

# SZITAKÖTŐ OKTATÁSI PROGRAM SZITAKÖTŐ FOLYÓIRAT 2022 - 3. ŐSZ



# Tényleg az vagy, amit megeszel?

- Az egészséges táplálkozás alapjai – a tápanyagok ismertetése és szerepe, a táplálkozási piramis 3'48"
- <https://www.youtube.com/watch?v=pMM8yLbpjKw>





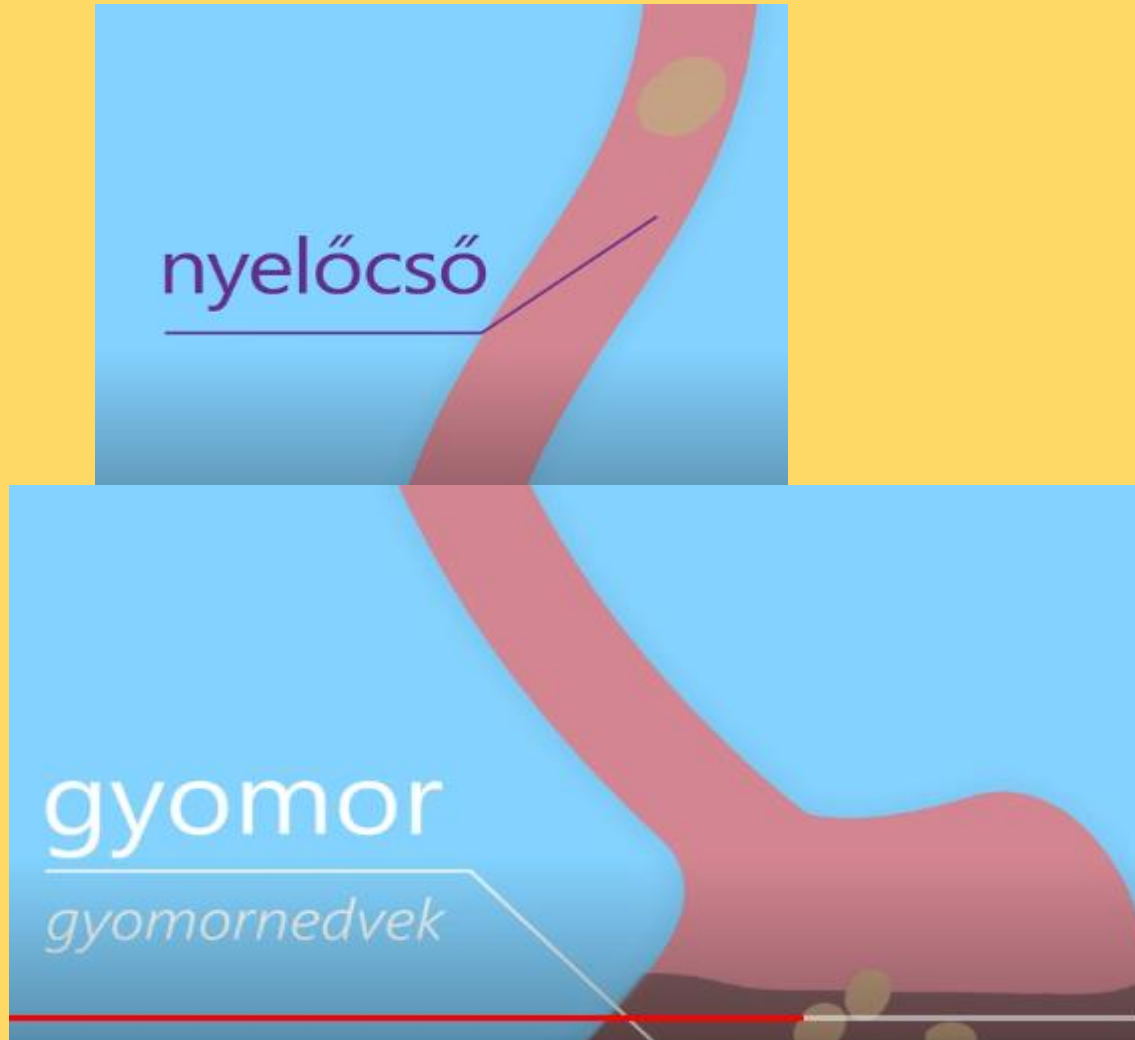
- Milyen utat jár be egy falat - Okos Doboz 2'35"

[https://www.youtube.com/watch?v=6TWu\\_ooK0Kg](https://www.youtube.com/watch?v=6TWu_ooK0Kg)

