KISÜTÖTTEM, KIFŐZTEM

Egészségtudatos projekt a Tóvárosiban

Székesfehérvár

2019

IMPRESSZUM

Szerkesztette:

Farkasné Bolla Ágota

Pálinkás Csilla

Haasné Pálmai Szilvia

Haas Lilla

Szabó Andrásné

Lektorálta:

Schnee Zoltánné

Kiadja:

Tóvárosi Általános Iskola

Felelős kiadó:

Schnee Zoltánné

igazgató

Forrással meg nem jelölt alkotások intézményünk tanulóinak és pedagógusainak munkái.

Nyomdai kivitelező:

Kék Elefánt Nyomda Kft.

A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.
/Hippokratész/

KÖSZÖNTŐ

2017 júniusában bukkantam Magyarország Kormányának az iskolai alapítványok számára *„Menő menzák az iskolákban – Egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok”* címmel kiírt felhívására.

A pályázatban kínált lehetőségek nagyon csábítók voltak, mintha csak a mi iskolánk számára írták volna ki. Olyan lehetőségeket láttunk meg benne, mint a tankonyha felszerelésének teljes modernizálása, az étkező bútorzatának cseréje. Ezek mindegyike égetően szükséges volt. A berendezések 40 évesek elmúltak, az eszközök többnyire korszerűtlenek voltak. A pályázat kötelező elemeiként olyan feladatokat írtak elő, mint a tanulók táplálkozási ismereteinek bővítése, szemléletének formálása, fűszerkert kialakítása, egészséges ivóvíz biztosítása. A nyári melegben három pedagógus társammal, Schnee Zoltánnéval, Haasné Pálmai Szilviával, Ádám Zsuzsannával elhatároztuk, hogy nem ismerünk lehetetlent, s a szűkös határidő mellett összeszedjük a pályázathoz szükséges feltételeket. Az alapítványi konzorcium elé vezettük ötleteinket. A képviselők messzemenően támogatták elképzelésünket. Megálmodtuk az új tankonyha bútorzatát, felszerelését, két évre szóló szakmai programot írtunk, elkészíttettük, összegyűjtöttük a beszerzéshez szükséges, előzetes árajánlatokat. Szalai Viktória személyében dietetikust, Huber Judittal való megegyezésünkkel pedig projektmenedzsert szereztünk. A *„Kisütöttem, kifőztem”* címmel beadott pályázat hírét augusztusban az egész tantestület örömmel fogadta, s izgalommal várta a döntést. A kis csapatunk nyári munkája sikeresnek bizonyult: 2017 októberében kaptuk a tájékoztatást, hogy a megpályázott *20 000 000 Ft*-os támogatást elnyerte a „Jövőnkért” Tóvárosi Általános Iskolai Alapítvány. Az iskola minden dolgozója kivette a részét a közel kétéves projektmunkából. Az iskola tanulói számára számos, színvonalas programot szerveztünk, céljaink eléréséhez igyekeztünk a szülőket is minél jobban bevonni.

Ezen album készítőinek célja az volt, hogy a pályázathoz kapcsolódó tevékenységeket, eredményeket bemutassák az olvasó számára.

Kellemes lapozgatást kívánok!

KISÜTÖTTEM, KIFŐZTEM- EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉST ÉS ÉLETSTÍLUST NÉPSZERŰSÍTŐ PROGRAMOK

Magyarország Kormányának felhívására a „Jövőnkért" Tóvárosi Iskolai Alapítvány 2017. augusztus 2-án pályázatot adott be annak érdekében, hogy az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés érdekében

- az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátítását segítő előadásokat programokat tudjon szervezni
- a tanulók a megszerzett ismereteket gyakorlatban mélyíthessék el
- a gyermekek étkezési kultúrája, étkezési körülményei javulhassanak

A pályázat sikeresnek bizonyult, így a megpályázott 20 000 000 Ft-os támogatást az Emberi Erőforrások Minisztériuma a 2017. 09.01-2019. 05.31 pályázati időszakra biztosítja.

A pályázat keretében

- a pályázati időtartam alatt megbízási szerződéssel dietetikust alkalmaz az alapítvány, aki
    - a diákok táplálkozási szokásait megismerve tanácsokat ad a gyerekeknek és szülőknek
    - előadást tart a pedagógusoknak, közoktatásban dolgozóknak, szülőknek
    - tájékoztató, ismeretbővítő foglalkozásokat szervez a diákok számára
- víztisztító berendezés felszerelésével biztosítjuk az egészséges ivóvízhez való hozzájutást
- az ebédlő berendezéseinek (asztalok, székek) cseréjére kerül sor
- a gyakorló konyha berendezéseinek és eszközeinek teljeskörű cseréje, modernizálása valósulhat meg
- a pályázat időtartama alatt fűszerkertet alakítunk ki, működtetünk
- szemléletformáló programokat szervezünk:
    - projekthetek, akadályversenyek, vetélkedők
    - tanulói pályázatok (rajz, esszé stb.)
    - kiadványok szerkesztése, készíttetése (naptár, album)
    - Kiskukta szakkör 2018/19. tanévtől

SZEMLÉLETFORMÁLÁS

Aula – víztisztítás

Aula

A projekt történéseit az aulában kivetítőn kísérhetjük figyelemmel.

A víz minőségének javítása

A víz minőségének javítása érdekében víztisztító berendezést vásároltunk, ami a tanulók számára a 2017/18-as tanévtől áll rendelkezésre.

Étkezési körülmények javítása

Az étkezési körülmények színvonalának emelése

Régen…

és ma

Gyakorlókonyha

Gyakorlókonyha és fűszerkert avatás

Újabb állomásához érkezett a „Jövőnkért" Tóvárosi Általános Iskolai Alapítvány „Kisütöttem, kifőztem" projektje. 2018. június 8-án Mészáros Attila alpolgármester jelenlétében átadásra került a gyakorlókonyha illetve a világító udvarban kialakított fűszerkert.

Magyarország Kormánya a „Menő menzák az iskolában" (EFOP-1.8.5-17) című felhívására írt sikeres pályázatával alapítványunk által nyert 20 millió forintból 6 milliót fordíthattunk eszközbeszerzésre. Ebből az év elején már megvalósult az étkező bútorzatának a cseréje (székek, asztalok). Mára viszont teljesen megújult a gyakorlókonyha is. Pályázatból a bútorzat és gépészeti felszerelések cseréje történt meg. Az ablakcserét, a padlózat felújítását a Székesfehérvári Tankerület támogatásával és szülői társadalmi munkával sikerült megoldani. A járólapozást társadalmi munkában végezte Gumbér Dezső, elsős kisiskolásunk apukája. A gyakorlókonyha tervezői munkáit Ádám Zsuzsa tanárnő végezte.

A fűszerkert kialakítását önerőből vállaltuk. Kialakításában közösségi munka keretében régi tóvárosis diákok segítettek pedagógusainknak, tanulóinknak. A munka dandárja Nida Tamás tanár úrra jutott. Az ágyásokat azok az osztályaink gondozzák, akik kiemelt természettudományos

