



## 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:** 6. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** Az ételkészítés és tárolás alapjai – Kukták vagy virtuózok a konyhában?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Családi munkamegosztás, az élményt adó közös munka. Rendszeres feladatvállalás, munka alapos végzése. Tervszerű munkavégzés, a vállalt feladatok iránti felelősségérzet. Alapvető ételkészítési eljárások, elkészítési módok. A konyhai higiéniai előírások betartása. Konyhai eszközök, felszerelések rendeltetésszerű használata és alapvető balesetvédelmi szabályok ismerete. Környezetvédelmi szemlélet és magatartás (takarékoskodás az energiával). A különböző ételkészítési tevékenységek veszélyes és kritikus pontjai és azok megelőzése. Kreatív szemlélet és nyitottság az újabb ételek, ízek felfedezésére.

**2. Kulcsfogalmak:** rendszeres feladatvállalás, tervszerű munkavégzés, felelősségtudat, ételkészítési eljárások, főzés, sütés, párolás, grillezés, rántás, habarás, panírozás, konyhai edények, konyhai eszközök, konyhai higiénia, háromfázisú mosogatás, konyhai gépek, elektromosan működő eszközök, balesetvédelem, környezetvédelem, hiba, veszély, megelőzés

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

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Modulon belüli koncentráció: 5. évfolyam. Modulok közötti koncentráció: környezet, egészségügyi szolgáltatások. Modulok közös tartalmi elemei: higiénia, prevenció, önismeret

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Szívesen részt vesz a családi munkamegosztásban, az élményt adó közös munkában. Képesse válik a rendszeres feladatvállalásra, a munka alapos végzésére. Törekszik a tervszerű munkavégzés kialakítására, a vállalt feladatok iránti felelősségérzet alakítására. Meg tudja nevezni az alapvető ételkészítési eljárásokat, elkészítési módokat. Törekszik a konyhai higiéniai előírások betartására. Tudja a konyhai eszközöket, felszereléseket rendeltetésszerűen használni és ügyel a balesetvédelmi szabályokra. Takarékoskodó magatartásával fejlődik a környezetvédelmi szemlélete és magatartása. Felismeri a különböző ételkészítési tevékenységek veszélyes és kritikus pontjait és azok megelőzését. Igyekszik kreatívan szemlélni a nyersanyagokat és nyitottnak lenni az újabb ételek, ízek felfedezésére.

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

- MDOSZ Táplálkozási Akadémia 10. évfolyam, 12. szám – 2017. december. Új konyhatechnológiai eljárások a közétkeztetésben  
[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/12/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2017\\_12\\_Modern\\_konyhatechnologia\\_171204.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_12_Modern_konyhatechnologia_171204.pdf)

- *Hazard Analysis and Critical Control Points (veszélyelemzés és kritikus ellenőrző pontok)*  
<http://portal.nebih.gov.hu/-/az-otthoni-etelkeszites-haccp-szerinti-elemzese>



- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2004): Család és környezetvédelem  
In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2004): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 5. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 57-59.o.
- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2004): A táplálkozás higiénája  
In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2004): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 5. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 50-53.o.

### 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- **Hazard Analysis and Critical Control Points** (veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok).  
<http://portal.nebih.gov.hu/-/az-otthoni-etelkeszites-haccp-szerinti-elemzese>



