

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

A mintaprojektet készítő pedagógus:	Horváth Márta
A mintaprojekt címe:	Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!
A mintaprojekt összefoglalója (2-5 mondat):	A tanulók megismerkednek az élelmiszerek vásárlása és felhasználása során kialakuló tudatos fogyasztói magatartás fontosságával, az élelmiszerek előállítási folyamatával és útjával, az élelmiszercímkék olvasásának alapjaival, a fogyasztóvédelemmel. Betekintést kapnak, hogyan alakíthatják tudatosságukat az élelmiszerek fogyasztásával kapcsolatban, és hogyan válhatnak környezettudatos fogyasztókká.
Ajánlott korosztály:	alsó tagozat
Időigény:	3 x 45 perc

Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
A tanórákhoz szükséges eszközök: <i>IKT-eszközök:</i> interaktív tábla, projektor, tanulói laptop/tablet a választott munkaformának megfelelően. Valamennyi online feladat és kisfilm megtalálható a prezentációban, beágyazott formában. Mellékletként csatolt feladatlapok nyomtatva, íróeszközök. A PowerPoint bemutató beágyazott tartalmainak, videóinak és az animációinak megjelenítéséhez a prezentáció saját eszközre történő letöltése is szükséges. Elérhetősége: https://docs.google.com/presentation/d/1GVAfbk2fK-YeNrjB03Cj-3m08nDD2Mml/edit?usp=sharing&ouid=102683956359815385024&rtpof=true&sd=true			
1. óra			
I. Bevezetés			
Szókereső: Keresd meg mindkét mezőben, melyik szó szerepel a legtöbbször! Írd a vonalra! (<i>tudatos és fogyasztó</i>) - Mit jelent az a szó, hogy tudatos? Milyen tulajdonságok jellemzőek arra, aki tudatos? A baloldali mezőben keretezd be zölddel azokat a szavakat, melyek jelentése az, hogy tudatos! - Ezek segítségével mondj példákat arra, hogy te miben vagy tudatos? A jobboldali mezőben keretezd be kékkel azokat a szavakat, melyek jelentése az, hogy fogyasztó! Segít a kép. Melyik a kakukktojás? Miért hasznos eszköz	10 perc	<i>didaktikai feladatok:</i> ráhangolás, beszélgetés, magyarázat Valamennyi feladatlap és interaktív feladat megoldása a tanuló-csoportok életkorának és képességeinek	IKT-eszközök: interaktív tábla/projektor feladatlap 1. számú melléklet PowerPoint bemutató - 2. dia feladatok és megoldások

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

az élelmiszerekkel kapcsolatosan? <i>(Hosszabb eltarthatóság, minőségmegőrzés, élelmiszer-pazarlás csökkentése.)</i> - Kapcsold össze a két kiemelt szót. Mit jelent? Ki a tudatos fogyasztó? Lehetséges válaszok: <i>figyelmesen választja meg, mit vásárol, szüksége van-e a termékre; ne szennyezze a környezetet; többször felhasználható vagy újra-hasznosítható-e a termék.</i> (Segíthetünk a magyarázat során az ezekre irányuló kérdésekkel.)		figyelembe-vételével a pedagógus döntése alapján lehet egyéni munka, páros munka, csoport-munka vagy frontális munka.	
II. Tudatos fogyasztó – tudatos vásárló – fogyasztóvédelem			
Tudatosan játékos – játékosan tudatos! Egy játékos tesztre hívlak benneteket. Nézzük meg, ki az, aki már most tud olyan jól dönteni, mint egy tudatos vásárló! Megoldókulcs: 1a, 2c, 3b, 4b, 5c A teszt javításakor tanítói magyarázattal segítsük a helyes döntés igazolását. Saját készítésű tankocka: https://learningapps.org/view38748968. Fogyasztóvédelem Tudod, mit kell tenni, ha veszünk egy játékot és otthon kiderül, hogy nem működik jól, vagy nem olyan, mint amit ígérték, esetleg nem biztonságos a használata, vagy káros az egészségünkre? - Az ilyen esetekre alkottak törvényeket és szabályokat, melyek megvédik a vásárlókat. Ezt hívják fogyasztóvédelemnek. - A vevőknek és az eladóknak is be kell tartani az előírt szabályokat. Ha ez megvalósul, a fogyasztóvédelem segít abban, hogy: • biztonságos játékkal játszhatunk, • probléma esetén visszakapjuk a pénzünket, vagy másik terméket kapunk helyette, • a vevők megfelelő tájékoztatást kapnak a termékekről. Ez minden megvásárolt dologra igaz. - A fogyasztóvédelem számára nagyon fontos, hogy ti gyerekek, ne vásárolhassatok meg bármit. Vannak olyan termékek, melyek károsak az egészségünkre, és a gyermekek nem vásárolhatják meg. Tudtok ilyen termékeket? (Alkohol, dohánytermékek.)	10 perc	véleményalkotás egyéni munka magyarázat frontális munka vélemények, megnyilatkozások ismeretközlés, ismeretbővítés	feladatlap 2. számú melléklet vagy digitális feladatmegoldás https://learningapps.org/view38748968 PowerPoint bemutató - 3. dia PowerPoint bemutató – 4. dia