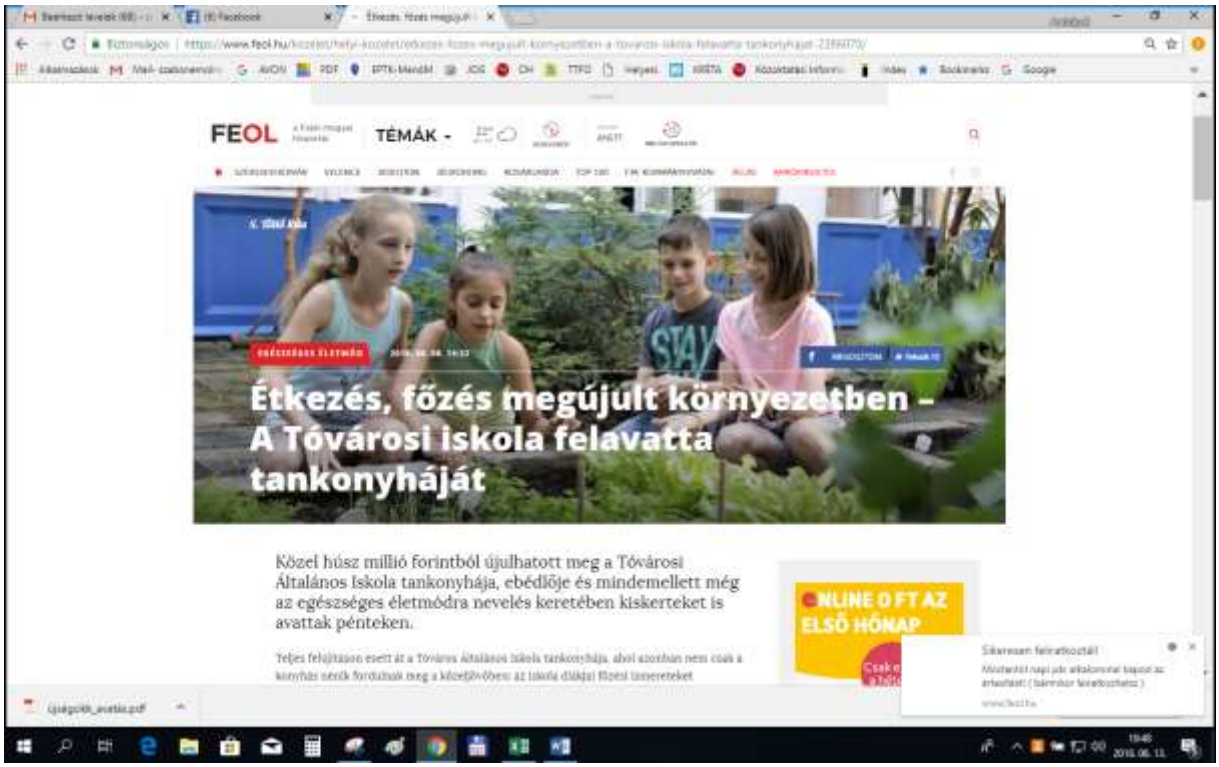
oktatásban részesülnek. A növényeink nagyon szépen fejlődnek abban a jó minőségű földben, amellyel a székesfehérvári Önkormányzat támogatott bennünket.

Ilyen volt a gyakorlókonyha:

…és ilyen lett:

További projekthez kapcsolódó cikkek:

https://www.feol.hu/kozelet/helyi-kozelet/etkezes-fozes-megujult-kornyezetben-a-tovarosi-iskola-felavatta-tankonyhajat-2386070/



A XXI. századi igényeket is kielégítő, esztétikus és praktikusan kialakított kiskonyha azóta a gyerekek egyik kedvenc helyiségévé vált az iskolában. Az alkotás és kikapcsolódás helyszíne lett ez a 30 négyzetméter, amit pár hét alatt a diákok a szaktanárokkal együtt észrevétlenül „belaktak”.

A szakköri és technikaórai foglalkozásokon a tanulóknak lehetőségük van a tervezés, előkészítés, elkészítés, fogyasztás és rendrakás folyamatán keresztül a főzés, sütés, egészséges ételkészítés fortélyaival megismerkedni. A szakköri órákon – melyet az 5-6. és 7-8. osztályos tanulók csoportja számára szervezünk, foglalkozásonként 90-90 perc áll rendelkezésünkre. Igyekszünk együtt kitalálni azokat az ételeket, amiket

a gyerekek is szeretnek. Az ételkészítés mellett megismerkedhetnek különböző eszközök működtetésével és a konyhai higiénia fogalmával is.

Kiskukta szakkör 5 - 6. évfolyam számára

A pályázat keretében meghirdetett szakkör 5-6. évfolyamon óriási népszerűségnek örvendett. Az első, szeptemberi szülői értekezletek után 26 fő jelentkezett, ami már a program puszta létét is veszélyeztette, hiszen a tankonyha ennyi gyermeket nem tud befogadni.

Végül is azt a megoldást választottuk, hogy az órarendünknek megfelelően, A és B hetes csoportokat alakítottunk ki 13-13 fővel, így kezdtük meg a munkát a gyerekekkel. Miért a többesszám? Mert a 7-8. évfolyamos szakkör vezetőjével, Ádám Zsuzsa tanárnővel sokat egyeztettünk akkortájt is.

A szakkör célja az volt, hogy megismertessük a gyerekeket az alapvető ételkészítési eljárásokkal, valamit közelebb hozzuk az egészséges ételek elkészítésének gyakorlatát, fontosságát. Bátorságot, gyakorlati jártasságot szerettünk volna nyújtani a táplálkozási szokások alakítása mellett. Sok szülő azért íratta be gyermekét, mert úgy gondolta, hogy itt majd ügyesebbé válik, esetleg megszereti a konyhai tevékenységet. Természetesen sok-sok otthonról hozott szokás épült be, vagy csak egyszerűen felszínre került, közkinccsé lett. Szokások, gyakorlati örökségek egyaránt.

A kora őszi kezdéssel adott volt, hogy a rendelkezésre álló növényi nyersanyagokkal kezdjük munkánkat, így készült el első ételként a lecsó, többféle hozzáadott kiegészítővel. Tapasztalat, hogy a gyerekek nagy része válogatós, így volt ez a szakkörön is. Azonban a foglalkozás után már jelezte egy szülő, hogy gyermeke eddig nem ette meg a lecsót, de most, hogy „tudja, mi van benne”, már hétvégén is azt kért otthon ebédre. ☺

Igyekeztünk tematikusan építkezni, és néhány jeles naphoz, ünnephez is kötődni. Így építettük fel a húsok különböző elkészítési lehetőségeit, a növényi alapanyagok többféle feldolgozását, a tésztafélék alapvető elkészítéseit, valamint a desszert jellegű ételeket. Igyekeztünk hagyományos, a mai otthoni konyhákban egyre ritkábban készülő ételeket is becsempészni. Ilyen volt például a derelye, aminek burgonyás tésztáját is a tanulók készítették el. Külön fejezet volt a hal, amit alapvetően a gyerekek fele kifejezetten elutasít. Érdekes tapasztalat volt, hogy az A csoportnak szinte minden tagja azt mondta: finom volt a fűszeres vajban puhított, tejszínes sült hal, míg a másik, B csoportban sokaknak így sem ízlett a halétel.

Összességében úgy érezzük, jó adag élmény, jókedv, nevetés, finom ételek, élvezetes délutánok jellemezték a szakkör első esztendejét.

Kömives Attila szakkörvezető

GOODTIM

EFOP-1.8.5-17-2017-00217 – „Kisütöttem, kifőztem”

Ádám Zsuzsa tanárnő által vezetett szakkör első félévi programja:

A fenti időszakban megvalósult 90 perces foglalkozások szakmai tartalma:

Foglalkozás sorszáma	Foglalkozás témája
1.	Bevezető foglalkozás, konyhahasználat Kerti zöldfűszerek szárítása, fagyasztása
2.	Melegszendvics, gyümölcssaláta
3.	Mustáros-mézes csirkemell, párolt zöldséggel-karalábé, sárgarépa, párolt brokkoli-rizskoch
4.	Cukkinis vagdalt különleges fűszerekkel, gyors almás kevert süti
5.	FOCCACIA-olasz kenyérlepény, gyümölcs smoothie
6.	Chilisbab darált marhahússal, házi tortillával, gyümölcspréssel készített almalé
7.	Almapürés sütemény, almás palacsinta
8.	Nem kedvelt hüvelyesek: Fava – görög sárgaborsópüré
9.	Halloween: "Pókos" - tökös muffin
10.	Narancsos sütőtökkrémleves pirított tökmaggal, virsli szörnyecskék
11.	Márton-napi finomságok: sült libacomb, trikolor törtkrumpli, narancsos párolt lilakáposzta
12.	Gofrisütés egyéni ötletekkel
13.	Karácsonyi aprósütik. Előzetes feladat: receptválogatás
14.	Szilveszteri hangulatban: olasz fűszeres kréker, virslis tekercs
15.	Újévköszöntő: káposztás pirog, lencsekrokett

Vajon mi készül a konyhában?

