

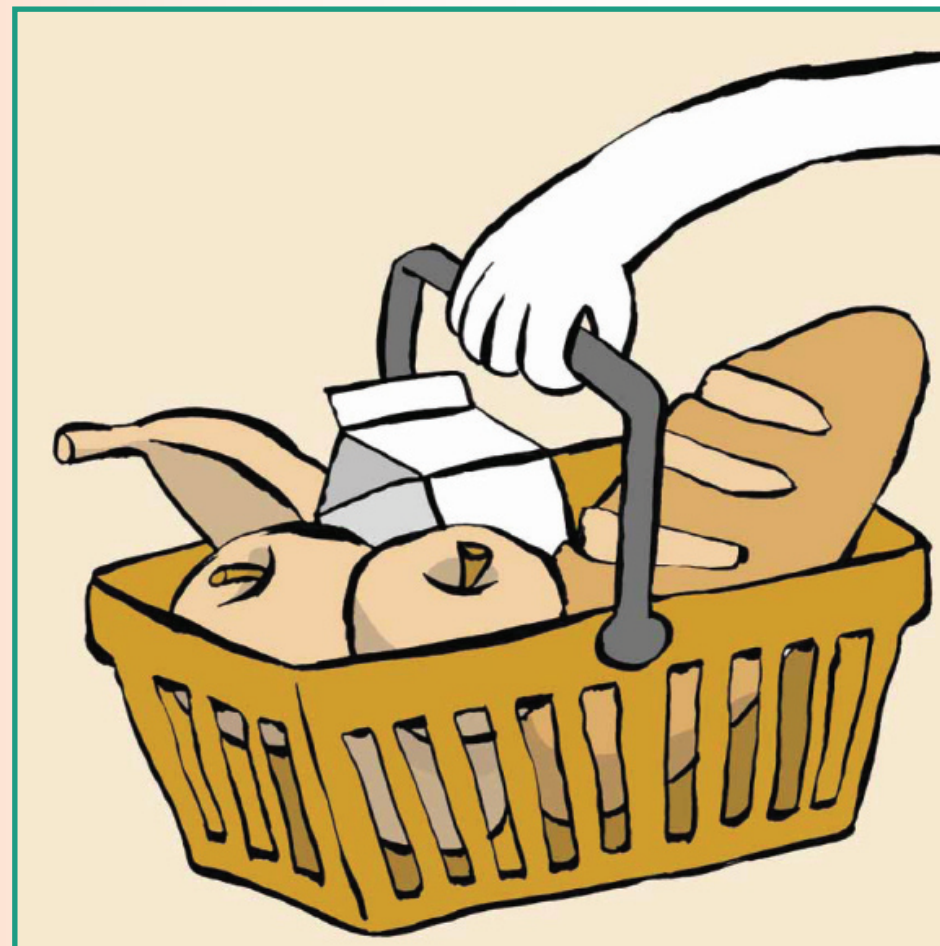
# ÉN EZT VÁLASZTOM

## VÁSÁROLJ RECEPTHEZ!

Készítette: Ádám Ferencné  
Szabó Anna Kornélia  
Zágon Bertalanné

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

**A** 5. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE</b>					
<b>I. a) Választás</b>					
A)	<p>A szabadulás útja Egymástól kb. fél-fél méterre körbe állnak a tanulók, egy önként jelentkező középre áll. Az lesz a feladata, hogy kimenjen a kapun, vagyis két tanuló közt. Aki középen áll, nem tudja, hogy hol az az egy vagy két kapu, amin ki tud menni, ki kell találnia. A körben álló társak, ha rossz felé megy, karjukkal elzárják az utat. A körben állók feladata, hogy a tekintetükkel próbálják meg irányítani a középen állót, pl. hívni vagy küldeni.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Koncentráció, egész csoport együttműködése, empátia, kommunikáció tekintettel</p>	<p>Frontális osztálymunka – drámajáték</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>Csoportgubanc</p> <p>A gyerekek csoportokban, egymáshoz közel, szorosan állnak. Becsukott szemmel mindkét kezükkel megfognak egy-egy másik kezét. Amikor kész a „gubanc”, a résztvevők kinyitják a szemüket, és céljuk, hogy egymás kezének elengedése nélkül kibogozzák a „gubancot” és kört alakítsanak. A gyerekek egymást szóban segíthetik.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Csoport-összetartozás, együttműködés fejlesztése	Kooperatív tanulás – játék		
C)	<p>A tanulók egy labirintus rajzát kapják, feladatuk, hogy rajzolják be a fonal végéhez vezető utat. Rajzolják be, hogyan juthatnak ki a Minótauros híres labirintusából.</p> <p>Az egyéni utak bejelölése után a csoport tagjai mutassák be egymásnak a megoldásukat.</p> <p>Feladat, hogy észrevegyék, hogy több megoldási lehetőség is van. Ezután mindenki mondja el, hogy melyik utat választaná és miért.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Koncentráció, figyelem, gondolkodás, egyéni döntés	Kooperatív tanulás – szóforgó	D1 (Labirintus)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. b) A választás tulajdonságok alapján</b>					
