„Egészséges táplálkozást ösztönző iskola” program

Táplálkozz okosan!, alsó tagozat

(óravázlat, ppt-vel)

Ajánlott évfolyam	1-4. évfolyam
Téma – Kerettantervi kapcsolódás	Egészséges táplálkozás – biológia, egészségtan
Ajánlott időkeret	45 perc
Az óra tartalma, célja	Az egyes tápanyagok és élelmiszercsoportok, azok szervezetre gyakorolt hatásának megismerése, egészségtudatos táplálkozásra való nevelés.
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 (34 perc)					
3’	2. „Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk?”	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (2. dia)
3'	3. Energiaszükséglet és alapanyagcsere	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (3-4. dia)
1’	4. Az OKOSTÁNYÉR bemutatása	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (5-7. dia)
20'	5. Az OKOSTÁNYÉR részletezése	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (8-23. dia)
7’	6. Az étkezés egyéb tényezői	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (24-27. dia)
Óra szakasza: Összefoglalás, ismétlés (10’)					
8’	7. Kvízjáték	Ismétlés egészségtudatosság	Csoportos játék	–	projektor, ppt (28-33. dia)

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök,	
				Diák	Pedagógus
2’	Összefoglalás	ismétlés, egészségtudatosság	Frontális	–	projektor, ppt (34. dia)

Tanári segédlet

1. Az óra témájának rövid ismertetése (1')

Lépjen az 1. diára.

A mai óra kicsit rendhagyó lesz, az egészséges táplálkozásról beszélgetünk majd.
Vannak olyan ételek, amiből többet kell és vannak olyan, amiből csak keveset szabad ennünk, azért, hogy egészségesek legyünk. Ez lesz a mai óra témája.

2. „Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk?" (3')

Lépjen a 2. diára és kérje meg a tanulókat, hogy a képek alapján próbálják meg megfogalmazni, miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzanak.

Az egészséges táplálkozás azért fontos, hogy megfelelően fejlődjetek, növekedjetek és egészségesek legyetek. Hogy ne legyetek betegek, megőrizzétek az egészséges súlyotokat, hogy legyen elég energiátok a játékhoz, sportoláshoz és a tanuláshoz, hogy jobban oda tudjatok figyelni az órán.

3. Energiaszükséglet és alapanyagcsere (3')

Lépjen a 3. diára.

Az étel a testünknek olyan, mint az autónak a benzin: ettől működik, ebből nyer energiát.
De ugyanúgy, ahogy egy autóba is jó minőségű benzint kell tankolni, ahhoz, hogy jól működjön és elegendő benzinre van szükség, a testünknek is jó minőségű ételekre és elegendő ételre van szüksége ahhoz, hogy jól működjön.

Van, amikor több energiára van szükségünk és van, amikor kevesebbre.

Lépjen a 4. diára és kérdezze meg a tanulókat, hogy szerintük mikor van Snoopy-nak több energiára szüksége.

A testünk abban különbözik egy autótól, hogy nekünk akkor is szükségünk van energiára, ha nem csinálunk semmit (pl. amikor alszunk). De több energiára van szükségünk, ha valami mozgást végzünk.

Lépjen az 5. diára.

Az ételekben nem csak energiát adó alkotóelemek vannak, hanem olyan anyagok is, amik az egészségünkhöz járulnak hozzá (vitaminok, ásványianyagok, rostok).

Az ételek nagyon sokfélék! Nem ugyanolyan anyagok vannak bennük, De ha ugyanolyanok is, akkor sem egyforma mennyiségben. Ezért ahhoz, hogy egészségesek legyünk nem mindegy, hogy mennyi és milyen ételt fogyasztunk.

Lépjen a 6. diára.

Az egészséges táplálkozás nem lehetetlen küldetés! Nem olyan nehéz, mint ennek az egérnek megszerezni azt a darab sajtot. Csak okosan kell válogatnunk! És szerencsére van segítségünk, az OKOSTÁNYÉR.

4. Az OKOSTÁNYÉR bemutatása (1')

Lépjen az 7. diára. Mutassa az ábrán, amiről beszél.

Ez az OKOSTÁNYÉR, ami azt mutatja meg, hogy egy nap alatt mit kell enni és milyen mennyiségben.

Ahogy látjátok a tányér egyik felét zöldségek és gyümölcsök teszik ki. A másik felében pedig vannak gabonafélék és fehérjék.

