



## 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 tanórára

**Célcsoport/osztály:** 7. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** Táplálkozási szokások hatása az egészségi állapotunkra. Tények, tévhitek

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Életmód és az egészség, az egészséges táplálkozás közötti összefüggés. A túlsúly, az elhízás, a krónikus nem fertőző betegségek kialakulását segítik (cukorbetegség, ízületi, szív- érrendszeri és bizonyos daganatos megbetegedések). A média segítségével a meglévő tudás gyarapítása. Ismeretszerzési, ismeretfeldolgozási módszerek. Az egészségvédelemmel kapcsolatos információk iránti érdeklődés felkeltése, megfelelő szintű jártasság kialakítása az információk feldolgozásában, értelmezésében. Az egészséges táplálkozás jellegzetességeire alapozott tudatos fogyasztói szokások megalapozása, fejlesztése. A reklámok által alkalmazott termékértékesítő módszerek megismerése, az információk kritikus szemlélése és értékelése, vitakészség fejlesztése.

**2. Kulcsfogalmak:** életmód, egészség és életmód kapcsolata, tudományos bizonyítékok erőssége, krónikus nem fertőző betegségek, média, nyomtatott sajtó, elektronikus sajtó, tények és tévhitek az egészség és táplálkozás témakörében, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** biológia, egészségtan

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Modulok közötti koncentráció: Mozgás, Digitális világ. Modulok közös tartalmi elemei: önismeret, egyensúly- ép test és ép lélek

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Érti az életmód és az egészség, az egészséges táplálkozás közötti összefüggés kapcsolatát. Tisztában van azzal, hogy a túlsúly, az elhízás, a krónikus nem fertőző betegségek kialakulását segítik (cukorbetegség, ízületi, szív- érrendszeri és bizonyos daganatos megbetegedések). Nyitott és érdeklődő a világ megismerése iránt. Az internet és a könyvtár, a média segítségével képes tudása bővítésére. Vannak saját ismeretszerzési, ismeretfeldolgozási módszerei. Érdeklő az egészségvédelemmel kapcsolatos információ. Képesse válik az információk kritikus szemlélésére és értékelésére. Fejlődik a kommunikációs készsége, vitakészsége (érvek, ellenérvek). Tudja, hogy szükség esetén a felnőttektől, szakemberektől kap szakszerű, hiteles információt, tanácsot. Kialakulóban van az egészséges táplálkozás jellegzetességeire alapozott tudatos fogyasztói magatartás és szokás.

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

- [http://medosz.hu/hir/a\\_tet\\_platform\\_taplalkozasi\\_es\\_letmodszokasokat\\_vizsgalo\\_reprezentativ\\_kutatasa](http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_letmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa)

- [http://www.okosdoboz.hu/video?select\\_temakor\\_search=-1&select\\_alttemakor\\_search=-1&select\\_osztaly\\_search=5-8&id=156](http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_alttemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=156)  
Táplálkozási tévhitek 2 perc 40 mp.

- [http://regi.oefi.hu/bufeajanlas\\_mdosz\\_2005dec.pdf](http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf)

- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2002): Milyen hatással van a reklám az életmódra?



In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2002): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 7. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 13-17. o.

### 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- [http://regi.oefi.hu/bufeajanlas\\_mdosz\\_2005dec.pdf](http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf)

- [http://www.okosdoboz.hu/video?select\\_temakor\\_search=-1&select\\_altemakor\\_search=-1&select\\_osztaly\\_search=5-8&id=156](http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=156)  
Táplálkozási tévhitek 2 perc 40 mp.



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 kooperatív csoportmunkára. Előkészítés: otthoni feladat Az otthon gyűjtött média-tartalmak, újságcikkek, szórólapok, hirdetések kikészítése.</p>	a tanulói segédanyag, a kérdőív az óravázlat végén található	<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- táblakép (TÉT vizsgálat válaszlehetőségei)</li><li>- A4-es lap, csomagolópapír, színes ceruza, filctoll</li><li>- Melléklet 4 (TÉT Platform)</li><li>- Melléklet 5 (reklám)</li><li>- Melléklet 6 (kérdőív)</li><li>- toll/piros ceruza</li><li>- Interneteléréssel rendelkező számítógép</li></ul>
10 perc	<p><b>„Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform”</b> (TÉT Platform)</p> <p>- A Platform egy olyan kezdeményezés, amelynek célja, hogy összegyűjtse és támogassa azokat az erőfeszítéseket, amelyek a táplálkozással, életmóddal és testmozgással kapcsolatosak. (Platform: alapelemek összessége, mely biztosítja egy csoporttagjaink egyetértését a közös cselekvéshez pl. iskolások egészségnevelése). A <b>TÉT Platform</b> táplálkozási és</p>	<p><b><u>A téma bevezetése: a TÉT Platform táplálkozási és életmódi szokásokat vizsgáló reprezentatív kutatása</u></b></p> <p><i>„Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform (TÉT Platform), egy olyan kezdeményezés, amely a lakosság körében vizsgálja a táplálkozási és életmódszokásokat. A kutatás kiterjed a 11-18 éves magyar fiatalok táplálkozási szokásaira és fizikai aktivitására is.”</i></p> <p><i>„A mai órán nézzük meg, hogy te hogyan vélekedsz saját egészségi állapotodról? Te hogy érzed magad? Mennyire egészséges az életmódod?”</i></p> <p>- Néhány önként jelentkező tanuló meghallgatása</p>	<p>frontálisan tanári magyarázat</p> <p>irányított tanári kérdések, tanulói válaszok</p>	



életmódi szokásokat vizsgáló reprezentatív kutatása (2017.04.27.), melyben a 11-18 éves magyar fiatalok táplálkozási szokásait és fizikai aktivitását vizsgálták.

