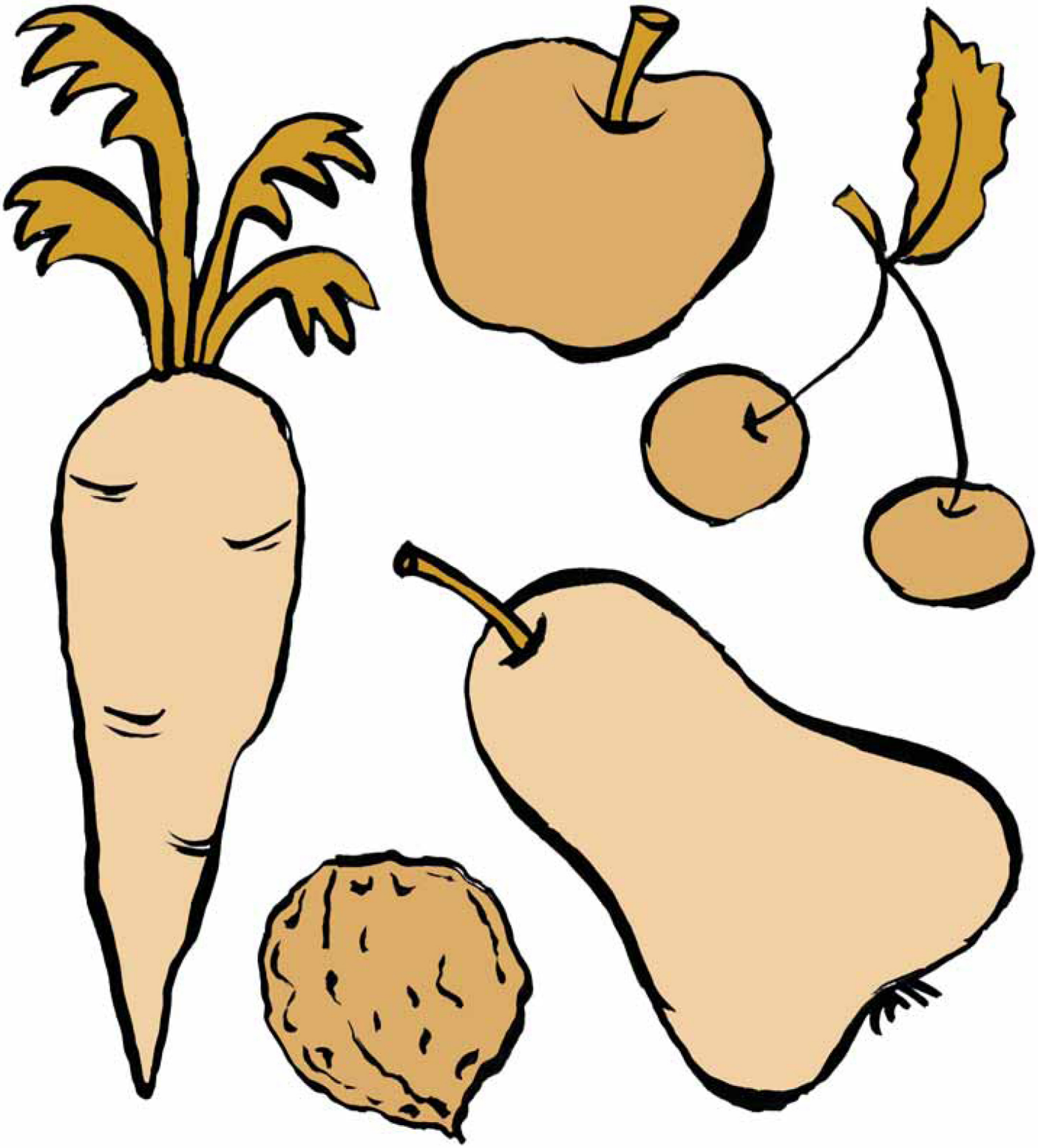
„Ételed az életed!”



D1 BEFŐTTESÜVEG-JÁTÉK ÉS AZ EGÉSZSÉG FOGALMA

Egy filozófiaprofesszor azzal kezdte az egyetemi előadását, hogy fogott egy befőttesüveget, és megtöltötte 5-6 cm átmérőjű kövekkel. Majd megkérdezte hallgatóit:

– Ugye tele van az üveg?

– Igen – hangzott a válasz. Ezután elővett egy apró kavicsokkal teli dobozt, és elkezdte beleszórni a kavicsokat az üvegbe. Miután az apró kavicsok kitöltötték a kövek közötti üres helyeket, megint megállapították, hogy az üveg tele van. Ezután a professzor elővett egy homokkal teli dobozt, és elkezdte betölteni a homokot a befőttesüvegbe. A homok természetesen minden kis rést kitöltött.

