TÁPLÁLKOZÁS

2. ÉVFOLYAM

ÁLTALÁNOS ISKOLA
1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.02.05.

Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 2. évfolyam (1.óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 1. Étel detektívek – Ételek, alapanyagok

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

---

1. Feldolgozandó ismeretek: Alapfogalmak, alapanyag/nyersanyag, élelmiszer, készétel. Fő élelmiszer-alapanyag csoportok és azok jellemzői: a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, húskészítmények, tejtermék. Honnan kerül az asztalra az élelmiszer, az étel. Mi a különbség a hazai és messze földről szállított alapanyagok között. Tanuljon meg beszélni az ételekről, tudja elmondani mit evett, eszik. Önismereti készségek gyakorlása (önvizsgálat, döntéshozás fejlesztése).

2. Kulcsfogalmak: rostok, nyersanyagok, alapanyagok, élelmiszerek, készételek, gabonák, pékáruk, tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök, hal, húsok, tojás, folyadékok, Okostányér gyermekeknek, mit és milyen arányban egyél egy nap

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: környezetismeret, egészségtan, technika, életvitel- és gyakorlat, matematika

4. Kapcsolódás a többi modul között: Modulok közös tartalmi elemei: valódi élet, prevenció, önismeret

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei*:* Felismeri és meg tuja nevezni az alapanyagokat/élelmi anyagokat (ami még nem került élelmiszeripari feldolgozásra). Differenciálni tudja az alapfogalmakat: alapanyag/nyersanyag, élelmiszer, készétel. Tisztában van a fő élelmiszer-alapanyag csoportokkal és jellemzőikkel: gabonák, zöldségek, gyümölcsök, húsok, hal, tojás, tejtermékek. Tudja, hogy honnan kerül az asztalra az élelmiszer, az étel. Mi a különbség a hazai és messze földről szállított alapanyagok között. Tud beszélni az ételekről, tudja elmondani mit evett, eszik. A feladatok által fejlődik az önismerete (önvizsgálatra való képesség, döntéshozás).

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak*:*

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png
- http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

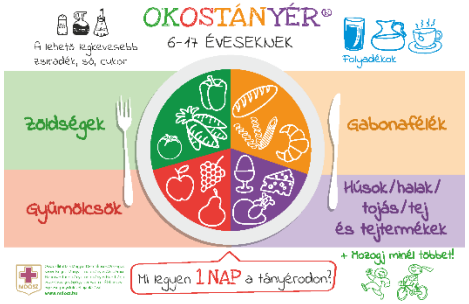
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png
- http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<u>Óra előtti szervezési feladatok:</u> Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a csoportjátékra (körben állás) és a differenciált csoportmunkára. **Tanulói előkészület** - Otthoni előzetes gyűjtőmunka (szülőkkel együtt): eredményeképpen, előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit, fotóit.	tanulói segédanyagok, mellékletek az óravázlat végén találhatók	**előkészítés:** - labda - mondatcsík (közmondás) - táblakép (alapanyagok) - tanulói képek, fotók (újságokból kivágott) - Internetelléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy *Melléklet 1, 2* - csomagolópapír, színes ceruza, filctoll, mondatcsíkok (kép és fogalomtársítás) - A4-es lapok - borítékban alapanyagok nevei
3 perc	**Táplálékaink növényi, állati eredetűek** A szervezet működéséhez táplálékra van szükség. Hiányában nem tudsz növekedni, fejlődni. A szervezetbe bevitt tápláléknak változatosnak kell lenni, csak így őrizheted meg egészségedet. - A növényi táplálékok a zöldségek és a gyümölcsök, gabonafélék. - Állati eredetű táplálék a hús, hal, tej, tejtermékek és a tojás.	**<u>Motiválás, ráhangolás: figyelemfelhívás a zöldségek, gyümölcsök fogyasztására</u>** *„A mai órán/foglalkozáson kis detektívek leszünk, hiszen az óra címéből is kiderül, hogy egész órán nyomozni fogunk. A* ***szervezetünk működéséhez szükséges táplálékainkat fogjuk vizsgálni.*** *Már bizonyára tudjátok, hogy milyen eredetűek lehetnek?”* - Tanulói válaszok meghallgatása…	**frontális tanulásszervezés** tanítói motiváló kérdések, tanulói válaszok	

