TÁPLÁLKOZÁS

5. ÉVFOLYAM

ÁLTALÁNOS ISKOLA
1. ÓRA

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

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.02.05.

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

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

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (1.óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése*:* Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

---

1. Feldolgozandó ismeretek: Az étrend minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapothoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van az idegrendszerre, amely befolyásolja a tanulás eredményességét, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és a Magyar Tudományos Akadémia által 2017-ben létrehozott új táplálkozási ajánlás: OKOSTÁNYÉR az iskoláskorú gyermekek számára. Az étlaptervezés komoly szakértelmet igényel, mert az étrend minősége meghatározza az egészségünket. Mintaétlapok és saját tapasztalatai alapján tudjon egy-egy étrendi javaslatot tenni. A fő élelmiszer-, és alapanyagcsoportok meghatározása, szervezetben betöltött szerepük, mennyiségi ajánlás. Napi folyadék, a só, cukor és zsiradék mennyiségére az étrendben. Napi fizikai aktivitás fontossága.

2. Kulcsfogalmak: MDOSZ, MTA, dietetikus, tápanyagok: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok, gabonafélék, húsok, halak, tojás, tejtermékek, só, cukor, folyadék, étlaptervezés, heti étrend, változatosság, mértékletesség, táplálkozz okosan, mozogj naponta

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: természetismeret, egészségtan, technika, életvitel- és gyakorlat, matematika, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Modulon belüli koncentráció: 4. évfolyam

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tisztában van azzal, hogy az étrend minősége jelentősen befolyásolja aktuális egészségi állapotát és hatással van a szellemi teljesítményére, a tanulási és koncentrációs képességére, azaz az iskolai teljesítményre is. Ismeri a legújabb iskoláskorú gyermekek számára létrehozott táplálkozási ajánlást. Tudja, mit jelent az energiát szolgáltató tápanyag, az életműködéseket segítő vitamin, ásványianyag fogalma, valamint az energiaszükséglet, melyek a fő élelmiszer, ill. alapanyagcsoportok és jellemzőik. Tisztában van azzal, hogy az étlaptervezés komoly szakértelmet igényel, és az étrend minősége meghatározza az egészségünket. Tud véleményt formálni a mintaétlapról és saját tapasztalatai alapján tud egy-egy étrendi javaslatot tenni. Követi a szakemberek által ajánlott táplálkozási javaslatokat: az ajánlott mennyiséget a folyadékfogyasztásnál és a fizikai aktivitásra vonatkozóan is. Figyelmet fordít a hozzáadott só-, cukor- és zsiradékmennyiségre az étrendjében.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/03/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_03_**Egeszseges_taplalkozas_iskolaskorban**_180313.pdf
- http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/03/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_03_**Egeszseges_taplalkozas_iskolaskorban**_180313.pdf

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/
- http://www.munkacsy-papa.hu/UserFiles/h/a/havi_etlap_oktober-1_1.jpg
- http://www.gyiokkalocsa.hu/sites/default/files/media/styles/larger/public/menza/általános%20iskola23.PNG?itok=FTM7LmTz

TÁPLÁLKOZÁS

5. ÉVFOLYAM

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<u>Óra előtti szervezési feladatok:</u> Az osztálytermet úgy rendezzük be (padok/asztalok elhelyezése), hogy lehetőség nyíljon a csoportmunkára. Tanári előkészítés: Zöldség, gyümölcs, gabonafélék, húsok, halak, tojás/tej és tejtermékek képeit 2-3 db-ra felvágni és borítékba helyezni. **Rendkívüli óra: meghívott szakember** Ha van lehetőség rá, akkor élelmezésvezető, dietetikus (iskolaorvos/védőnő) meghívása, hogy beszéljen az étlaptervezés szabályairól.		**előkészítés:** - Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér - táblalép: (tápanyagok nevei) borítékban puzzle - A4-es lapok, színes ceruzák/filctollak - *Melléklet 1, 2*
5 perc	**Egészséges táplálkozás iskoláskorban** Okostányér: új magyar táplálkozási ajánlás. - A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) és a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) által 2017-ben iskoláskorú gyermekek számára létrehozott új táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a 6-17 éves gyermekeket és szüleiket az alapvető	**<u>Téma bevezetése: ismerkedés az új magyar táplálkozási ajánlással</u>** **Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?** *„A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az **egészséges táplálkozás.** Az étrend minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van a szellemi teljesítményre, ezáltal befolyásolja a tanulási*	frontális tanulásszervezés tanári bevezetés	

	élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről. - Tanári segédanyag: Táplálkozási Akadémia jelentése. http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/03/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_03_**Egeszseges_taplalkozas_iskolaskorban**_180313.pdf **Helyzetelemzés** Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint megközelítőleg 16 millió egészséges életévet veszítünk el, illetve 1,7 millió haláleset következik be az elégtelen zöldség- és gyümölcsfogyasztás következtében. Magyarországon csak az iskoláskorú gyermekek harmada fogyaszt naponta legalább egyszer zöldséget és gyümölcsöt. **Mit egyenek az iskolások? –** Ez képezi a következő tanegység, az ismétlés témakörét.	*képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt.* **Kivetítve: Okostányér** Tanári segédanyag: *Melléklet 1* bemutatása. Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/ Tárgyi feltétel hiányában fénymásolt lapokat adunk a diákoknak. *„Bizonyra emlékeztek az Okostányérra, melyet alsó tagozatban is, oly előszeretettel használtunk/használtatok.* *Ezt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) és a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) tudósai készítették 2017-ben az iskoláskorú gyermekek számára. Az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a 6-17 éves gyermekeket (a Ti korosztályotokat is) és szüleiket az alapvető élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsokon és iránymutatást ad egy napi étrend ajánlott összetételéről.”* ***„Mit egyenek az iskolások?** A következőkben erre keressük közösen a választ.”*	tanári bemutatás és magyarázat	Internetelléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér *Melléklet 1*
15 perc	**Ismétlő áttekintés a tápanyagok világába** 4. évfolyam: Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges (még az emésztéshez is), a táplálékainkból	**<u>Ismétlő feladat: ismeretek bővítése a tápanyagok témakörében</u>** *„Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges*	frontálisan: tanári	

	nyerjük. Főként a szénhidrátok és a zsírok, kis mértékben a fehérjék elégetése szolgáltatják. Legfontosabb növényi és állati eredetű élelmiszereink, s azok alkotóelemei: a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok szerepe a szervezetben. Forrás: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/03/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_03_**Egeszseges_taplalkozas_iskolaskorban**_180313.pdf **Miért fontosak?** - A **gyümölcsök és zöldségek** számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin-ásványianyag- és rosttartalmuk. - A **gabonafélék**, illetve a belőlük készült élelmiszerek nagyban hozzájárulnak testünk energiaellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. - A **húsok** (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), **tejtermékek** (pl. körözött, joghurt, kefír, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), **tojásételek** (pl. rántotta, főtt tojás), **halak** (pl. szardínia, tonhal, lazac) teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket. Például: a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és	*(még az emésztéshez is), a táplálékainkból nyerjük. Főként a szénhidrátok és a zsírok, kis mértékben a fehérjék elégetése szolgáltatják.* *Legfontosabb növényi és állati eredetű élelmiszereink, s azok alkotóelemei: a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok szerepe a szervezetben."* **Tápanyagok felismerése és csoportosítása** - Tanári előkészítés: - Táblán: legfontosabb tápanyagok nevei **fehérjék** **szénhidrátok** **zsírok** **vitaminok** **ásványianyagok** - Zöldség, gyümölcs, gabonafélék, húsok, halak, tojás/tej és tejtermékek képeit 2-3 db-ra felvágni és borítékba helyezni. *„A padszomszédok alkossanak párokat!* *Húzzatok egy-egy borítékot"* **KÉP ÉS FOGALOMTÁRSÍTÁS** - Feladat kijelölés és kivitelezés *„Első feladat**: rakjátok össze** a puzzle-t és határozzátok meg, hogy **melyik tápanyag/ok, vitaminok, ásványianyago**k jellemzők rájuk!* *A második feladatban: határozzátok meg azt is, hogy **miért fontosak**, mi a szerepük a szervezetben."* - A helyes megoldást segíthetjük tankönyvvel, lexikonnal, internetes keresőprogramok, Okostányér használatával. Tanulói segédanyag: *Melléklet 1* - A párok egymástól tanulnak.	magyarázat tanári előkészítés párok alakítása, borítékhúzás feladat meghatározása párban folyó tanulás: puzzle összerakása és meghatározások alkotása	 táblakép borítékban puzzle A4-es lapok, ceruza/toll *Melléklet 1*

	egyes hazai fajták (pl. busa, pisztráng, kecsege, angolna) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak. - **Mennyit egyél belőle?** Mindhárom főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) tartalmazzon valamit ebből az élelmiszercsoportból!	**Ellenőrzés, megbeszélés** - A párok bemutatják az összerakott képet (élelmiszercsoportot) és választ adnak a feltett kérdésekre (bennük található tápanyagok megnevezése és a szervezetben betöltött szerepük). - A tanulók beszámolói alapján párhuzamosan bővítjük a táblaképet.	frontálisan: párok bemutatása, táblakép bővítése	táblakép bővítése
15 perc	**Étlaptervezés szabályai** Az étlap készítése igen komoly szakértelmet igényel, mely során figyelembe kell venni a közösség (családi, iskolai, munkahelyi stb.) életkorát, azok jellemzőit, egészségi állapotát, igényeit és napirendjét, táplálkozási szokásait. Figyelni kell az élelmiszerek, alapanyagok beszerzésére is pl. idényzöldségek/gyümölcsök felhasználása, helyi termelők, egységes alapanyagrendszer, szezonalitás, nagy változatossági mutató, kevés ismétlődés, színek, ízek, hőmérséklet, ételkészítés módjának harmóniája, a rendelkezésre álló személyzet, technikai felszerelés, napi élelmezési keret, szállítás, tárolás, hűtés, ünnepek, szabadságok stb. EZ EGY SZAKMA – különböző szintű képzéseken tanulják a dietetikus szakemberek. A gyermekkori étrend minősége egészségünk jövőjét is meghatározza. AZ EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL minden, amit eszünk és iszunk, számít. **A megfelelően összeállított étrend**	**<u>Új ismeret átadása:</u> <u>mintaétlap elemzése</u>** **Rendkívüli óra: meghívott szakember** Ha van lehetőség rá, akkor élelmezésvezető, dietetikus (iskolaorvos/védőnő) meghívása, hogy beszéljen az étlaptervezés szabályairól. **A gyermekkori étrend minősége egészségünk jövőjét is meghatározza.** *„Az étlap készítése igen komoly szakértelmet igényel, mely során figyelembe kell venni a közösség (családi, iskolai, munkahelyi stb.) életkorát, azok jellemzőit, egészségi állapotát, igényeit és napirendjét, táplálkozási szokásait.* *Figyelni kell az élelmiszerek, alapanyagok beszerzésére is pl. idényzöldségek/gyümölcsök felhasználása, helyi termelők, egységes alapanyagrendszer, szezonalitás, változatosság, ételkészítés módjának harmóniája, a rendelkezésre álló személyzet, technikai felszerelés, napi élelmezési keret, szállítás, tárolás, hűtés, ünnepek, szabadságok stb.* *AZ ÉTLAPKÉSZÍTÉS EGY SZAKMA, melyet dietetikus szakemberek állítanak össze.”* **Megadott mintaétlap elemzése**	meghívott szakember tájékoztatása tanári magyarázat	*Melléklet 2 mintaétlap* A4-es lapok, színes ceruzák/filctollak