A)	<p>1. Csoportalakítás Négy csoportot alakítanak úgy, hogy különböző ételek nevét írjuk szókártyára. A csoportok az alapján alakulnak, hogy a húzott ételnév leves, főzelék, sütemény vagy húsetel.</p> <p>2. Recepteket csoportosítanak a diákok a következő szempontok szerint.</p> <p>(1) könnyű elkészíteni, nehéz elkészíteni, az elkészítéséhez felnőtt segítsége szükséges, nem tudom elkészíteni, nem tudom, hogy milyen eszközök kellenek az elkészítéshez</p> <p>(2) desszert, leves, főétel, köret, saláta...</p> <p>(3) olcsó, nem túl drága, drága, az alapanyagai könnyen beszerezhetőek, az alapanyagai nehezen beszerezhetőek,</p> <p>(4) téli, nyári, tavaszi étel, ünnepi alkalomra való, ebédre, reggelire, uzsonnára...</p> <p>A tanár minden csoportnak ugyanazokat a recepteket adja. A csoportosítási szempontsorokat borítékba rakja. A csoportok húznak egy szempontsort. Amegadottsze mpontsortelolvassák, majd a kapott recepteket a szempontsor alapján rendszerezve egy csomagolópapírra ragasztják.</p> <p style="text-align: right;">20perc</p>	Csoportosítás megadott szempont szerint, szövegértés	Kooperatív tanulás – mozaik (a szempontokat osztják szét)	D2 (Szempontok)	Receptek, szempontok,  P1 (Választás – receptek)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. c) Döntést, választást elősegítő belső tulajdonságok</b>					
A)	„Keresd a helyed” játék: középre kell állnia annak (a csoportosított ételeket mondjuk sorban), aki – az adott ételt ismeri; – nem evett még; – nem szereti; – szívesen megkóstolná; – azt gondolja, hogy finom lehet; – azt gondolja, hogy egészséges; – azt gondolja, hogy van benne olyan alapanyag, amit nem szeret.  10 perc	Egyéni ízlés alapján alkotott vélemény megfogalmazása	Frontális osztálymunka – Keresd a helyed!		
B)	Miután a tanulók csoportosították az ételeket, egyénenként leírják véleményüket: Pl.: ismerem, finom lehet, egészséges, nem ettem még, van benne olyan alapanyag, amit nem szeretek, szívesen megkóstolnám. Mindenki ismerteti a véleményét társaival.  10 perc	Egyéni ízlés alapján alkotott vélemény megfogalmazása	Kooperatív tanulás – kerekasztal		Íróeszköz, papír, az előző feladat receptjei
<b>I. d) Egy recept választása</b>					
	Keresd a helyed! A csoportok a csoportosított ételek közül kiválasztják valamennyi csoporttagnak a kedvenc ételét.  5 perc		Kooperatív tanulás – ablak		Receptek
<b>A modul itt megszakítható</b>					

