



MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

1051 Budapest, Arany János utca 31.

Telefon / Fax: (1) 374 13 47

E-mail: mdosz@mail.exnet.hu

Honlap: www.diet.hu

Elnök: **Antal Emese** Főtitkár: **Henter Izabella**

Készítette: **Lelovics Zsuzsanna – Kovács Ildikó**



Aktív, egészséges életmód alsó tagozatos diákoknak

– óravázlat az osztályfőnök részére –

© A tananyag komplex, egy egységet képez, részeiben nem eredményes. A tananyag a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szellemi terméke, bármilyen változtatás csak a MDOSZ írásbeli engedélyével lehetséges.

Budapest, 2005. november

Tárgy	Egészségtudatos táplálkozás és aktív életmód.
Téma	Aktív, egészséges életmód alapelvei.
Cél	Az egészségtudatos táplálkozás és életmód ismereteinek ismertetése korszerű eszközökkel.
Korosztály	1–4. osztály (alsó tagozat).
Módszer, munkaforma	Előadás 1 órában. A prezentáció 45 perces óra keretében az osztályfőnökkel feldolgozható. <ul style="list-style-type: none"> – Magyarázat – Megbeszélés. – Szemléltetés – Önálló munka.
Szemléltetés	Számítógépes prezentáció.
Szükséges eszközök	<ul style="list-style-type: none"> – Számítógép (laptop). – Projektor. – Prezentáció file (CD). – A hatékony feldolgozáshoz szükség van a kiosztott munkalapokra (1., 2. munkalap), az osztálylétszámnak megfelelően. – Óravázlat a pedagógusoknak a felkészüléshez. <p><i>Egyéb segédeszközt a program oktatása nem igényel.</i></p>

Eszköz [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
Számítógép Projektor, CD Munkalapok	Az eszközök ellenőrzése, a file betöltése a számítógépbe Prezentáció kipróbálása A „munkalapok” kiosztása nem óra előtt történik.	Előkészület Felkészülés az órára	(szünetben)
A feladat megfogalmazása, célkitűzés, motiválás			
Címdia (1.)	<p>Előképzettség A tanulók alsó tagozatban (különösen 1–2. osztályban) még nincsenek tisztában a táplálkozás alapfogalmaival, ennek ellenére nagyon fontos, hogy minél korábban megkezdjük az egészséges, aktív életmód elemeinek ismertetését, tudatosítsuk bennük, hogy egészségi állapotukért, táplálkozásukért ők maguk tehetnek a legtöbbet.</p> <p>Célkitűzés: Az aktív, egészséges életmód alapelveinek ismertetése.</p>	Közlés, előadás	1
2.	<p>Motiválás (ismétlő) kérdésekkel Az egészség – Mi az egészség? (Az egészség több mint nem betegnek lenni, teljes jólét állapota.) – Miért fontos egészségesnek lenni? – Milyen előnyök származnak belőle? – Milyen az, ha valaki nem egészséges?</p> <p>Te is voltál már beteg. A szüleidet, nagyszüleidet láttad betegnek. Ne a betegsége(ke)t tudatosítsuk, hanem az egészség értékét!</p>	Kérdésfeltevés Előzetes ismeretek Példák	3

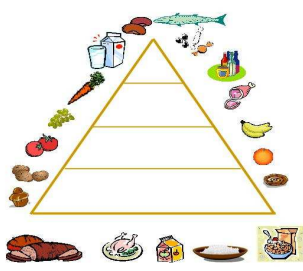
ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>Egészségesnek lenni jobb, és érték az egészség, ezért mindenki maga tehet a legtöbbet!</p> <p>– Mit tehetsz a saját egészségéd érdekében? Hangsúlyozni, hogy gyermekkorban is sokat tehetünk érte, illetve ellene!</p>		
3.	<p>Miért fontos egészségtudatosan táplálkozni?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az egészség része, hogy jól érezd magad! – Ne légy beteg vagy elhízott! – Nagyra nőjj, izmos legyél! – Legyen erőd és kitartásod játszani, testnevelésórán ne fáradj el! – Jól fogjon az agyad tanuláskor, hamar meg tudd írni a házi feladatod! <p>Az egészségtudatos táplálkozás az aktív, egészséges életmód egyik legfontosabb része.</p> <p>Alapelvei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a táplálék életkornak megfelelő összetétele, és – változatossága; – az élelmiszerek természetes származása és – feldolgozása; – a rendszeres, mértéktartó és nyugodt étkezés. 	<p>Kérdésfeltevés</p> <p>Hangozzon el a gyerekek megfogalmazásában néhány példa, a pedagógus a „hibás válaszokra” reagáljon, ne hagyja szó nélkül!</p>	3
Előadás			
4.	<p>Ne csak egyél, hanem táplálkozz!</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lehet, hogy mennyiségileg sokat, az ízeket tekintve pedig a legfinomabb ételeket eszed, mégsem biztos, hogy mindazt el is fogyasztod, amire szervezetednek szüksége van. 	Előadás	2

