



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. 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 (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Reggelizz, mint egy király!

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: A reggeli étkezés szerepe az egészséges táplálkozásban és a helyes életvitelben. Mit tartalmazzon az ideális reggeli. A tej- és tejtermékek fontossága, a gyermeki szervezetben betöltött szerepe. A tej- és tejtermékek különböző fajtái (fehérje- cukor- zsír- vitamin- ásványi anyag tartalma, előállításuk, eltarthatóságuk).

2. Kulcsfogalmak: napi ötszöri étkezés, reggeli, folyadékok, tejfehérjék, zsírok szénhidrátok, zsírban- vízben oldódó vitaminok, ásványi anyagok, tej típusai, nyers tej, pasztőrözött tej, tejtermékek, a tej szerepe a táplálkozásban, zöldségek, gabonakásák/müzlík, a reggeli a napi energiaszükséglet egy ötöde, sajtgyártás

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: Megértette, hogy a reggeli étkezésnek milyen szerepe van az egészséges táplálkozásban és a helyes életvitelben. Tudja, hogy az ideális reggeli mit tartalmaz. Ismerete van a tej és tejtermékek tulajdonságairól, sajátosságairól és a különböző fajtáiról (fehérje- cukor- zsír- vitamin- ásványi anyag tartalma, előállításuk, eltarthatóságuk). Tudja, hogy a gyermeki szervezet egészséges fejlődéséhez, növekedéséhez szükség van a napi fogyasztásukra is, ezért (ha teheti) napi rendszerességgel fogyasztja azokat. Fontosnak tartja a közös étkezéseket, amelynél segítkezik.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/04/Taplalkozasi_Akademia_2017_04_Tej_tejtermek_170425.pdf

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/UJ_MDOSZ_Okostanyer_reggelik_final_Moni.pdf

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

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

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/UJ_MDOSZ_Okostanyer_reggelik_final_Moni.pdf



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, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a csoportmunkára (World Café módszer alkalmazására).</p> <p>Előkészítés: előzetes gyűjtőmunka, a szülők bevonásával. Az otthon gyűjtött tej- és tejtermékek ételismiszer címkéinek, csomagolásának előkészítése.</p>		<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none">- Melléklet 3 (menüjavaslat)- Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér (Melléklet 1)- csomagolópapírok feliratozva- színes ceruzák/filctollak
10 perc	<p>Reggelizési szokások, saját élmények feldolgozásával.</p> <ul style="list-style-type: none">- A helyesen vagy helytelenül kialakított táplálkozási szokások hatással vannak az egészségi állapotra, közérzetre, befolyásolják étrendünket.- A reggeli az egészséges, napi ötszöri étkezés indító eleme.	<p>Motiváló játék: a napindító reggeli</p> <p><i>„Iskolás korban a napi ötszöri étkezés kívánatos, de nem mindegy, hogy mikor, mit és mennyit eszünk. A mai órán a napindító reggelivel fogunk foglalkozni.”</i></p> <p>Egyéni jelentkezés alapján a reggelizési szokások eljátszása, pantomim elemekkel.</p> <p><i>„Játsszátok el a reggelizési szokásaitokat, szavak nélkül, csupán testmozgással, gesztusokkal, mutogatással.</i></p> <p><i>Az osztály többi tagja találja ki az eseményeket!”</i></p> <p>A kitalált elemek/tevékenységek megbeszélése.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mi van akkor, ha későn ébredtük...	<p>frontálisan: pantomim játék</p> <p>tanári magyarázat</p> <p>pantomim játék: átélt élmények eljátszása</p> <p>a többiek kitalálják, „összerakják” a szituációt</p> <p>közös megbeszélés</p> <p>tanári kérdések</p>	



