ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS
- OKOSTÁNYÉR A VILÁG KÖRÜL -
TANÓRAVÁZLAT ONLINE TANÓRÁHOZ

Az óravázlatot készítette: ÖKO-Játék Program (www.okojatek.hu)

Korosztály: 15-17 évesek
Időtartam: 1 x 45 perc

Ez az óravázlat a 2022. évi Fenntarthatósági Témahétre, a **ZÖLD FÖLD fenntarthatósági tankönyv** *Bomba formában - környezettudatos egészségmegőrzést* című fejezet átdolgozásával készült. A középiskolák 9. és 10. évfolyama számára íródott tankönyv és munkafüzet Magyarországon a Kék Bolygó Klímavédelmi Alapítvány támogatásával készült, 2021/2022-es tanévtől kezdődően heti egy órában, a szabadon tervezhető órakeretben lehet tanítani. További információ taneszközcsomagról: www.kbka.org/tankonyv.

Kulcskompetenciák:
- anyanyelvi kommunikáció
- természettudományos és technikai kompetencia
- szociális és állampolgári kompetencia

Tantárgy: technika és tervezés, természettudomány, fizika, kémia
Kulcsszavak: okostányér, egészségmegőrzés, környezettudatos étkezés, szuperélelmiszerek.

A **tanóra célja**, hogy a diákok megismerjék a környezettudatos és egészséges étkezés összetételének alapszabályait. Az okostányér egészséges egyensúlyt tart az élelmiszerek sokféleségében. A tanóra során a gyerek kitekintést kapnak a világ különböző egészséges konyháiról is.

ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS

Tanórai feladatok	Időtartam	Módszerek, eszközök
1. feladat: Bevezető Mi az az okostányér? Miből áll? Mire kell figyelnünk?	10 perc	Frontális előadás 1. sz. melléklet: ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS – okostányér a világ körül- ppt 5. dia
2. feladat: Mit ettél tegnap? Alkossatok csoportokat, beszéljétek meg ki mit evett előző nap. Ez alapján állítsátok össze a napi étkezéseteket! Hasonlítsuk össze az okostányér szabályaival. Melyik csapat étkezett a legegészségesebben?	12 perc	Csoportos munka 1. sz. melléklet: ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS – okostányér a világ körül- ppt 5. dia
3. feladat: Mi befolyásolja az egészségünket?	5 perc	Frontális előadás 1. sz. melléklet: ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS – okostányér a világ körül- ppt 6. dia
4. feladat: A világ konyhái Alkossatok csoportokat és válasszatok a világ 5 legegészségesebb konyhái közül recepteket! Hasonlítsátok össze őket, mi az azonos, mi a különbség?	13 perc	Csoportos munka 1. sz. melléklet: ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS – okostányér a világ körül- ppt 7-8. dia 2. sz. melléklet: VILÁG KONYHÁI RECEPTEK
5. feladat: Szuperélelmiszerek **Ismerjük meg a szuperélelmiszereket!**	5 perc	Frontális előadás 1. sz. melléklet: ÖKOTUDATOS ÉTKEZÉS – okostányér a világ körül- ppt 9. dia

1. **feladat**

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat. Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan. Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

