



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**

Készítette: **Kovács Ildikó**

Főtitkár: **Henter Izabella**

Lelovics Zsuzsanna



Aktív, egészséges életmód felső 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	5–8. osztály (felső tagozat).
Módszer, munkaforma	Előadás 1 órában. A prezentáció 45 perces óra keretében az osztályfőnökkel feldolgozható. – Magyarázat. – Megbeszélés. – Szemléltetés. – Önálló munka.
Szemléltetés	Számítógépes prezentáció.
Szükséges eszközök	– 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.
	<i>Egyéb segédeszközt a program oktatása nem igényel.</i>

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 óra előtt történik.	Előkészület Felkészülés az órára	(szünetben)
A feladat megfogalmazása, célkitűzés, motiválás			
Címdia (1.)	<p>Előképzettség A tanulók felső tagozatos korokra már nagyon sok tényt hallanak, nem ritkán reklámokból szerzik ismereteiket. Lexikális szinten is nagy ismeretanyaggal rendelkeznek a táplálkozásról, ugyanakkor nehezen „áll össze” bennük a kép arról, hogy melyek az egészségtudatos táplálkozás alapelvei, mitől függ, hogy hízunk-e vagy fogyunk, hogyan alakítsuk napirendünket, s végső soron életünket.</p> <p>Igyekezünk helyre tenni a dolgokat, és egy-két kevésbé jól sikerült reklám miatt ne ítéljük el az élelmiszeripart! A legtöbb cég világszerte költséges kutatásokat folytat és mindent megtesz annak érdekében, hogy vonzó, ízletes és korszerű élelmiszereket kínáljon és hitelesen, megbízhatóan tájékoztasson.</p> <p>Üzenet A helyes étrend megválasztásának kulcsa mindig a te kezében van. Bővítsd rendszeresen a kiegyensúlyozott étrendre és az egészséges életmódra vonatkozó ismereteidet, hogy a sok reklámozott élelmiszer közül saját magad tudd kiválasztani a neked legjobban megfelelő étrendet, és értékelni tudd a reklámokat.</p> <p>Célkitűzés: Az aktív, egészséges életmód alapelveinek ismertetése.</p>	Közlés, előadás	1

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
2.	<p>Motiválás (ismétlő) kérdésekkel</p> <p>Az egészség – Mi az egészség? Az egészség több mint nem betegnek lenni, teljes testi és szellemi jólét állapota.</p> <p>– Mit tehetsz egészséged érdekében? – Hogy érezd jól magad! Hogy élvezni tudd a körülötted zajló világot! – Hogy sokáig megőrizd fiatalosságod és szépséged! Hogy ne hízz el! – Hogy céljaid elérésének ne rossz egészségi állapotod legyen majd akadálya.</p> <p>Ne a betegsége(ke)t tudatosítsuk, hanem az egészség értékét! Egészségesnek lenni jobb, és érték az egészség, ezért mindenki maga tehet a legtöbbet!</p>	<p>Kérdésfeltevés</p> <p>Kérdésfeltevés</p> <p>Előzetes ismeretek Példák</p> <p><i>Hangsúlyozni szükséges, hogy gyermekkorban is sokat tehetünk érte, illetve ellene!</i></p>	3
Előadás			
3.	<p>Miért fontos egészségtudatosan táplálkozni? <i>Példák a dián:</i> – Hogy bírd a gyűrődést és tartsd a formád! – Hogy sokáig emlékezz arra, amit megtanultál! – Hogy figyelmedet ne a benned végbemenő kellemetlen történések (fejfájás, gyomorrontás, egyéb fájdalmak) vonják el!</p> <p>– Az egészség része, hogy jól érezd magad!</p>	<p>Kérdésfeltevés</p> <p>Hangozzon el a tanulók megfogalmazásában néhány példa, a pedagógus a „hibás válaszokra” reagáljon, ne hagyja szó nélkül!</p>	3