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><u>Óra előtti szervezési feladatok:</u></b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a kooperatív csoportmunkára.</p> <p>Tanári/tanulói előkészület:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen, előkészíteni a konyhai eszközök, gépek, felszerelések, valamint a kedvenc ételek (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) képeit, újságkivágásait, rajzait.</li><li>- A gyűjtött konyhai eszközöket, gépeket, felszereléseket válogatás nélkül, annyi borítékba helyezi a tanár, ahány csoportot szeretne szervezni.</li></ul>		<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- papírból készített kuktasapka</li><li>- szókértya (étkezési eljárások)</li><li>- boríték</li><li>- „Étlap”: rajta az öt étkezés valamelyike</li><li>- kérdés-felelet kártyák</li><li>- csomagolópapír, filctollak, színes ceruzák</li></ul>
5 perc	<p><b>Családi munkamegosztás – családi együttlét</b></p> <p>- A család fontos tevékenysége a háztartás megszervezése, vezetése és rendben tartása.</p> <p>A családi munkamegosztás azt jelenti, hogy a különböző feladatokat megosztják a családtagok egymás között. Mindenki azt a munkát végzi el, amihez a legjobban ért, amihez szívesen, örömmel tud hozzáfogni. Az így elvégzett közös munka akár kellemes kikapcsolódást, élményt is jelenthet (a szabadidő eltöltésének aktív részévé válhat).</p>	<p><b><u>Téma felvetése, motiválás: munkamegosztás a családban</u></b></p> <p><i>„A családi munkamegosztás azt jelenti, hogy a különböző feladatokat megosztják a családtagok egymás között. Mindenki azt a munkát végzi el, amihez a legjobban ért, amihez szívesen, örömmel tud hozzáfogni. Az így elvégzett közös munka akár kellemes kikapcsolódást, élményt is jelenthet. Vajon hogyan történik mindez a Ti családokban?”</i></p> <p>- Tanári kérdések:</p> <p><i>„Szoktatok-e segíteni a konyhában? Milyen munkafolyamatban szoktál/szeretsz részt venni? (bevásárlás, előkészület a</i></p>	<p>frontális tanulósszervezés</p> <p>tanári motiválás irányított kérdésekkel</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendszeres feladat vállalása, a munka alapos végzése.</li> <li>- Helyes időbeosztás, a szabadidővel való helyes gazdálkodás elsajátítása.</li> <li>- Tervszerű munkavégzés kialakítása.</li> <li>- Feladattudatos magatartás fejlesztése, a feladatvállalás iránti felelősségérzet alakítása.</li> </ul>	<p><i>főzéshez, főzés-sütés, terítés, mosogatás)</i> <i>Milyen ételek elkészítésében segídesz szívesen?"</i></p> <p><b>Saját élmények, érzések megosztása</b> <i>„Hallgassunk meg néhány élménybeszámolót! Különösen azokra vagyok kíváncsi, amelyek a konyhai munkálatokkal, az étkezéssel kapcsolatosak!”</i></p> <p>- Egyéni beszámolók a családi munkamegosztásról, a főzéssel kapcsolatos élményekről (saját élmények feldolgozása).</p> <p><b>Közös jellemzők kiemelése</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A tevékenységek fajtái</li> <li>- Munkafolyamatok csoportosítása, megtervezése</li> </ul>	<p>egyéni beszámolók: saját élmények felidézése</p> <p>közös megbeszélés</p>	
<p><u>30 perc</u></p> <p>2 perc</p> <p>1 perc</p>	<p><b>Ételkészítési eljárások</b> Forrás: <a href="http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_12_Modern_konyhatechnologia_171204.pdf">http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_12_Modern_konyhatechnologia_171204.pdf</a> Az ételkészítési eljárások során cél az alapanyagok/nyersanyagok, ételek minőségének a megőrzése, az egészséges étkezési szokások kialakítása. Hagyományos eljárások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>főzés:</b> vízben forralás, főzés</li> <li>- <b>párolás:</b> kevés zsiradékon, kevés vízzel készül az étel</li> <li>- <b>pácolás:</b> fűszeres páclében tartás</li> <li>- <b>grillezés:</b> közvetlen sugárzó hővel történő sütés</li> <li>- <b>rántás:</b> lisztfélével és zsiradékkal történő</li> </ul>	<p><b>Új ismeret átadása: az ételkészítés eljárásai</b></p> <p><i>„Örömhír! Az élménybeszámolókból kiderült, hogy nagyon sokan szívesen segítenek a konyhai munkálatokban, különösen a .....ben/ban.</i></p> <p><i>Az ételek elkészítése során az a célunk, hogy az alapanyagok/nyersanyagok, ételek minőségét megőrizzük és egészséges étkezési szokásokat alakítsunk ki.”</i></p> <p><b>„Szeret – nem szeret”</b> <i>„A következő feladathoz alakítsunk párokat, úgy, hogy a főzni nem szeretők keressenek maguk mellé olyan társat, akik szeretnek a konyhában tevékenykedni.”</i></p>	<p>tanári tényközlés, ismeretátadás</p> <p>párválasztás a megadott szempont alapján</p>	<p>papírból készített kuktasapka, szókárttyák</p>