Zöldségek: Mindennap egyél piros, sötétzöld, narancssárga zöldséget nyersen! Hetente egy alkalommal hüvelyest (borsó, bab, lencse, szója) Jó a konzerv, a fagyasztott és a friss áru is. Krumplit 2 naponta érdemes enni.
Gyümölcs: Tízórai, uzsonna alkalmakor egyél elsősorban friss gyüm9lcsöt. Ha ivólé, törekedj a 100 % rostos italokra.
Hetente 2-3 alkalommal egyél kis marék sótlan, olajos magvakat (mandula, kesudió, mogyoró, dió, tökmag, napraforgómag)
Naponta 3-4 adag zöldség és 1-2 adag gyümölcsöt kell fogyasztani, ebből 1 adag legyen nyers (1 alma, 1 pohár bogyós gyümölcs, 2 dl rostos gyümölcs.
Gabonafélék: naponta egyszer fogyassz teljesértékű gabonából készült étel, kenyér, köret, péksüti (teljes kiőrlésű lisztből kenyér vagy főzött hajdina, bulgur, árpa vagy kuszkusz, köles, kukorica, barna rizs. Élelmiszer címkéket érdemes elolvasni és keresni a teljes kiőrlésű kifejezést. Napi 3 adag gabona fogyasztása ajánlott, ebből legalább 1 étkezés teljes értékű gabonából legyen. (1 adag: 20 dkg főtt tészta vagy rizs, 3 evőkanél müzli, 1 szelet kenyér)
Tej, tejtermék, tojás, hal, hús: minden nap fogyassz tejet vagy tejterméket ami alacsony zsírtartalom. Ha növényi tejet iszol, válaszd a cukormentes termékeket.
Növényi italok tápérétke messze elmarad az állati eredetű tejétől. Hetente 1 húsmentes napot tarts, változatos húsokat egyél, elsősorban halat, fehér húsokat. A húsok fehérje tartalmát pótolhatod hal, tojás, tejtermékek, magok, hüvelyesek pl szója bevitelével is.
Vörös húsból (marha, sertés) maximum 35-50 dkg húst fogyassz hetente.
Felvágottakat alkalmanként kis mennyiségben egyél. Halat heti egyszer legalább egyél, részesítsd előnyben a hazai halakat (harcsa, pisztráng, busa, ponty)
Belsőséget (máj, szív, zúza) heti egyszer egyél.
Minden főétkezés tartalmazzon fehérjét, napi fél liter tej vagy tejtermék elfogyasztása javasolt.
Folyadékok: napi 2 l folyadék, ebből 1, 2l víz legyen, többi, gyümölcslé, zöldséglevek, üdítők, turmixok, tejes italok.
Só, zsiradék, cukor: minél kevesebb só, kerüld a sok zsírt, a magas cukortartalmat (alternatívái: édesítőszerek, gyümölcscukrok, hosszú felszívódási idejű cukrok)
Édesség, desszert, maximum heti 2szer.
Magas zsírtartalmú ételeket ritkán fogyassz: torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, kolbászok, zsíros sajtok, majonéz
Kerüld a gyors ételeket, egészségesebb és olcsóbb és finomabb, ha magad főzöl. Mozogj sokat, napi 10 perc valamilyen aktív mozgást végezz, heti kb. 150 percet kíméletes mozgást és 75 perc intenzív mozgást érdemes végezni.

2. **feladat Mit ettél tegnap?**

Alkossatok csoportokat, beszéljétek meg ki mit evett előző nap. Ez alapján állítsátok össze a napi étkezéseteket!
Hasonlítsuk össze az okostányér szabályaival. Melyik csapat étkezett a legegészségesebben? Beszéljük meg! Vajon teljesült az élelmiszerek egyensúlya a napi étkezésetekben? Hogyan lehetne tudatosan egészségesebben étkezni? Írjátok át „okosra" a tegnapi menütöket!

3. **feladat Mi befolyásolja az egészségünket?**

- Örökletes biológiai adottságok, betegségre való hajlamok, immunrendszer erőssége >>> életmóddal javítható!
- Egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés (orvos, gyógyszerek, diagnosztika, felszerelés, idő), fontos a lelki állapot, stresszmentes élet!
- Természeti környezet: város vagy zöld övezet, egészséges lakókörnyezet fontos, jó levegő,tiszta, elérhető ivóvíz, mozgástér.
- Mentális egészség: jókedv, optimizmus, boldogság! Ép lélek ép testben!
- Káros szenvedélyektől mentes élet.

4. **feladat** Alkossatok csoportokat és válasszatok a világ 5 legegészségesebb konyháiból 1-1 receptet! Helyezzétek el az okostányéron: mitől egészségesek ezek az ételek? Hasonlítsátok össze egymással a recepteket! Milyen azonosságokat találtok? És mik a különbségek? Mik a legjellemzőbbek adott ország étkezési szokásaira? (például az indiai ételek alap összetevője az erős fűszerezés pl a curry)

GÖRÖGORSZÁG *Paradicsomos-fetás bulgursaláta*

HOZZÁVALÓK

- *6dl víz*
- *1tk só*
- *30dkg bulgur*
- *2db paradicsom*
- *0.5db kígyóuborka*
- *0.5db citrom leve*
- *15dkg feta sajt*

CSÁD *Daraba*

Csád konyhája sokban hasonlít a Szahara régió hagyományos főzési gyakorlatához. A széles körben elterjedt *kapcsok* közé tartozik a köles, a cirok és a rizs, míg a közönséges zöldségek között az okra és a manióka növény levele. A DARABA egy hagyományos csádi 'pörkölt', amely rengeteg zöldséget tartalmaz. Az okrát, amely Csádban gyakori összetevő, sűrítőszerként használják. Ahogy sok afrikai országban is, a levesek és pörköltek ízesítésére őrölt földimogyorót használnak.