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
4.	<p>A megfelelő étrend</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az egészség megőrzésének nem elégséges, de szükséges feltétele. – Attól megfelelő, hogy rád van szabva (= személyre szabott) mennyiségi, és minőségi viszonylatban. <p>Az egészségtudatos táplálkozás az 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. 	Előadás	1
5.	<p>Mitől függ a szükséglet?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nemtől – Kortól – Fizikai aktivitástól – Örökölt tulajdonságok – Tápláltsági állapottól – Nem vagyunk egyformák! <p>Leginkább a fizikai aktivitással lehet befolyásolni!</p>	Előadás	1

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
6.	<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 elkezdesz 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>Energiaegyensúly</p> <p>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 tápanyag (energia) felvételnek és a leadásnak.</p>	<p><i>Magyarországon a gyermekek egyharmada elhízott, és még több a kövér felnőtt. Ha gyermekkorban kialakulnak a táplálékfelesleg eredményezte raktározásból képződött zsírsejtek, azzal megteremtődnek a felnőttkori elhízás alapjai. Ezért fontos, hogy gyermekkorban se szedjete fel súlyfelesleget.</i></p>	3
7.	<p>A sport nem helyettesíthető!</p> <p>Válassz neked tetsző és a korodnak megfelelő sportágat! Hetente legalább négyszer, rendszeresen sportolj!</p> <p>A sportolást tekintsd a barátaiddal töltött kellemes fáradtsággal járó időtöltésnek is, ahol jól érzed magad. Ilyenek: labdajátékok, görkorcsolyázás, kerékpározás, úszás, pingpong, kirándulás</p>	<p>Kérdésfeltevés</p> <p>Hangozzon el a tanulók megfogalmazásában néhány példa, a pedagógus a „hibás válaszokra” reagáljon, ne hagyja szó nélkül!</p> <p><i>Feltételezhető, hogy eszközökkel végzett, nem ritkán költséges</i></p>	2


ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
		<p><i>sportokat fognak felsorolni a tanulók. Ebben az esetben szükséges megemlíteni: nemcsak a „sportok” jelenthet rendszeres testmozgást, hanem egy közös séta, kirándulás, foci is, amely a családdal bármely hétvégén megvalósítható.</i></p>	
8.	<p>A szivárvány, mint az egészségtudatos táplálkozás alapja (1.) A táplálkozási szivárvány a piramishoz hasonlóan modellezi a kiegyensúlyozott étrend felépítését. A teljes őrlésű gabonafélék alkossák az étrended alapját.</p> <p>Az egészségtudatos táplálkozás olyan, mint a szivárvány. A szivárvány külső sávja a leghosszabb, azok a táplálékok kerülnek ide, amelyekből a legtöbbet kell fogyasztani az egészség megőrzése érdekében.</p> <p>A gabonafélék és az ezekből (főleg a teljes őrlésű gabonából) készült élelmiszerek tartoznak ide, ezek alkotják az étrend alapját.</p>	<p>Előadás</p> <p>Példák a tanulóktól hangozzanak el, részben az ábráról leolvasva, részben saját példák</p>	2
9.	<p>Az egészségtudatos étrend (2.)</p> <p>Zöldségfélékből és gyümölcsből legalább napi 3–4 adag ajánlott.</p> <p>A szivárvány második sávja a zöldség- és főzelékféléké, gyümölcsöké. A gabonafélék és ez a csoport adja az egészségtudatos táplálkozás alapját, mindkét táplálékcsoport különféle élelmiszereiből naponta többször is kell fogyasztani. Ezen</p>	<p>Előadás</p> <p>Példák a tanulóktól hangozzanak el, részben az ábráról leolvasva, részben saját példák</p>	2

