

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Az óravázlatot készítő pedagógus:	Kerékgyártó Csilla
Az óravázlat címe:	Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!
Az óravázlat összefoglalója (2-5 mondat):	Az óravázlat általános iskola felső tagozatos korosztály számára készült, kiemelten az együttnevelésben tanuló sajátos nevelési igényű tanulók részére. Az óraterv a Komplex Instrukciós Program (KIP) speciális kooperatív tanulási eljárás szemléletével készült. A tanulók 4 csoportban párhuzamosan dolgoznak a Fenntartható vásárlás és fogyasztás témakörét feldolgozva.
Ajánlott korosztály:	általános iskola- felső tagozat sajátos nevelési igényű integrált tanulók részére is ajánlott
Időigény:	45 perc

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek														
Tantárgy: természetismeret/ osztályfőnöki óra Tanítási egység: Fenntartható vásárlás és fogyasztás Nagy gondolat: MINDET MEG(V)EGYEM? Az óra didaktikai feladatai: A tanulók megismerjék a fenntartható vásárlás és a fenntartható fogyasztáshoz kapcsolódó fogalmakat. Szemléletmódjuk környezettudatosabb legyen. Az óra cél- és feladatrendszere: Cél, hogy megismerkedjenek a diákok a fenntartható vásárlás lehetőségeivel, a fogyasztási szokásaikba a környezettudatos szemléletet beépítsék. Tantárgyi kapcsolatok: osztályfőnöki óra, földrajz, biológia Eszközök: íróeszköz, kartonlapok, ceruza, radír, filctoll, olló, ragasztó, papírtányér, tablet, laptop Felhasznált források, segédletek: mellékelten Az óra típusa: ismeretbővítő, szókincsbővítő óra Osztály/évfolyam: 5-8. évfolyam Csoportok: 4x5 fő (egyéni csoportbeosztással módosítható) <table><tr><td>1. Bemelegítés:</td><td>3 perc</td></tr><tr><td>2. Motiváció:</td><td>3 perc</td></tr><tr><td>3. Csoportmunka:</td><td>18 perc</td></tr><tr><td>4. A csoportok beszámolója:</td><td>12 perc</td></tr><tr><td>5. Egyéni feladatok megoldása:</td><td>3 perc</td></tr><tr><td>6. Egyéni feladatok ellenőrzése:</td><td>4 perc</td></tr><tr><td>7. Az óra értékelése:</td><td>2 perc</td></tr></table> Belépő tevékenységformák: Ismeretszerzési és feldolgozási képességek ○ képi információk értelmezése – rendszerezés ○ képi és szöveges információk együttes kezelése Kifejezőképességek ○ a megismert fogalmak, ismeretek összefüggések, alkalmazása élőbeszédben ○ ábrázolás és rendszerezés, ismeretek szintetizálása ○ a tanult és felidézett fenntartható vásárlói és fogyasztói szokások ismertetése, bemutatása				1. Bemelegítés:	3 perc	2. Motiváció:	3 perc	3. Csoportmunka:	18 perc	4. A csoportok beszámolója:	12 perc	5. Egyéni feladatok megoldása:	3 perc	6. Egyéni feladatok ellenőrzése:	4 perc	7. Az óra értékelése:	2 perc
1. Bemelegítés:	3 perc																
2. Motiváció:	3 perc																
3. Csoportmunka:	18 perc																
4. A csoportok beszámolója:	12 perc																
5. Egyéni feladatok megoldása:	3 perc																
6. Egyéni feladatok ellenőrzése:	4 perc																
7. Az óra értékelése:	2 perc																

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

A foglalkozás célja:

A tanulók együttműködésen alapuló csoportfeladatok során a tanár kialakítsa és elmélyítse a tanulóknál a fenntartható szemléletet. Ismerjék meg a fenntartható vásárlás fogalmait, lehetőségeit, valamint a fogyasztással kapcsolatos szemléletükbe kerüljön be a fenntartható fogyasztás új lehetőségként. Emellett az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó ismereteik bővüljenek, és ismerjék meg kalóriabevitel fogalmát. Cél, hogy mélyebben megismerkedjenek a fenntartható szemlélettel, bővüljön szókincsük és kifejező-készségük. Tanulásmódszertani ismeretek átadása, az önálló tanulás támogatása.

