

33.

foglalkozás

Tantervi vonatkozás

Az emberi szervezet felépítése, működése, a testi-lelki egészség: Táplálékpiramis. A táplálkozás szervrendszere. Elhízás és kóros soványosság.

Kulcsszavak

táplálékpiramis, táplálék, tápanyag, vitamin

Természettudományos megismerési módszer

leírás, mérés, összehasonlítás

Fejlesztett készségek, attitűdök

Személyiségfejlesztés (nézőpontok, szokások) Környezettudatos gondolkodás Felelősségtudat kialakítása

Mit készítsék elő?

füzet, íróeszköz, laptop, projektor, gyurmaragasztó

Mit akarunk elérni?

Helyes táplálkozási szokások megismerése. Helyes étrend kialakítása.

Mit fogunk csinálni?

Csoportmunkában okostányérokat készítünk.

Mire van ehhez szükségünk?

laptop, projektor, táblék, füzet, íróeszköz, gyurmaragasztó, színes filctoll

Melléletek

33.1.1. Kalóriatáblázat
33.1.2. Okostányér

Hogyan kerül az étel az okostányérra?

(TERMÉSZETTUDOMÁNY, BIOLÓGIA, ÉLETVITEL, MATEMATIKA)

„Minden szabad, de nem minden használ. Minden szabad, de nem minden épít.”

1Kor 10,23

Miről szól ez a tanegység?

Folytatjuk az előző foglalkozáson megkezdett témakört.

A táplálék útjáról, a helyes táplálkozás arany szabályairól és arról beszélgetünk, hogyan kerül az étel a tányérunkra?

Áttekintő vázlat

33.1. Okostányér	45 perc
33.2. Hogyan kerül az étel a tányérra?	45 perc
Összesen	90 perc

Előkészületek

A foglalkozáshoz szükséges kellékek és nyomtatott segédanyagok előkészítése.

Érdeemes a foglalkozás megtartása előtt az osztályfőnöktől tájékozódni, hogy milyen, étkezéssel kapcsolatos speciális igényekről, esetleges problémákról tud az osztályban. Ezeket érdemes a foglalkozás tervezése során figyelembe venni.

FELADATOK LEÍRÁSA

33.1. Okostányér



45
perc

A feladat során a diákok megismerik saját energiaszükségleteiket és a sablon használatával csoportokban elkészítik saját okostányérukat.

Vetítsük ki a gyerekeknek a kalóriatáblázatot, amely az egészséges kalóriabevitelt mutatja életkor, nem és testtömeg szerint. **(33.1.1. melléklet).**

Ezután csoportokat alakítunk, feladatuk az, hogy az Okostányér **(33.1.2. melléklet)** segítségével összeállítsák saját okostányérukat egy napra.

Mit akarunk elérni?

Helyes táplálkozási szokások megismerése. Helyes étrend kialakítása.

Mit fogunk csinálni?

Közös beszélgetés és osztálymunka. Kérdésekkel irányított frontális beszélgetés. Csoportmunka a tudatos vásárlásról.

Mire van ehhez szükségünk?

laptop, projektor, táblák, füzet, íróeszköz, gyurmaragasztó, színes filctoll

Mellékletek

33.2.1. Hogyan kerül a hamburger a tányérra?
33.2.2. Élelmiszer-hulladék
33.2.3. Élelmiszerhulladék-csökkentés
33.2.4. Összegző lap – az ember

33.2. Hogyan kerül az étel a tányérra?



45
perc



Mit eszem ma? - bevezető játék

A gyerekek vegyék elő azokat a késztermékeket, élelmiszereket, amiket magukkal hoztak aznap az iskolába. PL. ásványvíz, csoki, keksz, chips, stb.

Az osztály közös munka során gyűjtse össze és rögzítse a táblára az egyes készételek energiatartalmát!

Ismét kerüljön fel a táblára a táplálékpiramis (32. foglalkozásról) és az okostányér. Vonjunk le közösen következtetéseket a gyerekeknél lévő késztermékek és a helyes táplálkozás között az alábbi segítő kérdésekkel:

- Milyen élelmiszerfajtákat találtunk az osztályban? Miből volt a legtöbb?
- Milyen élelmiszerfajtát nem találtunk? Mi lehet ennek az oka?
- Hányad részét fogyasztjuk el a napi energiabevitelnek a (választott) késztermékek elfogyasztásával?



