



## 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:** 4. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** 3. Táplálkozási szokásainkról – Jóból is megárt a sok!

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Napi ötszöri étkezés. Fő- és kis étkezések összetétele, rendszeres napi ritmus (nyugodt körülmények között). A helyes táplálkozás jellemzői: mértékletesség, vegyes, változatos, szezonális, lokális étrend. Táplálkozási szokások és hagyományok ápolása (családi szokások, nemzetek, tájegységek étkezési kultúrája). Az egészség és az ételek, étkezési szokások kapcsolata. Minőségi és mennyiségi táplálkozás. Önvizsgálat: mennyiségi összehasonlítás.

**2. Kulcsfogalmak:** Okostányér, étkezés, gabonák, tejtermékek, reggeli, húsok, halak, tojás, zöldségek, gyümölcsök, napi ötszöri étkezés, reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, fő étkezés, kisétkezés, feltét, köret, magyar konyha hagyományai, nemzetek konyhája, viselkedési szokások az étkezésnél, más nemzeteknél, elfogyasztott mennyiség, mértékletesség

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

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Modulok közös tartalmi elemei: prevenció, önismeret, egyensúly – ép test és ép lélek

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Ismerete van a fő- és kis étkezések összetételéről, rendszeres napi ritmusáról (nyugodt körülmények között). Betartja és igényli a napi ötszöri étkezést. Ismeri a helyes táplálkozás jellemzőit: mértékletesség, vegyes, változatos, szezonális, lokális étrend. Felismeri, hogy az étkezés nem csak energia és tápanyagok pótlása, de szociális alkalom is. Odafigyel az ünnepekre, jeles alkalmakra és az étkezési szokásokra (családi és nemzetek, tájegységek). A tudatos táplálkozás iránti belső késztetés kezd kialakulni: tudja, hogy mit és mennyit együnk? Képes az önvizsgálatra: mennyiségi összehasonlításra.

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

- [http://www.okosdoboz.hu/video?select\\_temakor\\_search=-1&select\\_altemakor\\_search=-1&select\\_osztaly\\_search=1-4&id=69](http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=1-4&id=69)

- <http://www.okostanyer.hu/kepes-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

- [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png)

- <http://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/kepes-elelmiszer-adagolasi-utmutato-1600kcal-1700kcal.pdf>

- <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): Táplálkozási szokásainkról

In: Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 3. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-12.o.

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

- [http://www.okosdoboz.hu/video?select\\_temakor\\_search=-1&select\\_altemakor\\_search=-1&select\\_osztaly\\_search=1-4&id=69](http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=1-4&id=69)



- <http://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/képes-élelmiszer-adagolási-útmutató-1600kcal-1700kcal.pdf>
- <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><b>Óra előtti szervezési feladatok:</b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a videó megtekintésére. A padok/asztalok rendezésével a differenciált csoportmunkára.</p> <p><b>Tanulói előkészület</b> Otthoni előzetes <b>kutatómunka</b> előkészítése: tanulói beszámolók az étkezési szokásokról.</p>	<p>a tanulói segédanyagok, mellékletek az óravázlat végén található</p>	<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- színes papírcsíkok (közmondások)</li> <li>- Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblaképek és/vagy tanulói segédanyagok</li> <li><i>Melléklet 1, 2, 3</i></li> <li>- A4-es lapok, színes ceruza, filctoll</li> <li>- tanulói beszámolók (étkezési szokások) (képes útmutató)</li> <li>- mondatcsíkok (mennyiségi összehasonlítás)</li> </ul>
5 perc	<p><b>Szólások, bölcs mondások, közmondások értelmezése, amelyek az ételekhez, étkezéshez, táplálkozási szokásokhoz kapcsolódnak.</b></p> <p>A helyesen vagy helytelenül kialakított táplálkozási szokások hatással vannak az egészségi állapotra, közérzetre, befolyásolják étrendünket.</p>	<p><b><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése, motiválás: táplálkozási szokások</u></b></p> <p><i>„A mai órára/foglalkozásra hoztam nektek, olyan bölcs szólásokat, közmondásokat, amelyek az ételekhez, étkezéshez, táplálkozási szokásokhoz kapcsolódnak.”</i></p> <p><i>„Mindenki húzzon egy színes papírcsíkot! Az azonos csíkot húzok alkossanak párokat!”</i></p> <p><i>„Minden pár talál a papírcsíkon egy közmondást.”</i></p> <p>Például:</p> <p><b>„Az alma nem esik messze a fájától. „</b></p> <p><b>„Kinek milyen az evése olyan a munkája.”</b></p> <p><b>„Ki mint vet, úgy arat.....”</b></p> <p><b>„Savanyú a szőlő!”</b></p>	<p>frontálisan tanítói motiválás</p> <p>párok kialakítása</p> <p>feladat megbeszélése</p>	