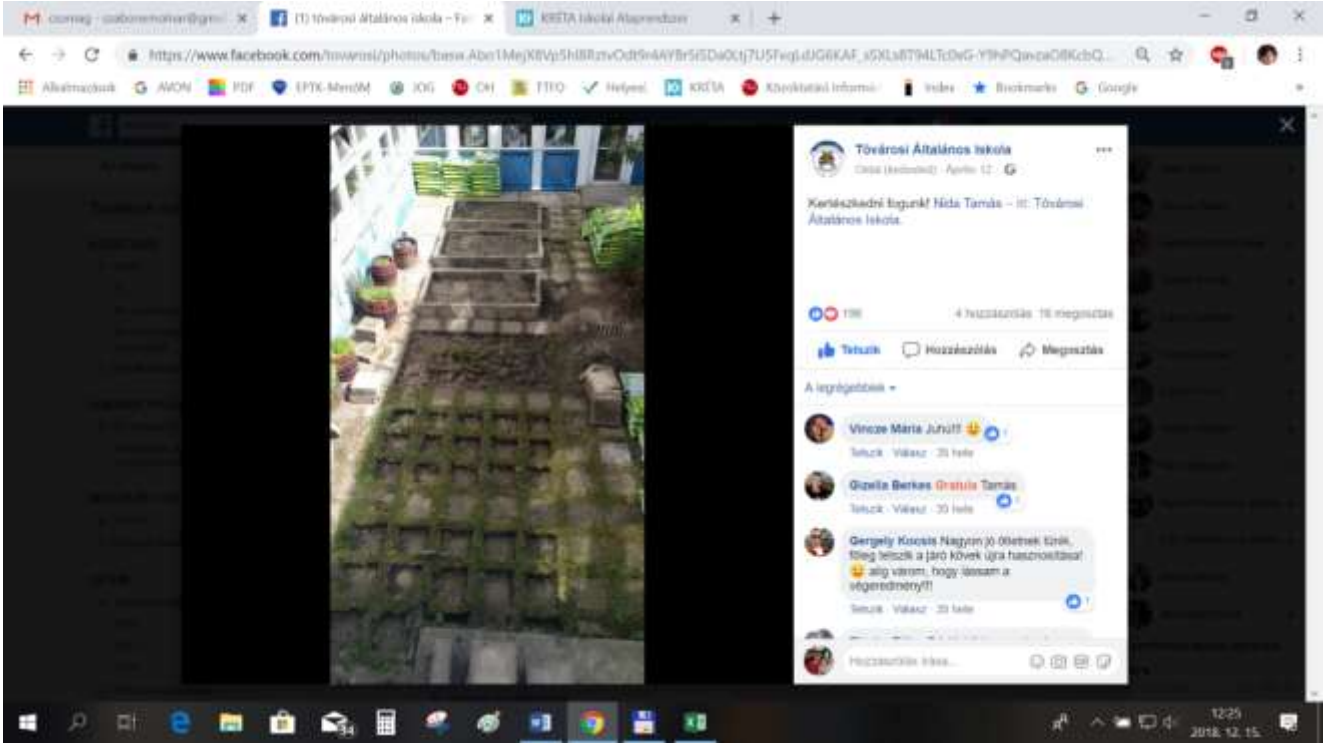
Kertészkedés a fűszerkertben

2018. szeptember-október

A fűszerkerti munka tapasztalatai

Természet-irányultságú osztályokkal is dolgozó iskola lévén a gyerekek nagy lelkesedéssel fogadták a fűszerkert létesítésének gondolatát. Ez egy nagyon jó lehetőség arra, hogy a lakótelepi környezetben élő gyerekek is megismerjék a konyhakerti növényeket, közvetlen tapasztalatot szerezzenek azok igényeiről, gondozásáról. Az osztályok egy-egy ágyást kaptak művelésre, így a munkák elvégzését mindig csak néhány gyerekre bíztuk. Vállalkozó kedvű tanuló mindig több volt, mint amennyinek munka jutott. A tanulószobás gyerekek örömmel vállalták a feladatokat, sajátjuknak érezték a kiskertet, általában délután munkálkodtak. Ha kerti munkáról volt szó, sohasem kellett győzködni őket, hogy valaki vállalja el a feladatot, a nehézséget sokkal inkább az jelentette, hogy a sok jelentkező közül kik kapjanak lehetőséget.

A Fűszerkert létrehozásáról a Tóvárosi Általános Iskola honlapján is hírt adtunk. Kaptuk is a lájkokat és a hozzászólásokat.



A kiskertek kialakításában a természetismeret orientációs osztályok tanulói segítettek

A 4. c osztályosok fogalmazást is írtak az élményeikről. Ezek részleteiből olvashatunk itt néhány gondolatot.

Az iskolánk osztályai kaptak egy-egy fűszerkertet. Ültettünk bele répát, salátát, borsmentát, petrezselymet és a babjainkat. Közben sok gilisztát találtunk. Bezzeg most találtunk, amikor meg kellene horgászáshoz, akkor nincs! A csúszó mászó kis csiguszkák is ott kevertek. Jó, hogy van ilyen kiskertünk! (Ferenczi Mira)

Kimentünk a sokszínű kertbe. Éppen borsót ültettünk, mikor egy csúszós gilisztába akadt a kezem. Tiszta sár volt, úgy nézett ki, mint egy gyökér. Kivettük, majd vissza is dugtuk a földbe. Egyszer a paradicsomokhoz értünk. A zöld levelek között találtunk egy gyönyörű paradicsomot! Nagyon finomak az itt termett zöldségek. (Szalai Hanna)

Ma a kiskertben Timi nénivel ültettünk. Így is alig fértünk el a veteményesben, amikor Márti néni még odaállított az eperpalántákkal és fokhagymákkal. Nagy nehezen sikerült nekik helyet találni. Locsolni a fiúk locsoltak a rózsafejű kannával, és a cipőmet is sikeresen lefröcskölték. Az igaz, hogy pont esett az eső, és sárosak lettünk. Mert mi az eső ellenére is locsoltunk. Aztán szerencsére kisütött a nap, így nem mentek tönkre a növények. Nagyon-nagyon szeretek csemegézni ebből a kiskertből. ☺ (Boda Amarílisz, Nagy Lajos)

Timi néni megkérte Gellértet, hogy hozzon vizet. Amikor megérkezett, majdnem mindenkit lefröcskölt. Én persze örültem, hogy le lettem fröcskölve, mert nagyon meleg volt. Szerintem ez a világ legeslegjobb kertje. (Horváth Zsombor)

Kis kert, nagy élmények

A "Menő menza" pályázat megírásakor még nem is gondoltuk, hogy mennyi mindennel fog gazdagodni iskolánk általa. Az egyik ilyen nagyszerű hozománya a programnak az, hogy a világítóudvarban létrejöttek a kiskertek. Tervezéskor is bíztunk a sikerben, de azt nem gondoltuk, hogy a gyerekek, korosztályuktól függetlenül, ennyire szívesen munkálkodnak majd benne. A kezdeti tétovaságot felváltotta a gyermekek ötleteit is beépítő veteményezés, ültetés. Nagyszerű élmény volt látni, hogy mennyire komolyan veszik kis kertészeink a rájuk bízott feladatokat. Sokan az otthonról hozott vetőmaggal, palántával segítettek, hogy szebb legyen az osztály kertje. Külön öröm volt megtapasztalni, hogy milyen büszkék munkájuk eredményére. „A saját magunk nevelte termésnél nincs finomabb!" – mondták.

Az már csak a ráadás, hogy a kertben végzett munka vagy megfigyelés olyan gyakorlati ismereteket adott számukra, amiknek később is hasznát veszik majd.

A kerti növények gondozásán túl különleges élményt jelentett néha egy-egy szomjas kismadarat megitatni, gilisztákat vagy éppen apró gyíkokat megpillantani! Tanórát a szabadban - a kert viszonylag kis mérete miatt -, csak csoportnak tartottunk. Az itt termett zöldségféléket, fűszernövényeket a kiskonyhán dolgozták fel a szakkörös gyerekek.

Több ilyen jellegű feladattal sok gyereket lehetne megnyerni az ismeretszerzésnek, tanulásnak.

Tóth Istvánné

Iskolánk kis palántái is palántáznak

A kert gondozásában a nyári szünet volt a kritikus időszak, mert nem számíthattunk a gyerekek munkájára az udvar zárt helyzete miatt. Szerencsére ezt a gondot is sikerült megoldani, így a tavaszi munkák nem vesztek kárba.

PÁLYÁZATOK 2018

Pályázati eredmények 2018

A Menő menza pályázat rajzversenyének eredménye

1. Mácsai Mira 1.a
2. Harai Antónia 2.a
3. Balogh Júlia 3.c

Közönségszavazat: Sebe Tímea 2.a

A Menő menza pályázat receptíró versenyének eredménye

1. Kalocsa Kevin 7.a
2. Kertész Zalán 5.c
3. Kálmán Levente 6.a

Különdíj: 5.d osztály

Közönségszavazat: Kertész Zalán 5.c

A Menő menza pályázat esszéíró versenyének eredményei

1. Lendvai Dániel 6.b
2. Vörös Viktória 6.c
3. Drexler Lóránt 5.b

1. Schneider Fruzsina 7.a
2. Szakáll Panna 7.a
3. Rozs Fanni 7.a

Közönségszavazat: Lendvai Dániel 6.b

Az aulában mindenki megcsodálhatta a gyönyörű alkotásokat

Rajz

Mácsai Mira 1.a

Harai Antónia 2.a

Balog Júlia 3.c

Sebe Tímea 2.a

1. helyezett

Kevin nutellás sütije:

Hozzávalók (600 grammos piskótához):

- 210 g paleo süteményliszt
- 6 M-es tojás
- 35 g kókuszolaj (folyékony)
- 0,8 dl víz
- 250 g nutella

Elkészítés:

- A paleo süteményliszthez adom a kókuszolajat és a vizet.
- Külön választok 6 M-es tojássárgáját és fehérjét. A sárgáját a liszthez adom, a fehérjét kemény habbá felverem.
- A hab 3/4-ét a liszthez adom, és az olajjal, a tojássárgájával, illetve a vízzel együtt robotgéppel eldolgozom.
- Végül óvatosan hozzákeverem a maradék tojásfehérjét is.
- Jelen esetben 3 szintes süteményt szeretnék kapni, ezért 18 cm-es tortaformába öntöm a masszát, és vizes kanállal elsimítom a tetejét.
- Előmelegített sütőben 180 fokon 40 perc alatt készre sütöm.
- Sütés után rácson hagyom kihűlni, majd háromfelé vágom, és megtöltöm krémmel.