Háttérinformáció:

[http://medosz.hu/hir/a\\_tet\\_platfor\\_m\\_taplalkozasi\\_es\\_eletmodszokasokat\\_vizsgalo\\_reprezentativ\\_kutatas\\_a](http://medosz.hu/hir/a_tet_platfor_m_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatas_a)

- Gyors felmérés az osztályban, a TÉT Platform 2017-es kutatás egyik, az életmód megítélésére vonatkozó kérdésének felhasználásával.

### Saját életmód megítélése

„A válaszaitok nagyon szubjektívek, sokrétűek, mindenki másképpen fogalmazza meg az egészségi állapotát. Ezt a kutatóknak nagyon nehéz lenne elemezni, ezért készítettek egy egységes rendszert (előre megadták a válaszlehetőséget), ami alapján fel tudják térképezni a különféle véleményeket.

Lehetséges válaszok:

\*nagyon egészséges, \* inkább egészséges, \*egészséges is meg nem is, \* inkább egészségtelen, \* nagyon egészségtelen”

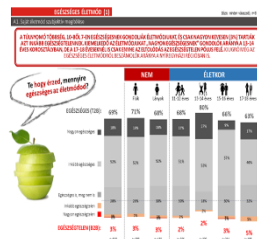
- A lehetséges válaszok felkerülnek a táblára

„A feladat az, hogy ezek mentén ítéld meg saját egészségi állapotodat! A válaszodat és az indoklásod írd a lapra!”

### Összehasonlító elemzés

„Számoljuk ki közösen az osztály válaszainak a %-os megoszlását.”

„A kapott eredményt hasonlítsuk össze 818, 11-18 éves fiatalra vonatkozó a kutatás eredményével, melyet mindenki megtalálhat a 4. számú mellékletben.”



- Ha van rá lehetőség, akkor kivetítjük a 2017-es kutatás eredményét.

- **Az osztályeredmény függvényében tanulságok**

vizsgálat tanári előkészítése

táblakép

A4-es lap, ceruza

Melléklet 4  
(TÉT Platform)

egyéni feladat: önvizsgálat

frontális számolás: a válaszok %-os megoszlása

a válaszok összehasonlító elemzése

Interneteléréssel rendelkező számítógép



		<p><b>levonása:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ A túl sok információ és az alapismeretek hiánya egyszerre van jelen életmódunkban – derült ki a TÉT Platform közelmúltban lezajlott táplálkozási és életmódszokásokat vizsgáló reprezentatív kutatásából. A vásárlók 61 százaléka megnézi, hogy mi van a címkén, de főleg csak a termékek összetételét (51%), illetve a lejáratidőt (41%).”</li><li>✓ „A hiányos ismeretek miatt az élelmiszerek csomagolásán megtalálható információkat nem tudjuk megfelelően értelmezni, ezért tudatos döntések helyett vásárlásaink legtöbbször ad-hoc módon, az íz és az ár figyelembevételével dőlnek el. Az emberek több mint fele (56%) azért dönt a házi koszt mellett, mert azt egészségesebbnek véli – miközben összetételéről, energiatartalmáról kevés információval rendelkezik.”</li></ul>	közösen tanulságok levonása		
5 perc	<p><b>Az életmód és az egészség kapcsolata</b> Az életmód és a betegségek közötti összefüggés feltárása. Az elméleti ismeretek vonatkoztatása saját élethelyzetünkre. Napjaink legjelentősebb egészségügyi problémái összefüggésben vannak a helytelen életmóddal: <b>a nem megfelelő táplálkozással</b>, a mozgásszegény, ugyanakkor túlhajsolt életformával, az önismeret hiányosságával. <b>Az életmód egyik fontos eleme a</b></p>	<p><b><u>A témára való „érzékenyítés” a saját élmények, tapasztalatok felhasználásával</u></b></p> <p><b>Saját élmények, tapasztalatok:</b> „Mondjatok példát idős ismerősről, rokonról, hogy miért él meg tartalmas idős kort. Mit gondoltok róla?” - Saját élmények, tapasztalatok felsorakoztatása</p> <p><b>Az életmód és a betegségek közötti összefüggés:</b> „Napjaink legjelentősebb egészségügyi problémái összefüggésben vannak a helytelen életmóddal: <b>a nem megfelelő táplálkozással</b>, a mozgásszegény, ugyanakkor túlhajsolt életformával, az önismeret hiányosságával. Soroljatok fel krónikus nem fertőző betegségeket, amelyek összefüggésbe hozhatók a nem megfelelő</p>	frontális szervezés  megbeszélés: tanulói élmények, tapasztalatok  tanári magyarázat: ok-okozati tényezők feltárása    tanulói felsorolás		



### táplálkozás.

Az egészséges életmóddal, helyes táplálkozással a krónikus nem fertőző betegségek kialakulásának esélye csökken, vagy megakadályozható. Ilyen pl. az elhízás, bizonyos daganatok, szív- és érrendszeri megbetegedések (magas vérnyomás), ízületi bántalmak, gyulladós betegségek, cukorbetegség, magas vérnyomás.