- hangos olvasás gyakorlása
- mentális lexikon aktivizálása, szókincsbővítés
- nyelvi kreativitás fejlesztése
- verbális-akusztikus figyelem, vizuális észlelés és emlékezet fejlesztése
- nyílt végű KIP feladat gyakorlása
- együttműködés párban és csoportban
- eszközelelős, szóvivő/csoportvezető, írnok, időfelelős
- együttműködés és kooperáció fejlesztése heterogén csoportokban
- ismeretek szintetizálása, tudásszintetizálás, ismétlés, tantárgyközi ismeretek erősítése
- csoportosítás
- lényegkiemelés
- szóbeli kifejezőképesség
- írásbeli kifejezőképesség
- saját vélemény kialakítása
- közös döntéshozás
- vita, megbeszélés
- érvelés
- rajzkészség

Eszközükséglet:

- ceruza, radír, olló, ragasztó
- tablet, laptop
- filctollak, színes ceruzák, karton
-

Bevezető

A mai napon a fenntartható vásárlással és fogyasztási szokásokkal fogunk foglalkozni. Ismeritek ezeket a fogalmakat? Ki tudja, mit jelentenek a tudatos vásárló és a tudatos fogyasztó kifejezések?
Fókuszált kérdések:
Ki szokott vásárolni?
Kivel és hová mész vásárolni?
Hogyan készülsz a vásárlásra?
Milyen fogyasztási szokásai vannak a családnak?

3 perc

frontális munka

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Ráhangelés – motiváció			
Nézzük meg együtt a videót! Figyeljétek meg a videóban, milyen példákat hoz a beszélő a fenntarthatóságra? Milyen egy fenntartható életforma? Milyen apró tudatos szokásokkal tudunk tenni a fenntarthatóságért?	3 perc	frontális munka, egyéni válaszok a videó megtekintése után	ajánlott videó: Milyen egy fenntartható életforma? Eke Angéla színművésszel megmutatjuk (1:42)
Csoportalakítás Csoportonként 4 szimbólumból tudnak választani a tanulók. A tanulók a kihúzott képek alapján rendeződnek csoportba (mellékletben). 1. Tudatosvásárló-csoport 2. Tudatosfogyasztó-csoport 3. Energiakalkulátor csoport 4. Ételkreátor csoport Csoportszabály: a benne lévő tanulók munkájának nyomon követése, a gondolatok figyelemmel kísérése. A feladatok csoportonkénti értelmezése után egyéni gondolkodás. Utána, közös produktum elkészítése kiscsoportokban (4-5 fő). A csoportok egy időben párhuzamosan dolgoznak. A csoportban a következő szerepek jelennek meg: kistanár, írnök, beszámoló, időfelelős, eszközelelős. Bemelegítés Ellenőrzés: Mindenki jó helyen ül-e? A mai napon közösen dolgoztok. A csoportok az óra végén bemutatják produktumaikat, és értékeléssel zárunk. Nagy gondolat MINDET MEG(V)EGYEM? Mindent meg kell vásárolnunk? Hogyan tudjuk korlátozni vásárlói szokásainkat? Mit és mennyit eszünk? Célkitűzés Cél, hogy megismerkedjenek a diákok a tudatos vásárlói és tudatos fogyasztói szokásokkal, az egészséges táplálkozással, bővüljön szókincsük és kifejezőképességük.			
Csoportfeladatok (párhuzamosan zajlik a 4 csoportban a csoportmunka)			
Tudatosvásárló-csoport			
Készítetek felhívó plakátot a <u>tudatos vásárlás reklámozásához!</u> Nézzétek meg a tudatos vásárlás lépéseit, majd válasszatok ki belőle 2-3 szempontot, ami kiemelten fontos a ti korosztályotok számára! A vásárlás a ti döntésetek, a ti és szüleitek pénze és szavazata. Eldönthetitek, hogy mit és kit támogattok és mit nem. Írjátok ki azokat a <u>kulcsszavakat</u> , amelyek a legfontosabbak számotokra (csomagolásmentes, helyi termék, lista, címke, javítás, bevásárlólista)!	18 perc	csoportmunka felelősök (egyenrangúak a csoportban), közös kooperatív munka	2. számú melléklet forrásanyag: https://tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudatosfogyasztó-csoport			
Olvassátok el a szöveget, majd beszéljétek meg mit tehettek ti gyerekek azért, hogy tudatosabb fogyasztók legyetek! Készítsetek hozzá olyan ikonokat, emojiakat, amivel rövid üzeneteket is tudtok alkotni és bemutatni az osztálynak! Írjatok 2-3 mondatban üzenetet! Kulcsszavak: idényszöldség és -gyümölcs, bio- és fairtrade-termékek, hazai árucikkek, helyi termékek.	18 perc	csoportmunka, közös kooperatív munka (a felelősök egyenrangúak a csoportban)	3. számú melléklet Forrás: https://mtvsz.hu/tudatos-fogyaszta Word-ikonok
Energiakalkulátor csoport			
Számoljátok ki, hogy a csoportotok tagjai mennyi napi energiát igényelnek? Beszéljétek meg: ki mennyit mozog? Kinek mennyi az aktivitása: ülő életmódú vagy mérsékelten aktív vagy aktív, sportos? Készítsétek el a napi menüjét egy valakinek a csoportból! Figyeljétek arra, hogy a megfelelő energiatartalom az ételismiszeradagolási-útmutató szerint történjen! Figyeljétek arra, hogy változatos étrendet alkossatok! Segítségetekre lesznek ételek és azok energiatartalmak. Kulcsszavak: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek.	18 perc	csoportmunka, közös kooperatív munka (a felelősök egyenrangúak a csoportban)	4. számú melléklet Forrás: https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/ https://www.okostanyer.hu/energia-egyensuly/ Ételek fotói: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/k%C3%A9p%C3%A9lelmiszer-adagol%C3%A1si-%C3%BAutmutat%C3%B3-1600kcal-1700kcal.pdf
Ételkreátor csoport			
Megfigyelted már, hogy ha egy tányér gyönyörűen feldíszített, szép színes, és az ételeket ízletesen tálalták, akkor azt nagyobb örömmel és szívesebben fogyasztod el? Egy szépen elkészített tányér olyan, mint egy festmény. Az ételek színeinek és elrendezésének egyensúlyban kell lennie az étel tartalmával és energiaszintjével.	18 perc	csoportmunka, közös kooperatív munka (a felelősök egyenrangúak a csoportban)	5. számú melléklet papírtányérok, színes képek