Daraba: Hagyományos étel, amely okrát, édesburgonyát, paradicsomot és zöldeket tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

- *12 db okra szál*
- *1 db nagy édesburgonya*
- *1 nagyobb padlizsán*
- *2 marék zöld levél vegyesen (petrezselyem, zellerzöld, spenót levél stb)*
- *1 csésze mogyoróvaj*
- *1 leveskocka vagy húsleves alaplé*
- *ízlés szerint só, bors, cayenne bors*
- *1 közepes filézett Tilápia hal*

JAPÁN *Miso leves rizzsel*

A miso (ejtsd: miszó) leves a párolt rizzsel együtt a tradicionális japán reggeli nélkülözhetetlen része. Fő alkotórészei a dashi és a miso (amelynek két fő fajtája a shiromiso és az akamiso, azaz fehér vagy vörös, de lehet keverni is a kettőt), ezeken kívül szinte bármit tehetünk bele. Kedvelt hozzávalói a tofu, a jégcsapretek, a wakame, a répa, a gomba, a garnélarák. Fontos, hogy a misot csak a legvégén tegyük bele, mikor már nem ég alatta a tűz, különben a hő hatására megváltozik az íze. Hagyományosan lakkozott kis levesestálkákban kerül az asztalra, közvetlenül a tálkából, evőpálcika segítségével isszák a levest.

HOZZÁVALÓK

- *12 db okra szál*
- *1 db nagy édesburgonya*
- *1 nagyobb padlizsán*
- *2 marék zöld levél vegyesen (petrezselyem, zellerzöld, spenót levél stb)*
- *1 csésze mogyoróvaj*
- *1 leveskocka vagy halleves alaplé: miso vagy dashi: tulajdonképpen hal leveskocka*
- *ízlés szerint só, bors, cayenne bors*
- *1 közepes filézett Tilápia hal*

INDIA *Csirke biryani : Gyakorlatilag egy csirkés rizseshús sok fűszerrel!* Tipikus indiai étel.

HOZZÁVALÓK

200 ml joghurt
2 gerezd fokhagyma
2 - 3 cm friss gyömbér
1 db citrom
1 mk só
1 csapott tk garam masala
1 mk chilipor (cayenne)
1 tk kurkuma
500 g csirkecombfilé

A RÉTEGZÉSHEZ:

1 mk sáfrány vagy 1 tk sáfrányos szeklice
100 ml tej
300 g basmati rizs
5 - 6 db mentalevél
1 mk garam masala
1 mk pirospaprika
1 - 2 db friss chili
600 ml víz

A FŰSZERES ALAPHOZ

2 - 3 ek olaj
4 db salottahagyma
2 gerezd fokhagyma
1 db csillagánizs
1 csapott mk egész kömény
2 db babérlevél
4 db szegfűszeg
1 rúd fahéj

TÁLALÁSHOZ

néhány kanál natúr joghurt
néhány mentalevé

LIBANON *Libanoni nyárson sült birka Tabbuli salátával*

Libanoni nyárson sült birka
Hozzávalók:

- 1 kg birkacomb, 5 cm-es kockákra vágva,
- 1 dl salátaolaj,
- 1/2 dl citromlé,
- 1/2 ek. majoránna,
  1 tk. kakukkfű,
- 1 mk. törött bors,
  só,
- 3 gerezd reszelt fokhagyma,
- 3 ek. apróra vágott vöröshagyma,
- 2 dl fehér bor
- 6 db cédrusfából készült nyárs.