Nutellával töltöttem meg.

Kalocsa Kevin 7.a

Forrás - internet: Szafi fitt

2. helyezett

Zabpelyhes keksz aszalt gyümölcsökkel:

Hozzávalók:

10 dkg liszt + 2 evőkanál búzakorpa

12-15 dkg méz

20 dkg zabpehely (apróbb szemű)

15 dkg apróra vágott aszalt gyümölcs (én aszalt vörösáfonyát és tört mandulát használtam)

1 csapott teáskanál szódabikarbóna vagy sütőpor

1 tojás

15 dkg olvasztott vaj (NEM margarin)

A mézet, az olvasztott vajat és a tojást robotgéppel összekevertem.

Aztán elkészítettem a száraz keveréket: a lisztet, a sütőport, a vágott aszalt gyümölcsöt, a tört mandulát, a zabpelyhet és a fahéjat összeöntöttem és megkevertem.

A nedves és a száraz keveréket fakanállal összedolgoztam.

A tepsit kibéleltem sütőpapírral.

Teáskanállal formáltam kis gombócokat, tepsibe tettem és kilapítottam őket.

A 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütöttem.

Tanács:

A tepsibe a kis halmokat tegyük egymástól jó távolra, mert sülés közben igen megnőnek.

Laktózmentes vajjal nem fosztjuk meg ettől az élvezettől a laktózérzékenyeket sem!

Kertész Zalán 5.c

3. helyezett

A tortilla és én…

Ovis korom óta a tortilla a kedvenc ételem, alsósként már segítettem anyukámnak elkészíteni. 10 éves korom óta már én csinálom a családnak, és azóta elneveztük tocsiknak (csirkés tortilla).

A tészta hozzávalói: 30 dkg teljes kiőrlésű liszt, 4 ek (evőkanál) olaj, 1 tk (teáskanál) só, oregánó, langyos víz, bors.

Az első lépés, hogy összegyúrom a hozzávalókat annyi vízzel, amitől szépen összeáll, és közben vigyázok arra, nehogy túl kemény legyen. Eleinte ez ment a legnehezebben. A liszt vagy a víz volt mindig sok. Ezért sokszor megesett, hogy a legnagyobb örömömre két napig ettük. Nyolc részre osztom a tésztát, és cipókat formálok belőle, majd egyenként kör alakúra és papírvékonyságúra nyújtom. A kedvenc mosolygós fejes serpenyőmben szoktam sütni. Szerencsére még olaj sem kell a kisütéshez. Oldalanként elég egy percet sütni. Akkor van készen, ha felpúposodik és barna foltok jelennek meg rajta. Ezt a legnehezebb és legrosszabb csinálni manapság is, így anyukám segít benne.

A töltelék hozzávalói: 50 dkg csirkemell, 1 dl tejszín, 3 gerezd fokhagyma, 2 ek olívaolaj, 1 fej saláta, 1 kaliforniai paprika, 3 paradicsom, 1 kígyóuborka.

A húst csíkokra vágom. Az olajon fehérre párolom, majd felöntöm tejszínnel, hozzáadom a fokhagymát, és gyakori kevergetés mellett addig sütöm, ameddig a leve elpárolog. Közben a zöldségeket alaposan megmosom, apróra vágom. A salátaleveleket is apróra kell szelni. Ezután a tésztára halmozom, és feltekerjük együtt anyukámmal. Mindig közösen terítünk, aztán együtt vacsorázunk.

Nem mindig sikerül tökéletesen, de egy biztos, hogy élvezetes elkészíteni.

Kálmán Levente 6.a

5-6. osztály 1. helyezett

Ezeréves Sólyom a sütőben

Közeledett a karácsony. Egy éjszaka kitaláltam, hogy készítsünk mézeskalácsot, mert amit anya csinál, az csakis jó lehet.

Elő is álltam a tervvel azon az estén. A szüleim beleegyeztek, de azzal a feltétellel, ha én is segítek nekik. Másnap délelőtt, reggeli után anya már készülődött is. Elővette a szükséges hozzávalókat: a mézet, a lisztet, a tojást, a reszelt citromhéjakat, a mézeskalács fűszerkeveréket és a margarint. Kiáltott, hogy menjek neki segíteni. Miután kiértem a konyhába, máris kezdte sorolni a feladatokat: össze kellett kevernünk a hozzávalókat. Örültem, hogy egy kicsit összemaszatolhatom magam! Ekkor kerestem egy nagyobb edényt, majd kitettem neki a pultra, ezzel kezdődött az egész. Anya szépen sorba belerakott minden hozzávalót, miközben én nagy lendülettel próbáltam masszává gyúrni azokat. Még az asztalt is sikerült jól összekennem. Miután ezzel végeztem, hagyni kellett volna egy napig pihentetni, de sürgetett az idő, így egy óra múlva már folytattuk hadműveletünket. Emiatt anya aggódott is. Kinyújtottuk a masszát, majd kivettem a formakinyomókat. Volt közöttük fenyőfa, angyal, hullócsillag. Nagyon ragadt a tészta, beigazolódott, amitől tartottunk. Anya kezdett ideges lenni, apa próbálta nyugtatni a nappaliból a számítógép elől, de hiába. Aztán odajött hozzánk, mert látta, a felesége tényleg nem bír a mézeskaláccsal. Negyedóra után sikerült kiformáznunk egy tálcányi mézeskalácsot, amit betettünk a sütőbe. Apa gondolt egyet, kiszakított egy masszadarabot, fogott egy sodródeszkát meg egy kést. Kinyújtotta, majd elkezdett a késsel rajzolni a darabba. Próbáltam kitalálni, mi lehet az. Talán malac? Egy persely? Végső kimerülésemben már a nyers tésztából csipegettem, és azt ettem. Egyszer csak apa felállt, odamutatta elém a kiformált darabot. Játszott vele, mintha egy repülő jármű lenne. Aztán leesett, mi az: az Ezeréves Sólyom a Csillagok háborújából! Anya eközben már több tálcát is elkészített, de mérges volt, mert az első adag odaégett. Megkóstoltam egyet, de nem éreztem semmi furcsát benne, csak a színe volt sötétebb. Később már hagyta, hogy mi készítsünk formákat. Apát követve én is elkészítettem a Halálcsillagot, majd egy fénykardot. Aztán inkább együtt csináltunk droidokat, meg hajókat. Miután kisültek, egy picit furcsán néztek ki, de finom volt. A többit is megkóstoltuk, azok is ízletesek lettek. A tesóm rögtön kijött a szobájából, és bevitt magával kettőt-hármat. Én is elvettem magamnak néhányat. Apa már nyúlt az egyik „különlegesért”, de én ráparancsoltam, hogy azokat nem fogjuk megenni. Anya is megkóstolta, és bevallotta magának, hogy nem is lettek olyan rosszak.

Minden jó, ha a vége jó! Karácsony napján mindannyian a közösen készített mézeskalácsból falatoztunk. Nagyon tetszett ez a kis családi sütögetés, remélem, jövőre is csinálhatunk ilyet. De időben összegyúrjuk a hozzávalókat!

Lendvai Dániel 6.b

2. helyezett

Mézeskalács-katasztrófa

Szokásunkhoz híven szenteste előtt egy nappal bementünk anyával a konyhába, és kezdetét vette a nagy karácsonyi sütés-főzés. Anya csak háromféle sütit szokott készíteni, mondván, hogy a mamák is sütnek, és megsértődnek, ha nem viszünk belőle.