Hogyan vigyázhatunk

egészségünkre: **egészséges**

**táplálkozás** (elhízás kerülése:

zöltségben gazdag, sovány tejtermékek, teljes kiőrlésű pékáru, mérsékelt zsírfogyasztás), mozgás, rendszeres fizikai aktivitás (legalább 30 perc naponta), pihenés, stresszkezelés, környezeti ártalmak csökkentése, társas kapcsolatok ápolása, lelki béke megteremtése. Az egészséges életmód hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez.

*táplálkozással.”*

- Felsorolás: elhízás, bizonyos daganatok, szív- és érrendszeri megbetegedések (magas vérnyomás), ízületi bántalmak, gyulladós betegségek, cukorbetegség, magas vérnyomás...

- A felsorolásnál utaljunk a tanulók előzetes tapasztalataira, beszámolóira is!

- Utaljunk az előző óra tananyagára: a túl sok kalória bevitele és a nem megfelelő mozgás elhízáshoz vezet (okozati összefüggések)

### Betegségek megelőzése (prevenció):

*„Közösen gyűjtsük össze, hogy mit tehetünk (mi fiatalok és idősek) a megelőzés érdekében, hogy minél jobb életminőségben élhessük a mindennapjainkat. A mondatcsíkokat tegyétek a megfelelő helyre!”*

- Táblára felírni: helyes táplálkozás, egészséges életmód.

- A tanulók helyezték el a táblára a mondatcsíkokat,

megfelelő magyarázat kíséretében.

- Adjunk lehetőséget a tanulói kiegészítésekre is!

Táblakép:

### HELYES TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ egészséges, rendszeres táplálkozás (napi 5 x-i étkezés)
- ✓ változatos, kiegyensúlyozott étrend
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

### EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

- ✓ mozgás, rendszeres fizikai aktivitás
- ✓ pihenés, stressz kezelése
- ✓ környezeti ártalmak csökkentése

közösen: mindennapos, preventív teendők összegyűjtése

mondatcsíkok elhelyezése, kiegészítések

táblakép



		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ társas kapcsolatok ápolása</li> <li>✓ lelki béke megteremtése</li> <li>✓ .....</li> <li>✓ .....</li> <li>✓ .....</li> </ul>			
15 perc	<p><b>Média és egészség hírek, különös tekintettel az egészséges táplálkozásra</b></p> <p>Forrás: Vighné Arany Ágnes - Szalay Mária: Egészségtan – Egészségfejlesztés – az általános iskola 7. évfolyama számára. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2002.</p> <p>Média szerepe az életünkben: informálás, véleményformálás. Cél: a felvilágosítás, figyelemfelkeltésen túl a mozgósítás, a vásárlók megnyerése. A reklámok <b>különböző módszerekkel</b> próbálják elhitetni a vásárlóval, hogy az eladni kívánt termék vagy szolgáltatás a legjobb. <b>„Jó” hírek</b> keltése: az emberek többsége nem tud különbséget tenni a reklám és a valóság között. <b>Személyes varázs:</b> egy ismert ember, szakértő beszél arról, hogy ő is ezt használja. <b>Ki ne maradj!</b> Úgy fogalmazzuk, hogy „belátod”, te sem akarsz kimaradni a termék használói közül.</p>	<p><b>Új ismeret átadása: a média szerepe az életünkben</b></p> <p><b>Előkészítés: otthoni feladat</b></p> <p>- Az osztály egyik fele: gyűjtött az egészséges táplálkozásra vonatkozó híreket, szalagcímeket, szenzáció ízű állításokat (rádió, televízió, internet).</p> <p>- A másik fele: újságcikkeket, szórólapokat, hirdetéseket gyűjtött, amelyek az egészséges táplálkozással kapcsolatos, valamilyen terméket vagy szolgáltatást kívánnak reklámozni.</p> <p><b>Gyűjtött anyagok elemzése: az egészséges táplálkozással kapcsolatos hírek és termékek</b></p> <p><i>„Az otthoni feladatnak megfelelően alkossunk 2-2 csoportot, akik hasonló média-eszközökkel kutakodnak (nyomtatott sajtó, elektronikus sajtó).”</i></p> <p><i>„A hozott anyagokat áttekintve válasszátok ki, azt a témát, amivel az órán szeretnétek foglalkozni, ami különösen felkeltette az érdeklődésedet. A választásnál vegyétek figyelembe, hogy ugyanazon a témán dolgozzon 2-2 csoport. Az egyik csoport az elektronikus híreket dolgozza fel, a másik csoport a hozzá tartozó terméket/szolgáltatást reklámozza. Így ugyanazt a témát, mind a két média-eszközzel fel fogjuk dolgozni”</i></p> <p>- A csoportok előzetes megbeszélés alapján önállóan választhatják ki az elemzés témáját. Ebből tájékozódhat a pedagógus, hogy mi érdekli az adott osztályközösséget</p>	<p><b>kooperatív csoportmunka</b></p> <p>csoportalakítás</p> <p>a téma önálló kiválasztása: 2- 2 csoport ugyanazon a témán dolgozik, de más-más média-eszközzel</p>	<p>csomagolópapír, filctoll</p>	





**Le ne maradj!** Azt szorgalmazzák, hogy „ha te nem használod, akkor lemaradsz, nem élhetsz nélküle”.

**Az egyszerű ember is használója:** egy átlagos, hétköznapi ember ajánlja a terméket, a szolgáltatást.

**Remek szórakozás:** a reklám azt sugallja, hogy aki használja a terméket, remekül érzi tőle magát.

**Megszerezheted mindazt, amit szeretnél!** „Sikeres” embereket mutatnak be, akiket a termék használata vagy az általuk kínált szolgáltatás tett sikeresebbé.