Együnk hazait!

A diákok a korábbi csoportokban dolgoznak tovább.

A csoportok feladata most az, hogy listába gyűjtsék az okostányérjuk alapanyagait, és aszerint csoportosítsák őket, hogy hazai termék-e vagy sem.

A hazánkban nem termő élelmiszereket (most a fűszerektől tekintünk el!) helyettesítsék az okostányéron (ehhez új A4-es lap is adható) hazai alapanyagokkal!



Élelmiszerlánc

Az élelmiszerlánc fogalmának megbeszélése:

1. termelés
2. feldolgozás
3. csomagolás és szállítás
4. kereskedelem
5. fogyasztás
6. hulladék



Hogy kerül a kedvenc étel a tányérra?

A csoportok feladata, hogy végiggondolják, hogy egyik kedvenc ételük elkészítéséhez milyen lépések kellenek az élelmiszerláncához. Ezt folyamatábrában/vagy a táblázatban jegyezzék fel a füzetükbe! Erre példa a **33.2.1. melléklet** ábrája, amelyet kivetíthetünk.

Vedd figyelembe!

Amennyiben a kedvenc étel esetén a feladat megoldása túl bonyolult, egy-egy alapélelmiszer, pl. kenyér élelmiszerláncát is összeállíthatjuk.



Hogyan szennyezi az élelmiszer a környezetet?

A gyerekek továbbra is csoportokban dolgoznak.

A **33.2.2. melléklet** segítségével a gyerekek gondolják végig, hogy az élelmiszerlánc egyes szereplői hogyan szennyezik a környezetet!

Az egyes csoportok egy-egy szereplő szennyezési lehetőségeit vizsgálják.

Majd az osztály közösen beszél meg az eredményeket, és így kerül fel a táblára az élelmiszerlánc a környezeti terhelésekkel együtt.



Mennyibe kerül az o(ö)kostányér?

A gyerekek a már beosztott csoportokban utánanéznek és kiszámolják a korábban egy embernek összeállított okostányér alapján, hogy mennyibe kerül a mindenkori áron a piacon elérhető, főként hazai forrásból származó okostányér beszerzése!

Vitassuk meg a tapasztalatokat!



Ne pazaroljunk!

Kérjük meg a diákokat, hogy a **33.2.3.-es melléklet** segítségével (ezt osszuk ki nekik, mindenkinek egyet!) gondolják végig, hogy náluk milyen élelmiszerhulladékok keletkeznek! Mikor, hol, hogyan keletkeznek ezek és hogyan lehetne ezt megelőzni?

Beszélgük meg a tapasztalatokat!



Az órát közös értékeléssel zárjuk!



Otthoni feladat

A gyerekek feladata, hogy otthon egy héten keresztül feljegyezzék, hogy ők maguk milyen élelmiszerhulladékot termeltek.

Tegyenek javaslatokat, akár célkitűzéseket is, hogy tudnák csökkenteni az élelmiszerhulladék keletkezését!

Számonkérés

Jelezzük a gyerekeknek, hogy a témakör és az év vége közeledtével az utolsó témakörrel eddig tanultakból a következő foglalkozáson adnak számot a tudásukról! Így osszuk ki mindenkinek az összegző lapot (**33.2.4. melléklet**), melyet ki-ki beragaszt a füzetébe!

Felhasznált és ajánlott források

- A táplálkozás: <https://loczygimnazium.hu/content/theme/sites/humanbody/taplalkozas.html>
- Okostányér: <https://www.okostanyer.hu/> és https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/Okostanyer_gyerek_A3_final.pdf
- Energiaszükséglet és testtömeg: <https://bhc.hu/magunkrol/cikkek/2021/20210604-infografika-energiaszukseglet-es-testomeg>
- Barna Orsolya – Soós Viktória: *Kreatívan a klímaváltozásról*, letölthető: <https://klimaiinnovacio.hu/files/attachments/programme/kreativan-a-klimavaltozasrol-tanari-kezikonyv-1.pdf>