Először a mézeskalácsot kezdtük el készíteni, vagyis a hozzávalókat gyűjtöttük össze. Ez a recept még a dédnagymamámtól származik. A hozzávalók a következők voltak: 1 kg finomliszt (átszitálva), 30 dkg porcukor, 1 teáskanál szódabikarbóna, 30 dkg margarin, 250 ml méz, 3 db tojás, 1 tasak mézeskalács fűszerkeverék (ha nincs, akkor egy kávéskanál őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg, csipetnyi őrölt gyömbér). A díszítéshez 2 db tojásfehérje, 30 dkg porcukor. A mézeskalácshoz a folyékony hozzávalókat anya szokta összeállítani, mivel gőz felett kell összekeverni robotgéppel, és ez egy kicsit balesetveszélyes. Ezután már én is tudtam segíteni, mert a lisztet utólag kell hozzáadagolni a masszához. Megfogtam a lisztes zacskót, de az kicsúszott a kezemből, és a folyton láb alatt lévő kiscicám fejére borult. Nagyon viccesen nézett ki, ahogy elkezdett tüsszögni a beszippantott liszttől. Nemcsak a cica, a konyhaszekrény és a padló is tele lett liszttel. Hirtelen nem tudtuk, hogy hova kapjunk, a macskát mentsük vagy felsöpörjünk. Persze anya kicsit ideges lett, de újra nekiálltunk a mézeskalácsnak. Kis idő múlva azonban megint abba kellett hagynunk a munkát, mert csöngettek. Postás érkezett, csomagot hozott. Mindketten kimentünk a konyhából, és mire visszaértünk, az egész tál mézeskalácsmassza a földön szétterülve feküdt, és jóízűen lakmározott belőle mindkét macskánk. Valószínűleg amíg mi a csomaggal voltunk elfoglalva, addig valamelyikük felugrott a pultra, és leverte a tálat. Hát anya most már tényleg ideges lett! Én mondtam neki, hogy gyorsan feltakarítok, csak süssünk mézeskalácsot. Újult erővel nekiláttunk az új tészta elkészítésének. Összegyúrtuk, anya vékonyra kinyújtotta, én pedig kiszaggattam fenyőfa, üstökös és szarvas alakú formákkal. Az én kedvencem a szarvas mintájú lett. Előmelegítettük a sütőt, és betettük a formás kis mézeskalácsokat. Ahogy sültek, az egész házat bejárta a finom mézes, fahéjas illat. Tíz perc elteltével kihúztuk a tepsit, és hagytuk kihűlni a sütiket. Közben anya elkészítette a díszítéshez szükséges mázat, amellyel az aranybarnára sült kalácsokat kicsinosítottuk. Száradást követően hármasával celofánba becsomagoltuk őket, hogy ajándékba adhassuk a nagymamáknak, a rokonoknak és az ismerősöknek.

Hát így zajlott nálunk a mézeskalácssütés, melyből a legemlékezetesebb, legviccesebb pillanat a lisztes macska prüszkölése volt. Vörös Viktória Anna 6.c

3. helyezett

Sündisznó

Egy gyönyörű októberi nap elhatároztuk a családommal, hogy keresünk valami szép, őszi elfoglaltságot. Szerencsére az unokatestvéremék is pont így gondolták, és csatlakoztunk hozzájuk.

Az autóban utazva, amikor már végképp nem volt térerő a telefonomon, kénytelen voltam a tájat figyelni. Vártam az új élményt. Egyre jobban lekötött a látvány, és tetszett a dimbes-dombos táj.

Hahóton kötöttünk ki, ami Zala megyében van. Dorisz és Helga, az unokatestvéreim bátorítottak, hogy kérjek kosarakat a mamájuktól, és már indultunk is tovább gyalog.

Szeretem a testmozgást, amire most szükség is volt az előttünk fekvő nagy domb megmászásához. Amikor pedig felértem a tetejére, és persze én voltam az első, picit elfáradtam, és leültem egy hatalmas fa árnyékába. Sokáig nem pihenhettem, mert valami rettenetesen megszúrta a fenekemet. Kiabálva ugrottam fel. Azt hittem, sündisznó. A többieket megpillantva vettem észre, hogy mindenki mosolyog. Gyorsan kiderült, hogy miért is mentünk oda. Csodálatos, nagy szelídgesztenyefák vettek minket körül, aminek a termése bökött meg. Kétszer sem kellett mondani, én már fent is voltam az ágakon. Rendületlenül ráztam lefelé a gesztenyét. Nem titkolom, tetszett, hogy némelyik a többiek fejére pottyant. Aztán testvéreim, Laura és Levente felváltottak a munkában. Én meg már kerestem is az új kihívást. Apukámnak segítettem tüzet rakni, amire később volt szükség. Teltek a kosarak. A maradék gesztenyét pedig anya drótra fűzte. A gesztenyefüzér aztán a parázsba került. Már nagyon kíváncsi voltam, mi fog ebből kisülni. Én voltam az első, aki megkóstoltam a különleges csemegét, a friss, meleg sült gesztenyét. Mindenkinek ízlett, ezért gyorsan el is fogyott. Anya ígérte, hogy otthon is fogunk sütni. Az egyik gesztenyefát átölelve súgtam neki, hogy még találkozunk.

A mama gesztenyéjét majszolgatva otthon az íróasztalomnál néha lehunyom a szemem, és eszembe jutnak azok a hatalmas fák, árnyékukban a sok-sok sündisznóval.

Drexler Lóránt 5.b

7. 8. osztály: 1. helyezett

Hol a palacsinta?

Reggel boldogan ébredtem annak tudatában, hogy ma van édesanyám szülinapja.

Vidáman kimásztam az ágyból, és egyenesen a másik szobába tartottam. Csendesen kinyitottam az ajtót, majd felébresztettem apukámat -, mert bár betöltöttem a tizedik évemet, de attól még nem tudok sütni-főzni -, aki álmos szemeit dörzsölve velem együtt lekullogott a konyhába.

Úgy terveztem, hogy ma anyának ágyba viszem a reggelit. A menü nem más, mint: szív alakú palacsintatorta csokoládéöntettel és eperrel, meg egy jó erős reggeli kávé fahéjjal megszórt tejszínhabbal a tetején.

Amíg apa bekapcsolta a tűzhelyet, addig én elővettem a palacsintához a hozzávalókat. Kell hozzá: 20 dkg liszt, 2 db tojás, 3 dl tej, 2 dl szénsavas ásványvíz, 1 csipet só, ¾ dl olaj. A serpenyő készen állt a sütésre, úgyhogy apával kikevertük gyorsan a tésztát. Már sült is az első. Odavittem apának a palacsintaforgatót, de ő kedvesen rám mosolygott, és megrázta a fejét. Felemelte a serpenyőt -, kicsit arrébb tolt, nehogy megégessen vele -, majd egy mozdulattal feldobta a palacsintát, ami átfordult a másik oldalára. A szám tátva maradt a nagy csodálkozás közben. Nagyon megtetszett ez az attrakció, ezért máris kérleltem őt, hogy hadd próbáljam meg én is így átfordítani. Persze - mint annyi más dolog - ez sem sikerült nekem elsőre. Ugyanis először megégettem az ujjamat, másodszorra pedig annyira meglendítettem a serpenyőt, hogy a palacsinta felragadt a plafonra. Apa persze fogta a hasát a nevetéstől, és ha ez nem lenne elég, még a könnyei is kifolytak, annyira jól szórakozott ügyetlenségemen, de aztán segített lekaparni a művemet.

Kicsit elgondolkoztam azon, vajon anyának mi marad a reggelijéből.

Visszatértünk a „munkánkhoz". Amíg sütöttem a palacsintát – persze sütőlapáttal forgattam át -, apa addig megcsinálta a kávét tejszínhabbal, és szórt rá fahéjat is.

A desszert elkészült, már csak a csokiöntet és az eper hiányzott. Kerestem egy tábla csokoládét, gyorsan összetördeltem, hogy hamarabb megolvadjon. Majd előkotorásztam az epret a hűtőből és feldaraboltam kis szeletekre.

Minden készen állt a tálalásra, amivel hamar meg is voltunk. Kiszaladtam a kertbe egy rózsaszálért, amit a tálcára tettem. Apával együtt felvittük a reggelit, és óvatosan felkeltettük anyát. Amint kinyitotta a szemét, egyszerre mondtuk: Boldog szülinapot, anya!

Schneider Fruzsina 7.a

2. helyezett

Asztal mellett, széken ülve, evőeszközzel kanalazva?

Egy utazás során lehetőségem volt az arab étkezési szokásokat kicsit megismerni, illetve az arab konyha ételeibe belekóstolni.

