



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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:  
2019.01.15.



### FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 2. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** 3. Felkészülés, védekezés a kórokozók támadása ellen - Élelmiszerbiztonság

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Magyarországon minden 3. ember betegszik meg évente élelmiszer eredetű kórképben, amelyeknek 70%-a otthon történik, az élelmiszerek helytelen tárolása és feldolgozása. Nagyságrenddel kevesebb problémát jelentenek pl.: az élelmiszer adalékok, mint az ételfertőzések és ételmérgezések. Élelmiszerbiztonsági óvintézkedések a szállítás, az ételkészítés és a tárolás alkalmával. Hiteles információk a témára vonatkozóan (Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal–NÉBIH). Az élelmiszer tudatos kezelése véd az emésztőszervi fertőzésektől, valamint a kézmosás fontossága. Vásárlási kultúra fejlesztése (fogyasztói magatartás), illetlenségi szokások elsajátítása. Szép, higiénikus tálalás, a minőségi étel, a tiszta, rendezett étkezési körülmények.

**2. Kulcsfogalmak:** a vásárlás, tárolás, ételkészítés, étkezés körülményeire vonatkozó ismeretek, fertőzés, kórokozó, ételfertőzés, mérgezés, ételmérgezés, étkezéssel kapcsolatos veszélyforrások elkerülése, élelmiszerbiztonság, élelmiszerbiztonsági tippek, praktikus tanácsok

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

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Modulok közötti koncentráció: Egészségügyi szolgáltatások, Modulok közös tartalmi elemei: valódi élet, prevenció, higiénia, önismeret

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Tud arról, hogy a megfelelő élelmiszer-vásárlás, szállítás, ételkészítés és tárolás segít megelőzni az étel eredetű fertőzéseket, megbetegedéseket. Tudatában van és lehetőség szerint alkalmazza az élelmiszerbiztonsági óvintézkedéseket (a szállítás, az ételkészítés és a tárolás alkalmával), kiemelten a kézmosást. Tudja, hogy hol talál hiteles információt a témára vonatkozóan. Fejlődik a vásárláskultúrája, az illetlenségi szokások elsajátítása. Igénye van a szép, higiénikus tálalásra, a minőségi ételre, a tiszta, rendezett étkezési körülményekre.

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

- <http://portal.nebih.gov.hu/web/guest/-/kerdezz-felelek-az-etelmergezesek-megelozeserol>

- <http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=835>

- <http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/>

- <http://eteltcsakokosan.hu/>

**7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**

- <http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=835>

- <http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/>



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><b>Óra előtti szervezési feladatok:</b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a kooperatív tanulási csoportmunkára.</p> <p><b>Tanulói előkészület</b></p> <p>- Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni az alapanyagok, nyersanyagok, élelmiszerek képeit, csomagolóanyagait</p>	<p>tanulói segédanyag, melléklet az óravázlat végén található</p>	<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- táblakép, mondatcsíkok, szókétyák (ételfertőzés, ételmérgezés, élelmiszerbiztonság)</li> <li>- csomagolópapír, filctoll, színes ceruza</li> <li>- Interneteléréssel rendelkező számítógép</li> <li>- menükártya</li> <li>- mondatcsíkok (alapanyagok, nyersanyagok, élelmiszerek)</li> <li>- A4-es lapok</li> <li>- <i>Melléklet 3</i> (tanulói segédanyag)</li> <li>- helyiségek nevei</li> </ul>
5 perc	<p><b>Ételeredetű fertőzések</b></p> <p>Ételeredetű fertőzések leggyakrabban az alapos kézmosás hiánya, a nem megfelelő szállítási, tárolási vagy elkészítési hőmérséklet, illetve a helytelen tisztítás, elkészítés során keletkező keresztszennyeződés miatt alakulhatnak ki.</p> <p>Empátiás készség fejlesztése.</p>	<p><b>Téma felvezetése, „érzékenyítés” a saját élmények, tapasztalatok felhasználásával</b></p> <p><b>Saját élmények, tapasztalatok:</b></p> <p>„Kinek volt már olyan tapasztalata, hogy ételtől beteg lett, vagy ki kellett dobni az ételt, mert megromlott?”</p> <p><b>Ételeredetű fertőzések</b></p> <p>„Az élménybeszámolókból kiderült, hogy sajnos ... valamint arra is fény derült, hogy...”</p> <p>„A mai órán/foglalkozáson megnézzük, hogy:</p> <p><b>Mit kell csinálni, hogy elkerülhető legyen a láz, hasmenés, hányás, hogy kellemetlen szagok ne keletkezzenek, vagy ne kelljen kidobni az ételt, tehát az élelmiszer ne veszélyeztesse az egészségünket.”</b></p>	<p><b>frontális tanulás-szervezés</b></p> <p>megbeszélés: tanulói tapasztalatokon alapuló élménybeszámolók</p> <p>tanítói ténymegállapítással összekötött témafelvezetés</p>	