**Bűvészkedés a számokkal:** a vevőket ellenőrizhetetlen, az eladó megrendelésére készült statisztikai adatokkal nyugozik le.

**Humoros megjegyzések:** az emberek általában megjegyzik azt a reklámot, ami megnevettette őket.

**Érzékek hatalma:** Olyan képeket, hanganyagokat használnak, amelyek erősen hatnak az érzékekre. A vásárló úgy érzi, mintha meg is kóstolta volna a terméket.

- A reklámok által alkalmazott termékértékesítő módszerek megismerése, az **információk kritikus szemlélése** és értékelése (vitakészség fejlesztése).

(hasznos információ a tanárnak).

### Elemzés a megadott szempontok alapján

„A médiából gyűjtött, behozott hírek, szórólapok tartalmi, formai elemzését, a következő szempontok alapján végezzétek el:

- Milyen információt közvetít?
- Mit szeretne értékesíteni?
- Mi lehet ezzel a célja?
- Milyen eszközöket használ fel a meggyőzésre?
- Milyen üzenete van számodra a hirdetésnek?
- Térjete ki arra is, hogy az általatok használt forrás (nyomtatott sajtó, elektronikus sajtó), hogyan befolyásolja az embereket.”

A feldolgozás során lehet: jegyzetelni, rajzolni, vázlatot készíteni.”

A reklámok elemzéséhez tanulói segédlet: *Melléklet 5*

### Kooperáció a csoportok között: érvek-ellenérvek

„Mutassátok be az általatok kidolgozott reklám elemzését, úgy, hogy az azonos témán dolgozó csoporttal **nyílt fórumon** (itt és most) egyeztetessétek a véleményeket!

- Mit üzennek a reklámok?
- Csoportvélemények ütköztetése: érvek, ellenérvek felsorakoztatása.

a csoportok a megadott szempontok alapján elemzik a kiválasztott hirdetést

csoportbemutatók:  
csoportvélemények egyeztetése/ütköztetése

*Melléklet 5 (reklám)*



10 perc	<p><b>Táplálkozási tévhitek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- a tej nem egészséges</li><li>- a glutén ártalmas</li><li>- az olaj kevesebb kcal, mint a zsír</li><li>- a fehér liszt ártalmas</li><li>- a bio egészségesebb, mint a nem bio</li><li>- a kókuszszír jobb, mint a vaj</li><li>- a méz kevésbé hizlal, mint a cukor</li></ul> <p>Táplálkozási tévhitek forrása: Táplálkozási tévhitek (2 perc 40 mp) <a href="http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&amp;select_altemakor_search=-1&amp;select_osztaly_search=5-8&amp;id=156">http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&amp;select_altemakor_search=-1&amp;select_osztaly_search=5-8&amp;id=156</a></p> <p><b>- A cukor méreg.</b> A cukor nagy mennyiségben, gyakori fogyasztás mellett hozzájárulhat többek között a túlsúly, az elhízás és a fogszuvasodás kialakulásához, de önmagában nem káros. Fontos és gyorsan hasznosítható energiaforrást jelent, de a legjobb, ha természetes forrásból kerül az étrendedbe.</p> <p><b>- Este hat után nem szabad enni.</b> A nap utolsó étkezését ne fix időponthoz, hanem a lefekvéshez időzítsd, hogy az emésztés ne zavarja meg az alvásodat! Este ezért már kerül a nehezebb</p>	<p><b><u>Ismeretek rendszerezése: tévhitekre vonatkozó állítások</u></b></p> <p><i>„Napjainkban sokan kinevezik magukat az egészséges táplálkozás szakértőinek. A táplálkozási tévhitek azonban könnyen megtéveszthetnek bennünket. Lássuk, mi az igazság! Ti hogyan vélekednétek a különböző ételekről, táplálkozási szokásokról?”</i></p> <p><b>Kérdőív kitöltése</b> <i>„Mindenki töltsé ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által összeállított kérdőívet, melyben <b>igaz vagy hamis állításokat</b> találtok a leggyakoribb tévhitekről. Az állítások mellé 1-est írjatok, ha ténynek ítéletek meg és 2-est, ha tévhitnek.”</i></p> <p>- Tévhitekre vonatkozó állítások: <b>igaz= tény 1, vagy hamis= tévhit 2</b></p> <p>- A leggyakoribb tévhitekről: tej, cukor, bio, természetes, organikus, E számok, só félék, zsír-olaj, méz-cukor, kókuszszír, pálmaolaj, transzszírsav=TFA, vaj-margarin, glutén</p> <p>- A kérdőív a Melléklet 6-ben található</p> <p>Forrás: <a href="http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf">http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf</a></p>	tanári magyarázat	egyéni munka: kérdőív kitöltése	Melléklet 6 MDOSZ által összeállított kérdőívek piros ceruza
---------	---	--	-------------------	---------------------------------	---