Eszköz [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>csoport értéke közül feltétlenül ki kell emelni a rosttartalmat. A zöldség-főzelékek és gyümölcsök B₁-, B₂-, C-vitamin- és folsav-, valamint béta-karotinforrások (A-vitamin előanyaga). Az e csoportba tartozó élelmiszerek energiatartalma kicsi, ezért az elhízást megelőző táplálkozásban is jelentős a szerepük.</p>		
10.	<p>Az egészségtudatos étrend (3.)</p> <p>A tej és a tejtermékek szintén naponta fogyasztandók.</p> <p>A szivárvány következő sávjába kerülnek a tej és tejtermékek. A tej gazdag tápanyagtartalmából első helyen a kalciumot kell kiemelni. Fél liter tejben benne van a felnőttek kalciumszükségletének 75 százaléka. A tej tartalmazza a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamint is, emellett jelentős A-, B₂- és B₁₂-vitamin- és értékes fehérjeforrás. Szerencsére ma már nagy választék van a tejek között, válasszuk a kisebb zsírtartalmút!</p> <p>A sajtok közül is előnyösebb az kisebb zsírtartalmúak fogyasztása (pl. kőményes, tolnai, mozzarella stb.). Természetesen zsírosabb sajtokat (trappista, füstölt, ömlesztett) is lehet enni, csak számolni kell zsír- és energiatartalmukkal.</p>	<p>Előadás</p> <p>Példák a tanulóktól hangozzanak el, részben az ábráról leolvasva, részben saját példák</p>	2
11.	<p>Az egészségtudatos étrend (4.)</p> <p>Sovány (csirke, sovány felvágottak) húst naponta, halat legalább hetente egyszer egyél!</p> <p>A következő sávba került húsok és húskészítmények elsősorban értékes fehérjeforrások, ezen kívül például a napi B₁₂-vitamin</p>	<p>Előadás</p>	2

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>szükséglet mintegy 70 százaléka a hússal, húskészítményekkel kerül a szervezetbe. Jelentős a B₁-, B₂-, B₆-vitamin és a niacin-, valamint vas- és cinktartalma az ebbe a csoportba tartozó élelmiszereknek.</p> <p>Az egészségtudatos táplálkozásba jól beilleszthető kis zsírtartalmú hús a csirke, sovány sertés, marha, nyúl és vadhúsok, valamint különösen értékesek a tengeri halak. A hússal lévő vas igen jól hasznosul, és e csoport tagjai jelentősen növelik más – rendszerint növényi forrásokból a – vas hasznosulását.</p>	<p>Kérdésfeltevés Melyek ezek az élelmiszerek?</p>	
12.	<p>Egyéb élelmiszerek</p> <p>Az előző ábrákon nem jelzett ételek, élelmiszerek sem tilosak, de naponta nem szükségesek a szervezet számára. Zsíranyagokat már az elfogyasztott élelmiszerek is tartalmazzák, de egy kevés növényi zsír (olaj, margarin) nem árthat meg. Hetente elegendő tojást (3–4), májat, olajos magvakat, lekvárt, mézet stb. enni. Édességet, sós rágcsálnivalót, cukrozott üdítőitalt csak mértékkel fogyassz! Lehetőleg ne sózd az ételeket! Az alkoholt hagyd meg a felnőtteknek. Fejlődő szervezeted számára ez mérgező!</p>	Előadás	2
13.	<p>Folyadékszükséglet</p> <p>Napi folyadékszükséglet: 2,0 liter = 8–10 nagy pohár víz.</p>		2


ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>Az energiát adó tápanyagokon (zsiradék, fehérje, szénhidrát), a vitaminokon és az ásványi anyagokon kívül a szervezetnek folyadékra is szüksége van.</p> <p>Legolcsóbb és egészséges: a víz, többnyire ezt igyuk. Csapvíz: kiváló szomjoltó, de nem tagadható, hogy egyes ásványvizek összetétele kiváló, de nem mindegyiké. Az ásványvizek összes sótartalmának ismerete fontos; ha a szervezetre nézve kedvező hatású anyagokból tartalmaz többet (pl. kalciumot, magnéziumot), akkor fogyasztása előnyösebb lehet az ivóvízhez képest. A magas, 1500–3000 mg/l közötti, vagy a feletti ásványi anyagot tartalmazó vizek rendszeres fogyasztásra viszont nem ajánlottak. 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>Nem lehet eléggé hangsúlyozni: alkoholt fogyasztani ebben a korban még tilos! Problémát okoz: – idegrendszerben már egész rövid távon is, az agysejtek pusztulásához vezet, – roncsolja a emésztőrendszert, károsítja a májat, – felesleges energia-bevitelt jelent, pl. „sörhas”.</p>		
14.	Mit jelent a tökéletes étkezés?	Előadás	4