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Néhány percre váljatok ti is séfekké! Készítsetek terveket ételekhez! Alkossatok zöldségből és gyümölcsből díszítéseket! Szezonális zöldségeket és gyümölcsöket használjatok a tervezéskor, ezzel is kímélitek a környezetet. Mutassátok be az osztálynak a megtervezett ételeiteket! A papírtányérokat osszátok fel megfelelő cikkelyekre, és rajzoljátok rá ötleteiteket! Figyeljete arra, hogy legyen arányos a zöldség, gyümölcs, gabona mennyisége!			
Csoportok beszámolója: Minden csoport bemutatja az elkészült produktumát. Az időfelelős figyel az időkeretre.	12 perc	frontális munka	elkészült produktumok
Egyéni feladatok kiosztása: Minden csoporttag egyéni kérdéseket kap. A Tudatosvásárló-csoport a Fenntartható vásárlás előnyei Wordwall-feladatban tanulónként 3-4 egyszerű kérdést kap. A Tudatosfogyasztó-csoportban tanulónként egy Wordwall-feladatban 4-4 szót kell csoportosítaniuk. A 3. és 4. csoport tagjai a papíron kiosztott kérdésekre szóban tudnak válaszolni. Az 1. és 2. csoport tagjainak válaszait a Wordwall-feladat végén tudjuk ellenőrizni. A 3. és 4. csoportban a válaszokat szóban ellenőrizzük. 1. Tudatosvásárló-csoport 2. Tudatosfogyasztó-csoport 3. Energiakalkulátor csoport 4. Ételkreátor csoport	3 perc	egyéni és páros munka	Fenntartható vásárlás előnyei https://wordwall.net/play/85886/490/353 Mennyire egészséges az ételed? https://wordwall.net/hu/resource/85916704/term%3a9szetismeret/mennyire-eg%3a9szs%3a9ges-az-%3a9lelmiszered 3. és 4. csoportnak egyéni kérdések mellékelten 6. számú mellékletben laptop, tablet
Egyéni feladatok ellenőrzése Minden csoport beszámol, hogy a Wordwall-feladatokban mennyire voltak sikeresek.	4 perc	egyéni kérdések esetén egy-egy szóbeli válaszadás, Wordwall-feladat megoldása esetén a szóvivő elmondja az eredményeket	
Értékelés:	2 perc	egyéni értékelés	

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Minden csoport értékeli saját munkáját. Hogyan tudták támogatni a tanulók az egyes szerepekben a csoportot? A csoportok a kirakott plakátokat, ételötleteket megtekinthetik, és értékelhetik matricával. 			 WORD matrica
Adaptálási lehetőség: A 2x45 perces óraterv is megvalósítható. Ez esetben nem KIP szemléletű órát, hanem csoportos órákat lehet megvalósítani. A pedagógus ez esetben 2 csoportot szervez. 2x 45 perces órát tud megvalósítani a következők szerint: 1. Tudatosvásárló-témakört 1x45 percben megadott 2 csoportmunkával. 2. Tudatosfogyasztó-témakört 1x45 percben 2 csoportmunkával dolgozná fel az osztállyal. Mindkét esetben a csoportmunka után a beszámoló és az egyéni kérdések is adottak. 1x45 perc: Tudatosvásárlás-témakör I. Tudatosvásárló-csoport: reklámplakát készítése; II. Ételkreátor csoport: kreatív ételdíszítés, valamint tudatos zöldség- és gyümölcsétel-kiválasztás feladatsor. 1x 45 perc: Tudatosfogyasztás-témakör I. Tudatosfogyasztó-csoport: üzenetkészítés emojikkal; II. Energiakalkulátor csoport: menü készítés.			