1 perc	sűrités - <b>habarás:</b> lisztfélével és tejjel, tejföllel sűrités	<b>Különböző ételkészítési eljárások</b> „A párok húzzanak egy szókártyát ebből a kuktasapkából! A kártyán különböző étkezési eljárások vannak felírva. Feladat a következő: beszéljétek meg és írjátok le, mit jelentenek az alábbi ételkészítési eljárások: főzés, párolás, pácolás, grillezés, rántás, habarás, panírozás, passzírozás, sütés, dagasztás – gyúrás, legírozás, konfitálás (ld. link) - Milyen konyhai eszközöket, gépeket használnak/használtak az adott munkafolyamat elvégzése során?” - A párok a szókártyákon lévő eljárásokat megbeszélik és a helyes választ leírják (a tanulók egymástól tanulnak).	szókártyák húzása	
1 perc	zsemlemorzsa forgatás - <b>passzírozás:</b> szitán, szűrőn történő áttörés - <b>sütés:</b> sütő készülékben történő hőkezelés - <b>dagasztás-gyúrás:</b> géppel, kézzel történő erőteljes összedolgozás, keverés		Feladat a következő: beszéljétek meg és írjátok le, mit jelentenek az alábbi ételkészítési eljárások: főzés, párolás, pácolás, grillezés, rántás, habarás, panírozás, passzírozás, sütés, dagasztás – gyúrás, legírozás, konfitálás (ld. link) - Milyen konyhai eszközöket, gépeket használnak/használtak az adott munkafolyamat elvégzése során?” - A párok a szókártyákon lévő eljárásokat megbeszélik és a helyes választ leírják (a tanulók egymástól tanulnak).	feladat kijelölése
5 perc	Az egyes munkafolyamatok során különös tekintettel kell lenni a higiéniai előírások betartására		páros munka: eljárások, eszközök megbeszélése, jegyzetelése	
3 perc	<b>Konyhai eszközök, felszerelések</b> - Tárolóeszköz: edény, kenyértartó, vajtartó, mézes csupor, zsíros bödön, teás kanna, tej kiöntő, gyümölcstál, műanyag dobozok... Fémről, porcelánból, műanyagból készült különféle öblös, üreges konyhai eszköz, melyben élelmiszert tartanak, feldolgoznak vagy főznek. - Lábasok, fazekak: tűzálló üveg és porcelán edények... - Kukták: vok, római tál, cserépedény... - Tápláló és étkezéslet: merőkanál, kések, villák, kanalak, pecsenyevilla, szűrő kanál...  <b>Elektromosan működő eszközök: konyhai gépek</b> - Kenyérpírító, szendvicssütő, gofrisütő - Húsdaráló, mák- és diódaráló - Turmixgép, habverők, reszelők - Robotgépek: több művelet elvégzésére	<b>A párok beszámolnak az elvégzett munkáról.</b> Az azonos eljárást kidolgozó párok egymást ellenőrzik és kiegészítik.	párok beszámoló	
		<b>KOMPLEX FEADAT: résztemái</b> - Ételkészítési eljárások - Konyhai eszközök, felszerelések - Konyhai eszközök tisztán tartása - Elektromosan működő eszközök: konyhai gépek - Elektromos gépek használata	<b>Kooperatív csoportmunka</b>	otthon gyűjtött konyhai eszközök, gépek, felszerelések újságkivágásai, rajzai  boríték
		<b>Tanári/tanulói előkészület</b> - Otthoni előzetes gyűjtőmunka: konyhai eszközök, gépek, felszerelések, valamint kedvenc ételek (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) képei, újságkivágásai (rajzolni is lehet). - A gyűjtött konyhai eszközöket, gépeket,	a tanulói képeket, újságkivágásokat, rajzokat borítékba helyezi a tanár	„Étlap”: rajta az öt étkezés