	Táplálékaink közül a **gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb. A** bennük lévő tápanyagok erősítenek, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.	*„Jól tudjátok lehetnek: növényi és állati eredetűek. A táplálékaink közül a **gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb.”*** **Szójáték: Dobj egy zöldséget vagy gyümölcsöt** *„Nézzük is meg, hogy hányféle gyümölcsöt, zöldséget ismertek. **Álljatok körbe!** A kör közepén álló tanuló fogja a kezébe ezt a szép piros labdát (olyan, mint egy alma) és nevezzen meg egy zöldséget vagy gyümölcsöt (amit nagyon szívesen fogyaszt).* *Ezután dobd a labdát annak, akit szeretnél, hogy folytassa a felsorolást és cseréljetek helyet.”* - A játék folytatása mindaddig, amíg minden tanulóra sor kerül (kétszer nem lehet ugyanannak a tanulónak dobni a labdát). - Lehetőleg egy adott zöldség, gyümölcs megnevezése egyszer hangozzon el. - **A játékos gyakorlás segíti a felidézést.** - A tanító figyelemmel kíséri a játékot, szükség estén segít, irányit. - A labda helyett lehet papírgolyót gyúrni és azt dobálni.	motiváló körjáték: - a kör közepén álló diák megnevez egy zöldséget, vagy gyümölcsöt, - majd tovább dobja a labdát és helyet cserélnek a tanító facilitál	labda
7 perc	**Alapfogalmak, téma tisztázása:** alapanyagok és nyersanyagok, ill. élelmiszerek és készételek. - **Alapanyagok**: élelmi anyagok, amiket az élelmiszeripar nem dolgozott fel. Kiindulási hozzávaló, amit egy készítmény, termék előállításához felhasználnak.	**<u>Új ismeret, téma felvezetése: fogalmak tisztázása</u>** Tanulói előkészület - Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit fotóit.	**frontális tanulásszervezés** tanulói gyűjtött anyagok előkészítve	tanulói képek, fotók (újságokból kivágott) táblakép

	- **Nyersanyagok:** a természetben megtalálhatók. Feldolgozásra váró dolog, amelyen további munkafolyamatot kell végezni ahhoz, hogy késztermék legyen. - **Élelmiszerek**: amit az élelmiszeripar feldolgozott. Egészségesebbek azok az élelmiszerek, amelyek adalékanyagból (ételszínezék, állományjavítók, ízfokozók stb.) kevesebbet tartalmaznak, vagy azok hozzáadása nélkül készülnek. Nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmaznak hozzáadott cukrot, sót és zsiradékot. - **Készételek** (ételek), amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés…) étkezéshez készítettek el.	**- Táblakép** **ALAPANYAGOK** **NYERSANYAGOK** **ÉLELMISZEREK** **KÉSZÉTELEK** *„A mai órán/foglalkozáson nézzük meg, hogy az ételeink készítéséhez milyen anyagokat használunk fel!”* ***- „****Itt vannak a táblán elsőnek az* ***alapanyagok,*** *melyeket az élelmiszeripar még nem dolgozott fel pl. olaj, liszt, cukor, rizs…* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!* *- Követik őket a* ***nyersanyagok,*** *melyek a természetben megtalálhatók.* *Állati eredetűek pl. húsok (disznó, marha baromfi), halak, tojás, tej…* *Növényi eredetűek a gabonafélék (kenyér alapanyaga a búza, rozs, kukorica…), hüvelyes zöldségek…* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!* *- Következnek az* ***élelmiszerek****, amit az élelmiszeripar feldolgozott, a növényi és állati eredetű ennivalók. Pl. a kenyér, melynek alapanyaga a gabona/gabonafélék (búza, rozs, kukorica…)* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!”*	tanári magyarázat, tanulói interaktivitással tanulói felsorolások tanulói felsorolások tanulói felsorolások	

