Milė



tricija



Leticija

Projekte noriai dalyvavo vaikų šeimos ir dalinosi mėgstamų vaisių ir daržovių receptais 😊





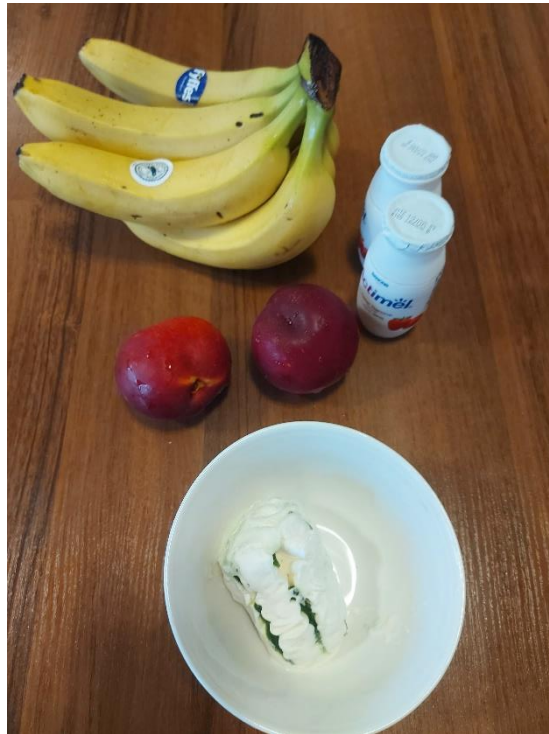


- 2 obuoliai
- aliejaus virimui
- miltai
- zuotas mineralinis vanduo
- druska
- miltelinis cukrus
- cinamonas

Obuoliai supjaustyti griežinėlais, pašalinti sėklalzdžiai. Tešlai sumaišyti miltus, žiupsnį druskos ir gazuotą vandenį. Obuolių griežinėlius morkti į tešlą ir virti įkaitintame aliejuje ~2-3min. Nusausinti ant popierinio rankšluosčio. Pagardinti miltelinu cukrumi bei cinamonu. Skanaus 🍏

OBUOLIAI TRAŠKIOJE TEŠLOJE

Kokteilis „Vasara”
Persikai
Bananai
Aktimel
Ledai
Viska suplakti.



Šviežios salotos
Pomidorai, ridikėliai, svogūnų laiškai ,
žiupsnelis druskos ir citrinos išspausti ant viršaus.



Blynai su bananais
3 bananai, 2 kiaušiniai, 4 valgomi šaukštai miltų,
4 valgomi šaukštai avižinių miltų,
pusė šaukštelio kepimo miltelių,
pusė stiklinės pieno.





Gaivios vaisių salotos

1 bananas, 1 kriaušė, kelios braškės, šilauogių saujelė, kivis, nektarinas arba persikas, saujelė vynuogių, graikiškas jogurtas arba vaisių jogurtas pagal skonį.

Vaisius supjaustome, sudedame į indelį. Uždedame jogurtą, viską gerai išmaišome ir skanaus ☺. Vaisius galime dėti tokius kokius turime ir kokius mėgstame, galime maišyti su dribsniais tai greiti, sveiki pusryčiai.

Salotos
Svogūnų laiškai
Agurkas
Graikiškas jogurtas
Druska

Skanaus :)





Receptas

1 kivi, 1 bananas, 0.5 obuolio, 6 braškes
200g žemuogių jogurto

Visko dedame pagal savo skonį.

Galime keisti vaisius ir jogurtą. Viską supjaustėme,
sudėjome i dubenėlį ir užpylėme jogurtu.

Skanaus!



Varškės pyragui su obuoliais iškepti reikia:

Pagrindui:

- 100 g sviesto
- 80 g cukraus miltelių
- 100 g miltų
- Varškės masei:
- 500 g varškės kepiniams
- 100 g cukraus
- „Panevėžio Plius“
- 2 kiaušiniai
- 2 šaukšteliai vanilinio cukraus su natūralia vanile
- 40 g kukurūzų krakmolo
- 2–3 obuoliai



VAISIŲ IR JOGURTO DESERTAS

- 1 Paruoškime vaisius ir uogas (nuplauti).
- 2 Įpilkime natūralaus jogurto,
GALITE ĮDĖTI LEDŲ.
Skanaus!



"Vaisių salotos"
Ingredientai:
Bananas, braškės,
arbūzas, apelsinas,
jogurtas.
Gaminimo eiga:
vaisus supjaustyti,
sudėti į indą ir užpilti
jogurtu.