		<p>hétköznap, hétvégén, nyaraláskor, nagyszülőknél vagyunk?</p> <p>- Szezonális érvényesülése, családi, vallási hatások.</p>		
10 perc	<p>Reggelizz, mielőtt elindulsz!</p> <p>A napi energiaszükséglet egy ötödét a reggeli biztosítja. Az éjszaka folyamán felhasznált szénhidrát raktárak feltöltését, így energiát szolgáltat, a fizikai és szellemi, azaz az iskolai teljesítményhez. Hiányában nagyobb az esélye, hogy az éhség miatt az első étkezés majd mennyiségét és minőségét tekintve eltér a javasolttól, valamint a reggel el nem fogyasztott táplálék az esti étkezésre is kihathat, és annak mennyiségét növelheti, ezzel elősegítve a túlsúly és az elhízás kialakulásának veszélyét.</p> <p>Egészséges reggeli minták az MDOSZ honlapján: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/UJ_MDOSZ_Okostanyer_reggelik_final_Moni.pdf</p> <p>Ideális esetben a reggelinek teljes kiőrlésű gabonát és fehérjét, azaz pékárut, tejet, tejterméket, vagy sovány felvágottat, halat, tojást, zöldséget-gyümölcsöt és folyadékot kell tartalmaznia.</p> <p>A folyadék lehet például: tea, tej, kakaó, tejeskávé (1 pohárnyi innivaló, melybe gabonakása/müzli is kerülhet).</p> <p>+ 1 db zömlé/kifli, vagy kenyér (1 közepes, ujjnyi vastag szelet), megkenve vajjal, margarinnal, vagy vajkrémmel (úgy, hogy</p>	<p>Téma bevezetése: a reggeli fontossága</p> <p>„A napi energiaszükségletünk egy ötödét a reggeli biztosítja. Az éjszaka folyamán felhasznált szénhidrát raktárak feltöltését, így energiát szolgáltat, a fizikai és szellemi, azaz az iskolai teljesítményhez. Hiányában nagyobb az esélye, hogy az éhség miatt az első étkezésre majd nagyobb mennyiséget eszel.”</p> <p>Önvizsgálat: saját reggeli</p> <p>„Önállóan fogunk dolgozni, a saját reggelinket fogjuk megvizsgálni. - Ehhez először jegyezzétek le, hogy tegnap és a mai napon mit reggeliztetek.</p> <p>Összehasonlító elemzés</p> <p>- Ezt követően vessétek össze a saját reggeliteket az Okostányérban magadott javaslatokkal, melyek megtalálhatók a Melléklet 3-ban.”</p> <p>„Gondolkozz el azon, hogy az Okostányérhoz képest mit tartanál meg a menüdből, ami egészséges és mi az, amin változtatni szükséges?”</p> <p>- Mindenki kap egy tanuló segédanyagot: menüjavaslatok reggelire: <i>Melléklet 3</i></p> <p>- Kivetítve: Okostányér</p> <p>Tanári segédanyag: <i>Melléklet 1</i> bemutatása.</p> <p>Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanári magyarázat</p> <p>tanári útmutatás a feladathoz</p> <p>egyéni munka: - saját reggeli lejegyzése, - összehasonlítás az Okostányérral, - egyéni vélemények, elemzés</p>	<p><i>Melléklet 3 (menüjavaslat)</i></p> <p>Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér <i>Melléklet 1.</i></p>



	<p>átlátsszon a kenyér).</p> <p>További feltétek a kenyéren/zsömlén/kiflin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fehérjék: 1 db sajt kockasajt/2-3 vékony szelet felvágott, virsli: 1db mustár/ketchup, májkrém, tojás, olajos hal, körözött/zöldfűszeres túrókrém. - Zöldségek: paprika, paradicsom, kígyóuborka, tavaszi retek, jégcsapretek, sárgarépa, karalábé. 	<p><u>tanyer/</u></p> <p>Tárgyi feltétel hiányában, fénymásolt lapokat adunk a diákoknak.</p> <p>Közös megbeszélés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - étrendek, elemzése, összehasonlítása - a döntések megindokolása 			
15 perc	<p>Tejből van a tej és a tejtermékek.</p> <p>Tej típusai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyers tej: A termelői nyers tehéntej közvetlen fogyasztásra szánt, teljes kifejéssel nyert, legfeljebb 40 hőmérsékletre melegített termék, amelyből semmit nem vontak el és nem adtak hozzá. A fejés kezdetétől számított 2 órán belül értékesíthető; vagy a fejés után 2 órán belül legalább a tárolási hőmérsékletre, azaz 4-8 °C-ra kell hűteni. Fogyasztása előtt javasolt felforralni. - Pasztőrözött tej: A pasztőrözés 100 °C alatti hőkezelést jelent, amely során a tejben a mikroorganizmusok számát olyan szintre csökkentik, hogy az már nem jelent egészségügyi kockázatot, és egyúttal a termék eltarthatóságát is meghosszabbítja. Tehéntej esetén ez általában 72-76 °C hőmérsékleten 15-40 másodpercig tartó hőkezelés. - ESL tej (Extend Shelf Life): a pasztőrözés és az ultrapasztőrözés között van: a tejet néhány pillanatig 100-135 °C közötti hőmérsékletre melegítik, majd gyorsan 	<p><u>Új ismeret átadása: termékbemutató és ajánlás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítés: előzetes gyűjtőmunka. Otthoni feladat a szülők bevonásával: tej- és tejtermékek élelmiszercímkeinek, csomagolásának a gyűjtése. A címkén lévő információkat felhasználhatják a feladatok megoldása közben. <p>Képzletbeli utazás</p> <p><i>„Egy-egy tejüzem reklám-szakemberei vagytok, akik két csoportot alkotva a tej és tejtermékek fogyasztására ösztönzitek a vásárlókat.”</i> (reklám=hírcsere)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A csomagolópapír közepén: <p style="text-align: center;">TEJ ÉS TÍPÚSAI</p> <p style="text-align: center;">TEJTERMÉKEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét papír egy-egy padon van, ezek a tejüzemek. <p>Tanári útmutatás</p>	<p>frontális megbeszélés, egyéni vélemények</p>	<p>World Café módszer alkalmazása</p>	<p>csoportalakítás</p> <p>csomagolópapír előkészítve</p> <p>csomagolópapírok feliratozva színes ceruzák/filctollak</p>