		- A **készételek** (ételek) zárják a sort, amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés…) étkezéshez készítettek el. *SOROLJUNK FEL NÉHÁNY ÉTELT!"* I**nteraktív egyéni bevonódás** *„Mutassátok fel a gyűjtött képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik!"* - **alapanyag és/vagy nyersanyag**: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió… - **élelmiszer**: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró… - **készétel**: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskaszósz… - A tanulók felmutatják a képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik és elhelyezik a táblán, a megfelelő fogalmak mellé. **Közös ellenőrzés** A tanító és a társak folyamatosan (minden felmutatott kép és elhelyezés után) javítanak, kiegészítenek. **Következtetések levonása:** tanulói **/tanítói** - Tanulói következtetések… megbeszélése. - *„A kiegyensúlyozott táplálkozásban a nyersanyagok okos választása a lényeg, de figyelmet kell fordítani azok mennyiségére is. A következőkben ezekről is fogunk tanulni."*	tanulói felsorolások képek, fotók felmutatása és elhelyezése a táblán folyamatos ellenőrzés tanulói következtetések tanítói konklúzió	táblakép bővítése, tanulói képekkel, fotókkal
15 perc	**A fő élelmiszer alapanyagok és jellemzőik.** Forrás:	**<u>Új ismeret: fő élelmiszer alapanyagok bemutatása, főbb jellemzőik</u>**	**differenciált csoportmunka**	Interneteléréssel rendelkező számítógép,

	http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png A **gabonafélék**: búza, árpa, rozs, zab, rizs, kukorica, köles, hajdina, stb. Ezekből készült pékáruk, sütemények, sós kekszek, nápolyik, édességek, kásák, pelyhek, müzlik, puffasztott szeletek. Energiát szolgáltatnak, az ételek sűrítésére, levesbetétnek, köretnek, töltött, rakott ételnek készítik, kis és fő étkezésekre. **Tejtermékek:** tejből készülnek, először a zsírtartalmat állítják be, azután a megfelelő oltó anyagtól (az ételre jellemző tulajdonságot biztosító baktérium-, gomba törzsek) függően sajt, tejföl, kefir, joghurt, túró készül belőlük, natúr, zsírszegény és ízesített változatokban. Ma már a tejcukormentesek is gyakoriak, és a tejhelyettesítő italok is elterjedtek. A tejitalok nem teljes tejből készülnek, kevesebb bennük a fehérje és a kalcium, gyakran ízesítik kakaóval, gyümölcsökkel. A frissföl és a sajt készítmény növényi zsiradékot tartalmaz. A vajnak, tejszínnek a zsírtartalma a legjellemzőbb, az ételek selymességét és energiatartalmát növelik, valamint kiemelik az ízanyagokat.	- Okostányér kivetítve. vagy **- Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség akkor javasolt: táblakép (Okostányér) és/vagy tanulói segédanyag kiosztása: *Melléklet 1*  Forrás: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png **A fő élelmiszer alapanyagok és jellemzőik** **Csoportalakítás:** 6 kiscsoport/alapanyagok Zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, húsok/halak, tej/tejtermékek, tojás csoportjai. Pl. zöldségek csoportja… **Első feladat: kép és fogalomtársítás** - *„A csomagolópapír közepére írjátok fel a **csoportotok nevét**! (pl. zöldségek csoportja)* *Lehet logót is készíteni!”* ☹	szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek csoportalakítás **feladat** meghatározása és **megvalósítása:** - az alapanyag nevének felírása, alapanyagok, nyersanyagok rajzolása	vagy Okostányér a táblán, vagy tanulói segédanyag: *Melléklet 1* csomagolópapír színes ceruza/filctoll, mondatcsíkok

