

Ami az asztalra kerül

Gyümölcsök és zöldségek szerepe az étkezésben, tartósításuk, ezzel kapcsolatos hagyományok

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

4 évfolyam

Programcsomag neve: Én és a világ

A modul szerzője: Wagner Éva

MODULLEÍRÁS

| | |
|---|--|
| Ajánlott korosztály | 9-10 évesek |
| Ajánlott időkeret | 4 × 45 perc |
| A modul közvetlen célja | A tevékenységnek közvetlen célja, hogy ráirányítsa a figyelmet az egészséges életvitel szempontjából kívánatos étkezési szokások és étrend kialakítására, és ezzel egyidejűleg olyan megoldásokat kínáljon erre, amelyek a közvetlen környezetünkben természetett élelmiszerek hagyományos feldolgozási módjait bemutató egy környezetkímélőbb életvitel kialakítására adnak lehetőséget. Fontos cél, hogy ráirányítsa a gyerekek figyelmét arra, hogy mindennapi életvitelünk során hozott egyéni döntéseinkkel is hozzájárulhatunk a környezetet kevésbé terhelő világ kialakításához. |
| A modul témái, tartalma | Témák: Testünk, életműködéseink: étkezés, élelmiszerek, egészséges táplálkozás Tartalom: A különböző táplálékfajták étkezésben ajánlatos arányainak, a zöldségek és gyümölcsök étkezésben betöltött szerepének bemutatása. A hazai gyümölcsökben lévő fontos tápanyagok tartósításának hagyományos módszereivel való ismerkedés. A globalizáció egyes kérdéseinek exponálása az adott témához kapcsolódóan. A „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan” elv szerinti életvezetés egy lehetséges elemének bemutatása. |
| Megelőző tapasztalat | Egészség és táplálkozás közötti kapcsolatról való beszélgetésen való részvétel |
| Ajánlott továbbhaladási irány | Mindennapi kenyérünk (4. osztályban); továbbá a környezettel kapcsolatos modulok, néphagyományok, egészséges táplálkozással kapcsolatos témakörök |
| A kompetenciafejlesztés fókuszai | Önismerettel összefüggő kompetenciák: önreflexió, egészségvédelem A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: kombinatív képesség, információgyűjtés, rendszerezés, feldolgozás, szabálykövetés Társas kompetenciák: kommunikációs készségek, együttműködés, mások véleményének figyelembevétele, elfogadás Környezeti kompetenciát erősítő elemek: kritikai képesség, „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan” elv szerinti életvitel |
| Kapcsolódási pontok | A NAT-hoz: Ember és természet; Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember és társadalom; Vizuális kultúra; Magyar nyelv és irodalom Tantárgyakhoz: környezetismeret, vizuális kultúra, magyar nyelv és irodalom |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>Modulokhoz:</p> <p>1. osztály: Mit ettünk ma?; Étkezzünk egészségesen!; Készítsünk uzsonnát!</p> <p>2. osztály: Mit ettünk ma?; Amikor a nagyszüleim gyerekek voltak</p> <p>3. osztály: Miből van?; Anyagfajták, ciklusok; Biztosan szükséged van rá?</p> <p>5. osztály: Finomat, egészségeset!; Melyik részét esszük?; A tej; A szervezet jelzései; Mozogj az egészségedért!</p> <p>6. osztály: Sütés, főzés a szabadban; Kóla</p> |
| Támogató rendszer | Kereszty Zsuzsa (szerk.): <i>Tanítói kézikönyv a szociális kompetenciák fejlesztéséhez az 1-12. évfolyamon.</i> sulinoVA Kht. Budapest, 2006 |

Módszertani ajánlás

A tevékenységet az ősze eleji időszakban kell elindítani vagy megszervezni. Ha projektben dolgozunk, akkor ez a kezdeti időszak, ha a tanórai feldolgozást választjuk, akkor a modul szervezésének javasolt ideje szeptember vége, október.

Ezzel a tevékenységgel sokféle fejlesztési cél megvalósításához juthatunk közelebb. Konkrét példákon keresztül feldolgozzuk az élőlények és az éghajlati viszonyok kapcsolatát, felszínre hozzuk és alakítjuk a gyerekek egészséggel kapcsolatos tudását. A célok megvalósításához kiválasztott tevékenység-csokor középpontjában az egészséges táplálkozás problémaköre áll. Ezt úgy dolgozzuk fel, hogy előtérbe kerüljenek olyan hagyományos ételkészítési eljárások, amelyek környezetkímélő módon képesek voltak biztosítani az emberi szervezet számára télen is szükséges vitaminokat és rostanyagokat. A mai világban természetesen pusztán pénz kérdése, hogy télen is friss gyümölcs kerüljön az emberek asztalára, de nem felejtkezhetünk meg arról, hogy a növényházak fűtése, és a déligyümölcsök szállítása során keletkező szén-dioxid kibocsátás milyen hatással van a környezetre. Természetesen hiba lenne azt gondolni, hogy a gyerekek ezen túl majd nem esznek télen banánt, vagy narancsot, de azt mindenképpen szeretnénk, ha ez a probléma a gondolkodás középpontjába kerülne, és a tevékenységek kapcsán megindulna egy beszélgetés és szemléletformálás.

