



TARTALOM

Használati útmutató a tankönyvhöz	5
Általános és sajátos kompetenciák. Tanulási tevékenységek	6
1. EGYSÉG – ÉLELMISZEREK	9
1. Táplálkozás, a táplálék szükséglet kielégítése	10
2. Ásványi eredetű élelmiszerek	13
3. Friss növényi eredetű élelmiszerek.	16
4. Feldolgozott növényi eredetű élelmiszerek	19
5. Állati eredetű élelmiszerek	22
Ismétlés/Értékelés	26
Összefoglaló értékelés	28
2. EGYSÉG – A NÖVÉNYTERMESZTÉS EGYSZERŰ TECHNOLÓGIAI FOLYAMATAI	29
1. A növénytermesztést befolyásoló környezeti tényezők	30
2. Növénytermesztés. A növények terméshozamának növelése és értékesítése	33
2.1. Szántóföldi növénytermesztés – sajátosságok	36
2.2. Zöldségtermesztés – sajátosságok.	38
2.3. Gyümölcs és szőlőtermesztés – sajátosságok.	41
2.4. Szakmák, foglalkozások, mesterségek a növénytermesztésben. Sajátos munkabiztonsági és egészségvédelmi szabályok.	44
Ismétlés/Értékelés	45
Összefoglaló értékelés	46
3. EGYSÉG – AZ ÁLLATTENYÉSZTÉS TECHNOLÓGIÁJÁNAK ELEMEI	47
1. Az állattenyésztést befolyásoló környezeti tényezők	48
2. Állattenyésztés. Az állati eredetű termékek bemutatása és értékesítése	53
2.1. A háziállatok tenyésztésének technológiai-sajátosságok.	54
2.2. Házi kedvencek tartása- sajátosságok	59

2.3. Szakmák, foglalkozások, mesterségek az állattenyésztés területéről.	
Munkaegészségügyi és biztonsági szabályok	59
Ismétlés/Értékelés	61
Összefoglaló értékelés	62
Félévi ismétlés	63
Félévi értékelés	64
4. EGYSÉG – ÉLELMISZEREK ÉS ÉLELMISZERIPARI SZOLGÁLTATÁSOK MINŐSÉGE	65
1. Az élelmiszer minősége. Az élelmiszertermék organoleptikus jellemzői	66
2. Az élelmiszertermék csomagolása és címkézése. Az ökológiai termék címkézése	69
3. Az élelmiszertermék tápértéke, energia- és esztétikai értéke	73
4. Az élelmiszeripar szolgáltatásainak minősége. Fogyasztóvédelem	78
Ismétlés/Értékelés	83
Összefoglaló értékelés	84
5. EGYSÉG – ÉTELKÉSZÍTÉSI TECHNOLÓGIÁK	85
1. A konyha: edények; konyhaeszközök; készülékek; szerkezetek. Kényelmi tényezők	86
2. Az élelmiszerek elkészítése és tartósítása. Higiéniai szabályok az étel elkészítéséhez. Munkabiztonsági és egészségvédelmi szabályok	89
3. A menü: szerkezete, összeállítási szempontok, menütípusok.	93
4. Asztalterítés és étkezés	97
5. Hagyományos és korszerű ételek a hazai konyhában. Az élelmiszerek népszerűsítése és értékesítése.	101
6. Étkezés és egészség. A tanulók étkezési szokásai	104
7. Szakmák, foglalkozások, mesterségek az élelmiszerek elkészítésénél és felszolgálásánál	106
Ismétlés/Értékelés	107
Összefoglaló értékelés	108
Végső összegzés (Projekt – Egy rendezvény megszervezése)	109
Végső értékelés	112