<p>20 perc</p> <p>1 perc</p>	<p><b>Fogalmak (szakkifejezések) tisztázása</b>          Forrás:  <a href="http://portal.nebih.gov.hu/web/guest/-/kerdezz-felelek-az-etelmergezések-megelozeserol">http://portal.nebih.gov.hu/web/guest/-/kerdezz-felelek-az-etelmergezések-megelozeserol</a></p> <p>- <b>Ételfertőzés</b> az a betegség, mikor az ételben elszaporodott kórokozók, az étel elfogyasztása után az emésztőrendszerben elszaporodva (pl. gastroenteritis) betegséget okoznak (pl. étkezés előtt nem mosott kezét).  <b>Kézmosás fontosságára felhívni a figyelmet!</b></p> <p>- <b>Az ételmérgezés</b> során az ételben található mérgező anyagok, vegyszerek, vagy a kórokozók toxinjai (méreg, káros anyag) okoznak emésztőrendszeri gyulladást, vagy más szervek betegségeit. Ide sorolhatók a gombamérgezések is (pl. nem megfelelően tárolt étel). Az ételek helyes szállításával, elkészítésével és tárolásával tehetünk legtöbbet, hogy megelőzzük a megbetegedést.</p> <p>- <b>Élelmiszerbiztonság:</b> a termelés, gyártás, tárolás, szállítás, elkészítés, elfogyasztás teljes folyamatában annak biztosítása, hogy az élelmiszer nem veszélyezteti a fogyasztó egészségét.</p> <p><b>Leggyakoribb óvintézkedések:</b>          - Szappanos, vizes kézmosás.</p>	<p><u><b>Új ismeret átadása: ételfertőzés, ételmérgezés, élelmiszerbiztonság</b></u></p> <p><b>FOGALOMTÁRSÍTÁS</b>  <i>„A legtöbb ételfertőzés/ételmérgezés a háztartásokban történik, saját magunk okozzuk tudatlansággal, az alapvető szabályok be nem tartásával.          Ahhoz, hogy e téma „szakértőjévé” váljunk, különítsünk el két fogalmat. Az asztalomon meghatározások vannak. Vajon <b>hova illesztenéd?</b>”</i></p> <p>- Táblakép:</p> <p><b>ÉTELFERTŐZÉS</b></p> <p><b>ÉTELMÉRGEZÉS</b></p> <p><b>ÉLELMISZERBIZTONSÁG</b></p> <p>- Mondatcsíkok:          ételfertőzésre:</p> <p><b>Az a betegség, mikor az ételben elszaporodott kórokozók (baktériumok, vírusok), az étel elfogyasztása után az emésztőrendszerben elszaporodva betegséget okoznak.</b></p> <p>ételmérgezésre</p> <p><b>E betegség során az ételben található mérgező anyagok, vegyszerek, vagy a kórokozók toxinjai (méreg, káros anyag) okoznak emésztőrendszeri gyulladást, vagy más szervek betegségeit. Ide sorolhatók a gombamérgezések is.</b></p>	<p>frontálisan tanítói magyarázat</p>	<p>táblakép</p> <p>mondatcsíkok</p>
------------------------------	--	---	---------------------------------------	-------------------------------------



