

PATVIRTINTA
Vilniaus lietuvių namų direktoriaus
2018 m. vasario 20 d. įsakymu Nr. V1-27 (1.3)
(Vilniaus lietuvių namų direktoriaus
2020 m. vasario 7 d. įsakymo Nr. V1-24 (1.3),
2021 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V1-174 (1.3)
redakcija)

VILNIAUS LIETUVIŲ NAMŲ PROJEKTAS „MAN SKANU KAI PATS GAMINU“

I SKYRIUS PROJEKTO PAGRINDIMAS

Maisto kultūra – yra svarbi etninės kultūros dalis. Iš kartos į kartą perduodama protėvių patirtis, jų įgūdžiai, atkuriamos istoriškai susiformavusios tradicijos. Lietuvoje šeimos šventės yra nuo seno puoselėjamos ir artimai siejasi su tradiciniais valgiais. Susikūrus šeiminio gyvenimo ir maisto gaminimo tradicijoms, jos perduodamos iš kartos į kartą kaip svarbiausia giminės jungtis. Ypač svarbu teisingą savosios kultūros suvokimą įdiegti jaunimui, nes, kaip yra pabrėžęs lietuvių išeivijos rašytojas Kazys Almenas: „Jeigu jaunimui lietuvių kultūra nebus įdomi, tai jos laikas suskaičiuotas. Jaunimas turi perimti lietuvių kultūros vertybes kitų tautų apsuptyje. Jei to nepadaro, mūsų kultūra išeina iš apyvartos, mes einame į muziejų.“

Maisto tradicijos labai skiriasi visame pasaulyje. Pavyzdžiui: prieš didžiąsias šventes, kiekvienas pamaldus žmogus maitinasi kitaip nei iki tol. Katalikybėje – Gavėnios metas, Islamo tikėjime – Ramadasas. Kalbant apie tikėjimo šventes – maisto kultūra vaidina labai svarbų vaidmenį. Net tarp žmonių, kurie gyvena panašioje kultūrinėje aplinkoje, kurie laikosi tų pačių mitybos įpročių, maisto kultūra ne visuomet sutampa. Daugelyje pasaulio šalių, maistas susijęs su svetingumu ir yra draugystės išraiška. Todėl, maisto kultūros taisyklių ir papročių žinojimas yra svarbus kuriant ir stiprinant tarpkultūrinius santykius.

Maistas ir valgymas yra daug daugiau nei tik alkio numalšinimas. Geras elgesys ir etiketo žinojimas mums gali pagelbėti bendraujant su žmonėmis. Apie kultūringumą Georgas Kristofas Lichtenbergas yra pasakęs: „Pamirštu bemaž viską, ką perskaitau, lygiai kaip tai, ką suvalgau; bet vis dėlto žinau, kad ir viena, ir kita padeda palaikyti mano dvasią ir mano kūną.“

Ne visi vaikai, prieš atvykdami į šią mokyklą, turėjo galimybę išmokti gaminti valgius namuose, o taip dažnai norėtusi pagaminti savo rankomis, savo virtuvėje, iš vietinių šviežių produktų. Kartu su draugais pažinti ir puoselėti lietuviškas tradicijas, tobulinti savo įgūdžius, ar tiesiog susipažinti su pasaulio virtuve, sužinoti naujų receptų.

Vilniaus lietuvių namuose (toliau-gimnazija), kaip ir šeimoje virtuvė yra vieta, kurioje ne tik virs maistas, bet ir diskusijos. Prie padengto stalo susiburs grupė mokinių ne tik mėgautis maistu, bet ir aptarti dienos įvykių.

Kaip jau minėta anksčiau, viską reikia pradėti nuo mažų dienų. Ne pamokslai, o praktiški užsiėmimai skatina vaikus domėtis mityba ir tradicijomis.