Általános és sajátos kompetenciák. Tanulási tevékenységek

Tanulási egység Tartalmak	Általános és sajátos kompetenciák	Javasolt tanulási tevékenységek
I. Egység – Élelmiszerek 1. Lecke. Az emberi táplálkozás, a élelemszükséglet kielégítése 2. Lecke. Ásványi eredetű élelmiszerek 3. Lecke. Friss növényi eredetű élelmiszerek 4. Lecke. Feldolgozott növényi eredetű élelmiszerek 5. Lecke. Állati eredetű élelmiszerek Ismétlés/Értékelés Összefoglaló értékelés	1. Hasznos termékek gyakorlati megvalósítása és/vagy kreatív munkák aktuális tevékenységeihez és azok értékesítése 1.1. Egyszerű kreatív termékek/munkák kivitelezése adott műveletterv alapján, kiválasztva a megfelelő nyersanyagokat, anyagokat, szerszámokat/ eszközöket/ készülékeket/műszereket 1.2. Matematikára és tudományokra jellemző adatok, mennyiségek, összefüggések, folyamatok és jelenségek azonosítása egy termék előállításánál 1.3. A termékek elemzése közösen megállapított szempontok szerint 2. Tartós fejlődésnek kedvező technológiai környezet támogatása 2.2. A termékek és a technológiák kiválasztása a környezet és az egészség minőségének megőrzése céljából 3. A foglalkozások/szakmák, szakmai területek és vállalkozás iránti érdeklődés és hajlam felkutatása az iskolai és szakmai útvonal megválasztása érdekében 3.2. Ügyesség tanúsítása az egyéni vagy csoportos feladatok megoldásánál	– A tanulók családjainak élelmiszer-szükséglet megfigyelése különböző időszakokban – Minikiállítások létrehozása/látogatások élelmiszer/ hagyományos termékek vásárlására, élelmiszer- kóstolással és szükségleteket kielégítő szempont szerinti elemzésekkel (érzékszervi tulajdonságok, esztétikai érték) – A napi, heti élelmiszerkosár összeállítása, az élelmiszerek kiválasztása és értékelése a következő szempontok alapján: eredet (ásványi, növényi és állati), megszerzési/ feldolgozási technológia (hagyományos, ökológiai, iparosított), táp- és energetikai érték, élelmiszer-adalékok használata, a termékek csomagolása, szállítása és raktározása/tárolása (a "bio" vagy "öko" típusú címkék értelmezése) – Az élelmiszerek romlandóságával kapcsolatos kísérletek megvalósítása különböző környezeti feltételek közötti tárolásukkal (hőmérséklet, nedvesség) és az egészség veszélyeztetésének meghatározása lejárt szavatosságú termékek fogyasztása esetén – Látogatás élelmiszer üzletekben, esettanulmányok – Egy élelmiszeres szórólap megvalósítása egyénileg vagy közösen
2. Egység – A növénytermesztés egyszerű technológiai folyamatai 1. Lecke A növénytermesztést befolyásoló környezeti tényezők 2. Lecke. Növénytermesztés. A növények terméshozamának növelése és értékesítése 2.1. Szántóföldi növénytermesztés - sajátosságok 2.2. Zöldségtermesztés – sajátosságok 2.3. Gyümölcs és szőlőtermesztés – sajátosságok 2.4. Szakmák, foglalkozások, mesterségek a növénytermesztésben. Sajátos munkabiztonsági és egészségvédelmi szabályok Ismétlés/Értékelés Összefoglaló értékelés	1. Hasznos termékek gyakorlati megvalósítása és/vagy kreatív munkák aktuális tevékenységeihez és azok értékesítése 1.1. Egyszerű kreatív termékek/munkák kivitelezése adott műveletterv alapján, kiválasztva a megfelelő nyersanyagokat, anyagokat, szerszámokat / eszközöket / készülékeket / műszereket 1.2. Matematikára és tudományokra jellemző adatok, mennyiségek, összefüggések, folyamatok és jelenségek azonosítása egy termék előállításánál 2. Tartós fejlődésnek kedvező technológiai környezet támogatása 2.1. Érvélszabályok használatáért, az egészségvédelem és munkabiztonsági intézkedésekért, a tüzesetek megelőzése és tűzoltásért, amelyek a valós munkakörülményekre jellemzők 2.2. A termékek és a technológiák kiválasztása a környezet és az egészség minőségének megőrzése céljából	– Gyakorlati alkalmazások a kerti-/szobanövények termesztésére /gon- dozására az iskolában és/vagy otthon (vetés/ültetés, gyomirtás, beteg- ségek és kártevők elleni védelem, öntözés, betakarítás), a használt szerszámok kiválasztásával és helyes kezelésével. – Történetek eljátszása illusztrációk/kollázsok/bemutatók segítségével növények nevelési, ápolási, betakarítási és értékelési folyamatairól fel- használva a gyűjtött információkat mezőgazdasági technológiákra jellemző folyamatokról, gépekről, és berendezésekről különböző for- rásokból (folyóiratok, szórólapok, internet, stb), dokumentum/oktató filmek megtekintése "A búza-/kukorica-/árpa-/ rozssem története", "A szőlőszem utazása", "Az elvarázsolt gyümölcsös" – Gyakorlatok adatok, mennyiségek és matematikai összefüggések azo- nosítására egyes kultúrák létrehozásánál (mag, palánta, facsemete, dugvány) szükséglet meghatározása; – Kert/zöld sarok berendezése az iskola udvarán: kerületek mérése, területek meghatározása, mértani alakzatok építése (párhuzamos egye- nesek, merőleges egyenesek, adott méretű szögek, stb.) – Azonosítási gyakorlatok növénytermesztési tudományokra jellemző egyszerű folyamatoknál – a környezeti tényezők befolyásolása a vetés- nél, ültetésnél ápolási munkáknál, betakarításnál – Azonosítási gyakorlatok egyezményes/ökológiai mezőgazdasági ter- meket előállító tudományokra jellemző egyszerű folyamatoknál – Valós élethelyzetek szimulálása, melyben szükséges a higiéniai szabályok, az egészségvédelmi és munkabiztonsági intézkedések betar- tása, a tüzesetek megelőzése és a tűzoltás, a sajátos védőfelszerelések megfelelő használatával – Dokumentumfilmek/oktató filmek megtekintése az ökológiai mezőgazdaság szerepéről, az élelmiszerek környezetbarát feldol- gozásáról az egészség megőrzéséért és információgyűjtés különböző forrásokból (folyóiratok, szórólapok, internet, stb..) az állatok környezetbarát neveléséről farmon/háztartásban



