

**cím:** ZÖLD ÉTKEZÉS 1.

**korosztály:** 12+

**tantárgy:** osztályfőnöki

**időtartam:** 45 perc

**kulcsszavak:** fenntarthatóság, zöld étterem, tudatos fogyasztás

**ideális létszám:** 5–30 fő

**fejlesztendő kompetenciák:** szociális kompetencia (demokráciára nevelés, fenntarthatóságra nevelés), kooperáció, kreativitás

**tanulási cél:** Feltárni a fenntarthatóság gazdasági és szociális aspektusait. Megismertetni a tanulókat a zöld étterem fogalmával, ki a tudatos vásárló; gyakorlati feladatban megtanítani a helyes ételkészítési szabályait.

**kapcsolódó területek:** földrajz, angol, etika

**témakör:** ember és társadalom, életvitel és gyakorlati ismeretek

**módszerek:** megbeszélés, kooperatív technikák

**munkaformák:** frontális munka, csoportmunka

**a modul anyaga:** tudatos fogyasztás

**eszközök:** feladatlapok, tábla/interaktív tábla, papír, színes ceruza

**ajánlott előzetes tudás:** –

## 1. óra

Idő	Tevékenység	Tartalom, instrukciók	Munkaformák, módszerek	Eszközök	Reflexiók, tapasztalatok
5 perc (05)	bemelegítés, ráhangolódás	Melyik szó társítható a zöld színhez? Karikázd be!  Ellenőrzés: közösen  Mai kiemelt szavaink, témánk: az étkezés, egészséges, környezettudatos szavakra épül: Zöld, egészséges, környezettudatos étkezés	egyéni vagy pármunka	Melléklet 1.	Válasz: természet, harmónia, tavasz, megújulás, egyensúly, termékenység, éretlenség, remény, fejlődés, béke, gyógyítás, étkezés, egészséges, környezettudatosság
10 perc (15)	Mi a zöld étkezés?	4-5 fős csoportok kialakítása  Szabályok a Zöld étteremről 10 pontban: Tanulóknak kiosztani a feladatlapot (Melléklet 2.) Feladat: Keresd meg a hiányzó szavakat, és tedd be őket a megfelelő mondatba!	csoportmunka	Melléklet 2.	
15 perc (30)	zöld háztartás	Felírni a táblára a zöld háztartás 12 pontját, és megbeszélni pontról pontra  <b>1. Vásárolj szezonális terményeket!</b> <b>2. Ültess kertbe, balkonra!</b> <b>3. Készíts bevásárlólistát!</b> <b>4. Vigyél saját szatyrot, kosarat!</b>	frontális	tábla	

		<p><b>5. Ne éhesen menj boltba!</b></p> <p><b>6. Vásárolj magyar árut!</b></p> <p><b>7. Keresd a nem csomagolt árukat!</b></p> <p><b>8. Vásárolj bioterméket!</b></p> <p><b>9. Figyeld, hogy fenntartható halászatból származó halat vásárolsz-e.</b></p> <p><b>10. Kövesd a vízlábnyomot!</b></p> <p><b>11. Tarts húsmentes napot!</b></p> <p><b>12. Vásárolj nagy kiszerelésű terméket!</b></p>			
5 perc (35)	rajzolás	Készítsetek rajzot 4 szabályról – a többi csoport találja ki, melyikre gondoltatok!	csoportmunka	rajzlapok, rajzeszközök	
10 perc (45)	ételek tárolása	Bevásároltunk, vigyük haza a termékeket! Hol tároljuk őket?  Csoportonként 1 feladatlap (Melléklet 3)	csoportmunka	(Melléklet 3)	

szerző: Tóthné Kiss Anikó, Magyarország

**Mellékletek és segédanyagok** elérhetőek a [www.anthropolis.hu/eathink-tankonyv](http://www.anthropolis.hu/eathink-tankonyv) honlapon.

Melléklet 1.

**Melyik szó társítható a ZÖLD színhez?**

melegség

megújulás

éretlenség/tapasztalatlanság

remény

szeretet

derű/boldogság

béke

tavaszi

harmónia

hideg

fejlődés

gyógyítás

Föld

termékenység

természet

tisztaság

egészséges étkezés

erő/életerő

környezettudatosság

tél/elmúlás

egyensúly

Melléklet 2.