II SKYRIUS PROJEKTO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. Vilniaus lietuvių namų projekto tikslas – suteikti mokiniams žinių apie maisto gaminimą ir valgymo kultūrą, kas padeda vaikui ugdytis socialinius, komunikacinius, pažintinius, meninius ir, žinoma, sveikos gyvensenos gebėjimus. Susipažinti su lietuvių ir kitų tautų patiekalų gaminimo papročiais, tradicijomis ir patiekalais.

2. Projekto uždaviniai:

2.1. suteikti pradinius maisto ruošimo įgūdžius, padėti pažinti ir puoselėti lietuviškas maisto gaminimo tradicijas namuose ir gamtoje (kepimas laužo kaitra, ant grotelių);

2.2. supažindinti vaikus su maisto produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenime;

2.3. skatinti mokinių kūrybiškumą, ugdyti estetinį – meninį skonį, etiketo, serviravimo supratimą;

2.4. susipažinti su kitų šalių maisto gaminimo kultūra, su nacionalinėmis virtuvėmis.

III SKYRIUS PROJEKTO DALYVIAI

3. Vilniaus lietuvių namų 5–8, išlyginamosios ir I–IV gimnazijos klasių mokiniai.

IV SKYRIUS NUMATOMI VEIKLOS REZULTATAI

4. Numatomi rezultatai:

4.1. mokiniai susipažins su maisto produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenime;

4.2. išmoks pradinius maisto ruošimo įgūdžius, geriau pažins lietuviškas maisto gaminimo tradicijas namuose ir gamtoje (kepimas laužo kaitra, ant grotelių);

4.3. mokiniai ugdysis kūrybiškumą, estetinį – meninį skonį, etiketo, serviravimo supratimą;

4.4. susipažins su kitų šalių maisto gaminimo kultūra, su nacionalinėmis virtuvėmis.

V SKYRIUS PROJEKTO ORGANIZATORIAI

5. Projekto organizatoriai: auklėtojai bendrabutyje: Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius ir Nijolė Kuliavienė.

VI SKYRIUS PROJEKTO TRUKMĖ IR ETAPAI

6. Projekto trukmė 6 metai.

Projektas bus vykdomas keliais etapais:

I etapas:

Projekto idėjos generavimas, projekto rengimas ir veiklų planavimas 2018 m. vasaris.

Projekto veiklų vykdymas 2018 m. vasario–gruodžio mėnesiai.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksmų nustatymas bei nepalankių veiksmų šalinimas 2018 m. gruodis.

II etapas:

Projekto tęstinumo planavimas, 2019 m. sausis.

Projekto veiklų vykdymas 2019 m. sausis–gruodis.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksmų nustatymas bei nepalankių veiksmų šalinimas 2019 m. gruodis.

Projekto 2 metų veiklos rezultatų analizė ir vertinimas, ataskaitos parengimas 2019 m. gruodis. Tolesnės projekto perspektyvos numatymas.

III etapas:

Projekto tęstinumo planavimas, 2020 m. sausis.

Projekto veiklų vykdymas 2020 m. sausis–gruodis.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksmų nustatymas bei nepalankių veiksmų šalinimas 2020 m. birželis.

Projekto 3 metų veiklos rezultatų analizė ir vertinimas, ataskaitos parengimas 2020 m. gruodis. Tolesnės projekto perspektyvos numatymas.

IV etapas:

Projekto tęstinumo planavimas, 2021-2024 m.

Projekto veiklų vykdymas 2020 m. sausis–2024 m. gruodis.

Projekto vykdymo tarpinė kontrolė, vertinimas, koreguojančių veiksmų nustatymas bei nepalankių veiksmų šalinimas kiekvienų metų birželis.

Projekto 3 metų veiklos rezultatų analizė ir vertinimas, ataskaitos parengimas 2024 m. gruodis. Tolesnės projekto perspektyvos numatymas.

VII SKYRIUS PROJEKTO PRIEMONIŲ PLANAS

2018-2019 m.