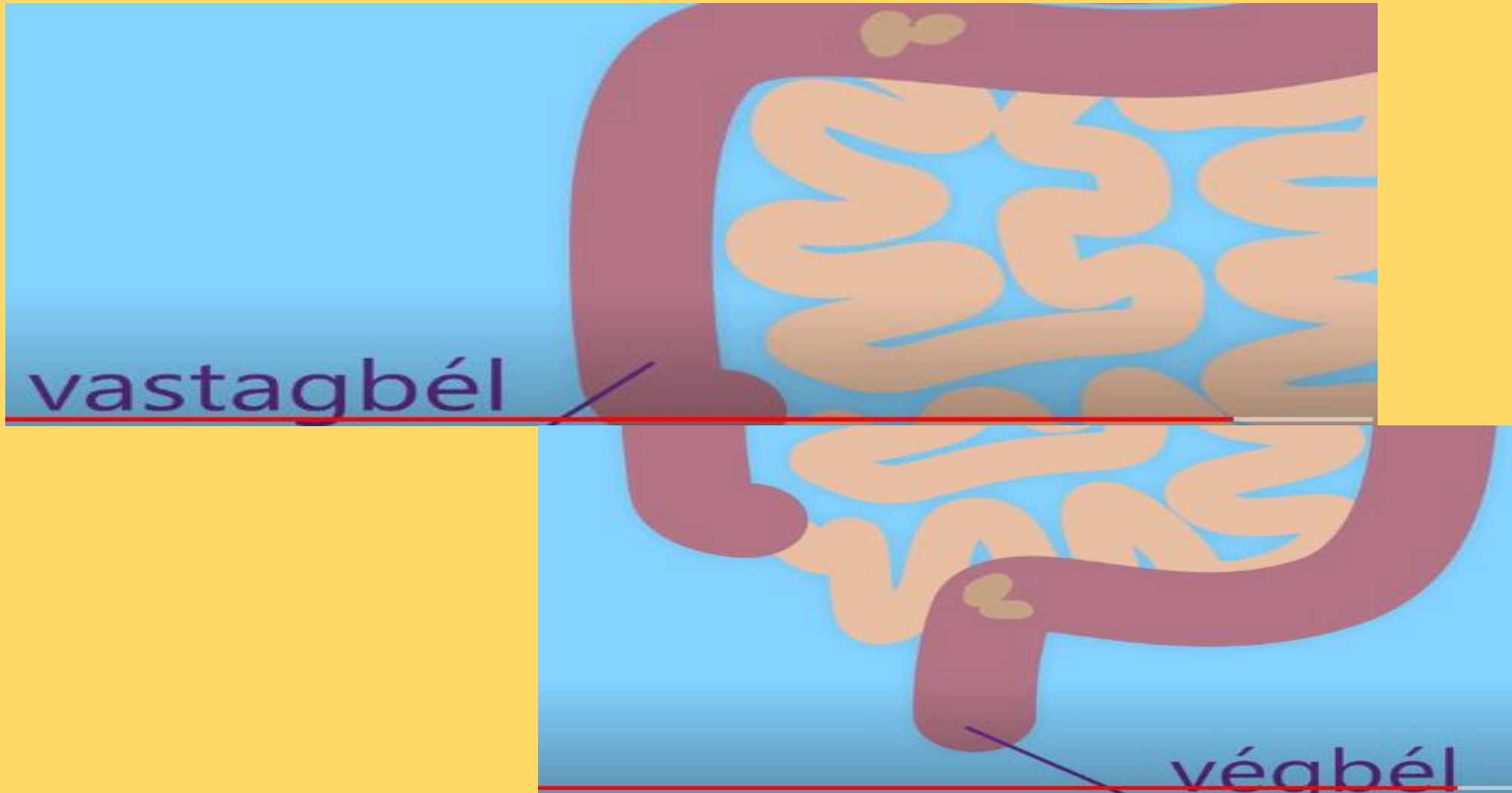


A nyálban lévő anyagok megkezdik az emésztést.

# A baktériumok szerepe; A bélbolyhok feladata



# A táplálék felszívódása



-Az ember tápcsatornája 5'26"

<https://www.youtube.com/watch?v=oQL5dGT-hu8>





-A baktériumok támadása | Gumball csodálatos világa | Cartoon Network 0'21"  
<https://www.youtube.com/watch?v=aQBWOmC1FYE>



- Szitakötő folyóirat 2022 – 3. sz. Ősz

Tényleg az vagy, amit megeszel? Cikk felolvasása, feldolgozása

Az új ismeretek összegyűjtése





## Feladatok:

- a, Tedd megfelelő sorrendbe a táplálkozás szervrendszerének tagjait!  
b, Jelöld, vagy mutasd meg a képen látható szerveket!

