Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 4. Egészséges táplálkozás – Hogyan?

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló megismeri a fő- és kis étkezések optimális összetételét, napi ritmusát. Betartja és igényli a napi ötszöri étkezést. Megismeri a helyes táplálkozás jellemzőit, úgymint: mértékletesség, vegyes, változatos, szezonális, lokális étrend. A tanuló tudatosítja, hogy az elhízás és a túlzott soványság is növelheti a betegségek kockázatát. Felelősen gondolkodik az élelmiszerek termőföldtől az asztalig való eljutásának útjáról, a lokális, szezonális készítményekről. Tekintettel van azokra, akik valamilyen speciális táplálkozási igényűek. A diák megérti, hogy a napi energiaszükséglet összefügg a fizikai aktivitással. Tudja, hogy az életmód jelentősen hat a későbbi, felnőtt és időskori egészségére és szorosan összefügg a testtömeggel/testsúllyal. Megismeri, hogy mit tehet az elhízás és a túlzott soványság ellen. Amennyiben szükséges, képes lesz változtatni az életmódján, az étkezési szokásain. Megismeri a folyadékellátottság jelentőségét az egészség megőrzésében.

Ráhangoló feladat:

Szólások, bölcs mondások, közmondások értelmezése, amelyek az ételekhez, étkezéshez, táplálkozási szokásokhoz kapcsolódnak. A tanulók kiscsoportos munka keretében vagy párokat alkotva beszéljék meg, hogy mit jelentenek, mit üzennek számukra e kifejezések:

Az alma nem esik messze a fájától.

Kinek milyen az evése olyan a munkája.

Ki mint vet, úgy arat.

Savanyú a szőlő.

Az vagy, amit megeszel.

Olcsó húsnak híg a leve.

Pedagógus frontálisan: *Önmagunk/testalkatuk alapos megismerése segíti az egészséges életmód kialakítását, segíti az életmódra vonatkozó döntések meghozatalát. A napi energiaszükséglet összefügg a fizikai aktivitással. Az életmód jelentősen hat a későbbi egészségre és szorosan összefügg a testtömeggel/testsúllyal.*

Munka és egészség

I. Egészséges táplálkozás

Az 'Okostányér'[1] ajánlást tesz arra, hogy mit és mennyit érdemes fogyasztani, hogy naponta milyen élelmiszercsoportoknak milyen arányban kell lennie a tányérunkon. Az Okostányér a Mellékletben található.

Az egészséges táplálkozás kialakításához fontos, hogy az étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani, tudjuk, hogy miből mennyit kellene fogyasztani.

Kisfilm megtekintése:

Forrás: Mi legyen a tányérodon? 1p59mp; http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=1-4&id=69

Az egészséges táplálkozás kialakításához fontos, hogy az étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani. Fontos tudni még, hogy miből mennyit kellene fogyasztani, hogy betartsuk a mértékletesség elvét is. Eleget tegyünk a vegyes, változatos, szélsőségektől mentes, lehetőleg lokális (helyi) és az évszaknak megfelelő étrendnek.

Az étrend akkor jó, ha változatos és színes, de mindennap szerepelnek benne azok az ételek, amelyek szükségesek szervezeted fejlődéséhez és egészséged megőrzéséhez.

A **gabonafélék**, mint a kenyér, a különböző péksütemények, a rizs minden étkezéshez szükségesek, mert a bennük lévő szénhidrátok adják az energia nagy részét a tanuláshoz, mozgáshoz, játékhoz. A reggeli szendvicsnek, tízóraira, az ebéd vagy vacsora köreteként legyen a tányérodon minden nap!

A **zöldségek és gyümölcsök** vitamin- és ásványianyag-forrásként erősítik a szervezet védekezését, így ha csak lehet minden étkezésben szerepeljenek. A reggeli szendvics díszítőjeként, tízóraira vagy uzsonnára akár magában is, az ebéd és vacsora kiegészítőjeként főtt, párolt vagy nyers formában.

Minden főétkezésben szerepeljen **tej, tejtermék** és húsféle, mert az ezekben található fehérjék építik a szervezetet. A reggelihez a szendvics mellé, de önálló italként is fogyasztható, míg tízóraira/uzsonnára turmixnak, gyümölcsökkel, zöldségekkel keverve, vagy kanalazva, ebédre és vacsorára pedig a sajt, a túró feltétként, a **tojás és a halak** mellett.

A **víz** elengedhetetlen eleme az életnek. A folyadékokat nem csupán étkezéskor, de azok között is szükséges kortyolgatni. A vízen és ásványvízen kívül iható 1-1 pohár teát, gyümölcslevet is.

[1] Az Okostányér a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) táplálkozási ajánlása; https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Édességeket ritkán, étkezések után érdemes enni, mert ezek nem helyettesíthetik a hasznos táplálékokat. Az ételek és italok vegyes, változatos fogyasztása, mindent megad a szervezetnek.