Tanulási egység Tartalmak	Általános és sajátos kompetenciák	Javasolt tanulási tevékenységek
	3. A foglalkozások/szaktmák, szakmai területek és vállalkozás iránti érdeklődés és hajlam felkutatása az iskolai és szakmai útvonal megválasztása érdekében 3.1. Szakmai példaképek azonosítása a feltárt területeken	Farmok, állattenyésztő telepek, agroturisztikai panziók, cukrászdák, édesség-gyárak, üvegházak, piacok, üzletek, helyi gazdasági szakemberek, közétkeztetési egységek/ növényi és állati eredetű termékeket feldolgozó vállalatok, stb. meglátogatása a kifejtett tevékenységek, a munkakörülmények és az adott terület alkalmazottai hatáskörének azonosítása céljából
III. Egység – Az állattenyésztés technológiájának elemei 1. Lecke. Állattenyésztést befolyásoló tényezők 2. Lecke. Állattenyésztés.. Az állati termékek támogatása és értékesítése 2.1. Háziállatok tenyésztési technológiái – sajátosságok 2.2. Házi kedvencek tartása – sajátosságok 2.3. Szaktmák, foglalkozások, mesterségek a mezőgazdaság területéről. Munkaegészségügyi és biztonsági szabályok Ismétlés/Értékelés Összefoglaló értékelés	1. Hasznos termékek gyakorlati megvalósítása és/vagy kreatív munkák aktuális tevékenységekhez és azok értékesítése 1.2. Matematikára és tudományokra jellemző adatok, mennyiségek, összefüggések, folyamatok és jelenségek azonosítása egy termék előállításánál 2. Tartós fejlődésnek kedvező technológiai környezet támogatása 2.1 Érvéles a higiéniai szabályok használata, az egészségvédelem és munkabiztonsági intézkedésekért, a tüzesetek megelőzése és tűzoltásért, amelyek a valós munkakörülményekre jellemzőek 2.2 A termékek és a technológiák kiválasztása a környezet és az egészség minőségének megőrzése céljából 3. A foglalkozások/szaktmák, szakmai területek és vállalkozás iránti érdeklődés és hajlam felkutatása az iskolai és szakmai útvonal megválasztása érdekében 3.1. Szakmai példaképek azonosítása a feltárt területeken	– Gyakorlatok adatok, mennyiségek és matematikai összefüggések azonosítására az állatok táplálásánál (táplálék fejadag megállapítása különböző házi/kedvenc állatfajnál) – Azonosítási gyakorlatok állattenyésztési tudományokra jellemző egyszerű folyamatoknál – a környezeti tényezők társítása a földrajzi területekre jellemző állatokkal – Valós élethelyzetek szimulálása, melyben szükséges a higiéniai szabályok, az egészségvédelmi és munkabiztonsági intézkedések betartása, a tüzesetek megelőzése és a tűzoltás, a fajlagos védőfelszerelések megfelelő használatával – Dokumentumfilmek/oktató filmek megtekintése az ökológiai mezőgazdaság szerepéről, az élelmiszerek környezetbarát módon való feldolgozásáról az egészség megőrzéséért és információgyűjtés különböző forrásokból (folyóiratok, szórólapok, internet, stb.) az állatok környezetbarát neveléséről farmon/háztartásban – Farmok, állattenyésztő telepek, agroturisztikai panziók, cukrászdák, édesség-gyárak, üvegházak, piacok, üzletek, helyi gazdasági szakemberek, közétkeztetési egységek/ növényi és állati eredetű termékeket feldolgozó vállalatok, stb. meglátogatása a kifejtett tevékenységek, a munkakörülmények és az adott terület alkalmazottai hatáskörének azonosítása céljából. – Bemutatók/kollázsok/plakátok összeállítása a helyi közösség egyes tagjainak foglalkozásáról.
IV . Egység – Élelmiszerek és élelmiszeripari szolgáltatások minősége 1.Lecke. Az élelmiszer minősége.. Az élelmiszertermékek organoleptikus jellemzői 2.Lecke. Az élelmiszertermékek csomagolása és címkézése. Az ökológiai termék címkézése 3.Lecke. Az élelmiszertermék tápértéke, energia- és esztétikai értéke 4.Lecke. Az élelmiszeripari szolgáltatásainak minősége. Fogasztóvédelem Ismétlés/Értékelés Összefoglaló értékelés	1. Hasznos termékek gyakorlati megvalósítása és/vagy kreatív munkák aktuális tevékenységekhez és azok értékesítése 1.2. Matematikára és tudományokra jellemző adatok, mennyiségek, összefüggések, folyamatok és jelenségek azonosítása egy termék előállításánál 2. Tartós fejlődésnek kedvező technológiai környezet támogatása 2.2. A termékek és a technológiák kiválasztása a környezet és az egészség minőségének megőrzése céljából 3. A foglalkozások/szaktmák, szakmai területek és vállalkozás iránti érdeklődés és hajlam felkutatása az iskolai és szakmai útvonal megválasztása érdekében 3.1. Szakmai példaképek azonosítása a feltárt területeken 3.2. Ügyesség tanúsítása az egyéni és csoportban való munkára feladatok megoldásánál	– Az alapélelmiszerek energetikai/tápértékének körülbelüli kiszámítása táblázatok, címkék, csomagolók alapján – A napi, heti élelmiszerkosár összeállítása, az élelmiszerek kiválasztása és értékelése a következő szempontok alapján: eredet (ásványi, növényi és állati), megszerzési/ feldolgozási technológia (hagyományos, ökológiai, iparosított), táp- és energetikai érték, élelmiszer-adalékok használata, a termékek csomagolása, szállítása és raktározása/tárolása (a "bio" vagy "öko" típusú címkék értelmezése) – Az élelmiszerek romlandóságával kapcsolatos kísérletek megvalósítása különböző környezeti feltételek közötti tárolással (hőmérséklet, nedvesség) és az egészség veszélyeztetésének meghatározása lejárt szavatosságú termékek fogyasztása esetén – Csomagolók, címkék, reklámok készítése egy gyerekeknek való élelmiszernek – Egy termék minőségére vonatkozó észrevételek megszerkesztése a Fogyasztóvédelmi Bizottsághoz/Fogyasztóvédelmi Nemzeti Hatósághoz



Tanulási egység Tartalmak	Általános és sajátos kompetenciák	Javasolt tanulási tevékenységek
V. Egység – Ételkészítési technológiák 1. Lecke.. A konyha: edények; konyhai eszközök; készülékek, szerkezetek. Kényelmi tényezők 2. Lecke Az élelmiszerek elkészítése és tartósítása. Higiéniai szabályok az étel elkészítéséhez. Munkabiztonsági és egészségvédelmi szabályok 3. Lecke A menü (étrend): szerkezete, összeállítási szempontok, menütípusok 4. Lecke.. Asztalterítés és étkezés 5. Lecke.. Hagyományos és korszerű ételek a hazai konyhában. Az élelmiszerek népszerűsítése és értékesítése 6. Lecke.. Étkezés és egészség. A tanulók étkezési szokásai 7. Lecke.. Szakmák, foglalkozások, mesterségek az élelmiszerek elkészítésénél és felszolgáltatásánál Ismétlés/Értékelés Összefoglaló értékelés	1. Hasznos termékek gyakorlati megvalósítása és/vagy kreatív munkák aktuális tevékenységeihez és azok értékesítése 1.1. Egyszerű kreatív termékek/munkák kivitelezése adott művelterv-lap alapján, kiválasztva a megfelelő nyersanyagokat, anyagokat, szerszámokat/ eszközöket/ készülékeket/műszereket 1.2. Matematikára és tudományokra jellemző adatok, mennyiségek, összefüggések, folyamatok és jelenségek azonosítása egy termék előállításánál 1.3. A termékek elemzése közösen megállapított szempontok szerint 2. Tartós fejlődésnek kedvező technológiai környezet támogatása 2.1 Érvélt a higiéniai szabályok használatáért, az egészségvédelem és munkabiztonsági intézkedésekért, a tüzesetek megelőzése és tűzoltásért, amelyek a valós munkakörülményekre jellemzőek 2.2. A termékek és a technológiák kiválasztása a környezet és az egészség minőségének megőrzése céljából 3. A foglalkozások/szakmák, szakmai területek és vállalkozás iránti érdeklődés és hajlam felkutatása az iskolai és szakmai útvonal megválasztása érdekében 3.1. Szakmai példaképek azonosítása bizonyos területeken 3.2. Ügyesség tanúsítása az egyéni és csoportban való munkára feladatok megoldásánál	– A földrajzi övezetre jellemző, egyszerű ételkészítmények előállítása egyénileg vagy csoportosan, betartva a receptben előírt műveletek sorrendjét, az ételkészítésnél használt edények, eszközök, készülékek azonosításával, kiválasztásával és kezelésével. – Egy ételkészítmény hozzávalóinak előkészítése: a különböző alapanyagok és adalékanyagok mérése, becslése, keverése/összeállítása, betartva a szakácskönyv/szaklap receptjét – Asztalterítés, az asztal és a tálcák díszítése egy ünnepi étkezéshez/ ebédhez/reggelihez – mértani rajz elemei. – Azonosító gyakorlatok az ételkészítés és tartósítás tudományaira jellemző egyszerű folyamatokra, jelenségekre - higiéniai szabályok – Minikiállítások létrehozása/látogatások élelmiszer/ hagyományos termékek vásárlására, élelmiszer-kóstolással és szükségleteket kielégítő szempont szerinti elemzésekkel (érzékszervi tulajdonságok, esztétikai érték) – Egy tanuló egy napi/egy heti étrendjének összeállítása, betartva az egészséges és kiegyensúlyozott étkezés elveit – Gyakorlati tevékenységek ételek díszítésére, elrendezésére és felszolgálására különböző alkalmakkor, különféle forrásokból (folyóiratok, szórólapok, internet, stb...) gyűjtött és értelmezett információk alapján és kölcsönös értékelésre, betartva a tevékenységekre jellemző szabályokat, esztétikai megjelenést, hozzáállást – Valós élethelyzetek szimulálása, melyben szükséges a higiéniai szabályok, az egészségvédelmi és munkabiztonsági intézkedések betartása, a tüzesetek megelőzése és a tűzoltás, a sajátos védőfelszerelések megfelelő használata. – Dokumentumfilmek/oktató filmek megtekintése higiéniai szabályok alkalmazásáról (személyi higiénia, a felszerelés higiénijára, a munkahely higiénijára), az élelmiszerek előállítása, tárolása, tartósítása idején, az előkészítés és felszolgáláskor, az ételek elfogyasztásakor, stb... – Esettanulmányok olyan személyekkel kapcsolatban a helyi közösségből, akik részt vesznek a helyi hagyományok őrzésében vagy akik gyakorolnak valamilyen helyi kézművességet – Bemutatók/kollázsok/plakátok összeállítása a helyi közösség lakóinak foglalkozásáról – Hagyományos termékeket támogató szórólap elkészítése egyénileg vagy együttműködve – Egy kiállítás szervezése csapatban hagyományos készítményekkel/ termékekkel
Évvégi ismétlés – Egy esemény megszervezése Értékelés		

