

Az **EFOP-1.8.5-17-2017-00373** azonosítószámú **Menő menzák az iskolákban Egészséges táplálkozás népszerűsítése a Balassi Bálint Általános Iskolában projekt** 2018. március 1-jén kezdődött iskolánkban.

## **Rendezvényeink**

**Egészségnap** keretében sor került a tanulók táplálkozási szokásainak kérdőíves felmérésére, melyet dietetikus szakember értékelt ki, egyénileg, írásban tájékoztatva a diákok szüleit. A program elindítása óta lehetőség van havonta 6 alkalommal a dietetikussal való konzultációra. Ezzel a lehetőséggel egyformán élhet és élt diák, szülő, pedagógus. Az egyéni konzultációk is népszerűek voltak, de többször előfordult, hogy a pedagógusok kérésére egy-egy osztálynak, napközis, tanulószobás csoportnak tartott előadást a kért témában a szakember.

### **Koktél Party**

Az egészséges táplálkozás része a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék rendszeres bevitele. Ez a program azt mutatja meg, hogy lehet egészséges és „menő” dolgokat, italokat, koktélokot kínálni a fiataloknak. Sajnos egyértelmű, hogy az alkohol-fogyasztás kezdő életkora már az általános iskolába tevődik, így ezért nagyon fontos, hogy olyan „menő” dolgokat mutassunk ennek a korosztálynak, ami a lenyűgöző, izgalmas, az egészséges életmóddal is párhuzamban áll!

Egy nagy gyümölcszsirup, és gyümölcs sűrítményeket forgalmazó cég alkalmazottja, fiatalos lendületével hűen képviselte a mixer életforma minden apróságát, és így nagyon könnyen utat talált a fiatal hallgatósághoz!

**Mediterrán nyílt** napot az iskolában tanító pedagógusok készítettek elő és bonyolították le.

A szervezés során törekedtünk arra, hogy egy teljes étrend menüsorának kóstolására, azzal való megismerkedésre lehetőség nyíljon. Megjelent az olasz, görög, török ízvilág, de figyeltünk arra, hogy a különböző érzékenységek miatt speciális étrenddel összefüggő ismeretekhez is hozzájussanak az érdeklődők. A különböző helyszíneken kóstolhattak gyrost tzatzikivel, ciabattával, gyümölcsturmixot, gyümölcssalátát, frissen facsart narancslevet, teljes kiőrlésű lisztből készült pizzát, kenyérféléket, péksüteményeket, padlizsánkrémet, különböző mártogatásokat, laktózmentes tejtermékeket, s a mediterrán ízvilágra jellemző édességet. Néhány helyszínen belekóstolhattak az elkészítés folyamatába a résztvevők, tanácsokat kérhettek, receptekkel bővíthették repertoárjukat.

### **Iható tejtermékek:**

A tej és az abból készülő tejtermékek étrendünk lényeges részét képezik, fogyasztásukkal nem csak táplálkozásunkat színesítjük, hanem szervezetünk működését is jótékonyan támogathatjuk. Kedvező élettani hatásainak köszönhetően az egészségmegőrzésben és betegségmegelőzésben is fontos élelmiszerek. Erősíthetik az immunrendszert és szerepet játszhatnak a szív- és érrendszeri-, a vastagbél daganatos betegségei, a magasvérnyomás-betegség, az elhízás, a csontritkulás és a fogszuvasodás megelőzésében. A foglalkozásra készültek tejjel, különböző gabonafélékkel, gyümölcsökkel, natúr és gyümölcsös joghurtokkal, ivólevekekkel.

### **Sajtok:**

A sajtok nagyon jó fehérje- és kalciumforrások, kivételt képeznek az ömlesztett sajtok, melyek gyártása során ömlesztősókat használnak, így bennük a kalcium-foszfor arány eltolódik. Táplálkozás-élettani nézőpontból rendszeres fogyasztásra elsősorban a zsírszegény sajtok javasoltak, a magas energia-bevitel elkerülése érdekében. A tej és a belőle készült

tejtermékek – különös tekintettel a zsírszegény változatokra – fontos szereplői az egészséges táplálkozásnak. Naponta javasolt belőlük fogyasztani akár hideg, akár meleg étkezések alkotóiként, változatos formában elkészítve.

