Élelmiszer, étel, tápanyag

Először az élelmiszer – étel – tápanyag fogalmakat pontosítottuk, felsoroltunk mindegyikre 1-1 példát, megbeszéltük miért fontos az egészséges táplálkozás. Szó volt a tápanyagok csoportosításáról (szerves, szeretlen, járulékos tápanyagok), a szervezet megfelelő vitamin-, ásványi anyag- és vízellátottság biztosításáról, szervezetben betöltött szerepükről. A táplálékpiramis felidézését követően megnéztünk egy kisfilmet erről, mely a klasszikus és az új, bővített változatát is bemutatta.

Az elméleti részt követően gyakorlatra került sor, melyet a 8. évfolyam nagy létszámára való tekintettel forgószínpadszerűen valósítottuk meg, kisebb csoportokban:

- voltak, aki táplálékpiramist rajzoltak,
- voltak, akik a táplálékpiramisba helyezték el az általunk biztosított élelmiszereket,
- végül voltak, akik a kóstolásra készültek.

A foglalkozás belépője kedvenc egészséges étel elkészítése és bemutatása volt társaiknak. Tápanyagtartalom szerint csoportosították az ételeket, terítés közben ügyeltek annak esztétikájára is.

Soltvadkert, Kossuth Lajos Evangélikus Általános Iskola és AMI

Bozsókiné Sámel Henriett

2018. október 05.

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

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE