

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

ELŐSZÓ A „HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN” OKTATÓCSOMAGHOZ

Örömmel mutatjuk be új oktatócsomagunkat, amelyet azzal a céllal készítettünk, hogy az érdeklődő pedagógusoknak, civil szervezeteknek segítséget nyújtsunk abban, hogy különböző eszközök segítségével körüljárják a túlzott húsfogyasztáshoz kapcsolódó egészségi, környezeti, állatjóléti megfontolásokat. Az elmúlt évben több alkalommal is felmérést végeztünk iskolák körében és szinte kivétel nélkül azt jelezték vissza a pedagógusok, hogy szívesen fogadnának segédanyagokat húsfogyasztás csökkentésének témakörében, ennek az igénynek teszünk most eleget.

Az oktatócsomagba igyekeztünk olyan elemeket kidolgozni, amellyel többféle korosztály is megszólítható, illetve törekedtünk arra, hogy az információs részek mellett gyakorlati feladatok, játékok is kerüljenek az oktatócsomagba, amelyek segítik az elméleti tudás elmélyítését és valódi változást indukálhatnak.

Az oktatócsomag ingyenes, azonban használatának feltétele egy visszajelző űrlap kitöltése. A személyes adatok kitöltése nem kötelező, de kérjük, hogy a tartalmi kérdésekre mindenképp válaszoljanak.

<https://forms.gle/jcabAfJGMA67qEEr5>

KÖSZÖNJÜK, HOGY KITÖLTI ÉS EZZEL IS SEGÍTI MUNKÁNKAT!

Reméljük, hasznosnak találja majd az oktatócsomagot és munkája során több részét is kipróbálja. Bízunk benne, hogy Önök is a „Heti egy húsmentes napot a közösségi étkeztetésben!” kampány támogatóivá válnak.

Kapitányné Sándor Szilvia
programvezető
Magyar Természetvédők Szövetsége

Az oktatócsomag összeállítását az Európai Unió és a Thrive grants támogatta. Köszönjük a Csalán Egyesületnek és a Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért egyesületnek, valamint a Magyarországi Éghajlatvédelmi Szövetségnek az oktatócsomaghoz nyújtott szakmai segítségét.

HOGYAN HASZNÁLJUK AZ OKTATÓCSOMAGOT?

Egy kis segítséget szeretnénk nyújtani az oktatócsomag használatához, miről szólnak az oktatócsomag fejezetei.

ELŐSZÓ

2.

HOGYAN HASZNÁLJUK AZ OKTATÓCSOMAGOT?

3.

HÁTTÉRANYAG - KEVESEBB HÚS, EGÉSZSÉGESEBB ÉLET

4.

A kiadvány elején egy összefoglaló háttéranyagot talál, amely körbejárja a húsfogyasztáshoz kapcsolódó környezeti és egyéb problémákat, megfontolásokat, ennek megismerését mindenképp javasoljuk. Ebben a háttéranyagban több, egy-egy témára, célcsoportra fókuszáló kiadványunk linkjét is megtalálhatják, amelyek az ismereteinket mélyíthetik tovább.

ELŐADÁS ÉS FILMJAVASLATOK

9.

Ebben a fejezetben órákon és foglalkozásokon is használható előadás diasort adunk közre, amely szabadon szerkeszthető, kiegészíthető. Az előadás körbejárja a húsfogyasztás egészségügyi, környezetvédelmi hatásait, állatvédelmi megfontolásait. A fejezetben több, a témához kapcsolódó kisfilmet is ajánlunk, amelyek jól használhatók a téma bevezetésére.

GYAKORLATI FELADATOK, JÁTÉKOK

10.

A következő részben gyakorlati feladatok játékok leírását találja, amelyek a téma játékos megismerését, elmélyítését segítik. Az egyes feladatoknál jelezzük azok idő- és eszközigényét, illetve azt is megtalálhatják, hogy milyen korosztálynak javasoljuk az adott játékot.

ÖKOS FINOMSÁGOK

10.

RECEPTKIRAKÓ

15.

MERMÓRIAKÁRTYÁK

23.

KVÍZEK, TOTÓK

30.

SZÍNEZŐK

40.

ORSZÁGOK - ÉTELEK PÁROSÍTÓ JÁTÉK

47.

JÁTÉK AZ OKOSTÁNYÉRRAL

74.

TÁRSASJÁTÉK

89.

MESE, VERS

91.

PLAKÁTOK

Ebben a fejezetben figyelemfelhívó plakátokat talál, amelyet a 2023 tavaszán lezajlott "Séf the world!" iskolai vetélkedő során készítettek gyerekek. A plakátok nyomtathatók, sokszorosíthatók, és az ebédlőben vagy aulában ki tudják helyezni, népszerűsítve a heti egy húsmentes nap üzenetét.

A plakátok ezen a linken érhetők el:

<https://drive.google.com/drive/folders/1rgLih0pfQCKOFizgfa1jLtQub4Jik1yM?usp=sharing>

Reméljük hasznosnak találja oktatócsomagunkat, és amennyiben használja, kérjük, ossza meg tapasztalatait az alábbi rövid kérdőív kérdéseire válaszolva:

<https://forms.gle/jcabAfJGMA67qEEr5>



KEVESEBB HÚS, EGÉSZSÉGESEBB ÉLET

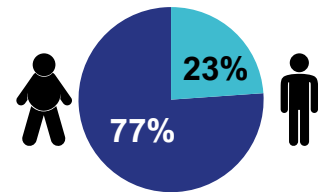
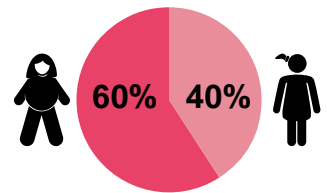
A hús fontos teljes értékű (komplett) és magas biológiai értékű fehérjeforrásunk. Jelentős mennyiségben tartalmazza a B-vitamincsoport tagjait, az ásványi anyagok közül kiemelkedő a vas-és a cinktartalmuk. Zsiradéktartalmuk függ az állat fajtájától és az adott húsrésztől. Ezeknek az értékes tápanyagoknak a beviteléhez azonban **nem kell minden nap húst ennünk**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR is a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek heti, változatos fogyasztását emeli ki.

A Központi Statisztikai Hivatal 2016-os adata szerint az egy főre jutó húsfogyasztás hazánkban 66,4 kg volt, ez a mennyiség naponta mintegy 200 gramm húsnak felelt meg. Elmondható, hogy **a magyar lakosságra jellemző az állati eredetű zsiradékok, a húsok, húskészítmények rendszeres és túlzott fogyasztása**. Ennek a túlfogyasztásnak több szempontból is aggasztó következményei vannak.

Egyrészt **számos egészségügyi probléma háttérben** megjelenik a nem megfelelő táplálkozás. Másrészt a folyamatosan növekvő húsigényt a globális termelés iparszerű állattenyésztéssel igyekszik kiszolgálni, amely jelentős **környezeti problémákat** (pl. vízszennyezés, üvegházhatású gázkibocsátás) generál. Sajnos az iparszerű állattenyésztés a környezeti problémák mellett **állattjóléti kérdéseket is felvet** (pl. zsúfolt tartásmód, megelőző antibiotikus kezelés). Amikor húst fogyasztunk, javasolt előnyben részesíteni a sovány húsféléket a feldolgozott húskészítményekkel szemben.

EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSOK

Az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP 2014) a felnőtt lakosság körében 2014-ben végzett reprezentatív felméréseinek eredményei szerint az egészségtelen táplálkozás és a kevés mozgás áll a háttérben a magyarok kirívóan rossz egészségi állapotának. **Hazánkban három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott, amely főképp a mozgásszegény életmódnak és annak is köszönhető, hogy túl sok, főleg állati eredetű zsírt fogyasztunk, és emellett nagyon kevés zöldséget és gyümölcsöt eszünk**, valamint a gabonák, különösen a teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása is alacsony. Többek között ennek is köszönhetően **Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek vezető halálokoknak számítanak** (az elmúlt években a halálozások 33%-a köthető ilyen betegségekhez), és uniós szinten kiemelten magas a daganatos megbetegedésekhez köthető halálozások száma is, melyeknek 15-20%-a az emésztőszervrendszert érinti.



Nyilvánvaló és bizonyított tény, hogy az öröklött genetikai hajlam mellett a mozgásszegény életmód és a kedvezőtlen táplálkozási szokások nagymértékben hozzájárulnak a különböző betegségek kialakulásához. **Az egészséges életmódnak döntő szerepe van a jó életminőség kialakításában, a betegségek megelőzésében.**

KÖRNYEZETVÉDELEM, ÉGHAJLATVÉDELMI SZEMPONTOK

2019-ben 335 millió tonna húst termeltünk a világon. A **hústermelés az elmúlt időszakban töretlenül növekedett**, ám ez a növekedés nem egyforma az egyes földrészekben. Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában már korábban is magas volt a növekedés, most azonban Kínában és Indiában is ugrásszerűen megnövekedett a hús iránti kereslet, azzal összhangban, hogy egyre többen engedhetik meg maguknak a húsfogyasztást. A növekvő igények maguk után vonják a termelés növelését, amely előbb-utóbb a termelés koncentrációjához vezet. **A Föld mezőgazdasági művelésre alkalmas területeinek 75%-át állattenyésztésre használjuk** (legelőként vagy takarmánytermő területként). Könnyen belátható, hogy ilyen mértékű területhasználat más szempontból is hatással van a környezetre.



A termeléshez szükséges „területéhség” az egyik **hajtóereje az esőerdők irtásának, amely jelentősen hozzájárul az üvegházhatású gáz kibocsátás növeléséhez:**

maga az állattenyésztési szektor felelős az üvegházhatású gáz kibocsátás 14,5%-áért. Brazíliában, főleg az Amazonas vidékén a legelőterületek 1975 és 2006 között 518%-kal nőttek, ahol döntően marhát tartanak, főképp exportcélal. Emellett jelentős területekre van szükség a takarmány-előállításához, ami például Dél-Amerikában jellemzően génmódosított szóját jelent.

A nagymértékű, intenzív területhasználat maga után vonja az iparszerű gazdálkodási módok térnyerését, amiből további környezeti problémák származnak. Ezekben az óriási táblákon sajnos legfőképp nagyüzemi módszerekkel, **nagy mennyiségű műtrágya és növényvédőszer felhasználásával gazdálkodnak**. A kijuttatott műtrágya egy részét nem a növény hasznosítja, hanem az a levegőbe, a talajvízbe jut szennyezésként. Ez a probléma minket is érint: az ország területének majdnem 70%-a nitrátérzékeny terület, ahol fokozott gondossággal kellene eljárni a tápanyag-utánpótlás során, ami sajnos sok esetben hiányzik a gazdálkodási gyakorlatból. Nem szakszerű tápanyag-utánpótláskor **a kijuttatott anyagok a talajból kimosódhatnak, elszennyezve a felszíni- és talajvizeket**.

A növénytermesztés során felhasznált műtrágya mellett jelentős környezeti hatása van az állattartás során keletkező szerves és hígtrágya elhelyezésének, hasznosításának és ártalmatlanításának: csak hígtrágyából évente kb. 18-20 millió m³ keletkezik Magyarországon.

A fentiekben túl, a teljesség igénye nélkül, még ki szeretnénk említeni az állattartáshoz és a hús előállításához kapcsolódó jelentős vízigényt. **A világon rendelkezésre álló vízkészlet 70%-át a mezőgazdaság használja**, amelynek harmada az állattenyésztéshez köthető. Megdöbbentő, hogy a FAO adatai szerint 1000 kalóriát tartalmazó gabonamennyiség előállításához 0,5 m³ víz szükséges, míg ugyanennyi kalóriát tartalmazó húsmennyiség 4 m³ vizet igényel. Ehhez hasonlóan jelentős különbség van 1 kg marhahús és pl. 1 kg burgonya előállításához szükséges vízmennyiség között: míg az előbbi esetében ez 15 455 liter, egy kilogramm krumpli előállításához 255 liter vizet használunk fel.

ÁLLATVÉDELEM, ÁLLATJÓLÉT

Az előzőekből látható, hogy a nagy kereslet sajnos az iparszerű állattenyésztés térnyerését vonta maga után. Az óriási méretű állattartó telepeken az állatokat gyakran szűk helyen, ketrecekben tartják, ahol természetes viselkedésformáikat (pl. kapingálás, játék, dagonyázás) nem gyakorolhatják, a fiatal állatokat pedig legtöbbször nem az anyaállat mellett, természetesen nevelik, hanem azoktól elszakítva tartják. Az állatok sokszor egész életük során nem látnak természetes napfényt. A zsúfoltság, a genetikailag meghatározott viselkedésformák hiányában az iparszerű tartás során igen gyakori az állatok között az agresszió, amit gyakran az állatok csonkításával (pl. farklevágás, csőrlevágás) igyekeznek megelőzni.



Az iparszerűen tartott, a haszon optimalizálása miatt erőltetett tempóban nevelt állatok sokkal fogékonyabbak a különböző betegségekre, mint természetes körülmények között élő társaik, ezért sok állattartó telepen gyakori az antibiotikumok megelőző használata is. Az Egyesült Államokban az antibiotikumok 80%-át, az EU-ban pedig az értékesített állatgyógyászati antimikrobiális szerek 99%-át az állattenyésztésben használják fel. Ezek 90,1%-a közvetlenül a takarmányba kerül, vagy a gazdaságban a táplálékhoz vagy a vízhez keverve kezelik velük tömegesen az állományt. Ez amellel, hogy feleslegesen terheli meg az állatokat, elősegítheti az antibiotikum-rezisztens kórokozók kialakulását, és az antibiotikum a fogyasztásra kerülő termékben is megjelenhet.

MIT TEHETÜNK?

ÖSSZESEGÉBEN AZT JAVASOLJUK, HOGY FOGYASSZUNK KEVESEBB, DE JOBB MINŐSÉGŰ HÚST. TARTSUNK LEGALÁBB HETI 1 HÚSMENTES NAPOT!

- Ezt **közösen** is megtehetjük, tarthatunk húsmentes napot például az irodában, a kávézóban vagy az étkezdében, javasolhatjuk a helyi bioélelmiszerekre való áttérést, de akár az is segíthet, ha a menüben jobban láthatóvá válik a vegetáriánus kínálat.
- **Tájékoztatassunk** a témában másokat is, és beszéljünk arról, hogy mennyi húsfogyasztásra van valóban szükségünk.
- Húsfogyasztáskor **győződjünk meg** arról, hogy az adott hús legeltető állattartásból / szabadtartásból származzon. Csak megbízható helyi gazdától, termelőtől, állattartótól vásároljunk – például biogazdaságoktól – az állatgyárak helyett.
- Együnk többször **növényi élelmiszert!** Hús helyett több esetben fogyasszunk növényi fehérjeforrásokat, hüvelyeseket (pl. bab, lencse, borsó), gabonaféléket (pl. búza, rozs, zab) és olajos magvakat (pl. dió, mandula, mogyoró). Próbáljunk meg ezekből is helyit, az országban vagy környékünkön termesztett terményeket, helyi fajtákat beszerezni.
- **Kezeljük fenntartásokkal** a húshelyettesítő termékeket. A magasan feldolgozott vegán és vegetáriánus termékek nem jelentenek megfelelő alternatívákat, elkészítésünk ugyanis rengeteg energiát emészt fel, gyakran sokféle adalékanyag található bennük, és igen sokszor a világ másik részén termesztették, készítették őket (a multinacionális vállalatok sok ilyen termékkel kecsegtetnek).
- A laboratóriumban, **mesterségesen előállított hús sem lehet megoldás.** Ezen termékeket döntően nagy multinacionális cégek állítják elő, amelyek működése fenntarthatósági szempontokból sok esetben megkérdőjelezhető.
- Főzzünk friss, **szézonális, helyi termékekből**, így is támogatva a helyi gazdákat.
- **Kapcsolódjunk be** a Magyar Természetvédők Szövetsége kampányába, amely azt célozza, hogy az intézményi étkeztetés során – például az iskolákban, az üzemi étkezdékben, a szociális intézményekben – is jelenjen meg heti egy húsmentes nap, vagy több menü esetén az egyik alternatíva mindig legyen húsmentes.



Amennyiben a témában jobban elmerülne, figyelmébe ajánljuk a Húsatlasz című kiadványainkat, amelyek a hús fogyasztási trendeken kívül rengeteg, a hús előállításával kapcsolatos témát körüljár, adatokkal alátámasztott kutatásokat mutatnak be.