### **Szendvicsek:**

A mindennapi életünkben sokszor kényszerülünk arra, hogy vigyünk magunkkal táplálékot. Egy ilyen táplálék, a szendvics. A foglalkozás elején a gyerekek a külsős előadó, Gábor Edina egészség szakpszichológus segítségével, irányításával átismételték az „Okos tányérról” tanultakat, majd ízlésüknek megfelelően 2 csoportra osztva paradicsomos-kecskesajtos szendvicset vagy a füstölt lazacos szendvicset, citrommal készíthettek.

Rövid ráhangolódás során szó esett a sajt készítéséről és a sajtok különböző osztályozási, csoportosítási lehetőségeiről. Vendégünk Gábor Edina egészség-szakpszichológus volt, aki nagyon gyorsan ragyogó hangulatot alakított ki. A gyerekek a frissen megszerzett tudásukat sajt TOTÓ során próbálhatták ki, melyben életkoruknak megfelelően, játékos kérdésekre kellett válaszolniuk. Majd következett a kóstolás. Ízlelhettek lágy, félkemény, kemény, füstölt sajtot különböző gyümölcsökkel.

### **Táplálékkiegészítők gyermekeknek:**

Fiatal korban nagyon nagy szükségünk van iránymutatásra, követhető példaképekre, akik már bizonyítottak, akikre fel lehet nézni, akik már elérték valamilyen egyedül álló eredményeket. A mai tervezett vendégünk ilyen volt: Dávid Kornél, 127-szeres válogatott magyar kosárlabdázó, aki egyéb elfoglaltsága miatt videó üzenetben köszöntötte a gyerekeket. Életében a sport mellett az egészséges táplálkozás játszotta a nagy szerepet. Ma már a PEAK termékek kifejlesztésében és népszerűsítésében is részt vesz, nem csak a kosárlabda utánpótlás szervezésében.

A PEAK termékcsalád közül hármat mutattak be: Peak Youngsters Delicate Shake KOMPLETT italpor gyerekeknek és fiataloknak, Peak Youngsters Soft Baked Cookies mentes keksz, és a Peak Youngsters Mootella 2 színű, csoki-fehércsoki krém

A foglalkozás kvízzjátékkal kezdődött, ahol minden jó válasz egy-egy ajándékot ért. Majd a videó üzenetet tekinthették meg a gyerekek. Ezután kezdődött meg a kóstolás, a shaker verseny.

### **Kreativitás és sokszínűség az egészséges táplálkozásunkban:**

A programot egy rövid fejtörővel és az eddig megszerzett ismeretek felfrissítésével kezdték, melyet az aznapi foglalkozás témájának megbeszélése követett. Szóba kerültek a teljes kiőrlésű kenyerek, hiszen a táplálkozásunk nagy részében szerepet játszanak. A gyerekek megismerkedhettek a kóstolható érdekességekkel. Ilyen volt pl. az avokádó, az egyik legerősebb lúgosító hatású gyümölcsünk, a halak közül a tonhalpástétom, pesto ízesítéssel, majd tonhalpástétom gazdagon, melyhez sárgarépat, almát, citromot, tonhalat majonézt, mustárt, újhagymát, só, bors, pestot használtak. Kóstolhattak tonhalpástétomot ajvár ízesítéssel. Az ajvár nagyon szép piros, ízletes étel, csak kenyérrre kenve is nagyon finom. Természetesen a finomságok mellett ott volt az olíva-, illetve a kapri bogyó, jégsaláta, paradicsom, citrom, melyekkel lehetett díszíteni, illetve ízesíteni. Mivel nagyon fontos, hogy a gyerekek megismerjék és megszeressék a halakat, hal készítményeket, ezért most alkalom volt ezek megkóstolására. Kóstolhattak még lazacot, tőkehalmájat, és paradicsomos és natúr tonhalat.

### **Az egészséges uzsonna, tortillában volt.**

A foglalkozás elején a gyerekekkel átismételték az okos tányérról megszerzett ismereteket, majd tájékoztatták őket az aznapi foglalkozás témájáról. Ezen a napon tortillába kínálták az

egészséges finomságokat, amelybe ugyanazokat bele lehet tenni, mint a szendvicsbe, de formája miatt mégis újdonságként hat. Megbeszélték, hogy ezek hogyan járulnak hozzá az egészség megőrzéséhez.