	Halak, húsok: fő étkezéseknél feltétnek, felvágottnak, egytál ételekhez használják. Érdemes az élelmiszer címkeszövegen a húskészítmények hús/máj tartalmát ellenőrizni, mennyi egyéb hozzávalót tartalmaz, pl.: zsiradékot, sót. **Zsiradékok**: olajok, zsírok – növényi és állati eredetűek. Azok a zsiradékok, amelyek szobahőmérsékleten folyékonyak, azok tartalmaznak jó zsírokat (telítetlen zsírsavakat), amelyek az egészség szempontjából előnyösek. Nagy energiatartalmuk miatt, ha sokat fogyasztunk belőlük, akkor elhízáshoz vezethetnek. **Zöldségek, gyümölcsök**: jellemzően sok vizet, rostokat (szilárdító anyagok, sejtek, melyek segítik az emésztést), cukrokat, kis mennyiségben, de életfontosságú anyagokat: a vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmaznak. A színüket adó anyagok sejtvédő hatásúak. A gyümölcsökben mindig több a cukor. A kukorica nem számít zöldségnek, a burgonya, pedig az ajánlott adagot tekintve nem, ezt sokan rendszeresen tévesztik.	*- „Rajzoljatok a csoportotokba tartozó alapanyagokat, nyersanyagokat!”* **Második feladat: alapanyagok jellemzői** *- „Az asztalotokon lévő borítékban mondatcsíkok vannak elhelyezve, melyek az alapanyagok főbb jellemzőit tartalmazzák. Először olvassátok el figyelmesen és ha felismertétek, akkor nevüket írjátok a vonalra!* *- A csomagolópapírra **ragasszátok azt a mondatcsíkot, ami jellemző a Ti csoportotokra**! Közösen is írhattok helyes állításokat!”* Mondatcsíkok: **gabonafélék** „A_____: búza, árpa, rozs, zab, rizs, kukorica, köles, hajdina stb. A szervezet számára a legtöbb energiát szolgáltatják. Ezekből készült pékáruk, sütemények, sós kekszek, nápolyik, édességek, kásák, pelyhek, müzlik, puffasztott szeletek. Az ételek sűrítésére, levesbetétnek, köretnek, töltött, rakott ételnek készítik, kis és fő étkezésekre.” **tejtermékek** „A_____tejből készülnek, először a zsírtartalmat állítják be, azután a megfelelő eljárással sajtot, tejfölt, tejszínt, joghurtot kefirt, túrót, vajat készítenek belőlük, natúr, zsírszegény és ízesített változatokban. Gyermekek számára fontos, mert olyan tápanyagokat tartalmaz,	- állítások értelmezése, alapanyagok neveinek pótlása - az alapanyagotokra jellemző mondatcsík kiválasztása és felragasztása, helyes állítások írása	

		melyek a csontok, fogak, izomzat fejlődéséhez szükségesek. **húsok/halak** „A_____: fő étkezéseknél feltétnek, felvágottnak, egytál ételekhez használják. Értékes tápanyagokat tartalmaznak, melyek fontosak az izmok felépítéséhez. Érdemes az élelmiszer címkeszövegen az összetevők tartalmát is ellenőrizni, hogy mennyi egyéb hozzávalót tartalmaz, pl.: zsiradékot, sót. **tojás** A_____ a szárnyas háziállatoktól pl. a tyúktól, csirkétől, pulykától származó értékes táplálék, mely feltörve sárgájára és fehérjére bontható. Rántottának, főzve vagy lágyan fogyasztják reggelire vagy vacsorára. Levesek, főzelékek, mártások, pudingok sűrítésére alkalmas. **zöldségek** A_____jellemzően sok vizet, rostokat, kis mennyiségben cukrokat, életfontosságú anyagokat: pl. vitaminokat, tartalmaznak. Rosttartalmuk miatt segítik az emésztést. Rendszeres fogyasztásuk során ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben. **gyümölcsök** A _____ jellemzően sok vizet, rostokat, nagyobb mennyiségben cukrokat,		

