

BESZÁMOLÓ

TÁMOP-3.1.4. C-14-2015-0389

„Innováció a fejlesztés szolgálatában” PROJEKT

Esemény megnevezése: Egészségnap

Szervezők: Angler Éva , Kissné Móricz Márta

Helyszín: Rum-kastély EGYMI

Időpont: 2015. 09. 17. Időtartam: 13:00 – 16:00.

Az Egészségnap programján iskolánk 78 tanulója vett részt. A program célja a korszerű táplálkozási szokások kialakítása, az egészséges ételek megismertetése, a mozgás örömeinek megtapasztalása, ezáltal az egészségtudatos szemlélet megalapozása tanulóinknál.

Fontos, hogy minél korábbi életkorban hozzászokjanak a gyerekek az egészséges, helyi alapanyagokra épülő táplálkozáshoz, hisz a mozgásszegény életmód, a túl sok szénhidrát, a kevés zöldség- és gyümölcsfogyasztás elhízáshoz, később pedig megbetegedéshez vezethet. Fontos szempont, hogy ételeink összetevői idényjellegűek legyenek, lehetőleg helyben beszerezhetőek, elkészítésük legyen egyszerű. Tartalmazzanak sok zöldséget, gyümölcsöt, kevés szénhidrátot, ugyanakkor íz világuk álljon közel a tanulókhöz, hisz csak így fogyasztják azokat szívesen. Ezeket a szempontokat figyelembe véve állítottuk össze az Egészségnap programját. Ugyanakkor olyan zöldségfélékkel is megismertettük tanulóinkat, melyekkel ritkábban találkozhatnak (brokkoli, padlizsán). Programunk lebonyolításához a szeptembert választottuk, mivel ez a hónap adja a legtöbb friss zöldséget, gyümölcsöt. Arra törekedtünk, hogy az egyes étel és italféleségek elkészítése egyszerű legyen, hogy ők is bekapcsolódhassanak egy-egy munkafolyamatba. Figyeltünk arra is, hogy minél színesebbek, ugyanakkor természetesek legyenek a kóstolnivalók.

Az Egészségnapot hosszas előkészület előzte meg, amely magába foglalta az alapanyagok beszerzését, egyes ételféleségek elkészítését, hisz a hosszadalmasabb, bonyolultabb munkafolyamatok kivitelezése tanulóink képessége miatt velük együtt kivitelezhetetlen.

A délutánt megnyitóval kezdtük, ahol a gyerekek már találkoztak a program főszereplőivel a zöldség-, és gyümölcsfélékkel, játékos formában felismerték, megnevezték azokat. Ezután rövid játékos mozgással ráhangolódhattak az eseményre, nagyon lelkesen, szívesen végezték az egyszerű mondókás, énekes mozgásgyakorlatokat. Az Egészségnap program öt állomást foglalt magába, mindenhol más jellegű tevékenységgel találkozhattak, különböző módon elkészített ételeket, italokat kóstolhattak, illetve aktívan be is kapcsolódhattak azok elkészítésébe. A csoportok forgószínpadszerűen keresték fel az egyes helyszíneket. Az "Ez is finom" állomáson előre elkészített padlizsán, karfiol, sárgarépa, brokkoli krémet kenhettek teljes kiőrlésű, magvas péksüteményre, melyet aztán különböző csírákkal, magvakkal ízesítve fogyaszthattak el. Megismerkedhettek a csíráztató tállal, elcsodálkoztak, hogy a kicsi magból hogyan

fejlődik a csíra. Íz, szín alapján próbálták kitalálni miből is készülhetett az adott krém.

A "Vitaminfröccs" állomáson különböző zöldség és gyümölcs-turmixokat kínáltunk. Az italok sütőtökből, céklából, narancsból, spenótból, almából, szilvából készültek. Láthatták, hogyan lesz a turmixgépben ital a hozzávalókból. Íz alapján próbálták kitalálni, majd egyeztetni, mit is tartalmazhat az általuk éppen kóstolt innivaló. Próbálták beazonosítani az italt a valódi gyümölcessel, zöldséggel. A zöld, narancssárga, piros élénkszínű italokból szívesen fogyasztottak. Kellemes ízűnek találták a cukor hozzáadása nélkül készült turmixokat, nem idegenkedtek a kissé savanykásabb ízeiktől sem.

A "Gyümölcssaláta" helyszínen előre felkockázott gyümölcsökből mindenki saját ízlésének megfelelően elkészíthette a gyümölcssalátáját, melyet narancslével ízesíthetett. A fő alkotórész az alma volt, hiszen ehhez a gyümölcshöz juthatunk hozzá legkönnyebben, ugyanakkor az almát nem mindenki fogyasztja szívesen, de más gyümölcssel nem utasította vissza senki sem. Volt "Gyümölcsszobrászat", ahol egyéni ötletek alapján gyümölcsökből, zöldségfélékből különböző figurákat, képeket alkothattak. Mindenkinek a fantáziáját megmozgatta az alkotás lehetősége, szebbnél szebb művek születtek a tanulók keze alatt. Készültek állatfigurák, járművek, de gyümölcstál kompozíciók is. A kész műveket a kiállításon mindenki megcsodálhatta, majd el is fogyaszthatta mindenki a saját alkotását.

A "Nassparádé" helyszínen aszalt gyümölcsöket, olajos magvakat rágcsálhattak. Igyekeztünk rávilágítani arra, hogy nemcsak csokoládét, chipset lehet rágcsálni, hanem ezeknél sokkal egészségesebb, ugyanakkor finom nassolnivalók is léteznek. Nagy sikere volt a mazsolának, mellyel eddig szinte csak süteményben találkozhattak, a különböző aszalványokra is rácsodálkoztak, próbálták kitalálni, hogy milyen gyümölcsből is készülhettek. Ezen az állomáson lehetőség volt minden csoportnak, hogy egyedül készítsen el egy cukormentes édességet, az almás - zabpelyhes golyót. Felnőtt irányítása mellett hámozták, reszelték az almát, konyhai robotgép segítségével összekeverték zabpehellyel, ki-ki ízlésének megfelelően mazsolát, aszalt gyümölcsöket rakhatott bele, majd golyót formáztak belőle. Lelkesen és ügyesen dolgozott mindenki, majd örömmel fogyasztották el az egészséges édességet.

Az Egészségnapon arra törekedtünk, hogy minél aktívabban vegyenek részt a tanulók az egyes állomások feladataiban. Minél több oldalról megismertessük velük az egyes zöldségfélét, gyümölcsöket. Igyekeztünk elérni, hogy ne idegenkedjenek a számukra újszerű ízeiktől, elkészítési módoktól. Úgy látjuk, hogy szívesen kóstolgattak, megragadta őket egy-egy étel, ital megszokottól eltérő íze, a számukra eddig ismeretlen dolgoktól sem ódzkodtak.

A program zárásaként minden csoport emléklapot vehetett át. A délután folyamán a tanulóknak sok kellemes élményben volt részük. Reméljük, hogy sikerült megkedveltetni az új ízeket, máskor is szívesen fogyasztják azokat.

Elisze Mária Munkácsy
Agóra Éle







Emléklap

csoport részére

az **Egészségnapon**

való aktív részvételért.



1. Előle
igazgató

Rum, 2015. szeptember 17.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMÁNYA



Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE