

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Az óravázlatot készítő pedagógus:	Pék István Sándorné
Az óravázlat címe:	Nagymamám mesélte...
Az óravázlat összefoglalója (2-5 mondat):	A tanóra célja: ráirányítani a tanulók figyelmét arra, hogy mit tehetnek/tehetünk az ételpazarlás ellen. Az ételpazarlás nemcsak a kukába kidobott ételt jelenti, hanem az elpazarolt pénzt, energiát, vizet és időt. Nemcsak a pénztárcánkat befolyásolja, hanem a környezetünkre is komoly hatással van. A tanóra során a gyerekek megismerik, hogyan főzhetünk okosan, miként lehet meglévő alapanyagokat és maradék ételeket felhasználni. Mindezt úgy, hogy a fenntarthatóságra és tudatos fogyasztásra fókuszálnak. Az ismeretszerzésen kívül fontos szerepet kap a tanórán a kommunikáció fejlesztése, a választékos beszédre törekvés.
Ajánlott korosztály:	5-8. osztályig, a tanulásban akadályozott tanulók osztályaiban is
Időigény:	1 tanóra

Nagymamám mesélte...

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
1. tanóra			
1.1. Ráhangolódás az óra témájára – motiváció			
A tanulók a mai tanórára házi feladatként azt kapták, hogy érdeklődjenek nagyszüleiktől, esetleg dédszüleiktől, milyen maradék és „ételmentő” praktikákat ismernek, használnak, hogy semmi ne vesszen kárba a konyhában. Gondolkodjatok! Miért volt erre szükségük a családoknak?	5 perc	beszélgetés, elmesélés, magyarázat, ötletelés	pl.: maradék húsból rizseshús, maradék rizsből gyümölcsrizs, maradék rizses-húsból rakott karfiol
2.1. Téma feldolgozása – Legyünk mi is ételmentők!			
Néha óhatatlanul előfordul, hogy a kukába kerül élelmiszer. Ennek elkerülése érdekében ti mit, és hogyan tudnátok tenni? A tanulók megosztják ötleteiket, pl.: • kamrában, hűtőszekrényben dátum szerint pakolom az élelmiszereket, előre kerüljenek azok, amelyeknek előbb lejár a szavatosságuk;	10 perc	beszélgetés, ötletbörze	

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

• Idő- és energiaspórolás A bab, lencse stb. áztatása felgyorsítja a főzési folyamatot. Nemcsak a hüvelyeseket, hanem a rizst is célszerű beáztatni. • Fagyasztott alapanyagok kiolvasztása A mélyhűtött húsok kiengedéséhez felesleges energiát pazarolni. Ha időben kivesszük a fagyasztóból, kienged, mire szükség van rá. Ha mégis elfelejtettük időben kiolvasztani, töltsünk meg egy tálat forró vízzel, tegyük bele a fagyott húst, majd időközönként cseréljük alóla a vizet. • Megfelelő gázégő választása az edény méretéhez igazítva A legmagasabb hőmérséklet a láng csúcsában van, ezért mindig vigyázzunk arra, hogy a főzés során a láng ne érjen túl az edény szélén. Arra is figyeljünk, hogy ha már felforrt az étel, vegyük vissza a lángot. Ezzel nem növekszik a főzés ideje, viszont energiát takarítunk meg. • Megfelelő edény választása, fedő használatával Akár 15-20 százaléknyi energiát is megspórolhatunk, ha alacsony, széles edényben vagy serpenyőben főzünk. A láng így nagyobb felületen melegíti az edényt, jobb a hőátadás, ezáltal gyorsabban megfő az étel. Ne feledkezzünk meg a fedőről sem, ezzel időt is spórolhatunk! <u>Gondolkodjatok!</u> Hogyan éreztétek magatokat, amikor segítettetek szüleiteknek egy-egy főzés alkalmával? (Itt gondolhatnak a tanulók a társas kapcsolatokra, pl. közös élmény, visszaemlékezések a főzés alkalmával történetekre.)		beszélgetés	1. számú melléklet
---	--	--	---------------------------

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudtok-e olyan tevékenységet mondani, amely főzés közben kimondottan kellemes volt? - Mi volt kellemes? - Miért? - Mit juttatott eszedbe? Illetve olyat, ami számotokra a „nem szívesen végzem” kategóriába tartozott? - Melyik munkafolyamatot nem szeretted végezni? - Miért nem szeretted ezt csinálni? - Hogyan lehetne ezen változtatni, könnyíteni?			
3. Az óra lezárása: reflexiók			
Hogyan éreztétek magatokat a tanórán? Kérlek benneteket, ha pozitív élményben volt részetek, vagy hasznos információkhoz jutottatok, akkor az almás képből helyezzetek a tányérba. Ammennyiben semmi ilyenben nem volt részetek, akkor a savanyú uborka kerüljön a tányérra. Mi és miért került az tányérotokra? Természetesen a mindkét esetben az indoklásra, a miértekre is kíváncsi vagyok!	5 perc	tanulók képes visszajelzései szóbeli indoklásokkal	tányér, képek 2. számú melléklet

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Nagymamám mesélte...

1. számú melléklet



1. sz. kép

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.



2. sz. képsorozat

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.



3. sz. kép

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.



4. sz. kép

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Nagymamám mesélte...

2. számú melléklet



5. sz. képsorozat

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Felhasznált források

Az 1. sz. és a 2. sz. melléklet képeinek elérhetősége:

1. <https://sobors.hu/technologia/babfelek-beasztatas/>
2. <https://sobors.hu/technologia/fagyasztott-husok-kiolvasztasa-gyorsan/>
<https://www.femcafe.hu/cikkek/recept/fagyasztott-hus-felolvasztasa>
3. <https://www.ikea.com/hu/hu/p/hemlagad-nyeles-edeny-fedo-tapadasmentes-bevonat-fekete-20580913/>
4. <https://www.nosalty.hu/ajanlo/fedo-alatt-fozni-konyhai-modszer-fedo-nelkul-parolas>
5. <https://vegabox.hu/termek/alma-jonagored/>
<https://uborka.eu/savanyu-uborka-egeszseges/>