<p>3 perc</p> <p>1 perc</p> <p>1 perc</p> <p>5 perc</p>	<p>- A vágófelületek tisztítása (tisztító-, fertőtlenítőszerrel).</p> <p>- A maradékok 2 órán belüli biztonságos elhelyezése.</p> <p>- A nyers húsokat, halakat elkülönítve kell kezelni.</p> <p>- Az ételkészítést megfelelő hőfokon kell végezni. 75 °C</p> <p>- Minden egyes ételféleséghez, nyersanyaghoz újabb, vagy frissen tisztított vágófelületet kell használni.</p> <p>- A húsok, baromfi melegen tartásához maghőmérő használata.</p>	<p>mindkettőre jellemző</p> <p><b>A leggyakoribb tünetei: hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz.</b></p> <p><b>A tünetek általában az étel elfogyasztását követően fél órától 48 óráig jelentkeznek, de néha ennél hosszabb lappangási idő is előfordul.</b></p> <p>- Mondatok felolvasása és elhelyezése a táblán, a megfelelő szakkifejezés mellé.</p> <p><i>„Az élelmiszerbiztonság fogalmát később, a csoportmunka után fogjuk tisztázni.”</i></p> <p><b>Helyzetgyakorlat: „konyhai őrangyalok”</b>  <i>„A következő feladatban az <b>ételeredetű fertőzéseket</b> fogjuk megvizsgálni. Igyekezzünk kideríteni azok okát és nézzük meg, hogy mit tehetünk annak érdekében, hogy megelőzzük ezeket a betegségeket.</i>  <i>A feladatok feldolgozása során <b>használjátok fel az eddigi tapasztalataitokat</b>, emlékezzetek az óra/foglalkozás bevezetőjében elkezdett saját élményitekre is! Azok véleményére is kíváncsiak vagyunk, akik ott nem kaptak lehetőséget, hogy megosszák velünk.”</i></p> <p><i>„Két-két csoport ugyanazon a feladaton fog dolgozni. A csoportok húzzanak egy szókarttyát. Ez fogja eldönteni, hogy melyik csoport minek lesz az őrangyala: ételfertőzés vagy ételmérgezés.”</i></p> <p><b>KOMPLEX FELADAT ÉS MEGVALÓSÍTÁS</b></p>	<p>frontálisan tanulói interaktivitás: mondatcsíkok értelmezése, elhelyezése a táblán</p> <p>tanítói útmutatás</p> <p>csoportalakítás</p> <p><b>kooperatív csoportmunka</b> közös tanulás</p> <p><u>csoportok egyik fele:</u> - csoportos játék: helyzetgyakorlat (tünetek, teendők)</p>	<p>szókarttyák</p> <p>csomagolópapír, filctoll, színes ceruza</p>
---	---	---	--	---



<p>5 perc</p> <p>1 perc</p> <p>3 perc</p>	<p><b>Jó tanácsok az ételmérgezés megelőzésére</b>          Forrás:  <a href="http://portal.nebih.gov.hu/web/guest/-/kerdezz-felelek-az-etelmergezesek-megelozeserol">http://portal.nebih.gov.hu/web/guest/-/kerdezz-felelek-az-etelmergezesek-megelozeserol</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aki beteg (hasmenéses, lázas), ne készítsen ételt.</li> <li>- Mossunk kezet gyakran, alaposan, főleg ételkészítés, valamint étkezés előtt.</li> <li>- Tartsuk tisztán a konyhát és a konyhai eszközöket.</li> <li>- Csak megbízható helyen vásároljunk.</li> <li>- A nyers húst, baromfit tároljuk, kezeljük elkülönítve.</li> <li>- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan mossuk meg.</li> <li>- A romlandó élelmiszert, ételt mielőbb tegyük be a hűtőbe.</li> <li>- A maradék ételt forraljuk át fogyasztás előtt.</li> </ul>	<p><b>Csoporton beüli differenciált feladat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Csoportos játék: család</b>  <i>„A csoportok néhány tagja, mint egy nagy család, mutasson be egy helyzetet az ételfertőzéssel/ételmérgezéssel kapcsolatosan, játsszátok el azok tüneteit és teendőit!”</i></li> <li>- <b>„Konyhai őrangyalok” beszámolóí</b>  <i>„A csoportok másik fele, mint konyhai őrangyalok, derítsék ki, annak okát is (romlott étel fogyasztása, nem volt hűtőszekrényben tárolva, főzés előtt nem mosott kezet stb.) és adjanak tanácsokat azok megelőzésére!”</i></li> <li>- Csoporton belül közös vázlatírás (tünetek, teendők, okok, tanácsok)</li> <li>- A tanító segíti a felkészülést. Figyeljünk az ok-okozati tényezők feltárására!</li> </ul> <p><b>Ellenőrzés, visszacsatolás: csoportbemutatósok</b>  <i>„Családok” bemutatása szerepjáték formájában (helyzet, tünetek, teendők).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Konyhai őrangyalok” beszámolóí (okok, tanácsok)</li> <li>- Az azonos témán dolgozó csoportok kiegészítik egymást.</li> </ul> <p><b>Élelmiszerbiztonság</b>  <i>„A konyhai őrangyalok beszámolóiban hallhattunk néhány okos tanácsot... Most érkezünk el az élelmiszerbiztonság fogalmának tisztázásához, mely azt jelenti, hogy a termelés, gyártás, tárolás, szállítás, elkészítés, elfogyasztás teljes folyamatában annak biztosítása, hogy az élelmiszer nem veszélyezteti a fogyasztó egészségét.”</i></p>	<p><u>csoportok másik fele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- okok felderítése, ok-okozati tényezők feltárása, tanácsok alkotása</li> </ul> <p>a tanító facilitál</p> <p>csoportbemutatósok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szerepjáték</li> <li>- „konyhai őrangyalok” beszámolóí</li> </ul> <p>tanítóí magyarázat</p>	<p>tábla</p>
---	---	--	--	--------------