1. Táplálkozás, a táplálék szükséglet kielégítése

MIT TUDUNK?

Hogy éljen, az embernek táplálékra van szüksége.

A táplálék különböző élelmiszerekből áll, melyeket a napi három fontos étkezés keretében fogyaszt el: a reggeli, (1 ábra), az ebéd és a vacsora.

MIT FOGUNK TANULNI?

- Miért fontos az étkezés az embereknek?
- Melyek az ásványi, növényi és állati eredetű élelmiszerek?



1. ábra – Élelmiszerek melyet a család reggelire fogyaszt

MEGFIGYELJÜK, MEGVITATJUK, MEGMAGYARÁZZUK!

• Olvassátok el a listáról a tevékenységeket (2. ábra). Válasszátok ki azokat, amelyeket naponta minden ember meg kell tennie és jegyezzétek le a füzetbe. Rögzítsétek a prioritásokat. Magyarázzátok meg.

 Szabályos lélegzés

 Megfelelő evés és ivás

 Ürítés (székelés/vizelés)

 Mozgás

 Alvás és pihenés

 Egyedül felöltözni és levetkőzni

 Test (bőr, kültakaró) hőmérsékletének megőrzése szabályos keretek között

 Tisztaság megőrzése és a kültakaró megvédése

 A külső veszélyek elhárítása és mások nem megsebzése

 Kommunikálás

 Vallási meggyőződés kinyilvánítása

 Munkájával valamit megvalósítani

 Pihenés, felüdülés

 Tanulás és önfejlesztés

2. ábra – Virginia Henderson elmélete, Az ember 14 szükséglete



3. ábra – Ételkészítés a múltban



4. ábra – Ételkészítés a jelenben

ELOLVASSUK ÉS MEGTUDJUK!

Az élelem jelentette mindig az emberek számára az élet alapját. Más szavakkal, a táplálkozás alapvető szüksége az embernek. Kezdetben közvetlenül a természetből szerezték meg az ételmet vadászattal, halászattal, gyümölcszedéssel, stb. A tűz felfedezésével az emberek elkezdtek különböző növényfőzeteket készíteni, megfőzni vagy megsütni a húst (3. ábra). Végül felfedezték a gabonaféléket, állatokat tenyésztettek és így gyakorolni kezdték a mezőgazdaságot. Idővel, a mezőgazdasági növénytermelés növekedése és változottsága, a baromfi- és állatfarmok fejlődése jelentősen megváltoztatták az emberek táplálkozását (4. ábra).

Abraham Maslow amerikai pszichológus a táplálkozás szükségletét (5. ábra) a szükségletek piramisának (6. ábra) alapjára helyezte, a fiziológiai (élettani) szükségletek közé, a lélegzés, az ivás és alvás szükségletek mellé.

A táplálkozás szükséglete rendkívül fontos az egész élet folyamán.



5. ábra – Táplálkozási szükséglet

6. ábra – Az emberi szükségletek piramisa, Abraham Maslow



GYAKORLATI ALKALMAZÁS:

Készítsetek listát azokról az élelmiszerekről, amelyek a mindennapi szükséges táplálékokhoz tartoznak. Nevezzétek meg, honnan szerzitek be ezeket az élelmiszereket.



ELOLVASSUK ÉS MEGTUDJUK!