Az utazás előtt tartottam attól, hogy mit fogok majd enni, de már az első alkalommal megnyugodtam. Levesek és tészták nem számítanak kedvelt fogásnak az arab világban, de a húsok – kivéve a disznó – mindig szerepelnek a kínálatban, az étlapon. Húsételeiket - csirke, bárány, hal - párolva, sütve, szaftosan is készítik. Köretként a rizs és a zöldség a legnépszerűbb. Különböző zöldséges és fűszeres mártásokkal teszik ízletesebbé a húsokat.

Sok tengeri ételt is fogyasztanak. Ételeiket mindig könnyűnek éreztem, sosem volt olyan érzésem, hogy mindjárt „kidurranok”, pedig igyekeztem mindig mindent megkóstolni.

Édességeik gyakran készülnek magvakkal, gyümölcsökkel. Süteménybe teszik, vagy csak csokival vonják be őket. Datolyát számtalan formában kóstoltunk: magában, mézzel, csokival leöntve, bevonva, magvakkal töltve, süteménybe téve.

Egyik kedvencünk, az arab gyerekek körében népszerű édességük egy mini fánkszerű sütemény, melyet mézzel öntenek le.

Étkezési kultúrájuk viszont nagyon eltér az európaitól. Tipikus arab helyeken járva látjuk, hogy a földön, esetleg egy kis asztalka köré (a földön) ülve esznek. Turisták által látogatott helyeken lehetőség van a választásra – földön vagy asztalon –, a plázákban azonban már csak az európai étkezési szokás lehetőségeivel találkozunk.

Otthonaikban jellemzően az étkező helyiségben egy kis magasságú nagy asztal található, melyet díszes szőnyegen ülve vesznek körül. Az így berendezett helyiség nagyobb – ezt használják családi összejövetelek alkalmával -, mint az asztallal, székkel berendezett étkező. Módosabb otthonokban a házban lévő konyha, amit csak kávé, tea és kisebb gyors ételek elkészítésére használnak, a ház méretéhez képest kicsinek is mondható. Az Európában „nyári konyhának” nevezett, házon kívüli helyiségben történik a főzés, ott készítik az ételeket.

Az ott tartózkodásunk alatt azt figyeltük meg, hogy a fő étkezésük, ahol együtt van a család, illetve a társasági élet fő eseménye a vacsora, és a hozzá köthető beszélgetések. Általában a vacsora hosszú, több óráig is eltartó családi, baráti összejövetel, függetlenül attól, hogy hétvége vagy hétköznap következik-e.

Az étkezésükkel kapcsolatban a legfurcsább, és számomra nehezen elfogadható, hogy gyakran kézzel esznek, függetlenül attól, hogy mit esznek – hatalmas csirkecomb vagy zöldség, esetleg rizs… és ilyenkor nem figyelnek semmire… leesik, elgurul, kijön a tányérból… még elegáns, fehér terítővel borított asztalon is láttam ilyet. Ez nem volt olyan szimpatikus…

Arra rájöttem, hogy a földön ülve nehezebb kiegyenesedni, így nem is lehet „degeszre” enni magamat.

Összefoglalva: főételeik sokkal könnyebbek, rengetek zöldséget és gyümölcsöt esznek, desszertjeik pedig könnyűek, de igen édesek. Finomakat, jókat ettem. Az ételeiket a mindennapokban is fogyasztanám, de asztal mellett, széken ülve és evőeszközzel kanalazva.

Szakáll Panna 7.a

Pete Dominik 2.a

3. helyezett

Sütibabák ajándéka

A karácsonyi időszak egyik fő „attrakciója” családunkban a mézeskalácssütés, ami kicsit sem mondható egyszerű műveletnek. Inkább afféle szórakozás nekünk. Bár lehet, a szüleim nem így gondolják.

Minden évben valamin elcsúszik a sütisütés. Az utolsó karácsonykor például későn álltunk neki. Éppen, hogy csak meg tudtuk csinálni. Miután anya rádöbbent, hogy pár nap múlva karácsony, keresni kezdte a receptet. Persze nem találta. Ekkor szólt apának, hogy nincs meg a recept. Mikor már egyikőjük sem akadt rá, akkor szóltak nekem és a testvéremnek. Bár megtaláltuk, anya azt kívánta, inkább ne találtuk volna meg. Magunk után akkora rendetlenséget hagytunk, hogy aztán két órán át takarítottunk. Komoly logisztikázás után apa eldöntötte, mit is hozzon az utcabeli kisboltból. Miután megvette a hozzávalókat, boldogan nekiálltunk karácsony előtti nap megsütni a kis mézes sütiket. Egy ideig jól is ment minden, gyúrtunk, sodortunk, szaggattunk. Vidáman készítettük a holdakat, csillagokat, fenyőfákat, és a kis sütibabák sem maradhattak ki a sorból. Mikor már apa a sütőt melegítette, akkor hirtelen az egész faluban elment az áram. Döbbenten néztünk egymásra, mi legyen a félig kész mézeskalácsok sorsa. Felvetettük azt a kérdést, hogy hol pirulhatnának készre. Gondoltunk a szomszédra, vagy, hogy megutaztatjuk őket a mamához. Apukám már hívta az áramszolgáltatót is, de nem vették föl. Mit volt mit tenni, vártunk estig. Mikor már a mamához készülődtünk, akkor nagy mázlinkra az egész faluban újra világosság lett. És akkor folytattuk a csodálatos alkotómunkánkat. Ekkor már nem voltunk messze a céltól. Amikor kisült az első adag, mi buzgón elkezdtük díszíteni a süteményeket. Előkerültek a gyöngyök, a dekorációs tollak és a színes drazsék. A mézeskalácsok megteltek élettel. Mindenkire gondoltunk, anyára, apára, papára, mamára, nagynénire, unokatesóra és még a többi családtagra is. Volt, amelyre neveket írtunk, de akadt olyan, amelyre gyönyörű rajzot pingáltunk. Másnak a hobbiját rajzoltuk le. A mézikék csillámló szemet és csodaszép gombokat kaptak. A végén már csak én csináltam és anya, mert a testvérem megunta a sütikészítést. Nagy nehezen kész lettek a remekművek. Anyukám meg akarta kóstolni az egyiket, de hát még elég kemény volt. Csodálom, hogy nem tört bele a foga, de végül megpuhultak. Akkor viszont az egész család boldogan ette a sütiket. Megsúgom, hogy sutyiban adtam a kutyáknak is belőle. Nekik is ízlett. Másnap becsomagoltuk a család minden tagjának.

Mikor odaadtuk a rokonainknak, mindenki nagyon örült neki. Fárasztó megcsinálni, de mindenképp megéri. Látni azt, hogy az egész család jóízűen eszi, az a legnagyobb ajándék.

Rozs Fanni 7.a

Díjátadás: Pályamunkák 2018

VERSENYEK 2019

Prezentáció-készítő versenyt hirdettünk két korcsoportban a felső tagozatos gyerekek számára. 35 pályamunka érkezett. Tóth Jutka néni vezetésével a zsűri a pályázat kiírásakor megadott szempontok alapján végezte a prezentációk értékelését. Eredmények:

5-6. évfolyam (28 pályamunka)

1. helyezett Bodó Olivér és Nagy Letti 6.d
2. helyezést ért el holtversenyben Lábadi Gergely 6.c és Drexler Lóránt 6.b
3. helyezést ért el holtversenyben Balogh Zsuzsanna 5.c és Törzsök Lara 6.c

7-8. évfolyam (7 pályamunka)

1. helyezett Gombás Cintia 7.d
2. helyezést ért el közös munkájukkal Barna Zalán és Farkas László 8.b
3. helyezést ért el holtversenyben Bogdán Balázs 7.d és a 7.b osztályosok pályázata

Különdíj: Johann Zsolt 7.c

Nagy Violetta és Bodó Olivér prezentációjából (6.d)

Gombás Cintia prezentációjából (7.d)

Johan Zsolt prezentációjából (7.c)

Étlap

Étlapíró pályázat

Ezt a pályázatot az alsósok számára írtuk ki, összesen 19 pályamunka érkezett. Eredmények:

4. évfolyam (7 pályamunka)

1. helyezett Jakab Nikolett 4.a
2. helyezést ért el Balogh Júlia 4.c
3. helyezést ért el Vécsey Olivér 4.a

Különdíjas: Debreczeny Dávid 4.b

3. évfolyam (4 pályamunka)

1. helyezett Sevinger Ákos 3.a
2. helyezést ért el Sebe Tímea Jázmin 3.a
3. helyezést ért el Szabacsi Levente 3.b

2. évfolyam (8 pályamunka)

1. helyezett Nyakas Bödő Léna 2.c
2. helyezést ért el Mácsai Mira 2.a
3. helyezést ért el Izsay Zsófia 2.c

Kiskukta főzőverseny

2019. március 21. / 7. d-7.b főz

Előkészítés 7.d - **Répatorta muffin citromos krémmel**

Előkészítés 7.b – **Csirkés ragu rizzsel**

2019. március 28. / 7.a - 7.c szakácsai főznek

Előkészítés 7.c - **Párolt zöldség, muffin**

Tálalás 7.a - **Főétel és desszert**

Kertszépségversenyt hirdettünk a természet irányultságú osztályaink számára. Ők azok a szerencsés osztályok, akik a Menő menza pályázat kapcsán kialakított fűszerkerti ágyások gazdái lehettek. A kertecskékben tavaly is szépen fejlődtek a növények. Az idén tavasszal meghirdetett "Kertszépségverseny" különösen a kisebbek fantáziáját mozgatta meg, igazi mesebirodalommá váltak kiskertjeik.