- Ha házon kívül étkezésnél, legyünk igényesek.
- Ne fogyasszunk ételt elhanyagolt higiéniájú helyen.
- Csak forrón tálalt meleg-ételt, hűtőben tárolt hideg ételt fogadjunk el.
- A nyers tojást tartalmazó ételek, félig nyers húsok veszélyesek lehetnek. Kisgyerekeknek, betegnek soha ne adjuk!
- Ne fogyasszuk el az ételt, ha állott, romlásra gyanús vagy szokatlan ízű, illatú.
- A frissen készült, forrón tálalt étel biztonságos.
- Legyen igénye a szép tálalásra, a minőségi ételre, a tiszta, rendezett étkezési körülményekre.

### Élelmiszerbiztonsági óvintézkedések

„Az ételeredetű fertőzések megelőzésére hoztam néhány jó tanácsot. Olvassuk fel és helyezzük el a táblára az egyedül árválkodó élelmiszerbiztonság kifejezés mellé!”

Mondatcsíkok:  
élelmiszerbiztonságra

**Élelmiszereinket mindig takarjuk le!**

**Soha ne hagyjunk élelmiszereink közelében semmiféle mérgező vegyszert!**

**A mosogatóban hagyott szennyes edény nem higiénikus. Étkezés után mosogass el!**

**A pultra kiöntött folyadékot azonnal töröljük fel!**

**Nem gusztusos és egészséges a piszkos teríték. Mindig figyelj az alapos mosogásra.**

**Nem illik piszkos kézzel enni, ráadásul beteg is lehetsz tőle. Étkezés előtt alaposan moss kezet.**

vagy

### Konyhai helyes viselkedési szokások

Forrás:

<http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=835>

A konyhában 3 részlet van, amely nem megfelelő viselkedést szokást, balesetveszélyes dolgokat ábrázol. Ezekre kell rákattintani: elhelyezni a tiltó jelet arra a 3 dologra, ami nem helyes a konyhában!

frontálisan tanulói interaktivitás:  
mondatcsíkok értelmezése,  
elhelyezése

mondatcsíkok

frontálisan Okos táblán feladatok  
közös megoldása:  
a képeken a hibák megtalálása

Interneteléréssel  
rendelkező  
számítógép



15 perc

**Mit miben vigyünk haza?** – Higiénikus szállítás.

<http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/>

- Érdemes magunkkal vinni egy kosarat és benne pár zacskót, köztük egy hűtőzacskót tartani, ezzel elkerülhető a pénztárnál a nejlonzacskók vásárlása.

- Mindig jól rendezzük el az élelmiszereket a szállítóeszközökben, hogy megőrizhessék a minőségüket és biztonságosan fogyaszthatók legyenek.

- Hazaérkezésünk után rögtön vegyük ki az élelmiszereket a zacskókból, kosarakból és tegyük mindent a helyükre. Kezdjük a hűtőbe és mélyhűtőbe valókkal, a legvégére hagyjuk a tartós élelmiszereket.

