

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT

2019. március 18-22.

Beszámoló

Helyszín: Zuglói Heltai Gáspár Általános Iskola 6. a osztály, Budapest

A témahét globális céljai közül az Egészség és jóllét témakörből választottuk ki az „Egészséges ételek” elnevezésű témát, melyet 6. évfolyamos diákjainkkal kooperatív tanítási-tanulási munkamódszer alkalmazásával dolgoztunk fel.

Az előkészítéstől a téma lezárásig az osztályfőnök koordinátorként segítette a gyerekek önálló témafeldolgozását.

Az előkészítő szakaszban megbeszéltük a téma feldolgozási formáit, mely a különböző prezentációk, receptgyűjtemény elkészítésére, és az alapanyagok beszerzésére vonatkozott.

Ezt követte a szükséges kutatási területek forráslehetőségeinek vázolása, majd a munkafolyamatok időarányos beosztása.

A tanulók közül többen vállaltak kiselőadást az alábbi témákban, melyekhez segítségül a lábjegyzetben felsorolt forrásokat használtuk.

- Az egészséges táplálkozás alapjai–a tápanyagok ismertetése és szerepe¹
- Az egészséges táplálkozás alapjai - a vitaminok és ásványi anyagok²
- Egészséges receptek³



¹ <https://www.youtube.com/watch?v=pMM8yLbpjKw>

² <https://www.youtube.com/watch?v=pMM8yLbpjKw>

³ <https://www.nlcafe.hu/egeszseg/20170129/gyors-recept-ebed-reggeli-vacsora-2015-egeszseges/>

⁴ http://www.katolikuseri.hu/pdf/eg_taplalkozas.pdf

A gyerekek izgatottan várták az általuk csak „Fitt-nap”-nak nevezett nap eljöttét. Korán reggel, az egyeztetettek szerint előkerültek a kis kosarakból, táskákból a rostban, tápértékben, vitaminban gazdag alapanyagok, valamint az otthon elkészített egészséges finomságok. Volt minden, mi szem-szájnak ingere: sokmagvas kenyér; zabpelyhes keksz, „répa-chips”, répatorta, céklasaláta padlizsánkrém, avokadókrém.



Amíg a fiúk az osztálytermet egy svédasztalos, önkiszolgáló étteremmé varázsolták, addig a lányok a szomszédos tankonyhában serénykedtek. A szükséges hozzávalókból pillanatok alatt elkészült a friss gyümölcssaláta, kevertsaláta joghurtos öntettel, és a fokhagymás sajtkrém.




Az egészségesen finom, ízletes lakoma után következtek a kiselőadások az alapanyagokban rejlő tápanyagok gazdagságáról, fűszerekről, a táplálkozási piramisról és végül néhány

egészséges recept is bemutatásra került. Az előadásokat hallgatva, és az egészséges, finom ételeket megkóstolva reméljük, hogy diákjaink közül is egyre többen odafigyelnek majd arra, hogy a jövőben egészségesebben étkezzenek.



Fokhagymás-sajtos puliska lágy tojással

- Forralj fel 2 bögre vizet, önts bele 1/2 bögre kukoricadarát, és adj hozzá egy gerezd apróra vágott fokhagymát, majd vedd alacsony fokozatra a tűzhelyet. Fedő alatt főzd 5-7 percig, gyakran kevergetve. Húzd félre a lábost és adj hozzá 1/4 bögre sajtot (cheddar sajtot ír a recept, de a juhtúró is isteni hozzá), 1 teáskanál sót és borsot ízlés szerint, illetve mehet bele egy evőkanál snidling is. A puliszkád ezennel kész, már csak addig kell várnod vele, amíg a tükörtőjást villámgyorsan elkészíted, és már ülhetsz is az asztalhoz.
- A kukoricadara jótékony hatásai: segíti a máj és belek működését; szabályozza a vércukorszintet; csökkenti a koleszterinszintet; negyedannyi kalóriát tartalmaz, mint a kenyér.



5

Budapest, 2019. 03. 21.

Sasné Megyes Erzsébet
témavezető

⁵ <https://www.nlcafe.hu/egeszseg/20170129/gyors-recept-ebed-reggeli-vacsora-2015-egeszseges/>