Veikla	Vykdymo laikotarpis	Vykdytojo vardas ir pavardė
Projekto parengimas	2018 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Pyragas Lietuvos 100-mečio proga visiems bendrabučio mokiniams: stalo serviravimas, sveikinimai Lietuvos 100-čio proga, vaišinimasis	2018 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius, Kristina Vaitkienė,

Veikla	Vykdyto laiko tarpis	Vykdytojo vardas ir pavardė
pyragu, svečiuose disidentė Nijolė Sadūnaitė, 5–8, I–IV G klasės		Agnė Vernickaitė
Užgavėnių valgiai. Pokalbis apie Užgavėnių valgius, spurgų kepimas. Užgavėnių šventimas vaišinimasis spurgomis, blynais, 5–8, I–IV G klasės	2018 m. vasaris, 2019 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius, Kristina Vaitkienė, Agnė Vernickaitė
Margučių marginimas: -kiaušinių paruošimas marginimui, 5–8 ir I–II G klasės, -omleto kepimas, 5–8 klasės, -kiaušinienės kepimas, išlyginamoji ir I G klasės, -vaišinamės ir aptariame margučių marginimo technikas, 5–8, išlyginamoji ir I–II G klasės, -margučių marginimo popietė su tautodailininke Aldona Gurskiene, 5–8, išlyginamoji ir I–IV G klasės	2018 m. kovas, 2019 m. balandis	Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius, Kristina Vaitkienė, Agnė Vernickaitė
Tradicinis angliškas obuolių pyragas. Anglijos virtuvės ypatumai. Vaišindamiesi pyragu mokiniai klausysis įspūdžių ir pasakojimų mokinių, kurie lankėsi Londone, I–IV G ir išlyginamoji klasės. Čeburekų kilmės istorija, gamybos ir patiekimo ypatumai ir tai, kodėl jie taip mėgiami jaunimo ir greito maisto mėgėjų, I G ir išlyginamoji klasės	2018 m balandis, 2019 m. balandis	Agnė Vernickaitė
Margučių marginimas Šv. Velykų stalui	2018 m. kovas, 2019 m. balandis	Agnė Vernickaitė
Šv. Velykų valgiai. Pokalbis apie šv. Velykų valgius. Šv. Velykų stalo serviravimas. Velykų vaišės, bendravimas prie šventinio stalo, 5–8 ir I–IV G klasės	2018 m. balandis, 2019 m. balandis	Kristina Vaitkienė, Pavelas Taraškevičius
Edukacinė pamoka „Duonos kepimas“ Anykščiuose“, 5–8 ir I–II klasės	2018 m. balandis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
„Šaltibarščiai“. Mokiniai improvizuos gamindami šį patiekalą ir kiekvienas galės pasigaminti šaltibarščius pagal savo skonį, I–IV G ir išlyginamoji klasės Gegužinis kokteilis: „Sveikata“. Mokiniai sužinos apie šio kokteilio naudą augančiam organizmui, I–IV G ir išlyginamoji klasės	2018 m. gegužė, 2019 m. gegužė	Agnė Vernickaitė
Motinos diena, 5–8 klasės: -popietė „Atvirukas Mamai“ ,atvirukas išsiunčiamas, -kepame „Mamos“ pyragą, -vaišinamės pyragu ir prisimename mamytės,	2018 m. gegužė, 2019 m. gegužė	Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius, Kristina Vaitkienė
Edukacinė pamoka „Kibinų kepimas“ Trakuose, 5–8 ir I–II G klasės	2018 m. rugsėjis, 2019 m. rugsėjis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Bulviakasio vaišės „Bulvių plokštainis“. I–IV G ir išlyginamoji klasių mokiniai daugiau sužinos, kuo ypatingas bulviakasis lietuviui ir bulvių kelionės į Europą istoriją. Tradiciniai Aukštaitijos patiekalai: „Blynai su bulvių padažu“ mokiniai sužinos apie aukštaičių patiekalų ypatumus ir jų produktų pasirinkimo priežastis, mokysis patiekti šį patiekalą	2018 m. rugsėjis, 2019 m. rugsėjis	Agnė Vernickaitė
Amerikos dienos gimnazijoje. Aptariame amerikietišką virtuvę. Kepame „Amerikietišką obuolių pyragą“ ir juo vaišinamės. 5–8 ir I–II G klasės	2018 m. spalio,	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė

Veikla	Vykdytojo vardas ir pavardė	Vykdytojo vardas ir pavardė
Mokytojo diena. Kepame „Devynlapį“ tortą. Sveikiname ir vaišiname mokytojus, I–II G klasės	2018 m. spalio, 2019 m. spalio	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
I–IV G ir išlyginamosios klasės mokiniai sužinos kuo Dzūkijos patiekalai skiriasi nuo kitų Lietuvos regionų patiekalų ir kodėl Dzūkija vadinama grybų kraštu. Gamins patiekalą „Bulvės su grybu padažu“ ir dalinsis juos su biologijos mokytoja Lina Bajarūniene, kuri papasakos apie grybų maistingąsias savybes. Mokiniai sužinos apie tradicinį bulvių patiekalą „Pusmarškonė košė“ ir ieškos skirtumų, kuo ji skiriasi nuo įprastos bulvių košės	2018 m. spalio 2019 m. spalio	Agnė Vernickaitė
„Pyragų diena“. Kepame „Klasikinį“ pyragą. Vaišindamiesi pyragu išsiaiškiname „Pyragų dienos“ esmę, 5–8 ir I–II G klasės	2018 m. lapkritis, 2019 m. lapkritis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Lapkričio džaugsmiai, I–IV G ir išlyginamoji klasės mokiniai sužinos, kodėl saldumynai padeda atsikratyti blogos nuotaikos, gamins žagarėlius. Poledinė žūklė: „Žuvis sniege“. Mokiniai sužinos apie žuvies naudą augančiam organizmui taip pat mokysis išdarinėti žuvį.	2018 m. lapkritis, 2019 m. lapkritis	Agnė Vernickaitė
Animacinių filmukų peržiūra ir diskusija, aptarimas „Genetiškai modifikuoti organizmai“ ir „Bulvių traškučio kelionė“	2018 m. gruodis,	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė

2020 m. sausis–gruodis

Veikla	Vykdytojo vardas ir pavardė	Vykdytojo vardas ir pavardė
Projekto parengimas	2020 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Duonos kepimo pamokos. Tradicijų perdavimas. 5–8, I–IV G klasės	2020 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Užgavėnių valgiai. Pokalbis apie Užgavėnių valgius, spurgų kepimas. Užgavėnių šventimas: vaišinimasis spurgomis, blynais, 5–8, I–IV G klasės	2020 m. vasaris	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Margučių marginimas: -kiaušinių paruošimas marginimui, 5–8 ir I–II G klasės, -omleto kepimas, 5–8 klasės, -kiaušinienės kepimas, išlyginamoji ir I G klasės, -vaišinamės ir aptariame margučių marginimo technikas, 5–8, išlyginamoji ir I–II G klasės, -margučių marginimo popietė su tautodailininke Aldona Gurskiene, 5–8, išlyginamoji ir I–IV G klasės	2020 m. kovas-balandis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Šv. Velykų valgiai ir tradicijos, virtuvės ypatumai, I–IV G ir išlyginamoji klasės.	2020 m. balandis,	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Sveikuolių saldumynai. Sveiko maisto produktų nauda organizmui – švietėjiška medžiaga ir saldumynų gaminimas.	2020 m. gegužė	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
„Pyragų diena“. Kepame „Klasikinį“ pyragą. Vaišindamiesi pyragu išsiaiškiname „Pyragų dienos“ esmę, 5–8 ir I–II G klasės	2020 m. rugsėjis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė

Mokytojo diena. Kepame „Devynlapi“ tortą. Sveikiname ir vaišiname mokytojus, I–II G klasės	2020 m spalvis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė
Advento valgiai. Tradicijos ir kasdienybė. Kepame bulvinius blynus Mokiniai daugiau sužinos, kuo ypatingas bulviakasis lietuviui ir bulvių kelionės į Europą istoriją. Tradiciniai Aukštaitijos patiekalai: „Blynai su bulvių padažu“ mokiniai sužinos apie aukštaičių advento patiekalų ypatumus ir jų produktų pasirinkimo priežastis, mokysis patiekti šį patiekalą	2020 m. lapkritis, gruodis	Laimutė Raišelytė, Kristina Vaitkienė

2021 m. sausis–2024 m. gruodis

Veikla	Vykdymo laikotarpis	Vykdytojo vardas ir pavardė
Projekto parengimas	2021 m. vasaris	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Duonos kepimo pamokos. Tradicijų perdavimas, 5–8, I–IV G klasės. Edukacinė pamoka „Duonelė kasdieninė“, Arklio muziejuje, Anykščių raj.	2021–2024 m. vasaris	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Užgavėnių valgiai. Pokalbis apie Užgavėnių valgius. Spurgų kepimas Užgavėnių šventei. Užgavėnių šventimas: vaišinimasis spurgomis, blynais, 5–8, I–IV G klasės	2021–2024 m. vasaris	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Margučių marginimas: - kiaušinių paruošimas marginimui, 5–8 ir I–II G klasės, - omleto kepimas, 5–8 klasės, - aguonų pyrago kepimas, išlyginamoji ir I G klasės, - aišinamės ir aptariame margučių marginimo technikas, 5–8, išlyginamoji ir I–II G klasės, - margučių marginimo popietė su tautodailinke, 5-8, išlyginamoji ir I–IV G klasės	2021–2024 m. kovas–balandis	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Šv. Velykų valgiai ir tradicijos, virtuvės ypatumai., I–IV G ir išlyginamoji klasės. „Velykų boba“	2021–2024 m. balandis,	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Sveikuolių saldumynai. Sveiko maisto produktų nauda organizmui – švietėjiška medžiaga ir saldumynų gaminimas. „Džiovintų vaisių saldainiukai“	2021–2024 m. gegužė	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Mokslo metų uždarymo šventė. Iškyla gimnazijos kieme. Kepame dešreles.	2021–2024 m. gegužė	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Pokalbis kuo ypatingas bulviakasis lietuviui. Bulvių kelionės į Europą istoriją. Tradicinis Aukštaitijos patiekalas „Bulvių blynai su padažu“	2021–2024 m. rugsėjis	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Gimnazijos gimtadienis. Iškyla „Kepame dešreles ir vaišinamės“ bendrabučio kieme. Mokytojo diena. Kepame tortą „Devynlapis“. Sveikiname ir vaišiname mokytojus, I–II G klasės	2021–2024 m. spalvis	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
„Pyragų diena“. Kepame klasikinių obuolių pyragą. Vaišindamiesi pyragu išsiaiškiname „Pyragų dienos“ ištakas, 5–8 ir I–II G klasės	2021-2024 m. lapkritis	Nijolė Kuliavienė, Laimutė Raišelytė, Pavelas Taraškevičius
Advento valgiai. Tradicijos ir kasdienybė. Mokiniai	2021-2024 m.	Laimutė Raišelytė,

sužinos apie aukštaičių advento patiekalų ypatumus ir jų produktų pasirinkimo priežastis, mokysis patiekti šiuos patiekalus: - džiovintų baravykų ir raugintų kopūstų sriuba – advento kasdienybės valgis. - silkių suktinukais su grybais ir karštomis bulvytėmis.	gruodis	Pavelas Taraškevičius Nijolė Kuliavienė
---	---------	--