- Már a vásárlásnál figyeljünk az elkülönítésre, vagyis nyers hús és tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcszel, megelőzve a keresztszennyeződést!

- Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, elkerülendő a megnyomódás, törés lehetőségét is.

„Ki emlékszik az élelmiszerbiztonság meghatározására?”

Igen/nem.....

tehát nem mindegy, hogy hogyan szállítjuk haza a megvásárolt élelmiszert! Ennek felderítésére most mindannyian váljunk „szállítási őrangyallá” és induljunk egy képzeletbeli bevásárlásra!

**Képzeletbeli bevásárlásra indulnak a csoportok**

- Vásárlási kultúra fejlesztése.
- Illemtudó magatartás gyakorlása.
- Tanulói előkészület:

Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni, az alapanyagok, nyersanyagok, élelmiszerek képeit, csomagolóanyagait.

„Minden csoport húzzon egy **vasárnapi menüt**, (3 fogásos ebédet) amit el kell készíteni.”

- Minden csoport más-más menüt húz. (Ld. Melléklet 4)

„**Képzeletbeli bevásárlásra indulunk...**”

1. feladat: **Mit vigyünk haza?**

A vasárnapi ebédhez kell a gyűjtött képek, csomagolóanyagok alapján az alapanyagokból,

frontálisan: tanítói kérdések, tanulói válaszok

**kooperatív csoportmunka folytatása**

tanulói gyűjtött anyagok előkészítve

feladatkielölés

képek, csomagolóanyagok válogatása, rajzok készítése

tanulói gyűjtött anyagok

menükártyák (Melléklet 4)

képek, csomagolóanyagok, mondatcsíkok

A4-es lapok, színes ceruzák/filctoll

Melléklet 3





	<p>- Zacsós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos.</p> <p>- Hal vagy mélyhűtött áru vásárlásánál, a hűtlánc betartására, minden esetben legyen kéznél hűtőakkumulátorral ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska.</p> <p>- Mindig különítsük el a vegyszereket és a húsokat a többi élelmiszertől!</p> <p>- Húzos kiskocsinál és hátizsáknál alulra kerüljenek az erősebb csomagolású termékek, és egyre feljebb haladva az érzékenyebbek (friss barack, tojás).</p> <p>- Logikusan, helytakarékosan rendezzük el a megvásárolt élelmiszereket. Érdeemes a kasszáknál már a futószalagra is jó sorrendben kitenni a termékeket.</p> <p>Fontos a tisztaság a bevásárlás eszközeinél is.</p> <p>Vásárlási kultúra fejlesztése (fogyasztói magatartás), illem- és szokások elsajátítása</p>	<p>nyersanyagokból, élelmiszerekből „bevásárolni”. Rajzolni is lehet!</p> <p>2. feladat: <b>Miben és hogyan vigyem haza a vásárolt árut?</b> Mondatcsíkból kell kiválogatni a megfelelőt, de önállóan is lehet írni tippeket. Ld. tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i></p> <p>Forrás: Mit miben vigyünk haza? – Higiénikus szállítás. <a href="http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/">http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/</a></p> <p><b>Csoportbemutatás, közös megbeszélés</b></p> <p>- A csoportok bemutatják, hogy mit vásároltak (válogatott képek, csomagolóanyagok, rajzok) a vasárnapi menühöz és hogyan/miben vitték haza (mondatcsíkok, tanulói tippek).</p> <p>- Minél több csoport van, annál színesebb a vasárnapi menüválaszték.</p> <p>- A többiek figyelnek: szükség esetén javítanak és kiegészítenek.</p>	<p>mondatcsíkok párosítása, önálló tippek</p> <p>csoportbemutatás</p> <p>frontálisan: közös megbeszélés</p>	<p>válogatott képek, csomagolóanyagok, rajzok, mondatcsíkok</p>
4 perc	<p><b>Ételfertőzések/ételmérgezések megelőzése</b> a tanultak alapján.</p> <p>Az élelmiszerek hosszú utat járnak be, míg a boltok polcairól a tányérra kerülnek. Hogyan kell helyesen tárolni, szállítani, elkészíteni az ételt?</p> <p><b>Prevenció</b> (megelőzés)</p>	<p><b>Összefoglalás: ismeretek alkalmazása</b></p> <p><b>„Órjárat” az ételeredetű fertőzések megelőzésére</b></p> <p><b>Előkészítés</b></p> <p>- 4 helyet kijelölünk az osztályteremben, melyek az otthonunk négy, különböző helyiségeit jelölik.</p> <p><b>konyha</b>      <b>kamra</b>      <b>étkező</b>      <b>gyerekszoba</b></p>	<p>frontális játék</p> <p>négy hely kijelölése</p> <p>feladatkielölés,</p>	



