Egészséges táplálkozás az iskolában, felső tagozat

(óravázlat, ppt-vel)

Ajánlott évfolyam	5-8. évfolyam
Téma – Kerettantervi kapcsolódás	Egészséges táplálkozás az iskolában – biológia, egészségtan
Ajánlott időkeret	45 perc
Az óra tartalma, célja	Közétkeztetés rendszerének megértése, közétkeztetési rendelet főbb elveinek megismerése, egészségtudatos táplálkozásra való nevelés, a közétkeztetés elfogadottabbá tétele.
Megelőző tapasztalat/tudás	Egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek
Fejlesztendő képességek	Egészségtudatosság, rendszerszemlélet

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)					
8'	3. „Az ebéd útjának” megismerése	Ismeretbővítés, logika, rendszerszemlélet, ráismerő készség	Frontális, szemléltetéssel	–	projektor, ppt (2-8. dia)
7’	4. „A világ legrosszabb menzája”	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (9. dia)
10’	4. Az egészséges táplálkozás alapszabályai (Okostányér)	Ismétlés/ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, szemléltetéssel	-	projektor, ppt (10-15. dia)
10’	5. A közétkeztetési rendelet kiemelt pontjai az egészséges táplálkozás tükrében	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	csoportos feladat	–	projektor, ppt (16-19. dia)
Óra szakasza: Összefoglalás (2)					
2’	6. Összefoglalás	ismétlés, egészségtudatosság	frontális	-	projektor, ppt (20. 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 egyrészt arról lesz szó, hogy milyen sokan dolgoznak azért, hogy minden nap kapjatok az iskolában tízórait, ebédet és uzsonnát. Másrészt beszélünk arról is, hogy miért olyan ételeket kaptok az iskolában, amilyeneket.

2. Az „ebéd útjának" megismerése (8')

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*

Lépjen a 3. diára.

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!

Számoltassa ki a tanulókkal, hogy ha csak 100 gyereknek kell ételt készíteni, az hány fogás elkészítését jelenti egy nap, úgy, hogy az ebéd két fogásból áll.

Tízórai – 1 fogás, ebéd – 2 fogás, uzsonna – 1 fogás = összesen 4 fogás. 100 gyerekre 400 fogás egyetlen napon! És az iskolák többségében nem csak 100 gyerek eszik a menzán…

Lépjen a 4. diára.

Tehát az iskolai étkeztetésben is van valaki, aki kitalálja, hogy mi legyen menü. Ő az „élelmezésvezető", akinek jó nehéz feladata van.

Nem csak egy napra és nem is csak egy hétre, hanem legalább két hétre előre kell megterveznie az étlapot. Ezt kiteszik az iskolában, hogy ti is és a szüleitek is mindig lássák, mi lesz a menü a héten.

Az élelmezésvezető persze nem azt tervezi az étlapra, amihez kedve van. Egyrészt be kell tartania bizonyos szabályokat, amikről még beszélni fogunk, másrészt gazdaságosan kell terveznie, azaz spórolnia kell a pénzzel és a munkatársai idejével is.

Lépjen az 5. diára.

Ha már kész az étlap, vannak, akik bevásárolnak. Mivel nagyon sok gyereknek kell ételt készíteni, nagy mennyiségben kell venni alapanyagokat: több zsáknyi rizst, lisztet, cukrot, több ládányi zöldséget, sok-sok liter tejet egyszerre.

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

Lépjen a 6. diára.

Ebből a sok alapanyagból aztán egy nagy konyhán elkészítik minden gyerek tízóraiját, ebédjét és uzsonnáját. Az ebédet óriási edényekben kell főzni és hatalmas kanállal kell keverni, mert olyan nagy mennyiségű ételre van szükség.

Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak, mikor kell kezdeni a munkát a konyhán ahhoz, hogy minden gyerekhez időben eljusson az ebéd.
A konyhások nem ritkán hajnali 3-kor, 4-kor kelnek és reggel 6-kor már dolgoznak.

Lépjen a 7. diára.

A konyhások munkája nem ér véget azzal, hogy elkészítették az ételeket és megetették a gyerekeket. Rendet is kell rakniuk, ki kell takarítaniuk, el kell mosogatniuk. Ez is nagy munka, hiszen rengeteg a koszos edény, tányér.

3. „A világ legrosszabb menzája" (10')

Lépjen a 8. diára.

Emlékeztek, hogy azt mondtam, hogy az élelmezésvezetőnek, aki az étlapot tervezi, be kell tartania bizonyos szabályokat?

Ezeket a szabályokat egy bonyolult nevű rendelet tartalmazza, amit röviden „közétkeztetési rendeletnek" nevezünk.

A szabályok azért születtek, hogy az iskolai étkeztetés minél egészségesebb legyen.
A rendeletet táplálkozási szakértők állították össze. Olyan emberek, akik ismerik az egészséges táplálkozás szabályait, tudják, hogy egy gyereknek mire van szüksége ahhoz, hogy egészséges legyen.