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>Szervezetünk több mint 40 különféle tápanyagot igényel nap mint nap, de – sajnálatos módon – nincs olyan étel vagy élelmiszer, amelyben ezek mindegyike megtalálható lenne.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ezért előnyös a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás, ami a mai gazdag élelmiszer-kínálat mellett könnyen megvalósítható. – Állítsd össze étrended minél többféle élelmiszerből! Ha zsírban gazdag volt az ebéd, vacsorázz valami könnyűt. Nagy adag húst ettél vacsorára? Másnap válassz inkább halat. <p>Kisebb adagokat fogyassz! Ne mondj le semmiről</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ha ésszerű adagokat fogyasztasz, az általad kedvelt ételek egyikéről sem kell lemondanod. Ennyi egy normál adag: 10 dkg húsétel, 1 db közepes nagyságú gyümölcs, 10 dkg tészta, 1 gombóc fagylalt. – A készételek csomagolásán megtalálod az energiatartalmat, figyelj erre is! <p>Étkezz minden nap rendszeresen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fontos a helyes táplálkozási ritmus. – Naponta 4-5-ször étkezz, lehetőleg hasonló időpontokban. – Mindig reggelizz! Ha bármelyik főétkezés kimarad, nagyon megéhezel, és legközelebb biztosan többet eszel a kelleténél. – A főétkezések közötti nassolás csak csökkenti az éhségérzetet, de nem helyettesítheti az ebédet vagy vacsorát. <p>Ne feledd, a sznekkek, nasik is beszámítanak a napi energiafelvételbe! Mindig nyugodt, kulturált körülmények között étkezz, és szánj rá elegendő időt.</p>		
15.	Mit jelent a tökéletes étkezés?	Önálló munka az 1.	6