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

1. számú melléklet

Csoportalakítás logói

Tudatosvásárló-csoport	
Tudatosfogyasztó-csoport	
Energiakalkulátor csoport	
Ételkreátor csoport	

Képek forrásai: Word stock képek

<https://issuu.com/tudatosvasarlok>

https://www.istockphoto.com/hu/fot%C3%B3/az-%C3%A9lelmiszer-t%C3%A1ny%C3%A9r-t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1si-diagramja-n%C3%A9gy-%C3%A9kre-oszlik-gm168310219-16888234?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&utm_content=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fhu%2Fimages%2Fsearch%2Feg%25C3%25A9szs%25C3%25A9ges%2520%25C3%25A9tkez%25C3%25A9s%2520grafiko%2F&utm_term=healthy+eating+chart

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

2. számú melléklet

TUDATOSVÁSÁRLÓ-CSOPORT

Készítsetek felhívó plakátot a **tudatos vásárlás reklámozásához**! Nézzétek meg a tudatos vásárlás lépéseit, majd válasszatok ki belőle 2-3 szempontot, ami kiemelten fontos a ti korosztályotok számára! A vásárlás a ti döntésetek, a ti és a szüleitek pénze és szavazata. Eldönthetitek, mit és kit támogatok, és mit nem. 12 szempont, amit érdemes észben tartani vásárláskor.

Tudatos vásárlás 12 lépésben – Így vásárolj fenntarthatóan!

	1. A pénzed szavazat Te döntöd el, mit és kit támogatasz. Nem kell támogatnod a kizsákmányolást, a gyermekmunkát, környezetszennyezést, a káros és felesleges dolgok tömeges gyártását.
	2. A kevesebb több! A mennyiség helyett a minőségre figyelj! Kevesebb vásárlás, kevesebb fűtés és hűtés, kevesebb autózás, kevesebb utazás – és fellelegzik a természet.
	3. Írj listát! Vásárlás előtt írd össze, mire van szükséged! A nagy üzletek profi módszerekkel csábítanak felesleges pénzköltésre. Ne hagyatkozz „polctrükkökre”!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

	4. Helyben, helyit Vásárolj közvetlenül a gazdától, piacon vagy helyi kisboltban! Kutasd fel a jó helyeket! Támogasd a helyi termelőket, kisiparosokat, gyártókat! Válaszd a szezonális élelmiszert!
	5. Mondj nemet a csomagolásra! Vigyél magaddal táskát/szatyrot, ne fogadj el zacskót! Válaszd a csomagolásmentes vagy fenntarthatóan csomagolt árut, a visszaváltható, illetve újrahasznosított csomagolást!
	6. Egyél klímabarát módon! A hús és tejtermékek lényegesen jobban terhelik bolygónkat a növényi élelmiszerekénél. Egyél több zöldséget, kevesebb húst, iktass be hetente vega vagy vegán napokat!
	7. Láss tisztán! Tanuld meg, hogyan hatnak a reklámok! Ne dőlj be a vonzó külsőnek, láss át a szitán, ha túlfogyasztásra ösztönöznek! Így tudsz majd tényleg ellenállni.
	8. Olvasd el a címkét! Keresd a fenntartható és etikus termékeket tanúsító címkéket! Ne tévedsz meg a zöld szín és a sok kamu logó! Csak a hiteles minősítéseknek higgy, hogy tudd, mit vásárolsz!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

	9. Erőszakmentes jólét Válassz olyan termékeket, amelyeket állatkínzás nélkül tesztelnek, amelyeket természetes élőhelyeik károsítása nélkül készítenek el!
	10. Használd, amíg bírja! Kerüld az eldobható dolgokat, ezek tömeges előállítása és kidobása energiapazarlással és környezetszennyezéssel jár! Vegyél használtat, ha elromlott, javítsd!
	11. Nem mindegy! Ha nincs is tökéletes megoldás, keresd mindig a jobbat! Jelezd a cégeknek: fontos a fenntartható és etikus működés. Ha többen mondjuk, komolyan veszik.
	12. Közösen könnyebb Sose gondold, hogy céljaiddal egyedül vagy! Csatlakozz kihívásainkhoz, tagságunkhoz, zöldülő közösségekhez, mert együtt, kis lépésekkel nagyot tudunk változtatni!