A Húsatlasz két kötetében néhány általános, fogyasztással kapcsolatos adaton túl különböző témakörökhöz kapcsolódó adatokat, elemzéseket talál, ezért mindkét kiadványt érdemes forgatni.

https://mtvsz.hu/dynamic/meatatlas_web.pdf

<https://mtvsz.hu/uploads/files/husatlasz2022.pdf>

Készítettünk egy szülőknek szóló szórólapot is, amely itt érhető el:

<https://mtvsz.hu/uploads/files/heti1husmentesenzorolap.pdf>

Intézményvezetőként, élelmezésvezetőként az alábbi kiadványunk is érdekes lehet:

https://mtvsz.hu/uploads/files/heti_egy_husmentes_nap_a_kozetkeztetesben.pdf



ELŐADÁS ÉS FILMJAVASLATOK

A téma körüljárásához segítséget nyújthat egy bevezető előadás vagy egy kisfilm megnézése. Ezek megtekintését követően már a különféle szempontok figyelembevételével lehet beszélgetni a gyerekekkel a húsfogyasztásról és hatásairól, de a játékokkal és a feladatokkal is segíthetjük az ismeretek elmélyítését.



KOROSZTÁLY

- általános iskola alsó tagozat
- gimnazista

A TÉMÁBAN KÉSZÍTETT GENIALLY ELŐADÁS A KÖVETKEZŐ LINKEN ÉRHTŐ EL:

<https://view.genial.ly/6465e5f7a9c7ee0012b222e7/presentation-copy-husmentesea>

AJÁNLOTT VIDEÓK:

Az örök klasszikus a témában, a Meatrix, amelynek több része is elkészült már, az alábbi linken össze vannak fűzve a részek (10 perc):

<https://www.youtube.com/watch?v=nzRtnVagbZ&t=64s>

Az MTvSz saját animációja a zöldségek erejéről 1. (0:52 perc)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kly8g0lqHJA>

Az MTvSz saját animációja a zöldségek erejéről 2. (0:47 perc)

<https://www.youtube.com/watch?v=R1zFxtj9a98>

Animáció az iparszerű mezőgazdaságról és állattartásról: (13:30 perc)

<https://www.youtube.com/watch?v=AtywZ2ksl14&t=712s>

Rövid film az ipari állattartásról- és feldolgozásról (1:17 perc):

<https://www.youtube.com/watch?v=ARe0QjNz2YA>

Rövid film az iparszerű állattartásról (3:12 perc)

<https://www.youtube.com/watch?v=u54zQFx18kg>

ÖKOS FINOMSÁGOK!

Szerettek sütni-főzni, a konyhában alkotni? Készítsetek olyan finomságokat, amik ökosak, azaz helyi alapanyagokból készültek és egészségesek, az előállításukhoz nem használtak vegyszereket, nem fagyasztottak és nem utazták át a földrészeket. Vagy ismerkedjétek meg kedvenc ételeitek alapanyagaival, esetleg alkossatok zöldségekből és gyümölcsökből. A kész termék bármilyen fogyasztásra alkalmas termék lehet – saláta, szendvicskrém, leves, főétel vagy desszert.

A játékok lehetőséget nyújtanak arra, hogy szemlélődjünk, gondolkodjunk, figyeljünk a környezetünkben rejlő lehetőségekre, emellett örömmel alkossunk. A játékok célja, hogy felhívják a résztvevők figyelmét a környezet és az étkezés kapcsolatára, segíthetnek a természetvédellemel kapcsolatos témákra való hangolódásban.



KOROSZTÁLY

- megtalálhatók egyes játékoknál



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás
- formális oktatás



IDŐTARTAM

- felkészülési idő: kb. 1 óra
- tevékenység: 20-30 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér és kültér



KULCSSZAVAK

élményalapú tanulás; megfigyelés; együttműködés, alkotókészség



ELŐZETES TUDÁS

- szükséges
- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

- A résztvevők részletesebben megismerik a helyi alapanyagokat és azok felhasználását a mindennapi étkezésben.
- A résztvevők megismerik az alapanyagok és ételek környezetre és egészségünkre gyakorolt hatását.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- megtalálhatók az egyes játékoknál

1. SALÁTATÁL



KOROSZTÁLY:

óvoda - általános iskola felső tagozat

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

gyümölcs- vagy zöldségsalátához választott alapanyagok, vágódeszka, kések, tálak, tányérok, evőeszközök

Tartsatok húsmentes saláta napot! Készítsetek zöldségből vagy gyümölcsből salátát, amelyek nem csak színükben zöldek: helyi alapanyagokból készültek, termelésükhöz nem használtak vegyszereket, és nem utazták át a földrészeiket. Fontos, hogy húsmentes legyen, hiszen a hús előállítása nagy ökológiai lábnyommal jár (nagyon sok energia, víz szükséges az előállításához)! A felhasznált anyagok mellett a tálalás is lényeges, próbáljátok kerülni az eldobható, egyszer használatos műanyag holmikat. A feladatot elkészíthetitek az iskolában (ha adottak a lehetőségek) de akár otthon is.



2. ZÖLDSÉG - GYÜMÖLCS MŰVÉSZET

KOROSZTÁLY:

általános iskola felső tagozat - gimnazista

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

tálak, tányérok, vágódeszkák, kések, konyharuhák, fogvájó, különféle zöldségek és gyümölcsök

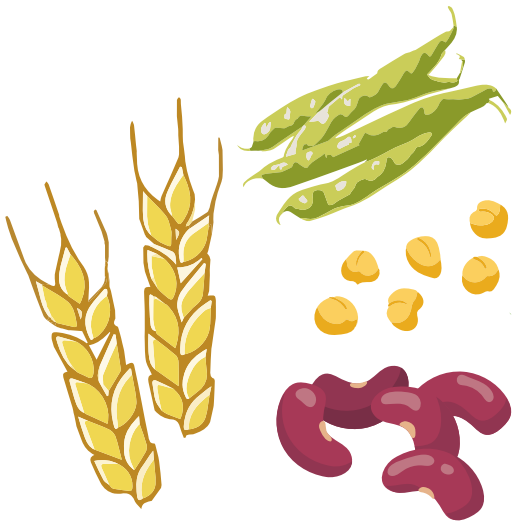
Készítsetek olyan zöldségből és gyümölcsből készült alkotásokat, amelyek nem járnak pazarlással és elkészítésük után valóban el is fogyasztjátok a foglalkozás keretén belül.

Adunk néhány ötletet, hogy Ti is lendületet kapjatok!

<https://www.babanet.hu/gyerek/gondozas-apolas-taplalas/10-tipp-hogy-a-gyerek-zoldseget-gyumolcsot-egyen/>

<https://i.pinimg.com/originals/0b/8e/bd/0b8ebde736a33989cd16b43f50acd293.jpg>

<http://nooshkids.blogspot.com/2011/08/its-all-in-presentation-food-art-to.html>



3. CSÍRÁZTASS!

KOROSZTÁLY:

óvodás - gimnazista

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

különbéle csíráztatásra alkalmas magvak,
csíráztatáshoz eszköz a választott módszer szerint
(csíráztató tál, befőttes üveg, csíráztató üveg...)

A csírák élő élelmiszerek, fogyasztásuk így rendkívül fontos, különösen a vitaminszegény hónapokban, kiváló forrásai az A-, B-komplex, C-, D-, E-, G- és K-vitaminnak, valamint számos ásványi anyagnak (kalcium, magnézium, foszfor, kálium, nátrium és szilícium). A különféle csírákat nyersen fogyasszuk, salátákba, szendvicsekbe téve, de a különféle mártogatósokat vagy sós túrókrémeket gazdagíthatunk velük. A magok beszerzéséhez javasoljuk a bio-boltokat, mert a vetőmagvak sokszor vegyszerrel kezelték.

Tudtátok, hogy néhány mag egészen gyorsan kicsírázik? Ilyenek például a bab, borsó, brokkoli, vöröskáposzta, búza, lucerna, mustármag, napraforgó, retek.

Nézzetek utána különféle csíráztatási lehetőségeknek, s használjátok azt, amelyik nektek legjobban tetszik!

<https://www.mindmegette.hu/eletero-csirakbol-43598/>

<https://www.mindenmentes.hu/2020/01/csiraztatni-egyszeruen/>

<https://napidoktor.hu/otthon/csiraztatasi-7-lepesben-2/>



4. HÁNY FÖLDRÉSZT ESZEL?

KOROSZTÁLY:

általános iskola felső tagozat - gimnazista

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

ételek, receptek, térkép, rajzlap, színes ceruza, filctoll, centiméter

Nutellás palacsinta? Hamburger? Esetleg babfőzelék? Nektek mi a kedvenc ételeitek? Tudjátok, hogy hány kilométert esztek közben? Nézzétek meg, hogy kedvenc ételeitek alapanyagai honnan érkeznek a konyhába. Képregény formájában mutassátok be az étel összetevőinek az útvonalát, hogy hogyan került a tányérotokra.

5. FÖLDALATTI FŐZŐKLUB



KOROSZTÁLY:

általános iskola alsó tagozat - gimnazista

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

különbéle gyökérzöldségek, egyéb szükséges húsmentes alapanyagok, fűszerek, főző- vagy sütőtálak, tányérok, evőeszközök, konyharuha, kések, deszkák, konyhai körülmények: tűzhely, mosogató

Készítsetek olyan ételeket, amelyhez a hozzávalók a föld alól kerülnek az asztalra: répák, rettek, petrezselyem, paszternák, krumplifélék, hagymák, céklák, csicsóka – lehet nyersen, párolva, főve vagy savanyítva. Az ételek legyenek húsmentesek!

6. HÚSMENTES PIKNIK A SZABAD LEVEGŐN



KOROSZTÁLY:

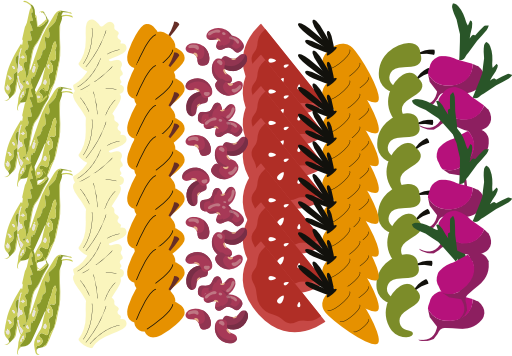
óvodás - gimnazista

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

az alapanyagok a választott ételekhez igazodnak, evőeszközök, újrahasználató tányérok, poharak; tálak, deszkák, kések, konyharuhák, gyufa, szállításhoz dobozok, nagyobb táskák, terítő, takaró

Tartsatok egy húsmentes pikniket az intézményhez közeli helyszínen vagy kirándulás kereti között. Készítsetek elő olyan húsmentes alapanyagokat, amelyekből a piknik helyszínén tudjátok összeállítani az ételeket: pl. szendvicset, zöldség és gyümölcs falatkákat. Készíthettek akár zöldségnyársat is, vagy megkóstolhatjátok milyen finom a parázsban sült krumpli. Kerüljétek a hulladékot! Próbáljátok úgy megszervezni a piknikezést, hogy az ne járjon hulladékkal.

7. EGYÉL SZIVÁRVÁNYT!



KOROSZTÁLY:

óvodás - általános iskola felső tagozat

ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK:

különbé, lehetőleg mindenféle színű zöldség és gyümölcs, alapanyagonként külön tányér, vágódeszka, kés, fogvájó vagy grillpálca

Nap mint nap találkozunk mindenféle színű zöldséggel és gyümölccsel az áruházak polcain vagy a piacon, azt viszont csak kevesen tudják, hogy mekkora jelentőséggel bírnak ezek a színek táplálkozásunkban.

A gyümölcsök és a zöldségek színe megvédi a növényeket a baktériumoktól, a nap káros sugárzásától és más veszélyektől. Emellett mindegyik szín egy bizonyos tápanyag bőségét jelzi, ezért érdemes a lehető legtöbb színű zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó ételleket változatosan fogyasztani, a színek általában jelzik azokat a tápanyagokat, amelyeket az adott étel tartalmaz.

Készítsetek zöldség- és gyümölcsnyársakat! Nézzetek utána a különféle ehető növények hatásainak, válasszatok változatosan, de emellett tartsátok szem előtt a helyi, szezonális alapanyagokat is!

Vágjátok kisebb darabokra a különféle színű zöldségeket és/vagy gyümölcsöket. Majd húzzátok fel hurkapálcára/nyársra/ fogvájóra, úgy hogy a szivárvány színeit kövessétek.

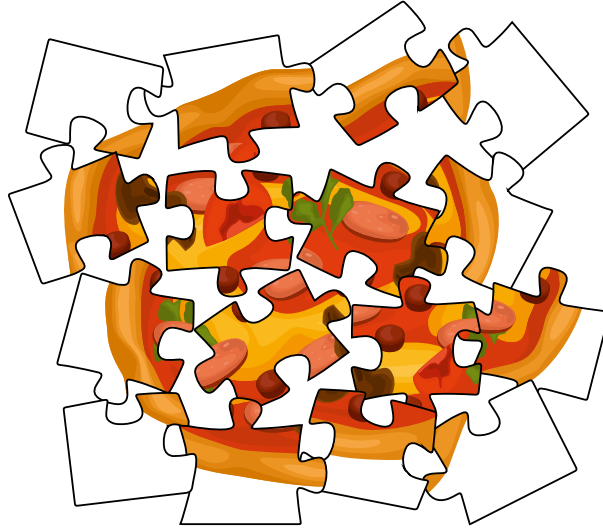
Jó étvágyat hozzá!

<https://vitalmagazin.hu/szivarvanyszinu-etkezes/>

<https://vitaminkiraly.hu/2017/05/31/miert-jo-ha-szinesen-taplalkozik/>

<https://pingvinpatika.hu/blog/post/a-szivarvany-etkezes.html>

<https://pemonline.hu/egyel-szinesen/>



RECEPTKIRAKÓ

Az elmúlt évszázadokban az emberek leginkább vadászattal vagy a ház körüli állattartással jutottak hozzá az emberi szervezet számára fontos táplálékhoz, a húshoz. Egyik esetben sem kerül azonnal hús az asztalra, így életüknek nem volt része a mindennapi húsfogyasztás. Hetente 2-3 alkalommal került húsétel az asztalra, általában kedden, csütörtökön és vasárnap. Ezenkívül ünnepeken (karácsony, húsvét), fontosabb eseményeken (lakodalom, keresztelő) szolgáltak fel több fogásból álló húsos menüt. Emellett a nehezebb fizikai munka után volt elvárt a hússal készült ebéd és vacsora. Ez az étrend nem csak a szegényebb, hanem a módosabb családok étkezését is jellemezte. Nagyon sok ízletes és egészséges húsnélküli étel van a magyar gasztronómiában, amelyeket biztosan Ti is ismertek.

TALÁLJÁTOK KI, HOGY JÁTÉKUNKBAN MELYIK RECEPTEKET ÍRTUK LE!

A szétvágott recepteket rakjátok össze és találjátok ki, milyen étel receptjét olvashatjátok. Könnyítésül használhatjátok a segédlapokat, amin 3 lehetséges étel nevét olvashatjátok, abból kell kiválasztani az adott recept címét.

Sőt játszhattok mást is! Gyűjtsetek otthon vagy a menzán olyan ételeket, amelyek elkészítéséhez nem szükséges hús! Kérdezzétek meg szüleiteket, nagyszüleiteket milyen húsmentes recepteket tudnak, kutakodjatok könyvtárban vagy a neten! Keressetek böjtös szokásokat, ételeket!

Alsó tagozaton a recepteket szétvágjuk és különválogatva adhatjuk a tanulóknak, hogy összerakják azokat, majd a segédlapokat használva kitalálják, melyik étel receptjét rakták össze.

Felső tagozatosoknak a recepteket szétvágva összekeverhetjük, kicsit nehezebb, de érdekesebb feladat így szétválogatni és összerakni. Itt is használhatják a tanulók a segédlapokat az étel nevének kitalálásához, de talán anélkül is boldogulnak.

Mindkét esetben lehet egyéni vagy csoportos feladat. A hagyományok, szokások és további receptek gyűjtése felső tagozatosoknak javasolt gyűjtőmunka.



KOROSZTÁLY

- általános iskola alsó tagozat 3-4. osztály
- általános iskola felső tagozat



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- tevékenység: 30 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- együttműködés
- közösség
- hagyomány
- kultúra, hit
- tradicionális receptek
- helyi alapanyag
- szezonális alapanyag



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

- A résztvevők megismerhetik a hagyományos étkezési szokásokat
- Ismereteket szereznek a túlzott húsfogyasztásról
- Gyakorlatot szereznek ételek elkészítésében



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kinyomtatott receptek
- Kinyomtatott ételnevek
- olló
- írólapok
- íróeszközök

Mit készített Nagyi ebédre?