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA</b>					
<b>II. a) Mi szükséges hozzá? Listák készítése</b>					
A)	A csoportok az általuk kiválasztott recepthez készítik a bevásárló- és eszközlístát. Párt alkotnak a páros munkához.  10 perc	Gondolkodás, figyelem, szövegértés, következtetés	Páros munka		Recept annyi példányban, ahány pár dolgozik vele, papír, íróeszköz a bevásárlólístához
B)	A csoporttagok önállóan összeállítják a bevásárlólístát a recept alapján, bejelölnék legalább két hozzávalót, amit otthonról tudnak hozni. Egyeztetik a listákat, eltérés esetén konszenzusra kell jutniuk, majd az aláhúzott hozzávalókban kell megállapodniuk úgy, hogy a csoport minden tagja mást-mást hozzon. Minden csoporttag csak egy hozzávalót választ. Ezután véglegesítik a bevásárlólístát.  10 perc	Gondolkodás, figyelem, szövegértés, következtetés, együttműködés	Kooperatív tanulás – megbeszélés		Íróeszköz, recept

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	<p>A csoportok a hiányos (a hozzávalókat nem tartalmazó) receptekből húznak egyet. Ha a sajátjukat húzzák véletlenül, akkor vissza kell adniuk.</p> <p>A csoportok elkészítik a bevásárlólistát, majd ellenőrzésre visszaküldik a receptet választó csoporthoz.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Gondolkodás, figyelem, szövegértés, következtetés, együttműködés	Kooperatív tanulás – vakkéz, feladatküldés		Receptek borítékban, papír, íróeszköz
<b>II. b) Boltban kapható „receptmennyiségek”</b>					
A)	<p>A tanulók felírják a receptben található mennyiségeket külön-külön egy cédulára.</p> <p>Pl. 25 dkg túró, 1/2 liter tej, 10 dkg cukor, 2 tojás, 10 dkg vaj, 180 gramm tejföl stb.</p> <p>Élelmiszer-katalógusból kivágják a szükséges élelmiszer képét, majd a receptben található felírt mennyiség mellé ragasztják.</p> <p>Két igaz és egy hamis állítást fogalmazznak meg az ételről, mely közül a hamisat a többieknek ki kell találni.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	Mértékegységek, élelmiszerek ismerete, mennyiség fogalma	Kooperatív tanulás – füllentős		Papír, olló ragasztó, termékkatalógus, cédulák, íróeszköz

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>A tanulók felírják a receptben található mennyiségeket külön-külön egy cédulára. Pl. 25 dkg túró, 1/2 liter tej, 10 dkg cukor, 2 tojás, 10 dkg vaj, 180 gramm tejföl stb.</p> <p>Az előzetesen összegyűjtött üres élelmiszeres csomagolóanyagokról gyűjtik össze a szükséges információkat: ár, az adott csomagolásban levő mennyiség stb. A receptek mellé írják vagy ragasztják.</p> <p>Két igaz és egy hamis állítást fogalmazznak meg, ezeket a többi csoportnak elmondják.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	Mértékegységek, élelmiszerek ismerete, mennyiség fogalma	Kooperatív tanulás – független		Összegyűjtött üres élelmiszeres
<b>II. c) Árak és áruk</b>					
A)	<p>Az előző feladatban elkészített cédulákra felírják az árat is, ha a katalógusban különböző márkájú termékek is vannak az adott alapanyagból, akkor több ár kerüljön a cédulára. Ezeket külön teszik, majd sorrendbe állítják az árak szerint, a legolcsóbbtól a legdrágáig. Megbeszélik, miből adódhat az árkülönbség, melyekre indokot keresnek. Következtetéseiket írásban fogalmazzák meg.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Gondolkodás, figyelem, következtetés	Kooperatív tanulás – párosítás, szóforgóval, csoportkonzultáció		Papír, termékkatalógus, cédulák, íróeszköz



	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. d) Vásárlást meghatározó egyéb tényezők (szavatosság, csomagolás, biotermék, adalékanyagok, reklám)</b>					
A)	A földre tett szókétyák közül választanak, megnézik a kártyákat: aki meg tud fogalmazni bármelyikkel egy mondatot, a korongjával jelzi. Szókétyák: szavatosság, csomagolás, adalékanyagok, E-számok, biotermék, reklám stb.  10 perc	Mondatalkotás megadott szavakkal	Frontális osztálymunka – beszélőkorongok		Szókétyák
B)	A csoport tagjai kapnak egy-egy, az ablak-módszerhez használatos lapot, mindegyiken más fogalommal, a csoport tagjai leírják a fogalommal kapcsolatos véleményüket, majd középre kerül a csoport közös állásfoglalása. Fogalmak: szavatosság, csomagolás, adalékanyagok, E-számok, biotermék, reklám. Minden csoport egy fogalmat húz.  10 perc	Mondatalkotás, konszenzuskészség	Kooperatív tanulás – ablak	D3 (A vásárlást meghatározó egyéb tényezők)	
<b>A modul itt megszakiítható</b>					