Forrás: <https://tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/>

Utolsó letöltés: 2025.01.31. 12:19

Eszköz: karton, színes filctoll, olló, ragasztó (az ikonok kivághatók és tovább rajzolhatók)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

3. számú melléklet

TUDATOSFOGYASZTÓ-CSOPORT

Olvassátok el a szöveget, majd beszéljétek meg mit tehetek ti gyerekek azért, hogy tudatosabb fogyasztók legyetek! Készítsetek hozzá olyan ikonokat, emojiakat, amivel rövid üzeneteket is tudtok alkotni és bemutatni az osztálynak! Készítsetek 2-3 mondatos üzenetet!

Mit tehetünk fogyasztóként?

1. Elsőként érdemes végiggondolni, hogy valóban szükségem van-e a megvásárolni kívánt termékre. Ehhez nagy segítséget nyújthat egy bevásárlólista, így kisebb a csábítás, hogy olyasmit vegyünk, amit aztán csak kerülgatunk – vagy élelmiszer esetén kidobunk, mert megromlik, mielőtt elfogyaszthatnánk.
2. Ha a vásárlás mellett döntünk, mindenképp nézzük meg, hogy a termék honnan származik, keressük a helyi termékeket, hazai árucikkeket, hiszen ebben az esetben a hazai gazdaságot támogatjuk, és nem melléleg a szállításból eredő környezetszennyezés is jóval alacsonyabb.
3. Nagyon fontos, hogy idénygyümölcsöket és -zöldségeket vásároljunk. Bizonyára mindannyian kóstoltunk már paradicsomot és földiepret decemberben, s tapasztaltuk, hogy azok zamata, vitamintartalma meg sem közelíti a nyáron termettekét, arról nem is beszélve, hogy igen gyakran a külföldről származó gyümölcsökön, zöldségeken növényvédőszer-maradványok, tartósítószerrek mutathatók ki.
4. Keressük a környezetkímélő gazdálkodásból, illetve méltányos kereskedelemből származó bio- és fairtrade-termékeket, amelyek előállításánál óvják a környezetet és a termelők biztos megélhetését is biztosítják.

Forrás: <https://mtvsz.hu/tudatos-fogyasztas>

Utolsó letöltés ideje: 2025.01.31.12:34.

Eszközök: filc, ceruza, toll, kinyomtatott Word-szimbólumok

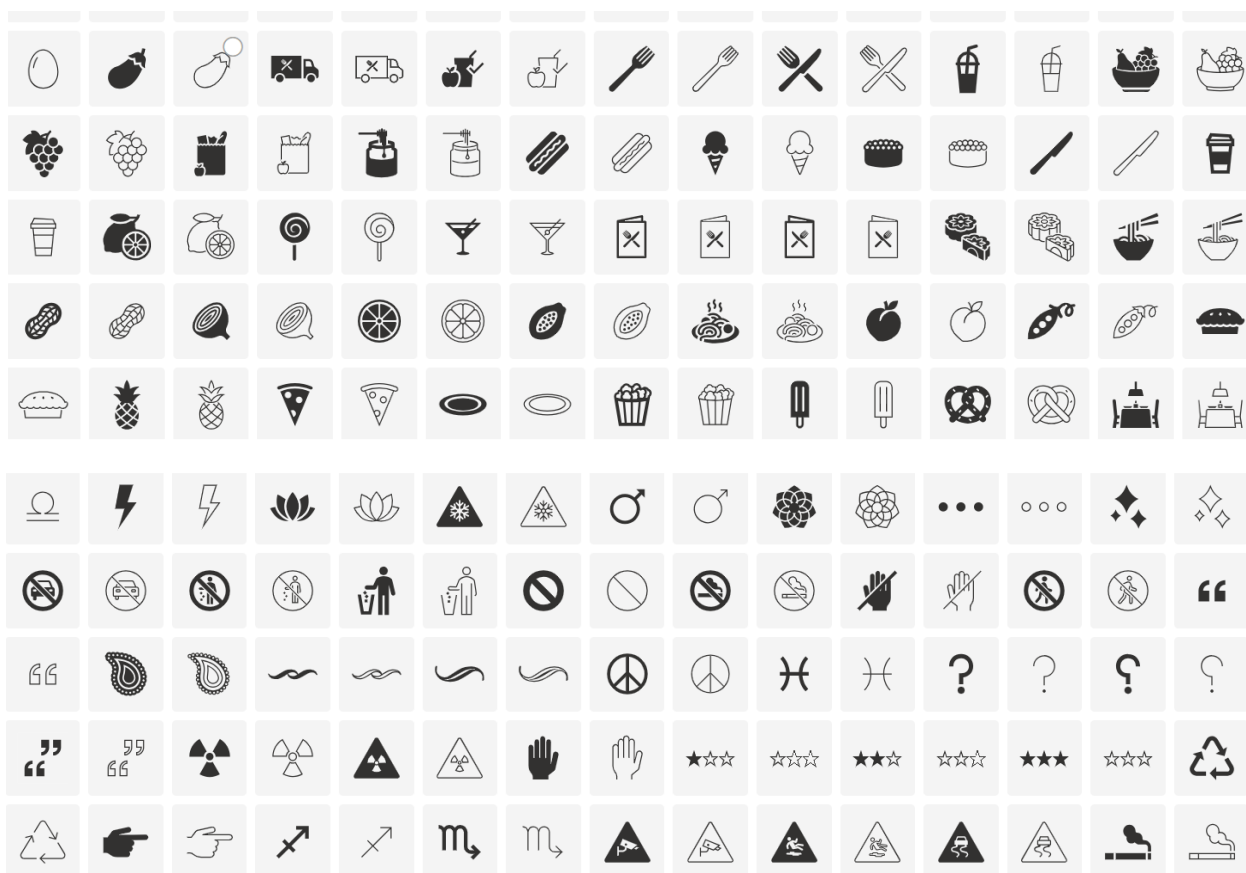
FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Készítsetek ikonokat, emojikat a tudatos fogyasztói magatartás eléréséért! Fogalmazzatok meg üzeneteket 2-3 mondatban ikonokkal, szimbólumokkal! Íme néhány minta:



forrás: <https://tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/>

Word-ikonok:



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

ÜZENETEK

4. számú melléklet

ENERGIAKALKULÁTOR CSOPORT

Készítsétek el a napi menüjét egy valakinek a csoportból! Figyeljetez arra, hogy a megfelelő energiatartalom az élelmiszeradagolási-útmutató szerint történjen! Beszéljétek meg: ki mennyit mozog? Kinek mennyi az aktivitása: ülő életmódú, vagy mérsékeltén aktív vagy aktív, sportos?

Számoljátok ki, hogy a csoportotok tagjai mennyi napi energiát igényelnek?

<https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

Szervezetünk az elfogyasztott ételekből és italokból jut energiához. Táplálékaink sokfélesége ellenére elmondható, valamennyi táplálékunk eltérő arányban ugyan, de hét tápanyag-csoportot foglal magában: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és vizet.

Jó tanácsok:

Fontos megjegyezni, hogy nincs jó vagy rossz élelmiszer vagy étel, csak helytelen étrend és mozgásszegény életmód. Az egészséges, kiegyensúlyozott étrend legfontosabb szabálya a változatosság. Akkor táplálkozunk helyesen, ha valamennyi alapvető élelmiszercsoportból minél többfélét fogyasztunk a megfelelő arányban. Semmi sem tilos tehát, mindent lehet enni, csak a mérték a lényeg.

A tányér és ezzel együtt az adag mérete döntő! Egyrészt egy kisebb tányéron a kevesebb sem tűnik olyan kevésnek, másrészt ugyanaz az adag étel szétterítve (ahol lehetséges) sokkal többnek látszik a tányéron, mint egy kis halomban tálalva.

Válasszunk tudatosan, amikor van rá módunk! Lassan együnk, minden falatot alaposan rágjunk meg, és adjuk át magunkat az evés örömeinek.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Forrás: <https://www.okostanyer.hu/energia-egyensuly/>

Letöltés ideje: 2024.02.09. 14:41.

Energiaigény-kalkulátor: <https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

Utolsó letöltés ideje: 2025.01.31. 12:55

Energiaigény-kalkulátor és ételmisszeradagolási útmutató

Írd be az alábbi adatokat:

Nem:

Kor: év

Aktivitás: ☒ Ülő ☐ Mérsékeltén aktív ☐ Aktív

Eredmény:

Napi energiaigény: kcal

OKOSTÁNYÉR® 4-17 éveseknek – Ételmisszeradagolási útmutató

Energiatartalom	Zöldségek min. 4 adag/nap	Gyümölcsök	Gabonafélék 3 adag/nap	Húsok/ halak/tojás 1-2 adag/nap	Tej és tej- termékek 3 adag/nap	Folyadékok 8 pohár/nap
1 adag ételmisszernek megfelelő mennyiség						
1200-1300 kcal	40 g zöldség 30 g száraz hüvelyes 150 g burgonya	50 g gyümölcs 10 g olajos mag (darálva, krémhez) 1 dl gyümölcslé	15-20 g gabonapehely 40 g tészta, rizs 30 g kenyér 1/2 db péksütemény	60 g hús 15 g felvágott 60 g hal 1 dl tej 1 dl kefir, natúr joghurt 15 g sajt 15 g túró 1/2 db tojás		1,5-2 dl/pohár

Zöldségek: friss, fagyasztott, konzerv**Gyümölcsök:** friss, fagyasztott, befőtt, kompót**Gabonafélék:** a tészta és a rizs megadott mennyisége a nyers alapanyagra vonatkozik**Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek:** a felvágotknál jelzett mennyiségek az alacsonyabb (23% alatti) zsírtartalmú fajtákra vonatkoznak**Folyadékok:** ebből min. 5 pohár ivóvíz

Az ételmisszeradagolási útmutató 1200 kcal-tól 3000 kcal-ig készült, amennyiben gyermekének kevesebb vagy több ennél az energiaszükséglete, a program az ahhoz legközelebb eső energiasávot tünteti fel.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Készítsd el a napi menüdet!