Hozávalók:

- 50 dkg túró
- 10 dkg zsemlemorzsza
- 3 db tojás
- 2 ek. olaj
- 20 dkg búzadara
- porcukor
- 1 csipet só
- tejföl



1. A túrot villával áttörjük, majd összegyűrjük a tojással, a búzadarával és a sóval. Ezután lefedve 3-4 órát állni hagyjuk, hogy megdagadjon a búzadara.
2. Vizes kézzel kisebb kisebb gombócokat formázunk belőle, majd sós vízben kb. 5 perc alatt kifőzzük mindet.
3. A zsemlemorzsát aranybarnára pirítjuk az olajon, és beleforgatjuk a lecsipegetett gombócokat. Porcukorral megszórva, tejjel kínáljuk.

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

Mi lesz a reggeli? Ma Te készíted.

Hozávalók:

- 3 db tojás
- 0.5 dl tej
- 4 gerezd fokhagyma
- 5 szelet kenyér
- só ízlés szerint
- 3 dl napraforgó olaj

1. Egy tálba a tojásokat felütjük, egy csipet sót teszünk bele és felferjük.
2. Beleöntjük a tejet, majd összekeverjük.
3. Egy serpenyőben felforrósítjuk az olajat. A kenyérszeleteket a tojásban megbundázza az olajba helyezzük, és aranysárgára sütjük mindkét oldalukon.
4. Papírtörőre helyezve lecsepegtetjük a fölös olajtól és fokhagymával dörzsöljük be a kenyereket.

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

Mit sütött Anyu uzsonnára?

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 1 csipet só
- 15 dkg finomliszt
- 4 dl tej
- 2 dl szódavíz
- 3 ek. napraforgó olaj



1. A tojásokat felverjük és a csipetnyi sót hozzáadjuk, beletesszük a lisztet és kb. a tej felét. Csomómentesre kidolgozzuk, a maradék tejet hozzáöntjük, szép homogén, folyós tésztává keverjük, majd ezután kb. 10 percet állni hagyjuk.
2. Egy serpenyőt felforrósítunk, pár csepp olajjal kikenjük, és egymás után megsütjük a tésztákat.
3. Melegen tartjuk míg az összes kisül, majd ízlés szerint töltjük.

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

Mit készített Nagyi ebédre?

Válaszd ki a helyes választ a recept alapján!

- *Túrós tészta*
- *Túrógombóc*
- *Rákóczi túrós sütemény*

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉLKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

Mit sütött Anyu uzsonnára?

Válaszd ki a helyes választ a recept alapján!

- *Lekváros bukta*
- *Fánk*
- *Palacsinta*

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége

Mi lesz a reggeli? Ma Te készíted.

Válaszd ki a helyes választ a recept alapján!

- *Tojásrántotta*
- *Töltött tojás*
- *Bundás kenyér*

OKTATÓCSOMAG

HETI HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

Magyar Természetvédők Szövetsége



MEMÓRIAKÁRTYÁK

Tudod, milyen a torma, amikor nem üvegben van, melyik káposztafélélt lehet hó alól is szedni? Szerinted mi köze lehet a csillagtöknek a patisszonhoz? Melyik gyümölcsből készítenek sajtot? Mindezeket megtudhatod, ha játszol a memóriakártyákkal.

Kisebkek a képekkel játszhatnak úgy, hogy megkeresik a párokat, nekik a pedagógus mesél a növényekről, de meghallgatját egymás saját élményeit a növényekkel kapcsolatban, pl. lehet, hogy néhányan már segítettek otthon a birsalmasajt készítésben.

Nagyobbak már önállóbban jutnak ismeretekhez, náluk a képekhez leírások tartoznak. Ezeket kell párosítaniuk, a képet az adott növény leírásával. Az idősebb tanulóknál további játéklehetőség, hogy ők is csak a képekkel játszanak, de az egyforma pár megtartásának feltétele valamilyen érdekes információ adása az adott növényről.

Ehhez előre felkészülnek az előre kapott szakmai anyagból, pl. a fenti linkek.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ TALÁLHATÓ AZ ALÁBBI LINKEKEN:

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/mi_mindenre_jo_a_rebarbara

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Egres_\(n%C3%B6vényfaj\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Egres_(n%C3%B6vényfaj))

<https://www.kertpont.hu/torma-teresztese-gondozasa/>

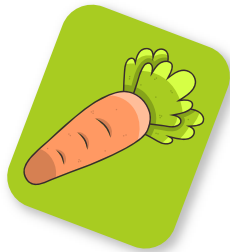
<https://hu.wikipedia.org/wiki/Csillagt%C3%B6k>

<https://agroforum.hu/szaktanacsadas-kerdesek/mikor-erett-a-birsalma-mikor-es-hogyan-kell-szuretelni/>

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/naspolya_szottyosan_jo

<https://kertlap.hu/bimboskel/>

<https://magyarkonyhaonline.hu/alapanyagok/ribiszke-piszke-malna>



MEMÓRIAKÁRTYA 1.



KOROSZTÁLY

- óvoda
- kisiskolás 1-3. osztály



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- tevékenység: 10-15 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- különleges zöldségek és gyümölcsök



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



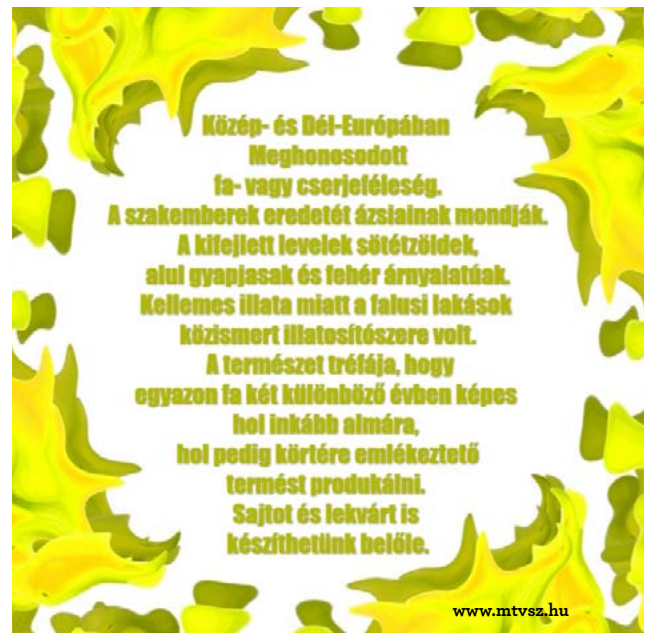
TANULÁSI CÉLOK

- A résztvevők a memóriakártyával játszva a kevésbé ismert, de hazánkban is termelt zöldségekről és gyümölcsökről tanulhatnak. A tanító segítségével pedig azok természetéről, jótékony hatásairól, tanulhatnak.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kinyomtatott memóriakártyák, csak a képeket kell kinyomtatni 2 példányban







MEMÓRIAKÁRTYA 2.



KOROSZTÁLY

- általános iskola 4. osztálytól



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás
- formális oktatás



IDŐTARTAM

- tevékenység: 15-20 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- különleges zöldségek és gyümölcsök
- egészséges életmód
- alternatív táplálkozási formák



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



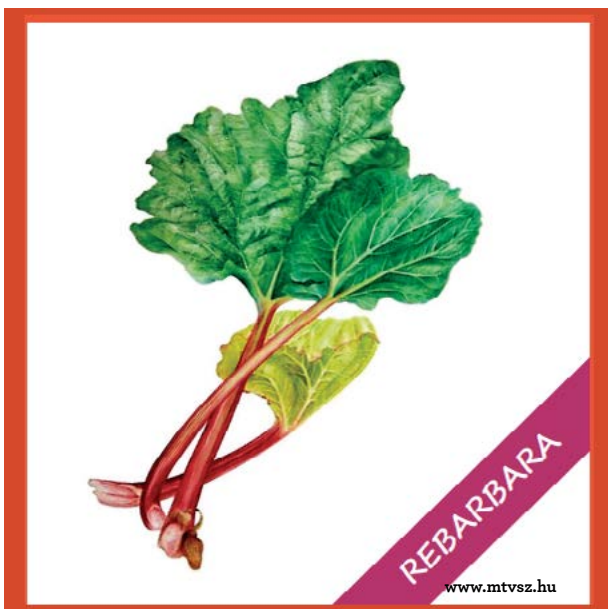
TANULÁSI CÉLOK

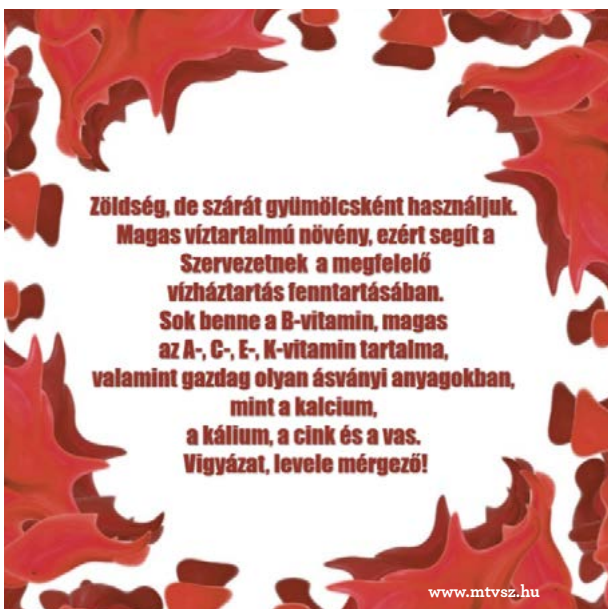
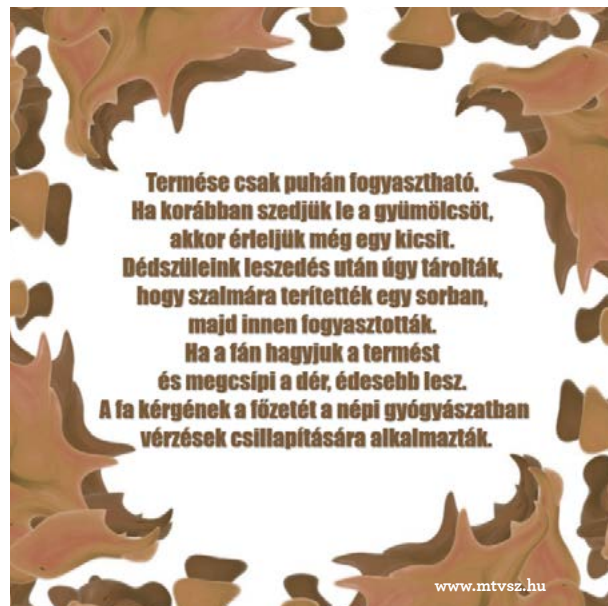
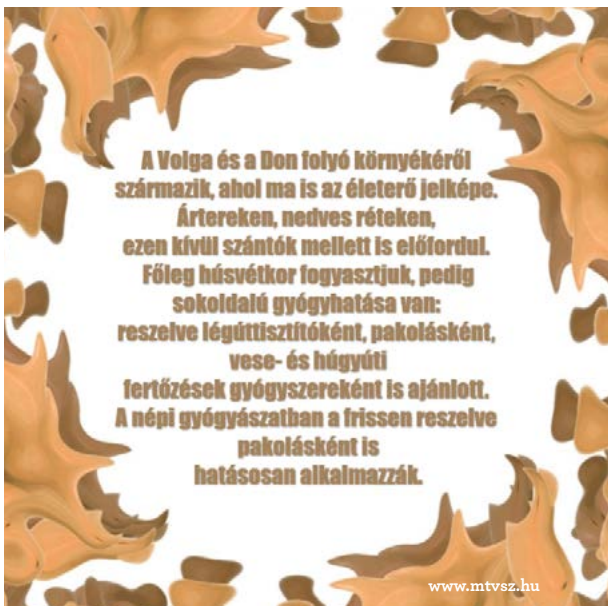
- A résztvevők a memóriakártyán keresztül ismerhetik meg a kevésbé ismert és használt, de itthon is honos zöldségeket és gyümölcsöket, és azok jótékony hatásait.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kinyomtatott memóriakártyák, a képeket és a kapcsolódó szöveget kell kinyomtatni, így alkotnak párokat







TOTÓK

A magyar konyha tele van finomabbnál-finomabb ételekkel, de köztudott, hogy hazánkban előszeretettel fogyasztunk húst a nemzeti fogások elkészítésénél, amelyek ma már nemcsak különleges alkalmakkor kerülnek az asztalra, hanem sokszor hétköznap is.

Sokan nem tudják, hogy a húsipar milyen súlyos hatással van Földünk állapotára, emellett a túlzott húsfogyasztás egészségüket is veszélyezteti, és hatással van az állatok mindennapjaira is. Különböző felmérések alapján megállapítható, hogy a középosztály tagjai és a városlakók az egész világon túl sok húst esznek. Ennek a hatalmas igénynek a kielégítése csak iparszerű állattartással valósulhat meg.

A háztáji gazdaságokban általában gondosabban, körültekintőbben nevelik az állatokat. Ennek eredménye a tányúrunkon is megmutatkozik, jobb minőségű hússal készíthetjük az ételünket. Azonban következménye a hosszabb nevelési időszak és a drágább takarmányozás, ami miatt többet kell fizetnünk a boltban az ilyen húsáruért, esetleg kevesebbszer ehetünk húsos ételt. Ha mélyebben érdekel ez a téma, olvass bele a Húsatlasz című kiadványba:

<https://mtvsz.hu/uploads/files/husatlasz2022.pdf>

Természetesen nemcsak a húsfogyasztás mértéke van hatással egészségünkre és környezetünkre, hanem pl. az is, milyen és mennyi zöldséget és gyümölcsöt eszünk meg naponta, milyen itallal oltjuk szomjunkt vagy mennyi a különféle ételt cukortartalma.

**MUTASD MEG, MIT TUDSZ A MINDEZEKRŐL!
TÖLTSD KI TOTÓINKAT!**



KOROSZTÁLY

- általános iskola felső tagozat
- gimnazista



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- tevékenység: 10 perc / totó



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- ismeretszerzés
- tudatos fogyasztás
- egészséges táplálkozás
- tápanyagok
- húsfogyasztás
- állatjólét
- zöldség – gyümölcs
- italok
- cukorfogyasztás



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

- A résztvevők játékosan tanulhatnak a húsfogyasztásról, illetve a zöldségek és gyümölcsök tápanyag tartalmáról, az italokról és a különféle ételek cukortartalmáról.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kinyomtatott totók
- íróeszköz

Mutasd meg, mit tudsz a húsfogyasztásról! Karikázd be a helyes választ!

1. Melyik húsfajta előállításának van a legnagyobb kék- és szürkevíz lábnyoma?

- a.) A csirkehúsnak, mert azt fogyasztják a legtöbbet hazánkban.
- b.) A marhahúsnak, mert 1 kg marhahús termelése, feldolgozása, szállítása átlag 13 000 liter vizet emészt fel, beleértve az állatok etetésére használt termény vízigényét.
- c.) A birkahúsnak. A pásztorkodás rengeteg vízfelhasználással jár, hiszen az birkák gyapját csak állandó mosással tudják tisztán tartani.

2. Mit jelent az „in vitro hús” kifejezés?

- a.) Állatból származó izomsejtek csoportját petri csészékben, különleges táptalajon tenyésztik, ebből lesz a tenyésztett hús, vagyis a műhús.
- b.) Borral elkészített csirke- vagy marhahúsos ételt jelenti, ami ezáltal porhanyósabb, könnyebben emészthetőbb lesz.
- c.) Olaszországban a teljes gyógynövényi étrenden tenyésztett állatok húsanak a gyűjtőneve, fogyasztását csak a felső tízezer tagjai engedhetik meg maguknak.

3. Mennyi volt 2020-ban hazánkban az egy főre jutó 1 évi húsfogyasztás?

- a.) 20 kg. Ez az utóbbi évek a legkevesebb mennyisége, ebből jól látszik, hogy egyre kevesebb húst fogyasztanak az emberek manapság.
- b.) 50 kg, ami egy szép kerek szám.
- c.) 68 kg, ami egy jól látható növekedést mutat az emberek húsfogyasztásában az évek során.

4. Világszerte a mezőgazdasági területek hány %-át használjuk CSAK az állatok tartására vagy azokat tápláló növények termesztésére?

- a.) Csupán 30%-át. Nem is értem a környezetvédők aggodását.
- b.) A Föld mezőgazdasági művelésre alkalmas területeinek 75%-át állattenyésztésre használjuk legelőként vagy takarmánytermő területként.
- c.) 50%-át, a másik felén pedig zöldséget, gabonát stb. termesztenek.