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III. a) Vásárlás</b>					
A)	A bevásárlólista alapján a csoport közösen bevásárol. 30 perc	Szerzett információk alkalmazása	Kooperatív tanulás – feladatmegosztás		Pénz, bevásárlólista
B)	Szituációs játék, a szerzett ismeretek felhasználásával, csoportok kiosztják a szerepeket, és eljátsszák a bevásárlást. 20 perc	Szerzett információk alkalmazása	Drámajáték		Kosár, bevásárlótáska, behozott termékek, bevásárlólista
<b>III. b) Értékelés</b>					
A)	A csoport önértékelése megadott szempontok alapján Pl.: mennyit költöttek, hol vásároltak, sikerült-e mindent megvenni stb. 15 perc	Emlékezet, önkritika, realitásérzék	Kooperatív tanulás – megbeszélés		
B)	A vásárolt vagy behozott termékekből elkészítik az ételt. 30 perc	Szövegértés, ismeretek alkalmazása	Kooperatív tanulás – feladatmegosztás		Recept, hozzávalók, eszközök
C)	A vásárláshoz tartozó illemszabályok megfogalmazása 15 perc	Illemszabályok ismerete	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör	D4 (A vásárláshoz tartozó illemszabályok)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
D)	A csoportmunka értékelése Tudtunk-e közös megállapodásra jutni? Hogyan döntöttük el, hogy melyik receptet válasszuk? Volt-e olyan csoporttárs, aki nem volt elégedett a döntésünkkel, hogyan győztük meg? 15 perc	Emlékezet, tapasztalat, együttműködés	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
E)	Álljon középre, – aki örült, hogy ezt a receptet választották, – aki nem örült, hogy ezt a receptet választották, – aki sok új ismeretet szerzett, – akit megdicsértek csoporttársai. 15 perc	Emlékezet, tapasztalat, együttműködés	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		

## Mellékletek

### P1 VÁLASZTÁS – RECEPTEK

#### a) Gyümölcsrizs

Hozzávalók:

- 20 dkg kerek szemű rizs,
- fél citrom héja,
- 3 dl tej,
- 15 dkg cukor,
- 1 evőkanál margarin,
- 40 dkg vegyes gyümölcs (friss és befőtt vagy mélyhűtött vegyesen),
- 4 dl tejszín,
- 2 tasak vaníliás cukor

Elkészítés:

1. A rizst hideg vízzel leöblítjük, leszűrjük és alaposan lecsepegtetjük. A citromot forró vízzel megsikáljuk, sárga héjából burgonyahámozóval 2-3 vékony csíkot hasítunk.
2. A tejet 3 dl vízzel, a cukorral, a citromhéjjal, a margarinnal és egy csipet sóval felforraljuk. Beleszórjuk a rizst és lassú tűzön, gyakran megkeverve puhára-sűrűre főzzük (20 perc), majd langyosra hűtjük.
3. Közben értelemszerűen megmossuk, megtisztítjuk, illetve leszűrjük és lecsorgatjuk a gyümölcsfélét, azután kimagozzuk, feldaraboljuk (amelyik barnulásra hajlamos, azt előbb beleforgatjuk citromlébe).
4. Kemény habbá verünk 2 dl tejszínt a vaníliás cukorral. A rizshez adjuk előbb a maradék 2 dl folyékony tejszínt, aztán több részletben a tejszínhabot és lazán összekeverjük.
5. Kisebb tálkákba vagy csinos kelyhekbe rétegesen lerakjuk a rizst és a gyümölcsöt – a tetejére gyümölcs kerüljön –, majd fóliával letakarjuk és jól behűtjük.