Aztán vannak még itt folyadékok és olaj, só, cukor.

5. Az OKOSTÁNYÉR részletezése (20')

Ha megnézitek, látjátok, hogy a tányéron zöld és piros színnel vannak jelölve a zöldségek és a gyümölcsök.

A tányér felét elfoglalják, ami azt jelenti, hogy a naponta elfogyasztott ételek fele zöldség és gyümölcs kell, hogy legyen.

Lépjen a 8. diára és kérje meg a tanulókat, hogy soroljanak fel minél több zöldséget. Aztán soroljanak fel minél több gyümölcsöt.

Kérdezze meg a tanulókat, hogy tudják-e, miért fontos, hogy sokféle zöldséget és gyümölcsöt is együnk egy nap.

Várható válaszok: sok egészséges anyag van bennük (vitamin, ásványi anyag, rost), segítenek távol tartani a betegségeket, segítik az emésztést, csökkentik az elhízás veszélyét, általában magas a víztartalmuk.

Kérje meg a tanulókat, hogy álljanak fel. Olvassa fel az állításokat, és akire igaz, az maradjon állva, akire nem igaz, az guggoljon le.

a) Minden nap eszem valamilyen zöldséget.
b) Minden nap eszem valamilyen gyümölcsöt.
c) Egy nap többször is eszem zöldséget vagy gyümölcsöt.
d) Minden nap eszem legalább egyszer nyers zöldséget vagy nyers gyümölcsöt.

Leülhet mindenki. Lépjen a 9. diára.

Akik állva maradtak, biztos, hogy kicsit többet tesznek azért, hogy egészségesek maradjanak. Akik leültek, most megtanulhatják, hogy minden nap 4-szer kell enni zöldséget, gyümölcsöt és legalább egy adagot frissen, nyersen.

Lépjen a 10. diára.

Talán kevesen gondolják, de az olajos magvakat (mogyoró, dió, mandula, tökmag, szotyi) is a gyümölcsök közé sorolhatjuk. Ezeket is rendszeresen kell enni, de csak hetente 2-3 alkalommal, 1-1 kis maréknyit.

Itt látjátok a naptárban a hét napjait. Ehettek például hétfőn, csütörtökön és szombaton uzsonnára egy marék olajos magvat (például egy marék mandulát vagy diót), így meg is van a heti 3 adag.

Lépjen a 11. diára.

Narancssárga színnel lett jelölve a tányéron a gabonafélék csoportja. Ezek is elég nagy részét elfoglalják a tányérnak, azaz minden nap kell belőlük enni.

Ide tartoznak azok az ételek, amik valamilyen gabonából, például búzából, zabból, rozsból, rizsből, lisztből készültek.

Lépjen a 12. diára és kérje meg a tanulókat, hogy sorolják fel, mi minden tartozik a gabonafélék közé.
Várható válaszok: kenyér, zsemle, kifli, gabonapehely, müzli, tészta, rizsköret, barnarizs köret stb.

Lépjen a 13. diára.

A gabonafélékben sok a szénhidrát, ami energiát ad nektek. Naponta 3 adag gabonafélét kell enni, különben nem lesz elég energiátok a tanuláshoz, sportoláshoz, játékhoz.

Fontos, hogy naponta legalább egyszer olyan gabonafélét is egyetek, ami „teljes kiőrlésű". Ezekben ugyanis több a rost, ami (ahogy a zöldségeknél és gyümölcsöknél megbeszéltük, segíti az emésztést és segít, hogy ne hízzunk el).

Napi 1 adag teljes kiőrlésű gabonafélét enni nagyon könnyű! Elég, ha reggelire zabkását esztek vagy ebédre sima rizs helyett barnarizst vagy vacsorára teljes kiőrlésű kenyérből készült szendvicset.

Lépjen a 14. diára.

Ugyanakkora helyet foglalnak el a tányéron, mint a gabonafélék a lila színnel jelölt fehérjék. Vagyis ezeket is minden nap kell fogyasztani.

Lépjen a 15. diára.

Ide tartoznak a húsok, halak, tojás, a tej és a tejtermékek (azaz a tejes italok, a joghurt, kefir, túró, sajtok). Ezekben az a közös, hogy fehérjéket tartalmaznak.

A fehérjék az izmokat építi. Aki szeretne erős lenni, annak reggelire, ebédre és vacsorára is ennie kell valamilyen fehérjét!