5. A flexitariánus étrendet folytató ember mivel táplálkozik?

- a.) Növényeken kívül kizárólag halat és tenger gyümölcseit lehet fogyasztania.
- b.) Életemben nem hallottam még erről, szerintem nincs is ilyen.
- c.) Növényi alapanyagok dominálnak étrendjében, de kisebb mennyiségben megengedett a hús-, a hal-, a tejtermék- és a tojásfogyasztás.

Javítókulcs / Mutasd meg, mit tudsz a húsfogyasztásról! Karikázd be a helyes választ!

1. Melyik húsfajta előállításának van a legnagyobb kék- és szürkevíz lábnyoma?

- a.) A csirkehúsnak, mert azt fogyasztják a legtöbbet hazánkban.
- b.) A marhahúsnak, mert 1 kg marhahús termelése, feldolgozása, szállítása átlag 13 000 liter vizet emészt fel, beleértve az állatok etetésére használt termény vízigényét.
- c.) A birkahúsnak. A pásztorkodás rengeteg vízfelhasználással jár, hiszen az birkák gyapját csak állandó mosással tudják tisztán tartani.

2. Mit jelent az „in vitro hús” kifejezés?

- a.) Állatból származó izomsejtek csoportját petri csészékben, különleges táptalajon tenyésztik, ebből lesz a tenyésztett hús, vagyis a műhús.
- b.) Borral elkészített csirke- vagy marhahúsos ételt jelenti, ami ezáltal porhanyósabb, könnyebben emészthetőbb lesz.
- c.) Olaszországban a teljes gyógynövényi étrenden tenyésztett állatok húsanak a gyűjtőneve, fogyasztását csak a felső tízezer tagjai engedhetik meg maguknak.

3. Mennyi volt 2020-ban hazánkban az egy főre jutó 1 évi húsfogyasztás?

- a.) 20 kg. Ez az utóbbi évek a legkevesebb mennyisége, ebből jól látszik, hogy egyre kevesebb húst fogyasztanak az emberek manapság.
- b.) 50 kg, ami egy szép kerek szám.
- c.) 68 kg, ami egy jól látható növekedést mutat az emberek húsfogyasztásában az évek során.

4. Világszerte a mezőgazdasági területek hány %-át használjuk CSAK az állatok tartására vagy azokat tápláló növények termesztésére?

- a.) Csupán 30%-át. Nem is értem a környezetvédők aggodását.
- b.) A Föld mezőgazdasági művelésre alkalmas területeinek 75%-át állattenyésztésre használjuk legelőként vagy takarmánytermő területként.
- c.) 50%-át, a másik felén pedig zöldséget, gabonát stb. termesztenek.

5. A flexitariánus étrendet folytató ember mivel táplálkozik?

- a.) Növényeken kívül kizárólag halat és tenger gyümölcseit lehet fogyasztania.
- b.) Életemben nem hallottam még erről, szerintem nincs is ilyen.
- c.) Növényi alapanyagok dominálnak étrendjében, de kisebb mennyiségben megengedett a hús-, a hal-, a tejtermék- és a tojásfogyasztás.



Ital totó



gyümölcs tea

Jelentős mennyiségű etanol tartalma miatt narkotikus hatása van.

Friss, tartósított vagy sűrített gyümölcslével ízesített cukorszirup, melyet vízzel hígítva fogyasztunk.



víz



tej

Hűsítő ital, mely citromlével, cukorral és vízzel készül.

Zöldségekből, gyümölcsökből készített, krémes állagú ital.



szörp



limonádé

Magas cukortartalma miatt csak ritkán válasszuk szomjoltásra.

Jól felszívódó fehérje- és kalcium tartalma miatt naponta javasolt innunk.



alkoholos italok



gyümölcslé

Magas cukor- és stimulálóanyag-tartalma miatt mellőzni kell.

Melegen és hidegen, mézzel javasolt innunk.



smoothie



energiaital

100%-os változata 1-1 pohárral befér étrendünkbe.

A folyadék pótlás legjobb forrása.



üdítőital



Ital totó - MEGOLDÁS

gyümölcsstea

tej

limonádé

gyümölcslé

energiatál

víz

szörp

alkoholos italok

smoothie

üdítőital

Jelentős mennyiségű etanoltartalma miatt narkotikus hatása van.

Friss, tartósított vagy sűrített gyümölcslével ízesített cukorszirup, melyet vízzel hígítva fogyasztunk.

Hűsítő ital, mely citromlével, cukorral és vízzel készül.

Zöldségekből, gyümölcsökből készített, krémes állagú ital.

Magas cukortartalma miatt csak ritkán válasszuk szomjoltásra.

Jól felszívódó fehérje- és kalciumtartalma miatt naponta javasolt innunk.

Magas cukor- és stimulálóanyag-tartalma miatt mellőzni kell.

Melegen és hidegen, mézzel javasolt innunk.

100%-os változata 1-1 pohárral befér étrendünkbe.

A folyadékpótlás legjobb forrása.



Kockacukor totó



1 cső kukorica

1,5 DB
KOCKACUKOR



1 db őszibarack

3 DB
KOCKACUKOR

4 DB
KOCKACUKOR



Coca-cola 500 ml

4,5 DB
KOCKACUKOR

6 DB
KOCKACUKOR



narancslé 500 ml

10 DB
KOCKACUKOR

10,6 DB
KOCKACUKOR



Jana vörösfőnya
ízesített víz 500 ml

10,8 DB
KOCKACUKOR

16,5 DB
KOCKACUKOR

18,2 DB
KOCKACUKOR



Fanta üdítőital 500 ml



Nestea citromos 500 ml



1 db narancs








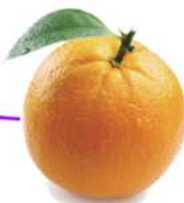




Milli meggyes
joghurtital 300 g



1 db banán



Kockacukor totó - MEGOLDÁS

 1 cső kukorica	1,5 DB KOCKACUKOR	 Fanta üdítőital 500 ml
 1 db őszibarack	3 DB KOCKACUKOR	 Nestea citromos 500 ml
 Coca-cola 500 ml	4 DB KOCKACUKOR	 1 db narancs
 narancslé 500 ml	4,5 DB KOCKACUKOR	 Milli meggyes joghurtital 300 g
 Jana vörösfonya ízesített víz 500 ml	6 DB KOCKACUKOR	 1 db banán
	10 DB KOCKACUKOR	
	10,6 DB KOCKACUKOR	
	10,8 DB KOCKACUKOR	
	16,5 DB KOCKACUKOR	
	18,2 DB KOCKACUKOR	



Zöldség-gyümölcs totó



áfonya

Félbevágva a szem íriszére hasonlít, színét a karotin adja.

Erős íz- és illatanyaga baktériumölő hatású.



dinnye

Magas C-vitamin tartalma egy magyar biokémikus nevével függ össze.

Nagy fehérjetartalmú zöldség, amelyet nyersen nem lehet megenni.



paradicsom

Nagy víztartalmú zöldség, amelyet a szív védelmével is összefüggésbe hoznak.

Legmagasabb víztartalmú nyári gyümölcsünk.



alma

Sok fajtája létezik, és egy mondás szerint az orvost is távol tartja.

Mérete kicsi, de C-vitamin tartalma kimagasló.



banán

Nagy szénhidrát-tartalmú, importált gyümölcs.

Olajtartalma miatt sokszor nem is gondolunk rá gyümölcsként.



dió



paprika



fokhagyma



sárgarépa



bab

Zöldség-gyümölcs - MEGOLDÁS



áfonya



dinnye



paradicsom



alma



banán

Félbevágva a szem íriszére hasonlít, színét a karotin adja.

Erős íz- és illatanyaga baktériumölő hatású.

Magas C-vitamin tartalma egy magyar biokémikus nevével függ össze.

Nagy fehérjetartalmú zöldség, amelyet nyersen nem lehet megenni.

Nagy víztartalmú zöldség, amelyet a szív védelmével is összefüggésbe hoznak.

Legmagasabb víztartalmú nyári gyümölcsünk.

Sok fajtája létezik, és egy mondás szerint az orvost is távol tartja.

Mérete kicsi, de C-vitamin tartalma kimagasló.

Nagy szénhidrát-tartalmú, importált gyümölcs.

Olajtartalma miatt sokszor nem is gondolunk rá gyümölcsként.



dió



paprika



fokhagyma



sárgarépa



bab

FOGLALKOZTATÓK: FELADATLAPOK, KIFESTŐK

A foglalkoztatók játékcsoporttal a fiatalabb korosztályt szeretnék megszólítani, hogy játékos formában ismerkedhessenek meg olyan témákkal, amelyek érdekelhetik őket az egészséges étkezés terén – mindezt életkoruknak megfelelő szinten. A csomag összeállításánál figyelembe vettük az óvodás és kisiskolás korosztály életkori sajátosságait, ismereteit, az ismeretbővítés lehetőségeit. Emellett a pedagógusoknak háttérinformációt javasolunk a témákkal kapcsolatban. A pedagógusoknak szakmai segítséget és egy munkafüzetet adunk az alábbi kiadványainkkal:

https://mtvsz.hu/uploads/files/manka_zsigi_a_tanyan.pdf

https://mtvsz.hu/uploads/files/heti_egy_husmentes_nap_a_kozetkeztetesben.pdf

<https://mtvsz.hu/uploads/files/heti1husmentesenzorolap.pdf>

A PEDAGÓGUSOK 5 FELADATLAPOT TALÁLNAK EBBEN A CSOMAGBAN:

1. Ismert növények – almafa, földieper – segítségével, játszva tanulják meg, milyen az adott növény termése; egyben kifestőként is szolgál a feladatlap. A gyerekeknek be kell karikázni vagy kiszínezni azt a képet, amelyik helyesen ábrázolja az adott növényt. Szóban vagy újabb jelöléssel a gyerekek meg tudják mutatni a képen a hibát. Ezen két egyszerű és vicces feladat lehetőséget ad mesélésre a pedagógusoknak - a növényeken kívül - az élelmiszerekről, azok előállításáról is.
2. A feladatlapon a kakukktójást, az oda nem illő dolgokat kell megkeresni. A gyerekeknek ki kell választani a sorba nem tartozó képet/képeket. A kisebbek bekarikázhathatják, a nagyobbak a sor végén lévő négyzetbe rajzolhatják. Ugyancsak lehetőség van a játékhoz kapcsolódva beszélgetni az élelmiszerek előállításáról, a zöldségek, gyümölcsök termesztéséről, és az ehhez kapcsolódó környezeti hatásokról.
3. A harmadik feladatlapon színek szerint csoportosított zöldségeket és gyümölcsöket találnak a gyerekek. Azon felül, hogy ötletes ez a csoportosítás, érdekes lehet a tanulóknak, hogy az adott növény színe egy bizonyos tápanyag bőségét jelzi, ezért érdemes a lehető legtöbb színű zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó ételleket változatosan fogyasztani. További információt itt találhat:
<https://vitalmagazin.hu/szivarvanyszinu-etkezes/>
<https://vitaminkiraly.hu/2017/05/31/miert-jo-ha-szinesen-taplalkozik/>
<https://pingvinpatika.hu/blog/post/a-szivarvany-etkezes.html>
<https://pemonline.hu/egyel-szinesen/>
4. Ezen a feladatlapon a gyerekek olyan zöldségekkel ismerkedhetnek meg, amiket a bevásárlás során tesznek a kosrukba. A feladatlaphoz kapcsolva beszélgessünk el velük a növények és gyümölcsökérésének idejéről, a szezonálisról, a helyi termékek fontosságáról. A kosár forma megjelenítése a kifestőn alkalmas bevezetés lehet ehhez.
5. Az ötödik feladatlapon a gyerekeknek el kell jutni a nagyüzemi állattartástól, illetve az erőirtással kialakított legelőktől a háztáji állattartásig. A játékos útkereső lehetőséget ad arra, hogy elbeszélgessünk velük állattartási és állategészségügyi kérdésekről, természetesen a korosztályuknak megfelelő szinten.



KOROSZTÁLY

- óvoda
- kisiskolás: 1-2. osztály



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- tevékenység: 10-15 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- ismert és különleges zöldségek és gyümölcsök
- egészséges életmód
- táplálkozási ismeretek
- felelős állattartás



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

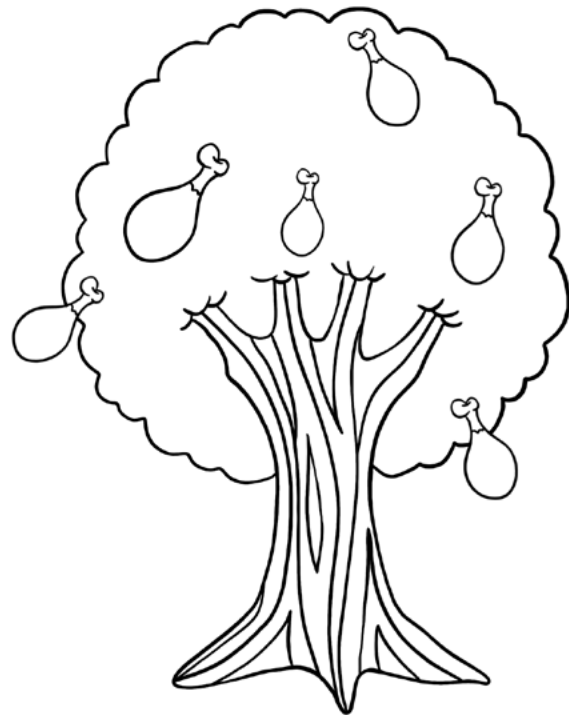
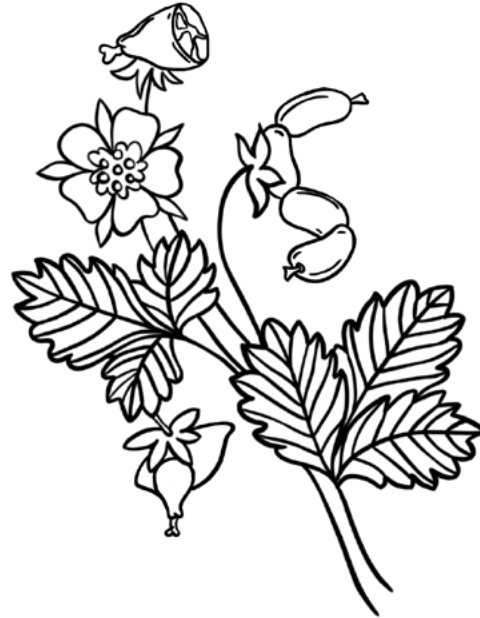
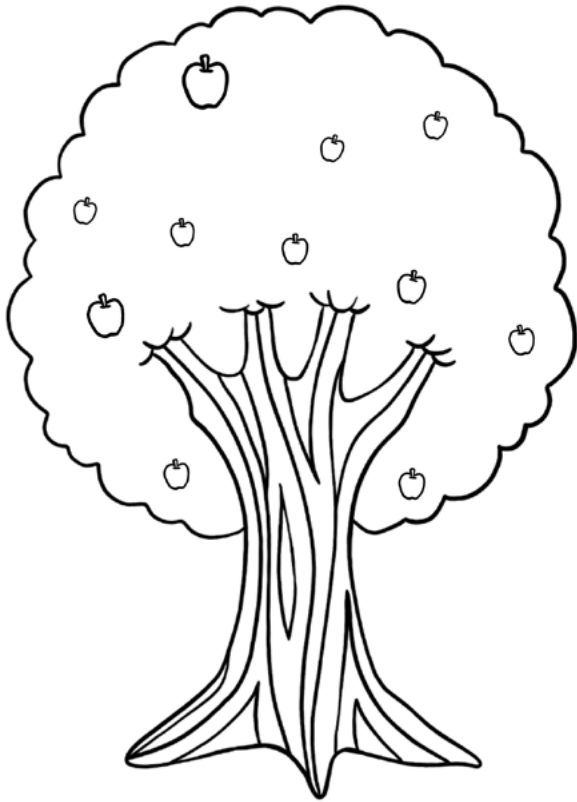
- A gyerekek ismerkedjenek meg néhány alapvető táplálkozási információval, ismerjék fel az ételek néhány csoportját.
- Ismerkedjenek meg többféle zöldséggel és gyümölccsel.
- Halljanak a felelős használat-tartásról.