#### b) Joghurtálmom

Hozzávalók:

- 3 doboz natúr joghurt,
- 10-13 evőkanál cukor,
- 1 csomag vaníliás cukor,
- 1 csomag étkezési zselatin,
- 2 doboz tejszín,
- 30 dkg gyümölcs (lehet narancs, eper, szeder, cseresznye stb.)

Elkészítés: a joghurtot, a cukrot, a vaníliás cukrot, a zselatint összekeverjük a habverővel, majd 2 percig melegítjük a mikróban. Meg kell várni, míg lehűl, majd a tejszínt is bele kell keverni. Legvégül a darabolt gyümölcsök kerülnek bele. Az egész keveréket egy kivajazott vagy kifóliázott, esetleg vizezett formába öntjük, amit másnapig hűtőben tartunk, majd szeletelve tálaljuk. Piskótát is süthetünk hozzá, a piskótalapra vékonyan gyümölcsízt kenünk, majd ráhelyezzük a gyümölcsös joghurttortát. Díszíteni tejszínhabbal és egész gyümölcsökkel lehet.

**c) Majomkenyér**

Hozzávalók:

- 25 dkg margarin,
- 30 dkg porcukor,
- 3 evőkanál liszt,
- 1 tojás,
- 2 púpozott evőkanál kakaó,
- 15 dkg dió,
- 15 dkg babapiskóta

Elkészítés: Habüstben vagy jénai tálban gőz fölött kb. 5 perc alatt összefőzzük a margarint, a porcukrot, a lisztet, a felvert tojást és a kakaót. Közben állandóan kevergetjük. Durvára vágott diót, majd összemorzolt babapiskótát teszünk bele. Formába öntjük és behűtjük.

**d) Karfiolleves**

Hozzávalók:

- 1 fej karfiol (70 dkg),
- 2 sárgarépa,
- 1 kis fej hagyma,
- 1 csokor petrezselyem,
- 2 leveskocka,
- 1 babérlevél,
- 10 szem bors,
- 1 evőkanál liszt,
- 2 dl tejföl,
- 1-2 evőkanál citromlé

Elkészítés:

1. A karfiolt megtisztítjuk, rózsáira szedjük, megmossuk. A répát és a hagymát meghámozzuk, a répát szeletekre vágjuk. A petrezselymet leöblítjük, szárazra rázzuk, és felaprítjuk.

2. Felforraltunk 1 liter vizet, beletesszük a karfiolt, a hagymát, a répát, a leveskockát, a babérlevelet, teatojásba zárva az egész borsot, felforraltjuk, és fedő alatt, lassú tűzön 10 percig főzzük.

3. A lisztet simára keverjük a tejföllel, hozzáadunk 1 merőkanál levest, elkeverjük, majd az egészet a forró leveshez adjuk. Fedő nélkül, kb. 3 percig szelíden forraljuk.

4. Ízlés szerint citromlével savanyítjuk, sóval ízesítjük. Kidobjuk belőle a babérlevelet, a teatojást és a hagymát. A levest félrehúzzuk, megszórjuk a petrezselyemmel és tálaljuk.

**e) Egyszerű burgonyás lángos**

Hozzávalók:

- 50 dkg burgonya,
- 3 dkg élesztő,
- 30 dkg liszt + a nyújtáshoz,
- bő olaj a sütéshez

Elkészítés:

1. A burgonyát megmossuk, héjastól megfőzzük, majd meghámozzuk és áttörjük. Hagyjuk langyosra hűlni.

2. Az élesztőt összemorzoljuk, elkeverjük 2 evőkanál liszttel, 1,5 dl langyos vízzel, és meleg helyen kb. 20 percig kelesztjük.

3. A burgonyát összedolgozzuk a liszttel, belekeverjük az élesztőt, 1 kávékanál sót és 1 dl langyos vizet. Alaposan összedolgozzuk (ha van, a kézi robotgép dagasztóspirálját használjuk), cipóvá formázzuk, megszórjuk kevés liszttel, letakarjuk, és meleg helyen kb. 1 órát kelesztjük.

4. A tésztát lisztezett deszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, és kb. 1 cm vastagra kinyújtjuk. Lisztbe mártott nagy, kerek formával kiszaggatjuk, lisztezett tálcára rakjuk, és még fél órát kelesztjük.

