



# TÁPLÁLKOZÁS

9. ÉVFOLYAM

1.OSZTÁLY



## KÖZÉPISKOLA 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:  
2019.01.15.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** Alapanyagok, ételek, áruismeret – Tudod, hogy mit eszel, mit veszel?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

- 1. Feldolgozandó ismeretek:** Ismerje az alapanyagok, ételek nevét, jellemző összetevőket. Tudjon arról, hogy milyen minőségi elvárások vannak az élelmiszerek esetében. Ismerje fel, hogy az étkezés nem csak tápanyag- és energiabevitel, hanem szociális, közösségi és érzelmi konnotációi is vannak.
- 2. Kulcsfogalmak:** étel, alapanyag, tápanyag, gabonafélék, fehérjeforrások, fehérjék, zsiradékok, gyümölcs, zöldség
- 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** egészségfejlesztés, egészségnevelés, kémia, biológia, magyar, ének-zene, matematika, idegen nyelv/angol
- 4. Kapcsolódás a többi modul között:** Egészséges környezet
- 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Tisztában van azzal, hogy az ételek milyen alapanyagból készülnek és jellemzően milyen alapanyagot tartalmaznak. Az alapanyagok ismeretében képes az egészséges táplálkozás ajánlásaihoz igazítani étrendjét. Értelmezni tud a témában grafikonokat, infógrafikákat.
- 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

Az okostányér

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

Magyar Élelmiszerkönyv 2-51/02: Tej és tejtermékek

[https://www.mvh.allamkincstar.gov.hu/documents/20182/213643/1\\_8/9fd51502-20e1-41cf-b722-c860166d4206](https://www.mvh.allamkincstar.gov.hu/documents/20182/213643/1_8/9fd51502-20e1-41cf-b722-c860166d4206)

Zöldségek és gyümölcsök az áruházban

<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszettudomanyok/termeszetismeret/ember-a-termeszetben-5-osztaly/gazdalkodas-a-vetemenyeskertben/zoldsegek-es-gyumolcsok-az-aruhazban>

Zöldségek és gyümölcsök jellemzői

<http://ujkert.szie.hu/sites/default/files/files/zoldseg-morf-TXT.pdf>

A sütőipari termékekről

(85/2016. (XII. 19.) FM rendelet „39. melléklet a 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelet A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/16-1 számú előírása a sütőipari termékekről)

[http://www.tqconsulting.hu/sites/default/files/melleklet/85\\_2016\\_fm\\_rend\\_melleklet.pdf](http://www.tqconsulting.hu/sites/default/files/melleklet/85_2016_fm_rend_melleklet.pdf)

Magyar élelmiszerkönyv Codex Alimentarius Hungaricus 1-3/13-1 számú előírás Egyes húskészítmények

<https://docplayer.hu/15971297-Magyar-elelmiszerkonyv-codex-alimentarius-hungaricus-1-3-13-1-szamu-eloiras-egy-es-huskeszitmenyek-certain-meat-products.html>



Energiaigény kalkulátor

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

Az étkezés szabályai

[https://www.szatmar.ro/Az\\_etkezes\\_szabalyai/hirek/34899](https://www.szatmar.ro/Az_etkezes_szabalyai/hirek/34899)



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
		<b>Óra előtti szervezés:</b> A termet kiscsoportos munkához rendezzük be úgy, hogy lehetőség nyíljon a székeket körbe rendezni a megbeszéléshez.		
5 perc	<b>Rövid bevezetés:</b> Az ételkészítésnél használt alapanyagok témakör bevezetése (pl. zöldségek, tejtermékek, gabonafélék, húsok, halak stb.)	<b>Ráhangelődés:</b> <i>„Mindenkinek vannak kedvenc ételei, de tudjátok-e, hogy miből készülnek? Hogy mitől lesz egy-egy étel egészséges? Tudjátok, hogy mire kell odafigyelni a táplálkozás során? A mai órán az ételek alapanyagairól lesz szó. Az alapanyag az, amit a boltban, piacon megveszel vagy megtermelsz a kertben. Ebből készül az étel, ezek vannak rajta az Okostányéron (gabonafélék, tejtermékek, húsfélék, tojás, halak, zöldség, gyümölcs) a Magyar Élelmiszerkönyv pontosan meghatározza és szabályozza az egyes élelmiszere vonatkozó követelményeket. Tegye fel a kezét, akinek van kedvenc étele!</i> <i>A következő néhány kérdésre azt szeretném, hogy ha ötleteket, hirtelen beugró gondolatokat dobálnátok be. Elegendő egy-egy szó vagy szópár, ami eszetekbe jut! Viszont figyeljünk oda egymásra, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni!”</i> Kérdések: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Mi a kedvenc ételed? (Az érdekesebb, fontosabb válaszokat a tanár szükség esetén megismételheti, hogy mindenki hallja.)</i></li> <li>• <i>Miért szereted? (A válaszok közül fontos kiemelni és rámutatni az ízek mellett, hogy az evés nem csak tápanyag- és energiabevitel, hanem szociális, közös tevékenység és emóciókhoz kapcsolódik.)</i></li> <li>• <i>Tudjátok, hogy mik a kedvenc ételek alapanyagai? Miből és hogyan készül a számodra kedves étel?</i></li> </ul>	Frontális előadás  Plenáris, közös munka, pattogatott kukorica módszertan (A részletes leírás a Módszertani kézikönyvben megtalálható)	Magyar élelmiszerkönyv: <a href="https://issuu.com/nebih_hivatal/docs/lelmiszerknyv">https://issuu.com/nebih_hivatal/docs/lelmiszerknyv</a>