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]																								
	<p>1. munkalap</p>  <p>1. munkalap</p> <p>A kiegyensúlyozott étrend összetevői</p> <p>Erre a 6 dologra figyelj!</p> <p>1. Mennyit? 2. Mit? 3. Hányszor? 4. Mikor? 5. Hányfélé? 6. Hányan? <input type="checkbox"/> Jelöld <input type="checkbox"/> a helyesét!</p> <table border="1"> <tr> <td>Az étkezés körülményei</td> <td><input type="checkbox"/> Nyugodt körülmények között</td> <td><input type="checkbox"/> Terített asztalnál</td> <td><input type="checkbox"/> Dobozból</td> </tr> <tr> <td>Az étkezés ritmusa</td> <td><input type="checkbox"/> Gyorsan</td> <td><input type="checkbox"/> Lassan</td> <td><input type="checkbox"/> Kényelmesen</td> </tr> <tr> <td>Az étkezés gyakorisága</td> <td><input type="checkbox"/> Napi 2-3 alkalommal</td> <td><input type="checkbox"/> Napi 3-4 alkalommal</td> <td><input type="checkbox"/> Napi 5 alkalommal</td> </tr> <tr> <td>Az étkezés mennyisége</td> <td><input type="checkbox"/> Amíg jóllakom</td> <td><input type="checkbox"/> Csak pár falatot</td> <td><input type="checkbox"/> Kipukkadásig</td> </tr> <tr> <td>Az ételek minősége</td> <td><input type="checkbox"/> Gyorskaja az igazi</td> <td><input type="checkbox"/> Anyu, nagyi főztye</td> <td><input type="checkbox"/> Legjobb a hideg kaja</td> </tr> <tr> <td>Változatosság</td> <td><input type="checkbox"/> Minél többféle élelmiszerből</td> <td><input type="checkbox"/> Naponta 5-10 féle élelmiszer elegendő</td> <td><input type="checkbox"/> 3-4 féle élelmiszerből</td> </tr> </table>	Az étkezés körülményei	<input type="checkbox"/> Nyugodt körülmények között	<input type="checkbox"/> Terített asztalnál	<input type="checkbox"/> Dobozból	Az étkezés ritmusa	<input type="checkbox"/> Gyorsan	<input type="checkbox"/> Lassan	<input type="checkbox"/> Kényelmesen	Az étkezés gyakorisága	<input type="checkbox"/> Napi 2-3 alkalommal	<input type="checkbox"/> Napi 3-4 alkalommal	<input type="checkbox"/> Napi 5 alkalommal	Az étkezés mennyisége	<input type="checkbox"/> Amíg jóllakom	<input type="checkbox"/> Csak pár falatot	<input type="checkbox"/> Kipukkadásig	Az ételek minősége	<input type="checkbox"/> Gyorskaja az igazi	<input type="checkbox"/> Anyu, nagyi főztye	<input type="checkbox"/> Legjobb a hideg kaja	Változatosság	<input type="checkbox"/> Minél többféle élelmiszerből	<input type="checkbox"/> Naponta 5-10 féle élelmiszer elegendő	<input type="checkbox"/> 3-4 féle élelmiszerből	feladatlappal	
Az étkezés körülményei	<input type="checkbox"/> Nyugodt körülmények között	<input type="checkbox"/> Terített asztalnál	<input type="checkbox"/> Dobozból																								
Az étkezés ritmusa	<input type="checkbox"/> Gyorsan	<input type="checkbox"/> Lassan	<input type="checkbox"/> Kényelmesen																								
Az étkezés gyakorisága	<input type="checkbox"/> Napi 2-3 alkalommal	<input type="checkbox"/> Napi 3-4 alkalommal	<input type="checkbox"/> Napi 5 alkalommal																								
Az étkezés mennyisége	<input type="checkbox"/> Amíg jóllakom	<input type="checkbox"/> Csak pár falatot	<input type="checkbox"/> Kipukkadásig																								
Az ételek minősége	<input type="checkbox"/> Gyorskaja az igazi	<input type="checkbox"/> Anyu, nagyi főztye	<input type="checkbox"/> Legjobb a hideg kaja																								
Változatosság	<input type="checkbox"/> Minél többféle élelmiszerből	<input type="checkbox"/> Naponta 5-10 féle élelmiszer elegendő	<input type="checkbox"/> 3-4 féle élelmiszerből																								
16.	<p>Napi 5 étkezés</p> <p>Ideálisnak a naponta rendszeres, öt alkalomra elosztott étkezést tekintjük.</p> <p>A három főétkezés között a tízórai és az uzsonna a két kísétkezés.</p> <p>A reggeli 20%, tízórai 10%, ebéd 40%, uzsonna 10%, vacsora 20%.</p> <p>Különösen fontos a bőséges reggeli, elmaradása esetén a többi</p>	Soroljátok fel, mikor esztek!	1																								

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	étkezéssel nem pótolható vitamin- és ásványianyag-hiánnyal kell számolni.		
17.	<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>	Beszéljetez róla, hogy mikor és mit szoktatok enni?	2
18.	<p>Miért gond az elhízás?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az egészség egyik mutatója, hogy testtömeged a kívánatos tartományba esik (erről kérdezd meg iskolaorvosod vagy a védőnőt). – Az elhízás – mértékétől függően – betegség is, de további betegségek okozója is lehet. – Csúfolhatnak érte társaid. – Nehéz lefogni, és szakember segítsége nélkül diétát nem is szabad követni. <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – én úgysem tudok lefogni; vagy – ha behúzom a hasam, egész jól nézek ki; vagy – az anyu is állandóan fogyókúrázik, mégsem fogy; vagy 	Előadás	2

