„Egészséges táplálkozást ösztönző iskola” program

Táplálkozz okosan!, felső tagozat

(óravázlat, ppt-vel)

Ajánlott évfolyam	5-8. 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 (30 perc)					
1’	2. „Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk?”	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (2. dia)
5'	3. Energiaszükséglet, alapanyagcsere, energiaegyensúly	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (3-8. dia)
1’	4. Az OKOSTÁNYÉR bemutatása	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (9-10. dia)
19'	5. Az OKOSTÁNYÉR részletezése	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (11-20. dia)
4’	6. Az étkezés egyéb tényezői	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális, beszélgetés	–	projektor, ppt (21-23. dia)
Óra szakasza: Részösszefoglalás, játékkal (8’)					
3’	7. Kvízjáték	Ismétlés egészségtudatosság	Csoportos játék	–	projektor, ppt (28-33. dia)

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök,	
				Diák	Pedagógus
5’	8. Játék: Helyezd el az ételeket a tányéron	Ismétlés, egészségtudatosság	Csoportos játék	–	
Óra szakasza: ismeretbővítés (4’)					
4’	9. Adagnagyság, bevásárlás, élelmiszerválasztás	Ismeretbővítés, egészségtudatosság	Frontális	–	projektor, ppt (32-34. dia)
Óra szakasza: összefoglalás (2’)					
2’	10. 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?" (1')

Lépjen a 2. diára.

Az egészséges táplálkozás fontos

- *a megfelelő fejlődéshez, növekedéshez*
- *ahhoz, 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, alapanyagcsere, energiaegyensúly (5')

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.

A testünk abban különbözik egy autótól, hogy nekünk akkor is szükségünk van energiára, ha nem csinálunk semmit (pl. amikor alszunk). A testünk ugyanis akkor is dolgozik. Ezt nevezik alapanyagcserének.

De több energiára van szükségünk, ha valami mozgást végzünk.

Lépjen az 5. diára és kérdezze meg a tanulókat, hogy a felsoroltak közül vajon melyik biztosít a szervezet számára energiát.

Az ételek és italok, amiket elfogyasztunk látják el testünket tápanyagokkal és energiával. Energiatartalma szinte minden ételnek és italnak van.

A szénhidrátokból, a rostokból, a fehérjékből és a zsírokból nyerünk energiát.

Kevesen gondolják, de az alkoholnak is magas az energiatartalma. De természetesen nem egészséges, ha valaki alkohollal működteti a szervezetét! Egy olyan fejlődésben lévő szervezetnek, amilyen a fiataloké, az alkohol kifejezetten káros.

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

Lépjen a 6. diára.

Az energiát kilokalóriában mérjük. 1 g fehérje vagy szénhidrát elfogyasztásával 4 kilokalóriányi energiát, 1 g zsír elfogyasztásával 9 kilokalória energiát nyerünk.

Ez azt jelenti, hogy ugyanannyi zsírból dupla annyi energiát kap a szervezet, mint ugyanannyi szénhidrátból vagy fehérjéből.

Lépjen a 7. diára.

Mi történik akkor, ha valaki sok energiát visz be a szervezetébe az ételekből, de keveset mozog? Például, ha túl sok zsírt eszik és fekszik egész nap? Meghízik, mert az energia elraktározódik.

Ha valaki kevesebb energiát visz be a szervezetébe, mint amennyit lemozog, akkor pedig csökken a testsúlya, fogyni kezd.

Ideális esetben annyi energiát kell elfogyasztani a táplálkozással, amennyit fel is használunk. Így a testsúly nem változik.

Lépjen a 8. diára.

Amikor tehát az egészséges táplálkozásról beszélünk, a mozgásról is beszélünk. Naponta legalább 1 órát kell mozogni, sportolni ahhoz, hogy egészségesek maradjunk és ennek megfelelően kell energiával kell ellátni a testünket.

Lépjen a 9. 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 10. 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.

Ezek közül mindenre szükségünk van egy nap.

5. Az OKOSTÁNYÉR részletezése (19')

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 11. diára.

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.
e) Rendszeresen eszem olajos magvakat, mandulát, mogyorót, diót, szotyit is.

Leülhet mindenki. Lépjen a 12. diára.

Aki végig állva maradt, büszke lehet magára, mert sokat tesz azért, hogy egészséges maradjon.

A zöldségek és gyümölcsök ugyanis jó vitamin-, ásványianyag-, és vízforrások, fitonutrienseket, pl. antioxidánsokat is tartalmaznak, amik segítenek a betegségek megelőzésében. Magas a rosttartalmuk is, ami segíti az emésztést és csökkenti az elhízás veszélyét.

Naponta legalább 4 adag (min. 40 dkg) zöldséget és gyümölcsöt kell enni és legalább 1 adagot frissen, nyersen. Mivel az olajos magvak is a gyümölcsök közé sorolhatók, viszont relatíve magas az energiatartalmuk, heti 2-3-szor egy kis maréknyi nem sós olajos magot is el kell fogyasztani.

Lépjen a 13. diára.

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

Lépjen a 14. diára.