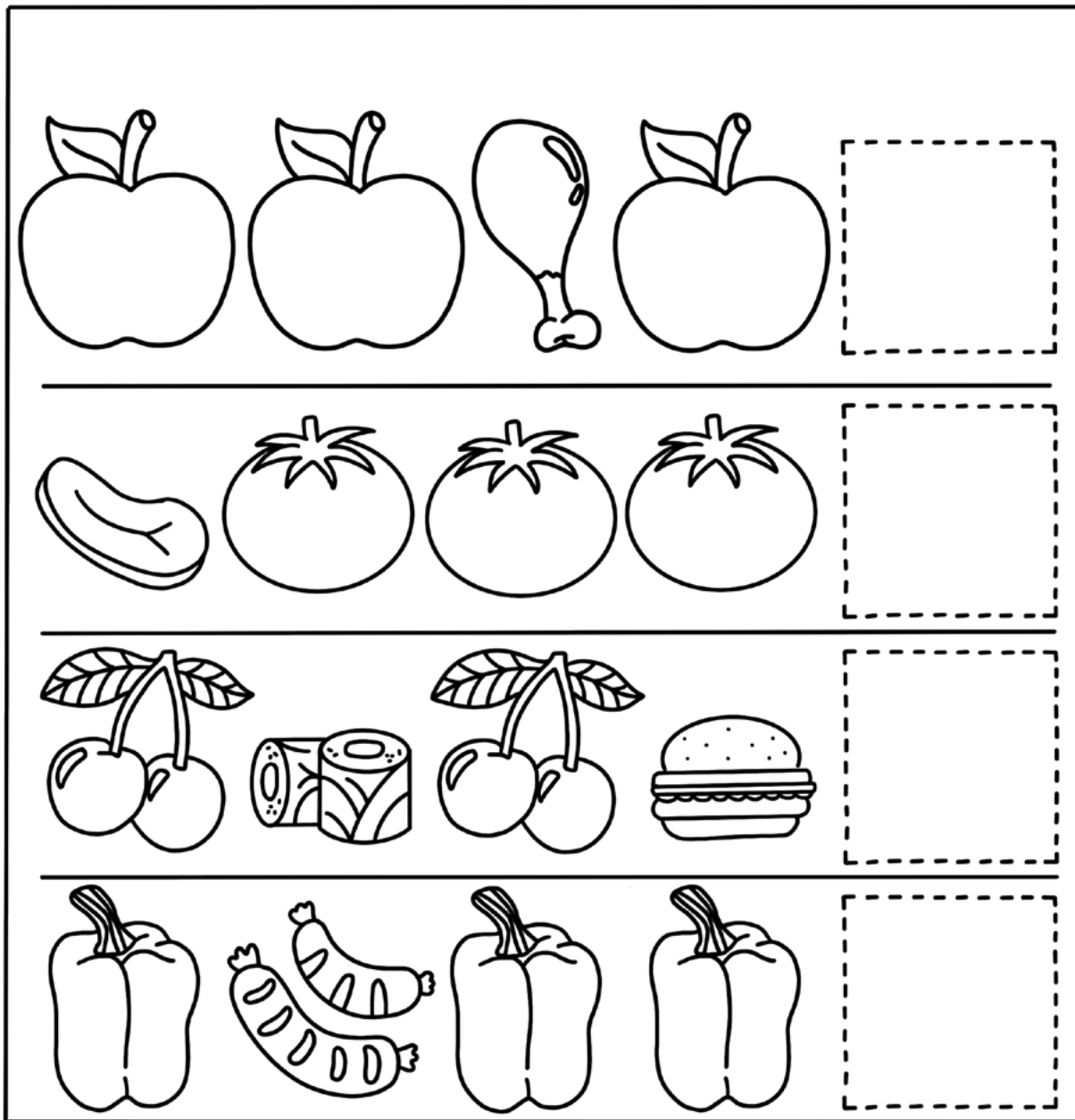
ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- színes ceruzák

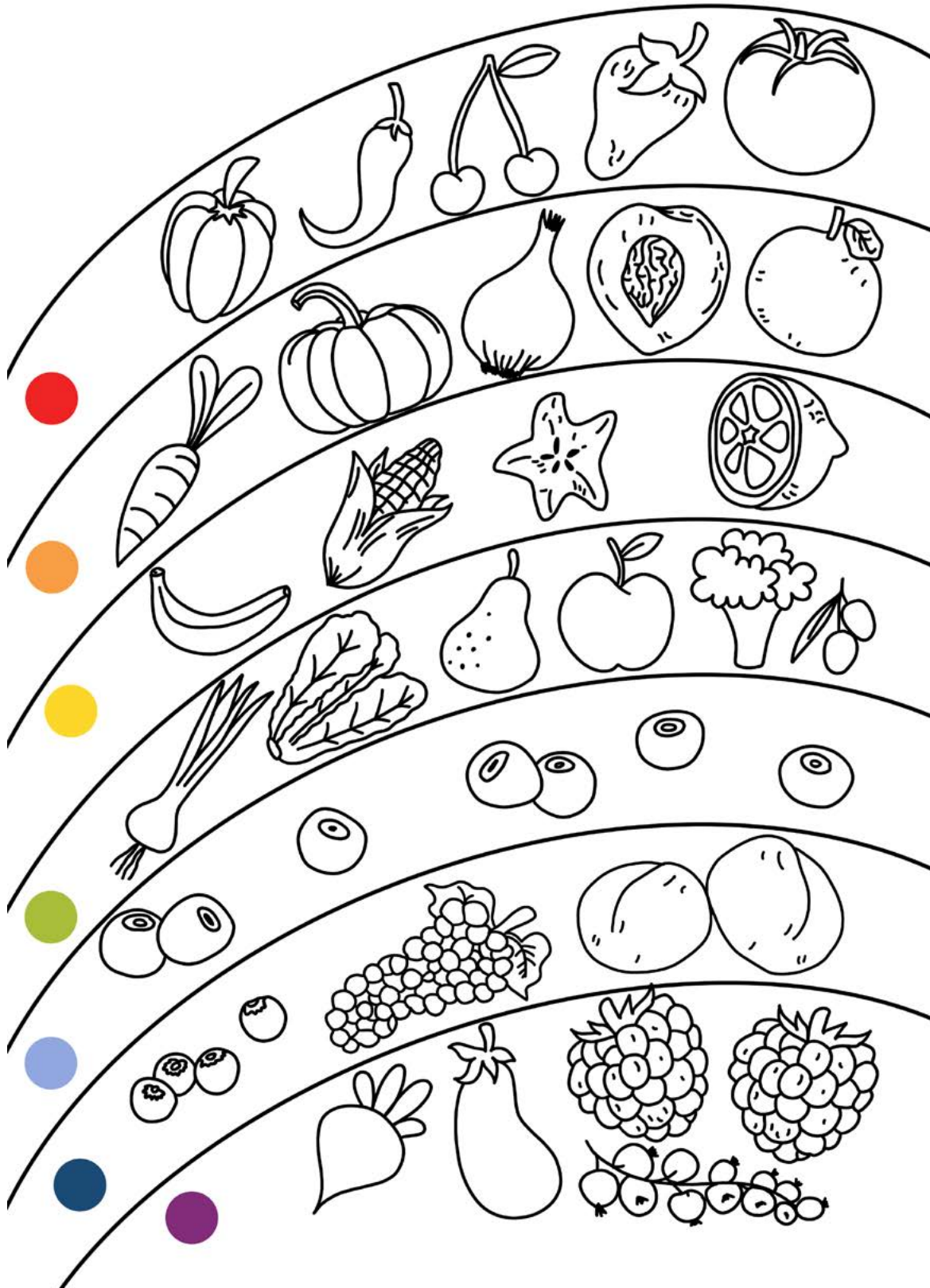
1.



2.



3.



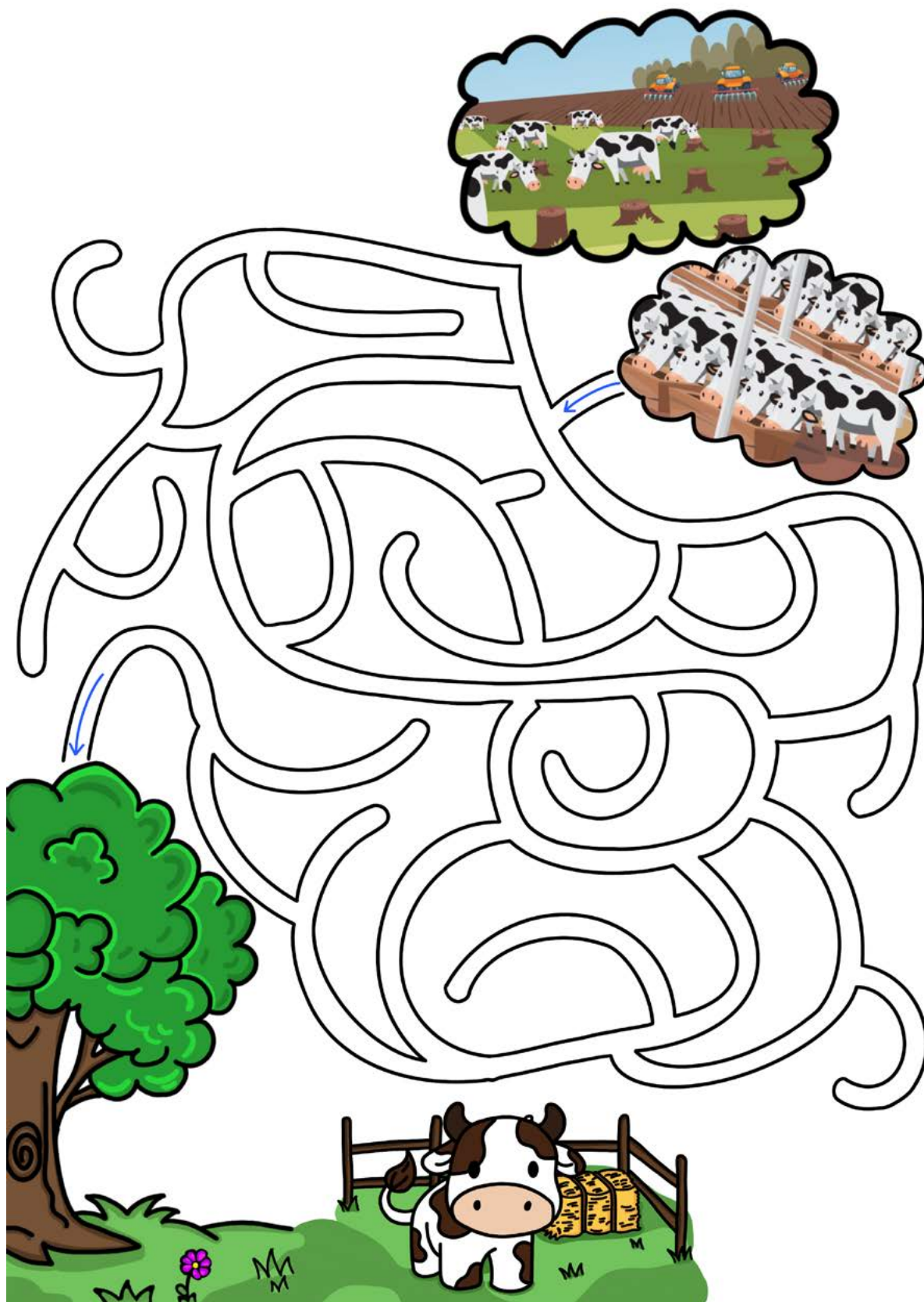


4.

- Zöld ■ Piros ♥ Rózsaszín
▲ Narancssárga ★ Barna ◆ Sárga



5.





ORSZÁGOK – ÉTELEK - PÁROSÍTÓ JÁTÉK

Ugye ti is mindig kíváncsisággal hasonlítottok össze uzsonnákat az iskolában az osztálytársakkal? Ahány család, annyi féle tízórai. Gondoltatok már arra, hogy milyen eltérőek lennének más országban vagy kontinensen? Biztos, láttatok, hallottatok más országok, népek ételeiről, talán utazásaitok során megkóstoltatok vagy otthon el is készítettétek azokat. Az, hogy mit esznek az emberek más országban, sok tényezőtől függ. Például attól, milyen földrészen élnek, milyen ott az éghajlat, függ a család anyagi helyzetétől és a kulturális szokásaitól.

Szerintetek is érdekes megnézni, hogy a világ különböző tájain mit esznek a helyiek? A következő játék lehetőséget nyújt, hogy megismerjétek a Föld néhány országában élő családoknak az egy heti ételkészítés szükségletét. A képeken különböző országok lakóit látjátok, körülöttük olyan ételekkel, amelyeket 1 hét alatt fogyasztanak el.

PÁROSÍTÁSOK ÖSSZE AZ ORSZÁGOKAT A KÉPEKKEL ASZERINT, HOGY MELYIK NEMZET CSALÁDJA ÉS HETI BEVÁSÁRLÁSA LÁTHATÓ A FOTÓKON!

Most, hogy megnéztétek a fenti fotókat, gondolkodjatok el azon, hogy a ti családotok 1 heti ételkészítés-fogyasztása melyik ország lakosainak az étkezéséhez hasonlít. Írjátok le egy vagy két országot!

A képeket végignézve láthatjátok, hogy a gazdagabb országok lakosainak asztalára másfajta élelmiszerek kerülnek, mint a szegényebb országok lakói esetén. Írjátok néhány megállapítást vagy következtetést, amit a családok ételét látva meg tudtok fogalmazni! Segítségül adunk néhány szempontot: alapanyagok, ételkészítési típusok, mennyiség, csomagolás, feldolgozottság, tápanyag, folyadékok stb. Ha segít, befejezhetitek ezt a mondatot: Úgy látom, hogy

A képeket Peter J. Menzel fotós készítette a „Hungry Planet: What the World Eats” című könyvéhez.



KOROSZTÁLY

- általános iskola felső tagozat
- gimnazista



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- felkészülési idő: 15 perc
- tevékenység: 30 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- megfigyelés
- együttműködés
- fenntarthatóság
- fogyasztás
- kereskedelem
- szennyezés
- harmadik világ
- szezonális termékek
- ételmisszer-önrendelkezés



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

- A résztvevők megismerik a különböző országok étkezési szokásait és az ehhez köthető gazdasági és társadalmi különbségeket.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- A4-es lapra kinyomtatott kártyák
- íróeszközök
- írólap



MEGLDÓKULCS

- A. *NÉMETORSZÁG - 1.*
- B. *NORVÉGIA - 2.*
- C. *JAPÁN - 3.*
- D. *OLASZORSZÁG - 4.*
- E. *CSÁD - 5.*
- F. *KUVAIT - 6.*
- G. *AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK - 7.*
- H. *KÍNA - 8.*
- I. *LENGYELORSZÁG - 9.*
- J. *NAGY BRITANNIA - 10.*
- K. *MONGÓLIA - 11.*
- L. *BHUTÁN - 12.*
- M. *NORVÉGIA - 13.*
- N. *INDIA - 14.*
- O. *FRANCIAORSZÁG - 15.*
- P. *GRÖNLAND - 16.*
- R. *TÖRÖKORSZÁG - 17.*
- S. *MEXIKÓ - 18.*
- T. *LUXEMBURG - 19.*
- U. *ECUADOR - 20.*
- V. *MALI - 21.*
- Z. *GUATEMALA - 22.*
- ZS. *KANADA - 23.*



1.



2.



3.



4.

5.



6.







9.



10.



11.



12.





13.



14.





15.



16.



17.



18.





19.



20.



21.



22.







A.

Németország

B.

Norvégia



C.

Japán

D.

Olaszország



E.

Csád

F.

Kuvait



G.

Amerikai Egyesült Államok

H.

Kína



I.

Lengyelország

J.

Nagy-Britannia



K.

Mongólia

L.

Bhután



M.

Norvégia

N.

Franciaország



O.

India

P.

Grönland



R.

Törökország

S.

Mexikó



T.

Luxemburg

U.

Ecuador



V.

Mali

Z.

Guatemala



Zs.

Kanada



JÁTÉK AZ OKOSTÁNYÉRRAL

Hallottál már arról, hogy mire jó az **OKOSTÁNYÉR**? Tényleg okos?

Igazából nem a tányér okos, hanem Te, ha használod. :D Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel, az étkezésben a mennyiség és a minőség egyaránt fontos. Az okostányér szemléletesen mutatja be, egy nap alatt mi legyen a tányérunkon. Válasszuk az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat!

Az okostányér újszerűsége, hogy a tápanyagalapú ajánlás helyett élelmiszercsoportokat ad meg, hiszen a köznapi életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem ezek értékes forrásait, például húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt, illetve tányérformában jeleníti meg az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított helyes arányát.

A tanulók a foglalkozás során megismerik az okostányér hátterét, kialakításának szempontjait, az élelmiszercsoportok fogalmát – mindezt természetesen életkoruknak megfelelő mélységben.