		<p>A tanár összefoglalja és csoportosítja, hogy mik hangzottak el. „Sok mindent hallottunk: (lehetséges csoportosítások lent)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>almát, körtét, barackot, ezek a gyümölcsök</i></li><li>• <i>palacsintát, csokit, cukorkát, mazsolát, aszalt gyümölcsöt, kakaóscsigát, ezek az édességek</i></li><li>• <i>babgulyást, rántott húst, milánói makarónit, ezek a húsos főételek</i></li><li>• <i>halászlevet, kaviárt, ezek a hal- és tenger gyümölcsei ételek</i></li><li>• <i>sajtot, tejet, joghurtot, kakaót, ezek a tejtermékek</i></li><li>• <i>mandulát, diót, mogyorót, ezek az olajos magvak</i></li><li>• <i>sült krumplit, tésztát, rizst, ezek a körettek</i></li><li>• <i>paradicsomot, paprikát, uborkát, káposztát, retket, friss salátaféléket, zellert, tököt, tökféléket, céklát, cukkinit, brokkolit, ezek a zöldségek</i></li><li>• <i>kenyeret, kiflit, kalácsot, túrós táskát, ezek a pékáruk</i></li><li>• <i>stb.</i>”</li></ul>	Tanári közlés, összefoglalás	
24 perc	<p><b>Tanulók bevonása:</b> Élőkép/Formáció formájában bemutatni négy db a kedvencek alapján kialakult ételkategoría jellemzőit, kiemelve, hogy az étel nem pusztán tápanyag, de szociális, közösségi és érzelmi konnotációi, vonatkozásai is vannak.</p>	<p><b>Csoportbontás és a feladat felvezetése:</b> A tanár a csoport igényeinek megfelelően az elhangzottakból kiválaszt 4 kategóriát (pl. édességek, húsök, gyümölcsök, olajos magvak, stb.), ezek lesznek a csoportok, amiben a gyerekek a következő feladatnál együtt fognak dolgozni és kialakít 4 csoportot az osztályban, egymástól lehető legtávolabb (pl. a terem 4 sarkában). Feladat: maximum 1,5 perces élőkép/formáció/pantomim alkotása kategóriánként, felkészülés 10 perc, élőképek bemutatása és megbeszélése, 14 perc „A leggyakrabban elhangzott ételek a következő négy kategóriába tartoznak: édességek, húsök, gyümölcsök, rágcsálnivalók. Ennek megfelelően alkossatok 4 csoportot a terem 4 sarkában. Az a feladatotok, hogy a saját ételtípusotokra csináljatok egy élőképet, vagyis 1) Beszéljétek meg, hogy mi jut eszetekbe az adott</p>	Tanári közlés  Kiscsoportos munka	Helyre van szükség az élőképek elkészítéséhez: asztalok kitolva a terem szélére



ételkategóriáról, milyen helyzetben fogyasztjátok (barátokkal, családdal, edzés után, születésnapon stb.), kapcsolható-e hozzá valamilyen érzelem, mi a legjellemzőbb rá!

2) Találjátok ki, hogy saját magatok és a teremben található eszközök segítségével hogyan tudnátok a legjobban megjeleníteni ezt az ételkategóriát, vagy a hozzá fűződő érzetet, érzelmet!

3) Álljatok be a kitalált formációba, mintha csak élő szoborcsoporthoz vagy élő emberekből álló kép lennétek. Ha szükséges, segítsetek egymásnak.

Kritériumok az élőképhez:

- A csoportból mindenki vállaljon szerepet az élőképben.
- A kép mozoghat és hangja is lehet, ha szükségesnek ítéletek meg, de egymás munkáját ne zavarjuk vele a felkészülés során.
- A bemutatása ne tartson tovább 1,5 percnél.