1 perc	alkalmasak - Elektromos sütők, mikrohullámú sütők	felszereléseket válogatás nélkül, annyi borítékba helyezi a tanár, ahány csoportot szeretne szervezni.		valamelyike
1 perc	<b>Konyhai eszközök tisztán tartása</b> - alapvető higiéniai követelmény - rendszeres és alapos mosogatás - bőséges öblítés, mosogatószer ne maradjon rajtuk - edénycsepegtetőben szárítás - portól és egyéb szennyeződéstől mentes tárolás - tárolásuk ne az ételben felejtve történjen	<b>Csoportok kialakítása:</b> 3 vagy 5 csapat: R/T/E/U/V pl. reggeli csapata, tízórai csapata...	csoportalakítás	
5 perc	<b>Elektromos konyhai gépek használata</b> - Szakszerű használatuk a használati utasítás szerint történjék. - Meghibásodott gépet ne használd, mert balesetveszélyes. - Vizes környezet (emberi test is) vezeti az áramot, ami megrázhathat. - A balesetek megelőzése érdekében ügyelni kell az érintésvédelmi szabályokra. - A környezetvédelem érdekében ne használjuk mértéktelenül, hosszan bekapcsolva, túlmelegítve az eszközöket. - Forgó, mozgó alkatrészű eszközöket ne hagyjunk felügyelet nélkül, mert balesetveszélyesek. - A kifutott, odaégett ételt szabályosan takarítsuk el.	<b>Elvégzendő feladatok megbeszélése</b> - A csapatok húznak egy „Étlapot”, melyen az étkezés megnevezése található. Például: a vacsora csapatának vacsorát kell készíteni képzeletben (rajz, montázs). - A vacsorát a csoport önállóan választja ki, a tagok kedvenc ételeiből megszavazva. - A többi csapatnak is hasonló a feladata, csak más-más étkezésre kell felkészülniük.	étlaphúzás: benne feladat  a húzott étkezésre kell elkészíteni a csapat kedvenc ételét	kérdés-felelet kártyák
		<b>Konyhai eszközök beszerzése – képzeletbeli vásárlás</b> - Az ételek elkészítéséhez szükséges konyhai eszközöket a csapatoknak be kell szerezniük a többi csapattól. Ezzel megindul a vásárlás (csoportok közötti kommunikáció). - A csapatok a kérdések megválaszolása után megkaphatják/cserélhetik az eszközöket, gépeket, felszereléseket. - A tanár által összeállított kérdések és válaszok (kérdés-felelet kártyák), a csoportok asztalára vannak helyezve (az eszközhasználatra vonatkoznak). Például: Hogyan tisztítod az edényeket, lábasokat? Meleg vízben, karcmentes mosogatószer vagy súrolószer segítségével.	<b>csoportok közötti kooperáció:</b> konyhai eszközök vásárlása, kérdés-felelet kártya használatával	



9 perc

Hogyan tisztítod a teflon (hőálló, tapadásmentes műanyag) lábasokat?

Nem szabad szemcsés, dörzsölő súrolószert használni, mert ezek tönkreteszik az edény felületét.

Hogyan használod a konyhai elektromos gépeket?

Szakszerű használatuk a használati utasítás szerint történjék.

A meghibásodott géppel mi a teendő?

Meghibásodott gépet ne használj, mert balesetveszélyes.

Hogyan használod a forgó, mozgó alkatrészű eszközöket?

Forgó, mozgó alkatrészű eszközöket ne hagyjunk felügyelet nélkül, mert balesetet okozhatnak.

**Feladat végrehajtása: indulhat a „főzés”**

Végül minden eszköz gazdára, „csapatra” talál és lehet főzni képzeletben!

A csoportok 3 részre oszlanak, a 3 feladatnak megfelelően felkészülnek:

- A csapatok „kuktái” csomagolópapírra rajzolnak, képet ragasztanak (étel-montázs készítése).
- „Étlap” megalkotása: a feltálat ételek/italok megnevezése a „konyhafőnökök” feladata.
- A szakértők felkészülnek a konyhai eszközök, gépek, felszerelések bemutatására (vázlatot, feljegyzést készítenek).

csomagolópapír, tanulók által behozott kedvenc ételek képei, filctollak, színes ceruzák, „Étlap”

differenciált csoportmunka:

- képzeletbeli főzés:

a „kukták”