A tevékenység kiválóan alkalmas a projektszerű feldolgozáshoz. Ezért mindjárt az elején megmutatjuk, hogy a modulvázlatban megadott tevékenységekből hogyan keverhetjük ki a kizárólag tanórai megvalósítást, és hogyan építhetjük fel az őszi időszak nagyobb részét átívelő projektet. Természetesen a projektben való gondolkodás során nagy különbségek adódhatnak a szerint, hogy a vállalkozó pedagógus milyen tevékenységeket választ ki, és mely tanítási órákat vonja még be a projektbe. A különböző lehetőségekre a tanári útmutatóban részletesebben is kitérünk.

A modulként való feldolgozás során a négy órát úgy osszuk el, hogy az első három órát két egymást követő napon tartjuk meg, mégpedig úgy, hogy az első napon két órát, a másodikon pedig egy órát valósítsunk meg. A negyedik órát, tehát a záróeseményt, egy héten belül, lehetőleg egy tanítási nap utolsó órájában szervezzük meg, és hívjuk meg rá a szülőket.

Aki projektben dolgozik, annál a projekt indításakor egyben két órát kell megtartani, amelyeken a ráhangolás, és a II/a feladat megkezdése, valamint a II/b ismertetése történik meg. A projektben több ajánlott feladatot is megoldhatunk, az azokkal kapcsolatos szervezési előkészítési feladatokat is itt lehet elkezdeni. A tevékenységre fordított idő gerincét a pedagógus határozza meg, de azzal számolni kell, hogy a II/b tevékenységek legtöbbje egy-egy órát is igénybe vesz. Mivel az egészséges táplálkozás a legtöbb iskola egészségnevelési programjának is része, érdemes az erre szánt időkeret egy részét ide csoportosítani.

| Idő | Modulként való feldolgozás | idő | Projektszervezés |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| Előzetesen kiadandó feladat | I/b vendégkönyv készítése | Előzetesen kiadandó feladat | Nem feltétlenül kell, de I/b – vendégkönyv készítése – előzetesen is kiadható |
| Egymás utáni két tanóra | I/a, I/b, I/c II/a feldolgozása végig II/b feladat előkészítése munkahelyek bemutatása, feladat ismertetése, előkészítés | Egymás utáni két tanóra | I/a, I/b, I/c II/a feldolgozása kezdődik (I/b feladat ismertetése, ha nem adtuk ki előre) |
| Egy tanóra (következő napon) | II/b választott tevékenysége | A pedagógus döntése szerinti órák | A pedagógus és a gyerekek által választott tevékenységek megvalósítása a II/a és II/b kínálatból |
| Egy tanítási óra | III (esetleg II/c) tevékenységek I/b feladatban készített anyagok bemutatása értékelése | Egy (vagy több) tanítási óra | III (esetleg II/c) tevékenységek I/b feladatban készített anyagok bemutatása értékelése |

Külön ki kell térnünk az egészséges táplálkozás kérdéskörére. Ezzel kapcsolatosan fontos leszögezni, hogy nem lehet egyik vagy másik étrendről, vagy táplálkozási szokásról kijelenteni, hogy az egyik egészséges, a másik pedig nem. Fontos, hogy a témával kapcsolatosan ráirányítsuk a gyerekek figyelmét saját szervezetük jelzéseinek figyelembevételére. Itt különös jelentőséget nyer a gyerekek egyéni érzékenysége, hiszen hiába egészséges a tejfogyasztás, ha valaki például laktózra érzékeny, egyáltalán nem fogyaszthatja a belőle készült ételeket. Ha van ilyen gyerek az osztályban, mindenképpen beszéljünk erről a témáról. Az is elfogadott nézet, hogy a manapság nagyon divatos szigorú vegetáriánus étrend a legtöbb egészséges szervezetű gyermek fejlődését nem segíti, mert számos, a szervezet felépítésében fontos szerepet játszó állati szervezetből származó anyagot nem tartalmaz. A kérdéssel kapcsolatban azonban nagyon körültekintőnek kell lennünk, mert minden esetben tekintettel kell lennünk a családokban elfogadott ezzel kapcsolatos értékrendekre.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tevékenységgel nem az a célunk, hogy egy-egy falat elfogyasztott csokoládé miatt lelkiismeret furdalást ébresszünk bárkiben, de az igenis fontos, hogy a munka során megfogalmazódjanak az egészséges táplálkozás szempontjából legfontosabb kritériumok. Ezekhez a tevékenységcsokor zárása után is hasznos lesz visszatérni. Azért is érdemes a záróeseményre meghívni a szülőket – mert a kóztól túl – a gyerekek munkáin keresztül talán bennük is felébredhetjük az egészségesebb táplálkozás iránti igényt.