lehűtik. Ennek következtében a tej eltarthatósága 21-28 napra nő. Hűtést igényelnek.

- **UHT tej** (Ultra High Temperature Treated Technology): A kifejezés ultramagas hőmérsékleten történő hőkezelést jelent, melynek során a tejet 136-142 °C hőmérsékleten 2-6 másodpercig hőkezelik, majd szobahőmérsékletre hűtve aseptikusan (csíramentesen) csomagolják. Ezért nem igényelnek hűtést, szobahőmérsékleten több hónapon át tárolhatóak, nem tartalmaznak tartósítószeret.

Évezredek óta a tejből sokféle terméket állítanak elő.

Joghurt, kefir: Hőkezelt tejből, speciális mikrobatenyészetek hozzáadásával, savanyítással és alvasztással készült termékek. Tápanyag-összetétele a tejhez hasonló, kivéve a hozzáadott cukrot és/vagy tejszínt tartalmazó ízesített készítményeké. A joghurthoz tejsavbaktériumokat, a kefirhez pedig tejsavbaktérium és élesztő vegyes tenyészetet használnak.

A joghurtok csoportosítása: élőflórás (normál vagy probiotikus), illetve nem élőflórás. Zsírtartalom szerint: normál, zsírszegény és sovány termékek. Ízesítés szerint: natúr vagy ízesített joghurtok.

Túró: a tejszín és a vajgyártás során melléktermékként képződött tejfehérje (kazein) kicsapásával. A túró koncentráltan tartalmazza a tej fehérjéit és ásványi

„A csoportoknak 5 perce van arra, hogy felírják a csomagolópapírra:

- milyen tejet vagy tejtermékeket **ismernek** (típusok, fajták),
- hozzáfűzhetek **ajánlásokat** (fehérje- cukor- zsír- vitamin- ásványi anyag tartalom, fajtái, előállításuk, eltarthatóságuk stb.),
- és **javaslatokat** a fogyasztásra.

- Amely termékről keveset tudtok vagy **kérdés merül fel, azt a csomagolópapír bal szélére gyűjtsétek össze!**

- *Lehet rajzolni, következtetéseket, összefüggéseket jelölni!”*

Körforgó módszerét alkalmazva: a csoportok forgósínpad-szerűen körbejárnak és kiegészítik a másik csoport által írtakat.

- Minden csoport más - más színű ceruzával/filctollal dolgozik.
- Ami már szerepel a papíron azt nem írhatják!
- A tanár, mint facilitátor segíti a tanulás folyamatát.

Folyamatos ellenőrzés

Amit tudnak, azt az egymást követő csoportok ellenőrzik, ugyanis nem írhatnak egyforma megállapításokat.

csoportfeladatok kiosztása

kooperáció csoporton belül

körforgó módszerének alkalmazása

kooperáció a csoportok között

a tanár facilitál

a csoportok folyamatosan ellenőrzik egymást



	<p>anyagait, ezért táplálkozás-élettani jelentősége nagy. Három különböző zsírtartalommal kapható: zsíros, félszíros, sovány.</p> <p>Sajtok: a tejből oltós alvasztással nyert alvadék további feldolgozásával hosszabb ideig eltarthatók, mint a többi tejtermék (magasabb fehérje és zsírtartalom jellemzi). Tejcukrot a sajtok gyakorlatilag nem tartalmaznak (ezért a laktózérzékenyek többsége tudja fogyasztani őket).</p> <p>A sajtok csoportosítása: • alapanyag szerint: tehén-, juh-, kecskesajtok, • zsírtartalom szerint: sovány, félszíros, zsíros sajtok, • víztartalom szerint: lágy, félkemény, kemény sajtok. Elsősorban a zsírszegény sajtok javasoltak. A sajtok nagyon jó fehérje- és kalciumforrások.</p>				
10 perc	<p>Figyelemfelhívás a tej- és tejtermékek fogyasztására.</p> <p>Napi tej és tejtermék fogyasztás jelentősége az egészséges étrendben.</p>	<p><u>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése</u></p> <p>A csoportok bemutatják azt a terméket, amelyről kevés információik, illetve kérdéseik vannak.</p> <p>A többi csoport figyel, kiegészít, a tanár megválaszolja a felmerülő kérdéseket.</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>csoportbemutató</p> <p>közös megbeszélés</p> <p>tanári magyarázat</p>	<p>csomagolópapírok felkerülnek a táblára</p>	



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Reggelizz, mint egy király!

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>Reggelizz, mielőtt elindulsz!</p> <p>A reggeli az egészséges, napi ötszöri étkezés indító eleme. A napi energiaszükséglet egy ötödét a reggeli biztosítja.</p> <p>Ideális esetben a reggelinek teljes kiőrlésű gabonát és fehérjét, azaz pékárut, tejet, tejterméket, vagy sovány felvágottat, halat, tojást, zöldséget-gyümölcsöt és folyadékot kell tartalmaznia.</p> <p>A tej egészséges, hiszen fontos fehérjeforrás, sok vitamin és ásványi anyag található benne.</p>	<p><u>Téma felvezetése: motiválás</u></p> <p><i>„A reggeli az egészséges, napi ötszöri étkezés indító eleme. A napi energiaszükséglet egy ötödét a reggeli biztosítja.”</i></p> <p>Közzmondás, találós kérdés, mondóka gyűjtése</p> <p><i>„A padoszomszédal párt alakítva gyűjtsetek közzmondást, találós kérdést, mondókát, amikben a tej, tejtermékek szerepelnek”</i></p> <p>„A tej élet, erő, egészség.”</p> <p><i>„Cirmos cica haj...”</i></p> <p><i>„Tejben-vajban fürdeti...” (Cleopátráról mondják)</i></p> <p><i>„A varjú és a sajt...”</i></p> <p><i>„Vaj van a füle mögött...”</i></p> <p><i>„Azt a párost, akik a legtöbbet írták, tapsoljuk meg!”</i></p>	<p>frontálisan: tanári magyarázat</p> <p>páros feladat</p> <p>nagy taps a győztes párnak</p>	



6 perc	<p>Reggelizz, mielőtt elindulsz!</p> <p>A napi energiaszükséglet egy ötödét a reggeli biztosítja. Az éjszaka folyamán felhasznált szénhidráttraktárok feltöltését, így energiát szolgáltat, a fizikai és szellemi, azaz az iskolai teljesítményhez. Hiányában nagyobb az esélye, hogy az éhség miatt az első étkezés majd mennyiségét és minőségét tekintve eltér a javasolttól, valamint a reggel el nem fogyasztott táplálék az esti étkezésre is kihathat, és annak mennyiségét növelheti, ezzel elősegítve a túlsúly és az elhízás kialakulásának veszélyét.</p> <p>Ideális esetben a reggelinek teljes kiőrlésű gabonát és fehérjét, azaz pékárut, tejet, tejterméket, vagy sovány felvágottat, halat, tojást, zöldséget-gyümölcsöt és folyadékot kell tartalmaznia.</p> <p>A folyadék lehet például: tea, tej, kakaó, tejeskávé (1 pohárnyi innivaló, melybe gabonakása/müzli is kerülhet).</p> <p>+ 1 db zsömlé/kifli, vagy kenyér (1 közepes, ujjnyi vastag szelet), megkenve vajjal, margarinnal, vagy vajkrémmel (úgy, hogy átlátsszon a kenyér).</p> <p>További feltételek a kenyéren/zsömlén/kiflin:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fehérjék: 1 db sajt kockasajt/2-3 vékony szelet felvágott, virsli: 1db mustár/ketchup, májkrém, tojás, olajos hal, körözött/zöldfűszeres túrókrém.	<p>Új ismeret átadása: a reggeli fontossága</p> <p><i>„A napi energiaszükségletünk egy ötödét a reggeli biztosítja. Az éjszaka folyamán felhasznált szénhidráttraktárok feltöltését, így energiát szolgáltat, a fizikai és szellemi, azaz az iskolai teljesítményhez. Hiányában nagyobb az esélye, hogy az éhség miatt az első étkezésre majd nagyobb mennyiséget eszel.”</i></p> <p>Önvizsgálat: saját reggeli</p> <p><i>„Önállóan fogunk dolgozni, a saját reggelinket fogjuk megvizsgálni.</i></p> <p><i>- Ehhez először jegyezzétek le, hogy tegnap és a mai napon mit reggeliztetek.</i></p> <p>Összehasonlító elemzés</p> <p><i>- Ezt követően vessétek össze a saját reggeliteket az Okostányérban magadott javaslatokkal, melyek megtalálhatók a Melléklet 3-ban.”</i></p> <p><i>„Gondolkozz el azon, hogy az Okostányérhoz képest mit tartanál meg a menüdből, ami egészséges és mi az, amin változtatni szükséges?”</i></p> <p>- Mindenki kap egy tanulói segédanyagot: menüjavaslatok reggelire: <i>Melléklet 3</i></p> <p>- Kivetítve: Okostányér</p> <p>Tanári segédanyag: <i>Melléklet 1</i> bemutatása. Okostányér 6-17 éveseknek – új magyar táplálkozási ajánlás:</p> <p>http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/</p> <p>Tárgyi feltétel hiányában, fénymásolt lapokat adunk a diákoknak.</p>	frontális tanulásszervezés	tanári magyarázat	tanári útmutatás a feladathoz	egyéni munka: - saját reggeli lejegyzése, - összehasonlítás az Okostányérral, - egyéni vélemény, elemzés	<i>Melléklet 3 (menüjavaslat)</i>	Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy fénymásolt lapon Okostányér (<i>Melléklet 1</i>)
--------	--	---	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---	-----------------------------------	---



	- Zöldségek: paprika, paradicsom, kígyóuborka, tavaszi retek, jégcsapretek, sárgarépa, karalábé.	-		
2 perc	Figyelemfelhívás a tej és tejtermékek fogyasztására. Napi tej- és tejtermékfogyasztás jelentősége az egészséges étrendben.	Összefoglalás: ismeretek rendszerezése Közös megbeszélés: <ul style="list-style-type: none">- étrendek, összehasonlítása, elemzése- a döntések megindokolása A tanár kiegészít, megválaszolja a felmerülő kérdéseket.	frontális megbeszélés, egyéni vélemények tanári magyarázat	



1. Melléklet

2. 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 Élelmiszer-tudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógykezelési és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu



3. Melléklet

2. óra: Reggelizz, mint egy király!

(tanulói segédanyag)

Menüjavaslatok reggelire

Forrás:

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/UJ_MDOSZ_Okostanyer_reggelik_final_Moni.pdf

Almás-diós zabpehely tejjel

Hozzávalók 1 főre

zabpehely (kb. 3 evőkanál)	50 g
tej, 1,5%-os	2 dl
alma (kb. 1 közepes db)	150 g
dió (kb. 2 db fél dióbél)	5 g
méz (kb. 2 teáskanál)	10 g
fahéj (kb. késhegynyi)	0,1 g



Elkészítés

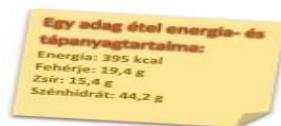


A zabpehelyt leöntjük ízlés szerint hideg vagy meleg tejjel, és pár percig állni hagyjuk. Hozzákeverjük a kisebb darabokra felaprított almát (héját meghagyva), majd megszórjuk durvára vágott dióval. Mézzel, őrölt fahéjjal ízesítjük.