csomagolópapírra étel-montázst készítenek, rajzolnak

- a „konyhafőnökök” megalkotják az étlapot

- szakértők felkészülnek a beszámolóra: jegyzetet, vázlatot készítenek





10 perc	<p><b>KOMPLEX FEADAT:</b> az új ismeret résztemáinak összehangolása, egymásra építése.</p> <p>Résztemák összehangolt feldolgoása:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ételkészítési eljárások</li><li>- Konyhai eszközök, felszerelések</li><li>- Konyhai eszközök tisztán tartása</li><li>- Elektromosan működő eszközök: konyhai gépek</li><li>- Elektromos gépek használata</li></ul> <p>Komplex gondolkodás, alkotói- és kommunikációs készség fejlesztése.</p>	<p><b>Összefoglalás: ismeretek alkalmazása</b></p> <p><b>Csoportbemutató, prezentálás</b></p> <p>- A csapatok „kuktái” bemutatják az elkészített ételt, a „főszakácsok” az étlapot, a szakértők pedig elmondják, hogy miként használták az eszközöket, mire kellett figyelniük a munkavégzés során.</p> <p><b>Ellenőrzés</b></p> <p>A többi csoport figyel és kiegészít.</p>	<p>csoportbemutató:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ételbemutató,</li><li>- „Étlap” prezentálása,</li><li>- szakértők beszámolója</li></ul> <p>közös megbeszélés</p>	<p>csomagolópapír, „Étlap”, szakértői jegyzet</p>
---------	---	--	--	---



## 10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Az ételkészítés és tárolás alapjai – Kukták vagy virtuózok a konyhában?

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	<p><b>Családi munkamegosztás - családi együttlét</b></p> <p>- A család fontos tevékenysége a háztartás megszervezése, vezetése és rendben tartása.</p> <p>A családi munkamegosztás azt jelenti, hogy a különböző feladatokat megosztják a családtagok egymás között.</p> <p>Mindenki azt a munkát végzi el, amihez a legjobban ért, amihez szívesen, örömmel tud hozzáfogni.</p> <p>Az így elvégzett közös munka akár kellemes kikapcsolódást, élményt is jelenthet (a szabadidő eltöltésének aktív részévé válhat).</p>	<p><b><u>Téma felvetése, motiválás: munkamegosztás a családban</u></b></p> <p><i>„A családi munkamegosztás azt jelenti, hogy a különböző feladatokat megosztják a családtagok egymás között. Mindenki azt a munkát végzi el, amihez a legjobban ért, amihez szívesen, örömmel tud hozzáfogni. Az így elvégzett közös munka akár kellemes kikapcsolódást, élményt is jelenthet. Vajon hogyan történik mindez a Ti családokban?”</i></p> <p><b>Saját élmények, érzések megosztása</b></p> <p><i>„Hallgassunk meg néhány élménybeszámolót! Különösen azokra vagyok kíváncsi, amelyek a konyhai munkálatokkal, az étkezéssel kapcsolatosak!”</i></p> <p>- Egyéni beszámolók a családi munkamegosztásról, a főzéssel kapcsolatos élményekről (saját élmények feldolgozása).</p>	<p>frontális tanulósszervezés</p> <p>tanári motiválás</p> <p>egyéni beszámolók: saját élmények felidézése</p>	



6 perc	<p><b>Otthoni ételkészítés</b> Veszélyes és kritikus ellenőrzőpontok. Forrás: <b>Hazard Analysis and Critical Control Points (veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok).</b> <a href="http://portal.nebih.gov.hu/-/az-otthoni-etelkeszites-haccp-szerinti-elemzese">http://portal.nebih.gov.hu/-/az-otthoni-etelkeszites-haccp-szerinti-elemzese</a></p> <p><b>Mire érdemes figyelned?</b> <i>Hiba, veszély, megelőzés (a helyes gyakorlat) a különböző ételkészítési tevékenységek során:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bevásárlás</li><li>- élelmiszerek hazaszállítása</li><li>- otthoni tárolás</li><li>- előkészület a főzéshez</li><li>- főzés, sütés</li><li>- tálalás, megmaradt ételek kezelése</li><li>- mosogatás (3 fázisú - zsíroldás, fertőtlenítés, öblítés)</li><li>- takarítás (konyhai higiénia)</li></ul>	<p><b>Új ismeret átadása: az otthoni ételkészítés veszélyes és kritikus ellenőrzőpontjai</b></p> <p>„Örömhír! Az élménybeszámolókból kiderült, hogy nagyon sokan, szívesen segítenek a konyhai munkálatokban. Milyen ételkészítési tevékenységek hangzottak el a társaitok élménybeszámolóiban?”</p> <p>..... .....</p> <p>„Egészítsük ki!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bevásárlás</li><li>- élelmiszerek hazaszállítása</li><li>- otthoni tárolás</li><li>- előkészület a főzéshez</li><li>- főzés, sütés</li><li>- tálalás, megmaradt ételek kezelése</li><li>- mosogatás (3 fázisú – zsíroldás, fertőtlenítés, öblítés)</li><li>- takarítás (konyhai higiénia)”</li></ul> <p>- Az ételkészítési tevékenységek felkerülnek a táblára.</p> <p>„Az otthoni ételkészítés szabályait tanulmányozzuk a HACCP (<b>Hazard Analysis and Critical Control Points – veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok</b>) elemzése szerint. E biztonsági előírásból kiderül, hogy az ételek elkészítése során cél az <b>élelmiszer biztonság elérése.</b>”</p> <p><b>Mire érdemes figyelned?</b> Tanulói segédanyag: <i>Melléklet 1</i></p> <p>„A padoszomszédok alkossanak egy tanulópárt! Húzzanak egy kártyát, melyen különböző ételkészítési tevékenységek vannak.”</p>	<p>tanári tényközlés, irányított kérdés</p> <p>tanulói válaszok, kiegészítések</p> <p>tanári magyarázat</p> <p>páralakítás, kártyahúzás</p>	<p>táblakép</p> <p><i>Melléklet 1</i></p>
--------	--	--	---	---