	<p>- Helyiségek: konyha, kamra, étkező, gyerekszoba tisztán tartása. - Higiénés rendszabályok betartása. - Kézmosás fontossága.</p> <p><b>Otthoni feladat kijelölése.</b> Bevásárlókosár/táska tervezése, kreativitás fejlesztése</p>	<p><i>„Mindenki írjon fel egy óvintézkedést (piros ceruzával), az ételeredetű fertőzések megelőzésére és helyezze el a megfelelő felirat alá (a helyiségbe)”.</i></p> <p><b>Tanulói bemutatás, ellenőrzés</b></p> <p>- A tanulók bemutatják az „adott helyiségben” elhelyezett óvintézkedéseket. Egymásra figyelnek és kiegészítenek. - Ld. Élelmiszerbiztonsági óvintézkedések az ételmérgezés megelőzésére (jó tanácsok)</p> <p>Otthoni feladat: <b>egyéni munka</b></p> <p>- Tervezzenek bevásárlókosarat/táskát (dédinek, testvérnek, apának) olyan mintával, ami a javaslatokat ábrázolja. Eszköz: rajzlap, vízfesték, zsírkréta, ceruza, olaj, pasztel. - A következő órán/foglalkozáson szavazzák meg közösen, a legpraktikusabb (a hétköznapi életben jól használható) bevásárló kosarat/táskát.</p>	<p>cselekvés végrehajtása</p> <p>közös ellenőrzés, kiegészítés, megbeszélés</p> <p>otthoni feladat kijelölése</p>	
1 perc	<p><b>Önértékelés és a tanulási folyamat reflektálása</b></p>	<p><b>A témával kapcsolatos reflexiók</b></p> <p><i>„A mai óra/foglalkozás témája bizonyára olyan közel áll hozzátok, melyet a mindennapi életben is tudtok hasznosítani.</i></p> <p>Nos lássuk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <i>Mi az a gondolat, érzés, <b>amit szívesen haza viszel?</b> Tedd a kosárba!</i></li><li>○ <i>Mi az a gondolat, <b>ami dolgozik benned,</b> amivel úgy érzed, hogy még feladatod van vele? Tedd a mosógépbe!”</i></li></ul>	<p>egyéni érzések, gondolatok megfogalmazása és kinyilatkoztatása</p>	



## 10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 2. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 3. Felkészülés, védekezés a kórokozók támadása ellen - Élelmiszerbiztonság

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
2 perc	<p><b>Ételeredetű fertőzések</b></p> <p>Ételeredetű fertőzések leggyakrabban az alapos kézmosás hiánya, a nem megfelelő szállítási, tárolási vagy elkészítési hőmérséklet, illetve a helytelen tisztítás, elkészítés során keletkező keresztszennyeződés miatt alakulhatnak ki.</p> <p>Empátiás készség fejlesztése.</p>	<p><b>Téma felvezetése, „érzékenyítés” a saját élmények, tapasztalatok felhasználásával</b></p> <p><b>Saját élmények, tapasztalatok:</b> „Kinek volt már olyan tapasztalata, hogy ételtől beteg lett, vagy ki kellett dobni az ételt, mert megromlott?”</p> <p><b>Ételeredetű fertőzések</b> „Az élménybeszámolókból kiderült, hogy sajnós ... valamint arra is fény derült, hogy...”</p> <p>„A mai órán/foglalkozáson megnézzük, hogy: <b>Mit kell csinálni, hogy elkerülhető legyen a láz, hasmenés, hányás, hogy kellemetlen szagok ne keletkezzenek, vagy ne kelljen kidobni az ételt, tehát az élelmiszer ne veszélyeztesse az egészségünket.</b>”</p>	<p><b>frontális tanulás-szervezés</b></p> <p>megbeszélés: tanulói tapasztalatokon alapuló élménybeszámolók</p> <p>tanítói ténymegállapítással összekötött témafelvezetés</p>	
5 perc	<p><b>Mit miben vigyünk haza?</b> – Higiénikus szállítás. <a href="http://etelcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/">http://etelcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/</a></p>	<p><b>Új ismeret átadása: élelmiszerbiztonság</b></p> <p>„Ehhez tisztázzuk az élelmiszerbiztonság fogalmát, mely azt jelenti, hogy a termelés, gyártás, tárolás, <b>szállítás</b>, elkészítés,</p>	tanítói magyarázat	