Napi ötszöri étkezés

A fő- és kis étkezések rendszeres napi ritmusa, aránya és összetétele igen fontos.

Az étrend is akkor jó, ha változatos és színes, de minden nap kell, hogy szerepeljenek azok az élelmiszerek, amelyek szükségesek a szervezet fejlődéséhez és az egészség megőrzéséhez.

A helyes táplálkozás jellemzői: kiegyensúlyozott, vegyes, változatos, szezonális, lokális étrend.
„Az egészséges testalkat egyénre szabott. Függ a magasságunktól, genetikánktól, attól, hogy mit eszünk, mennyit sportolunk stb. A boldog, teljes élethez, felnőttkorhoz elengedhetetlen, hogy mihamarabb megtaláljuk azt, ami a szervezetünk számára egészséges és ideális. Beszélgettünk korábban a helyes táplálkozásról, az okostányérról, foglalkozunk azzal, hogy mennyit és hogyan érdemes sportolni. A túlzott soványság éppoly egészségtelen, mint a túlzott elhízás. Ezek a témák rólatok szólnak. Gondolkozzatok el azon, hogy számotokra mi lenne az ideális és ha úgy érzitek, hogy szükségetek van életmódváltoztatásra ahhoz, hogy egészségesebbek legyetek, akkor most gyűjtsetek össze és írjátok le a füzetetekbe/egy papírra csak magatoknak egyéni munkában ötleteket, hogy mit tudnátok tenni érte.”
Az Okostányér ismétlése, a rajta szereplő ételcsoportok bemutatása, azonosítása. Az Okostányér használatának gyakorlása a kedvenc étel elhelyezésén keresztül, és egy táplálkozás szempontjából ideális nap étrendjének átgondolása összeállítása.

„4 fajta alapvető ételcsoportot különböztetünk meg: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök és a (fehérjeforrások) húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek, emellett szerepelnek a só, cukor, zsiradék, illetve a folyadékok. Miből együnk sokat? (gyerekek válaszolnak, tanár megismétli, kiemeli a lényeget) *A zöldségeknek és a gabonaféléknek is az étkezésünknek kicsit több mint negyedét kell kitennie, míg a gyümölcsöknek és a fehérjeforrásoknak kicsit kevesebb, mint negyedét. Zöldségekből és gabonafélékből körülbelül ugyanannyit, míg a zöldségekből többet, mint a gyümölcsből javasolt naponta megenni. Emellett fontos, hogy mérsékelt mennyiségben fogyasszunk sót, cukrot, zsiradékot. A napi folyadékbeviteli igényünk pedig körülbelül 8 pohár folyadék, amiből legalább 5 pohár ivóvíz legyen. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, figyelnünk kell a megfelelő mozgásra és táplálkozásra. Nem csak elegendő ezekre figyelni, nincsen egy mindenkire alkalmazható recept, hanem mindenkinek* ***egyéni****, hogy mi válik be. Vannak mégis irányelvek, amiket követhetünk:*

A sportolásnál keressünk alkatunknak megfelelő sportot, például az úszás mindenkinek jó, túlsúly esetén vigyázni kell az ízületeket megterhelő sportokkal, a fokozatosságra figyelni kell (időben és terhelésben fokozatos legyen a fizikai aktivitás, nem kell egyből maratont futni), a kardió és az erősítő mozgástípusok váltsák egymást, érdemes szakember segítségét kérni az edzésterv kialakításához, a sport öröme fontos! Lehet tánc, kirándulás stb.”