Ezért szabályozták azt, hogy az iskolában
- mennyi étel adható,
- milyen ételeket kell adni
- és milyen gyakran.

Tegye fel a kérdés a tanulóknak, hogy mit gondolnak, milyen ételek lennének abban az iskolában, ahol csak az számít, hogy mit szeretnek a gyerekek és nem kell betartani az egészséges táplálkozás szabályait?

Képzeljék el azt az iskolát, ahol minden nap a gyerekek határozzák meg, hogy mi legyen a menü. Mi szerepelne az étlapon?

Gyűjtsék közösen az ötleteket. (Várható válaszok: édességek, tészta, pizza, gyorséttermi ételek, rántott hús stb.)

Lépjen a 9. diára.

Foglalja össze a hallottakat: abban az iskolában, ahol a gyerekek dönthetnének arról, hogy mi kerüljön az asztalra, édességet (csokit, süteményt stb.), tésztát, pizzát, rántott húst ennének, nagyjából úgy, mint a bal oldali képen látható gyerek.

A kép alapján beszéljék meg,

- milyen ez az étrend
- egészségesnek gondolják-e,
- változatos-e,
- mi hiányzik belőle, miből van benne túl sok?
    - egyszínű, nem elég változatos (hívja fel a figyelmet arra, milyen egyforma színűek az ételek)
    - sok a zsíros étel (bő olajban sült rántott húsok, sültkrumpli)
    - sok az üdítő
    - sok a fehérkenyér, pékáru
    - kevés zöldség, gyümölcs
    - kevés tejtermék (pl. joghurt, túró)
    - sok só
    - mindét képen van pizza, de ennek a fiúnak ez lehet a kedvence, azt tartja a kezében

Beszéljék meg, mi lehet a következménye annak, ha valaki ilyen étrendet követ. Hogy néz ki ez a fiú? Általában hogy érezheti magát? Vajon jó sportoló? Jó tanuló? Van elég energiája? Hamar elfárad?

- elhízás
- betegségek – pl. csontritkulás, cukorbetegség
- gyengébb immunrendszer → iskolai hiányzás → lemarad a tanulásban
- könnyen elfárad, nehezen mozog → rossz sportoló
- boldogtalan, talán csúfolják is, nincsenek barátai stb.

Térjenek rá a jobb oldali képre és beszéljék meg, mi lehet annak az eredménye, ha valaki

- változatosan táplálkozik (hívja fel a figyelmet arra, milyen színesek, sokfélék a képen látható ételek)
- sok zöldséget, gyümölcsöt,
- tejet, tejterméket is eszik,
- nem eszik sok édességet,
- nem iszik cukros üdítőt
- teljes kiőrlésű gabonákat is fogyaszt
- ez a lány is eszik pizzát is, de mellette sokminden mást (nem az a „kedvence”, hanem a dinnye, hiszen azt tartja a kezében)

Várható válaszok: normális testsúly, fittség, jobb koncentráció, jobb sportteljesítmény, kiegyensúlyozottság, erős csontok stb.

Ugye senki sem szeretne olyan iskolába járni, ahol csak olyan ételeket kap, amik beteggé tehetik! Ez lenne a világ legrosszabb menzája!

Szerencsére a magyarországi menzákon nem csak az számít, hogy mit szeretnek a gyerekek, hanem az is, hogy a koruknak megfelelő, minden fontos tápanyagot tartalmazó, egészséges menüt kapjanak.

Ezt szabályozza tehát a közétkeztetési rendelet.

4. Az egészséges táplálkozás alapszabályai, OKOSTÁNYÉR (10’)

Lépjen a 10. diára.

A szabályok az egyes élelmiszercsoportokra vonatkoznak. Az okostányér megmutatja, mik a fő élelmiszercsoportok, és melyikből mennyit kell enni egy nap.

Mutassa is, amit mond. Látunk:

<u>zöldséget, gyümölcsöt</u>

A zöldségek és gyümölcsök sok értékes rostot, vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak.

Minden nap 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt enni, minél többfélét és lehetőleg nyersen ahhoz, hogy egészségesek maradjunk.

gabonaféléket

Ide tartozik a kenyér és a többi pékáru, a rizs és más köretek, a müzli, tésztafélék), amikből naponta legalább egy adagnak „teljes kiőrlésűnek" kell lennie.

Ismételjék át, mit jelent, hogy valami teljes kiőrlésű.

Lépjen a 11. diára.

Ha egy élelmiszer (pl. kenyér, keksz, tészta) „teljes kiőrlésű", az azt jelenti, hogy olyan lisztből van benne a legtöbb, amihez a teljes gabonaszemet felhasználják, még a héját is. Ezt nevezzük teljes kiőrlésű lisztnek. Az ilyen lisztnek magasabb a rosttartalma és egészségesebb, mint a fehér liszt.

Lépjen a 12. diára.