Az élelmiszerek azok az anyagok, amelyekből a szervezetünk megkapja az élet fenntartásához és a tevékenységek kifejtéséhez szükséges energiát, valamint a növekedéshez, elhasznált sejt- és szövet-felújításhoz szükséges tápanyagokat. Szilárd vagy folyékony állapotban találhatók, ebben a formában, vagy különböző feldolgozás után fogyasztják. Lehetnek ásványi, növényi vagy állati eredetűek. Az elfogyasztott élelmiszerek optimális mennyiségben kell tartalmazzanak tápláló anyagot, hogy megfelelő egészségi állapotot biztosítsanak.

Azonban nem létezik olyan élelmiszer, ami a szervezetnek szükséges minden tápanyagot tartalmazzon. Ezért szükséges minden helyzethez igazítani a megfelelő változatos és sokrétű étkezést.

Az ember táplálék-szükséglete változik az év során, de az élete folyamán is. Ha egy csecsemő csak tejjel táplálkozik (7. ábra), néhány hónap múlva, szükséges a változatos étrend, mert a tej nem fedezi a tápanyag szükségletét. (8. és 9. ábra). Tekintettel az elfogyasztott élelem választékára és mennyiségére, elmondhatjuk, hogy minden családnak megvan a saját étkezési szokása, ami az életstílusához, jövedelméhez, neveléséhez tartozik. Tudjuk azt is, hogy minden nap nagy mennyiségű ételmet dobnak a szemétkbe.



7. ábra – Egyszerű, tej alapú étkezés



8. ábra – Változatos étkezés



9. ábra – Változatos étrend



10. ábra – Bevásárló kosár



11. ábra – Elkészített ételek

Az emberek meggondolatlanok, amikor a vásárló kosárba teszik az élelmiszert (10. ábra), de az elkészítés mennyiségénél is (11. ábra).

Az ételfogyasztás nő a hétvégén, de főleg az ünnepi időszakokban, amikor majd minden háznál bőségesen étkeznek. Néha a felhasznált ételmennyiség nagyobb, mint a szükséglet. Eszünk, mert éhesek vagyunk, de kívánságból, kedvtelésből, a stressz vagy az izgalom miatt.

JEGYEZD MEG!

- Az ember szükségleteinek alapja a fiziológiai szükségletek, a test igényei. A táplálkozási szükséglet kielégítése nagyon fontos, mert az emberi szervezet növekedését és fejlődését biztosítja.
- A táplálkozási szükségletek változnak személyenként, kortól, nemtől, a kifejtett tevékenységektől (fizikai, szellemi), környezeti feltételek (hideg, meleg, szennyeződés stb.).

SZÓTÁR

szükséglet – szükség, valami, ami különféleképpen nyilvánul meg.
változatos étkezés – minden csoportból tartalmaz élelmiszerféléket, de egyazon csoportból többféle választékot.

TUDTÁTOK, HOGY...

- Az élete során az ember körülbelül 4 évnit eszik és átlagosan 25 évnit alszik.
- Egy ember élete során átlag 4 tonna ételmet fogyaszt el.
- A világon, mennyiség szerint a víz után a tea a második ital, amit legtöbbet fogyasztanak.

ALKALMAZÁSOK:

1. Magyarázatok meg a kijelentést „Azért eszünk, hogy éljünk, nem azért élünk, hogy együnk“.

2. Csapattevékenység – Bevásárló lista

Szerveződjtek négy csapatba. Képzeljétek el, hogy vásárolni mentek. Minden csapat egy család egy napi ételszükségletét kell megvegye. Hogy jó vásárlók legyetek, állítsátok össze négy családnak a vásárlási listáját, így:



1. Csapat

Bevásárló lista szülőkből és két óvodás gyerekből álló családnak.

2. Csapat

Bevásárló lista szülőkből és egy gyerekből álló családnak, aki az iskola labdarugó csapatának tagja.

3. Csapat

Bevásárló lista szülőkből, egy csecsemőből és egy nyugdíjas nagymamából álló család számára.

4. Csapat

Bevásárló lista két felnőttből álló család számára.

- Hasonlítsátok össze, keressetek azonosságokat és eltéréseket a négy listán. Indokoljátok meg!