	egészségesebbé tesz most és a jövőre vonatkozóan is. A cél a változatosság és a mértékletesség. Kis lépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon, és igyekezzünk másoknak is segíteni a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításában, amelyhez sok út vezet, és mindenki megtalálhatja a sajátját. AHHOZ, HOGY MINDENT, amire szükségünk van, megkapjunk és megfelelő arányban vigyük be az egyes tápanyagokat, az ételeink és italaink között rendszeresen kell szerepeljen zöldség, gyümölcs, gabonafélék, halak, sovány húsok és tejtermékek is. Emellett a megfelelő energia-bevitelnek igazodnia kell az életkorunkhoz, nemünkhöz, testtömegünkhöz (7. évfolyam tananyaga) és a fizikai aktivitásunk mértékéhez.	- Tanulói segédanyag: *Melléklet 2* *„Egy iskolai menza heti étrendjét adom közre, amit a Melléklet 2-ben találhattok, nagyon szép kivitelben.* *Örüljünk neki!* ☺ ***„Most képzeletben váljunk táplálkozási szakértőkké”*** **1. feladat: csoportos elemzés** *„Elemezzétek a mintaétlapot a tanultak alapján! Segít ebben az előző páros feladat megoldása is, melyben meghatároztuk, hogy az egyes ételekben milyen tápanyagok, vitaminok, ásványianyagok találhatók. Most is hasonlóképpen fogunk vizsgálódni, mert ennek alapján tudjátok megállapítani, hogy az adott étel mennyire felel meg az étlap-készítés követelményének (tápanyagok megfelelő arányai, változatosság, színek, ízek, hőmérséklet stb.).* *AHHOZ, HOGY MINDENT, amire szükségünk van, megkapjunk és megfelelő arányban vigyük be az egyes tápanyagokat, az ételeink és italaink között rendszeresen kell szerepeljen zöldség, gyümölcs, gabonafélék, halak, sovány húsok és tejtermékek is.”* - Az elemzés során: - lehet feljegyzést, vázlatot készíteni, - használják fel az Okostányér *(Melléklet 1)* és a szakember tanácsait is. **2. feladat: önvizsgálat, étrendi javaslat** *„Egyénileg állapítsátok meg, hogy a mintaétrendben mit szerettek és mi az, amit nem kedveltek. Az utóbbiakat beszéljék meg társaitokkal és helyettesítsétek a saját tapasztalataitok alapján, egy-egy étrendi javaslattal. Ötleteiteket jegyezzétek le a tanulói javaslatok című mellékletben.” (Melléklet 2)*	**csoportmunkában: mintaétlap elemzése** csoportfeladatok meghatározása étlap elemzése, vázlatkészítés csoporton belüli egyéni munkában: önvizsgálat csoportos: megbeszélés, étrendi javaslatok készítése	*Melléklet 1* Okostányér *Melléklet 2* *tanulói javaslatok*

		Javaslatok a további elemzéshez **- Összehasonlító elemzést** is végezhetünk, ha a saját iskolai menzánkat összehasonlítjuk a mintaétlappal. - **Ha** differenciálni szeretnénk a csoportokat, akkor annyi mintaétrendet prezentáljunk, ahány csoport van.		
9 perc	**A megfelelően összeállított étrend egészségesebbé tesz most és a jövőre vonatkozóan is.** - Az **étrend minősége** jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van a szellemi teljesítményre, amely befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt, és ezzel az iskolai teljesítményt. - Alapvető élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsok, szabályok. **Otthoni feladat kijelölése** A napindító reggeli fontossága. A tej- és tejtermékek fogyasztására ösztönözni a tanulókat.	**<u>Összefoglalás: elemzések bemutatása, összevetése</u>** A csoportszóvivők ismertetik az étrendi elemzésüket és javaslataikat. Használhatják a feljegyzéseiket, vázlataikat *(tanulói javaslatok: Melléklet 2).* **Ellenőrzés, visszajelzés:** A többi csoport figyel és feljegyzéseikből kihúzzák azokat az elemzési szempontokat, következtetéseket, javaslatokat, amelyek már elhangzottak. Ha rájuk kerül a sor, csak azt mutatják be, ami még nem hangzott el. Ezzel a módszerrel időt takaríthatunk meg, valamint visszajelzés a pedagógusnak, hogy milyen szinten áll a tanulók tudása, mik a hiányosságok, hol kell beavatkozni. A csoportbemutatók alapján közös szabályalkotás: étrend készítésének szabályai. **Otthoni feladat a szülők bevonásával:** Mindenki gyűjtsön és otthonról hozza be a tej- és tejtermékek élelmiszercímkéit, csomagolását.	frontálisan: csoportprezentációk a csoportok kiegészítik egymást közös szabályalkotás	*Melléklet 2 tanulói javaslatok* A4-es lapok, színes ceruzák/filctollak
1 perc		**Reflexió – mi tetszett/nem tetszett** Tanulói reflexiók: *„A mai óra témája bizonyára olyan közel áll hozzátok, melyet a mindennapi életben is tudtok hasznosítani.*	egyéni érzések, gondolatok	

		Nos lássuk: - *Mi az a gondolat, érzés,* ***amit szívesen haza viszel?*** *Tedd a kosárba!* - *Mi az a gondolat,* ***ami dolgozik benned,*** *amin úgy érzed, hogy változtatnod szükséges? Tedd a mosógépbe!*	megfogalmazása és kinyilatkoztatása	