– És most – mondta a professzor – vegyék észre, hogy ez az önök élete. A kövek a fontos dolgok – a családod, az egészséged, a gyermeked, a barátaid – ha minden mást elveszítenél, az életed akkor is teljes maradna. A kavicsok azok a dolgok, amelyek még számítanak, mint a munkád, a házad, az autód. A homok – az összes többi. Az apróságok. Ha a homokot töltöd be először, nem marad hely a kavicsoknak és a köveknek. Ugyanez történik az életeddel. Ha minden idődet és energiádat az apróságokra fordítod, nem marad hely azoknak a dolgoknak, amelyek igazán fontosak számodra. Fordíts figyelmet azokra a dolgokra, amelyek alapvetők a boldogságod szempontjából. Játssz a gyermekeddel. Menj el orvosi ellenőrzésre. Rendszeresen látogasd rokonaidat. Törődj a pároddal. Mindig szakíts időt barátaidra. Mindig lesz időd dolgozni, takarítani, bevásárolni, rendet rakni. Először a kövekre figyelj – azokra, amik igazán számítanak. Állítsd be a prioritásokat. A többi: csak homok.

Forrás: www.ofoe.hu

D2 ÉLELMISZERLISTA-JAVASLAT

A kiválasztás szempontjai

- A hazai tájak, a lakókörnyezet élelmiszerei legyenek.
- Az évszaknak megfelelő nyers gyümölcsöt, zöldséget bőségesen tartalmazzon a lista.
- Ne tervezzünk primőr árut, sok zsírt, cukrot, erős fűszereket.
- Szerepeljen tej, tejtermék.
- Szükséges folyadékról is gondoskodni.
- A gabonaféle teljes kiőrlésű lisztből készüljön.
- Tisztán, előkészítve legyenek a termékek.
- Hetekkel korábban hajtatható az osztályteremben zöldhagyma, snidling, csíranövény.

Példa

- friss gyümölcsök, zöldségek
- petrezselyem, snidling, zöldhagyma, kapor, mentalevél, citromfű
- fokhagyma, vöröshagyma
- túró
- vaj
- tejföl
- tej
- natúr joghurt, gyümölcsjoghurt
- barna, magvas kenyér, cipó, zsemle
- méz
- kemény tojás
- makréla halkonzerv
- citrom
- pirospaprika, szurokfű (oregano), kömény
- olívaolaj
- mustár
- szezámmag
- reszelt sajt
- csíranövények
- előre kisütött pulykamellcsíkok görög fűszerrel ízesítve
- víz

D3 MENÜJAVASLAT

A kiválasztás szempontjai

- Még a téli időszakban is bőven állíthatunk össze olyan menüt, amely hazai friss vagy aszalt gyümölcsöt (alma, körte, naspolya…), zöldséget (káposzta, vöröskáposzta, kelkáposzta, vöröshagyma, sárgarépa, zeller, retek, cékla…) biztosít.
- Az ételek nagyon könnyen, gyorsan összeállíthatók, osztályszinten is egyszerűen elfogyasztatók legyenek.
- Mintaértékűek legyenek az egészséges táplálkozás tekintetében, kínáljon alternatívát a hamburgeres, chips-es, kólás táplálkozási gyakorlathoz képest.
- A javasolt minta csak ötlet, a csoportok döntsenek az uzsonna tartalmáról.

Ötletek a teljesség igénye nélkül

- étvágyfalatkák (szendvics, zöldség, gyümölcs)
- halkrém
- körözött (köményes vagy kapros)
- gyümölcssaláta
- zöldségsaláta (mustáros, olajos, citromleves, vagy fokhagymás, szurokfüves, joghurtos öntettel)
- gyümölcsturmix
- gyógyteák
- limonádé (citrommal, mézzel)
- görög gyros (Görög fűszeres pulykamellcsíkokat helyezünk a félbevágott, rostban gazdag péksüteménybe, arra paradicsom-, hagyma-, vöröskáposzta-, uborkaszeleteket halmozunk, és fokhagymás, szurokfüves, joghurtos öntettel ízesítjük.) Kiváló alternatívája a hamburgernek!

JÓ ÉTVÁGYAT!

D4 TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS

D5 MENÜKÁRTYA

A .....Baráti Köre szeretettel meghív benneteket egy finom és egészséges uzsonnára	
UZSONNA étlap Jó étvágyat!	
ÉRTÉKELÉS **Értékelési szempontok:** ételválasztás, illat, szín, íz, esztétikum, tálalás, kínálás, indoklás, előadásmód	L K J **Szöveges:**
JAVASLAT	

D6 A MAGYAR CSALÁDOK ÉTKEZÉSI SZOKÁSAI

MIT?	MENNYIT?	MIKOR?	HOGYAN?	EGYÉB

D7 MÁS NÉPEK, NEMZETEK ÉTKEZÉSI SZOKÁSAI

NÉP	ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK	
	MIT?	HOGYAN?