		<i>„ A párok („konyhafőnökök”) a tanulói segédanyag alapján tanulmányozzák a munkafolyamatok hibáit, veszélyeit, a megelőzés módjait és egészítsék ki a saját tapasztalataikkal, hasznos tanácsaikkal.”</i>	párban folyó tanulás	
2 perc	<b>Élelmiszerbiztonsági előírások betartása</b>  A különböző ételkészítési tevékenységek veszélyes és kritikus pontjai és azok megelőzése.  Higiéniai szemlélet és magatartás alakítása.	<b><u>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése</u></b>  Az egyes munkafolyamatok közös ellenőrzése, megbeszélése. A párt alakító „konyhafőnökök” kiegészítései, ötleteinek meghallgatása. <i>„Törekedj a konyhai, a különböző ételkészítési tevékenységek higiéniai, élelmiszerbiztonsági előírásainak a betartására!”</i>	frontális ellenőrzés, megbeszélés  párok kiegészítései, ötletei  tanári útravaló	



## 1. Melléklet

## Az ételkészítés és tárolás alapjai – Kukták vagy virtuózok a konyhában?

(tanulói segédanyag)

## Mire érdemes figyelned?

Az otthoni ételkészítés HACCP szerinti elemzés

*Hazard Analysis and Critical Control Points (veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok).*<http://portal.nebih.gov.hu/-/az-otthoni-etelkeszites-haccp-szerinti-elemzese>

Tevékenységek	Hiba	Veszély	Megelőzés, a helyes gyakorlat
Bevásárlás	Megbízhatatlan helyről, alkalmi árustól, nem tiszta, nem rendes üzletből vásárlás. Gyanúsán előnyös akciók.	Szennyezett, romlott, fertőző termék.	Csak megbízható helyen vásároljunk. Nézzük meg, mit veszünk. Lehetőleg ne vegyünk meg előre ledarált húst, inkább a kiválasztott húsdarabot daráltassuk meg.
Élelmiszerek hazaszállítása	Összekeverednek a nyers és fogyasztásra kész termékek. Felmelegednek a hűtött termékek.	A nyersanyagokról baktériumok kerülnek a kész termékekre. A baktériumok hűtés nélkül elszaporodnak.	Tegyük külön táskába a nyers és fogyasztásra kész termékeket. Vigyünk hűtőtáskát is, vagy gyorsan szállítsuk haza a romlandó termékeket.
Otthoni tárolás	Hűtetlenül maradnak romlandó termékek. A hűtőben összekeverednek a termékek. A termékek szennyezik egymást és a hűtő belsejét. A termékeket túl sokáig tárolják. A hűtő belseje nem tiszta. A hűtő nem hűt elég jól.	A nyers húsról baktériumok kerülnek a többi termékre. A baktériumok elszaporodnak, ha nem hűt elég jól a hűtő. A lejárt szavatosságú termékek minősége romlik, baktériumok is szaporodnak bennük.	A gyorsan romló termékeket mielőbb hűteni kell, úgy hogy se egymást, se a hűtőt ne szennyezzék. Tegyük dobozba, edénybe, és fedjük le. Legyen hűtőhőmérőnk, és ellenőrizzük a hőfokot. A hűtő hőmérséklete 5°C alatt legyen! (Kritikus pont!) A hűtőt rendszeresen tisztítsuk! Ellenőrizzük, nem jártak-e le a termékek.
Előkészület a főzéshez	Rendetlen konyha, felesleges holmik, kézmosás hiánya. Az edények, eszközök töredezettek, repedezettek,	Kezünkről, környezetünkről, hajunkról, a konyhai felületekről, eszközökről baktériumok, egyéb szennyező anyagok, háztartási vegyszerek	<b>Alapos kézmosás, tiszta munkafelületek.</b> Felesleges dolgok, vegyszerek, törékeny holmik eltávolítása. Hibás edények leselejtezése. Gyűrűket vegyük le. Sapka, kendő használata, haj összekötése előnyös. Legyen kéznél papírtörölő.