		életfontosságú anyagokat: pl. vitaminokat, tartalmaznak. Rosttartalmuk miatt segítik az emésztést. Az évszaknak megfelelőeket és minél inkább a helyi termelésből származókat érdemes fogyasztani. - **Tanítói magyarázatok:** segítség az Okostányér és a mondatcsíkok alapján. Emeljük ki, hogy a zöldségekből mindig többet kellene fogyasztani, mint a gyümölcsökből (pl.: zöldségből napi kétszer, háromszor, gyümölcsökből egyszer, kétszer). **Csoportbemutatás: a részösszefoglalást szolgálja** - A csoportmunkák (produktum) bemutatása. - Helyes állítások felsorolása.	a tanító, mit facilitátor segíti a tanítás-tanulás folyamatát csoportbemutatások	
15 perc	**Ételadagok okosan** Nemcsak a minőség, hanem a mennyiség is számít. A kiegyensúlyozott táplálkozásban **nemcsak a nyersanyagok okos választása a lényeg, hanem azok mennyisége is.** Van olyan táplálék, melyből többet és van olyan, amelyből kevesebbet igényel a szervezetünk. **Mi legyen egy nap a tányérodon?** - azonos mennyiség a zöldségből és gabonából - zöldségféle mindig több mint a gyümölcs - a napi étkezés fele együtt a	**<u>Új ismeret elmélyítése: mennyit jó enni egy nap az alapanyagokból?</u>** *„Az előző feladatokban a minőséggel foglalkoztunk, de nemcsak ez számít, hanem a mennyiség is! A kiegyensúlyozott táplálkozásban **nemcsak a nyersanyagok okos választása a lényeg, hanem azok mennyisége is.** Van olyan táplálék, melyből többet és van olyan, amelyből kevesebbet igényel a szervezetünk.”* **Önismeret: a legkedvesebb ételeim** **1. feladat:** *„Sorold fel a legkedvesebb ételeid, és rajzold egy tányérra.”* ***2. feladat:***	frontálisan tanítói magyarázat tanítói feladatkijelölés	

	zöldség és gyümölcs - húsok, halak, tej, tejtermék, tojás együtt és a gyümölcsök azonos mennyiség. Forrás: Okostányér ajánlott adagokkal: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png A feladat lehetőséget ad az önismereti készségek gyakorlására is (önvizsgálatra való képesség és döntéshozás fejlesztése).	*„Jelöld a tányér szélére, hogy **megtalálhatóak-e benne a legfontosabb alapanyagok**! Ennek eldöntésében segít a Melléklet 2.”* - A táplálkozási ajánlást kivetíteni, vagy felkerül a táblára és/vagy a tanulói segédanyag kiosztása*: Melléklet 2* Forrás: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/ - Legkedvesebb ételek felsorolása (tányérra rajzolása). - *Melléklet 2 tanulmányozása.* - Jelöld, megtalálhatóak-e benne a legfontosabb alapanyagok. **Közös beszélgetés** az étkezési szokásokról, saját élmények, szokások felelevenítésével. ***„Ítéld meg, hogy mennyire táplálkozol egészségesen?”*** *(önismeret)*	szemléltetés: tanulói segédanyagok önálló feladatmegoldás: rajzolás, egyéni döntés gyakorlása frontálisan: irányított tanári kérdések alapján megbeszélés	Internetelléréssel rendelkező számítógép vagy táblakép vagy tanulói segédanyag: *Melléklet 2* A4-es lap színes ceruza/filctoll,
5 perc	**A tanult ismeretek összefoglalása**. Fő élelmiszer alapanyagok és azok jellemzői: gabonafélék, tejtermékek,	**<u>Összefoglalás: ismeretek alkalmazása, lényeg kiemelése: élelmiszer alapanyagok fő jellemzői</u>** **Fő élelmiszer alapanyagok bemutatása** - Előkészítés:		borítékban alapanyagok nevei

	halak, húsok, zsiradékok, zöldségek, gyümölcsök csoportja.	Alapanyagok nevei borítékban. **„Állítások láncolata”** - Az önként jelentkező tanuló húz egy alapanyagot és mond róla egy igaz állítást, - aki hozzászól, az megismétli az előtte szóló gondolatát, aztán ismerteti a sajátját. - Élelmiszer alapanyagok fő jellemzői. Lásd.: fő élelmiszer alapanyagok bemutatása, főbb jellemzőik.	frontális tanulásszervezés: önkéntes alapon borítékhúzás, igaz állítás alkotása az alapanyagról közös lényegkiemelés	