Lépjen a 16. diára

A halakban ráadásul van még sok jófajta zsír is. Tegye fel a kezét, aki szokott halat enni!

Hetente legalább 2x kell halat enni ahhoz, hogy egészségesek maradjunk. Ha megnézzük a naptárunkat, akkor ez azt jelenti, hogy ehettek például tonhalkrémes szendvicset kedden, vacsorára és vasárnap halat ebédre és máris teljesítettétek az egészséges táplálkozás egyik fontos szabályát.

Lépjen a 17. diára.

Különleges csoportját jelentik a fehérjéknek a tej és a tejtermékek. Ezek nem csak az izmokat erősítik, hanem a csontokat, fogakat is, mert sok bennük a kalcium.

Ezért fontos, hogy naponta legalább 3 adag tejet vagy tejterméket fogyasszatok. Igyatok tejet, egyetek joghurtot, tegyetek sajtot is a szendvicsre vagy túrókrémet.

Lépjen a 18. diára.

Láthatjátok, hogy a tányér mellett a jobb felső sarokban, ott vannak a folyadékok is. Folyadék nélkül nem maradunk életben.

Lépjen a 19. diára és kérje meg a tanulókat, hogy a képek alapján találják ki, mi a legjobb szomjoltó.

A víz, ásványvíz a legjobb szomjoltó! Naponta 1,5-2 liter vizet kell innotok egy nap ahhoz, hogy egészségesek maradjatok. Ez kb. 8 pohár vizet jelent. Víz helyett lehet cukormentes teát, cukormentes limonádét is inni.

Naponta 1-2 pohár 100%-os gyümölcslevet vagy zöldséglevet is szabad inni, például tízóraira vagy uzsonnára.

Cukros üdítőre, szörpre viszont semmi szüksége nincs a szervezetnek. Ezek nem jó szomjoltók, csak folyékony édességek. Az üdítő és a szörp olyasmi, amit nem kell minden nap fogyasztani. Legfeljebb 1-2-szer igyatok ilyet egy hónapban!

Gyerekeknek pedig TILOS energiaitalt inniuk!

Lépjen a 20. diára.

A tányér mellett a bal felső sarokban pedig ott van a só, a cukor és zsiradékok.

Lépjen a 21. diára.

A zsiradékokra is szükség van, mert ezekből is energiát nyerünk és nélkülük a testünk nem tud használni bizonyos vitaminokat.

Nem mindegy azonban, hogy milyen zsiradékot eszünk! Vannak ,,jó zsiradékok" és ,,rossz zsiradékok". Ha

,,rossz zsiradékokból" túl sokat eszünk, akkor betegek lehetünk. A szalonna, a libazsír és általában azok a zsiradékok, amik állatokból származnak, nagy mennyiségben ártalmasak.

Helyettük inkább növényi olajok (például olívaolajat) és margarint kell fogyasztani. Ezekben több a ,,jó zsiradék".

Lépjen a 22. diára és kérdezze meg a tanulókat, hogy mi történik azzal, aki túl sok cukrot, cukros édességet (sütit, csokit, kekszet) eszik.

Várható válaszok: elhízás, fogak romlása.

Nem véletlen, hogy a cukor nem szerepel a tányéron. Csak heti 1-2 alkalommal egyetek édességet, akkor is lehetőleg olyat, amiben gyümölcs vagy túró van.

Lépjen a 23. diára.

Nem csak a túl sok cukor, hanem a túl sok só is árt az egészségnek. Fontos, hogy sose sózzátok meg az ételeket, anélkül, hogy megkóstolnátok azokat. Első a kóstolás!

Mondjátok otthon a szüleiteknek, hogy próbáljanak ki különböző fűszereket. Minél fűszeresebb egy étel, annál kevésbé hiányzik belőle a só.

Milyen fűszereket ismertek?

6. Étkezés egyéb tényezői (7')

Lépjen a 24. diára és kérdezze meg a tanulókat, hogy tudják-e hányszor kell enni egy nap.

Naponta 5-ször kell enni, kis adagokat.

Mi ez az öt étkezés, soroljuk fel! (Reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora). Egy étkezést sem szabad kihagyni. Emlékeztek az autóra? Ha nincs benne elég benzin, akkor nem indul el. Ugyanígy a testünk sem működik, ha nem jut elég energiához az ételből.