A kínálat jégsaláta, paradicsom, uborka, olíva bogyó, csirkemell, illetve Rákóczi szalámi és különböző sajtok voltak. A gyerekek saját maguk választhatták ki a széles repertoárból, hogy mit tesznek saját uzsonnájukba, amit utána természetesen, jóízűen el is fogyasztottak. Az uzsonnát gyümölcslé és müzli koronázta.

### **Távol-keleti nyílt nap**

Távol-keleti nyílt napunkon a kínai konyhát részesítettük előnyben. a mintaétrendek, mintareceptek mellett kóstolókat szerveztünk. Mediterrán napunkhoz hasonlóan most is törekedtünk arra, hogy egy teljes menüsört megkóstolhassanak az érdeklődők. A nehéz húsok helyett a csirkemellet részesítettük előnyben. Ezt kínáltuk szezámagos, burgonyás, pekingi, sajtos, brokkolis, bambuszos formában, burgonya golyóval, rizzsel, pirított tésztával. A repertoárban szerepelt a leves, desszertként sült almát és sült banánt ízlelhettek. A vegetáriánusokra is figyeltünk. Ők a tavaszi tekercest részesíthették előnyben. Figyeltünk arra, hogy a kínált ételek olyan alapanyagokból készüljenek, melyek a hazai üzletekben is beszerezhetőek!

### **„Főzőverseny”**

Felső tagozatos diákjaink évfolyamonként 5 szakköri foglalkozáson vettek részt, melyek során megismerkedtek a konyhai higiénés ismeretek alapjaival, illetve a konyhai eszközök biztonságos használatával, az ételek elkészítésének alapjaival. Az alapismeretek átadása után évfolyamonként csapatok szerveződtek, és először az évfolyamon belül mérték össze tudásukat. Az évfolyamelső csoportok egy iskolai döntőben versenyeznek az „iskolai szakácsok” címért!

A rendezvényeken kívül, az **eszközök beszerzése** is sor került. A **gyümölcshűtőt** már tanévkezdéstől használni tudjuk. A **konyhai eszközök** nagy része megérkezett. A téli szünet előtt megérkezett az **ebédlőbútor**. Az új asztalok, színes székek vidám hangulatot kölcsönöznek a helységnek. Az asztalok állagának megőrzése érdekében a gyerekek viaszosvászon, a felnőtteknek vászon terítőket vásároltunk és lecseréltük az elszíneződött, több tízéves, megviselt függönyöket. A tálaló elé sötétítőfüggönnyt vásároltunk, illetve a felhasználható keretből (majd, ha rendelkezésre áll) szeretnék az ablakokra is sötétítőt vásárolni.

A gyerekek, pedagógusok nagy örömmel fogadták a változásokat, hiszen sokkal kulturáltabb körülmények között zajlik az étkezés.

Egy kis elsősünk nagyon kedvesen, találóan megjegyezte: „Ez már nem is ebédlő, hanem ÉTTEREM”.

Sor került a **tankert** kialakítására. A tankertünk kialakításának kettős célja volt. Egyrészt a szemléltetés, másrészt a haszonnövények megismerése. A tanítás során az egyik leggyakrabban használt módszer a szemléltetés. A tanulók megfigyelhetik az adott növény részeit, jellemzőit, valamint a teljes életciklusát. A kertben szerzett személyes tapasztalat maradandóbb tudást eredményez. A kert művelése közben számtalan hasznos ismeretet szerezhetnek. Most megfigyelhették, megtanulták, hogyan kell a talajt előkészíteni a veteményezéshez, palántázáshoz. Megismerték a különböző növények magvait, majd később

megtapasztalhatják a sűrű vagy ritka vetés eredményét. Megtanulják az egyelés, ritkítás szerepét. Lelkesen gondozzák a veteményest, naponta szaladnak megnézni, hogy kell-e locsolni. A veteményezést a tavaszi szünet előtt végezte minden osztály. Az elültetett növények szépen fejlődnek. Mindenki nagyon várja a termések beérését.