Egészséges táplálkozás az iskolában, alsó tagozat

(óravázlat, ppt-vel)

Ajánlott évfolyam	1-4. évfolyam
Téma – Kerettantervi kapcsolódás	Egészséges táplálkozás az iskolában – egészségtan
Ajánlott időkeret	45 perc
Az óra tartalma, célja	Közétkeztetés rendszerének megértése, közétkeztetési rendelet (egészséges táplálkozás) főbb elveinek megismerése, egészségtudatos táplálkozásra való nevelés, a közétkeztetés elfogadottabbá tétele.
Megelőző tapasztalat/tudás	Egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek
Fejlesztendő képességek	Egészségtudatosság

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök,	
				Diák	Pedagógus
Óra szakasza: Ráhangolás (1 perc)					
1’	1. Az óra témájának rövid ismertetése	Ráhangolás, témakör bevezetése	Frontális	–	–
Óra szakasza: Ismeretbővítés (30 perc)					
5'	2. „Az ebéd útjának” megismerése	Ismeretbővítés, logika, rendszerszemlélet, ráismerő készség	Frontális, beszélgetés	–	Projektor, ppt (2-9. sz. dia)
25’	3. A közétkeztetési rendelet kiemelt pontjai az egészséges táplálkozás tükrében	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Interaktív közös játék, részösszefoglalásokkal	–	Projektor, ppt (10-17 sz. dia)
Óra szakasza: Összefoglalás, ismétlés (10’)					
10’	4. Összefoglalás	ismétlés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	Projektor, ppt (17-19 sz. dia)

Tanári segédlet

1. Az óra témájának rövid ismertetése (1')

Tegye fel a kezét, aki evett már az iskolai menzán!
Várhatóan mindenki jelentkezik, így elmondhatja, hogy akkor ez egy olyan téma lesz, ami mindenkit érdekel.

A mai órán arról lesz szó, hogy milyen sokan dolgoznak azért, hogy minden nap kapjatok az iskolában tízórait, ebédet, uzsonnát. És beszélünk arról is, hogy miért olyan ételeket kaptok az iskolában, amilyeneket.

2. Az „ebéd útjának" megismerése (8')

Most végigvesszük, mi minden kell ahhoz, hogy étel kerüljön a tányérotokra.

Lépjen a 2. diára és kattintson minden következő lépés előtt.

Otthon úgy készül az ebéd, hogy általában anya

(Kattintson) *1. gondolkozik és kitalálja, mi legyen az ebéd*
(Kattintson) *2. bevásárol*
(Kattintson) *3. megfőzi az ételt és tálalja*
(Kattintson) *4. elmosogat*

(3. dia) *Az iskolában kapott ebéd is ugyanígy készül, csak sokkal-sokkal több ember dolgozik rajta. Mert otthon csak néhány gyerek van, az iskolában viszont akár többszáz!* (4. dia)

(5. dia) *Az iskolában is van valaki, aki kitalálja, hogy mi legyen az ebéd. Sőt, legalább két hétre előre kitalálja: megtervez egy étlapot. Azért, hogy ti is és a szüleitek is és mindenki más is tudja, hogy melyik nap milyen étel lesz a tányéron.*

Az iskolában ki van téve egy (ehhez hasonló) papír, amiről le lehet olvasni, hogy hétfőtől péntekig mi lesz az iskolában a tízórai, ebéd, uzsonna. Ezt nevezzük étlapnak. Láttátok már az e heti étlapot?

Az, aki kitalálja az étlapot, nem úgy válogatja össze az ételeket, hogy csak úgy a hasára üt. Be kell tartania a szabályokat. Ezekről a szabályokról még fogunk beszélni.

(6. dia) *Ha már kész az étlap, vannak, akik bevásárolnak. Nem csak olyan kevés dolgot vesznek, mint anya, a főzéshez, hanem sokkal többet: több zsáknyi rizst, lisztet, cukrot, több ládányi zöldséget, sok-sok liter tejet és így tovább.*

Ha a Youtube-on rákeresetek arra, hogy „menza kulisszatitkok", találtok egy olyan videót, amiben láthatjátok, milyen sok élelmiszert vásárolnak be az iskolában.

(7. dia) *Ebből a sok alapanyagból elkészítik minden gyerek tízóraiját, ebédjét és uzsonnáját egy jó nagy konyhában. Az ebédet óriási edényekben kell főzni és hatalmas kanállal kell keverni, mert olyan sok nagy mennyiségű ételre van szükség.*

A sütés-főzést a konyhások korán reggel kezdik. Mikor ti felkeltek az ágyból, a konyhások már órák óta dolgoznak a konyhán. Így nem kell sokat várnotok arra, hogy jóllakjatok.

(8. dia) Mikor az a sok gyerek mind megette a tízórait, ebédet, uzsonnát, a konyhásoknak rendet is kell rakniuk, ki kell takarítaniuk, el kell mosogatniuk. Ez is nagy munka, hiszen rengeteg a koszos edény, tányér.

3. A közétkeztetési rendelet kiemelt pontjai az egészséges táplálkozás tükrében (20')

Lépjen a 9. diára.

Emlékeztek, hogy azt mondtam, hogy annak az embernek, aki kitalálja, hogy mit fogtok enni egy héten, be kell tartania bizonyos szabályokat? Elsősorban az egészséges táplálkozás szabályait.

Így az iskolában olyan az étrend, hogy segít nektek egészségesnek maradni. Aki otthon is betartja ezeket a szabályokat, az ritkábban lehet beteg és kevésbé valószínű, hogy elhízik.

Most megvizsgálunk egy étlapot és megpróbáljuk együtt kitalálni, hogy mik lehetnek ezek a szabályok.

Lépjen a 10. diára. Mutassa is, amiről beszél.

Ez itt egy egyhetes étlap, amit valaki előre megtervezett a gyerekeknek. A hét minden napján van tízórai, ebéd és uzsonna is.

Az első feladatunk, hogy megtaláljunk minden zöldséget és minden gyümölcsöt ezen az étlapon.

A gyerekek mutassanak rá, hogy hol találnak zöldséget, gyümölcsöt, ki is mehetnek a kivetítőhöz. Mondja el nekik, mi, micsoda, ha nem egyértelmű számukra.

Hétfő:
sajtos pogácsa, tej
gulyásleves, grízes tészta, alma
sonkás kifli

Kedd:
sajtos szendvics, tea
zöldséges erőleves, tésztával, paradicsomos húsgombóc, kenyér
tojásos szendvics, uborka

Szerda:
túrókrém, kifli, tea
tojásleves (rántottleves), halrudacska, kukoricás rizs
húsos szendvics, retek

Csütörtök:
kakaós kalács, kakaó
zöldségleves, zöldbabfőzelék, vagdalt, kenyér, szilva
natúr joghurt, kifli

Péntek:
sajtkrémes zsemle, paprika, tea
brokkolikrémleves, sült csirkecomb, petrezselymes krumpli, savanyúuborka
túrós pite, mandarin

Ha mindent megtaláltak, kattintson egyet.

Került legalább egy mosolygós arc hétfőhöz, keddhez, szerdához, csütörtökhöz, péntekhez is. Ez az arc jelöli most a zöldségeket, gyümölcsöket.

Jól látszik, hogy aki naponta háromszor eszik az iskolában, az minden nap kap valamilyen zöldséget vagy gyümölcsöt.

Lépjen a 11. diára.

Tegye fel a kérdést, hogy miért jó, ha sok zöldséget és gyümölcsöt eszünk?

A zöldségek és gyümölcsök sok vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak. Ezek segítenek elkerülni a betegségeket. Mindenkinek naponta többször is kell zöldséget és gyümölcsöt ennie.

Akkor is, ha nincs iskola! Otthon is be kell tartani ezt a szabályt.

Lépjen a 12. diára.

Folytatjuk a nyomozást! Most azt kell kiderítenünk, hol van ezen az étlapon tej vagy tejtermék. Tudjátok, mi számít tejterméknek?

Lépjen a 13. diára, majd kattintson.