Nézd meg a képeket, és válassz a zöldségek, gyümölcsök, húsok és tejtermékek közül! Naponta minimum 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt, ezeket tartsd szem előtt a tervezéskor! Írd alá a mennyiséget is!

Egy nap alatt elfogyasztott mennyiségek összege: _____ gramm

Zöldség: _____ gramm

Gyümölcs: _____ gramm

Gabonafélék: _____ gramm

Húsok, tejtermékek: _____ gramm

étkezés neve	étel	mennyisége
REGGELI		
EBÉD		
UZSONNA		
VACSORA		

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Zöldségfélék

Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt, a burgonya nem számítható bele a napi 4 adagba

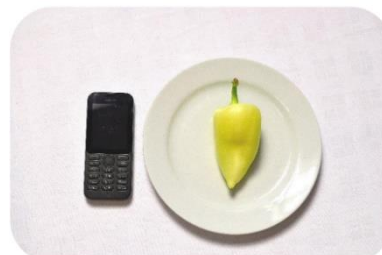
* köretként, főzelékként 2 adag elfogyasztása javasolt



paradicsom; 1 adag=70 g



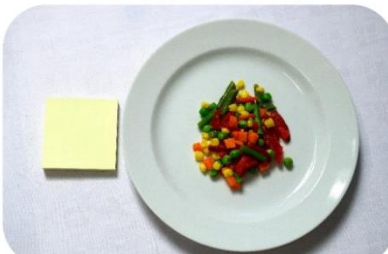
uborka; 1 adag=70 g



paprika; 1 adag=70 g



főtt burgonya; 1 adag=180 g



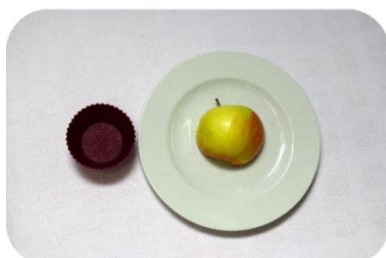
vegyes zöldség; 1 adag=70 g*



párolt zöldborsó; 1 adag=70 g*

Gyümölcsök

Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt, az olajos magvak, gyümölcslevek ebbe nem számíthatók bele



alma; 1 adag=70 g



eper; 1 adag=70 g



dió; 1 adag=20 g

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Gabonafélék

Naponta 3 adag gabonaféle elfogyasztása javasolt, ebből legalább 1 teljes értékű gabona legyen



kenyér; 1 adag=50 g



főtt rizs; 1 adag=100 g (50 g nyers)



zabpehely; 1 adag=30 g



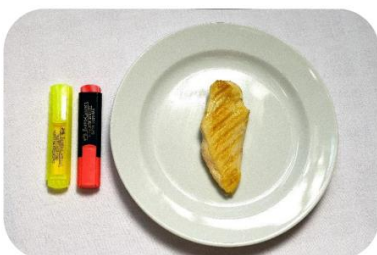
főtt penne; 1 adag=100 g (50 g nyers)



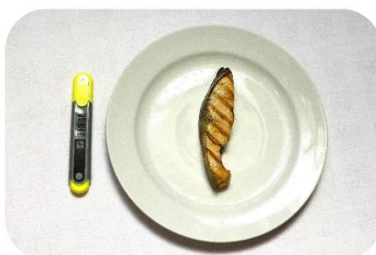
főtt makaróni; 1 adag=100 g (50 g nyers)

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

Mindhárom főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!



csirkemell; 1 adag=80 g



lazac; 1 adag=80 g



sajt; 1 adag=30 g

Forrás: <https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2018/08/k%C3%A9pes-%C3%A9lelmiszer-adagol%C3%A1si-%C3%BAtmutat%C3%B3-1600kcal-1700kcal.pdf>

Eszköz: kinyomtatott feladatlap, színes képek ételekről, toll, ceruza

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

5. számú melléklet

Ételkreátor csoport

Megfigyelted már, hogy ha egy tányér gyönyörűen feldíszített, szép színes, és az ételeket, ízletesen tálalták, akkor azt nagyobb örömmel és szívesebben fogyasztod el? Egy szépen elkészített tányér olyan, mint egy festmény. Az ételek színeinek és elrendezésének egyensúlyban kell lennie az étel tartalmával és energiaszintjével.