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

III. Környezettudatosságra fel! – Hogyan válhatsz tudatos fogyasztóvá?			
A diák segítségével ismertessük meg a gyerekekkel, hogy milyen környezettudatos döntéseket kell hoznunk, hogy tudatos fogyasztóvá válhassunk! - A mennyiség helyett a minőségre figyelj! - Vásárlás előtt írd össze, mire van szükséged! - Vásárolj közvetlenül a gazdától, piacon vagy helyi kisboltban! Kutasd fel a jó helyeket! - Vigyél magaddal táskát, szatyrot, ne fogadj el műanyag zacskót! Vásárolj csomagolásmentes üzletben! - Egyél több zöldséget, kevesebb húst, tarts húsmentes napokat! - Tájékozódj a termékekről azok címkéje alapján! - Válassz olyan termékeket, amelyeket állatkísérletek nélkül tesztelnek! - Kerüld az eldobható dolgokat! - Sose gondold, hogy céljaiddal egyedül vagy! - Járj többet gyalog, biciklivel vagy közösségi közlekedéssel! - Energiatakarékosság: Kapcsold ki! Zárd el! Vedd lejjebb! - Külföldi kirándulás helyett fedezd fel hazánk csodás tájait! Rövidített formában az alábbi videó is segítséget nyújt, de a tanítói magyarázat, az ismeretbővítés, a felmerülő kérdések megválaszolása a megtekintés mellett is szükséges. https://www.youtube.com/watch?v=ZPhMfMKTQ2M Teszteld tudásod! Melyik a környezettudatosabb választás? Saját készítésű Wordwall-feladat: https://wordwall.net/play/85210/772/860. Ne vásárolj semmit! nap Magyarországon minden év novemberének utolsó péntekén tartjuk, mely a túlfogyasztás elleni jelképes tiltakozás. Egyre többet törődünk a vásárlással, az élet más fontos dolgait pedig elhanyagoljuk. Javasoljatok olyan tevékenységet, melyet a vásárlásra fordított idő helyett végezzünk! Vásárlás helyett mozogjatok, túrázzatok, keressétek fel család-tagjaitokat, barátaitokat, olvassatok, játsszatok!	15 perc szemléltetés, magyarázat, spontán tanulói megnyilatkozások frontális munka ismeretközlés, ismeretbővítés	PowerPoint bemutató - 5-8. dia	
	10 perc visszacsatolás ismeretbővítés	interaktív feladat https://wordwall.net/play/85210/772/860 PowerPoint bemutató - 9. dia PowerPoint bemutató - 10. dia	

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

2. óra			
I. Ismétlés			
Igaz-hamis állításokkal ismételjük, mi jellemző egy tudatos fogyasztóra. - Döntsd el, igaz vagy hamis az állítás! Karikázd be a megfelelő betűt! - Olvasd össze a helyes megfejtés betűit! Megfejtés: táplálék. A táplálék az egyik életfeltétel az élőlények számára. Mondd más szóval: táplálék! (Ennivaló, élelem, eledel, eleség, éték, harapnivaló, élelmiszer stb.)	5 perc	ismétlés tetszőleges munkaforma	feladatlap 3. sz. melléklet és PowerPoint bemutató - 11. dia megoldással
II. Az élelmiszerek útja			
Az élelmiszerek eredete Csoportosítsd az élelmiszereket eredetük szerint! Az állatok és a növények biztosítják az ember számára a megfelelő táplálékot, de mi emberek nem becsüljük meg azokat! Többet veszünk, mint amit képesek elfogyasztani, nem tároljuk megfelelően az élelmiszert, vagy nem fogyasztjuk el az ételt, mert nem tökéletes a megjelenése, így elpocsékoljuk. Tudod, hogyan nevezik ezt a fajta tevékenységet? Segít, ha az igaz-hamis feladat megmaradt betűit összeolvasod! (A válasz: pazarlás.) Emlékszel? Egy tudatos fogyasztó odafigyel arra, mit vásárol, hogyan használja a dolgokat, és mi történik azokkal, amikor már nem szükségesek. Az élelmiszerek esetében ez azt jelenti, hogy figyelembe vesszük a vásárlás előtt, hogy az élelmiszer honnan érkezik, hogyan készül és hogyan hat a környezetünkre. Nézzük meg az alábbi kisfilmet! https://www.youtube.com/watch?v=TuJ05XeUD7g	15 perc	ismétlés fogalomalkotás rendszerezés ok-okozati összefüggések megfigyeltetése, véleményalkotás, ismeretbővítés	feladatlap 4. sz. melléklet és PowerPoint bemutató – 12. dia megoldás: PowerPoint bemutató - 13. dia PowerPoint bemutató - 14. dia megoldás: PowerPoint bemutató - 15. dia PowerPoint bemutató - 16. dia
Termőföldtől a tányérig – Az alma útja Itt egy piros alma. Mit gondolsz, mi történik az almával, mielőtt a kezébe kerül? A dia segítségével nézzük meg az alma útját! <i>Almafa ültetése, gondozás, szedés-szüret, csomagolás a szállításhoz – szállítás – raktározás – árusítás – vásárlás – otthon – fogyasztás – lebomló élelmiszer, komposztálás.</i> - Lehet-e rövidebb az útja?	20 perc	ok-okozati összefüggések megfigyeltetése, véleményalkotás, ismeretbővítés, megállapítás, rendszerezés frontális munka	PowerPoint bemutató - 17-18. dia

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Hogyan változik, ha közvetlenül a termelőtől vásároljuk meg? (Szedd magad akciók.) Hogyan, ha a saját kertünkből szedjük? - Hogyan változik az útja, ha az alma külföldről érkezik? Hogyan változik egyes termékek minősége a szállítás során? Hogyan hat ez a környezetünkre? (Szállítás, csomagoláshulladék keletkezése, tárolás.) Feladat: Rendezd az élelmiszerek útját időrendi sorrendbe! Előzetes feladat a következő órára: Egy általuk választott élelmiszer útjának bemutatása. Az adott csoport – életkorától függően – készíthet felsorolást, ábrát, rajzos útvonalat, de ppt-t is; rövidebb és hosszabb ellátási láncot is bemutathatnak. Az „Élelmiszer útra kel” – játék.	5 perc	tetszőleges munkaforma	feladatlap 5. sz. melléklet és PowerPoint bemutató - 19. dia megoldással a feladat előkészítése
3. óra			
I. Ismétlés			
Élelmiszer útra kel – játék Az „Élelmiszer útra kel” című játékban a gyerekeknek egy-egy élelmiszert kell bemutatniuk, és végigmenniük annak az útnak a lépésein, amit az étel bejár, amíg termelőtől eljut a háztartásokig.	5 perc	ismétlés, előadás, reflexió	előzetes felkészülés alapján a bemutatókhoz szükséges technikai háttér biztosítása
II. Élelmiszercímkék			
Apró betűk óriási szerepe – Miről szólnak az élelmiszercímkék? https://www.youtube.com/watch?v=MKNVVR5goRs Nézzünk meg élelmiszercímkéket valós termékekről (pl. egy doboz tej, joghurt stb.)! Olvassuk le az adott termékekről az alábbiakat! A címke fontos elemei - A termék megnevezése - Mennyiség - Összetevők: Mit tartalmaz a termék? (Pl. cukor, búzaliszt, stb.) - Táplálkozási információk: Mennyi kalóriát, zsírt, fehérjét és szénhidrátot tartalmaz? Milyen allergéneket tartalmaz? Hogyan jelölik? Ez utóbbiról kiemelten fontos beszélni, amennyiben a tanulócsoporthoz van allergiás diák!	15 perc	fogalomalkotás, ismeretbővítés, magyarázat frontális munka irányított megfigyelés, ismeretközlés, ismeretbővítés, megállapítás	PowerPoint bemutató - 20. dia PowerPoint bemutató - 21. dia