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>– ez a kis csoki már nem számít. Stb.</p> <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 – egy órát mozogsz, különösen, ha a helyett, hogy eddig a tv-t néztél, vagy interneteztél – ha mérsékeled az evést, odafigyelsz arra, hogy mikor, mit, és milyen rendszerességgel, milyen körülmények között fogyasztod el – és közben még növekedsz is 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>		
19.	<p>Játék: rejtvény</p> <p>2. feladatlap: 24 zöldség és egy jó tanács A tábla 24 zöldségfajtát rejt, „találatok” minden irányban előfordulhatnak: jobbról balra, balról jobbra, fentről lefelé, lentől felfelé olvasva, és még átlósan is. Egy betűre több szóhoz is</p>	<p>A munkalapok kiosztása</p> <p>Önálló munka</p> <p>Ha nem sikerül befejezni, önállóan később is befejezhető</p>	2

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]																																																																																																																																																																																						
	<p>szükséged lehet! Ha azokat kihúzod, és a megmaradt betűket összeolvasod, egy jó tanácsot kapsz. Fogadd meg! Jó szórakozást!</p> <div data-bbox="696 443 1077 1034" style="text-align: center;"> <p>2. munkalap</p>  <p><small>☞ A tábla 24 zöldségfaját rejt. Ha azokat kihúzod, és a megmaradt betűket összeolvasod, egy jó tanácsot kapsz. Fogadd meg! Jó szórakozást!</small></p> <table border="1" data-bbox="719 611 1070 1002"> <tr><td>R</td><td>A</td><td>N</td><td>R</td><td>O</td><td>P</td><td>A</td><td>K</td><td>I</td><td>R</td><td>P</td><td>A</td><td>P</td></tr> <tr><td>E</td><td>T</td><td>A</td><td>A</td><td>P</td><td>T</td><td>O</td><td>R</td><td>M</td><td>A</td><td>O</td><td>N</td><td>U</td></tr> <tr><td>T</td><td>Z</td><td>M</td><td>A</td><td>Y</td><td>N</td><td>O</td><td>G</td><td>R</td><td>U</td><td>B</td><td>A</td><td>B</td></tr> <tr><td>E</td><td>S</td><td>Y</td><td>A</td><td>P</td><td>É</td><td>R</td><td>A</td><td>L</td><td>K</td><td>É</td><td>C</td><td>O</td></tr> <tr><td>K</td><td>O</td><td>G</td><td>T</td><td>A</td><td>T</td><td>D</td><td>Z</td><td>E</td><td>L</td><td>L</td><td>E</td><td>R</td></tr> <tr><td>L</td><td>P</td><td>A</td><td>Ö</td><td>B</td><td>I</td><td>B</td><td>S</td><td>Z</td><td>Ö</td><td>R</td><td>F</td><td>K</td></tr> <tr><td>E</td><td>Á</td><td>H</td><td>O</td><td>C</td><td>U</td><td>K</td><td>K</td><td>I</td><td>N</td><td>I</td><td>G</td><td>A</td></tr> <tr><td>K</td><td>K</td><td>K</td><td>S</td><td>Á</td><td>R</td><td>G</td><td>A</td><td>R</td><td>É</td><td>P</td><td>A</td><td>G</td></tr> <tr><td>I</td><td>L</td><td>O</td><td>I</td><td>F</td><td>R</td><td>A</td><td>K</td><td>Y</td><td>A</td><td>S</td><td>S</td><td>R</td></tr> <tr><td>A</td><td>M</td><td>F</td><td>Z</td><td>Z</td><td>Ö</td><td>L</td><td>D</td><td>K</td><td>Ö</td><td>T</td><td>S</td><td>Á</td></tr> <tr><td>N</td><td>É</td><td>G</td><td>E</td><td>T</td><td>L</td><td>E</td><td>N</td><td>C</td><td>S</td><td>E</td><td>G</td><td>P</td></tr> <tr><td>Í</td><td>Y</td><td>T</td><td>Ó</td><td>N</td><td>E</td><td>P</td><td>S</td><td>Ó</td><td>S</td><td>K</td><td>A</td><td>S</td></tr> <tr><td>K</td><td>Ü</td><td>M</td><td>Ö</td><td>B</td><td>R</td><td>O</td><td>K</td><td>K</td><td>O</td><td>L</td><td>I</td><td>L</td></tr> <tr><td>Ó</td><td>S</td><td>R</td><td>O</td><td>B</td><td>D</td><td>L</td><td>Ö</td><td>Z</td><td>C</td><td>S</td><td>Ö</td><td>T</td></tr> </table> </div>	R	A	N	R	O	P	A	K	I	R	P	A	P	E	T	A	A	P	T	O	R	M	A	O	N	U	T	Z	M	A	Y	N	O	G	R	U	B	A	B	E	S	Y	A	P	É	R	A	L	K	É	C	O	K	O	G	T	A	T	D	Z	E	L	L	E	R	L	P	A	Ö	B	I	B	S	Z	Ö	R	F	K	E	Á	H	O	C	U	K	K	I	N	I	G	A	K	K	K	S	Á	R	G	A	R	É	P	A	G	I	L	O	I	F	R	A	K	Y	A	S	S	R	A	M	F	Z	Z	Ö	L	D	K	Ö	T	S	Á	N	É	G	E	T	L	E	N	C	S	E	G	P	Í	Y	T	Ó	N	E	P	S	Ó	S	K	A	S	K	Ü	M	Ö	B	R	O	K	K	O	L	I	L	Ó	S	R	O	B	D	L	Ö	Z	C	S	Ö	T		
R	A	N	R	O	P	A	K	I	R	P	A	P																																																																																																																																																																													