	a kések nem elég élesek. Kezünk nem tiszta, hajunk szabadon lóg.	kerülhetnek az élelmiszerekbe.	
<b>Főzés, sütés</b>	Folyamatok összekeverednek, szennyes folyamatokat egyidejűleg végzünk nagy tisztaságot igénylő tevékenységekkel (fogyasztásra kész ételek szetelése, tálalása, krémek, saláták, készítése). Nem mossuk meg alaposan a salátát, gyümölcsöket. Nem főzzük, sütjük át eléggé az ételeket.	Nyers húsról, tisztítatlan zöldségről kezünkkel, eszközökkel, baktériumok kerülhetnek a fogyasztásra kész ételekre. A zöldségeken, gyümölcsökön vegyszermaradványok, bélféreg-peték lehetnek. A tojás is tartalmazhat szalmonella baktériumot. Ha a sütés-főzés nem alapos, a baktériumok életben maradnak, elszaporodnak.	Legyen külön edény, vágódeszka a nyers húshoz. A nyers hús előkészítés, zöldség tisztítás után takarítsuk le a munkafelületet, mossunk kezét. Soha ne szeljük sült húst, salátát azon a vágódeszkán, amelyen a nyers húst. Az ételeket alaposan süssük-főzzük át. Ha az étel belseje eléri a 75 °C-ot, akkor biztonságos. (Kritikus pont!) Tojást csak alaposan hőkezelt ételekhez használjunk.
<b>Tálalás, megmaradt ételek kezelése</b>	A tálalásig sok idő eltelik. A megmaradt ételt szobahőmérsékleten, fedetlenül tárolják. A megmaradt ételt csak megmelegítik, de nem forralják át.	Az étel a környezettől, eszközöktől, edényektől szennyeződhet, benne a hosszú tárolási idő alatt a baktériumok elszaporodnak.	Az ételt elkészülte után 2-3 órán belül el kell fogyasztani. Ha nem fogy el, a maradékot mielőbb le kell hűteni, és hűtőbe vagy mélyhűtőbe kell tenni. A maradékot fogyasztás előtt fel kell forralni.
<b>Mosogatás</b>	Az edényre rászárad az ételmaradék. A mosogatóeszköz elhasználódott. A mosogatás nem alapos. Törölgetés piszkos, nedves törülközővel.	Az edényen levő maradékon, a mosogatószivacson, törülközőn a baktériumok elszaporodnak.	Étkezés után minél előbb el kell mosogatni. A mosogatóeszközöket tisztán, szárazon kell tárolni, és gyakran cserélni. Az ételmaradékot először el kell távolítani, az edényt kitörölni. Utána elmosogatni. Hagyjuk az edényt megszáradni.
<b>Takarítás</b>	A takarítás nem alapos, nem rendszeres. Ugyanazzal a takarító eszközzel van végigtakarítva minden felület. A takarítóeszközök elhasználódtak, nincsenek tisztán és szárazon tárolva.	Az elhasználódott, nedvesen tárolt takarító eszközökön a baktériumok megtelepednek, elszaporodnak. A takarítással „szétkenik” a szennyeződést az összes felületen.	A takarítóeszközöket is tisztán és szárazon kell tárolni, és rendszeresen cserélni kell. A szennyezettebb (nyers hús, földes zöldség) felületek tisztításához használjunk papírtörülőt. Ne a mosogatószivaccsal takarítsunk. A takarítás legyen gyakori és alapos.