

„Répa, retek, mogyoró - egészségesen enni jó!”

Egészséges táplálkozás szemléletformáló foglalkozássorozat felső tagozatosoknak

Azt a célt szeretnénk elérni a programsorozattal, hogy a 10-14 éves korosztály számára ismertté váljon az egészséges életmód fogalma, természetessé és szükségletté váljon az egészséges tápanyagokból készült ételek fogyasztása. Tanulják meg, hogy az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljanak változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalukra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottak a szervezet optimális működéséhez. Ennek érdekében megismerkedhettek az alapvető tápanyagokkal, gyakorolhatták a kalóriaszámlálást, megismerkedhettek a táplálkozási szokásokkal, és betegségekkel is. Gyakorlatban kipróbálhatták az egyszerű, de egészséges főzési eljárásokat, kóstolgathattak különböző alapanyagokat.

Felső tagozatosok részére tartott szemléletformáló programsorozat tematikája

Alkalom	Téma
1.	Miért van szükségünk élelmiszerekre? A szervezet energiaszükséglete. Ismerkedés az egészséges életmód alappilléreivel. Alapanyagcserekalkulátor használata.
2.	Mennyiség és minőség, tudatos választás. Élelmiszercímkék elemzése. A címkéken levő információk –felhasználás, minőség megőrzési idő, termelés helye- alapján az élelmiszerek csoportosítása. Egy hetes táplálkozási napló elkészítése.
3.	Testsúly és étkezés. Túlsúly-elhízás, alultápláltság, energiaegyensúly fogalmak magyarázat, keresés az interneten. Tömegmérések, grafikonok készítése a mérési eredményekről. Beszélgetés a legismertebb táplálkozási zavarokról, példák keresése, megoldási ötletek megbeszélése.
4.	Legismertebb divatdiéták, diétafajták megkeresése az interneten, receptek kigyűjtése. Beszélgetés a cukorbetegség veszélyeiről, a megelőzés módjairól. Élelmiszerek szénhidrát tartalmának megállapítása, reggeli vagy tízórai kalóriamennyiség kiszámítása menüsorból. Menüsor tervezése az egészséges táplálkozás ismérvei alapján.
5.	Táplálkozási piramis – táplálékpiramis puzzle-t kirakták a tanulók, soronként elemeztük az adott táplálékfajták fontosságát illetve az egyes táplálékok lehetséges csökkentését, helyettesítését illetve kerülését. Hiánybetegségek részletes megbeszélése netes keresés után, speciális étrendek keresése.

6.	Vitaminok, hiánybetegségek. Vitaminsaláta készítése. A gyerekek megismerkedtek a különféle vitaminokkal. Ételek, alapanyagok vitaminösszetételének megvizsgálása. Hiánybetegségek keresése az interneten. Táplálékkiegészítők szerepe a vitaminpótlásban. Zöldségek felismerése, salátalészítés különböző dresszingekkel.
7.	Gabonafélék, a rostok szerepe. A különböző gabonafélék vizsgálata, a különböző gabonából készült kenyérfélék kóstolása. Interneten gabonafélék összetevőinek keresése. Kelt tészta készítése tönkölylisztből, és pizzasütés.
8.	Gabonatermékek címkéjének értelmezése, termék kóstolása. Rostdús menü összeállítása – táplálékallergiák. Rostdús menü összeállítása, termékek kóstolása. Egészséges reggeli készítése.
9.	Mit rejtnek a zöldségek? Folyadék, cukor, rost, vitamin, ásványianyag tartalom feltérképezése. Ismerkedés az új fogalmakkal: antioxidánsok- növényi színanyagok. Sűrítési eljárások.
10.	Íz és illateszt- fűszerek kóstolgatása, felismerése szín és illat alapján. A fűszerezés szerepe a főzésben. Fűszerek előfordulása. Zöldségekből saláta készítése, zöldségképek.
11.	Gyümölcsök felismerése, megnevezése. Felhasználásuk különböző módjai. Gyümölcsös süteményreceptek keresése az interneten, különös tekintettel az egészséges alapanyagokra.
12.	Gyümölcsös süteményreceptek börzéje, kiválasztott recept hozzávalóinak kigyűjtése, bevásárlólista készítése. Egyszerű gyümölcsös édesség: gyümölcsturmix készítése. Eredmény: Jártasságszerzés az egészséges tápanyagokból készült édességek receptjeinek keresésében, egyszerű édesség elkészítésében.