		<p><b>„Olcsó húsnak híg a leve”</b>  <b>„ Az vagy, amit megeszel”</b>  <b>„Jobb ma egy veréb, mint holnap egy túzok”</b></p> <p><b>Szólások, közmondások értelmezése</b>  - Magyarazzák el egymásnak, hogy mit jelentenek, mit üzennek számukra e bölcs mondások.</p> <p>- Azok a párok, akik azonos közmondást kaptak összeülnek és véleményüket megvitatják (módosítanak, javítanak).</p> <p>- A páros munkák közös véleményalkotással zárulnak.</p>	<p>páros munka</p> <p>azonos közmondáson dolgozó párok tanácskoznak</p> <p>közös véleményalkotás</p>	
15 perc	<p><b>Okostányér megmondja, mit és mennyit kell enni.</b>  Naponta milyen élelmiszercsoportoknak milyen arányban kell lennie a tányérunkon.  Az egészséges táplálkozás kialakításához fontos, hogy az étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani, tudjuk, hogy miből mennyit kellene fogyasztani.  Forrás:  <a href="http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&amp;select_altemakor_search=-1&amp;select_osztaly_search=1-4&amp;id=69">http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&amp;select_altemakor_search=-1&amp;select_osztaly_search=1-4&amp;id=69</a></p>	<p><b><u>Gyakorlatias, praktikus tudásátadás: a megfigyelés, az elemzés és a vizsgálódás eszközével: Mi legyen a tányérodon?</u></b></p> <p><i>„A mai órán/foglalkozáson folytatjuk a kalandozásunkat a táplálkozás világába, egy rövid film megnézésével indítunk. Az Okostányér videó megmondja, hogy mit és mennyit kell enni, <b>naponta milyen élelmiszercsoportoknak milyen arányban kell lennie a tányérunkon.</b>”</i></p> <p><b>Mi legyen a tányérodon? című videó megtekintése</b>  (2 perc)</p>	<p>frontálisan tanítói bevezető magyarázat</p> <p>frontálisan videó megtekintése</p>	



<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

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



**Forrás:**

[http://www.okosdoboz.hu/video?select\\_temakor\\_search=-1&select\\_altemakor\\_search=-1&select\\_osztaly\\_search=1-4&id=69](http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=1-4&id=69)

### Közös megbeszélés

- Ne maradjon el, a látottak, hallottak feldolgozása (lásd.: bal oldali oszlop, ismeretek).

vagy

**Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség a videó megtekintésére, akkor javasolt:

- táblakép Okostányér és/vagy tanulói segédanyag kiosztása, *Melléklet 1*



**Forrás:**

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

- A videó témája megtalálható, a bal oldali ismereti oszlopban.

frontális megbeszélés



található fehérjék építik a szervezetet. A reggelihez a szendvics mellé, de önálló italként is fogyasztható, míg tízóráira/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.

- **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.

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

A helyes táplálkozás jellemzői: kiegyensúlyozott, vegyes,

#### KOMPLEX FELADAT: Mi legyen a tányérodon?

„Az egészséges táplálkozás kialakításához (mit ahogyan a videón is láthattuk) fontos, hogy az **étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani**, tudjuk, hogy miből mennyit kellene fogyasztani.”