	<p>ételeket!</p> <p><b>- Kövér szülőknek kövér gyereke lesz.</b></p> <p>A szülők nem csak a génjeiket, de az étkezési szokásaikat is átörökítik a gyerekeikre. A túlsúlyra és az elhízásra a genetikán kívül számos egyéb tényező is hajlamosíthat, mindezekkel együtt rajtad múlik, hogy valójában milyen lesz a testalkatod felnőttkorodban. Nincs egészségtelen étel, csak helytelenül összeállított étrend.</p>				
5 perc	<p>- Hogyan ítéljük meg az információforrást?</p> <p>- Kinek hiszünk? Mi alapján döntjük el, hogy kinek van igaza?</p> <p>A táplálkozási tanácsok valóságtartalmával kapcsolatban mindig tájékozódj hiteles és megbízható szakemberektől, forrásból!</p> <p>Forrás: TÉT Platform kutatás 2017.</p>	<p><b>Összefoglalás: táplálkozásra vonatkozó tények és tévhitek</b></p> <p>Közös ellenőrzés: kérdőívek javítása <i>„A padoszomszédok cseréljék meg a kérdőíveket! A javítást piros színnel végezzétek és nagyon ügyeljete a becsületre is.”</i></p> <p>Közös megbeszélés: tanári kérdések: <i>„- Hol vannak a tévhitek? - Hogyan hangzik helyesen? - Kitől kérnél étkezési tanácsot?”</i></p> <p>Konklúzió: <i>„A tájékozódás, informálódás mindig hiteles, megbízható forrásból, felnőttektől, szakemberektől történjék.”</i></p>	<p>frontálisan kérdőívek javítása: párok ellenőrzése</p> <p>irányított tanári kérdések alapján közös megbeszélés</p> <p>tanári útravaló</p>	<p><i>Melléklet 6 MDOSZ által összeállított kérdőívek piros ceruza</i></p>	



## 10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Táplálkozási szokások hatása az egészségi állapotunkra. Tények, tévhitek

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
6 perc	<p><b>Táplálkozási tévhitek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a tej nem egészséges</li> <li>- a glutén ártalmas</li> <li>- az olaj kevesebb kcal, mint a zsír</li> <li>- a fehér liszt ártalmas</li> <li>- a bio egészségesebb, mint a nem bio</li> <li>- a kókuszszír jobb, mint a vaj</li> <li>- a méz kevésbé hizlal, mint a cukor</li> </ul> <p>Táplálkozási tévhitek forrása:  <a href="http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa">http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa</a></p> <p><b>- A cukor méreg.</b></p> <p>A cukor nagy mennyiségben, gyakori fogyasztás mellett hozzájárulhat többek között a túlsúly, az elhízás és a fogszuvasodás kialakulásához, de önmagában nem káros. Fontos és gyorsan hasznosítható energiaforrást jelent, de a legjobb, ha természetes forrásból kerül az étrendedbe.</p>	<p><b><u>Ismeretek rendszerezése: tévhitekre vonatkozó állítások</u></b></p> <p>„Napjainkban sokan kinevezik magukat az egészséges táplálkozás szakértőinek. A táplálkozási tévhitek azonban könnyen megtéveszthetnek bennünket. Lássuk, mi az igazság! Ti hogyan vélekednétek a különböző ételekről, táplálkozási szokásokról?”</p> <p><b>Kérdőív kitöltése</b></p> <p>„Mindenki töltsse ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által összeállított kérdőívet, melyben <b>igaz vagy hamis állításokat</b> találtak a leggyakoribb tévhitekről. Az állítások mellé 1-est íratok, ha ténynek ítéletek meg és 2-est, ha tévhitnek.”</p> <p>- Tévhitekre vonatkozó állítások:  <b>igaz= tény 1, vagy hamis= tévhit 2</b></p> <p>- A leggyakoribb tévhitekről: tej, cukor, bio,</p>	<p>tanári bevezető magyarázat</p> <p>egyéni munka: kérdőív kitöltése</p>	<p>Melléklet 6 MDOSZ által összeállított kérdőívek íróeszköz: toll</p>