	<p>- Érdeemes magunkkal vinni egy kosarat és benne pár zacskót, köztük egy hűtőzacskót tartani, ezzel elkerülhető a pénztárnál a nejlonzacskók vásárlása.</p> <p>- Mindig jól rendezzük el az élelmiszereket a szállítóeszközökben, hogy megőrizhessék a minőségüket és biztonsággal fogyaszthatók legyenek.</p> <p>- Hazaérkezésünk után rögtön vegyük ki az élelmiszereket a zacskókból, kosarokból és tegyük mindent a helyükre. Kezdjük a hűtőbe és mélyhűtőbe valókkal, a legvégére hagyjuk a tartós élelmiszereket.</p> <p>- Már a vásárlásnál figyeljünk az elkülönítésre, vagyis nyers hús és tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcssel, megelőzve a keresztzennyeződést!</p> <p>- Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, elkerülendő a megnyomódás, törés lehetőségét is.</p> <p>- Zacskós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos.</p> <p>- Hal vagy mélyhűtött áru vásárlásánál a hűtlánc betartására minden esetben legyen kéznél hűtőakkumulátorral ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska.</p> <p>- Mindig különítsük el a vegyszereket és a húsokat a többi élelmiszertől!</p> <p>- Húzos kiskocsinál és hátizsáknál alulra kerüljenek az erősebb csomagolású termékek, és egyre feljebb haladva az érzékenyebbek (friss barack, tojás).</p> <p>- Logikusan, helytakarékosan rendezzük el a megvásárolt élelmiszereket. Érdeemes a kasszáznál már a futószalagra is jó sorrendben kitenni a termékeket.</p>	<p><i>elfogyasztás teljes folyamatában annak biztosítása, hogy az élelmiszer nem veszélyezteti a fogyasztó egészségét.</i></p> <p><i>„A sok tényező közül most emeljük ki a szállítást, mert nem mindegy, hogy hogyan szállítjuk haza a megvásárolt élelmiszert! Ennek felderítésére mindannyian váljunk „szállítási őrangyallá” és induljunk egy képzeletbeli bevásárlásra!</i></p> <p><b>Képzeletbeli bevásárlásra indulnak a csoportok</b></p> <p>- Vásárlási kultúra fejlesztése.</p> <p>- Illemtudó magatartás gyakorlása.</p> <p>- Tanulói előkészület: Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni, az alapanyagok, nyersanyagok, élelmiszerek képeit, csomagolóanyagait.</p> <p><i>„Minden csoport húzzon egy <b>vasárnapi menüt</b>, (3 fogásos ebédet) amit el kell készíteni.”</i></p> <p>- Minden csoport más-más menüt húz. (Ld. <i>Melléklet 4</i>)</p> <p><b>„Képzeletbeli bevásárlásra indulunk...”</b></p> <p>1. feladat: <u>a csoport egyik felének szól.</u></p> <p><b>Mit vigyünk haza?</b> A vasárnapi ebédhez kell a gyűjtött képek, csomagolóanyagok alapján az alapanyagokból, nyersanyagokból, élelmiszerekből „bevásárolni”. Rajzolni is lehet!</p>	<p>kooperatív csoportmunka</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p> <p>feladatkijelölés</p> <p>képek, csomagolóanyagok válogatása, rajzok készítése</p> <p>mondatcsíkok párosítása,</p>	<p>tanulói gyűjtött anyagok</p> <p>menükártyák (<i>Melléklet 4</i>)</p> <p>képek, csomagolóanyagok, mondatcsíkok</p> <p>A4-es lapok, színes ceruzák/filctoll</p>
--	--	---	--	--