Ezeket keressük: tejet, joghurtot, sajtot, túrót. Ezek a legfontosabb tejtermékek (olyan ételek, amik tejből készülnek).

Lépjen a 14. diára. A gyerekek mutassanak rá, hogy hol találnak tejet, tejterméket. Ki is mehetnek a kivetítőhöz.

Ha mindent megtaláltak, kattintson egyet.

Látjátok, az iskolai étlap minden napjához került egy vagy több mosolygó arc, ami most a tejet vagy tejterméket jelöli. Rájöttetek tehát arra is, hogy aki naponta háromszor eszik az iskolában, az minden nap kap tejet vagy valamilyen tejterméket.

Lépjen a 15. diára.

Tegye fel a kérdést, hogy miért fontos, hogy tejet igyunk, tejtermékeket együnk?

A tejben és az abból készült tejtermékekben sok olyan kis építőelem van, amik a növekedéshez, az izmok erősödéséhez kellenek. Ezek az építőelemek a fehérjék. A tej és a tejtermékek ráadásul kalciumot tartalmaznak. Ettől pedig a csontok lesznek erősek.

Mindenkinek innia kell tejet vagy ennie kell sajtot, joghurtot, túrót, kefirt minden nap ahhoz, hogy egészséges és erős legyen. Nem csak az iskolában, hanem otthon is!

Lépjen a 16. diára.

Kérdezze meg a gyerekektől, hogy látnak-e édességet az étlapon? A csütörtöki kakaós kalács vagy a pénteki túróspite annak számíthat, de kijelenthetik, hogy nincs sok édesség, sütemény az étlapon.

Kérdezze meg, hogy milyen innivalókat vesznek észre? Tegye hozzá, hogy vizet bármikor lehet inni az ebédlőben, ezért az nem is szerepel az étlapon. Látható, hogy tejen, kakaón, teán kívül nincs feltüntetve más innivaló. Ez azt jelenti, hogy üdítőt, szörpöt biztosan nem kapnak a gyerekek az iskolában.

Tegye fel a kérdést, hogy mi a közös az édességekben és az üdítőkben?

Lépjen a 17. diára.

Az édességekben és az üdítőkben is sok a cukor. Ha valaki sok cukrot eszik, akkor könnyen ilyen duci lehet, mint ez a fiú.

Kérdezze meg, mit gondolnak a gyerekek, hogy érzi magát ez a fiú. Vajon jó tesiből vagy hamar elfárad? Vajon jól megy neki a tanulás vagy nehezen tud koncentrálni? Vajon általában egészséges vagy gyakran beteg és sokat hiányzik az iskolából? Vajon boldog vagy inkább szomorú?

4. Összefoglalás (10')

Kérdezze meg a gyerekeket, hogy mit kap ez a fiú az iskolai menzán a sok édesség helyett, minden nap? (Gyümölcsöt, zöldséget, tejtermékeket.)

És hogy mit kap a menzán a sok üdítő helyett? (Tejet, teát, vizet.)

Ha otthon is betartaná az egészséges táplálkozás szabályait, amiket be kell tartani az iskolai étlap tervezésekor, akkor ez a fiú valószínűleg sokkal egészségesebb, vékonyabb, boldogabb és fittebb lenne.

Kattintson, hogy a képen a fiú körül változzanak az ételek és mosolyogni kezdjen.

Lépjen a 18. diára és foglalja össze az órán tanultakat.

Ma megtanultuk, hogy azért, hogy az iskolában enni kapjatok, nagyon sok ember dolgozik.

Kiderült, hogy nem véletlen, hogy olyan ételeket és italokat kaptok, amilyeneket, mert az, aki megtervezi az étlapot, betartja az egészséges táplálkozás szabályait.

Aki egészségesen táplálkozik, az csak ritkán és keveset eszik édességet ritkán iszik üdítőt. Minden nap eszik viszont zöldséget, gyümölcsöt és tejet, tejtermékeket.

Aki egészségesen eszik az iskolában és otthon is, az kevésbé lesz duci, jobban tud sportolni és tanulni és ritkábban lesz beteg, boldogabb gyerek lehet.