#### 3 fogásos ebéd összeállítása

A következő csoportos feladatban ezt fogjuk gyakorolni. Gondolatban váljunk „kuktákká” és készítsünk el egy napi ebédet, mégpedig úgy, hogy a csoportok egyik fele az **iskolai menzán** fog dolgozni, a másik fele pedig **otthon**, a konyhában.”

#### 1. feladat:

#### Egy napi ebéd/menü összeállítása

„Az étrend összeállításánál figyeljete (a tanultakra) arra, hogy milyen élelmiszercsoportoknak milyen arányban kell lennie a tányérunkon.

Ennek megfelelően elemezzétek a menüt: tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok szempontjából.”

- Segítenek:

- táblakép/link: Okostányér

- tanulói segédanyagok: *Melléklet 1*

- Lehet rajzot is készíteni.

#### 2. feladat:

#### Körülményekre, szokásokra vonatkozó vizsgálat: feladat differenciálása

- A csoport egyik fele a menzai, a másik fele az otthoni körülményeket veszi figyelembe (ugyanazt az ebédet kell elkészíteni).

- Milyen hasonlóságok és különbségek lehetnek? Mi okozhatja az eltérést (nagy létszám, különböző igények, korosztályok összehangolása stb.).

- Saját élmények, tapasztalatok feldolgozása.

- Lehet rajzolni, vázlatot készíteni.

#### differenciált csoportmunka

tanítói magyarázat

csoportalakítás

feladatok megbeszélése, differenciálása

menüsor összeállítása, tanultak alkalmazása

menü elemzése

csoporton belüli differenciálás:  
- otthoni,



	változatos, szezonális, lokális étrend.	<b>Ellenőrzés, visszajelzés, jutalmazás</b> Csoportok beszámolóí: - Menü és az elemzés bemutatása. - Megállapítások a körülményekre (menza/otthoni), mind a két tábor bemutat, véleményeiket ütköztetik. - A többi csoport figyel, szükség esetén kiegészít, saját példájukkal szemléltetnek, összehasonlítanak. - Díjnyertes étrend megszavazása, megtapsolása.	- menzai körülmények vizsgálata  csoportbeszámolóí: - menü bemutatása, - menza/otthoni körülmények bemutatása, csoportvélemények ütköztetése - közös megbeszélés	
15 perc	<b>Táplálkozási szokások, hagyományok</b> Forrás: Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): <b>Táplálkozási szokásainkról</b> In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 3. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-12.o.  - <b>Családi</b> szokások: saját élmények feldolgozásával. Családi szokások hagyományok nemzedékről nemzedékre	<b>Új ismeret feldolgozása: tapasztalati tanulással: tanulói beszámolóí</b>  <b>Étkezési szokások, hagyományok</b> <i>„Az előző feladatban nemcsak az étrendet sikerült összeállítani, hanem megvizsgáltuk, összehasonlítottuk a menzai és a családi étkezési szokásokat is. Most az utóbbival fogunk foglalkozni. Mesedélután rendezünk és meghallgatjuk egymás beszámolóit.”</i>  - Előzetes otthoni feladat: <b>Kutatómunka az étkezési szokások, hagyományok feltérképezésére.</b> Az osztály felének más és más feladata volt. - <b>1. önálló kutatás:</b> az osztály egyik felének, önálló munkában: Kérdezzék meg otthon, hogyan zajlott le régen egy családi, vagy egy ünnepei ebéd? Saját szokások, hagyományok gyűjtése.	frontálisan: tanítói bevezető  előzetes otthoni differenciált feladatok  egyéni kutatás	





„átöröklődnek”, amelyek tükröződnek a család életvitelében, mintaként szolgáló tevékenységeikben. Ezek a tradíciók megjelennek az életmódban, a táplálkozási étkezési szokásokban is (ki ül az asztalfőnél, ki kap először a közös ételből stb.)

Mi alapján választunk ételt?

- **Nemzetek**, tájegységek, történelmi korok táplálkozási/étkezési kultúrája (gazdasági, földrajzi, egyéb körülmények, vallás, kapcsolódó tudás/ismeret szerint változik).

Más nemzetek konyháinak, étkezési szokásainak, kultúrájának a megismerése (mediterrán: olasz, közel-keleti: török, távol-keleti: indiai, kínai japán konyha...).

Hagyományostól eltérő felhasználási módok és étkezési szokások, jellegzetességek.

A tanulók önállóan is választhatnak feldolgozási területet s ha az osztályban külföldi diák jár, akkor lehetőség nyílik arra, hogy saját nemzetének étkezési szokásait mutathatja be.

- 2. kutatás: az osztály másik felének, páros munkában: Más nemzetek konyháinak, étkezési szokásainak megismerése (olasz, török, indiai, kínai, japán konyha stb.), hagyományostól eltérő felhasználási módok, szokások, jellegzetességek.  
A párok érdeklődésüknek megfelelően is választhatnak feldolgozási területet.

### Tanulói beszámoló az étkezési szokásokról

**1. önálló kutatás** alapján tanulói beszámoló meghallgatása.

- Mondják el, hogy családjuknak:

- Milyen hagyományos ételeik vannak?

- Mi alapján választanak ételt?

- Milyen a családjuk étkezési szokásai, milyen volt régen és mi jellemzi most?

**2. páros kutatás** alapján tanulók beszámolóinak meghallgatása.

- Más nemzetek konyháinak (olasz, török, indiai, kínai, japán konyha stb.) étkezési szokásainak bemutatása: a hagyományostól eltérő felhasználási módok, szokások, jellegzetességek.

- A párok érdeklődésüknek megfelelően is választhattak kutatási területet.

- Ekkor lehetőség nyílik, arra is, hogy **ha az osztályban külföldi, nemzetiségi diák jár, akkor Ő maga mutatja be** a saját nemzetének étkezési szokásait, kultúráját

páros kutatás

önálló tanulói beszámoló: a család étkezési szokásairól

párok beszámoló: más nemzetek étkezési szokásairól

tanulói beszámoló (írott, rajzos anyag) (étkezési szokások)



5 perc

**A helyes táplálkozás jellemzői: mértékletesség, vegyes, változatos, szezonális, lokális (helyi) étrend.**

- A helyes táplálkozáshoz hozzátartozik a vegyes, változatos, szélsőségektől mentes, lehetőleg lokális (helyi) és az évszaknak megfelelő étrend.

- A mértékletességre törekvés az alapanyagok megválasztásánál, az ételkészítés módjánál és az elfogyasztott étel, ital mennyiségét tekintve.

- Van-e összefüggés az étkezési szokások és az egészség között? (reggeli fontossága, étel adagok, étkezések időpontja, rendszeresség, naponta többször enni, ételkészítés hozzáadott só, cukor, zsiradék stb.).

Forrás:

- Okostányér ajánlott adagokkal:

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png)

- Képes ételmiszer adagolási útmutató:

**Új ismeret bővítése: az elfogyasztott étel mennyiségére vonatkoztatva**

„Az egészséges táplálkozás kialakításához fontos, hogy az étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani. Erre mi már kísérletet tettünk, emlékezzetek az egy napi ebéd/menü összeállítása!

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.**”

**Okostányér nemcsak azt mondja meg, hogy mit kell enni, hanem azt is, hogy mennyit.**

„Ehhez tanulmányozzuk közösen az Okostányér képes ételmiszer adagolási útmutatóját!”

- Javasolt adagok tanulmányozása. Okostányér ajánlott adagokkal.



Forrás:

<http://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/képes-ételmiszer-adagolási-útmutató-1600kcal-1700kcal.pdf>

vagy

frontálisan tanítói magyarázat

feladatkijelölés

frontális munka: képes ételmiszer adagolási útmutató tanulmányozása

Interneteléréssel rendelkező számítógép

útmutató a táblára kerül és/vagy tanuló segédanyag: Melléklet 2



<http://www.okostanyer.hu/kep-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

**Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség a videó megtekintésére, akkor javasolt az útmutatót páros munkában tanulmányozni.