A kisebb tanulónak segítségül kinyomtathatjuk a következő grafikat:

<https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/1.jpg>, ami alapján elhelyezhetik az élelmiszereket. Az ellenőrzés után beszélgetéssel erősíthetjük meg a jó megoldásokat, és beszélgethetünk a becsapós ételekről: gyümölcs ízű fagyai, mandulatej, kekszszalámi. Szóba kerülhet az ételallergia is, ami ugyan megnehezíti, de nem teszi lehetetlenné a kiegyensúlyozott étkezést.

Az idősebb diákokkal többféleképpen dolgozhatjuk fel a napi étkezés témáját. Több foglalkozáson keresztül csoportmunkában ismerkedhetnek meg az okostányérral, kapcsolódva az egészséges táplálkozásfejezetéhez vagy pl. főzőklubhoz kötődően. A feldolgozás módja lehet az alábbi, ha a diákok nem ismerik még az okostányért, hanem a foglalkozás során fedezik fel azt.

Tegyétek a különböző élelmiszereket a tányér megfelelő helyére. Elhelyezéskor vegyétek figyelembe a következő állításokat!

- *Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!*
- *Napi étkezésedben a zöldségek aránya nagyobb legyen, mint a gyümölcsök aránya!*
- *A gabonafélékből naponta a tányér harmadánál kicsit kevesebbet egyél!*
- *Tányérod maradék részén kapnak helyet a húsok, tejtermékek, tojás, halak.*
- *A tányér mellett kapjanak helyet a folyadékok és a zsírok, olajok, só és cukor.*

SIKERÜLT MINDEN ÉLELMISZERT ELHELYEZNEZ?



HÁZI FELADAT:

1 napig írd fel mit és miből mennyit eszel és iszol, majd a nap végeztével nézd meg az elfogyasztott ételeid alapanyagainak arányát az okostányér segítségével. Ezután jegyezd fel, min kellene változtatnod! Készítsd magadnak egy ajánlást az elkövetkező napra, s igyekezz betartani saját javaslatodat. A következő foglalkozáson/órán számolj be tapasztalatidról.

Az átgondolásban itt találsz segítséget:

<https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/okostanyer.pdf>

A másik megoldás, hogy otthoni feladatként kutakodnak a gyerekek a témában, felkészülnek – akár egyénileg, akár csoportosan –, és jegyzik a napi étkezésüket. Ezt követően a foglalkozáson beszámolnak tapasztalataikról, felismeréseikről, végül tudásukat kipróbálhatják az okostányér játékkal. Minden esetben javasoljuk a pedagógusnak, hogy az alábbi linken található szakmai anyagot átnézve készüljön a foglalkozásra. Sok érdekes és elgondolkasztató javaslatot talál benne, pl. a túlzott hús fogyasztás kiváltására milyen élelmiszereket javasol az ajánlás vagy a burgonya arányát az étkezésekben stb. A bemutatott okostányér nagyszerűen szemlélteti az arányokat, de szükség van kiegészítő javaslatokra, hogy valóban megvalósuljon a készítőik eredeti célja, a kiegyensúlyozott étkezés.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége állította össze az alábbi ajánlást:

<https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>



KOROSZTÁLY

- óvodás korosztály
- általános iskola alsó tagozat
- általános iskola felső tagozat



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- 30-45 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- tudatos étkezés
- alapanyagok, tápanyagok
- szezonális
- helyi ételkészítés



ELŐZETES TUDÁS

- szükséges lehet, ami a feldolgozás módjától függ



TANULÁSI CÉLOK

- a diákok felismerik az étkezés fontosságát az egészséges életmód terén
- megismerik az ételkészítéscsoportokat, azok arányát az étkezésben
- tudásukat felhasználják a mindennapok során



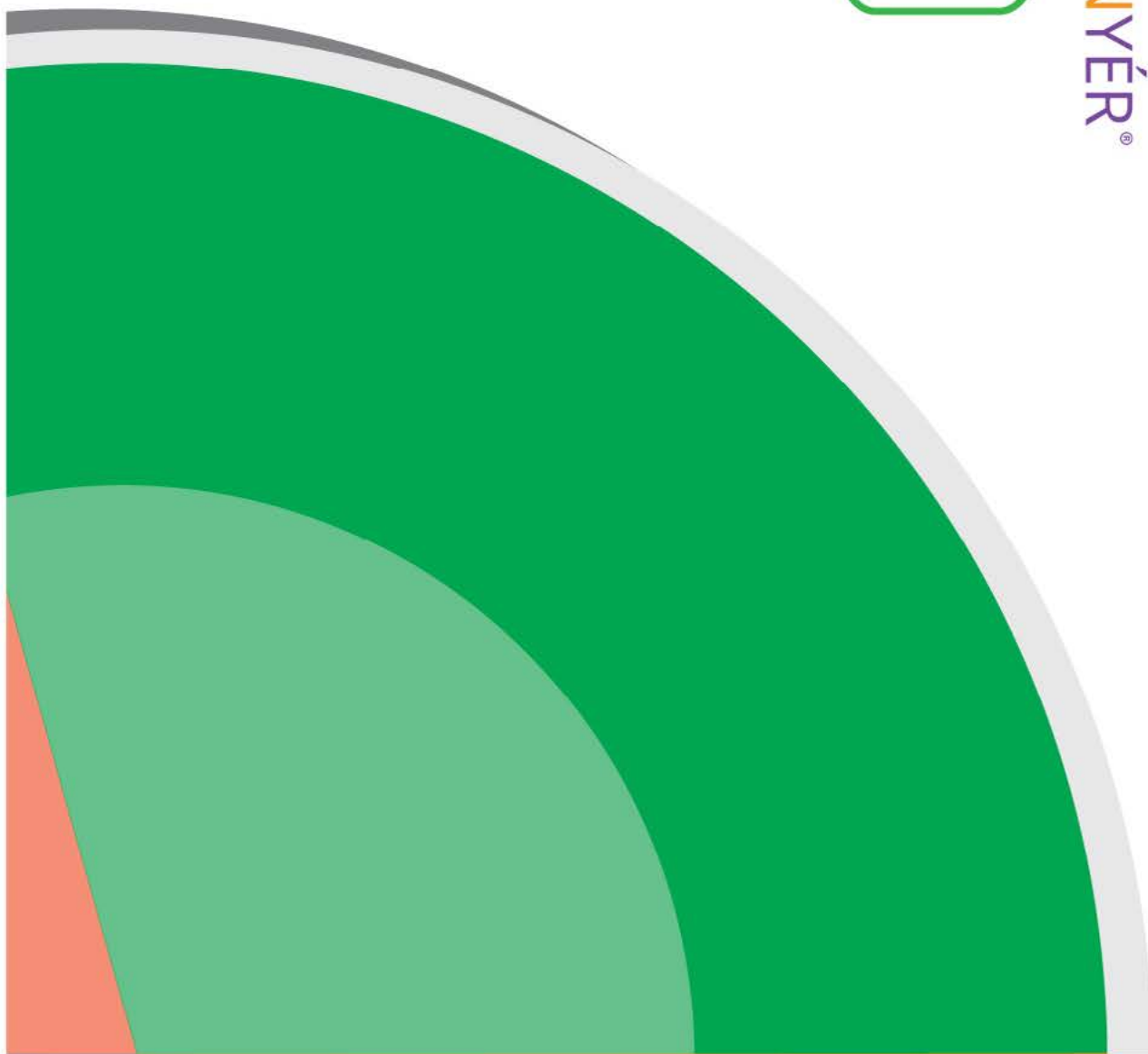
ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kivágott élelmiszerek és a 4 részből összeragasztott okostányér
- írólap, íróeszköz



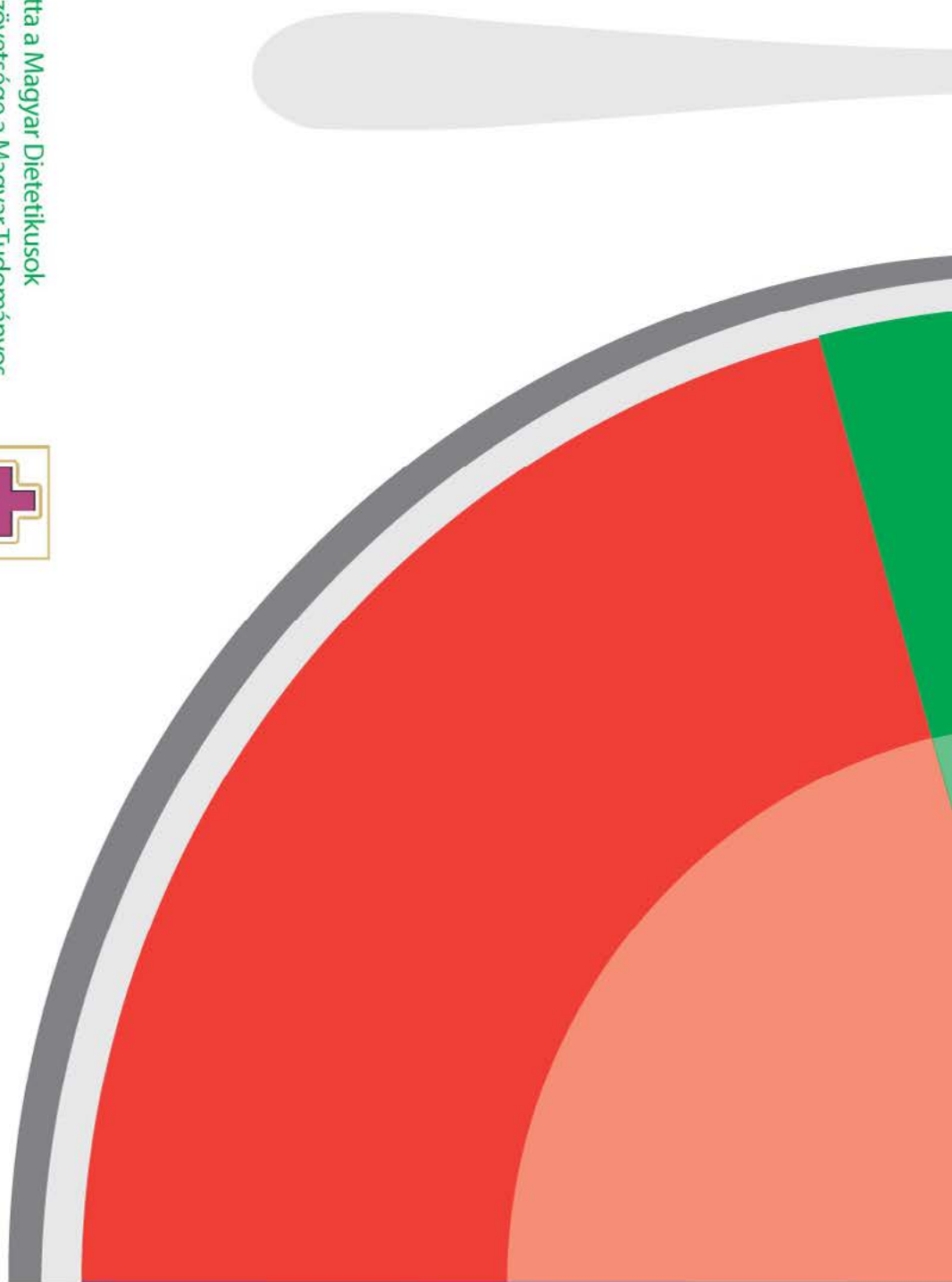
OKOSTÁNYÉR®

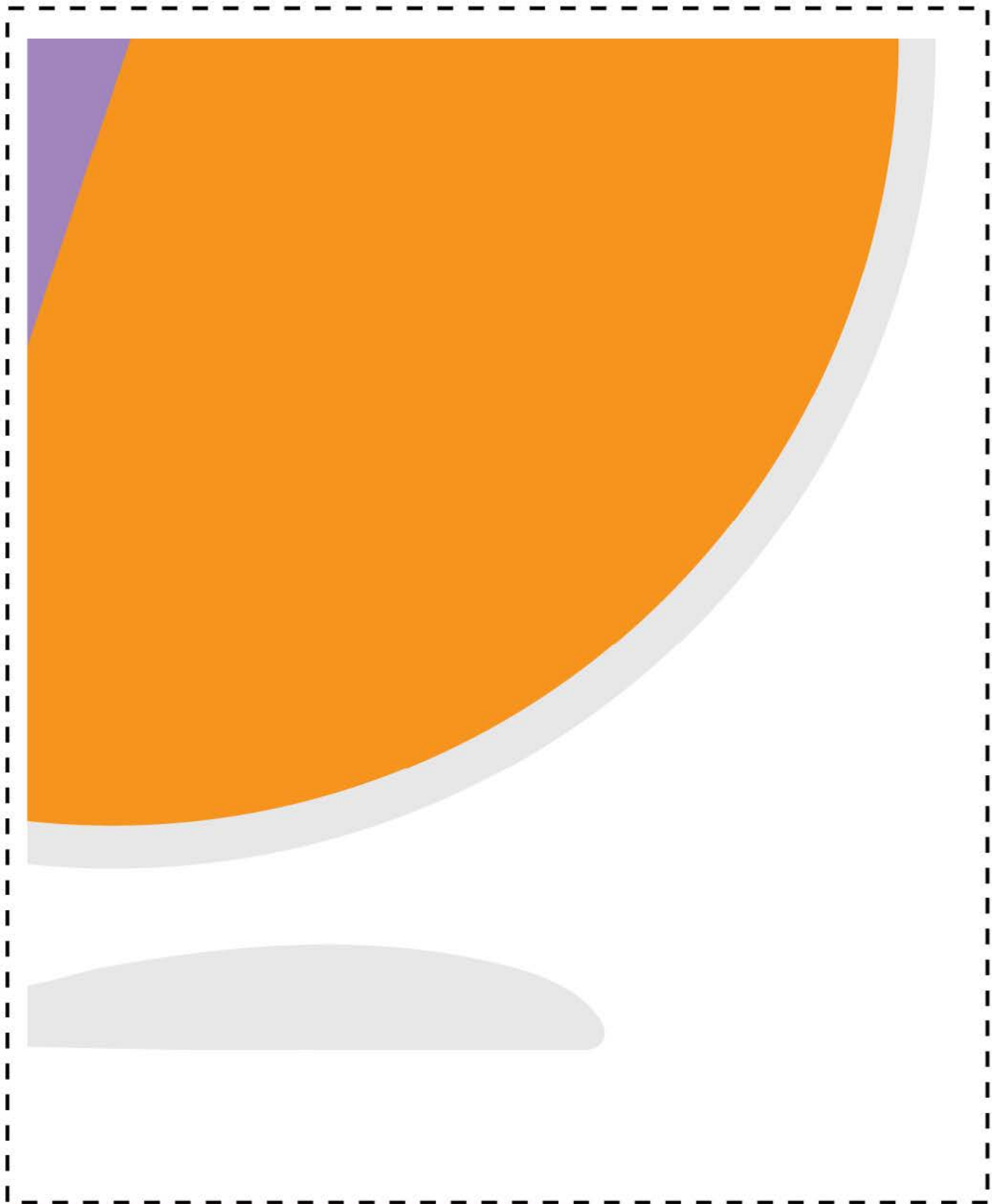
Mi legyen
egy nap a
tányérodon?