5. Bő olajban, nagyobb serpenyőben egymás után szép pirosra sütjük a lángosokat. Konyhai papírkendőre szedjük, felitatjuk róluk a zsiradékot, és fokhagymával, tejföllel, sajttal kínáljuk.

#### f) Palacsinta

Hozzávalók 12 palacsintához:

- 20 dkg finomliszt
- 1 tojás,
- 1 evőkanál olaj,
- csipet só,
- 4 dl tej,
- 1 dl szénsavas ásvány- vagy szódavíz,
- tetszés szerint töltelék (lekvár, dió, mazsolás túró, mogyorókrém, kakaó, pudingok stb.)

Elkészítés:

1. A tojássárgáját az olajjal és a sóval összekeverjük, beleszítaljuk a lisztet, és közben folyamatosan adagoljuk a tejet, hogy mindig krémes állagú legyen. A végén beleöntjük a szódavizet. Lefedjük, fél órát pihentetjük.
2. Tapadásgátló bevonatú serpenyőt hajszálvékonyan kikenünk olajjal. A serpenyőt felforrósítjuk, beleöntünk 1 merőkanál masszát, körbeforgatjuk, hogy mindenütt kitöltse a serpenyőt, és erős tűzön kb. 1 percig sütjük, aztán megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük (fél perc). Lapos tálra csúsztatjuk. A második palacsintánál már nem kell kikenni a serpenyőt, elég a masszában lévő olaj ahhoz, hogy ne ragadjon le! Ugyanezzel a módszerrel addig folytatjuk, amíg a massa el nem fogy.
3. Arányosan elosztva megkenjük a palacsintákat a töltelékkel, négyrét, zsebkendőszerűen összehajtjuk vagy feltekerjük és tálaljuk.

**g) Kekszes-almás sütés nélkül**

Hozzávalók:

- 1 kg alma,
- 8 dl + 8-10 evőkanál víz,
- 20 dkg cukor,
- 3 csomag (12 dkg) főznievaló vaníliás pudingpor,
- 50 dkg szögletes formájú háztartási keksz,
- 3-4 evőkanál kakaópor,
- 4 evőkanál porcukor,
- 5 dkg vaj

Elkészítés: az almát meghámozzuk, kicsumázzuk, és nagy lyukú reszelőn legyaluljuk. Lábasba töltjük, 5 dl vizet ráöntünk, a cukorral ízesítjük, kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Közben a pudingport 3 dl vízzel kikeverjük, az almához öntjük, és kevergetve 2 percig főzzük, ez alatt jól besűrűsödik. Egy kb. 28×23 centiméteres tepszi alját keksszel kirakjuk, a már csak meleg krémet egyenletesen rákenjük. A tetejére szép sorban keksz kerül. A kakaóport a porcukorral meg 8–10 evőkanál vízzel kevergetve fölforraljuk, a tűzről levéve a vaját hozzáadjuk, majd ezt a mázat a süti tetejére kenjük. Jól behűtjük, ez alatt nemcsak összeérik, hanem össze is áll, így lehet majd szeletelni.

**h) Sajtos csirkecomb**

Hozzávalók:

- 10 csirkecomb,
- só,
- kevés liszt,
- pirospaprika,
- feketebors,
- 0,5 l tejföl,
- füstölt sajt,
- trappista sajt,
- kevés olaj a tepsi kikenéséhez

Elkészítés: a csirkecombokat megtisztítjuk, lehúzzuk a bőrüket. Ezután sóval ízesítjük. Paprikás, borsos lisztbe beleforgatjuk, majd az olajjal kikent tepsibe felsorakoztatjuk őket. Fele-fele arányban a kétféle sajtból annyit reszelünk, hogy teljesen elfedje a combokat. (Bátran szórjunk rá sajtot!) A tejfölt összekeverjük 2-3 púpos evőkanál paprikás-borsos liszttel és a sajtra öntjük. Ezután fóliával letakarjuk, 45 percig 7-es fokozaton sütjük, amíg megpuhul a hús. (Ez villával könnyen ellenőrizhető). Ezután pedig levesszük a fóliát és még 15 percig pirítjuk.