A különböző tevékenységek szervezése során jó lehetőségünk nyílik arra, hogy a gyerekek a nekik leginkább megfelelő feladatokból válasszanak. A különböző feladatokra jelentkező gyerekek bizonyos feladatoknál csoportban, más esetben önállóan dolgozhatnak.

A tevékenység során az lenne a legkívánatosabb, hogy a gyerekek munkái folyamatosan szem előtt legyenek. Érdemes az első alkalommal elhelyezni a falon a táplálékpiramist, hogy lehetővé tegyük a gyerekek számára annak tanulmányozását. A mellékletben megadtuk az egyes táplálékcsoportok nevét, és néhány olyan élelmiszert, amelynek fogyasztása során elsősorban, vagy legnagyobb arányban azt a tápanyagot hasznosítja szervezetünk. Ezt a táblázatot kizárólag segédanyagként használjuk, semmi esetre sem kell megtanulni a gyerekeknek a benne foglaltakat. Azért készítettünk egy ilyen mellékletet, mert a gyerekek amúgy is hallják az ebben használt szakkifejezéseket, így ezeket könnyebben tudják kötni mindennapi tapasztalataikhoz.

A táplálékpiramisnak és ennek a táblázatnak a felhasználásával több további, a témával kapcsolatos feladatot is adhatunk. Érdemes például a gyerekekkel leírni egy napi étrendjüket, és az elfogyasztott táplálékot elemezni a szerint, hogy az összetétel megfelel-e annak az elvnek, hogy a piramis alsó részén található táplálékfeleségekből fogyasztottak-e legtöbbet, és azon felfelé haladva egyre kevesebbet. Ilyen feladat adása előtt azonban alaposan gondoljuk át, hogy nincsen az osztályunkban olyan gyerek, akinek családjában nem az élelmiszerek minőségi összetételében van a hiba, hanem egyszerűen nem jut elegendő táplálék az asztalra. Ilyen esetben nagyon megfontoltan járunk el a feladatok megfogalmazásánál.

A tevékenység megszervezésére azért kerüljön sor az őszi hónapokban, mert ekkor még megfelelő mennyiségben, és elfogadható áron állnak rendelkezésre az alapanyagok. A szervezéssel kapcsolatban fontos, hogy a szülőket már az első szülői értekezleten tájékoztassuk a programról, mert így sokféle segítséget kaphatunk tőlük. Most a vidéki iskolák lesznek előnyben, hiszen itt könnyen előfordul, egy-egy gazdagabban termő fa

gyümölcsökből egy egész osztálynak jut. Azért is érdemes az előttünk álló feladatokat a szülőkkel megbeszélni, mert lehet, hogy segítséget is kaphatunk tőlük az egyes programok megszervezésében. Ezt viszont csak gondos előkészítő-szervező munka árán tudjuk hasznosítani.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Az értékelés során nem a minősítés a cél, hanem az, hogy a gyerekek odafigyeljenek egymás munkáira, átgondolják, vállalják véleményüket, és tanulják meg megfelelő formában megfogalmazni azt.

A szülők meghívása a záróeseményre minden szervezési formában nagyon fontos mozzanat lehet. Így a záróeseményen nemcsak megköszönhetjük a befőtteket, de a gyerekek munkáit is megtekinthetik a szülők. Ekkor lehetőség van arra, hogy a szülők is részt vegyenek a munkák értékelésében. Ügyeljünk arra, hogy az értékelésekhez olyan módszert válasszunk, amelybe a záróeseményen résztvevő szülők is bevonhatók. Érdemes például a vendégkönyv-módszert használni, amelynek során minden résztvevő írhat véleményt a különböző munkákról. Ekkor a különböző alkotások mellé kihelyezett értékelőlapokra írhatnak a záróeseményen résztvevő vendégek és a gyerekek is (ők persze már a munka során is, folyamatosan), s a program végeztével a lapokat összefűzve állíthatjuk össze a vendégkönyvet.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

- P1 – Kedvenc ételeink
- P2 – Étkezés, ételkészítés
- P3 – Egészséges táplálkozás
- P4 – Keresd a párját!
- P5 – Gyümölcsnaptár készítése
- P6 – Távoli tájakról származó élelmiszerek
- P7 – Gyümölcsök, ételek terített asztalok a művészetben
- P8 – Gyümölcsök, zöldségek, és amiért fogyasztjuk őket
- P9 – Friss gyümölcsök szállítása
- P10 – A nyár és őszi kincsei télre
- P11 – Befőtt készítése
- P12 – Lekvárfőzés
- P13 – Aszalás
- P14 – Savanyúság készítése

- P15 – Receptkönyv (időkitöltő feladat a befőzésekhez)
- P16 – Ami az asztalra kerül – záró foglalkozás (projektzáró)
- P17 – Kóstoló és értékelés

Diákmelléletek

- D1 – Az egészséges táplálkozás
- D2 – Gyümölnaptár készítése
- D4 – Távoli tájakról származó élelmiszerek
- D5 – Gyümölcsök, ételek, terített asztalok a művészetben
- D6 – Gyümölcsök, zöldségek, és amiért fogyasztjuk őket
- D7 – Friss gyümölcsök szállítása