Receptas:
kopūstas
2 morkos
1 svogūnas
4 bulvės
2 pieniškos dešrelės
prieskoniai
grietinė

Smiltės mylimiausia
daržovių sriuba



SALOTOMS REIKĖS:



VISKĄ SUPJAUSTOME NORIMO DYDŽIO GABALĖLIAIS IR UŽPILAME JOGURTU, VISKĄ IŠMAIŠOME IR VALGOME. SKANAUS 😊



SKANIEJI EMILIO ŠALTIBARŠČIAI

Reikės:

1 l kefyro

1 kiaušinio

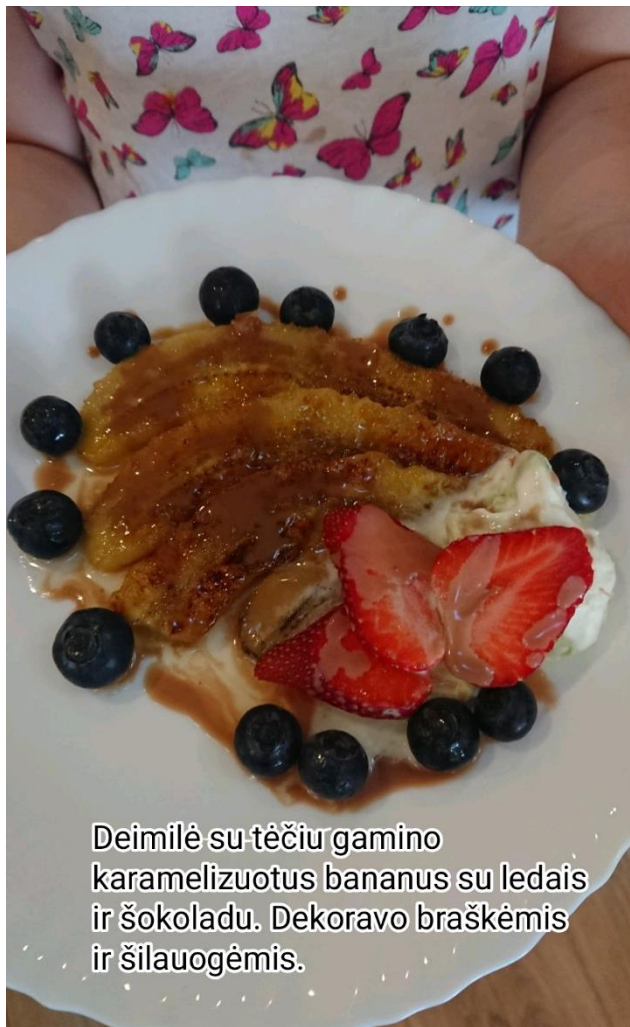
pagal skonį marinuotų burokėlių

1 agurko

žalumynų

Ingridientus susmulkiname, kiaušinį išverdame
ir supjaustome, užpilame kefyru,
pagal skonį druskos ir pipirų, skanaujame





Deimilė su tėčiu gamino
karamelizuotus bananus su ledais
ir šokoladu. Dekoravo braškėmis
ir šilauogėmis.



Vitaminų salotos

Agurkas

Pomidoras

Svogūnų laiškai

Krapai

Grietinė

Šiek tiek druskos ir pipirų.

Žiupsnelis meilės.



- 1 kilogramas Moliūgu
- 4 stiklines Vandens
- 2 vienetai Morku (vidutinio dydžio)
- 2 vienetai bulviu (vidutinio dydžio)
- 1 vienetas Svogūnu
- 0.5 stiklines grietinėles
- 4 skilteles Česnako
- 1 saujele Petrazoliu
- 2 Ziupsneliai Juoduju pipiru
- Šiek tiek Druskos

1. Moliūga, morkas, bulves ir svogūna nulupame, supjaustome dideliais kubeliais.
2. Česnako skilteles nulupame.
3. Į puodą sudedame moliūga, morkas, bulves, svogūna ir česnaka. Užpilame vandeniu, pagardiname pipirais, imaisome ir verdame ant vidutinės ugnies, kol daržovės suminksteja.
4. Kai sriuba išverda, daržovės sutriname blenderiu.
5. Įmaišome grietinėle. Paragaujame ar nereikia papildomai druskos. Sriuba supilstome į dubenelius ir užberiam petrazoliu. Skanaus!

Kajus Pigaga 1a

III. Apibendrinimas

Projektas įgyvendintas puikiai. Mokiniai ne tik susipažino su įvairiais vaisiais, daržovėmis, bet ir patys augino daržoves ir vaisius, juos gamino įvairiais būdais. Labai džiaugėmės rezultatais ir dėkojame tėveliams už įsitraukimą į projektą.