Tabbuli (népszerű libanoni vegyes saláta)
Hozzávalók:

- 15 dkg jó minőségű hántolt búza darabosra őrölve,
- 1 tcs. vékony karikákra vágott vöröshagyma,
- 1/2 dl olíva- vagy kukoricaolaj,
- 1-2 citrom leve,
  só,
- frissen őrölt bors,
- 3 ek. finomra vágott petrezselyem,
- 1 ek. morzsolt, szárított mentalevél,
- 4 ek. reszelt sárgarépa,
- 1/2 - 1/2 tcs. zöld és fekete olajbogyó,
- 2 tcs. hámozott, kimagozott, apróra vágott paradicsom,
- 1 ek. fenyőmandula vagy mogyoró apróra vágva.

5. feladat SZUPERÉLELMISZEREK

Vannak kimagasló élettani hatású rendkívül előnyös összetételű élelmiszerek, amik természetesen fordulnak elő.
de érdemes alaposan utána nézni, mi is az valójában! Magyarországon ilyen a csipkebogyó, nagyon magas C-vitamin tartalommal, magasabb, mint a felkapott goji bogyóé.
A napraforgó mag nagyon sok az E vitamin, magasabb a tartalma, mint a kesudióé.
A lenmag omega 3 zsírsav tartalma sokkal magasabb, mint a sztárolt chia magé.

FORRÁSOK

Szakirodalom

Zöld Föld tankönyv 53-54., 58-60., 70-71. oldal, engedélyszám: TKV/268-7/2021. A tankönyv a Kék Bolygó Klímavédelmi Alapítvány támogatásával készült, és megfelel a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendeletnek, valamint a Fenntarthatóság kerettanterv a 9–10. gimnáziumi évfolyam számára című kerettantervnek. A tankönyvvé nyilvánítási eljárásban közreműködő szakértő: dr. Penksza Károlyné

Közreműködő szakértők:• Projektvezető: Matolcsy Miklós • Szakmai vezető: Czippán Katalin • Pedagógiai vezető: Demeter József, Papp Ágnes • Alkotószerkesztők: Czippán Katalin, Demeter József, Papp Ágnes • Szakmai lektor: Varga Attila • Olvasószerkesztő: Siklósi Ágnes

Szerzők: Benicsek Mihály, Czippán Katalin, Demeter József, Doró Viktória, Filó Andrea, Kray Zsuzsanna, Merényi Zsuzsanna, Mihalkó Viktória, Molnár Ferenc, Néder Katalin, Oletics Zoltán, Papp Ágnes, Suhajda Virág, Szandi-Varga Péter, Székely Júlia, Tomaj Zsófia

Letölthető: https://kbka.org/tankonyv/

További források:
https://www.supergreens.eu/hu/mi-az-a-szuperelelmiszer/
https://www.okostanyer.hu/

2.számú melléklet

VILÁG KONYHÁI RECEPTEK

Alkossatok csoportokat és válasszatok a világ 5 legegészségesebb konyháiból 1-1 receptet! Helyezzétek el az okostányéron: mitől egészségesek ezek az ételek? Hasonlítsátok össze egymással a recepteket! Milyen azonosságokat találtok? És mik a különbségek? Mik a legjellemzőbbek adott ország étkezési szokásaira? (például az indiai ételek alap összetevője az erős fűszerezés pl a curry)

GÖRÖGORSZÁG *Paradicsomos-fetás bulgursaláta*

HOZZÁVALÓK



- *6dl víz*
- *1tk só*
- *30dkg bulgur*
- *2db paradicsom*
- *0.5db kígyóuborka*
- *0.5db citrom leve*
- *15dkg feta sajt*

CSÁD *Daraba*

Csád konyhája sokban hasonlít a Szahara régió hagyományos főzési gyakorlatához. A széles körben elterjedt *kapcsok* közé tartozik a köles, a cirok és a rizs, míg a közönséges zöldségek között az okra és a manióka növény levele. A DARABA egy hagyományos csádi 'pörkölt', amely rengeteg zöldséget tartalmaz. Az okrát, amely Csádban gyakori összetevő, sűrítőszerként használják. Ahogy sok afrikai országban is, a levesek és pörköltek ízesítésére őrölt földimogyorót használnak.

Daraba: Hagyományos étel, amely okrát, édesburgonyát, paradicsomot és zöldeket tartalmaz.