E	T	A	A	P	T	O	R	M	A	O	N	U																																																																																																																																																																													
T	Z	M	A	Y	N	O	G	R	U	B	A	B																																																																																																																																																																													
E	S	Y	A	P	É	R	A	L	K	É	C	O																																																																																																																																																																													
K	O	G	T	A	T	D	Z	E	L	L	E	R																																																																																																																																																																													
L	P	A	Ö	B	I	B	S	Z	Ö	R	F	K																																																																																																																																																																													
E	Á	H	O	C	U	K	K	I	N	I	G	A																																																																																																																																																																													
K	K	K	S	Á	R	G	A	R	É	P	A	G																																																																																																																																																																													
I	L	O	I	F	R	A	K	Y	A	S	S	R																																																																																																																																																																													
A	M	F	Z	Z	Ö	L	D	K	Ö	T	S	Á																																																																																																																																																																													
N	É	G	E	T	L	E	N	C	S	E	G	P																																																																																																																																																																													
Í	Y	T	Ó	N	E	P	S	Ó	S	K	A	S																																																																																																																																																																													
K	Ü	M	Ö	B	R	O	K	K	O	L	I	L																																																																																																																																																																													
Ó	S	R	O	B	D	L	Ö	Z	C	S	Ö	T																																																																																																																																																																													
20.	<p>Tőled is függ, mit vásárolsz és mit eszel!</p> <ul style="list-style-type: none"> – A helyes étrend megválasztásának kulcsa mindig a te kezvedben van. Ne az aktuális divatot kövesd, hanem a józan eszedre hallgass! – Bővítsd rendszeresen a kiegyensúlyozott étrendre és az egészséges életmódra vonatkozó ismereteidet, hogy az 		1																																																																																																																																																																																						

ESZKÖZ [diaszám]	AZ ÓRA MENETE	MÓDSZER, MUNKAFORMA	IDŐTARTAM [perc]
	<p>élelmiszerek közül a neked legjobban megfelelőt választhasd. – Tájékozódj a termék címkéjéről, mielőtt élelmiszert vásárolsz (tápanyagtartalom, szavatossági idő stb.).</p>		
Összefoglalás, az óra befejezése			
21.	<p>Összefoglalás</p> <p>A táplálkozásodra való odafigyelés nem jár semmilyen közvetlen haszonnal, de ha okosan osztod be a zsebpénzed, nem csak jóllaksz, hanem egészséged megőrzéséért is nagy lépést tettél.</p> <p>Légy tudatos! Ne csak egyél, gondold át, és táplálkozz! Ne csak vegyél, gondolkozz és vásárolj!</p> <p>Kezdd most – változtass kis lépésekben – Fokozatosan, apránként változtatni életmódunkon sokkal könnyebb, mint mindent egyszerre elérni.</p>		1
Összesen:			45 perc