Bazsalikomos sonkás-sajtos melegszendvics Retek Tea

Hozzávalók 1 főre

Graham kenyér (kb. 1 vékony körszelet)	60 g
olívaolaj (kb. 1 evőkanál)	10 g
pulykasonka felvágott (kb. 2 szelet)	40 g
óvári sajt (kb. hüvelykujnyi hosszú)	20 g
friss bazsalikomlevél	0,1 g
retkek (kb. 2 közepes db)	50 g
tea	2 dl
cukor (kb. 2 teáskanál)	8 g



Elkészítés



A kenyérszeletet megkenjük olívaolajjal, ráhelyezzük a felvágottat, megszórjuk reszelt sajttal, majd előmelegített grill sütőben addig sütjük, amíg az ráolvad. Friss bazsalikomlevelekkel díszítjük, retkekkel kínáljuk, mellé teát készítünk.



Padlizsánkrémes szezámagos zsemle Uborka Tejeskávét

Hozzávalók 1 főre

padlizsán (10 cm átmérőjű 2 cm vastag szelet)	80 g
olívaolaj (kb. 1 evőkanál)	10 g
fokhagyma (kb. késhagynyi)	0,1 g
só (kb. csipetnyi)	0,5 g
feketebors (kb. késhagynyi)	0,1 g
szezámagos zsemle	1 db
uborka (kb. 6-8 karika)	30 g
tej, 1,5%-os	1,5 dl
eszpresszó kávé	0,5 dl
cukor (kb. 2 teáskanál)	8 g



Elkészítés

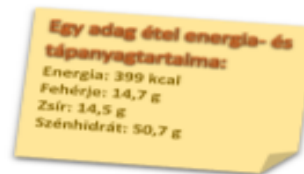


Előmelegített sütőben puhára sütjük a padlizsánt. Miután kihűlt, a héjából kikaparjuk a padlizsánhúst, összetörjük villával, majd hozzátesszük az olívaolajat, a reszelt fokhagymát, és a fűszereket. A kettévágott zsemlét megkenjük a jól kikevert padlizsánkrémmel és uborkaszeleteket adunk mellé. Innivalónak tejeskávét készítünk.

Tonhalkrémes korpás kifli Narancslé

Hozzávalók 1 főre

olajos tonhal (kb.1 evőkanál)	30 g
margarin, 35%-os (kb. 1 teáskanál)	10 g
majonéz (kb.1 teáskanál)	10 g
lilahagyma (kb. 2 evőkanál)	30 g
zöldpaprika (kb. 2 evőkanál)	30 g
citromlé (kb.1 kávéskanál)	2 g
korpás kifli	1 közepes darab
narancslé (100%-os)	2 dl



Elkészítés



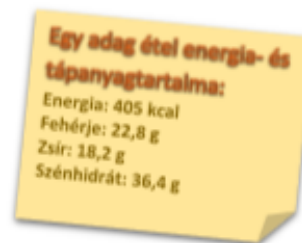
A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, majd villával összetörjük. Margarinnal és majonézzel kikeverjük, ezt követően apróra vágott lilahagymával, zöldpaprikával és friss citromlével ízesítjük. Az így elkészült tonhalkrémmel megkenjük a kiflit, és narancslévet kínálunk mellé.



Cukkinis rántotta Jégsaláta, paradicsom Félbarna kenyér Tej

Hozzávalók 1 főre

repeolaj (kb. 1 teáskanál)	5 g
vöröshagyma (kb. 1 evőkanál)	10 g
cukkini (kb. 3 cm hosszú darab)	30 g
tojás	2 közepes darab
só (kb. csipetnyi)	0,5 g
paradicsom (kb. fél közepes db)	50 g
jégsaláta (1-2 levél)	10 g
félbarna kenyér (fél ujjnyi vastag szelet)	40 g
tej, 1,5%-os	2 dl



Elkészítés



Teflonedényben felhevített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzátesszük a felkockázott cukkinit, és fedő alatt pároljuk pár percig. A megtisztított tojásokat felütjük és kis csipetnyi sóval felferjük. Amikor már csaknem teljesen puha a cukkini, a fedőt levéve elpárologtatjuk a levét, ráöntjük a tojásokat, majd kevergetve megsütjük. Jégsalátával és paradicsommal tálaljuk, mellé félbarna kenyeret adunk és reggeli folyadékként tejet.