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

IV. Összegzés			
Rakd ki a kirakót! Mit jelent a képen látható szlogen? Miért lehet ez a jelmondata a témában megszerzett ismereteinknek? Jegyezd meg! Saját készítésű puzzle: https://puzzle.org/hu/jigsaw/play?p=-OHJPqawLQ64aKi5iHnL. Ajánlás: 3-4. osztályosok tanítói magyarázat segítségével megtekinthetik a Világ Legnagyobb Tanórája – 2024 rendezvénysorozat Mentsük meg az élelmiszereket! című előadását.	5 perc	véleményalkotás, rendszerben való gondolkodás, összegzés frontális munka	PowerPoint bemutató - 27. dia Ajánlás: https://www.youtube.com/watch?v=33tsG9tlfhk&t=775s

1. számú melléklet

Szókereső

Keresd meg mindkét mezőben, melyik szó szerepel a legtöbbször! Írd a vonalra!



- A baloldali ábrán keretezd be zölddel azokat a szavakat, melyek jelentése az, hogy tudatos.
- A jobboldali ábrán keretezd be kékkel azokat a szavakat, melyek jelentése az, hogy fogyasztó.
Melyik a kakukktojás? Miért hasznos eszköz az élelmiszerekkel kapcsolatosan?

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!

2. számú melléklet

Tudatosan játékos – játékosan tudatos!

Karikázd be a rád leginkább jellemző állítás betűjelét!

- 1. Amikor játékot szeretnél vásárolni, gondolsz-e arra, hogy valóban szükséged van-e rá?**
 - a) Igen, mindig megkérdezem magamtól.
 - b) Néha elgondolkodom, hogy valóban szeretném-e.
 - c) Sohasem gondolkodom ezen.
- 2. Hogyan döntesz, amikor játékot szeretnél vásárolni?**
 - a) Azért választom a játékot, mert mindenkinek van olyan.
 - b) Olyan játékot választok, amelyik olcsó, nem baj, ha hamar tönkremegy.
 - c) Olyat választok, amelyik tartós és sokáig tudom használni.
- 3. Mit gondolsz arról a játékról, amelynek csomagolása sok műanyagot tartalmaz?**
 - a) A csomagolás nem fontos, azzal úgysem fogok játszani.
 - b) Olyat választok, amely kevesebb csomagolóanyagot tartalmaz, és környezetbarát csomagolása van.
 - c) Megveszem, mert szép csomagolása van, így biztosan jó lesz a játék is.
- 4. Hogyan cselekszel, ha valamit már nem szeretnél többet használni vagy meghibásodott?**
 - a) Kidobom.
 - b) Elajándékozom, újrahasznosítom, ha meghibásodott megjavíttatom.
 - c) Félreteszem és gyűjtögetem.
- 5. Mit gondolsz arról a játékról, mely korábban másé volt, de most a tiéd lehet?**
 - a) Nem érdekel, csak az újat szeretem.
 - b) Ha hasznos, akkor talán elfogadom.
 - c) Egy használt játék is lehet szórakoztató, és örülök neki, hogy én lehetek az új felhasználó.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!

3. számú melléklet

Tudatos fogyasztó – Mi jellemzi a tudatos fogyasztót?

Döntsd el, igaz vagy hamis az állítás! Karikázd be a megfelelő betűt!

igaz	hamis	
P	T	Csak a legolcsóbb termékeket veszi meg, még ha azok nem is jók.
Á	A	Figyel arra, hogy a termék környezetbarát legyen.
Z	P	Mindig annyi játékot vásárol, amennyihez éppen kedve van.
L	A	Vásárlás előtt mindig megnézi, hogy a termék honnan származik és hogyan készült.
R	Á	Mindig a legújabb divatot követi, függetlenül attól, hogy mi történik a környezettel.
L	L	Olyan termékeket választ, amelyek tartósak, sokáig használhatóak.
É	Á	Bevásárlólistát készít, és vászontáskát visz magával a vásárláskor.
K	S	Utazáskor tömegközlekedési eszközt használ, szívesen gyalogol, kerékpározik.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!

4. számú melléklet

Állati vagy növényi eredetű?

Válogasd az élelmiszereket eredetük szerint! Nevezd meg az ételt, majd rajzold a megfelelő halmazba!



állati eredetű

növényi eredetű

5. számú melléklet

Az élelmiszer útja

Számozással állítsd időrendi sorrendbe a tej és a kenyér élelmiszer-útvonalának állomásait!

	A tej szállítása a boltokba. 
	A tehén fejése, a tej összegyűjtése.
	A tej csomagolása.
	A tej feldolgozása.
	A tehenek gondozása.
	A tejet a fogyasztó megvásárolja.
	A tej szállítása a feldolgozóüzembe.

