



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.





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

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 tudja 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
		<p><u>Óra előtti szervezési feladatok:</u></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a csoportjátékra (körben állás) és a differenciált csoportmunkára.</p> <p>Tanulói előkészület</p> <ul style="list-style-type: none">- Otthoni előzetes gyűjtőmunka (szülőkkel együtt): eredményeképpen, előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit, fotóit.	tanulói segédanyagok, mellékletek az óravázlat végén található	<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none">- labda- mondatcsík (közmondás)- táblakép (alapanyagok)- tanulói képek, fotók (újságokból kivágott)- Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy <i>Melléklet 1, 2</i>- csomagolópapír, színes ceruza, filctoll, mondatcsíkok (kép és fogalomtársítás)- A4-es lapok- borítékban alapanyagok nevei
3 perc	<p>Táplálékaink növényi, állati eredetűek</p> <p>A szervezet működéséhez táplálékra van szükség. Hiányában nem tudsz növekedni, fejlődni. A szervezetbe bevitt tápláléknak változatosnak kell lenni, csak így őrizheted meg egészségedet.</p> <ul style="list-style-type: none">- A növényi táplálékok a zöldségek és a gyümölcsök, gabonafélék.- Állati eredetű táplálék a hús, hal, tej, tejtermékek és a tojás.	<p><u>Motiválás, ráhangolás: figyelemfelhívás a zöldségek, gyümölcsök fogyasztására</u></p> <p>„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?”</p> <ul style="list-style-type: none">- Tanulói válaszok meghallgatása...	frontális tanulásszervezés	tanítói motiváló kérdések, tanulói válaszok



	<p>Táplálékaink közül a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb. A bennük lévő tápanyagok erősítenek, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.</p>	<p><i>„Jól tudjátok lehetnek: növényi és állati eredetűek. A táplálékaink közül a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb.”</i></p> <p>Szójáték: Dobj egy zöldséget vagy gyümölcsöt <i>„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 cseréljete helyet.”</i></p> <ul style="list-style-type: none">- A játék folytatása mindaddig, amíg minden tanulóra sor kerül (kétszer nem lehet ugyanannak a tanulóknak 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 esetén segít, irányít.- A labda helyett lehet papírgolyót gyúrni és azt dobálni.	<p>motiváló körjáték: - a kör közepén álló diák megnevez egy zöldséget, vagy gyümölcsöt, - majd tovább dobja a labdát és helyet cserélnek</p> <p>a tanító facilitál</p>	<p>labda</p>
7 perc	<p>Alapfogalmak, téma tisztázása: alapanyagok és nyersanyagok, ill. élelmiszerek és készételek.</p> <p>- Alapanyagok: élelmi anyagok, amiket az élelmiszeripar nem dolgozott fel. Kiindulási hozzávaló, amit egy készítmény, termék előállításához felhasználnak.</p>	<p>Új ismeret, téma felvezetése: fogalmak tisztázása</p> <p>Tanulói előkészület</p> <ul style="list-style-type: none">- Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit fotóit.	<p>frontális tanulás szervezés</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p>	<p>tanulói képek, fotók (újságokból kivágott)</p> <p>táblakép</p>



	<p>- Nyersanyagok: a természetben megtalálhatók. Feldolgozásra váró dolog, amelyen további munkafolyamatot kell végezni ahhoz, hogy késztermék legyen.</p> <p>- 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.</p> <p>- Készételek (ételek), amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés...) étkezéshez készítettek el.</p>	<p>- Táblakép</p> <p>ALAPANYAGOK</p> <p>NYERSANYAGOK</p> <p>ÉLELMISZEREK</p> <p>KÉSZÉTELEK</p> <p>„A mai órán/foglalkozáson nézzük meg, hogy az étелеink készítéséhez milyen anyagokat használunk fel!”</p> <p>- „Itt vannak a táblán elsők az alapanyagok, melyeket az élelmiszeripar még nem dolgozott fel pl. olaj, liszt, cukor, rizs... SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!</p> <p>- Követik őket a nyersanyagok, melyek a természetben megtalálhatók. Állati eredetűek pl. húсок (disznó, marha  baromfi), halak, tojás, tej... Növényi eredetűek a gabonafélék (kenyér alapanyaga a búza, rozs, kukorica...), hüvelyes zöldségek... SOROLJUNK FEL MÉG NÉHÁNYAT!</p> <p>- 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!</p>	<p>tanári magyarázat, tanulói interaktivitással</p> <p>tanulói felsorolások</p> <p>tanulói felsorolások</p> <p>tanulói felsorolások</p>	
--	---	--	---	--