- Tanulói segédanyag kiosztása, *Melléklet 2*

### Következtetések levonása

- Táblára rögzíteni a főbb következtetéseket, összefüggéseket. Használhatunk előre összeállított mondatcsíkokat.

- Adjunk lehetőséget a tanulói interaktivitásra, az önálló vélemények megfogalmazására.

Só, zsiradék, cukor mennyiségének **csökkentése**.

Hazai szokásokhoz igazodva, **hetente legalább egyszer** fogyasszunk halat.

Naponta négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt és **legalább egyszer** (egy adag) **nyersen** fogyaszd el!

**Mindennap** fogyasszunk tejet és tejterméket, válasszuk a zsírszegény változatát, melyben, kevesebb a rossz zsír (telített zsír), de sok a kalcium és egyéb fontos anyag.

páros munkában:  
képes élelmiszer adagolási útmutató tanulmányozása

frontális megbeszélés:  
- következtetések levonása,  
- összefüggések feltárása  
- tanulói interaktivitás

mondatcsíkok, táblakép

A4-es lapok, színes ceruza, filctoll



4 perc

### Táplálkozz okosan!

Miből mennyi legyen a tányérodon - egy nap és étkezésenként?

Okostányér gyermekeknek: Melléklet 3

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okostanyer/>

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

### Óra végi összefoglalás: ismeretek rendszerezése: Miből mennyi legyen a tányérodon?

„A mai órán/foglalkozáson megvizsgáltuk, hogy milyen élelmiszercsoportoknak **milyen arányban** kell lennie a tányérunkon, valamint tanulmányoztuk, hogy miből **mennyit** kellene fogyasztanunk. Közösen következtetéseket is vontunk le...

*Végezetül a javasolt adagokat hasonlítsuk össze a saját adagjainkkal!”*

### **Önvizsgálat: mennyiségi összehasonlítás** - Tanulói segédanyag kiosztása, Melléklet 3



Forrás:

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-Zold\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-Zold_FINAL_171009_Oldal_2.png)

- A javasolt adagok összehasonlítása a saját megszokott adagoddal (az elfogyasztott mennyiséggel).

frontálisan:  
tanári magyarázat

egyéni munka:  
önvizsgálat

tanulói segédanyag:  
Melléklet 3

összehasonlító  
elemzés



		<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Körkérdés:</b> mindenki mondjon egy jó dolgot, amit helyesen csinál a napi étkezésében, egyet, amin mostantól változtatni fog.</li><li>- Közös konklúzió, tanulságok levonása-</li></ul>	<p>körkérdés</p> <p>közös megbeszélés</p>	
1 perc	<b>Önértékelés és a tanulási folyamat reflektálása.</b>	<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><i>Nos lássuk:</i></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:** 4. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** 3. Táplálkozási szokásainkról - Jóból is megárt a sok!

**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
1 perc	Okostányér megmondja, mit és mennyit kell enni. Forrás: <a href="http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/">http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/</a>	<b>Új ismeret bevezetése:</b> az elfogyasztott étel mennyiségére vonatkoztatva  „Az egészséges táplálkozás kialakításához fontos, hogy az étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani. Fontos tudni még, hogy <b>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.</b> ”	frontálisan: tanítói magyarázat	
5 perc	<b>A helyes táplálkozás jellemzői: mértékletesség, vegyes, változatos, szezonális, lokális (helyi) étrend.</b>  - A helyes táplálkozáshoz hozzátartozik a vegyes, változatos, szélsőségektől mentes, lehetőleg lokális (helyi) és az évszaknak megfelelő étrend. - A mértékletességre törekvés az alapanyagok megválasztásánál, az ételkészítés módjánál és az	<b>Új ismeret bővítése:</b> az elfogyasztott étel mennyiségére vonatkoztatva  „Az Okostányér nemcsak azt mondja meg, hogy mit kell enni, hanem azt is, hogy mennyit. Ehhez tanulmányozzuk közösen az Okostányér képes élelmiszer adagolási útmutatóját!”  - Javasolt adagok tanulmányozása. Okostányér ajánlott adagokkal.	frontálisan feladatkielölés  frontális munka: képes élelmiszer adagolási útmutató tanulmányozása	Interneteléréssel rendelkező számítógép



elfogyasztott étel, ital mennyiségét tekintve.  
 - Van-e összefüggés az étkezési szokások és az egészség között? (reggeli fontossága, étel adagok, étkezések időpontja, rendszeresség, naponta többször enni, ételkészítés hozzáadott só, cukor, zsiradék stb.).