	A búza szállítása a malomba. 
	A kenyér szállítása a boltokba.
	A búza aratása, tárolása.
	A búza lisztté őrlése.
	A lisztből tészta készítése, majd megsütése.
	A szántóföld művelése, a búza termesztése.
	A vásárló a kenyeret megvásárolja.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Tudd, mit veszel – tudd, mit eszel!

6. számú melléklet

Édesen, de okosan

Nevezzétek meg a palacsinta hozzávalóit, majd hasonlítsátok össze a 3 különböző ízesítést a megadott szempontok alapján!

csomagolás: Miből készült?

keletkező hulladék: Újrahasznosítható-e?

szállítás: Mekkora távolságról érkezik a termék?

	töltelék	csomagolás	keletkező hulladék	szállítás	😊?
1.	termelői piacon vásárolt túró				
2.	saját kertben termesztett sárgabarackból készült házi lekvár				
3.	élelmiszerboltban vásárolt kakaó				

Értékelj a **kiemelt** élelmiszereket a fenntarthatóság és környezeti hatás szempontjából!
Rajzolj a jelek szerint!

😊😊😊 legkedvezőbb választás	😊😊 kedvező választás	😊 kedvezőtlen választás
----------------------------------	----------------------------	-------------------------------

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2025.

Felhasznált források:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPhMfMKTQ2M>
<https://learningapps.org/view38748968> - saját készítés
<https://tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/>
<https://wordwall.net/play/85210/772/860> - saját készítés
<https://www.tankonyvkatalogus.hu/tankonyv/OH-FNT910TA>
<https://www.tankonyvkatalogus.hu/tankonyv/OH-FNT910MA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPhMfMKTQ2M>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPhMfMKTQ2M>
<https://www.youtube.com/watch?v=MKNVVR5goRs>
<https://www.youtube.com/watch?v=s9DjQy2kyOs>
<https://www.tankonyvkatalogus.hu/tankonyv/OH-KOR04TA>
<https://www.tankonyvkatalogus.hu/tankonyv/OH-KOR03TA>
<https://www.youtube.com/watch?v=33tsG9tlfhk&t=775s>
http://korkorosgazdasag.hu/home_slider/okocimke-kisokos/
<https://puzzle.org/hu/jigsaw/play?p=-OHJPqawLQ64aKi5iHnL> - saját készítés

Képek forrásai:

https://cdn.pixabay.com/photo/2021/05/27/18/55/woman-6289052_1280.png
<https://prove.hu/wp-content/uploads/2023/12/vegan-bevasarolista-es-cimkeolvasas-utmutato-scaled.jpg>
<https://feosz.hu/wp-content/uploads/2021/02/fogyasztovedelem1.jpg>
<https://pixabay.com/hu/illustrations/intelligens-otthon-h%C3%A1z-technol%C3%B3gia-2769239/>
<https://pixabay.com/hu/photos/gyermek-l%C3%A1ny-t%C3%BAr%C3%A1z%C3%A1s-nyom-erdei-%C3%BAt-4355469/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/alma-gy%C3%BCm%C3%B6cs-piros-alma-%C3%A9tel-439397/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/s%C3%A1rga-%C3%A9pa-n%C3%B6v%C3%A9ny-%C3%A9tel-eg%C3%A9szs%C3%A9ges-1300572/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/hal-%C3%A9tel-s%C3%BCt-559888/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/keny%C3%A9r-konty-barna-p%C3%A9ks%C3%A9g-%C3%A9tel-308470/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/tej-%C3%BCveg-tejterm%C3%A9k-ital-feh%C3%A9r-576439/>
<https://divany.hu/lajfhekk/2019/07/03/csunya-zoldsegek-gyomolcsok-pazarlas/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/ai-gener%C3%A1lt-%C3%BCzlet-piac-szek%C3%A9r-8793076/>
<https://pixabay.com/hu/vectors/rothadt-h%C3%BAs-%C3%B6nt%C5%91forma-keny%C3%A9r-4326830/>
<https://pixabay.com/hu/photos/almaf%C3%A1k-alm%C3%A1skert-kert-f%C3%A1k-7387637/>
<https://pixabay.com/hu/photos/alm%C3%A1k-gy%C3%BCm%C3%B6cs%C3%B6skert-almaf%C3%A1k-1873078/>
<https://pixabay.com/hu/images/search/alm%C3%A1skert/>
<https://cdn.agrarszektor.hu/hirek/image1604592567-2.jpg>