		<p>- A készételek (ételek) zárják a sort, amit ételkészítési eljárások során (főzés, párolás, sütés, grillezés, gőzben főzés, csőben sütés...) étkezéshez készítettek el. <i>SOROLJUNK FEL NÉHÁNY ÉTELT!</i></p> <p>Interaktív egyéni bevonódás <i>„Mutassátok fel a gyűjtött képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik!”</i></p> <ul style="list-style-type: none">- alapanyag és/vagy nyersanyag: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió...- élelmiszer: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró...- készétel: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskaszósz... <p>- A tanulók felmutatják a képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik és elhelyezik a táblán, a megfelelő fogalmak mellé.</p> <p>Közös ellenőrzés A tanító és a társak folyamatosan (minden felmutatott kép és elhelyezés után) javítanak, kiegészítenek.</p> <p>Következtetések levonása: tanulói /tanítói</p> <ul style="list-style-type: none">- Tanulói következtetések... megbeszélése.- <i>„A kiegyensúlyozott táplálkozásban a nyersanyagok okos választása a lényeg, de figyelmet kell fordítani azok mennyiségére is. A következőkben ezekről is fogunk tanulni.”</i>	<p>tanulói felsorolások</p> <p>képek, fotók felmutatása és elhelyezése a táblán</p> <p>folyamatos ellenőrzés</p> <p>tanulói következtetések</p> <p>tanítói konklúzió</p>	<p>táblakép bővítése, tanulói képekkel, fotókkal</p>
15 perc	<p>A fő élelmiszer alapanyagok és jellemzőik. Forrás:</p>	<p><u>Új ismeret: fő élelmiszer alapanyagok bemutatása, főbb jellemzőik</u></p>	<p>differenciált csoportmunka</p>	<p>Interneteléréssel rendelkező számítógép,</p>

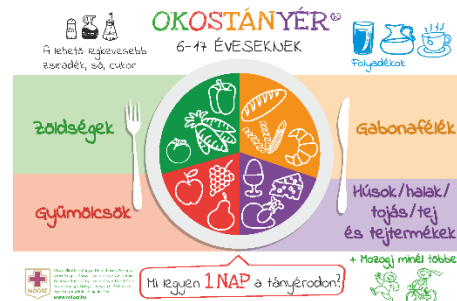


http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png

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 tejtitalok nem teljes tejből készülnek, kevesebb bennük a fehérje és a kalcium, gyakran ízesítik kakaóval, gyümölcsökkel. A frissfööl és a sajt készítmény növényi zsiradékot tartalmaz. A vajnak, tejszínnek a zsírtartalma a legjellemzőbb, az ételek selymességét és energiataralmát 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 **csoportok 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



	<p>Halak, húсок: fő étkezéseknél feltétnek, felvágottnak, egytál ételekhez használják. Érdekes az élelmiszer címkeszövegen a húskészítmények hús/máj tartalmát ellenőrizni, mennyi egyéb hozzávalót tartalmaz, pl.: zsiradékot, sót.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>- „<i>Rajzoljátok a csoportotokba tartozó alapanyagokat, nyersanyagokat!</i>”</p> <p>Második feladat: alapanyagok jellemzői - „<i>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!</i>”</p> <p>- <i>A csomagolópapírra ragasszátok azt a mondatcsíkot, ami jellemző a Ti csoportotokra! Közösén is írhattok helyes állításokat!</i>”</p> <p>Mondatcsíkok: gabonafélék</p> <p>„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.”</p> <p>tejtermékek</p> <p>„A _____ tejből készülnek, először a zsírtartalmat állítják be, azután a megfelelő eljárással sajtot, tejfölt, tejszínt, joghurtot kefir, túrót, vaját készítenek belőlük, natúr, zsírszegény és ízesített változatokban. Gyermek számára fontos, mert olyan tápanyagokat tartalmaz,</p>	<p>- állítások értelmezése, alapanyagok neveinek pótlása</p> <p>- az alapanyagotokra jellemző mondatcsík kiválasztása és felragasztása, helyes állítások írása</p>	
--	---	---	--	--



