

## Szakmai beszámoló Menő menza tábor 2019. augusztus 5-9.

Az EFOP-1.8.5-17-2017-00373 azonosítószámú Menő menzák az iskolákban Egészséges táplálkozás népszerűsítése a Balassi Bálint Általános Iskolában projekt 2018. márciusában indult iskolánkban. A gyerekek nyitottak voltak, lelkesedéssel kísérték a rendezvényeket. Alsós diákjaink kezdetektől fogva fogékonyak voltak az új információkra, a felsős diákok némi tartózkodás után egyre nagyobb érdeklődést mutattak, majd a számukra, évfolyamonként megrendezésre került főzőversenyre felkészítő szakkörök során megtört náluk a jég.

A nagy érdeklődés miatt gondoltuk, hogy érdemes lenne egy nyári táborozás során ismereteiket tovább bővíteni.

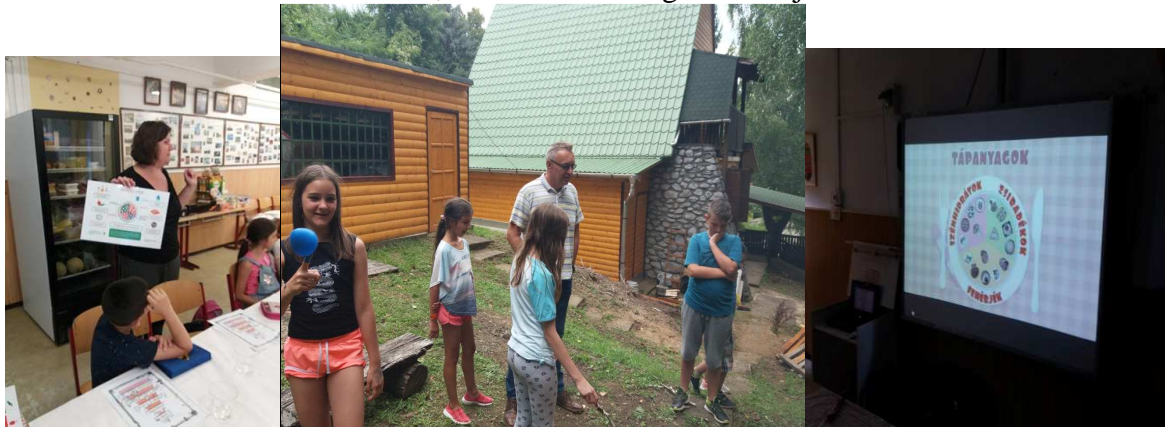
A tábor előkészítését a tanév zárása előtt elkezdtük. Felépítettünk egy koncepciót, amelyről tájékoztattuk az alsós gyerekeket, illetve szüleiket. Felmértük hányan kívánnak ezzel a lehetőséggel élni.

A tábor részletes programját, tematikáját előre kidolgoztuk. A felhasznált élelmiszerek nagy részét a tábor kezdete előtt megvásároltuk a project keretében beszerzett gyümölcshűtőben tároltuk. A pékárut naponta frissen szereztük be. A szükséges eszközöket is a project előző beszerzéseiből tudtuk biztosítani.

A Menő menza napközis tábornak iskolánk adott helyszínt. 8 órára érkeztek a gyerekek, 16 órákor távoztak.

A táborban 21 (főleg alsós) kisdíák vett részt. Számukra napi 4X-i étkezést (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítottunk. Törekedtünk arra, hogy mindenki megtalálja a fogához nagyon illő ételt. Minden étkezésnél több alternatívából lehetett választani, sok gyümölcsöt, zöldséfgélét fogyaszthattak.

A napok egy-egy téma köré épültek fel. Célunk részben az elméleti tudás bővítése volt (Power Point-os bemutatóval, rövid, egészséges táplálkozásról szóló mese megtekintésével, kvízekkel, TOTÓ-val, manuális foglalkozással, szakember előadásával). Emellett nagy hangsúlyt kapott a gyakorlati kivitelezés. Az étkezésekhez felhasznált alapanyagok előkészítését ( tisztítás, aprítás, összeállítás) felügyelet mellett, testi épségükre ügyelve, a gyerekek végezték, hiszen az épül be a legjobban tudásukba, amelyről személyes tapasztalatokat szereztek. A dietetikus konzultációs lehetőséggel napi szinten éltek. A tábori keretek között sokkal kötetlenebb, őszintébb beszélgetések zajlottak.