Forrás:

- Okostányér ajánlott adagokkal: [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png)
- Képes élelmiszer adagolási útmutató: <http://www.okostanyer.hu/kepes-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>



Forrás:

<http://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/képes-élelmiszer-adagolási-útmutató-1600kcal-1700kcal.pdf>

vagy

**Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség a videó megtekintésére, akkor javasolt az útmutatót páros munkában tanulmányozni.

- Tanulói segédanyag kiosztása, *Melléklet 2*

### Következtetések levonása

- Táblára rögzíteni a főbb következtetéseket, összefüggéseket. Használhatunk előre összeállított mondatcíkokat is.
- Adjunk lehetőséget a tanulói interaktivitásra, az önálló vélemények megfogalmazására.

Só, zsiradék, cukor mennyiségének **csökkentése**.

Hazai szokásokhoz igazodva, **hetente legalább egyszer** fogyasszunk halat.

Naponta négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt és **legalább egyszer** (egy adag) **nyersen** fogyaszd el!

**Minden**nap fogyasszunk tejet és tejterméket, válasszuk a zsírszegény változatát, melyben, kevesebb a rossz zsír (telített zsír), de sok a kalcium és egyéb fontos anyag.

páros munkában:  
képes élelmiszer adagolási útmutató tanulmányozása

tanulói segédanyag:  
*Melléklet 2*

mondatcíkok, táblakép,  
A4-es lapok, színes ceruza, filctoll

frontális megbeszélés:  
- következtetések levonása,  
- összefüggések feltárása,  
- tanulói interaktivitás



4 perc

**Táplálkozz okosan!**

Miből mennyi legyen a tányérodon - egy nap és étkezésenként?

Okostányér gyermekeknek: Melléklet 3

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

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

**Összefoglalás: ismeretek rendszerezése: mennyiségi összehasonlítás**

„A mai órán/foglalkozáson megvizsgáltuk, hogy milyen élelmiszercsoportoknak milyen arányban kell lennie a tányérunkon, valamint tanulmányoztuk, hogy miből mennyit kellene fogyasztanunk. Közösen következtetéseket is vontunk le...

Végezetül a javasolt adagokat hasonlítsuk össze a saját adagjainkkal.”

**Önvizsgálat: mennyiségi összehasonlítás**

- Tanulói segédanyagok kiosztása, Melléklet 3



Forrás:

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png)

- A javasolt adagok összehasonlítása a saját megszokott adagoddal (az elfogyasztott mennyiséggel).
- **Körkérdés:** mindenki mondjon egy jó dolgot, amit helyesen csinál a napi étkezésében, egyet, amin mostantól változtatni fog.
- Közös konklúzió, tanulságok levonása.

frontálisan:  
tanári magyarázat

egyéni munka: önvizsgálat

tanulói segédanyag:  
Melléklet 3

összehasonlító elemzés

körkérdés

közös megbeszélés





## 1. Melléklet

### 3. óra: Táplálkozási szokásainkról – Jóból is megárt a sok!

(Táblakép)

OKOSTÁNYÉR

Forrás:

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>





## 2. Melléklet

### 3. óra: Táplálkozási szokásainkról – Jóból is megárt a sok!

(Tanulói segédanyag)

Képes élelmiszer adagolási útmutató

Forrás:

<http://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/képes-élelmiszer-adagolási-útmutató-1600kcal-1700kcal.pdf>