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 2. évfolyam

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése*:* 1. Étel detektívek – Ételek, alapanyagok

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
3 perc	**Táplálékaink növényi, állati eredetűek** A szervezet működéséhez táplálékra van szükség. Hiányában nem tudsz növekedni, fejlődni. A szervezetbe bevitt tápláléknak változatosnak kell lenni, csak így őrizheted meg egészségedet. - A növényi táplálékok a zöldségek és a gyümölcsök, gabonafélék. - Állati eredetű táplálék a hús, hal, tej, tejtermékek és a tojás. Táplálékaink közül a **gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb. A** bennük lévő tápanyagok erősítenek, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.	**<u>Motiválás, ráhangolás: figyelemfelhívás a zöldségek, gyümölcsök fogyasztására</u>** *„A mai órán/foglalkozáson kis detektívek leszünk, hiszen az óra címéből is kiderül, hogy egész órán nyomozni fogunk. A szervezetünk működéséhez szükséges táplálékainkat fogjuk vizsgálni. Már bizonyára tudjátok, hogy milyen eredetűek lehetnek?”* - Tanulói válaszok meghallgatása…. *„Jól tudjátok lehetnek: növényi és állati eredetűek. A táplálékaink közül a **gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb.”*** **Szójáték: Dobj egy zöldséget vagy gyümölcsöt** *„Nézzük is meg, hogy hányféle gyümölcsöt, zöldséget ismertek. **Álljatok körbe!** A kör*	**frontális tanulásszervezés** tanítói motiváló kérdések, tanulói válaszok motiváló körjáték:	labda

		középén álló tanuló fogja a kezébe ezt a szép piros labdát (olyan, mint egy alma) és nevezzen meg egy zöldséget vagy gyümölcsöt (amit nagyon szívesen fogyaszt). *Ezután dobd a labdát, annak, akit szeretnél, hogy folytassa a felsorolást és cseréljetek helyet."* - A játék folytatása mindaddig, amíg minden tanulóra sor kerül (kétszer nem lehet ugyanannak a tanulónak dobni a labdát). - Lehetőleg egy adott zöldség, gyümölcs megnevezése egyszer hangozzon el. - **A játékos gyakorlás segíti a felidézést.** - A tanító figyelemmel kíséri a játékot, szükség estén segít, irányit. - A labda helyett lehet papírgolyót gyúrni és azt dobálni.	- a kör középén álló diák megnevez egy zöldséget, vagy gyümölcsöt, - majd tovább dobja a labdát és helyet cserélnek a tanító facilitál	
5 perc	**Alapfogalmak, téma tisztázása:** alapanyagok és nyersanyagok, ill. élelmiszerek és készételek. - **Alapanyagok:** élelmi anyagok, amiket az élelmiszeripar nem dolgozott fel. Kiindulási hozzávaló, amit egy készítmény, termék előállításához felhasználnak. - **Nyersanyagok:** a természetben megtalálhatók. Feldolgozásra váró dolog, amelyen további munkafolyamatot kell végezni ahhoz, hogy késztermék legyen. - **Élelmiszerek**: amit az élelmiszeripar feldolgozott.	**<u>Új ismeret, téma felvezetése: fogalmak tisztázása</u>** Tanulói előkészület - Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen: előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit, fotóit. **- Táblakép** **ALAPANYAGOK** **NYERSANYAGOK** **ÉLELMISZEREK** **KÉSZÉTELEK**	**frontális tanulásszervezés** tanulói gyűjtött anyagok előkészítve	

