

Előadások szervezése 2018.06.28. 8:00 – 10:00

A köznevelésben részt vevő gyermekek egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, egészségkultúrájuk fejlesztése céljából előadásommal felhívtam a figyelmet az új, hazai táplálkozási ajánlásra, az OKOSTÁNYÉR®-ra, illetve ennek internetes oldalán <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> található, a gyermekek és szülei számára is hasznos információkat tartalmazó tájékoztató anyagokra. Az OKOSTÁNYÉR® bemutatásával az alábbi témákat jártuk körül:

- a különböző élelmiszercsoportok szerepe és aránya az étrendünkben (folyadékok / zöldségek / gyümölcsök / gabonafélék / húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek / só, zsiradék, cukor);
- energiaegyensúly és az energiaigény kalkulátor bemutatása;
- élelmiszeradagolási útmutató;
- az egészségesen táplálkozás fontossága – a helytelen táplálkozással összefüggő betegségek, illetve egészségkockázatok;
- a szervezet tápanyag-, élelmiszerszükséglete - OKOSTÁNYÉR®-lexikon;
- az „okos” vásárlási alapjai;
- az „okos” ételkészítés;
- a megfelelő ételadagok;
- menüjavaslatok; receptötletek;
- „okos” tippek házon kívüli étkezéshez.

Az interaktív előadást a gyermekek – a várakozásomnak megfelelően – nagy érdeklődéssel hallgatták és aktívan részt vettek a beszélgetésben. A foglalkozás lehetőséget nyújtott az eddigi táplálkozási ismereteik bővítésére, a médiából rájuk zúduló tévhitek tisztázására, a helyes étrend kialakítására.

**Kossuth Lajos Evangélikus Általános Iskola és Alapfokú
Művészeti Iskola Tanulóiért Alapítvány**

EFOP-1.8.5-17-2017-00191
„Együnk jól, éljünk jól!”

Előadások szervezése 2018.06.28. 12:00 – 14:00

A köznevelésben részt vevő gyermekek egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek elmélyítése, egészségkultúrájuk fejlesztése céljából iskolai csoportfoglalkozást vezettem, mely során az alábbi játékokkal sikerült kiemelni az egészséges étrend bizonyos pontjait, valamint bővíteni az eddigi táplálkozási ismereteiket:

1. Az OKOSTÁNYÉR®-ről szóló előadás során megszerzett ismeretek alapján egy általam készített, élelmiszer-kártyákból és az OKOSTÁNYÉR® szórólapból álló „kirakós játékkal” a gyermekek játékosan begyakorolták a helyes nyersanyag-válogatás alapjait.
2. Ezt követően a gyermekek közzé tették az egészséges táplálkozási irányelvek mentén előre elkészített, rövid meséket, történeteket, facebook posztokat, cikkeket vagy színdarabokat (fogalmazásokat), vagy rajzokat, plakátokat, tablókat, illetve eljátszható társasjátékokat, melyeket megbeszélünk, a helyes javaslatokat, üzeneteket megerősítettük.
3. A sócsökkentés könnyebb megvalósítása érdekében a fűszernövények különböző érzékszervekkel történő felismerésén alapuló fűszerismereti játékkal egybekötött beszélgetéssel bővítettük a felhasználási lehetőségeket, hogy a csökkent sózás mellett is ízletes ételek kerüljenek a gyermekek tányéjára.

Soltvadkert, Kossuth Lajos Evangélikus Általános Iskola és AMI

Rózsa Ágnes

2018. június 28.

6230 Soltvadkert, Bocskai I. u. 2.
Tel/Fax: 78-482505
E-mail: iskola@soltvadkert.hu



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE