PATVIRTINTA

Vilniaus lietuvių namų direktoriaus

2025 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V1-89 (1.3)

**VILNIAUS LIETUVIŲ NAMŲ PROJEKTAS „VALGYK PROTINGAI“**

**I SKYRIUS**

**PROJEKTO PAGRINDIMAS**

Humana Baltic inicijavo ir Lietuvoje nuosekliai vykdo socialinės partnerystės programą „Valgyk protingai”, kuri įgyvendinama  bendradarbiaujant su Vilniaus lietuvių namais. Vykdant programą, Humana Baltic skiria finansinę paramą mokyklos projektui įgyvendinti. Parama tikslinė - maisto produktams įsigyti - 3/4 paramos projektui - bei kitoms, su maisto gaminimu susijusioms veikloms, edukacinėms išvykoms, virtuvės ar technologijų kabineto priemonėms įsigyti. Mokoma rinktis sveikus maisto produktus, suprasti maisto piramidę, skaityti etiketes, planuoti valgiaraščius ir ruošti sveiką maistą. Skatinama suprasti maisto poveikį sveikatai, aplinkai ir visuomenei. Mokoma tausoti maistą, planuoti pirkinius ir sumažinti maisto atliekų kiekį.

Įgyvendinant suplanuotas veiklas stiprinamos technologijų mokytojų pedagoginės kulinarijos bei sveikos mitybos ir gyvensenos ugdymo kompetencijos; maisto gamyba mokyklos teminiams renginiams, pvz. organizuojant sveikesnės mitybos, pusryčių ir pan. dienų renginius.

Vilniaus lietuvių namuose mokosi moksleiviai, atvykę iš skirtingų pasaulio šalių, turinčių savitą tradicinę virtuvę, todėl kilo mintis išbandyti skirtingus skonius, pagaminti ir paragauti ypatingų patiekalų, suburiant gimnazijos bendruomenę – pakviesti pasivaišinti. Mokykla džiaugėsi atsivėrusiomis naujomis galimybėmis, moderniai, turiningai vyksta pamokos, ir kaip entuziastingai mokiniai jose dalyvauja.

Tausojant aplinkos išteklius, vykdant projekto veiklas, pamokos ir popamokiniai užsiėmimai fiksuojami *on-line* maitinimo žurnalo „Google Drive“ paskyroje.

**II SKYRIUS**

**PROJEKTO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

Projekto „Valgyk protingai“ tikslas – mokinių asmeninės kompetencijos, ypač nuostatos gyventi ir maitintis sveikai, tausoti maistą ir aplinką, ugdymas.

Uždaviniai:

1. Skatinti mokinių domėjimąsi sveika mityba.

2. Sudaryta galimybė mokyklai įsigyti kokybiškų maisto produktų technologijų dalyko maisto gaminimo pamokoms.

3. Skatina mokinius maisto gaminimo pamokose naudoti kuo daugiau šviežių, trumpo galiojimo laiko, vietos augintojų produktų.

**III SKYRIUS**

**GEBĖJIMŲ UGDYMAS**

**Sveikos mitybos įgūdžių ugdymas, sąmoningumo apie mitybą didinimas, maisto švaistymo mažinimas.** gebėjimų bendrauti ir bendradarbiauti daugiakultūrinėje aplinkoje lavinimas.

**IV SKYRIUS**

**VERTYBINIŲ NUOSTATŲ UGDYMAS**

Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes.

Vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.

**V SKYRIUS**

**DALYVIAI**

5–8, I–III gimnazijos klasių mokiniai, mokytojai.

**VI SKYRIUS**

 **NUMATOMI REZULTATAI**

Supras sveikos mitybos svarbą sveikatai ir rinksis sveikatai palankius maisto produktus.

Mokės paruošti sveikatai palankius, iš kelių maisto produktų susidedančių, patiekalų.

**VII SKYRIUS**

**PROJEKTO ORGANIZATORIAI IR PARTNERIAI**

Technologijų mokytoja ekspertė Edita Juozėnienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Vilma Balčiūnienė, 5–8, I–III gimnazijos klasių mokiniai ir dalykų mokytojai.

**VIII SKYRIUS**

**PROJEKTO TRUKMĖ**

Projekto trukmė 3 mokslo metai.

Galimybė sistemingai papildyti medžiagą kiekvienais metais.

Projektas bus vykdomas keliais etapais.

**I etapas**

Projekto idėjos generavimas.

Projekto rengimas ir veiklų planavimas 2025–2026 mokslo metai.

Projekto vykdymas.

Projekto vykdymo kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksnių nustatymas, nepalankių veiksnių šalinimas.

Projekto veiklos analizė.

**II etapas**

Projekto tęstinumas 2026–2027 mokslo metais, naujų veiklų planavimas ir vykdymas.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksnių nustatymas bei nepalankių veiksnių šalinimas.

Projekto veiklos analizė.

**III etapas**

Projekto tęstinumas 2027–2028 mokslo metais, naujų veiklų planavimas ir vykdymas.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksnių nustatymas bei nepalankių veiksnių šalinimas.

Projekto veiklos analizė.

**IX SKYRIUS**

**SITUACIJOS ANALIZĖ (SSGG)**

**Stiprybės:**

- vykdytų projektų patirtis,

- mokytojų bendravimas ir bendradarbiavimas

- palanki mokyklos atmosfera,

- išlaikyta mokyklos tradicijų tąsa.

**Silpnybės:**

- stokojama dalijimosi gerąja profesine patirtimi.

- laiko stoka.

**Galimybės:**

- sudarytos sąlygos pasidalijimui gerąja patirtimi.

- mokinių dalyvavimas įvairiose veiklose

**Grėsmės:**

- vis mažiau galimybių motyvuoti žmones,

- galima mokinių motyvacijos stoka.

**X SKYRIUS**

**PRIEMONIŲ PLANAS**

**2025**–**2026 MOKSLO METAI**

| Eil. Nr.  | Veikla  | Data  | Vykdytojo vardas ir pavardė  | Finansavimas  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.  | **Mitybos pamokos 5**–**8 klasių mokiniams (**apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą, vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų naudą, tausojančio vartojimo skatinimą) | Per mokslo metus  | Edita Juozėnienė | Projekto ir biudžeto lėšos |
| 2.  | Sveiko maisto gaminimo dirbtuvės I–III gimnazijos klasių mokiniams | Per mokslo metus  | Edita Juozėnienė | Projekto ir biudžeto lėšos |
| 3.  | Teminiai užsiėmimai sąmoningumo apie mitybą didinimas ir I–II gimnazijos klasių mokiniams | Per mokslo metus  | Edita Juozėnienė,dalykų mokytojai | Projekto ir biudžeto lėšos |
| 4.  | Individualūs užsiėmimai su SUP mokiniais apie sveiką, racionalią ir subalansuotą mitybą.  | Per mokslo metus  | Edita Juozėnienė,dalykų mokytojai | Projekto ir biudžeto lėšos |
| 5.  | Teminis renginys mokyklos bendruomenei. | Birželis  | Edita Juozėnienė,dalykų mokytojai, klasių vadovai | Projekto ir biudžeto lėšos |
| 6.  | Bendradarbiavimas su vietiniais augintojais ir ūkininkais. Susitikimų organizavimas. | Per mokslo metus  | Edita Juozėnienė,dalykų mokytojai | Projekto ir biudžeto lėšos |

**Pastaba.** Priemonių planas patikslinamas kiekvienais metais.