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	– A táplálkozásunk akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak, ha annak mennyisége mellett az összetételére (tehát a minőségére) is odafigyelsz.		
5.	<p>Az ételek–italok legfontosabb összetevői Ahogy az átlagos napi reggelid, úgy a vasárnapi ünnepi ebéd is a következő tápanyagokat jelenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Víz – Energia (zsírok, szénhidrátok) – Építőanyagok (fehérjék, ásványi anyagok) – Szabályozó anyagok (vitaminok, ásványi anyagok) <p>Ezekből az anyagokból épül fel a test. Működéséhez rendszeresen tankolni kell!</p>	Előadás	1
6.	<p>Szervezetünknek energiára van szüksége Szervezetünknek működéséhez és fizikai aktivitásához energiára van szüksége, mint ahogy az autók sem haladnak üzemanyag nélkül, az ember táplálkozással jut a létfenntartáshoz szükséges energiához. Mint ahogy egy Mercedes-be sem tankolunk akármit, mert nagyon hamar elromolhat a motor, úgy mi magunk sem tudunk akármivel „működni”.</p>	Előadás	2
7.	<p>Energia „mérleghinta” Amit megeszünk és megiszunk, abból van energiája a szervezetnek, abból növekedünk és a test abból újul meg (~ új sejtek felépítése). Egészségünk érdekében viszonylag rövid távon is egyensúlyban kell lennie a felvett és a leadott energiának.</p>	Előadás	1

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
8.	<p>Napi energiaszükséglet</p> <p>Ha nem csinálsz egész nap semmit, csak ébren vagy, és heverészel az ágyban, akkor is kell a szervezeted működéséhez energia, azonban ez nem olyan sok. Így ha ugyanazt és ugyanabban a mennyiségben eszed, csak nem mozogsz, a felesleget raktározza a szervezeted, és bízik abban, hogy hamar elkezded mozogni, sportolni, és akkor felhasználod a raktározott energiát. Ha nem így lesz, és minden nap raktároz a szervezeted, pár hónap alatt már komoly „raktárra” tudsz szert tenni, ami nem csak nem egészséges, de egy idő után betegséggé is válhat.</p>	<p><i>Háttérismeret (említeni nem kell): Magyarországon a gyermekek egyharmada elhízott, és még több a kövér felnőt. Ha gyermekkorban kialakulnak a táplálékfelesleg eredményezte raktározásból képződött zsírsejtek, azzal megteremtődnek a felnőttkori elhízás alapjai. Ezért fontos, hogy gyermekkorban se szedjétek fel súlyfelesleget.</i></p>	1
9.	<p>Energiafelhasználás</p> <p>1 óra testmozgás által leadott energia = fél liter üdítőital energiatartalmával fél óra kocogás ~ 2–3 gombóc fagy 1 óra kerékpározás ~ 1 pohár karamellás tej 1 óra futás ~ 1 darab tiroli rétes vagy 2 gyümölcsjoghurt fél óra úszás ~ 2 darab almáspite / a csokoládépuding</p> <p>Az iskolaorvos vagy/és védőnő meg tudja mondani, hogy hány kiló vagy, és hogy mennyinek kellene lenned. Aki súlyosabb a kelleténél, ne dugja a fejét a homokba, mint a strucc, és mondja/gondolja azt: – én úgysem tudok lefogyni; vagy – ha behúrom a hasam, egész jól nézek ki; vagy – az anyu is állandóan fogyókúrázik, mégsem fogy; vagy – ez a kis csoki már nem számít. Stb.</p>	Példák	3




























