

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



## **PROJEKT MEGHÍVÓ**

ISKOLA: Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium  
AZ ESEMÉNY: Egészségfejlesztő, szemléletformáló programok  
DÁTUMA: 2015. október 20.

### **Egészségnap - óvoda**

Tisztelt Szülők!

2015. október 20-án Egészségnapot tartunk minden csoportban, melynek keretében zöldségekből és gyümölcsökből ételeket és italokat készítünk.

A programot az „Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben, Esztergom-Budapesti és a Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegyéknél” TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010 pályázat támogatásával szervezzük.

Kérjük Önöket, hogy gyermekeiket 8 óráig hozzák be az óvodába, hogy - a szokásos reggeli áhítat után – a programot indító csoportonkénti, közös, mozgásos játékot időben elkezdhessük!

Budapest, 2015. október 9.

.....  
igazgató

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**

## PROJEKT BESZÁMOLÓ

ISKOLA: Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium  
AZ ESEMÉNY: Egészségfejlesztő, szemléletformáló programok  
DÁTUMA: 2015. október 20.

### Tervezett program beosztása

**2015. szeptember 16. péntek**

időpont	program	felelős
<b>9:00-ig</b>	- beérkezés az óvodába, szokott napirend; - közös játék - anyagok előkészítése	óvodapedagógusok
<b>09:00- 12:00</b>	- zöldségek, alma tisztítása, szeletelése - gyümölcsle készítése zöldségcentrifugával - almacsipsz készítése, aszalógéppel - gyümölcssaláta készítése	óvodapedagógusok csoportos dajkák
<b>12:00</b>	ebéd	csoportos dajkák óvodapedagógusok
<b>13:00</b>	szokott napirend	

2015. október 20-án megtartottuk minden csoportban az egészségnapot, amely a zöldségek és gyümölcsök felhasználásából készült ételek és italok készítéséből állt.

Ezen a napon is, mind minden nap, a gyerekeink a napjukat az áhítat után mindennapos testneveléssel, vagy valamilyen mozgásos játékkal indították.

Az óvodapedagógusok, megbeszéltek a gyermekekkel, hogy ma egészségnapot tartunk, ezért alaposan átbeszéltek, mennyi mindent kell tenni azért, hogy egészségesek legyünk.

A gyerekek sok információval rendelkeznek már ebben a témában: levegőzés, testápolás, mozgás, megfelelő táplálkozás. A táplálkozásnál szóba került a mindennapos gyümölcsevés.

Mivel már túl vagyunk a szüreten, tudják a gyerekek a gyümölcs, különböző felhasználási módját is, ezért most kipróbáltunk néhányat.

Több csoportban (szív, szőlő, búza) a zöldségek – répa, karalábé, cékla-, és alma, megmosása volt az első mozzanat. Ezt követően az egyik legizgalmasabb rész következett: a szeletelés. Hát bizony, ez csak a nagycsoportosok kiváltsága lehetett, mert a szeletelés igen nagy veszélyforrás, de nagyon izgalmas, főleg, ha olyan szerkezet is szerepet kap, mint amilyen az almaszeletelő. Ehhez bizony erő, és ügyesség is kell. Minden kisgyermek nagy örömmel próbálta ki, vajon neki sikerül-e?

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyénél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**

A feldarabolt zöldségeket a kisebbek örömmel kóstolgatták. Vajon finomak-e? A minőséget mindenki megfelelőnek találta.

Következett a legizgalmasabb rész a centrifugálás. Izgatottan vártuk a különböző zöldségek színeit a kancsóban. Meglepődtek a gyerekek, hogy milyen sok karalábéból mennyire kevés lét sikerült nyernünk. A répalé színének a változása tetszett a legjobban, amikor a céklával vegyült. A gyerekek megfogalmazták, hogy az almát érdemes préselni, mert az adta a legtöbb levét.

Természetesen mindannyian megkóstolhatták a zöldségek, gyümölcsök levét, de mindenkinek úgy ízlett a legjobban, amikor összevegyítettük. Igazi vitaminbombát ihattak.

Megfigyelték a centrifugálásnál, hogy milyen sok gyümölcs maradvány maradt a tárolóban.

Egy kis citrom levével és pár csepp gyümölcslével sikerült „bébi”gyümölcssalátát varázsolni a maradványból. Óriási sikere volt, mind elfogyott!

A forrás csoportosok zöldség és gyümölcs csipszet készítettek aszalás technikájával. Nagy lelkesedéssel és óriási türelemmel szeletelték fel a csipsznek valót, miközben mindenki kóstolgatott a finomságokból. Az aszalógépet is nagyon különlegesnek találták, megbeszélték az óvónővel a működését és, az aszalás lényegét. Minden gyerek megkóstolta az aszalmányokat, még az is aki nem szereti esetleg a karalábét, céklát, de ilyen formában finomnak találta.

Sok-sok új dologgal: új ismerettel, új gyakorlattal, új kifejezésekkel, új ízekkel ismerkedhettek meg gyermekeink ezen a napon , és még az egészségüknek is jót tettek.