### A táplálék útja:

vastagbél

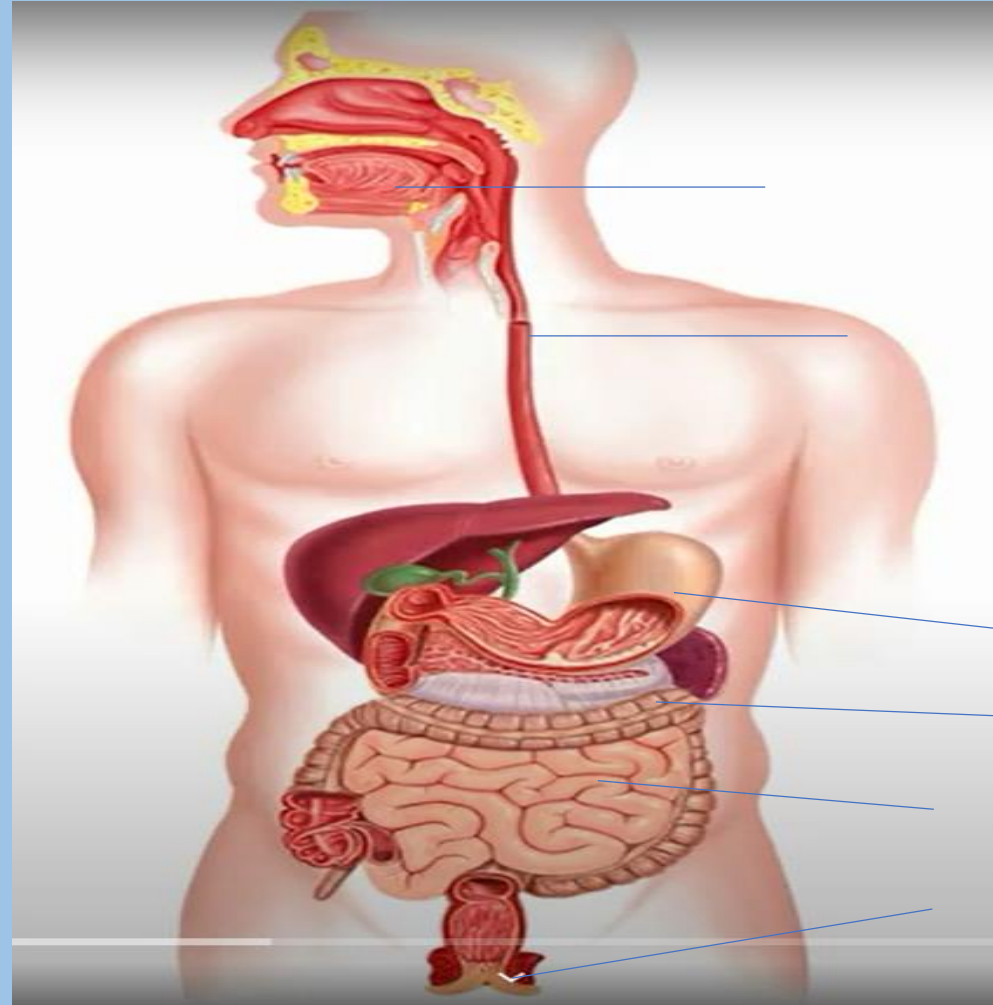
gyomor

szájüreg

vékonybél

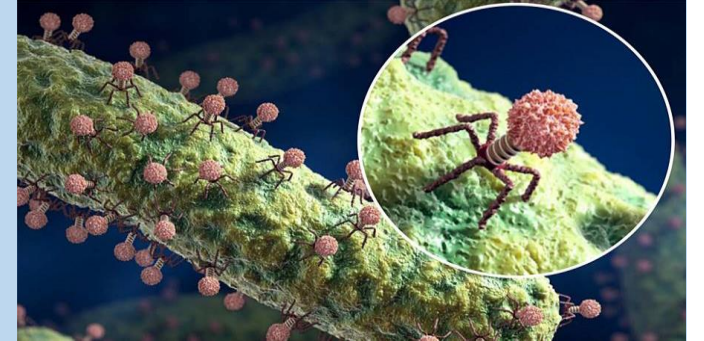
nyelőcső

végbél



## 2. Igaz - Hamis állítások; Tedd igazzá a hamisakat!

- a, A baktérium nagy méretű.
- b, A testünkben nagyon kevés van belőle.
- c, Vannak köztük hasznosak és károsak is.
- d, Az étel alkotó elemeire bomlik az emésztőrendszerünkben.
- e, Minél változatosabban eszel, annál több és többféle bélbaci segíti az emésztésedet.
- f, Kevés rostot és sok zsírt, cukrot tartalmazó ételt kell fogyasztani.
- g, Testünk nagy részét víz alkotja.
- h, Evés előtt csak akkor kell kezet mosni, ha láthatóan koszos.



### 3. Keresd a párját!

Melyik élelmiszerben találhatóak meg a legnagyobb mennyiségben a következő tápanyagok? Kösd össze! Nevezd meg az összetartozó párokat!

