

**Készítsünk uzsonnát!
Mitől finom, mitől egészséges?**

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

1. évfolyam

Programcsomag: Én és a világ – Ember és környezete

A modul szerzői: Ádám Ferencné és Szabó Anna Kornélia

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	6-7 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A diákok helyes táplálkozási szokásainak alakítása
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk és életműködéseink: Étkezés, élelmiszerek, egészséges táplálkozás Tartalom: A gyerekek az évszaknak megfelelő ételek fogyasztása, csoportosítása alapján tudatosítják, hogy mely ételek tartoznak az egészséges és általuk is kedvelt kategóriába.
Megelőző tapasztalat	Séta piacon vagy gyümölcsös- és zöldségeskertben
Ajánlott továbbhaladási irány	A téma tudatos „ébredtartalása”
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: felelősségvállalás, tekintet másokra, tolerancia – véleményelfogadás Érőhatékonyág-érzés: konstruktív self-érzékelés – belső kontroll (hit abban, hogy tehetek arról, ami velem történik) A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: információkezelés – információgyűjtés, információk rendszerezése; problémakezelés – problémaazonosítás, reális célkitűzés, szabálykövetés Társas kompetenciák: kommunikációs készségek – véleményalkotás; együttműködés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember és társadalom, Ember és természet Tantárgyakhoz: természetismeret, társadalomismeret Modulokhoz: Étkezzünk egészségesen
Támogató rendszer	Szabó Kornélia – Navratyil Edina és Szabolcs: <i>Hurrá, iskolás leszek!</i> Aranyhal Kiadó. Budapest, 2002 (15. o.) <i>Nutrikid munkafüzet.</i> Nestlé Hungária Kft. Budapest, 2001 (32. o.) <i>Nutrikid munkafüzet.</i> http://www.nestle.hu/nutrikid/felnotteknek_munkafuzet.aspx <i>Tappancs.</i> (Foglalkoztató gyermekmagazin) VI. évfolyam, 8. szám. GRAPH-ART Stúdió Kft. Debrecen, é.n. <i>Tappancs.</i> (Foglalkoztató gyermekmagazin) VII. évfolyam, 2. szám. GRAPH-ART Stúdió Kft. Debrecen, é.n. <i>Tappancs.</i> (Foglalkoztató gyermekmagazin) VII. évfolyam, 3. szám. GRAPH-ART Stúdió Kft. Debrecen, é.n.

Módszertani ajánlás

Az A, B, C változatok elsősorban az évszakokhoz köthető étkezési szokások ismeretét teszi lehetővé, amely segíti olyan környezettudatos magatartás kialakítását, mely a fenntarthatóság pedagógiáját hivatott erősíteni.

A ráhangoló órát az udvaron kezdjük, lehetőleg annak füves részén! Ha két külön órában szervezzük meg a modult, akkor az I/3. feladat után ajánlom a szünet megtartását.

A tanítói előkészítés: rajzoljon, vagy áruházi katalógusból vágjon ki kártya nagyságú élelmiszerképeket. Annyi darabra van legalább szükség, ahány gyerek van és a különböző élelmiszerkategóriákból (zöldség-gyümölcs, húsféle, kenyérféle, édesség, tejtermék) azonos számú legyen.

Ha van az osztályban tej- vagy liszt érzékeny, cukorbeteg, vagy olyan gyermek, akinek a számára valamelyik – egyébként az egészséges kategóriába tartozó étel – éppen nem egészséges, erre térjünk ki, kérdezzük meg, hogy a szülei hogyan oldják meg, hogy az ő szervezetének megfelelően fogyasszon egészséges ételeket.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Értékeljük az elkészített produktum megjelenését, melyet saját maguk, társaik és a tanár is értékelhet. Értékelés szempontjai lehetnek az egészséges ételek kedvelése, az esztétikus táplálkozási szokások megjelenése, és a csoportban való együttműködés.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

- P1 – Az élőlényeknek szükségük van táplálékra
- P2 – Őszi munkák
- P3 – Háziállatok
- P4 – Tavaszi munkák
- P5 – Áruházi katalógus
- P6 – Egészséges vagy egészségtelen
- P7 – Állítások
- P8 – Újragondolt uzsonna
- P9 – Kérdések a feladatlaphoz
- P10 – Uzsonna

Diákmelléletek

D1 – Őszi munkák

D2 – Háziállatok

D3 – Tavaszi munkák

D4 – Élelmiszerpiramis

D5 – Finom és egészséges uzsonna