	<p><b>- Este hat után nem szabad enni.</b> A nap utolsó étkezését ne fix időponthoz, hanem a lefekvéshez időzítsd, hogy az emésztés ne zavarja meg az alvásodat! Este azért már kerülj a nehezebb ételeket!</p> <p><b>- Kövér szülőknek kövér gyereke lesz.</b> A szülők nem csak a génjeiket, de az étkezési szokásaikat is átörökítik a gyerekeikre. A túlsúlyra és az elhízásra a genetikán kívül számos egyéb tényező is hajlamosíthat, mindezekkel együtt rajtad múlik, hogy valójában milyen lesz a testalkatod felnőttkorodban. Nincs egészségtelen étel, csak helytelenül összeállított étrend.</p>	<p>természetes, organikus, E számok, só félek, zsír-olaj, méz-cukor, kókuszszír, palmaolaj, transzszírsav=TFA, vaj-margarin. glutén,...</p> <p>- A kérdőív a Melléklet 6-ben található</p> <p>Forrás: <a href="http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf">http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf</a></p>		
4 perc	<p>- Hogyan ítéljük meg az információforrást? - Kinek hiszünk? Mi alapján döntjük el, hogy kinek van igaza?</p> <p>A táplálkozási tanácsok valóságtartalmával kapcsolatban mindig tájékozódj hiteles és megbízható szakemberektől, forrásból!</p> <p>Forrás: <a href="http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa">http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa</a></p> <p>A magyar lakosság életmódja: táplálkozás testmozgás és lélek Fehér könyv a TÉTPlatform Egyesület kutatásainak alapján 2017.</p>	<p><b>Összefoglalás: táplálkozásra vonatkozó tények és tévhitek</b></p> <p>Közös ellenőrzés: <b>kérdőívek javítása</b> „A padoszomszédok cseréljék meg a kérdőíveket! A javítást piros színnel végezzétek és nagyon ügyeljetek a becsületre is.”</p> <p><b>Közös megbeszélés: tanári kérdések:</b> „- Hol vannak a tévhitek? - Hogyan hangzik helyesen? - Kitől kérnél étkezési tanácsot?”</p> <p><b>Konklúzió:</b> „A tájékozódás, informálódás mindig hiteles, megbízható forrásból, felnőttektől, szakemberektől történjék.”</p>	<p>frontálisan kérdőívek javítása: párok ellenőrzése</p> <p>irányított tanári kérdések alapján közös megbeszélés</p> <p>tanári útravaló</p>	<p><i>Melléklet 6 MDOSZ által összeállított kérdőívek íróeszköz: piros ceruza</i></p>



## 4. Melléklet

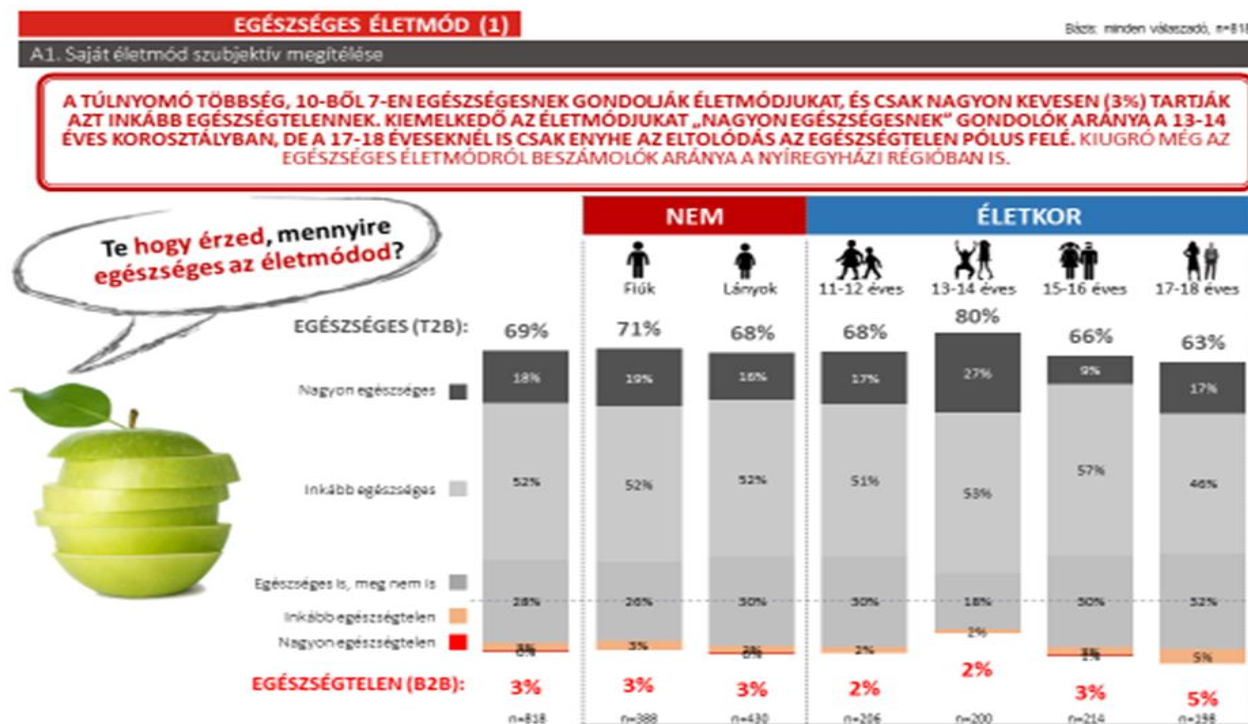
### 2. óra: Táplálkozási szokások hatása az egészségi állapotunkra. Tények, tévhitek

(Tanulói segédlet)

Saját életmód megítélésének összehasonlítása a 818, 11-18 éves fiatalra vonatkozó a kutatás eredményével.

Forrás: TÉTPlatform Fehér könyv 2017.