Munka és egészség

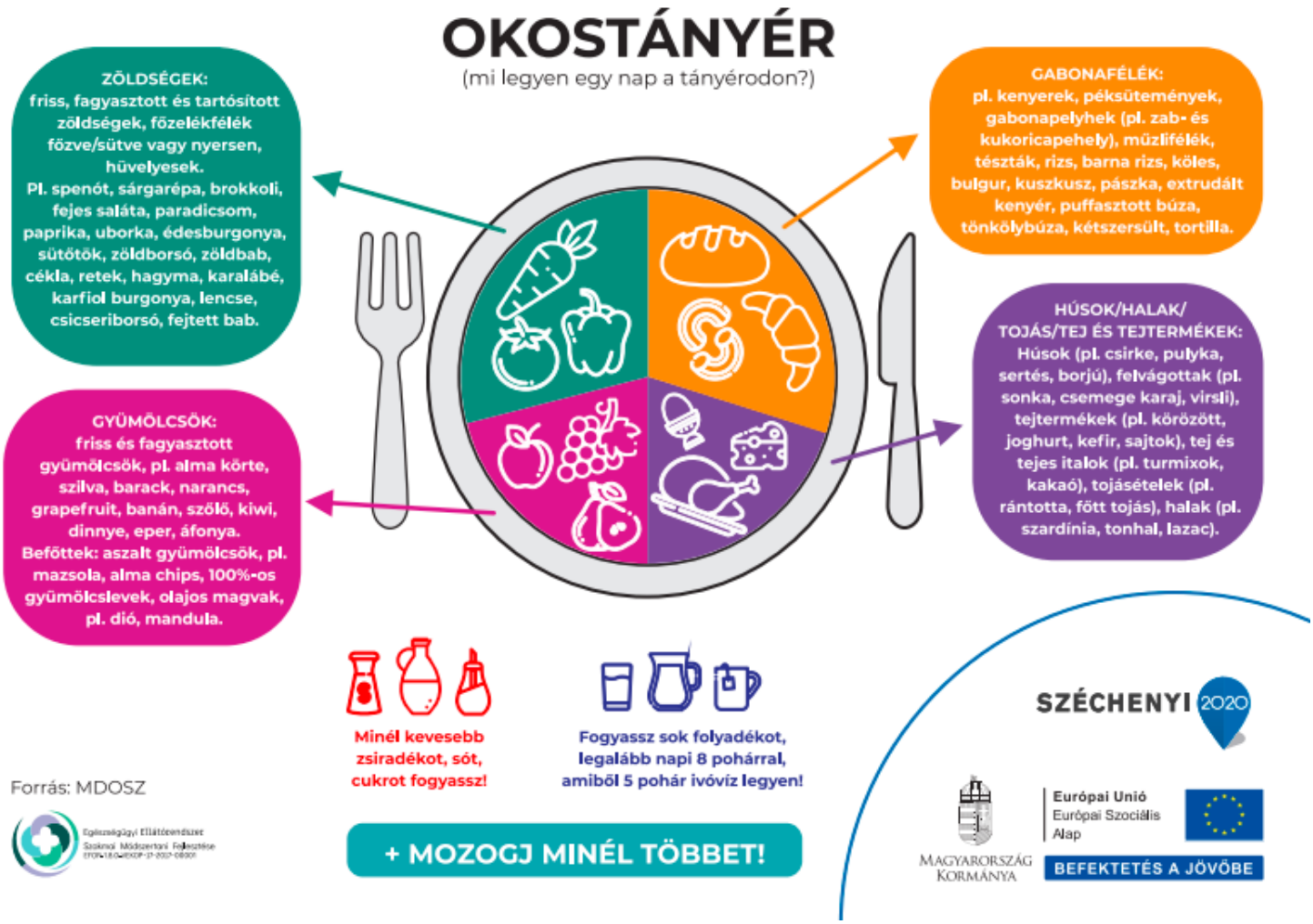
„A megfelelő táplálkozás esetén érdemes az okostányér ajánlásait betartani, minimalizálnia a hozzáadott cukrot. Az elhízottaknál: több zöldség fogyasztása. A gyümölcsökkel vigyázni kell a magas cukortartalom miatt. Fontos tudni, hogy a hiánydiéták nem megfelelőek! Hosszútávon indokolatlanul bármilyen élelmiszer vagy alapanyag kihagyása hiánybetegséget (pl. vérszegénység, menstruáció elmaradása, inzulin rezisztencia, magnéziumhiány, kálciumhiány stb.) vagy egyéb egészségkárosodást is okozhat. Szükség esetén inkább dietetikussal egyeztessünk, mint celebdiétákra hallgassunk. Bővebben tájékozódhatunk: Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének honlapján: www.mdosz.hu."

Feladat: Kérdezzünk rá: *„Mik a kedvenc ételeitek?"* Mindenki külön-külön ezt írja fel a füzetbe/egy kis papírra és alá írja fel a fő alapanyagokat is, amiből készül, lehetőleg legalább 3 alapanyagot írjatok (pl. paprikás csirke nokedlivel: csirkehús, liszt, tejföl stb., csokoládé: cukor, zsiradék, kakaóbab).

Ezután a tanulók kis csoportokban beszéljék meg egymással, hogy az Okostányéron hol helyezkedne el kedvenc ételük. A paprikás csirke például a csirkehús és a tejföl miatt a „Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek"-nél van, de a nokedli miatt a gabonaféléknél is, hisz az lisztből készül.

A tanulók beszéljék meg azt is, hogy aznap, amikor a kedvenc ételüket fogyasztják, a nap folyamán mire kell még figyelniük, hogy az okos tányér minden szegmensét lefedjék! Például a paprikás csirkéhez együnk uborka vagy káposztasalátát, desszertnek pedig egy narancsot gyümölcsöt.

Ajánlott oldalak: https://mibolmennyitegyek.hu/; www.okostányér.hu

Munka és egészség

Melléklet: Okostányér