Eszköz [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>Az önbecsapás felesleges. Az önbizalmat adó kellemes érzés, hogy a testsúlyod az optimális tartományba esik, egyedül rajtad múlik. Sokkal könnyebb ezt gyermekkorban elérni, és megtartani, mint felnőttkorban. Ha naponta</p> <ul style="list-style-type: none"> – egy órát mozogsz, különösen, ha a helyett, hogy eddig a tv-t nézted, vagy interneteztél – ha mérsékeled az evést, odafigyelsz arra, hogy mikor, mit, és milyen rendszerességgel, milyen körülmények között fogyasztod el – és közben még növekedsz is <p>az eredmény már fél év alatt is látványos lesz.</p> <p>A szervezet energiaszükségletét legjobban az izommunka növeli. Nem kell ahhoz versenysportolónak lenned, hogy a rendszeres mozgás során elérd azt a tartományt (a pulzusszámodtól függ), hogy a raktározott zsírt használja fel a szervezeted. Ráadásul az igen megterhelő, intenzív munka során az energiát a gyorsan mozgósítható szénhidrátokból fedezi a szervezet, ezért sem kell egy igen megerőltető edzésre gondolnod. Fontos a rendszeresség, lehetőleg minden nap, és fontos, hogy a napi fél órát elérd ezzel a mozgással.</p>		
10.	<p>A sportolás energiaigénye</p> <ul style="list-style-type: none"> – Válassz a korodnak megfelelő és neked tetsző sportágat! Nem mindegyik jó! <p>Az extrém sportokat hagyd idősebb korodra, a sportot tekintsd egyben a barátaiddal töltött kellemes fáradtsággal járó időtöltésnek, ahol jól érzed magad. Ilyenek: labdajátékok, görkorcsolyázás, kerékpározás, úszás, pingpong, kirándulás.</p>	Előadás	1

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
11.	<p>Egészségtudatos (kiegyensúlyozott) étrend</p> <p>Az egészségtudatos étrend kiegyensúlyozott, változatos étrendet jelent.</p> <p>A különféle táplálékcsoportokból nem egyenlő mennyiségekre van szüksége a szervezetnek az egészség megőrzése érdekében.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az étrendi piramis alapját a rostokban gazdag gabonafélék teszik ki. – Erre épülnek a zöldség- és gyümölcsfélék, s tovább, feljebb haladunk, következnek a tej és tejtermékek valamint a húsok, húskészítmények. – A piramis „sisakján/tetején” az édességeket és a zsiradékokat találjuk. <p>Ez azt jelenti, hogy a legtöbbet a gabonafélékből, valamivel kevesebbet a zöldség-főzelékfélékből és gyümölcsökből, s ennél is kevesebbet a tejből és tejtermékekből és a húsfélékből kell enni minden nap.</p> <p>Animáció: Az aktív, egészséges életmódnak szerves része a mozgás, a sport is, tulajdonképpen az összes táplálkozási igényünket befolyásolja.</p>	<p>Példák</p> <p>Példák</p> <p>Példák</p>	3
12.	1. munkalap	<p>A munkalapok kiosztása</p> <p>Önálló munka</p>	5

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p style="text-align: center;">1. munkalap</p> <p style="text-align: center;"><small>25 Helyezd el a piramisban a körülötte lévő élelmiszereket, folytessd saját íbróddal, példádoddal!</small></p>  <p>Feladat Az üres piramisba húzd bele a körülötte lévő élelmiszereket, rajzolj minden osztásába további 2 élelmiszert!</p> <p>Munkalap megbeszélése</p>		1
13.	<p>Napi 5 étkezés</p> <p>Ideálisnak a naponta rendszeres, öt alkalomra elosztott étkezést tekintjük. A három főétkezés között a tízórai és az uzsonna a két kísétkezés. A reggeli 20%, tízórai 10%, ebéd 40%, uzsonna 10%, vacsora 20%.</p> <p>Különösen fontos a bőséges reggeli, elmaradása esetén a többi étkezéssel nem pótolható vitamin- és ásványianyag-hiánnyal kell számolni.</p>	Soroljátok fel, mikor esztek!	1