### Zöldségfélék

**Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt,  
a burgonya nem számítható bele a napi 4 adagba**

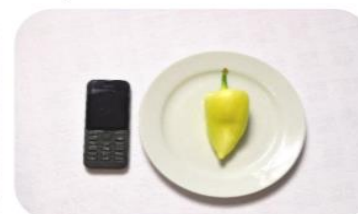
\* köretként, főzelékként 2 adag elfogyasztása javasolt



paradicsom; 1 adag=70 g



uborka; 1 adag=70 g



paprika; 1 adag=70 g



főtt burgonya; 1 adag=180 g



vegyes zöldség; 1 adag=70 g\*



párolt zöldborsó; 1 adag=70 g\*



## Gyümölcsök

Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt,  
az olajos magvak, gyümölcslevek ebbe nem számíthatók bele



alma; 1 adag=70 g



eper; 1 adag=70 g



dió; 1 adag=20 g



## Gabonafélék

Naponta 3 adag gabonaféle elfogyasztása javasolt, ebből legalább 1 teljes értékű gabona legyen



kenyér; 1 adag=50 g



főtt rizs; 1 adag=100 g (50 g nyers)



főtt penne; 1 adag=100 g (50 g nyers)



főtt makaróni; 1 adag=100 g (50 g nyers)

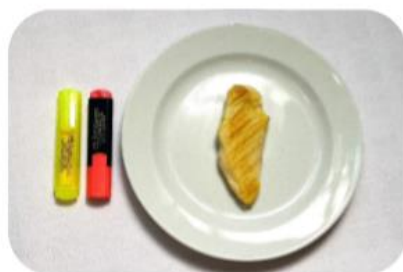


zabpehely; 1 adag=30 g



Húsok, halak, tojás,  
tej-és tejtermékek

Mindhárom főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!



csirkemell; 1 adag=80 g



lazac; 1 adag=80 g



sajt; 1 adag=30 g



## 3. Melléklet

### 3. óra: Táplálkozási szokásainkról – Jóból is megárt a sok!

(Tanulói segédanyag)

Okostányér ajánlott adagokkal

Forrás:

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_2.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_2.png)

#### Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrása. Különösen értékes a vitamin, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- ▶ Egyél minden fűtőkezeléshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- ▶ Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lenest, csicsoriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- ▶ A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- ▶ Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- ▶ Egyél gyümölcsöt tiszta formára, uszonnára, salátaként vagy desszertként.
- ▶ A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tetszsz gyümölcsöt.
- ▶ Előszörban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehhez szántott, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- ▶ Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100%-os gyümölcstartalmú mellett.
- ▶ Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sóban fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kiwi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek: aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék, főzelékes vagy nyersen, hűvelések.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, éles burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicsoriborsó, fejtett bab.



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Elemiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyászati és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

#### Gabonafélék

A gabona félék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyon hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyert, péksüteményt, köretet.
- ▶ A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemelé, tésztával, kekszzel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- ▶ Részeseítad előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- ▶ Figyelj a gabonapehelyek, müzli, kukorica, rizs, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tökölybúza, kényszerült, tórrilla.

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapehelyek (pl. zab- és kukoricapehely), müzli, rizs, tészta, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tökölybúza, kényszerült, tórrilla.

#### Folyadékok

Szonjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatartalom fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Egyél meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5-3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

#### Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egy-huzamban legalább 10 perccel! Fokozatosan növeled az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

#### Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium, a húsok vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségesünk védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- ▶ Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtókat.
- ▶ Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- ▶ Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsagót, pisztrángot.
- ▶ Belsoőség (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden fűtőkezelés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztás javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), feldagottak (pl. sonka, csémege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó, tejföllesek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

#### Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogsúvasodáshoz vezethet. Eppen ezért fontos figyelni arra, hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- ▶ Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termék só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- ▶ Az étellek, italok ízletésére minél kevesebb cukrot, sót használj!
- ▶ Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édesdesszert, desszerteket.
- ▶ A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtók, kolbások, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- ▶ Csak alkalmanként, hetente legfeljebb egyszer egy-egy házi zsiradékban sült ételleket (pl. rántott húst, sült krumplít, lángost).