- **Fehérjék**                      **zöldségek, gyümölcsök**
- **Szénhidrátok**                **napraforgó olaj**
- **Zsírok, olajok**                **kenyér, tésztafélék**
- **Vitaminok**                      **húsok, felvágottak,**  
**halak, gombák**



4. Feleletválasztós (csak egy jó válasz). Melyik válasz illik a mondatba?

a, Reggelizz úgy, mint egy ..... (koldus, gazdag ember, király)

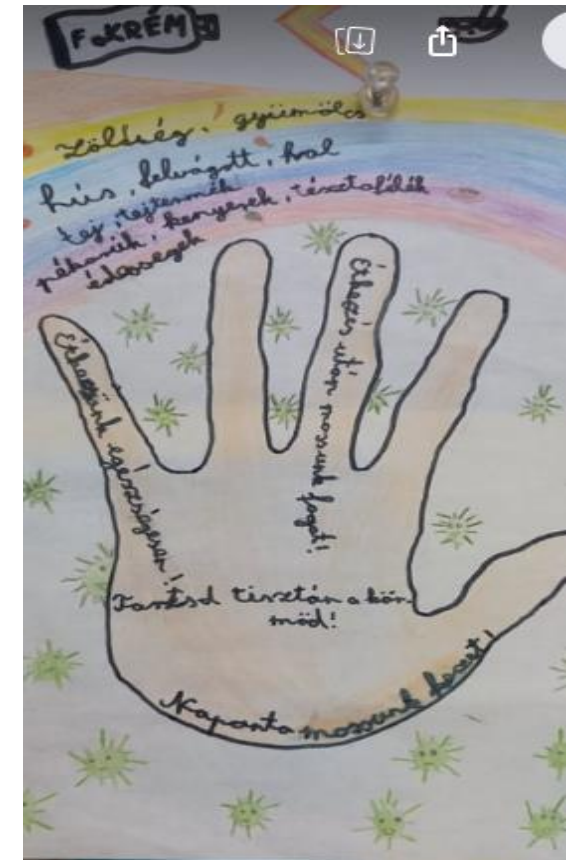
b, Táplálkozzunk .....(ritkán, változatosan, egyoldalúan, sokat)

c, Evés után kell .....(haját, lábat, fogat) mosni.



d, Sokat kell .....(tévézni, mozogni, gépezni), ahhoz, hogy egészségesek legyünk.

5. Készítsetek plakátot - az egészség megőrzéséhez, mikre is van még szükségünk? Az aktualitással egybeesik, kiállítás a gyerekek munkáiból.



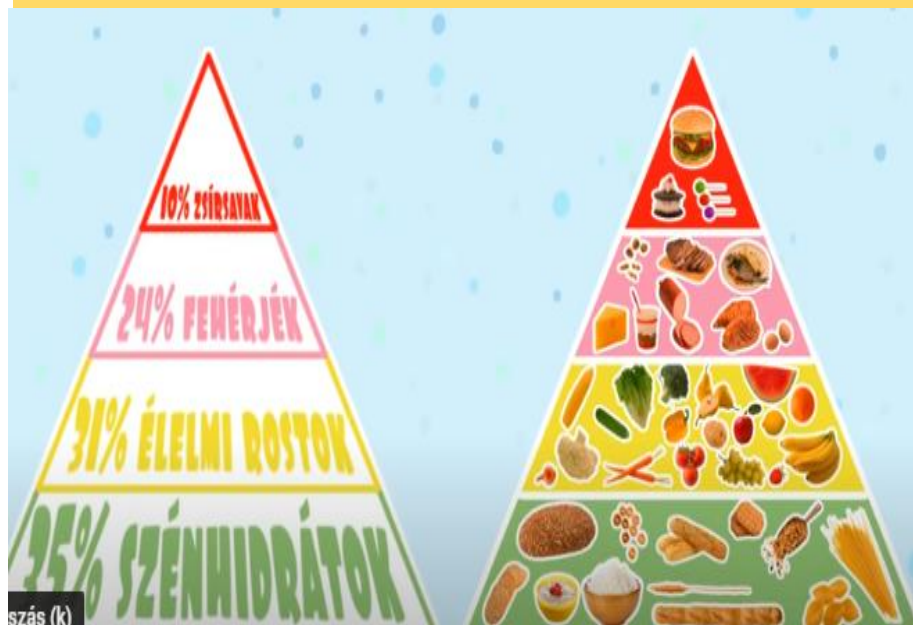


6. Készítsétek el az általatok elképzelt jó és rossz baktériumok rajzát, valamint egy táplálékpiramist, majd a táplálék útját jelöljétek! Kiállítás az alkotásokból





Összegezve: Az egészségünk megőrzésének titka, az életmód, a táplálkozás, tisztálkodás, mozgás, lelkiegyensúly együttes tényezőiben rejlik.



Ügyesek voltatok!