A felkészülésre 10 perctek van. Utána pedig körbejárunk és minden élőképet közösen megnézünk és megbeszélünk.”

A tanár körbejár és szükség esetén segít a csoportoknak.

**Az élőképek bemutatása és megbeszélése:**

A felkészülés végével, a csoportok körbejárnak a 4 helyszínrre és bemutatják az élőképeket, akár csak egy kiállításon. A tanár először a látogatókat, majd az élőkép résztvevőit kéri, hogy értékeljék a képet.

Lehetséges kérdések a „látogatókhoz”:

- Mit ábrázol az élőkép/formáció?
- Milyen jelenetet emeltek ki?
- Ti is ilyen helyzetben fogyasztjátok ezeket az ételeket? Milyen más helyzetben?
- Mi az, ami különösen tetszik az élőképben/formációban?
- Ha ti csináltátok volna a képet, mit tettetek volna még bele?
- Miért szeretitek ezeket az ételeket?
- Mi jellemző ezekre az ételekre?

Plenáris bemutatás  
– és visszajelzés



- Hol, mikor lehet, érdemes enni ezeket az ételeket?
- Mennyit szabad enni belőlük?

Lehetséges kérdések az élőkép résztvevőikhez:

- Mit akartatok megmutatni ezzel az élőképpel/formációval?
- Mik ezeknek az ételeknek a főbb jellemzői?
- Mondjatok egy-egy konkrét ételt, ami ebbe a kategóriába tartozik!
- Miből készülnek főként ezek az ételek? (válasz lehet pl.: liszt, csirke/marhahús, cukor, zöldség, tej, tejföl, sajt, gyümölcs stb.)
- Miért ezt a helyzetet, szituációt választottátok?

15 perc

Okostányér ismétlése, a rajta szereplő ételcsoportok bemutatása, azonosítása. Az Okostányér használatának gyakorlása a kedvenc étel elhelyezésén keresztül, és egy táplálkozás szempontjából ideális nap étrendjének átgondolása, összeállítása.

### Okostányér rövid ismétlése (2'), összefoglalva a fő jellemzőket.

„Most nézzük meg, hogy a ti kedvenc ételeitek miből készülnek! Emlékeztetek, korábban beszéltünk az Okostányérról, ami megmutatja a napi étkezésünk megfelelő eloszlását. 4 fajta alapvető ételcsoportot különböztetünk meg: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök és a (fehérjeforrások) húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek, emellett szerepelnek a só, cukor, zsiradék, illetve a folyadékok. Miből együnk sokat? (Gyerekek válaszolnak, tanár megismétli, kiemeli a lényegét.) A zöldségeknek és a gabonaféléknek is az étkezésünknek kicsit több mint negyedét kell kitennie, míg a gyümölcsöknek és a fehérjeforrásoknak kicsit kevesebb, mint negyedét. Zöldségekből és gabonafélékből körülbelül ugyanannyit, míg a zöldségekből többet, mint a gyümölcsből javasolt naponta megenni.

Emellett fontos, hogy mérsékelt mennyiségben fogyasszunk sót, cukrot, zsiradékot. A napi folyadékbeviteli igényünk pedig körülbelül 8 pohár folyadék, amiből legalább 5 pohár ivóvíz legyen.”

#### Feladat meghatározása:

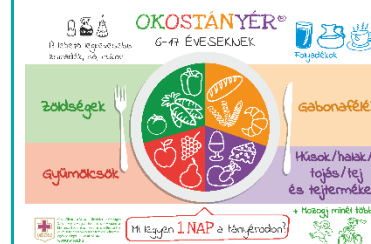
Az óra elején elmondjátok, hogy mik a kedvenc ételeitek, most

Tanári közlés

Egyéni feladat

Kiscsoportos munka

Okostányér 6-17 éveseknek kivetítése, felrajzolni a táblára (fontos, hogy a kevés cukor, kevés só, kevés, folyadék is szerepeljen rajta) Vagy a 4 csoportnál egy-egy Okostányér A3-as méretben nyomtatva