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás

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	**Legfontosabb tápanyagaink** **4. évfolyam:** Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges (még az emésztéshez is), a táplálékainkból nyerjük. Főként a szénhidrátok és a zsírok, kis mértékben a fehérjék elégetése szolgáltatják. Legfontosabb növényi és állati eredetű élelmiszereink, s azok alkotóelemei: a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok szerepe a szervezetben.	**<u>Téma bevezetése: ismétlő áttekintés a tápanyagok világába</u>** *„Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges (még az emésztéshez is), a táplálékainkból nyerjük. Főként a szénhidrátok és a zsírok, kis mértékben a fehérjék elégetése szolgáltatják.* *Legfontosabb növényi és állati eredetű élelmiszereink, s azok alkotóelemei: a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, életműködést segítő vitaminok és ásványi anyagok szerepe a szervezetben.”*	frontális tanulásszervezés tanári bevezetés	
5 perc	**Miért fontosak?** - A **gyümölcsök és zöldségek** számos létfontosságú tápanyag	**<u>Ismétlő feladat: ismeretek bővítése a tápanyagok témakörében</u>**		

	nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin- ásványianyag- és rosttartalmuk. - A **gabonafélék**, illetve a belőlük készült élelmiszerek nagyban hozzájárulnak testünk energiaellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. - A **húsok** (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), **tejtermékek** (pl. körözött, joghurt, kefír, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), **tojásételek** (pl. rántotta, főtt tojás), **halak** (pl. szardínia, tonhal, lazac) teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket. Például: a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa, pisztráng, kecsege, angolna) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.	**Tápanyagok felismerése és csoportosítása** - Tanári előkészítés: - Táblán: legfontosabb tápanyagok nevei **fehérjék** **szénhidrátok** **zsírok** **vitaminok** **ásványianyagok** - Zöldség, gyümölcs, gabonafélék, húsok, halak, tojás/tej és tejtermékek képeit 2-3 db-ra felvágni és borítékba helyezni. **KÉP ÉS FOGALOMTÁRSÍTÁS** - Feladat kijelölés és kivitelezés *„Minden csoport asztalán található egy boríték.* *- Első feladat:* ***rakjátok össze*** *a puzzle-t és határozzátok meg, hogy* ***melyik tápanyag/ok, vitaminok, ásványianyagok*** *jellemzők rájuk!* *- A második feladatban: határozzátok meg azt is, hogy* ***miért fontosak****, mi a szerepük a szervezetben.”* - A helyes megoldást segíthetjük tankönyvvel, lexikonnal, internetes keresőprogramok, Okostányér használatával. Tanulói segédanyag: *Melléklet 1* - A csoportok egymástól tanulnak.	tanári előkészítés feladat meghatározása csoportmunka: puzzle összerakása és meghatározások alkotása	táblakép borítékban puzzle A4-es lap, ceruza/toll *Melléklet 1*
4 perc	**Egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás** Alapvető élelmiszercsoportok: - zöldségek - gyümölcsök - gabonafélék	**<u>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése</u>** **Prezentáció** A csoportok bemutatják az összerakott képet (élelmiszercsoportot) és választ adnak a feltett kérdésekre (bennük található tápanyagok	frontálisan: csoportok bemutatása, táblakép bővítése	táblakép

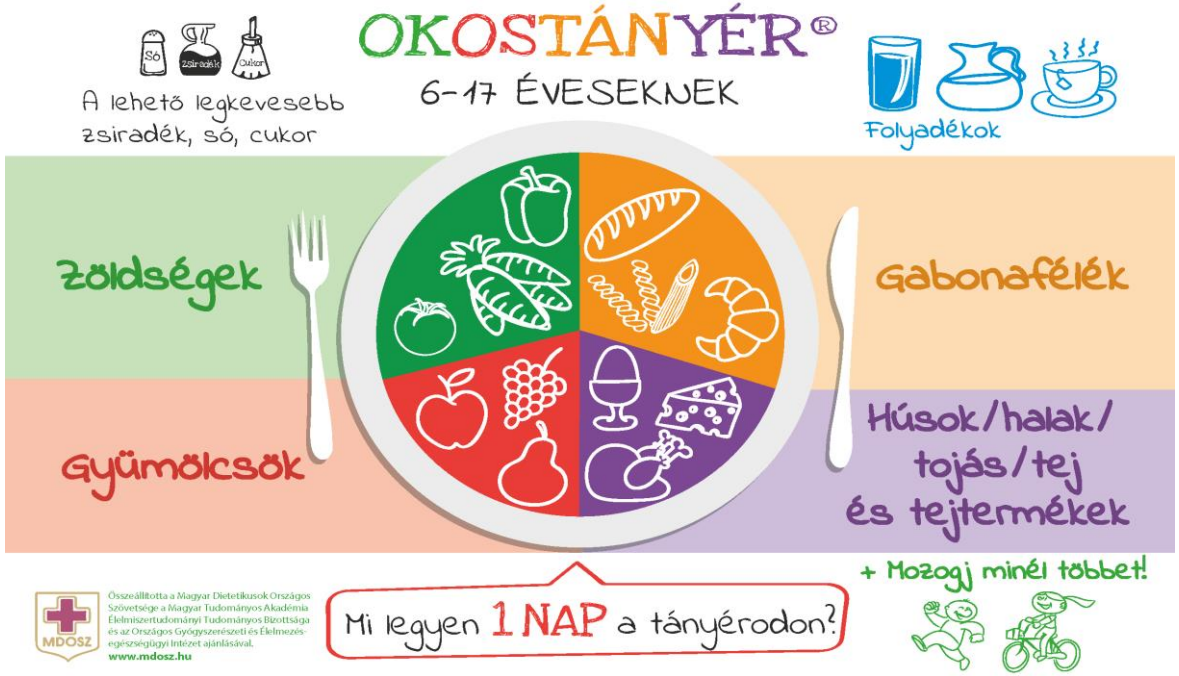
	- húsok (halak) - tojás/tej és tejtermékek - Számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai.	megnevezése és a szervezetben betöltött szerepük). A tanulók beszámolói alapján párhuzamosan bővítjük a táblaképet.		

1. Melléklet

1. óra: Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás

(tanári, tanulói segédanyag)

OKOSTÁNYÉR 6-17éveseknek új táplálkozási ajánlás 2017.
Forrás: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/



2. Melléklet

1. óra: Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás

(tanulói segédanyag)

Heti étrendek – mintaétrendek
Forrás: http://www.gyiokkalocsa.hu/sites/default/files/media/styles/larger/public/menza/általános%20iskola23.PNG?itok=FTM7LmTz

Kalocsa Menza Kft.

2013. év június hó 03-tól, június hó 07-ig Általános Iskolák Heti étrendje 23.hé

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Briós	Margarinos-sajtszeletes, fb.kenyér	Uzsonnakrémes, magvas zsemle, uborka szelettel	Δ sajt, sós kiflivel	Ízesített vajkrémes, zsemle, paprikával
Ebéd	Bableves csipetkével Bolognai spagetti	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék, színes vagdalt szelettel (sertéshús, sárgarépa, cukkini, vöröshagyma, tojás, zsemlemorzsa) Müzli szelet Fb.kenyér	Brokkoli krémleves Rántott csirkemáj, hagymás tört burgonyával Befőtt	Tojásos rántott leves Mustárral pácolt pulykacsíkok Rizi- bizivel Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves Sajtos baromfi tallér, hasábburgonyával és ketchup Felnőttek: Erdélyi rakott káposzta Fb.kenyér
Uzsonna	Vajas kifli, mini dzsem	Szezámmagos madárka, almával	Kuglóf szelet	Sajtos pogácsa	Éf.gyüm.joghurt, búzakorpás diákrúddal

2. Melléklet

1. óra: Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás

(tanulói javaslatok)

Tanulói javaslatok	Megjegyzések, indoklás
HÉTFŐ **Reggeli:** **Tízórai:** **Ebéd:** **Uzsonna:** **Vacsora:** **KEDD** **Reggeli:** **Tízórai:** **Ebéd:** **Uzsonna:** **Vacsora:** **SZERDA** **Reggeli:** **Tízórai:** **Ebéd:** **Uzsonna:** **Vacsora:** **CSÜTÖRTÖK** **Reggeli:** **Tízórai:** **Ebéd:** **Uzsonna:** **Vacsora:** **PÉNTEK** **Reggeli:** **Tízórai:** **Ebéd:** **Uzsonna:** **Vacsora:**	