Feladatlap  
tanulói példány

1. Zöld étteremben évszakfüggő a/az.....
2. Zöld étteremben a mosdó ..... kézmosóval van felszerelve.
3. Alkalmazottait az ..... bánásmód elve alapján választja ki.
4. Figyelembe veszi az alkalmazottak ..... idejét.
5. Az irodában célszerű a papírintes munkavégzés és..... használata.
6. .... munkatér és ..... berendezés beszerzése.
7. Zöld ..... használata.
8. Ismeretterjesztés, hogy a vendégek is megismerhessék a környezettudatos működés és ..... táplálkozás témáit.
9. Kedves, ..... közeg.
10. .... esetén együttműködni – jó, rossz tapasztalatokat megosztani, hogy tanuljanak belőle.

ALAPANYAGOK      EGÉSZSÉGES      EGYENLŐ  
ÉTEL/ITALLAP      ÉTKEZÉSI      JÓ HANGULATÚ  
KÖRNYEZETBARÁT      ÖKO IRODASZEREK      PANASZ  
ÚJRATÖLTHETŐ

Feladatlap  
tanári példány

1. Zöld étteremben évszakfüggő a/az **étel/itallap**
2. Zöld étteremben a mosdó **újratölthető** kézmosóval van felszerelve.
3. Alkalmazottait az **egyenlő** bánásmód elve alapján választja ki.
4. Figyelembe veszi az alkalmazottak **étkezési** idejét.
5. Az irodában célszerű a papírmentes munkavégzés és **öko irodaszerek** használata.
6. **Környezetbarát** munkatér és **környezetbarát** berendezés beszerzése.
7. Zöld **alapanyagok** használata.
8. Ismeretterjesztés, hogy a vendégek is megismerhessék a környezettudatos működés és **egészséges** táplálkozás témáit.
9. Kedves, **jó hangulatú** közeg.
10. **Panasz** esetén együttműködni – jó, rossz tapasztalatokat megosztani, hogy tanuljanak belőle.

Melléklet 3.

Feladatlap

tanulói példány

Hol tároljuk?

Élelmiszerek:

**élelmiszerek, melyek felbontást követően hűtést igényelnek,  
élelmiszerek, melyek nem igényelnek komoly hűtést,  
felvágottak, gyümölcsök, halak, húsok, italok, maradékok, mustár, tejtermékek, tojás, vaj, zöldségek**

Hűtőszekrény

Élelmiszerek

Középső polc 5°	
Alsó polc 10°	
Alsó fiók 2°	
Ajtópolc 10-15°	

Eltarthatóság:

**Élelmiszerek: alma, articsóka, bab, banán, borsó, brokkoli, burgonya, cékla citrusfélék, cukkini, friss gyógynövények, gomba, karfiol, kelkáposzta, káposzta, kukorica, őszibarack, paradicsom, póréhagyma, rebarbara, salátalevelek, sárgarépa, spárga, spenót, tavaszi zöldségek, tök, uborka, vöröshagyma, zeller, zöldbab**



	1–3 nap	3–5 nap	5 napnál több
Szobahőmérséklet			
Hűtő felső polc			
Hűtőzacskó			
Száraz hűvös hely			

Feladatlap  
tanári példány

Hol tároljuk?

Hűtőszekrény

Élelmiszerek

Középső/felső polc 5°	<b>élelmiszerek, melyek felbontást követően hűtést igényelnek tojás, tejtermékek, felvágottak, sütemények, maradékok</b>
Alsó polc 10°	<b>zöldségek, gyümölcsök</b>
Alsó fiók 2°	<b>halak, húsok</b>
Ajtópalc 10-15°	<b>élelmiszerek, melyek nem igényelnek komoly hűtést mustár, vaj, italok</b>

Eltarthatóság

	1–3 nap	3–5 nap	5 napnál több
--	---------	---------	---------------

Szobahőmérséklet	<b>paradicsom</b>	<b>alma, őszibarack</b>	<b>tök, citrusfélék, banán</b>
Hűtő felső polc	<b>cukkini, gomba, borsó, spárga</b>	<b>brokkoli, tavaszi zöldségek, kukorica, bab</b>	<b>sárgarépa, póréhagyma, uborka, karfiol, káposzta, zeller,</b>
Hűtőzacskó	<b>friss gyógynövények, spenót</b>	<b>salátalevelek, kelkáposzta, zöldbab, rebarbara</b>	
Száraz hűvös hely			<b>vöröshagyma, burgonya, cékla, articsóka,</b>