[http://medosz.hu/hir/a\\_tet\\_platform\\_taplalkozasi\\_es\\_eletmodszokasokat\\_vizsgalo\\_reprezentativ\\_kutatasa](http://medosz.hu/hir/a_tet_platform_taplalkozasi_es_eletmodszokasokat_vizsgalo_reprezentativ_kutatasa)





## 5. Melléklet

### 2. óra: Táplálkozási szokások hatása az egészségi állapotunkra. Tények, tévhitek

(Tanulói segédlet)

Forrás:

*Vighné Arany Ágnes - Szalay Mária (2002): Milyen hatással van a reklám az életmódra?*

*In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2002): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 7. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 13-17. o.*

#### „A reklám előállításának megvannak a tapasztalatokon és tudományos kutatásokon alapuló törvényszerűségei és szabályai:

- A tájékoztatás legyen szakszerű és hiteles.
- A figyelemfelkeltő eszközök (szokatlan formák, színek, hanghatások) alkalmazása kiegyensúlyozottan érvényesüljön.
- Az etikai normák betartása kötelező. A reklám nem sértheti a versenytársak érdekeit.”

#### „A reklámok leggyakrabban alkalmazott módszerei:

A sokszor hangoztatott „jó hírek” tulajdonképpen reklámok. Ezek következtében az emberek többsége nem tud különbséget tenni a reklám és a valóság között.

**Személyes varázs:** egy ismert ember, szakértő beszél arról, hogy ő használja a terméket. Ha pedig ő elégedett vele, akkor az biztos jó.

**Ki ne maradj!** Úgy fogalmaznak, hogy „belátod”, te sem akarsz kimaradni a termék használói közül.

**Le ne maradj!** Azt szorgalmazzák, hogy „Ha te nem..., akkor menthetetlenül lemaradsz, kívül kerülsz a társadalom valódi folyásán, nem élhetsz nélküle.”

**Az egyszerű ember is használója.** A reklámban egy „átlagos, hétköznapi” ember ajánlja a terméket, akivel bárki azonosulni tud.

**Remek szórakozás:** a reklám azt sugallja, hogy aki használja a terméket, remekül érzi tőle magát.

**Megszerezheted mindazt, amit szeretnél!** Ezek a reklámok „sikeres” embereket mutatnak, akiket a termék használata tett sikeresebbé. Azt is el akarják hitetni, hogy az áru megvásárlásával elindulhatsz a sikerhez vezető úton.”

**Bűvészkedés a számokkal:** a vevőket ellenőrizhetetlen, az eladó megrendelésére készült statisztikai adatokkal nyugözik le.

**Humoros megjegyzések:** az emberek általában megjegyzi azt a reklámot, ami megnevettette őket. Ezt a módszert mégsem használják túl gyakran, mert a nevetés csökkenti a befolyásolhatóságot, eltereli a figyelmet.



**Érzékek hatalma:** Olyan képek vagy hangok szerepelnek, amelyek erősen hatnak az érzékekre. A vevő úgy érzi, mintha meg is „kóstolta” volna a terméket.

**Mindennapi szükségleteink beszerzésére is hatnak a reklámok.** Gyakran nem azt vesszük meg, amire szükségünk van, hanem amit a reklám sugall. Így szinte észrevétlenül fogyasztóvá válik az ember.”





## 6. Melléklet

2. óra: Táplálkozási szokások hatása az egészségi állapotunkra. Tények, tévhitek

Kérdőív

Tények tévhitek

Forrás: [http://regi.oefi.hu/bufeajanlas\\_mdosz\\_2005dec.pdf](http://regi.oefi.hu/bufeajanlas_mdosz_2005dec.pdf)

<b>Tény 1 Tévhít 2</b>	<b>Állítás</b>
	<i>Bizonyos élelmiszerek egészségtelenek, mások egészségesek.</i>
	<i>A zöldségek és a gyümölcsök egészséges élelmiszerek, míg például a zsiradékok egészségtelenek.</i>
	<i>Nincs egészségtelen élelmiszer, csak rosszul összeállított étrend.</i>
	<i>Minden „barna” kenyér rosttartalma nagy.</i>
	<i>A növényi olajok energiatartalma kisebb, mint az állati eredetű zsiradékoké.</i>
	<i>Nem fogyasztok szénhidrátot, tehát egészségesen táplálkozom.</i>
	<i>A vaj egészségesebb, mint a margarin, mert a margarinban transzsírsavak vannak.</i>
	<i>A light termékek energiaszegények vagy energiamentesek.</i>
	<i>100 g napraforgó-, tökmag vagy szójaolaj energiatartalma 3757 kJ (898 kcal) megegyezik 100 g sertészsír energiatartalmával, ami szintén 3757 kJ (898 kcal). Zsír-sav-összetétele azonban a növényi zsiradékoknak előnyösebb.</i>
	<i>A cukor csak egy a sokfajta szénhidrát közül. Az összetett szénhidrátok kihagyása az étrendből hiba! A cukor sem mérgező, nem kell teljesen száműzni a korszerű étrendből.</i>
	<i>Nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, lehetséges, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét is.</i>
	<i>Nem kell félni az E-számoktól, hanem megismerni, mit takar ez az elnevezés, és különbséget tenni közöttük. Nem minden E mesterséges, és nem minden E káros. Ott van például az E 150, ami egyszerűen a karamelltartalomra utal. A módosított vagy hidrolizált keményítő is csúnyán hangzik, pedig a rántás is ilyesmi.</i>
	<i>Biotermék ugyanis az a növényi vagy állati eredetű élelmiszer, amely ún. „ellenőrzött ökológiai</i>