		<p>melyek a csontok, fogak, izomzat fejlődéséhez szükségesek.</p>		
		<p>húsok/halak</p>		
		<p>„A _____: fő étkezéseknél feltétlen, felvágottnak, egytál ételekhez használják. Értékes tápanyagokat tartalmaznak, melyek fontosak az izmok felépítéséhez. Érdekes az ételkészítés címkészövegen az összetevők tartalmát is ellenőrizni, hogy mennyi egyéb hozzávalót tartalmaz, pl.: zsiradékot, sót.</p>		
		<p>tojás</p>		
		<p>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.</p>		
		<p>zöldségek</p>		
		<p>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.</p>		
		<p>gyümölcsök</p>		
		<p>A _____ jellemzően sok vizet, rostokat, nagyobb mennyiségben cukrokat,</p>		



		<p>életfontosságú anyagokat: pl. vitaminokat, tartalmaznak. Rosttartalmuk miatt segítik az emésztést. Az évszaknak megfelelőeket és minél inkább a helyi termelésből származókat érdemes fogyasztani.</p>	a tanító, mit facilitátor segíti a tanítás-tanulás folyamatát	
		<p>- 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).</p> <p>Csoportbemutató: a részösszefoglalást szolgálja</p> <p>- A csoportmunkák (produktum) bemutatása.</p> <p>- Helyes állítások felsorolása.</p>	csoportbemutatók	
15 perc	<p>Ételadagok okosan</p> <p>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.</p> <p>Mi legyen egy nap a tányérodon?</p> <ul style="list-style-type: none">- azonos mennyiség a zöldségből és gabonából- zöldségféle mindig több mint a gyümölcs- a napi étkezés fele együtt a	<p>Új ismeret elmélyítése: mennyit jó enni egy nap az alapanyagokból?</p> <p>„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.”</p> <p>Önismeret: a legkedvesebb ételeim</p> <p>1. feladat:</p> <p>„Sorold fel a legkedvesebb ételeid, és rajzold egy tányérra.”</p> <p>2. feladat:</p>	frontálisan tanítói magyarázat	tanítói feladat kijelölés



zöltség és gyümölcs
- húсок, 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-zold_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-okostanyer/>
- 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

Interneteléréssel 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,

**Összefoglalás: ismeretek alkalmazása, lényeg
kiemelése: élelmiszer alapanyagok fő jellemzői**

Fő élelmiszer alapanyagok bemutatása
- Előkészítés:

borítékban
alapanyagok nevei



	halak, húsek, zsradék, zöldségek, gyümölcsök csoportja.	Alapanyagok nevei borítékban. „Állítások láncolata” - Az önként jelentkező tanuló híz 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 tanulószervezés: önkéntes alapon boríték húzás, 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	<p>Táplálékaink növényi, állati eredetűek</p> <p>A szervezet működéséhez táplálékra van szükség. Hiányában nem tudsz növekedni, fejlődni. A szervezetbe bevitt tápláléknak változatosnak kell lenni, csak így őrizheted meg egészségedet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A növényi táplálékok a zöldségek és a gyümölcsök, gabonafélék. - Állati eredetű táplálék a hús, hal, tej, tejtermékek és a tojás. <p>Táplálékaink közül a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb. A bennük lévő tápanyagok erősítenek, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.</p>	<p><u>Motiválás, ráhangolás: figyelemfelhívás a zöldségek, gyümölcsök fogyasztására</u></p> <p>„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?”</p> <p>- Tanulói válaszok meghallgatása....</p> <p>„Jól tudjátok lehetnek: növényi és állati eredetűek. A táplálékaink közül a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb.”</p> <p>Szójáték: Dobj egy zöldséget vagy gyümölcsöt</p> <p>„Nézzük is meg, hogy hányféle gyümölcsöt, zöldséget ismertek. Álljatok körbe! A kör</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói motiváló kérdések, tanulói válaszok</p> <p>motiváló körjáték:</p>	<p>labda</p>



		<p><i>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).</i></p> <p><i>Ezután dobd a labdát, annak, akit szeretnél, hogy folytassa a felsorolást és cseréljete helyet.”</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 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 esetén segít, irányít.- A labda helyett lehet papírgolyót gyúrni és azt dobálni.	<ul style="list-style-type: none">- a kör közepén álló diák megnevez egy zöldséget, vagy gyümölcsöt,- majd tovább dobja a labdát és helyet cserélnek <p>a tanító facilitál</p>	
5 perc	<p>Alapfogalmak, téma tisztázása: alapanyagok és nyersanyagok, ill. élelmiszerek és készételek.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>Új ismeret, téma felvezetése: fogalmak tisztázása</p> <p>Tanulói előkészület</p> <ul style="list-style-type: none">- Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen: előkészíteni az újságokból kivágott alapanyagok, ételek, képeit, fotóit. <p>- Táblakép ALAPANYAGOK</p> <p>NYERSANYAGOK</p> <p>ÉLELMISZEREK</p> <p>KÉSZÉTELEK</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p>	



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



		<ul style="list-style-type: none">- alapanyag és vagy nyersanyag: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió...- élelmiszer: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró...- készétel: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskausz... <p>- A tanulók felmutatják a képekből, fotókból azt, amelyik a szóban forgó csoporthoz tartozik és elhelyezik a táblán, a megfelelő fogalmak mellé.</p>	képek, fotók felmutatása és elhelyezése a táblán	
2 perc	<p>Csoportosítás: a tanulói gyűjtött képek alapján:</p> <ul style="list-style-type: none">- alapanyag és vagy nyersanyag: kelkáposzta, répa, alma, cukor, olaj, só, tej, dió...- élelmiszer: sajt, kenyér, margarin, kolbász, túró...- készétel: gyümölcsleves, pogácsa, töltött tök, sóskausz...	<p>Összefoglalás, ismeretek rendszerezése: folyamatos ellenőrzés</p> <p>Közös ellenőrzés: tanító/társak folyamatosan (minden felmutatott kép és elhelyezés után) javítanak, kiegészítenek.</p> <p>Következtetések levonása: tanulói /tanítói</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.”	<p>frontális tanulószervezés</p> <p>folyamatos ellenőrzés</p> <p>tanulói következtetések</p> <p>tanítói konklúzió</p>	táblakép bővítése, tanulói képekkel, fotókkal



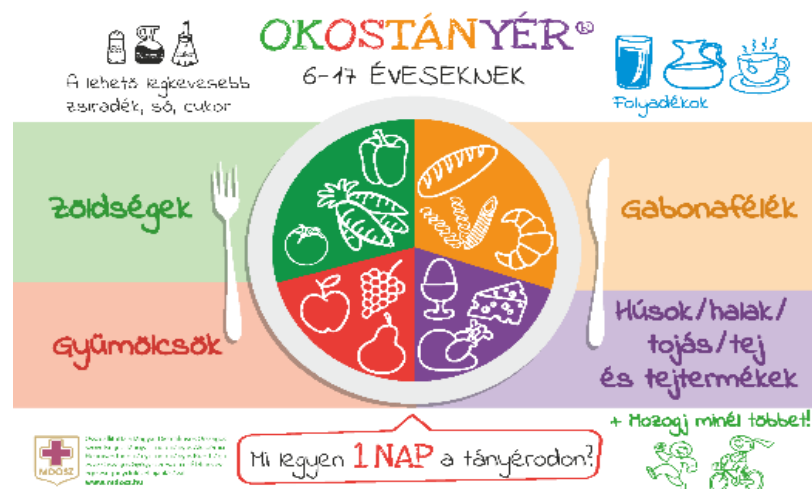
1. Melléklet

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/>



Zöldségek

Egyél minden főételre és snack, valamint étkezésüöi után zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépa, brokkoli. Fogassz szíves főételekkel (pl. babot, toncsot, csicseriborsót, szójt) leveles, főzelékek, saláták, krémes főzelékek. A finis, gőzre párolt és káposzta zöldségeket, savanyúságok mind ajánlatosak. A konzervek közül azt válaszd, amelyek kevesebb só-tartalmúak. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogassz.

Fogassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legfeljebb 1 adag finis vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.
 1 adag = 10 dkg finis, párolt vagy főtt, előfőzött zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes sárga vagy narancs vagy 1 kis tányér sósárga vagy 1 kis pohárnyi legyező-gyümölcs)



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt főételnek, úszónak, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az avokádó faggyóban, letehető gyümölcsök. Elosztottan friss gyümölcsök fogassz, de ételtől származó, fagyasztott, vagy konzerve formájában is. Amikor gyümölcsöt választasz, először a 100% gyümölcstartalmú mellett. Haente 2-3 alkalommal fogassz, kis mennyiségű szőlő, cspag magyot, pl. diót, mandulát, mandorlát, kókányt, napraforgómagot.

Fogassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legfeljebb 1 adag teljes értékű legyen!
 1 adag = 1 db pészálmentes (pl. kivi vagy szent) vagy 1 közepes szelet kenyérféles vagy 1,5 ek szem (20 dkg) lisztmentes vagy 3 ek száraz gabonapehely (máris)



Gabonafélék

Fogassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű kenyérről készült kenyérről, kiforról, zsemlyéről, szentivől, kelcsont, gabonapehelyről, barna rizsről. Péksüteményeknél a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát jó választás lehet a durum tésztáé. Az élelmiszerek címsávján ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők feljöljön első helyen a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legfeljebb 1 adag teljes értékű legyen!
 1 adag = 2 db teljes kiőrlésű kenyér vagy 3 adag szent vagy 1 kenyér szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) bol vagy 3-4 szelet (5 dkg) félmagot vagy 1 db teljes



Húsok/halak/tojás/Tej és tejtermékek

Fogassz minden nap tejet és tejterméket. Válassz a csökkentett zsírtartalmú (származó) fontos alapanyagot, így kalciumból is megdnelem ugyanannyi tartalmúknak mint a teljes tej és termékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtókat. Minden héten egyet változtasson a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszereidről, például sovány húsokat vagy tojást. Fogassz haente legalább egyszer tengeri halat vagy halat, kacsagat, pulykát, barackot, henteset legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!



Folyadékok

Személyre legalkalmasabb az ivott. Gyümölcs- és zöldséglevelet, cukortartalmú teákat, joghurtokat, szőlőlevet, tejet, italokat (pl. kávé), tevékenység után a folyadékbevitel növelésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogassz naponta 8 pohár (200 ml) folyadékot ebből 6 pohár (1500 ml) legyen.
 1 pohár = 2-2,5 dl



Csökkentd az elfogyasztott só, zsírok és cukor mennyiségét!

Válassz ételkor használd össze a természetes, zsír- és cukortartalmát, válassz az alacsonyabbat! Az ételek, italok összetétele mind kevesebb cukrot és zsírt tartalmaz. A só egy főzési lehetőséget írsz vagy sómentes zöldségcsészék. Helyette legfeljebb egyszer egyél idegesítő, csészés. A magas sótartalmú élelmiszereket, mint például a tartós, kacsák, teljeses élelmiszerek, zsíros sajtók, kolbászok, majonéz, né minden nap, csak ritkán egyet. Használj ment kevesebb, először is növényi olajokat az étel elkészítésénél. Alkalmanként gyakrabban a sómentes elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a hársat. Csak alkalmanként fogassz bő zsírokban sok ételtet.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermeked és serülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek legalább 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.



Összeállította a Magyar Dietétikus Országos Szövetség a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Kutatóintézetével.