Néhány percre váljatok ti is séfekké! Készítsetek terveket ételekhez! Alkossatok zöldségből és gyümölcsből díszítéseket! Szezonális zöldségeket és gyümölcsöket használjatok a tervezéskor, ezzel is kíméltétek a környezetet. Mutassátok be az osztálynak a megtervezett ételeiteket!

A papírtányérokat osszátok fel megfelelő cikkelyekre, és rajzoljátok rá ötleteiteket! FigyeljeteK arra, hogy legyen arányos a zöldség, a gyümölcs és a gabona mennyisége!

A túlsúly ma hazánk egyik legaggasztóbb népbetegsége, amely hosszú távon szív- és érrendszeri problémákhoz, illetve cukorbetegséghez vezethet. Ma már minden ötödik magyar gyermek küzd az elhízással.

Ha egészségesen akartok élni, akkor zöldséget, gyümölcsöt, gabonát, fehérjét (húst és tejterméket) is kell fogyasztani minden nap.

A zöldségek és a gyümölcsök nélkülözhetetlen forrásai a vitaminoknak és az ásványi anyagoknak. Egy gyermeknek naponta legalább 3 adag zöldséget és 1 adag gyümölcsöt kell elfogyasztania. Ez utóbbit lehetőleg nyers változatban, hiszen hőkezelés hatására a vitaminok mennyisége csökken.

Ha tehetitek, válasszatok helyben termett, szezonális darabokat, hiszen ezzel nemcsak a családi kasszáat, de a környezetet is kíméltétek!

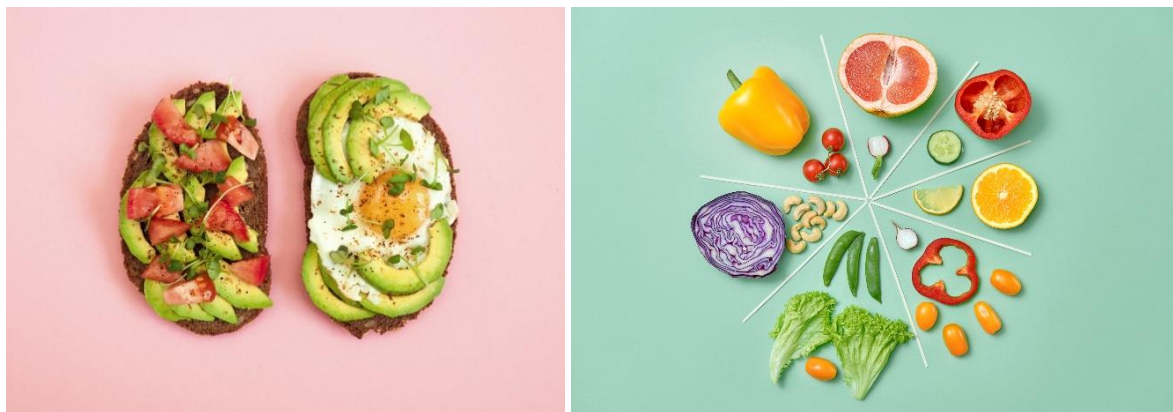
Forrás: <https://kepmas.hu/hu/az-etelszivarvanytol-krumplikiserletig-6-jatek-gyerekek-egeszsegetkezeeseert>

Utolsó letöltés ideje: 2025.01.31.12:56.

Eszköz: kinyomtatott képek, színes filcek, papírtányérok

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Néhány ötletet meríthettek ezekről a képekről:



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Légy Te is tudatos vásárló és fogyasztó!

6. számú melléklet

Egyéni feladatok:

Tudatosvásárló-csoport: Fenntartható vásárlás előnyei: <https://wordwall.net/play/85886/490/353>

Készítette: Kerékgyártó Csilla (utolsó mentés 2025.02.18. 20:36)

Tudatosfogyasztó-csoport:

<https://wordwall.net/hu/resource/85916704/term%c3%a9zetismeret/mennyire-eg%c3%a9szs%c3%a9ges-az-%c3%a9lelmiszered>

Készítette: Kerékgyártó Csilla (utolsó mentés 2025.02.18. 20:38)

Energiakalkulátor csoport:

1.	Hány pohár vizet ajánlott fogyasztani naponta?
2.	Sorolj fel 2 gabonafélét!
3.	Milyen formában fogyaszthatod a zöldségeket?
4.	Mennyi energiára van szüksége egy gyermeknek? (Hány kalória?)
5.	A felvágottak esetén alacsonyabb fehérjeértékkel kell számolni?

Ételkreátor csoport:

1.	Hány érzékszervünk van?
2.	A színek és a tálalás mellett mi befolyásol még bennünket az ételválasztásnál?
3.	A színes étkészletek vidámságot visznek az étkezésbe?
4.	Milyen piac vagy őstermelőhely van hozzád a legközelebb?
5.	Édesség helyett mit tudsz fogyasztani desszertként?