A fehér kenyér (zsemle, kifli stb.) finomlisztből készül. A finomliszthez használt gabonaszemet megtisztítják a héjától, ezért lesz a liszt és a belőle sütött kenyér is világosabb színű. A teljes kiőrlésű kenyérben viszont, ha közelről megnézitek, láthatjátok még a gabonaszem-darabokat is.

A teljes kiőrlésű lisztnek ezért magasabb a rosttartalma, ami jót tesz az emésztésnek, több benne a vitamin és jobban eltelít. A teljes kiőrlésű kenyérből készült szendvicstől később fogtok megéhezni, mint a fehér kenyérből készülttől.

Lépjen 13. diára.

Látunk még a tányéron húst, halat, tojást, tejet és tejterméket.

Ezeket azért lehet egy csoportba sorolni, mert egyaránt magas a fehérjetartalmuk.

A fehérjék olyan kis építőelemek, amik az izmok erősítéséhez kellenek. Aki tehát nem eszik elég fehérjét, az nem lesz elég erős.

Lépjen a 14. diára.

A tej és a tejtermékek különösen fontosak ebből a csoportból! Naponta fél litert tejet kell meginni ahhoz vagy fél litert joghurtot vagy kefirt vagy 10 szelet sajtot kell megenni ahhoz, hogy a szervezet egészséges működéséhez szükséges kalciumot elfogyasszuk. A kalcium a csontokat erősíti.

Lépjen a 15. diára. Mutassa is, amit mond.

Az egészséges táplálkozás egyik alapszabálya, hogy zöldségnek vagy gyümölcsnek, gabonafélének, tejnek vagy tejterméknek, illetve legalább 2 liter folyadéknak minden nap szerepelnie kell az étrendben. A gabonafélék közül legalább 1 adagnak minden nap teljes kiőrlésűnek kell lennie.

Fontos szabály az is, hogy az ételekben a lehető legkevesebb só, cukor és zsiradék (zsír, olaj, vaj, margarin) legyen.

Ezeket a szabályokat írja elő a közétkeztetési rendelet is, ezeket kell betartania az élelmezésvezetőnek, aki az iskolai étlapot megtervezi.

5. A közétkeztetési rendelet kiemelt pontjai az egészséges táplálkozás tükrében (10')

Vizsgáljanak meg egy iskolai étlapot.

Lépjen a 16. diára.

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

Hívjon ki egy-egy tanulót, aki megold egy-egy feladatot. (Ha nem látszik hól a kivetítőn, mi, micsoda, felállhat az egész osztály és közelebb mehet.)

Az első feladat az lesz, hogy ellenőrizzék, teljesül-e a zöldségekre és gyümölcsökre vonatkozó szabály (azaz minden nap kapnak-e a gyerekek zöldséget vagy gyümölcsöt).

Ha végeztek, ellenőrizék a megoldást: kattintson tovább, hogy mosolygós arccal megjelölve láthassák a megoldásokat.

A második, hogy ellenőrizzék, teljesül-e a tejre és tejtermékekre vonatkozó szabály (azaz minden nap kapnak-e a gyerekek tejet vagy tejterméket).

Ha végeztek, ellenőrizék a megoldást: kattintson tovább, hogy mosolygós arccal megjelölve láthassák a megoldásokat.

A harmadik csoport feladata, hogy ellenőrizze, teljesülnek-e a gabonafélékre vonatkozó szabályok (azaz minden nap kapnak-e gabonafélét és abból minimum egy adag teljes kiőrlésű).

Ha végeztek, ellenőrizék a megoldást: kattintson tovább, hogy mosolygós arccal megjelölve láthassák a megoldásokat.

A negyedik csoport feladata az, hogy ellenőrizze, teljesül-e a cukorra és zsiradékra vonatkozó szabály (azaz nem kapnak cukros üdítőt a gyerekek, csak ritkán kapnak cukros ételeket, nem sovány felvágottakat kapnak, azaz szalámi, kolbász stb. helyett inkább sajtot, vagdalt húst, ritkán van bő olajban sült étel pl. rántott hús/hal, sültkrumpli stb.).

Ha végeztek, ellenőrizék a megoldást: kattintson tovább, hogy mosolygós arccal megjelölve láthassák a megoldásokat.

6. Összefoglalás (2')

Lépjen a 20. diára és tartson rövid összefoglalót.

A mai órán megállapítottuk, hogy ha valaki egészségesen eszik az iskolában és otthon is, akkor
- kisebb valószínűséggel hízik el
- ritkábban lesz beteg
- kevesebbet hiányzik az iskolából
- jobban tud figyelni az órán
- jobban teljesít a sportban.

Végignéztük, hogy mi minden kell ahhoz, hogy az iskolában ételt kapjatok. És megtudtuk, hogy van egy rendelet, ami az egészséges táplálkozás szabályai szerint megszabja, hogy milyen ételekből mennyit kaphattok az iskolában.

Ezért, aki be van fizetve a menzára, az minden nap kap tejet vagy tejterméket, zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonát és csak kevés cukros, sós ételt kap (üdítőt például egyáltalán nem), hogy egészséges maradjon.