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**

Képek: (5-8 db)



**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyénél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



## **PROJEKT MEGHÍVÓ**

ISKOLA: Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium  
AZ ESEMÉNY: Egészségfejlesztő, szemléletformáló programok  
DÁTUMA: 2015. október 16.

### **Egészség nap**

Kedves Diákok!

Az „Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben, Esztergom-Budapesti és a Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegyéknél” TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010 pályázat támogatásával

**2015. október 19-én**

# **Egészségnapot tartunk!**

Lesz:

zöldségszobrászat / saláta készítés / töklámpás faragás / répaevő verseny

Megtudhatod milyen a 100%-os alma- és zöldséglé!

Készül répatorta / és adalékmenetes kenyér!

Az egyes programokat a rövidített órák közötti hosszabbított szünetekben tartjuk.

Az alsósok a tantermeikben, a felsősök és a gimisek az emeleti aulában lesznek.

Budapest, 2015. október 1.

.....  
igazgató

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**

## PROJEKT BESZÁMOLÓ

ISKOLA: Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium  
AZ ESEMÉNY: Egészségfejlesztő, szemléletformáló programok  
DÁTUMA: 2015.október 16.

### Tervezett program beosztása

#### Óvoda

időpont	program	felelős
10:00-10:30	zöldséglé kóstoló	osztálytanítók
10:00-11:00	zöldségsaláta készítés	osztálytanítók

#### Alsó tagozat

időpont	program	felelős
1. osztály	gyümölcssaláta készítés	osztálytanítók
2. osztály	kenyérsütés	osztálytanítók
3. osztály	zöldségsaláta készítés	osztálytanítók
4. osztály	gyümölcssaláta készítés	osztálytanítók

#### Iskola felső tagozat és gimnázium

időpont	program	felelős
érkezéskor	tótó kiosztása	Szalai Kornélné
1. szünet	Zöldségszobrászat	Szalai Kornélné osztályfőnökök
2. szünet	répaevő verseny	Szalai Kornélné
3. szünet	salátakészítés	Szalai Kornélné osztályfőnökök
4. szünet	zöldséglé kóstoló	Szalai Kornélné Hajna Ákos
5. szünet	Tökfaragás	Szalai Kornélné osztályfőnökök

A diákok nagy lelkesedéssel fogadták a rendhagyó programot. Az alsósok osztályonként külön programmal készültek. Két osztály gyümölcssalátát készített, a harmadik sokmagvas rozskenyeret sütött, a negyedik pedig célkasalátát készített.

A felsős és gimnáziumi osztályoknak ezen a napon 40 perces óráik voltak, az óraközi szüneteket pedig meghosszabbítottuk. Reggel a beérkező diákok egy rövid tesztet kaptak, amit ha kitöltöttek, egy müzliszeletet kaptak jutalmul.

Az első szünetben a zöldségszobrászaton eleinte csak a kisebbek vettek részt, de kedvet kaptak a készülő művek láttán az idősebbek is. Sok ötletes alkotás készült, a gimnazisták például - az internetről lesett ötlettel - egy hattyút faragtak almából.

A második szünetben a répaevő versenyre sokan odagyültek. Győztest akkor hirdettünk, amikor az utolsó versenyző is befejezte a játékot, hiszen ezt a játékot Ő nyerte, mivel az



**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyénél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



egészséges táplálkozás fontos része, hogy az ennivalót alaposan megrágva, lassan fogyasszuk el.

A harmadik szünetben az alma-cékla saláta készítése közben a pályázat támogatásával vásárolt gyümölcscentrifugával folyamatosan készültek a különböző „koktélok”. Több diák most látott életében először nyers céklát. Az alma, répa, cékla és zeller leveiből készített különféle keverékek különösen az alsósok között aratott sikert.

A negyedik szünet töklámpás faragásán már az összes osztály tevékenyen részt vett. Ki a saját termében, ki pedig az aulában ragadott kést az osztályfőnökök vezetésével.

Az ötödik órában a 8. évfolyam répatortát sütött, aminek az illata belengte az egész iskolát.

A nap jó eredménnyel zárult. Egyrészt, mert egészséges, teljes mértékben természetes alapanyagokból készült ételeket kóstolhattak meg a tanulók, amiket magukban nem biztos, hogy kipróbálnak. Másrészt mert az egyes programok alatt a pedagógusok arról beszélgettek a diákokkal, hogy az egyes alapanyagok miért fontosak az egészséges táplálkozásban.

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**

**Képek: (5-8 db)**



**Zöldségszobor készítés közben**



**Néhány remekmű**

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyéknél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



**Készül a töklámpás**



**Kenyérsütés előtt**

**„Új tartalomfejlesztések a KPSZTI-ben,  
Esztergom-Budapesti és a Debrecen-  
Nyíregyházi Egyházmegyénél”  
TÁMOP-3.1.17-15-2015-0010**



**Készül a gyümölcssaláta**



**Elkészült a sültalma**