A hat osztály versenyének a következő eredménye lett:

1. helyezett a 3.c osztály

2. helyezést ért el a 2.c osztály

3. helyezést ért el holtversenyben az 1.d és a 6.c osztály

Reméljük, hogy az osztályok a továbbiakban sem feledkeznek meg a növények ápolásáról, és a gyomtalanításról! Kérjük, hogy amikor a kerteteket locsoljátok, ne feledkezzetek meg a hordókba ültetett növényekről sem, nekik még gyakrabban van szükségük vízre!

1. helyezett a 3.c osztály kertje, igazi mesebirodalom

2. helyezett a 2.c osztály kertje

3. helyezést ért el holtversenyben az 1.d és a 6.c osztály

Az alsó és felső tagozat számára hirdettük a **Gyümölcsszobrász** versenyt.

Csodálatos munkák születtek. Három kategóriában értékeltük a beérkező alkotásokat. A következő eredmények születtek:

1-2. évfolyam (20 pályázó)

1. helyezett Mező Csenge 2. a

2. helyezést ért el Hege Nóra 1.c

3. helyezést ért el Horváth Kamilla 1.a

3-4. évfolyam (27 pályázó)

1. helyezett holtversenyben Jakab Nikolett 4.a és Perjési Luca 3.c

2. helyezést ért el Réger Zétény 3.a

3. helyezést ért el Zámbó Noémi

Felső tagozat (31 pályázó)

1. helyezett Gilicze Bíborka 5.c

2. helyezést ért el holtversenyben Balogh Zsuzsanna és Boros Fanni 5.c közös alkotása, illetve Bokor Márk 6.b

3. helyezést ért el holtversenyben Kövér Tibor 6.d, valamint Kupi Zsófi és Schneider Fruzsina 8.a közös alkotása

Mező Csenge 2.a

Perjési Luca 3.c

Jakab Nikolett 4.a

Gilicze Bíborka 5.c

Desszertkészítő verseny

Az idegen nyelvi munkaközösség német és angol nyelvű receptek felhasználásával desszertkészítő pályázatot írt ki. A művek otthon készültek, itt az iskolában a zsűrizés természetesen kóstolással történt.

Helyezettek:

1. helyezett Kelemen Kata 5.c
2. helyezést ért el Balogh Zsuzsi és Boros Fanni 5.c
3. helyezést ért el Balassa Zsombor 7.d
4. és 5. helyezett Kálmán Hanna 5.c és Jáksó Kamilla 8.a

PROJEKTHÉT 1

2018.03.05-10.

EFOP-1.8.5-17-2017-00217 – „Kisütöttem, kifőztem” projekt

A „Jövőnkért” Tóvárosi Általános Iskolai Alapítvány nyertes pályázata eredményeként az étkezőnk megújult bútorzatát már használatba vették tanulóink, pedagógusaink. A gyakorló konyha teljes megújulása folyamatban van. Víztisztító berendezés került felszerelésre, így egészségesebb víz folyik a csapokból.

A március első hetének szinte minden mozzanata pedig az egészséges táplálkozás népszerűsítése köré csoportosult a Tóvárosiban.

A szaktanárok a tanóráikat az egészséges táplálék, az étkezési szokások, a helyes életvitel köré szervezték. A teljesség igénye nélkül a következő programok jelentek meg a tanórákon: Matematikaórán kalóriaszámítások, receptösszetevők kalkulációja, technikaórán kókuszdió feltörésének gyakorlása, tálalással kapcsolatos kézműves tevékenységek. Testnevelésórán alsóban sorversenyek zöldségekkel, felsőben A’la carte sportnap. Olvasásórán szövegértési feladatok, rejtvények, versek. Környezet-, biológia- és természetismeretórákon gyógy- és fűszernövényekkel való ismerkedés, földrajzórán a különböző tájegységek zöldség- illetve gyümölcsvilágának bemutatója. Informatikaórán hungarikumok keresése, prezentálása. Szabadidőben teakóstolók. Történelemórán a különböző vallások ételkülönlegességeivel való ismerkedés, kóstoló. Idegen nyelvi órákon angol és német nyelven gyakorolhatták az étkezéssel kapcsolatos kommunikációt, fejtörők megoldását, tablók készítését. A szaktanárok úgy tervezték a foglalkozásokat, hogy a tanulók a feladatok többségét kooperatív módszerekkel oldhatták meg.

A hét során minden évfolyam számára előadást tartott Szalai Viktória dietetikus. Lehetőséget teremtettünk az érdeklődő szülőknek is, hogy szülői fórumon találkozhassanak a szakemberrel, s az előadást követően kérdéseiket is feltehették.

A programsorozat zárásaként, március 10-én tanítás nélküli munkanap keretei között egész napos elfoglaltságot szerveztünk a tanulóinknak. Reggel a tornateremben egy közös suligyűléssel indítottunk. Itt az előző hónapokban meghirdetett tanulói pályamunkák díjazására is sor került esszé- és receptíró, valamint rajz kategóriában. A díjakat Mészáros Attila

alpolgármester úr, Schnee Zoltánné igazgató asszony, illetve az adott pályázatot koordináló kollégák adták át. Meglepetésvendégünk Béres Alexandra volt, a reggel legnépszerűbb pillanatai közé tartozott az általa irányított reggelitorna. Ezután a tanulók az ő életmódtanácsait hallgathatták, míg társaik az osztályteremben salátakészítéssel, majd kóstolással foglalatoskodtak. A salátaverseny zsűrizése után a dicsérő szavakat Béres Alexandrától hallhatták a gyerekek. Ezt követően az alsósok vetélkedőn, a felsősök akadályversenyen mérhették össze tudásukat, találékonyságukat, problémamegoldó képességüket. Délután a gyerekek – a nap zárásaként és jól megérdemelt jutalomként – egzotikus gyümölcsöket pucolhattak, szeletelhettek és ízlelhettek.

Reméljük, nagyon sok kellemes élménnyel és hasznosítható tudással gyarapodtak diákjaink!