Ide tartoznak azok az ételek, amik valamilyen gabonából, például búzából, zabból, rozsból, rizsből, lisztből készültek: kenyér, zsemle, kifli, gabonapehely, müzli, tészta, rizsköret, barnarizs köret stb.

Lépjen a 15. 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 16. diára.

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

Lépjen a 17. diára.

A húsok, a halak és a tojás fontos vasforrások és vitaminforrások is.
Aki szeretne erős lenni, annak reggelire, ebédre és vacsorára is ennie kell valamilyen fehérjét!

Fontos, hogy húsokból a soványabb húsokat válaszd, bőr nélkül, hetente legalább kétszer halat is egyél, tojást pedig hetente legfeljebb 5 alkalommal.

Lépjen a 18. 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, de fontos, hogy az alacsonyabb zsírtartalmú termékeket válaszd.

Lépjen a 19. diára.

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

Lépjen a 20. diára.

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.

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 és alkoholt inniuk!

Lépjen a 21. diára.

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

Lépjen a 22. diára.

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

De ahogy megbeszéltük, a zsírnak magas az energiatartalma, ezért a lehető legkisebb mennyiséget szabad csak belőle használni. Ezért szokták javasolni, hogy csak ritkán egyél bő olajban sült krumplit, rántott húst, csipszet.

Az sem mindegy, hogy milyen zsiradékot eszünk! 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 23. 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 24. 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.

Szorgalmi feladat: fényképezzetek le a boltban 3 olyan terméket, aminek a címkéje alapján magas a sótartalma.

6. Az étkezés egyéb tényezői (4')

Lépjen a 25. diára.

Naponta 5-ször kell enni, kis adagokat, azaz minden nap kell enni reggeli, tízórait, ebédet, uzsonnát, vacsorát.

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 26. diára.

A reggeli a nap legfontosabb étkezése. Ahhoz, hogy a elegendő energiátok legyen, tudjatok koncentrálni arra, amit a tanár mond, jobban menjen a dolgozatírás és a tornaóra, 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 27. diára.

Kevesen tudják, de az egészségünk szempontjából nem csak az számít, hogy mit és hányszor, hanem az is, hogy hogyan eszünk! Az ábra alapján 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.

7. Kvízjáték (3')

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.

8. Játék: Helyezd el az élelmiszereket a tányéron! (5')

Lépjen a 34. diára.

A következő játékban az lesz a feladat, hogy az egyes ételeket és italokat a megfelelő helyre tegyétek az okostányéron.

Lépjen a 35. diára.

Mi kerül a zöld mezőbe?

Válaszok: saláta, répa, paradicsom, brokkolikrém leves, paprika

Mi kerül a piros mezőbe?

Válaszok: alma, körte, mandula, szőlő

Mi kerül a narancs mezőbe?

Válaszok: gabonapehely, kenyér, puffasztott rizs, kifli

Mi kerül a lila mezőbe?

Válaszok: tojás, hús, hal, tej

9. Adagnagyság, bevásárlás, élelmiszerválasztás (4')

Lépjen a 36. diára.

A www.okostanyer.hu oldalon sok fontos kiegészítő információt is találtok. Nézzétek meg otthon, a szüleitekkel együtt.

Többek között egy adagolási útmutatót is találtok majd itt, ami megmutatja, hogyan is néz ki az egyes ételekből egy egészséges adag.

Lépjen a 37. diára.

Nem csak ebben, de vásárláskor is a szüleitek segítségére lehettek.

A vásárlás legfontosabb szabályai:

1. sose induljatok éhesen vásárolni, mert akkor olyasmit is meg fogtok vásárolni, amire nincs igazán szükségetek.

2. Mindig írjatok bevásárlólistát és ahhoz ragaszkodjatok, hogy ne vásároljatok feleslegesen.

3. Ne dőljetek be az akcióknak. Gondoljátok végig, hogy valóban szükségetek van-e 3 zacskó csipszre…

4. Mindig olvassátok el az élelmiszercímkét, amiről megtudhatjátok, hogy egy termék teljes kiőrlésű-e, mennyi cukrot, zsírt, sót tartalmaz. Válasszátok mindig az egészségesebb termékeket!

10. Összefoglalás (2')

Lépjen a 38. diára.

- Válasszátok az alacsonyabb zsír-, só-, cukortartalmú termékeket,
- pékáruk, kenyerek közül azt, amelyiknek az első összetevője a címkén a teljes kiőrlésű gabona (liszt).
- Húsokból a soványabbakat, azaz az alacsonyabb zsírtartalmúakat válasszátok
- a felvágottak, húskészítmények közül azokat, amiknek magasabb hústartalma, de alacsonyabb a zsír- és sótartalma.
- Gyümölcslevek közül csak a 100 %-os gyümölcstartalmúakat vegyétek meg.
- Tej és tejtermékek esetében is az alacsonyabb zsírtartalmú (általában kék dobozos), kevés vagy semennyi hozzáadott cukrot tartalmazó tejtermékek kerüljenek csak a kosárba.
- Olajos magvakból csak sótlan változatokat vásároljatok.