

Étkezzünk egészségesen!

**Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák**

1. évfolyam

Programcsomag: Én és a világ – Ember és környezte

A modul szerzője: Vassné Juhász Julianna

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	6-7 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	Szerezzen tapasztalatot az egészséges, egyben kulturált étkezésről
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk és életműködéseink: étkezés, élelmiszerek, egészséges táplálkozás Tartalom: A gyerekek az egészséges táplálkozás elveit kísérik meg alkalmazni saját étrendjük kontrollálásával, helyes étrendek összeállításával.
Megelőző tapasztalat	Az előző napi étkezés megfigyelése, lerajzolása
Ajánlott továbbhaladási irány	Vitaminnap bevezetése
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: felelősségvállalás Énhatékonyság-érzés: konstruktív self-érzekeles – belső kontroll (hit abban, hogy tehetek arról, ami velem történik) A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: információkezelés, problémakezelés – problémaazonosítás, reális célkitűzés; szabályalkotás, szabálykövetés Társas kompetenciák: empátia, kommunikációs készségek – véleményalkotás; együttműködés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember a természetben Tantárgyakhoz: természetismeret, társadalomismeret Modulokhoz: Mozogni jó!, Biztos, hogy beteg vagyok?
Támogató rendszer	Barna Mária: <i>Gyermekek táplálkozása</i> . In: Az iskola-egészségügy kézikönyve. Anonymus. Budapest, 1998 Émilie Beaumont – Phillippe Simon: <i>Nézd, milyen az emberi test!</i> Passage Kiadó Kft. Budapest, 2000 Fehérné Mérey Ildikó: <i>Se többet, se kevesebbet</i> . Press Publica Kiadó – Útmutató Kiadó. Budapest, 2000 Polcz Alaine: <i>Főzzünk örömmel!</i> Kaligram Kiadó. Budapest, 2006 Dr. Spencer Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . Önkonet Kft. Budapest, 2001

Módszertani ajánlás

A különböző feladatokat választhatóan kell kezelni. Az A, B, C. variációk szabadon alkalmazhatók, nem kell mindegyiket elvégeztetni a gyerekekkel.

A kooperatív kiscsoportokban (lehetőleg 4 fő) különösen ajánljuk a táplálkozási szokások tekintetében heterogén csoportok képzését, hiszen ez szolgálja leginkább a tolerancia fejlődését. A modult aktuális eseményhez is köthetjük (pl.: egészség és sport hete az iskolában). Mielőtt megtartjuk a foglalkozást, célszerű végiggondolni, milyen szokásokat figyelhetünk meg az osztályban a témával kapcsolatban.

Fontos, hogy pontosan tudjuk, ki az a gyerekek közül, akinek a táplálkozással kapcsolatban esetleg nehézségei vannak: túlsúlyos, liszt-, tej-, cukorérzékeny stb. Fontos, hogy ezt a nehézséget kellő figyelemmel, de a probléma jelentőségét nem túlozva tárgyyszerűen kezeljük. Mintha arról beszélénk, hogy van, aki érzékenyebb a hőmérséklet változására, van, aki kevésbé. A nehézséggel küzdő gyerek önképét erősen befolyásolja, ha nem fordítunk rá gondot, vagy ha túlságosan kiemeljük a vele való törődést.

Ha az osztályban többségében szegénységben, mélyszegénységben élő gyerekek járnak, akkor nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy ötleteket adjunk, hogyan lehetne olcsó, egészséges ételekkel kiegészíteni a táplálkozásukat. (Kitűnő megoldás ilyenkor a szülőkkel lépni kapcsolatba, nekik segíteni ebben, akár szülők főzőtanfolyama révén. Lásd a támogató rendszerben Polcz Alaine szakácskönyvét.)

Ha az osztályba szegény és gazdag gyerekek egyaránt járnak, ne menjünk végig a modul egyes tevékenységein, ne tegyük ki a szegényeket annak, hogy előző napi étlapjukat gazdag gyerekével kelljen összehasonlítaniuk. Ilyenkor legjobb, ha olcsó, egyszerű ételeket – például salátákat – készítünk el együtt a gyerekekkel, és ehhez kapcsoljuk az ételmisszer-piramissal kapcsolatos tudnivalók megbeszélését.

Ez a téma kiváló alkalom arra, hogy gazdag gyerekek ételprédáló szokásainak iskolai korlátozására – a gyerekekkel közösen kialakított – szabályokat vezessünk be (ételt szemétkébe nem dobunk, ha van rá mód komposztáló helyet alakítunk ki az udvaron stb.).

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

P1 – Varázslat

P2 – Élelmiszerpiramis

P3 – Gyurmázás

P4 – Tízórai

Diákmellékletek

D1 – Varázslat

D2 – A történet befejezése

D3 – Élelmiszerek

D4 – Melyik étkezést hogy hívjuk?

D5 – Csali mese

D6 – Terítés

D7 – Rajzolj terítéket!

D8 – Étlap készítése