HOZZÁVALÓK



- *12 db okra szál*
- *1 db nagy édesburgonya*
- *1 nagyobb padlizsán*
- *2 marék zöld levél vegyesen (petrezselyem, zellerzöld, spenót levél stb)*
- *1 csésze mogyoróvaj*
- *1 leveskocka vagy húsleves alaplé*
- *ízlés szerint só, bors, cayenne bors*
- *1 közepes filézett Tilápia hal*

JAPÁN *Miso leves rizzsel*

A miso (ejtsd: miszó) leves a párolt rizzsel együtt a tradícionális japán reggeli nélkülözhetetlen része. Fő alkotórészei a dashi és a miso (amelynek két fő fajtája a shiromiso és az akamiso, azaz fehér vagy vörös, de lehet keverni is a kettőt), ezeken kívül szinte bármit tehetünk bele. Kedvelt hozzávalói a tofu, a jégcsapretek, a wakame, a répa, a gomba, a garnélarák. Fontos, hogy a misot csak a legvégén tegyük bele, mikor már nem ég alatta a tűz, különben a hő hatására megváltozik az íze. Hagyományosan lakkozott kis levesestálkákban kerül az asztalra, közvetlenül a tálkából, evőpálcika segítségével isszák a levest.



HOZZÁVALÓK

- *12 db okra szál*
- *1 db nagy édesburgonya*
- *1 nagyobb padlizsán*
- *2 marék zöld levél vegyesen (petrezselyem, zellerzöld, spenót levél stb)*
- *1 csésze mogyoróvaj*
- *1 leveskocka vagy halleves alaplé: miso vagy dashi: tulajdonképpen hal leveskocka*
- *ízlés szerint só, bors, cayenne bors*
- *1 közepes filézett Tilápia hal*

INDIA *Csirke biryani : Gyakorlatilag egy csirkés rizseshús sok fűszerrel!* Tipikus indiai étel.

HOZZÁVALÓK



200 ml joghurt
2 gerezd fokhagyma
2 - 3 cm friss gyömbér
1 db citrom
1 mk só
1 csapott tk garam masala
1 mk chilipor (cayenne)
1 tk kurkuma
500 g csirkecombfilé

A RÉTEGZÉSHEZ:

1 mk sáfrány vagy 1 tk sáfrányos szeklice
100 ml tej
300 g basmati rizs
5 - 6 db mentalevél
1 mk garam masala
1 mk pirospaprika
1 - 2 db friss chili
600 ml víz

A FŰSZERES ALAPHOZ

2 - 3 ek olaj
4 db salottahagyma
2 gerezd fokhagyma
1 db csillagánizs
1 csapott mk egész kömény
2 db babérlevél
4 db szegfűszeg
1 rúd fahéj

TÁLALÁSHOZ

néhány kanál natúr joghurt, néhány mentalevél

LIBANON *Libanoni nyárson sült birka Tabbuli salátával*

Libanoni nyárson sült birka
Hozzávalók:

- 1 kg birkacomb, 5 cm-es kockákra vágva,
- 1 dl salátaolaj,
- 1/2 dl citromlé,
- 1/2 ek. majoránna,
  1 tk. kakukkfű,
- 1 mk. törött bors,
  só,
- 3 gerezd reszelt fokhagyma,
- 3 ek. apróra vágott vöröshagyma,
- 2 dl fehér bor
- 6 db cédrusfából készült nyárs.

Tabbuli (népszerű libanoni vegyes saláta) petrezselymes bulgursaláta
Hozzávalók:

- 15 dkg jó minőségű hántolt búza darabosra őrölve,
- 1 tcs. vékony karikákra vágott vöröshagyma,
- 1/2 dl olíva- vagy kukoricaolaj,
- 1-2 citrom leve,
- frissen őrölt bors, só
- 3 ek. finomra vágott petrezselyem,
- 1 ek. morzsolt, szárított mentalevél,
- 4 ek. reszelt sárgarépa,
- 1/2 - 1/2 tcs. zöld és fekete olajbogyó,
- 2 tcs. hámozott, kimagozott, apróra vágott paradicsom,
- 1 ek. fenyőmandula vagy mogyoró apróra vágva.



I