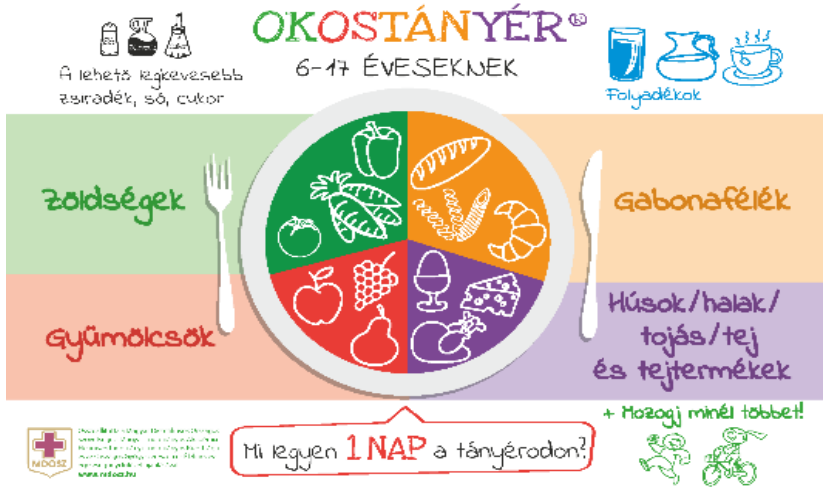
	Egészségesebbek azok az élelmiszerek, amelyek adalékanyagokból (ételszínezék, állományjavítók, ízfokozók stb.) kevesebbet tartalmaznak, vagy, azok hozzáadása nélkül készülnek. Nem tartalmaznak, vagy csak kis mennyiségben hozzáadott cukrot, sót és zsiradékot. - **Készételek** (ételek): amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés…) étkezéshez készítettek el.	*„A következőkben nézzük meg, hogy az ételeink készítéséhez milyen anyagokat használunk fel!”* *- „Itt vannak a táblán elsőnek az **alapanyagok,** melyeket az élelmiszeripar még nem dolgozott fel pl. olaj, liszt, cukor, rizs…* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!...* *- Követik őket a **nyersanyagok,** melyek a természetben megtalálhatók.* *Az állati eredetűek pl. húsok (disznó, marha baromfi), halak, tojás, tej…* *Növényi eredetűek a gabonafélék (kenyér alapanyaga), hüvelyes zöldségek…* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!...* *- Következnek az **élelmiszerek**, amit az élelmiszeripar feldolgozott, a növényi és állati eredetű ennivalók. Pl. a kenyér, melynek alapanyaga a gabona/gabonafélék (búza, rozs, kukorica…)* *SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!”…* - A **készételek** (ételek) zárják a sort, amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés…) étkezéshez készítettek el. *SOROLJUNK FEL NÉHÁNY ÉTELT!”* **Interaktív egyéni bevonódás** *„Mutassátok fel a gyűjtött képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik!”*	tanári magyarázat, tanulói interaktivitással tanulói felsorolások tanulói felsorolások tanulói felsorolások tanulói felsorolások	

		- **alapanyag és vagy nyersanyag**: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió… - **élelmiszer**: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró… - **készétel**: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskaszósz… - A tanulók felmutatják a képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik és elhelyezik a táblán, a megfelelő fogalmak mellé.	képek, fotók felmutatása és elhelyezése a táblán	
2 perc	**Csoportosítás: a tanulói gyűjtött képek alapján:** **- alapanyag és vagy nyersanyag**: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió… **- élelmiszer**: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró… **- készétel**: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskaszósz…	**<u>Összefoglalás, ismeretek rendszerezése: folyamatos ellenőrzés</u>** **Közös ellenőrzés**: tanító/társak folyamatosan (minden felmutatott kép és elhelyezés után) javítanak, kiegészítenek. **Következtetések levonása:** tanulói **/tanítói** - Tanulói következtetések… megbeszélése. - *„A kiegyensúlyozott táplálkozásban nyersanyagok okos választása a lényeg, de figyelmet kell fordítani azok mennyiségére is. A következő órán/foglalkozáson ezekről fogunk tanulni.”*	**frontális tanulásszervezés** folyamatos ellenőrzés tanulói következtetések tanítói konklúzió	táblakép bővítése, tanulói képekkel, fotókkal

1. Melléklet

1. óra: Étel detektívek - Ételek, alapanyagok
(tanulói segédanyag)

OKOSTÁNYÉR
Forrás:
http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png



2. Melléklet

1. óra: Étel detektívek - Ételek, alapanyagok (tanulói segédanyag)

Egy nap az alapanyagokból mennyit jó enni?
Forrás:
http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png
http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/