Füzet vagy papír



		<p><i>mindenki külön-külön ezt írja fel a füzetbe/egy papírra és alá írja fel a fő alapanyagokat is, amiből készül. Lehetőleg legalább 3 alapanyagot írjatok (pl. paprikás csirke nokedlivel: csirkehús, liszt, tejföl stb., csoki: cukor, zsiradék, kakaóbab).</i></p> <p><i>1) Ezután a kis csoportokban beszéljétek meg egymással, hogy az Okostányéron hol helyezkedne el a kedvenc ételeitek. A paprikás csirke például a csirkehús és a tejföl miatt a „Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek”-nél van, de a nokedli miatt a gabonaféléknél is, hiszen az lisztből készül.</i></p> <p><i>2) Beszéljétek meg azt is, hogy aznap, amikor a kedvenc ételeteket fogyasztjátok, a nap folyamán mire kell még figyelnetek, hogy az okos tányér minden szegmensét lefedjétek! Például a paprikás csirkéhez együnk uborka- vagy káposztasalátát, desszertnek pedig egy gyümölcsöt.</i></p> <p>A tanár körbejár, ha van szükség valahol segítségre. Végül minden csoportból egy ételt közösen megbeszélnek a teljes osztállyal.</p>	Plenáris, nagy csoportos megbeszélés	
1 perc	<b>Zárás, összefoglalás</b>	Összegzés és zárás	Tanári közlés	





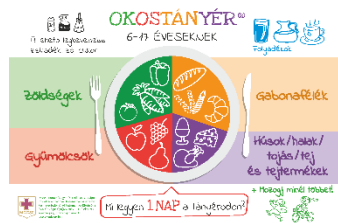
## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Alapanyagok, ételek, áruismeret – Tudod, hogy mit eszel, mit veszel?

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	Okostányér ismétlése, a rajta szereplő ételcsoportok bemutatása, azonosítása. Az Okostányér használatának gyakorlása a kedvenc étel elhelyezésén keresztül, és egy táplálkozás szempontjából ideális nap étrendjének átgondolása, összeállítása.	<p><b>Okostányér rövid ismétlése (2'), összefoglalva a fő jellemzőket.</b></p> <p>„Most nézzük meg, hogy a ti kedvenc ételeitek miből készülnek! Emlékeztek, korábban beszéltünk az Okostányérról, ami megmutatja a napi étkezésünk megfelelő eloszlását. 4 fajta alapvető ételcsoportot különböztetünk meg: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök és a (fehérjeforrások) húskok, halak, tojás, tej és tejtermékek, emellett szerepelnek a só, cukor, zsiradék, illetve a folyadékok. Miből együnk sokat? (Gyerekek válaszolnak, tanár megismétli, kiemeli a lényegét.) A zöldségeknek és a gabonaféléknek is az étkezésünknek kicsit több mint negyedét kell kitennie, míg a gyümölcsöknek és a fehérjeforrásoknak kicsit kevesebb, mint negyedét. Zöldségekből és gabonafélékből körülbelül ugyanannyit, míg a zöldségekből többet, mint a gyümölcsből javasolt naponta megenni.</p> <p>Emellett fontos, hogy mérsékelt mennyiségben fogyasszunk sót, cukrot, zsiradékot. A napi</p>	Tanári közlés	<p>Okostányér 6-17 éveseknek kivetítése, felrajzolni a táblára (fontos, hogy a kevés cukor, kevés só, kevés, folyadék is szerepeljen rajta)</p> 



		<i>folyadékbeviteli igényünk pedig körülbelül 8 pohár folyadék, amiből legalább 5 pohár ivóvíz legyen.</i>		
9 perc		<b>Feladat meghatározása:</b> Az óra elején elmondtátok, hogy mik a kedvenc ételeitek, most mindenki külön-külön ezt írja fel a füzetbe/egy kis papírra és alá írja fel a fő alapanyagokat is, amiből készül, lehetőleg legalább 3 alapanyagot írjatok (pl. paprikás csirke nokedlivel: csirkehús, liszt, tejföl stb., csoki: cukor, zsiradék, kakaóbab). 1) Ezután a kis csoportokban beszéljétek meg egymással, hogy az Okostányéron hol helyezkedne el a kedvenc ételeitek. A paprikás csirke például a csirkehús és a tejföl miatt a „Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek”-nél van, de a nokedli miatt a gabonaféléknél is, hiszen az lisztből készül. 2) Beszéljétek meg azt is, hogy aznap, amikor a kedvenc ételeteket fogyasztjátok, a nap folyamán mire kell még figyelnetek, hogy az Okostányér minden szegmensét lefedjétek! Például a paprikás csirkéhez együnk uborka vagy káposztasalátát, desszertnek pedig egy narancsot, gyümölcsöt.  A tanár körbejár, ha van szükség valahol segítségre.  Végül minden csoportból egy ételt közösen megbeszélnek a teljes nagy csoporttal, osztállyal.	Egyéni feladat  Páros munka   Plenáris nagycsoportos megbeszélés	Okostányér 6-17 éveseknek kivetítése, felrajzolni a táblára (fontos, hogy a kevés cukor, kevés só, kevés, folyadék is szerepeljen rajta)  Füzet vagy papír