

# Okostányér

**A tevékenység rövid leírása:** Okostányér plakát készítése, energiaigény számítása, étrendkészítés.

**Cél:** kreativitás, problémamegoldó képesség, megfigyelési képesség, szociális kompetenciák fejlesztése.

**Tantervi kapcsolódás:** az emberi test

**Tantárgyi kapcsolódás:** természettudomány, technika és tervezés, matematika

**Megismerési módszer:** megfigyelés, összehasonlítás, leírás, mérés

**Anyag, eszköz:** csoportonként kartonok, hirdetési újságok, filcek, olló, ragasztó, színes papír, vonalzó, körző, okoseszköz interneteléréssel

**Időigény:** 45 perc

## A TEVÉKENYSÉG MENETE

1. Vetítsük ki az okostányért a gyerekeknek **(1. melléklet)**, és előzetes ismereteikre hagyatkozva beszélgesünk az egészséges táplálkozás fontos szempontjairól!
2. Az energiaigény-kalkulátorral **(2. melléklet)** számoljuk ki egy-két önként jelentkező gyerek napi energiaigényét.
3. Alkossunk 3-4 fős csoportokat; a csoportok készítsenek a segédlet alapján egy napi étrendet!
4. Minden csoport készítsen egy kreatív plakátot az okostányérral!

## HÁTTÉR

Okostányér **(1. melléklet)**

**1. melléklet:** Okostányér

**2. melléklet:** Energiaigény-kalkulátor