Tartottunk mediterrán napot, távol-keletit, csoportokban készítették kreatív gyümölcssalátát, grilleztünk, sütögettünk.

A pékáruk közül a zabos, tönkölyös, rozsos, pörkölt magvas, korpás termékeket részesítettük előnyben. A szendvicsekhez mindig készítettünk elő uborkát, paprikát, paradicsomot, salátát. A sonkák, téliszalámi mellett a tonhal is kedvelt volt körükben.

Egy alkalommal teljes kiőrlésű tészta alapú pizzát rendeltünk. A gyerekekkel átismételtük, hogy a sima fehér búzaliszt szinte teljes egészében csak a búzamag belsejéből áll. A fehér liszt hirtelen megemeli a vércukorszintet, emiatt elhízáshoz vezethet. Befolyásolja az immunrendszer működését, sőt, vitaminhiányos állapot is kialakulhat miatta. A teljes kiőrlésű liszt ezzel szemben a gabonaszem külső részét – azaz a korpát és a csíráját, illetve a magbelsőt is tartalmazza, ezért magasabb ásványi anyag-, vitamin- és rosttartalommal bír, mint a fehér liszt. A plusz rostanyagok elnyújtják a szénhidrát felszívódását, ezáltal mérsékelik az inzulin emelkedését. A rostok vizet vesznek fel, ezért nő a térfogatuk és teltségérzetet keltenek.

Egy másik alkalommal kínai vendéglátóhelyen ebédeltünk, távol-keleti napunk keretében. Az ízvilág nem volt ismeretlen a gyerekek számára, hiszen a projekt keretében tartottunk már Távol-keleti nyílt napot, ahol találkoztak ezekkel az ízekkel.

A kínai konyhában rengetegféle irányzat van, és ennek megfelelően rengetegféle fűszerhasználati mód is. Az alapharmóniát csupán néhány fűszer alkotja, ami majdnem mindenütt és minden ételben megtalálható. Rengeteg zöldséget és gyümölcsöt esznek a kínaiak. Mi a húsok közül a csirkemellet részesítettük előnyben.

Külsős helyszínen kerítettünk sort a grillezésre, melyben néhány anyuka is segítségünkre volt. Az egyszerűség kedvéért elektromos grillt használtunk. Folyamatosan biztosítva volt a grill állandó felügyeletére. Az előkészítésben a gyerekek is kivették a részüket, napról napra egyre ügyesebben használták a konyhai eszközöket. A sütést a felnőttek végezték, de a terítésben, tálalásban, rendrakásban a táborszók tevékenykedtek.



Szintén külsős helyszínen került sor a sütögetésre. Kezdeté előtt megbeszéltük a higiénias szabályokat, az eszközök (kés, nyársbot) helyes használatára ismételten felhívtuk a figyelmet, szigorúan figyelemmel kísértük használatukat. Megbeszéltük a tűzgyújtás szabályait, mire figyeljünk a balesetek elkerülése érdekében. A tűz meggyújtása előtt a tűzrakóhely környékét megtisztítottuk, hogy a tűz ne terjedhessen. Nem hagytuk felügyelet nélkül, a még ki nem hűlt parazsat, hamut sem. A sütés után a tüzet gondosan eloltottuk, lellocsoltuk.



A tábor minden napján fogyasztottak a gyerekek gyümölcsöt. Egy nap a kreativitásukat is próbára tettük. Ötletadóként többféle mintát mutattunk. A táborozókat két csoportra osztottuk.



Mindkét csoportnak azonos mennyiségű, sokféle gyümölcs állt a rendelkezésére. Az adott alapanyagból, egymással együttműködve készítettek gyümölcsképet/ gyümölcssalátát. Az elkészült alkotásokat egymás munkáinak megtekintése után közösen elfogyasztották.



A visszajelzések alapján a gyerekek nagyon jól érezték magukat a hét során. Jókat ettek, ittak. Ismereteiket sikerült tovább bővíteni. Megismerkedtek, elfogadóbbak az újabb ízekkel. Talán szüleiket is tudják befolyásolni, kicsit tudatosabban figyelnek majd arra, amit elfogyasztanak.