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
14.	<p>Esztek-e ezen kívül is?</p> <p>Az öt étkezésen kívüli étkezések: nassok. ~ amikor energiát (kalóriát) észrevétlenül, „titokban” viszünk be két étkezés között.</p> <p>Édességet csak főétkezés befejező fogásaként fogyasszunk, hetente egyszer–kétszer.</p>	Beszéljetelek róla, hogy mikor és mit szoktatok enni?	3
15.	<p>Mennyit együnk?</p> <p>Naponta: zöldségekből, gyümölcsökből 3–5 alkalommal; gabonafélékből, burgonyából 3–4 adagot; tejből, tejtermékekből 3 adagot; húsokból, halból, szárazhüvelyesekből 1 adagot.</p> <p>Hetente tojásból 2 alkalommal; zsírok és zsíros ételek ritkán, mint ahogy az édességeket, fagyaltokat is csak ritkán, mértékkel.</p>	<p>Nem a tanulóknak szóló kérdés!</p> <p><i>Bár az ábra komplex egész, nem valószínű, hogy marad rá annyi idő, amennyi szükséges, bár ha eddig jól haladtunk, és maradt időnk, ennél az ábránál hosszabban is el tudunk időzni.</i></p>	4

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
16.	<p>Napi folyadékszükséglet: 1,5–2 liter = minimum 7 nagy pohár víz.</p> <p>Legolcsóbb és egészséges: a víz, többnyire ezt igyuk. Csapvíz: kiváló szomjoltó, de nem tagadható, hogy egyes ásványvizek összetétele kiváló, de nem mindegyiké. Előnyös, ha többféle ásványvizet és csapvizet is fogyasztunk, így valószínűbb, hogy a szervezet ásványianyag-szükségletét optimálisan fedezzük. A cukrozott szénsavas üdítőitalok is beilleszthetők az étrendbe, de ilyenkor többet kell mozogni! A nyers gyümölcs- és zöldséglevelek fogyasztása vitamin- és rosttartalmuk miatt is fontos. Energiatartalmukkal azonban szintén számolni kell.</p> <p>Hangsúlyozni: alkoholt fogyasztani tilos! Problémát okoz: – súlyos mérég, – megfájdul a fejed, – elpusztulnak az agysejtjeid és nem tudsz tanulni, – roncsolja az emésztőrendszered, károsítja a májad, – sok/nagy energiát tartalmaz, biztos láttál már például „sörhasat”.</p>	Előadás	2
17.	<p>Napi folyadékszükséglet munkalap – 2. munkalap</p> <p>Feladat A táblázat bal oldali oszlopába rajzold bele, hogy jelenleg mikor mit és hány pohárral iszol? Hasonlítsd össze, hogy milyen ahhoz képest, amivel tudod fedezni folyadékigényedet!</p>	<p>A munkalapok kiosztása</p> <p>Önálló munka</p>	5

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE		MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]																														
	<p style="text-align: center;">2. munkalap Napi folyadékigénylet</p> <table border="1" data-bbox="730 392 1066 801"> <thead> <tr> <th>Így csinálom</th> <th>Mikor?</th> <th>Így helyes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Felkelés után</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Reggelihez</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Dél előtt, szünetekben</td> <td> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>Ebédhez</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Délután</td> <td> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>Vacsorához</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Vacsora és lefekvés között</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Mit?</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Napi 7 nagy pohár</td> <td>többnyire víz, ásványvíz, tea. Üdítőital napi 1 pohár!</td> </tr> </tbody> </table>		Így csinálom	Mikor?	Így helyes		Felkelés után			Reggelihez			Dél előtt, szünetekben	 		Ebédhez			Délután	 		Vacsorához			Vacsora és lefekvés között			Mit?			Napi 7 nagy pohár	többnyire víz, ásványvíz, tea. Üdítőital napi 1 pohár!		
Így csinálom	Mikor?	Így helyes																																
	Felkelés után																																	
	Reggelihez																																	
	Dél előtt, szünetekben	 																																
	Ebédhez																																	
	Délután	 																																
	Vacsorához																																	
	Vacsora és lefekvés között																																	
	Mit?																																	
	Napi 7 nagy pohár	többnyire víz, ásványvíz, tea. Üdítőital napi 1 pohár!																																
Összefoglalás, az óra befejezése																																		
18.	<p>Összefoglalás</p> <p>Emlékszel? Így kezdtük az órát: attól, hogy mennyiségileg sokat és jóízűen eszel, még nem biztos, hogy mindazt fogyasztod, amire szervezetednek szüksége van. Légy tudatos! Ne csak egyél, gondold át, és táplálkozz!</p>			3																														
Összesen:				45 perc																														