

# RECEPTO PLANAVIMO IŠŠŪKIS

## Aprašymas

Šis užsiėmimas skatina gilintis į matematines sąvokas planuojant receptą. Koreguodami ingredientus, vertindami išlaidas ir analizuodami maistingumą, įgysite praktinės patirties, kaip taikyti matematinius-loginius įgūdžius kulinarijuose scenarijuose.



## Trukmė

30 - 60 min.

## Aplinka

Individualiai arba grupėje



## Priemonės

Tuščios receptų kortelės arba popierius; pieštukas ir (arba) rašiklis; skaičiuotuvas (esant poreikiui)

## Mokymosi tikslai



Dalyvauti kūrybinėje ir edukacinėje veikloje planuojant receptą, koreguoti ingredientus ir suvokti pagrindines matematines sąvokas.

## Numatomi rezultatai

Geresnis matematinių-loginių sąvokų supratimas maisto gaminimo ir biudžeto planavimo kontekste.

## Praktiniai patarimai

- Pasirinkite Jus dominantį receptą, kad užsiėmimas būtų įdomesnis, arba kaip pavyzdį naudokite moliūgų sausainių su šokoladu arba makaronų su Bolognese padažu receptus pateiktus žemiau.
- Kad tiksliai įvertintumėte išlaidas, ingredientų kainas patikrinkite internete (barbora.lt) arba vietinėje maisto prekių parduotuvėje.
- Drąsiai adaptuokite receptą, kad jis atitiktų mitybos pageidavimus ar apribojimus.
- Galite pasirinkti lengvesnę versiją, praleisdami vieną ar kelis žingsnius (4-7 žingsniai).

# RECEPTO PLANAVIMO IŠŠŪKIS

## Instrukcijos

1. Pasirinkite receptą. Galite naudoti "Moliūgų sausainiai su šokoladu" arba "Makaronai su Bolognese" receptą.
2. Užrašykite receptui reikalingus ingredientus popieriaus lape.
3. Vietinėje maisto prekių parduotuvėje arba internete sužinokite dabartines ingredientų kainas. Apskaičiuokite numatomą kiekvieno ingrediento kainą ir bendrą recepto kainą.
4. Pavyzdžiui, jei originalus receptas skirtas keturiems žmonėms, apskaičiuokite ingredientus dviem arba šešioms porcijoms.
5. Panagrinėkite kiekvieno ingrediento maistingumo informaciją. Apskaičiuokite bendrą viso recepto ir vienos porcijos maistinę vertę. Raskite kiekvieno ingrediento maistinę informaciją. Apskaičiuokite bendrą maistinę vertę visame pakoreguotame recepte ir vienoje porcijoje.
6. Pakeiskite receptą naudodami trupmenas. Pavyzdžiui, jei originaliame recepte nurodyta  $\frac{3}{4}$  puodelio cukraus, pakeiskite jį į  $\frac{1}{2}$  puodelio arba 1 puodelį cukraus.
7. Sukurkite vizualiai patrauklią recepto kortelę, kurioje būtų pateikta visa užduoties metu surinkta informacija. Įtraukite skyrių pastaboms ir apmąstymams.
8. Apmąstykite matematines sąvokas, susijusias su šia užduotimi. Kaip matavimų, išlaidų ir porcijų keitimas veikia bendrą receptą? Jei įmanoma, pasidalykite savo matematiniu recepto planu su draugais ar šeima arba padiskutuokite grupėje. Aptarkite, su kokiais iššūkiais teko susidurti ir kokias įžvalgas padarėte atlikę šią veiklą.

## Šaltinis

SIF



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga. Projekto nr: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799.

## RECEPTO PLANAVIMO IŠŠŪKIS

### Moliūgų sausainiai su šokoladu INGREDIENTAI:

- ☐ 250 g kvietinių miltų
- ☐ 120 g sviesto
- ☐ 120 g rudojo cukraus
- ☐ 50 g cukraus
- ☐ 120 g šokolado drožlių
- ☐ 120 g moliūgų tyrės (tirštos)

- ☐ 1 šaukštelis vanilės ekstrakto
- ☐ 1 šaukštelis meduolių prieskonių
- ☐ 0,5 šaukštelio cinamono
- ☐ 1,5 šaukštelio kepimo miltelių
- ☐ 1/4 šaukštelio druskos
- ☐

Porcijų skaičius - 16

## RECEPTO PLANAVIMO IŠŠŪKIS



### MAKARONAI SU BOLOGNESE PADAŽU

#### Ingredientai

- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 400 g jautienos faršo
- 1 svogūnas, supjaustytas kubeliais
- 2 susmulkintos česnako skiltelės
- 100 g tarkuotų morkų
- 2 x 400 g skardinės smulkintų pomidorų
- 400 ml sultinio (pagaminto iš sultinio kubelio.  
Geriausia jautienos, bet tinka bet koks sultinys)
- 400 g džiovintų spagečių
- druska ir pipirai

Porcijų skaičius - 5