	<p>Fontos a tisztaság a bevásárlás eszközeinél is. Vásárlási kultúra fejlesztése (fogyasztói magatartás), illemtani szokások elsajátítása.</p>	<p>2. feladat: <u>a csoport másik felének szól.</u> <b>Miben és hogyan vigyem haza a vásárolt árut?</b> Mondatcsíkokból kell kiválogatni a megfelelőt, de önállóan is lehet írni tippeket. Ld. <i>Melléklet 3</i> Forrás: Mit miben vigyünk haza? – Higiénikus szállítás. <a href="http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/">http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/</a></p>	<p>önálló tippek</p>	<p><i>Melléklet 3</i></p>
3 perc	<p><b>Ételfertőzések/ételmérgezések megelőzése</b> a tanultak alapján.</p> <p>Az élelmiszerek hosszú utat járnak be, míg a boltok polcairól a tányérra kerülnek. Hogyan kell helyesen tárolni, <b>szállítani</b>, elkészíteni az ételt?</p> <p><b>Prevenció</b> (megelőzés) - Helyiségek: konyha, kamra, étkező, gyerekszoba tisztán tartása. - Higiénés rendszabályok betartása. - Kézmosás fontossága.</p>	<p><b>Összefoglalás: ismeretek alkalmazása</b></p> <p><b>Csoportbemutató, közös megbeszélés.</b></p> <p>- A csoportok bemutatják, hogy mit vásároltak (válogatott képek, csomagolóanyagok, rajzok) a vásárműhöz és hogyan/miben vitték haza (mondatcsíkok, tanulói tippek).</p> <p>- Minél több csoport van, annál színesebb a vásárműválaszték.</p> <p>- A többiek figyelnek: szükség esetén javítanak és kiegészítenek.</p>	<p>csoportbemutató</p> <p>frontálisan: közös megbeszélés</p>	<p>válogatott képek, csomagolóanyagok, rajzok, mondatcsíkok</p>



### 3. Melléklet

#### 3. óra: Felkészülés, védekezés a kórokozók támadása ellen - Élelmiszerbiztonság (Tanulói segédanyag)

**Mit miben vigyünk haza?** – Higiénikus szállítás.

Forrás:

<http://eteltcsakokosan.hu/2018/08/14/miben-vigyem-haza/>

Érdeemes magunkkal vinni egy kosarat és benne pár zacskót, köztük egy hűtőzacskót tartani, ezzel elkerülhető a pénztárnál a nejlonzacskók vásárlása.

Mindig jól rendezzük el az élelmiszereket a szállítóeszközökben, hogy megőrizhessék a minőségüket és biztonsággal fogyaszthatók legyenek.

Hazaérkezésünk után rögtön vegyük ki az élelmiszereket a zacskókból, kosarakból és tegyük mindent a helyükre. Kezdjük a hűtőbe és mélyhűtőbe valókkal, a legvégére hagyjuk a tartós élelmiszereket.

Már a vásárlásnál figyeljünk az elkülönítésre, vagyis nyers hús és tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcssel, megelőzve a keresztzennyeződést!

Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, elkerülendő a megnyomódás, törés lehetőségét is.

Zacskós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos.

Hal vagy mélyhűtött áru vásárlásánál a hűtlánc betartására minden esetben legyen kéznél hűtőakkumulátor ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska.

Mindig különítsük el a vegyszereket és a húsokat a többi élelmiszertől!

Húzos kiskocsinál és hátizsáknál alulra kerüljenek az erősebb csomagolású termékek, és egyre feljebb haladva az érzékenyebbek (friss barack, tojás).

Logikusan, helytakarékosan rendezzük el a megvásárolt élelmiszereket. Érdemes a kasszáznál már a futószalagra is jó sorrendben kitenni a termékeket.

Fontos a tisztaság a bevásárlás eszközeinél is.



## 4. Melléklet

### 3. óra: Menükártyák (vasárnapi menü)

#### Menü 1.

Brokkolikrém leves

Natur hal fehér borssal, citromlével, vajjal

Színes burgonya gombóc (burgonyapüré összekeverve reszelt főtt répával, fagylalt adagolóval tálalva)

Cékla savanyúság

Gyümölcssaláta

#### Menü 2.

Olasz zöldségleves (vékony szeletekre vágott gyökérzöldségek, vöröshagyma, gomba, párolva, majd felengedve)

Sült csirkecomb

Párolt lila káposzta

Köles

Almás, diós rétes