	<i>gazdálkodásból” (biogazdálkodás, ökogazdálkodás, organikus gazdálkodás) származik. A „bio” jelzés tehát nem a termék összetételét, tápanyagtartalmát hivatott minősíteni.</i>
	<i>A korábban előállított étkezési margarinokban a transzsírsavak mennyisége elérhette a 10 százalékot, vagy még ennél is többet. A korszerű eljárásokkal azonban az arányt a csészés margarinok esetében sikerült minimalizálni, így ezek a termékek gyakorlatilag transzsírsav-mentesek.</i>
	<i>Kizárólag bioélelmiszerek fogyasztása mellett élhetek egészségesen.</i>
	<i>A vaj zsiradéktartalma valóban állati eredetű, hiszen a tejből származik, de fogyasztását emiatt nem tekintjük kevésbé előnyösnek. Elsősorban a csökkentett energiatartalmú vaj, illetve a vajkrémek fogyasztása javasolt.</i>
	<i>A cukros üdítőitalok és a csokoládé fogyasztása mérgezi a szervezetet.</i>
	<i>A light-nak nevezett egyes zsírszegény termékeket (pl. joghurtok), amelyek energiatartalma nem számottevően kisebb, viszont túlfogyasztásra csábíthatnak (ne gondoljuk például, hogy a light fagylalt gyakori kóstolgatása mellett karcsúak maradhatunk).</i>
	<i>A margarin egészségesebb, mint a vaj, mert nem állati zsiradék.</i>
	<i>Az E-számok rákot okoznak, az E-számokban dús élelmiszereket – különösen a négynél több ilyen tartalmazókat – kerülni kell.</i>

**Megoldókulcs: Pedagógusoknak**

<b>Tény 1 Tévhit 2</b>	<b>Állítás</b>
2	<i>Bizonyos élelmiszerek egészségtelenek, mások egészségesek.</i>
2	<i>A zöldségek és a gyümölcsök egészséges élelmiszerek, míg például a zsiradékok egészségtelenek.</i>
1	<i>Nincs egészségtelen élelmiszer, csak rosszul összeállított étrend</i>
2	<i>Minden „barna” kenyér rosttartalma nagy.</i>
2	<i>A növényi olajok energiatartalma kisebb, mint az állati eredetű zsiradékoké.</i>
2	<i>Nem fogyasztok szénhidrátot, tehát egészségesen táplálkozom.</i>
2	<i>A vaj egészségesebb, mint a margarin, mert a margarinban transzsírsavak vannak.</i>



2	<i>A light termékek energiaszegények vagy energiamentesek.</i>
1	<i>100 g napraforgó-, tökmag vagy szójaolaj energiatartalma 3757 kJ (898 kcal) megegyezik 100 g sertézsír energiatartalmával, ami szintén 3757 kJ (898 kcal). Zsír-sav-összetétele azonban a növényi zsíradékoknak előnyösebb.</i>
1	<i>A cukor csak egy a sokfajta szénhidrát közül. Az összetett szénhidrátok kihagyása az étrendből hiba! A cukor sem méreg, nem kell teljesen száműzni a korszerű étrendből.</i>
1	<i>Nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, lehetséges, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét is.</i>
1	<i>Nem kell félni az E-számoktól, hanem megismerni, mit takar ez az elnevezés, és különbséget tenni közöttük. Nem minden E mesterséges, és nem minden E káros. Ott van például az E 150, ami egyszerűen a karamelltartalomra utal. A módosított vagy hidrolizált keményítő is csúnyán hangzik, pedig a rántás is ilyesmi.</i>
1	<i>Biotermék ugyanis az a növényi vagy állati eredetű élelmiszer, amely ún. „ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból” (biogazdálkodás, ökogazdálkodás, organikus gazdálkodás) származik. A „bio” jelzés tehát nem a termék összetételét, tápanyagtartalmát hivatott minősíteni.</i>
1	<i>A korábban előállított étkezési margarinokban a transzszírsavak mennyisége elérhette a 10 százalékot, vagy még ennél is többet. A korszerű eljárásokkal azonban az arányt a csészés margarinok esetében sikerült minimalizálni, így ezek a termékek gyakorlatilag transzszírsav-mentesek</i>
2	<i>Kizárólag bioélelmiszerek fogyasztása mellett élhetnek egészségesen.</i>
	<i>A vaj zsíradéktartalma valóban állati eredetű, hiszen a tejből származik, de fogyasztását emiatt nem tekintjük kevésbé előnyösnek. Elsősorban a csökkentett energiatartalmú vaj, illetve a vajkrémek fogyasztása javasolt</i>
2	<i>A cukros üdítőitalok és a csokoládé fogyasztása mérgezi a szervezetet.</i>
1	<i>A light-nak nevezett egyes zsírszegény termékeket (pl. joghurtok), amelyek energiatartalma nem számottevően kisebb, viszont túlfogyasztásra csábíthatnak (ne gondoljuk például, hogy a light fagylalt gyakori kóstolgatása mellett karcsúak maradhatunk).</i>
2	<i>A margarin egészségesebb, mint a vaj, mert nem állati zsíradék.</i>
2	<i>Az E-számok rákot okoznak, az E-számokban dús élelmiszereket – különösen a négynél több ilyen tartalmazókat – kerülni kell.</i>