



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: 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>



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>Óra előtti szervezési feladatok:</p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be (padok/asztalok elhelyezése), hogy lehetőség nyíljon a csoportmunkára.</p> <p>Tanári előkészítés: Zöldség, gyümölcs, gabonafélék, húsok, halak, tojás/tej és tejtermékek képeit 2-3 db-ra felválni és borítékba helyezni.</p> <p>Rendkívüli óra: meghívott szakember Ha van lehetőség rá, akkor élelmezésvezető, dietetikus (iskolaorvos/védőnő) meghívása, hogy beszéljen az étlaptervezés szabályairól.</p>		<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none">- Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér- táblalép: (tápanyagok nevei) borítékban puzzle- A4-es lapok, színes ceruzák/filctollak- <i>Melléklet 1, 2</i>
5 perc	<p>Egészséges táplálkozás iskoláskorban Okostányér: új magyar táplálkozási ajánlás.</p> <p>- 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</p>	<p>Téma bevezetése: ismerkedés az új magyar táplálkozási ajánlással</p> <p>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</p>	<p>frontális tanulás-szervezés</p> <p>tanári bevezetés</p>	



	<p>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.</p> <p>- Tanári segédanyag: Táplálkozási Akadémia jelentése. http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/03/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_03_Egeszseges_taplalkozas_iskolaskorban_180313.pdf</p> <p>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.</p> <p>Mit egyenek az iskolások? – Ez képezi a következő tanegység, az ismétlés témakörét.</p>	<p><i>képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt.</i></p> <p>Kivétíve: Okostányér Tanári segédanyag: <i>Melléklet 1</i> bemutatása. Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okostanyer/ Tárgyi feltétel hiányában fénymásolt lapokat adunk a diákoknak.</p> <p><i>„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.”</i></p> <p><i>„Mit egyenek az iskolások? A következőkben erre keressük közösen a választ.”</i></p>	<p>tanári bemutatás és magyarázat</p>	<p>Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér</p> <p><i>Melléklet 1</i></p>
15 perc	<p>Ismétlő áttekintés a tápanyagok világába 4. évfolyam: Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges (még az emésztéshez is), a táplálékainkból</p>	<p>Ismétlő feladat: ismeretek bővítése a tápanyagok témakörében</p> <p><i>„Az energiát, mely minden életműködéshez szükséges</i></p>	<p>frontálisan: tanári</p>	



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, kefir, 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. makrél, 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 padoszomszédok 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, 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 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



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



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

„*Elemmezték a mintaétlapot a tanultak alapján! Segít ebben az előző páros feladat megoldása is, melyben meghatároztuk, hogy az egyes ételekben milyen tápanyagok, vitaminok, ásványianyagok találhatóak. Most is hasonlóképpen fogunk vizsgálni, 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 társaikkal és helyettesítsék a saját tapasztalataik alapján, egy-egy étrendi javaslattal. Ötleiteiket jegyezzék 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.	Összefoglalás: elemzések bemutatása, összevetése A csoportszóvivők ismertetik az étrendi elemzésüket és javaslataikat. Használhatják a feljegyzéseiket, vázlataikat (<i>tanulói javaslatok: Melléklet 2</i>). Ellenőrzés, visszajelzés: A többi csoport figyel és feljegyzéseiből 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	<i>Melléklet 2 tanulói javaslatok</i> 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/ tanuló 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> <i>„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.”</i>	frontális tanulásszervezés tanári bevezetés	
5 perc	Miért fontosak? - A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag	<u>Ismétlő feladat: ismeretek bővítése a tápanyagok témakörében</u>		



	<p>nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin- ásványianyag- és rosttartalmuk.</p> <p>- A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek nagyban hozzájárulnak testünk energiaellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.</p> <p>- A húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, 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.</p> <p>Például: a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makrél, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa, pisztráng, kecsge, angolna) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.</p>	<p>Tápanyagok felismerése és csoportosítása</p> <p>- Tanári előkészítés:</p> <p>- Táblán: legfontosabb tápanyagok nevei</p> <p>fehérjék szénhidrátok zsírok</p> <p>vitaminok ásványianyagok</p> <p>- Zöldség, gyümölcs, gabonafélék, húsok, halak, tojás/tej és tejtermékek képeit 2-3 db-ra felválni és borítékba helyezni.</p> <p>KÉP ÉS FOGALOMTÁRSÍTÁS</p> <p>- Feladat kijelölés és kivitelezés</p> <p>„Minden csoport asztalán található egy boríték.</p> <p>- <i>Első feladat: rakjátok össze a puzzle-t és határozzátok meg, hogy melyik tápanyag/ok, vitaminok, ásványianyagok jellemzők rájuk!</i></p> <p>- <i>A második feladatban: határozzátok meg azt is, hogy miért fontosak, mi a szerepük a szervezetben.</i></p> <p>- A helyes megoldást segíthetjük tankönyvvel, lexikonnal, internetes keresőprogramok, Okostányér használatával. Tanulói segédanyag: <i>Melléklet 1</i></p> <p>- A csoportok egymástól tanulnak.</p>	<p>tanári előkészítés</p> <p>feladat meghatározása</p> <p>csoportmunka: puzzle összerakása és meghatározások alkotása</p>	<p>táblakép</p> <p>borítékban puzzle</p> <p>A4-es lap, ceruza/toll</p> <p><i>Melléklet 1</i></p>
4 perc	<p>Égészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás</p> <p>Alapvető élelmiszercsoportok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zöldségek - gyümölcsök - gabonafélék 	<p>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése</p> <p>Prezentáció</p> <p>A csoportok bemutatják az összerakott képet (élelmiszercsoportot) és választ adnak a feltett kérdésekre (bennük található tápanyagok</p>	<p>frontálisan: csoportok bemutatása, táblakép bővítése</p>	<p>táblakép</p>



- húсок (halak)
- tojás/tej és tejtermékek

- Számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai.

megnevezése és a szervezetben betöltött szerepük).

A tanulók beszámolóí alapján párhuzamosan bővítjük a táblaképet.



1. Melléklet

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

(tanári, tanulói segédanyag)

OKOSTÁNYÉR 6-17 éveseknek új táplálkozási ajánlás 2017.

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

 A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor

OKOSTÁNYÉR[®]
6-17 ÉVESEKNEK

 Folyadékok

Zöldségek

Gyümölcsök

Gabonafélék

**Húsok/halak/
tojás/tej
és tejtermékek**





+ Mozogj minél többet!



Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

 Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyászati és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu



2. Melléklet

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

(tanulói segédanyag)

Heti étrendek – mintaétrendek

Forrás: <http://www.gyokkalocsa.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. hét

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



2. Melléklet

1. óra: Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás (tanulói javaslatok)

Tanulói javaslatok	Megjegyzések, indoklás
<p style="text-align: center;">HÉTFŐ</p> <p>Reggeli: Tízórai: Ebéd: Uzsonna: Vacsora:</p>	
<p style="text-align: center;">KEDD</p> <p>Reggeli: Tízórai: Ebéd: Uzsonna: Vacsora:</p>	
<p style="text-align: center;">SZERDA</p> <p>Reggeli: Tízórai: Ebéd: Uzsonna: Vacsora:</p>	
<p style="text-align: center;">CSÜTÖRTÖK</p> <p>Reggeli: Tízórai: Ebéd: Uzsonna: Vacsora:</p>	
<p style="text-align: center;">PÉNTEK</p> <p>Reggeli: Tízórai: Ebéd: Uzsonna: Vacsora:</p>	