Lépjen a 25. diára.

A reggeli a nap legfontosabb étkezése. Ahhoz, hogy a suliban elegendő energiátok legyen, tudjatok koncentrálni arra, amit a tanár mond, reggelivel kell indítani a napot.

A tápláló, egészséges reggeliben az OKOSTÁNYÉR minden szeletéből van egy kicsi: van benne zöldség vagy gyümölcs, gabonaféle, ami jó, ha teljes kiőrlésű és fehérje.

Tökéletes reggeli például a zabpehely tejjel és gyümölccsel vagy a tojásrántotta teljes kiőrlésű kenyérrel és friss zöldséggel.

Lépjen a 26. diára.

Kevesen tudják, de az egészségünk szempontjából nem csak az számít, hogy mit és hányszor, hanem az is, hogy hogyan eszünk! Gondoljuk végig közösen, hogy hogyan kell okosan enni.

Várható válaszok: nyugodtan, leülve az asztalhoz, ne rohangáljunk közben, ne nézzünk tv-t, ne játsszunk a telefonunkon stb.

Lépjen a 27. diára.

Persze, ahhoz, hogy teljesen egészségesek legyetek nem csak a táplálkozásotokra kell figyelni, fontos a testmozgás is. Naponta legalább 60 percet kell mozogni ahhoz, hogy egészségesek maradjatok.

7. Összefoglalás (10’)

Kvízjáték (8’)

Lépjen a 28. diára.

Most, hogy ilyen sokat megtudtunk arról, mi mindent kell enni egy nap, játszunk egy kicsit! Az lesz a feladat, hogy két étel közül kiválasszátok az egészségesebbet.

Lépjen a 29-33. diára. Szavaztassa meg az osztályt: tegye fel a kezét, aki szerint az a) az egészségesebb reggeli/tízórai/ebéd/uzsonna/vacsora, aztán tegye fel a kezét, aki szerint a b).

Helyes válaszok:

1. B, mert ebben a szendvicsben minden benne van, ami egy egészséges reggelihez kell: teljes kiőrlésű kenyér (azaz gabonaféle), hús, zöldség és még folyadék is. A kakaós csiga nem jó reggeli, mert nincs benne zöldség vagy gyümölcs és fehérje sem. Sok viszont benne a cukor, amiből csak keveset szabad enni egy nap. Nem jó, ha édességgel indul a nap!
2. A, mert a csokis keksz sok cukrot tartalmazó édesség, az energiaital pedig gyerekeknek TILOS!
3. B, mert ebben az ételben kevesebb a zsiradék (a rántott hús és a sültkrumpli sok-sok olajban sül), ráadásul ehhez az ebédhez friss saláta és sütőtökkrém-leves is jár, amikben sok az egészséges zöldség.
4. A, mert ebben az uzsonnában kevesebb a zsiradék, a cukor és a só, viszont van benne egészséges tejtermék, teljes értékű gabona és gyümölcs. Ettől sokkal jobban laktok, később lesztek éhesek és nem fáradtok el olyan hamar, mint a sok cukrot és zsírt tartalmazó csipsztől és fánktól.
5. B, mert ebben az ételben kevesebb a zsiradék (a hamburgerhús és a sültkrumpli sok-sok olajban sül ki), nincs benne cukor (nem úgy, mint a gyorséttermi üdítőben), ráadásul több zöldséget tartalmaz, ami nagyon egészséges.

Összefoglalás (2')

Lépjen a 34. diára.

Fontos dolgot tanultunk ma az OKOSTÁNYÉRBÓL:

1. Naponta 4-szer kell enni zöldséget vagy gyümölcsöt, legalább egyszer frissen, nyersen, hogy egészségesek maradjunk.
2. Naponta 3-szor kell enni valamilyen gabonafélét, legalább egyszer teljes kiőrlésűt, hogy legyen elég energiánk.
3. Reggelire, ebédre és vacsorára mindig kell enni húst, tojást, halat vagy tejet, tejterméket, mert erősítik az izmokat.
4. Naponta háromszor kell inni tejet vagy kell enni tejterméket, hogy erősek legyenek a csontjaink.
5. Minden nap kell inni legalább 8 pohár vizet.
6. Naponta 5-ször kell enni, kis adagokat és a reggelit sosem szabad kihagyni.
7. Sóból és cukorból csak keveset szabad enni.