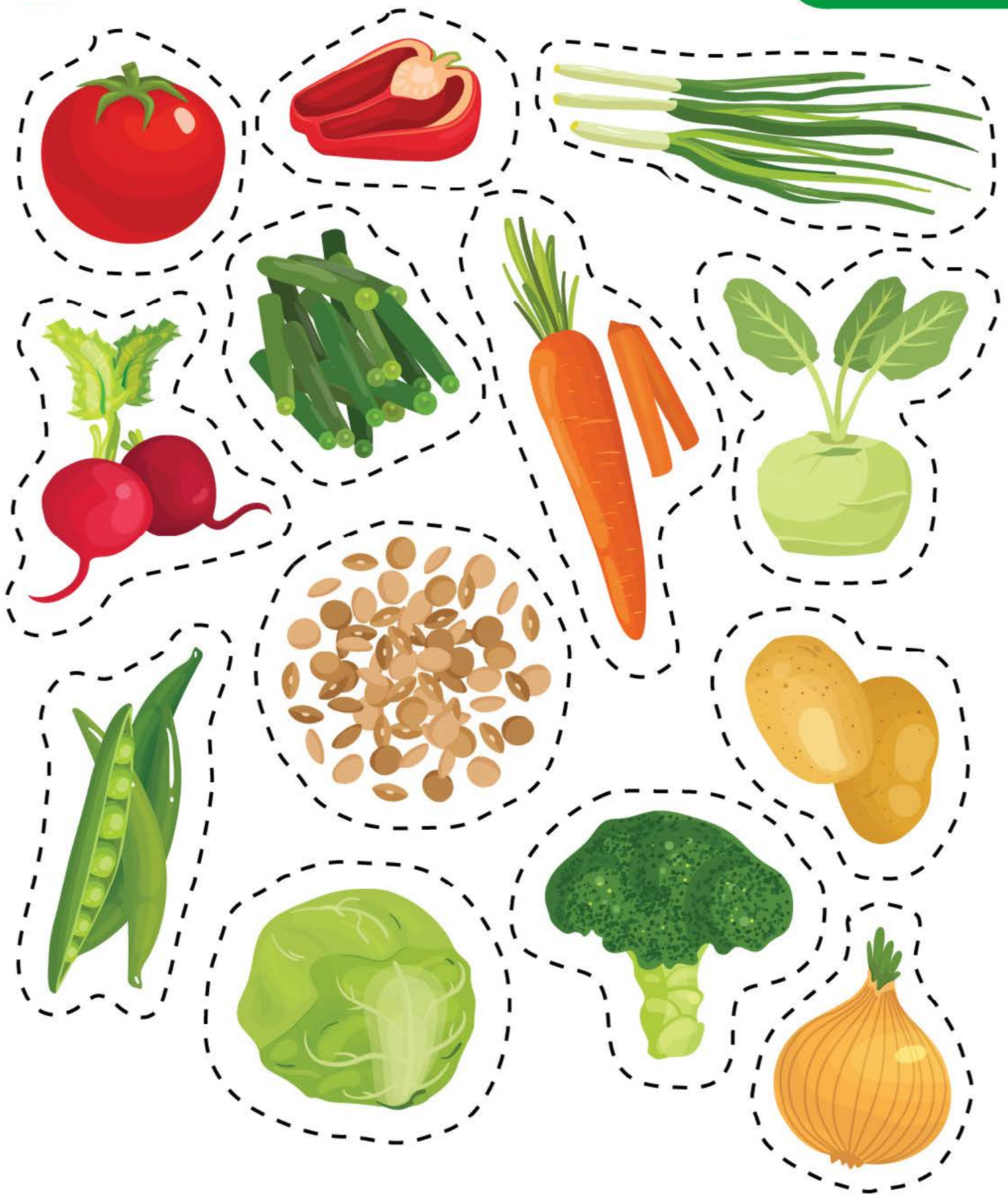
Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Előzmisztudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu

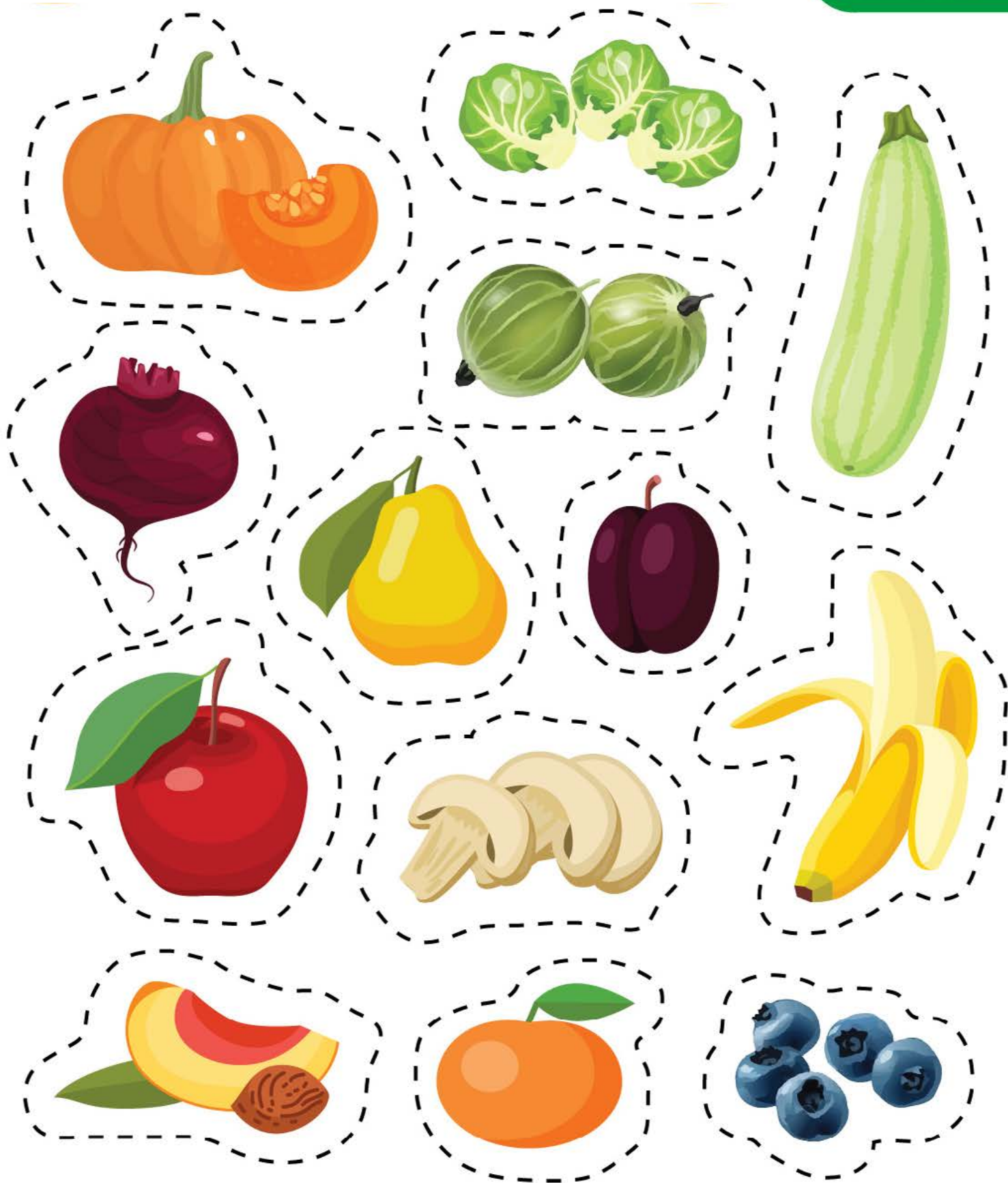


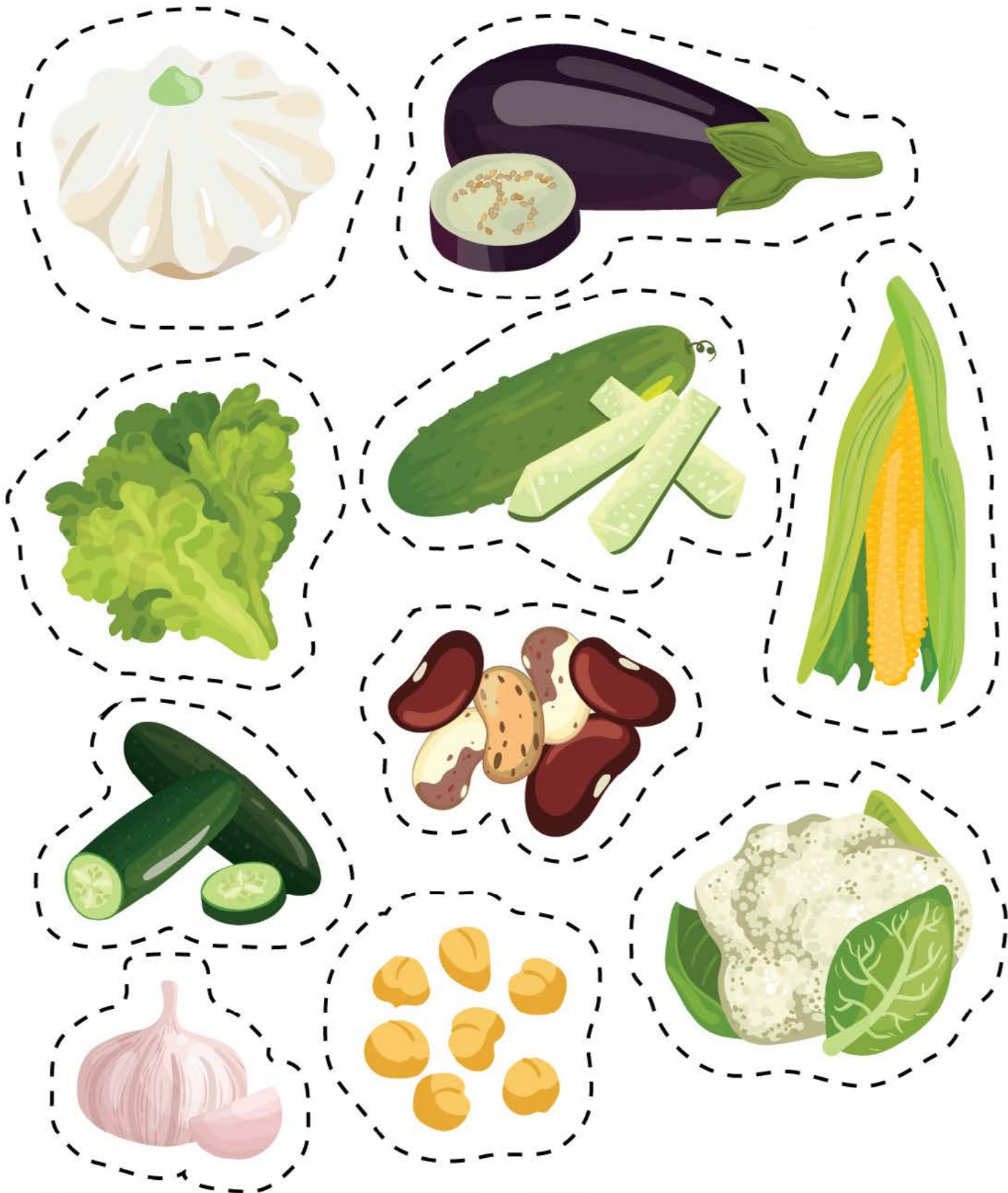


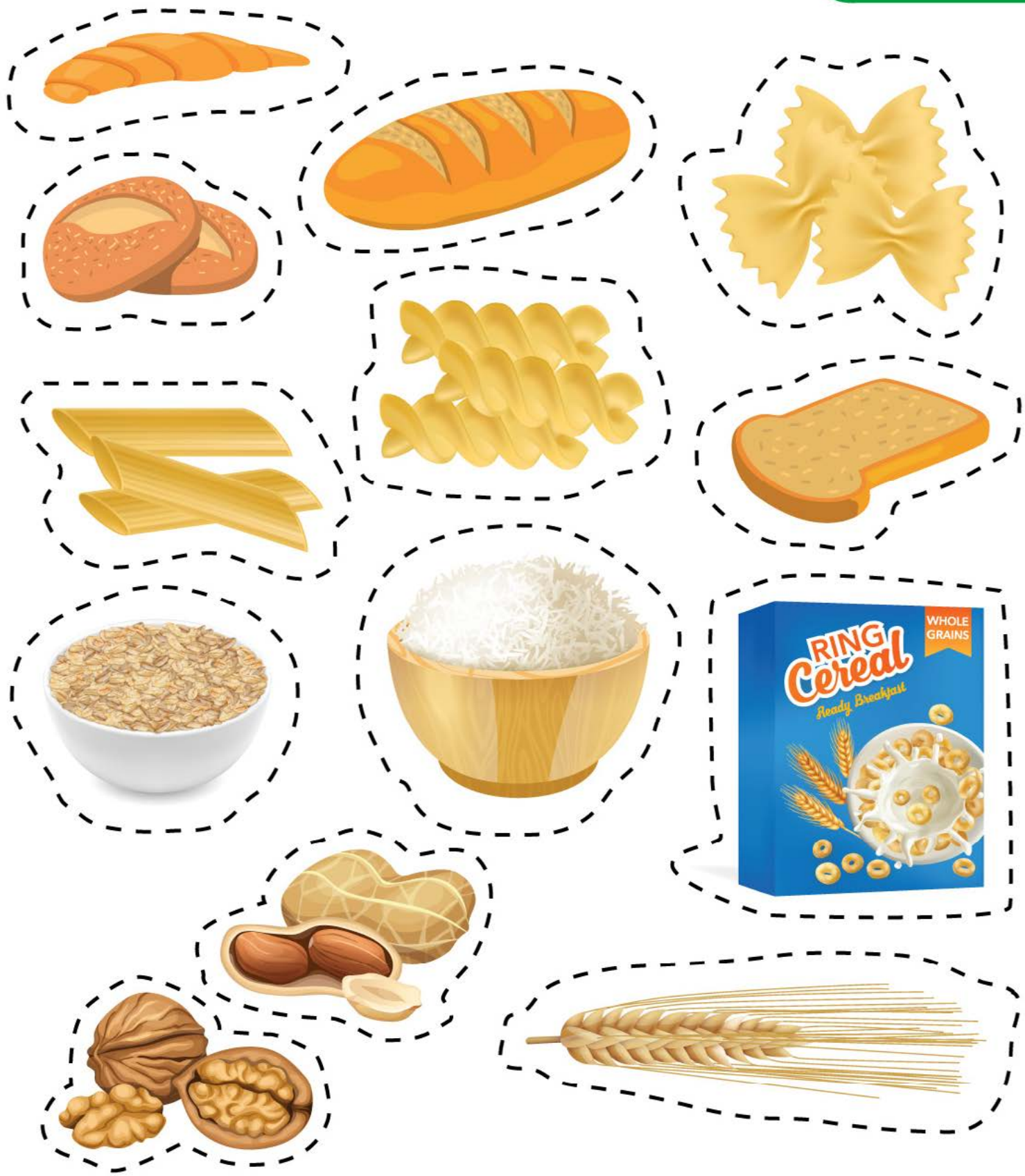


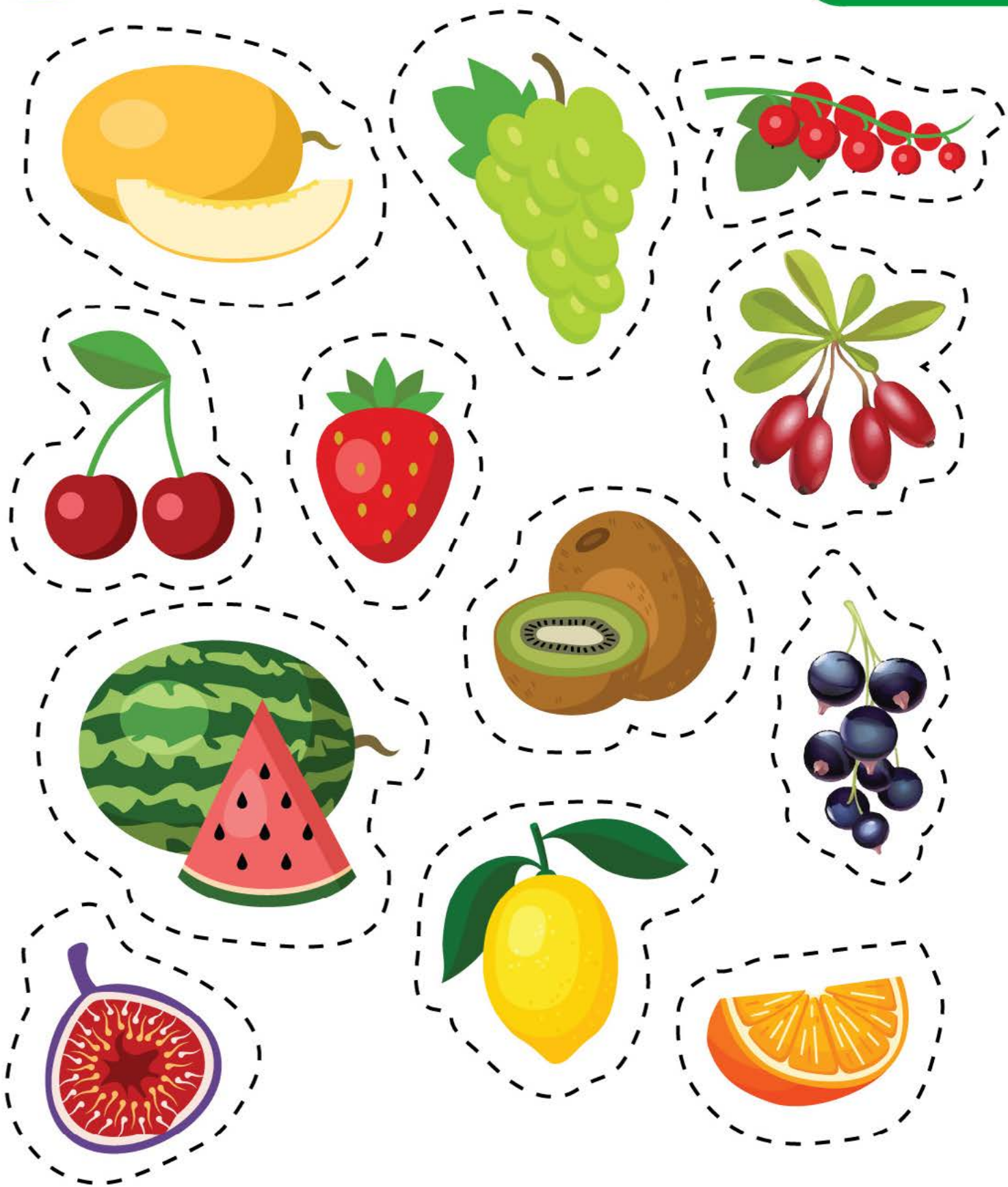
Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

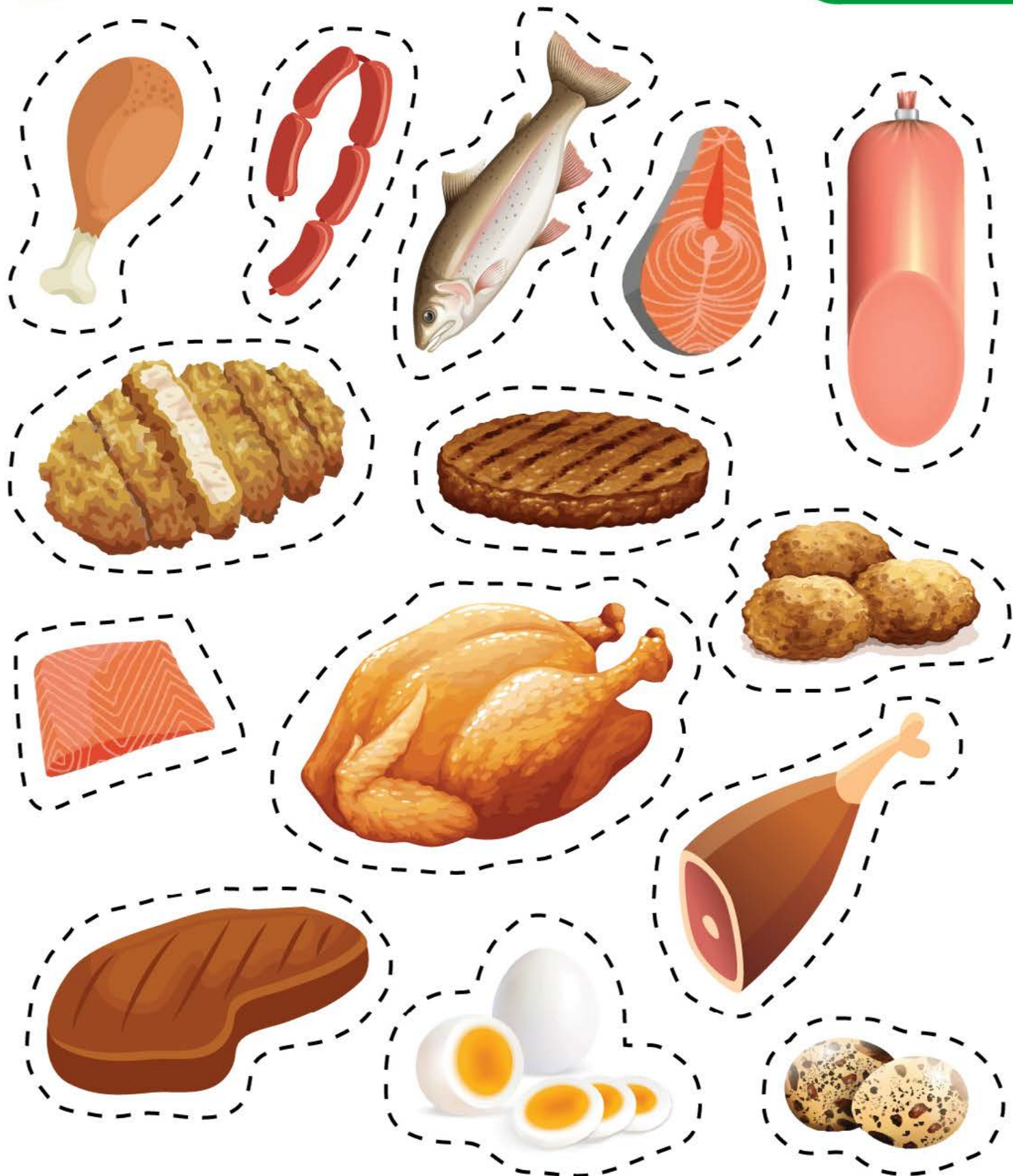


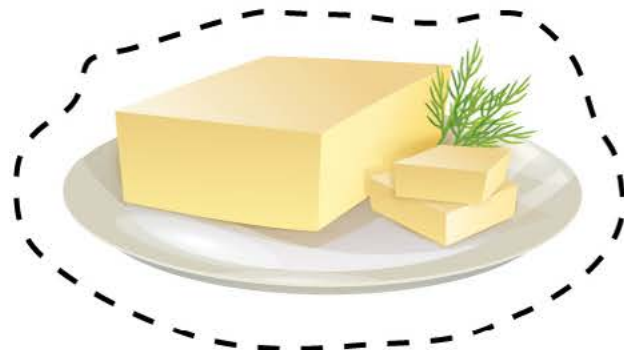
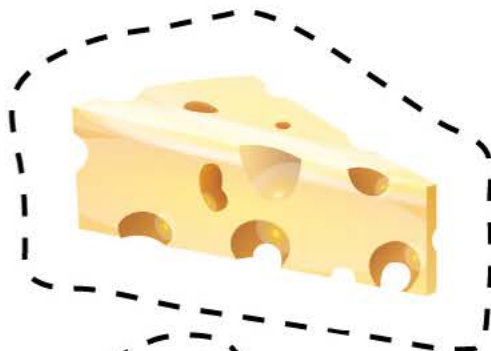


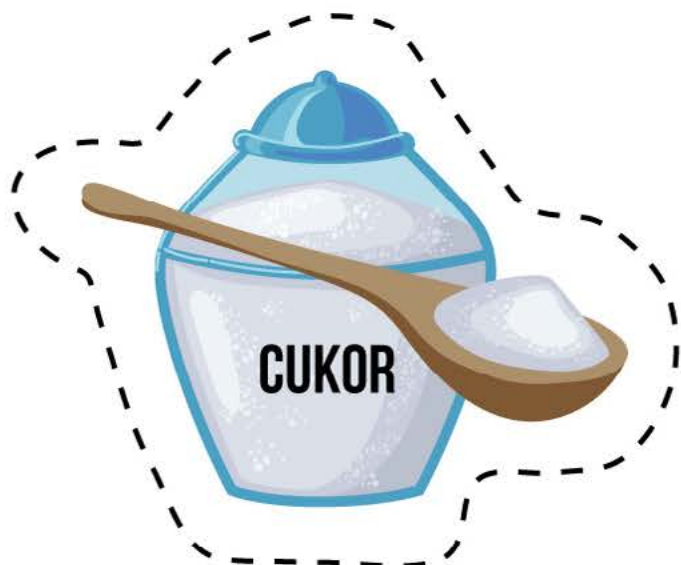














TÁRSASJÁTÉK

Van kedved társasozni? Igen, jól hallottad! Iskolában vagyunk, órán vagyunk, mégis.

GYERE, JÁTSSZUNK EGYET!

Mindenki válasszon egy bábut és kezdhetjük! Aki először hatost dob, az léphet először.
Rajta! Szerinted ki fog győzni?

A játék során a gyerekek beszélgethetnek a különféle étkezési szokásokról, étkezési módokról. Az ételekhez kötődő állatjóléti szempontokról és egészségügyi hatásokról, illetve megoldási javaslatokat találnak a társasjáték mezőjéhez kötődően. A különféle üzenetek természetesen nem fedik le ennek a sokszínű és sokszálú témának minden irányát, de felvillantanak azokból néhányat, ezek során a pedagógus további beszélgetést indíthat el.

A játék alapja az ún. kígyók és létrák társasjáték. Dobókocka segítségével lépnek a gyerekek és a szerencse segítségével jutnak előre - vagy vissza, miközben játékosan tanulnak a fenti témákról. A társasjáték kialakításánál igyekeztünk olyan helyszíneket megjeleníteni, ahol a hétköznapjaikat töltik: otthon, iskola, illetve olyan élethelyzeteket bemutatni, amivel a diákok találkoznak mindennapjaikban: étkezés az iskolában, szabadidő a barátokkal, vásárlás, kertészkedés stb.

A játékban egyének és csapatok is versenyezhetnek egymással, az utóbbi esetben a játék kezdetekor alakítsanak csapatokat. Reméljük, hogy ezzel a játékkal egyszerűen tudjuk bemutatni a tanulóknak, milyen sok területen tudnak ők is figyelni a környezetükre.

A társasjáték táblája az alábbi linken tölthető le:

<https://drive.google.com/file/d/1zRcU22H60SgLo9Zlxs8q8iPda2FDYvQ/view?usp=sharing>



KOROSZTÁLY

- általános iskola alsó tagozat
- általános iskola felső tagozat



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- 20-25 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér



KULCSSZAVAK

- állatjólét
- egészséges életmód
- tudatos vásárlás és étkezés



ELŐZETES TUDÁS

- szükséges lehet, ami a feldolgozás módjától függ



TANULÁSI CÉLOK

- A gyerekek megismerik az egészséges táplálkozással, környezetvédelemmel és állatjóléttel is kapcsolatos mindennapi helyzeteket
- Megismerkednek a különféle döntési lehetőséggel ezek terén



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- kinyomtatott társasjáték
- dobókocka
- bábuk, esetleg különféle magok a lépegetéshez

MESE, VERS

– FALJUK AZ IRODALMAT

A különféle irodalmi művek is segítségünkre lehetnek a húsfogyasztás csökkentése terén. Az alábbiakban két alkotást javasolunk, amelyek bemutatása segít az étkezés témájának bevezetésére a kisebbekkel való foglalkozások esetén.



DANKÓ ÉVA: A SZIVÁRVÁNY SZÍNEI

Timi dacosan hátravetette magát a széken, majd heves mozdulattal eltolta magától a tányért.

– Ezt nem eszem meg! Kekszet és ropit kérek! Nem szeretem a gyümölcsöt! – kiabált be anyának a konyhába olyan hangosan, ahogy csak a torkán kifért.

Anya egy ideig türelmesen kérlelte, hogy legalább kóstolja meg, de Timinek esze ágában sem volt megkóstolni. Pizse orrát magasra emelte, és határozottan elismételte, hogy ő egyáltalán nem fog gyümölcsöt enni, sem most, sem máskor.

– Gyümölcsööt? Miféle gyümölcsöt? – szólalt meg ekkor egy hang sértődötten.

Timi ijedten a hang irányába nézett.

– Ki az? Ki beszél? – kérdezte most sokkal halkabban.

– Én voltam – felelte egy banáncsok a tányéron. – De mi egyáltalán nem vagyunk gyümölcsök! Micsoda buta beszéd ez!

– Bizony, hogy nem vagyunk – helyeselt egy kiviszelet is, miközben megpróbálta a hátára ragadt narancsgerezded lelökdödni.

– Hát akkor mik vagytok? – kérdezte Timi kissé elbizonytalanodva, szemében azonban már egy kis kíváncsiság bujkált.

– Mi vagyunk a szivárvány színei – válaszolta határozottan egy körteszelet. A szilva és az áfonya pedig egyetértően bólogatott mellette.

– Fogadjunk, hogy te még soha nem ettél szivárványt – kukucskált ki a kupac aljáról egy epersem.

– Nem, én még tényleg soha nem ettem.

– Pedig a szivárvány a legfinomabb dolog az egész világon!

– De ti kicsit sem úgy néztek ki, mint egy szivárvány – nézte őket Timi gyanakvóan.

– Hát persze, hogy nem, hiszen teljesen összekeveredtünk, egymás hegyén-hátán vagyunk. Ha azonban színek szerint szépen sorba rendezel minket a tányérodon, majd meglátod, micsoda gyönyörű szivárvány leszünk mi együtt

– az eper erre ki is düllesztette a pocakját, hogy még nagyobbnak látszódjon, majd büszkén mondta, hogy belőlük áll a piros szín.



- Nem is tudom – morzsolgatta tanácstalanul az ujjait a kislány. De a keze valahogy mégis egyre közelebb csúszott a tányér felé. Óvatosan maga elé húzta, és apró ujjacskáival elkezdte rajta különválogatni a szilvákat, az áfonyákat, a kiviket, a banánokat, a körtéket, a narancsokat és az epreket, majd ívesen egymás felé rendezte őket.
- Nahát! Ti tényleg gyönyörű szivárvány vagytok!
- Mondtam én – mosolygott rá a narancs. – Nem szeretnél esetleg meg is kóstolni minket? Bátran állíthatom, hogy a szivárvány színei közül a narancssárga a legfinomabb.
- Ez badarság, természetesen a lila a legízletesebb – mordult fel erre egy szilva.
- Jaj, ne veszekedjetek már! Mindenkit szépen sorban meg fogok kóstolni – és már nyúlt is Timi a narancs felé. Azonban amikor megfogta, egészen elbizonytalanodott. – De ha megeszlek titeket, akkor nem lesztek többé, és szivárványom sem lesz már.
- Miattunk ne aggódj – csitítgatta egy körteszelet. – Ha megeszel minket, akkor a részed leszünk, benned élünk tovább. Tőlünk leszel erősebb és egészségesebb.
- Nahát! – nyitotta tágra a szemeit a kislány, és közben egymás után ízlelgette a színeket.
- Tényleg nagyon finomak vagytok! Mind, egytől egyig. De mondjátok, mi lesz a szivárványommal, ha kifogynak a színek?
- Erre azonban már nem ők válaszoltak.
- Majd én mindennap hozok neked színeket – kukucskált be anya az ajtón, kezében egy újabb nagy tál gyümölcssel, és boldogan rákacsintott Timire.

ÉLES ANETT: EGÉSZSÉGEDRE!

Joghurtot reggel eszek,
délben szőlőt szemezgetek,
vacsorakor eszek almát,
banánt, körtét, érett szilvát...
Addigra már tele vagyok,
vitamintól kidagadok.
Sokszor falok főzeléket,
kanalazom az ebédet.
Mindenféle zöldség jöhet,
szeretem a gyümölcslevet.
Egyik kedvenc a főzelék,
a borsóból sose elég!
Tornázom is rendszeresen,
a karomat emelgetem.
Reggelente terpezzállás,
törzshajlítás és nyújtózás.

Pirosposzgas lett az arcom,
így kezdődik minden napom!
Egészséges így maradok,
bámulhatnak majd a nagyok!



KOROSZTÁLY

- óvoda
- általános iskola 1-12. osztály



FELHASZNÁLÁS MÓDJA

- informális oktatás



IDŐTARTAM

- 10-15 perc



A GYAKORLAT HELYE

- beltér
- kültér



KULCSSZAVAK

- élményalapú tanulás
- egészséges életmód
- táplálkozási ismeretek



ELŐZETES TUDÁS

- nem szükséges



TANULÁSI CÉLOK

- A gyerekek irodalmi alkotásokon keresztül ismerkedjenek meg az egészséges életmóddal, azon belül a változatos étkezés fontosságával.



ESZKÖZÖK ÉS ANYAGOK

- vers és mese kinyomtatva



IMPRESSZUM

Kiadja a Magyar Természetvédők Szövetsége
1091 Budapest, Üllői út 91/b.
info@mtvsz.hu, www.mtvsz.hu/husmentesnap,
Felelős kiadó: Éger Ákos

Szerzők: Horváth Kinga, Kapitányné Sándor Szilvia és dr. Szalay Tímea

A feladatok összeállításánál a Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület,
a Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért egyesület
és az Éghajlatvédelmi Szövetség anyagait szíves engedélyükkel felhasználtuk.

Köszönjük továbbá Vigné Sági Katalin dietetikus
és dr. Farkas István, az MTVSZ társelnöke segítségét,
akik javaslataikkal hozzájárultak az oktatócsomag tökéletesítéséhez,
valamint Asztalos Anikó, Endréz Máté, Orosz Adrián és Horváth Anna gyakoronokok munkáját.

Az oktatócsomagot Tömöri László pedagógus, környezetvédő lektorálta.

2023