Reggeli kezdés az egészség jegyében - torna Béres Alexandrával

Béres Alexandra életmódtanácsadó előadása

Saláta készítése

Akadályverseny

Ismerkedés a fűszernövényekkel

Teríteni tanultunk

Nagy kedvenc a puzzle

A salátakészítő verseny alkotásai

A dietetikus előadásán

Projektmunkák egy része

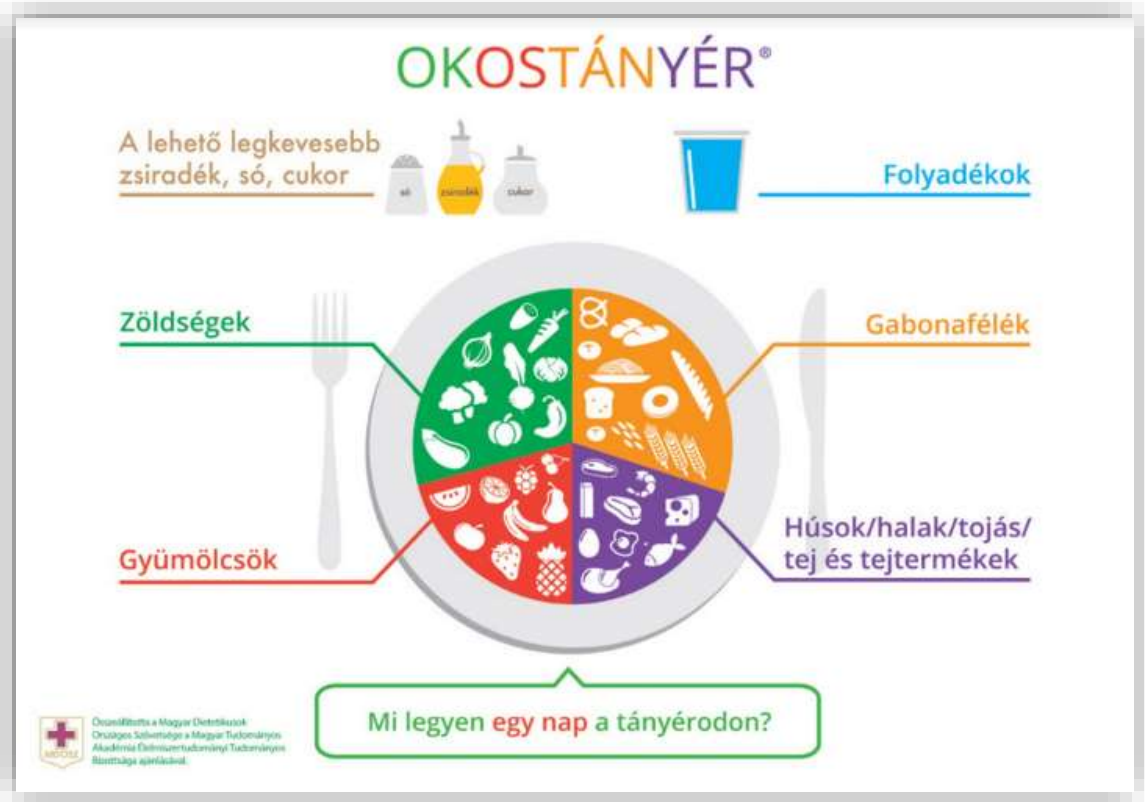
Táplálkozással kapcsolatos ismeretterjesztő foglalkozások – Szalai Viktória

Ismeretterjesztő foglalkozás a konyhai dolgozók számára

… a szülők számára

… a diákok számára

… a pedagógusok számára



Egészséges táplálkozást népszerűsítő projektfoglalkozások tanórákon – szaktanárok vezetésével (1-8. évf.)

Projekthét 2

A „Menő menzák az iskolákban” pályázathoz kapcsolódó egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok – másfél évig tartó – sorozatának a zárásaként projektnapot szerveztünk a székesfehérvári Tóvárosi Általános Iskolában.

A pályázati összeg felhasználásával az étkező bútorzatának megújulása, a gyakorló konyha teljes modernizálása, víztisztító beszerzése mellett nagy hangsúlyt fektettünk a tanulók táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítésére, étkezési szokásainak alakítására. Ehhez a szakmai hátteret Szalai Viktória dietetikus biztosította. A projektzáró nap színvonalát emelték előadásaikkal, bemutatóikkal meghívott vendégeink: Antal Emese dietetikus, szociológus, Dr. Oczella László belgyógyász és gasztroenterológus főorvos, Csepregi Tiborné védőnő, Szabó László séf és a bEAT étterem mesterszakácsai.

A szemléletformáló, játékos programokat pedig a lelkes tantestület biztosította. Sporttagozatos iskolaként természetesen a napot reggeli zenés gimnasztikával és a lakótelep körülfutásával kezdtük. A gyümölcsszobrász versenyre csodálatos, meseszerű alkotások érkeztek. Amíg a zsűri az alkotásokat bírálta, az osztályok gyümölcssalátát készítettek, majd nagyon gyorsan el is fogyasztották azt. Népszerű volt az egészség jegyében az alsósok számára szervezett akadályverseny és a felsősök activity vetélkedője. Az előző hónapokban a tanulók számára kiírt pályázatok eredményhirdetését a FŐNIX táncosainak produkciója és Izsay Zsófia 2.c osztályos tanuló légtornász bemutatója színesítette.

Reméljük, sokáig emlékezetes marad ez a nap diákjaink számára.

Salátakészítés

2019.04.26.

Gyümölcssaláta készítése

Alsós akadályverseny

Ezek voltak a „legfinomabb” feladatok ☺

Felsős foglalkozások

Előadások, foglalkozások

Dr. Oczella László – gasztroenterológus

Csepregi Tiborné - védőnő

Varga Noémi – Egészségmegőrző talpmasszázs

Antal Emese dietetikus és szociológus

Szalai Viktória dietetikus

Szabó László – Tudatos ételfogyasztás

Bereczki László igh. – Deák Ferenc Szakközépiskola

Moór Lászlóné Somogyi Veronika - mesterszakács

bEAT ízek…

Gömöri Ferencné – képzőművészeti alkotás

Képek készítése magokból

Ékszerkészítés tésztából

Felsős vetélkedő

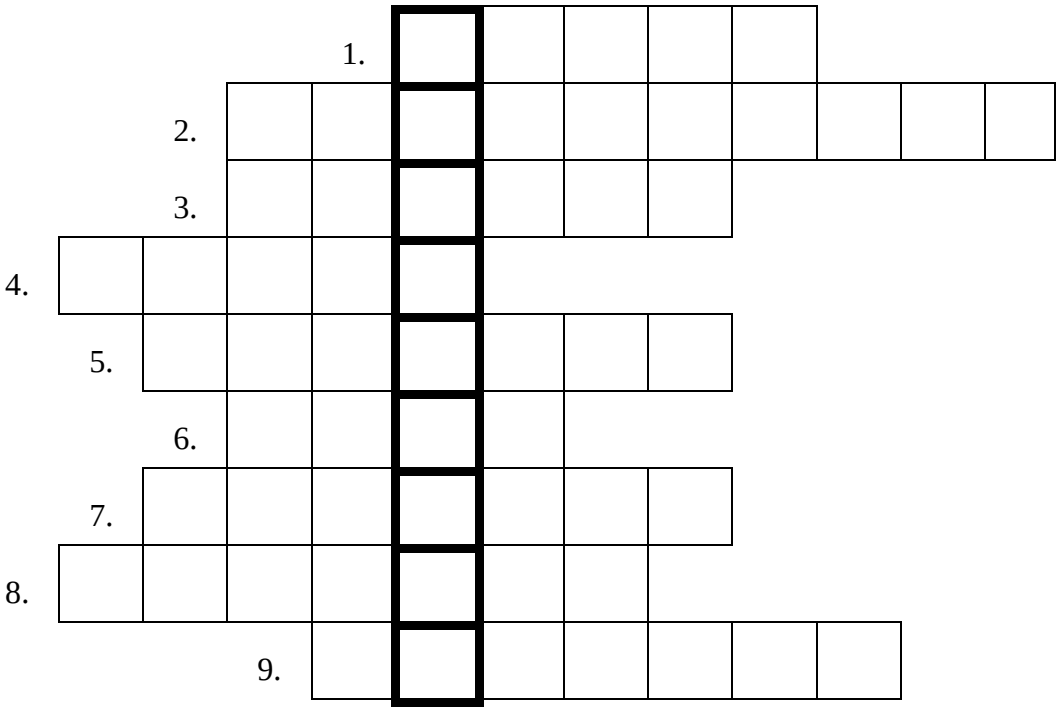
Aktivity

TUDÁSTÁR

Alsó tagozatos gyerekek számára zöldségekről és gyümölcsökről

(válogatás a tanórai foglalkozások, vetélkedők anyagaiból)

Keresztrejtvény:



1. Savanykás és piros vagyok, kemény magom kiköpöd.
2. Májusi és ropogós is van belőlem.
3. Zöld istállóban fekete lovak piros szénát esznek.
4. Kipréselve must a nevem.
5. Burgonyának is hívnak.
6. Testvérem a szamóca.
7. Messziről hoznak. Hegyes leveleim hosszúkásak, szélük tüskés, színük zöld, levélnyelük nincs, tőrózsában állók. Sárga belsőm szeletelve fogyasztják.
8. Fürtös, piros, apró, magvas és savanykás ízű vagyok.
9. A szőlő megaszalódott bogyója vagyok.

Szókereső betűrács 10 gyógynövény nevét kell megtalálni a betűrácsban

S	R	T	U	K	H	V	D	T	U	L	É	S	D	A	R	N	M	K	D
R	O	Z	M	A	R	I	N	G	S	F	T	H	U	K	O	L	K	K	Á
S	A	F	G	H	J	K	L	É	Á	Ű	Í	Y	X	C	V	B	N	A	M
Q	W	E	R	T	L	E	V	E	N	D	U	L	A	A	S	F	G	K	H
W	E	S	E	R	T	Z	U	I	O	P	Ő	Ú	A	S	D	F	G	U	J
S	D	Z	F	G	H	J	K	L	É	Á	Í	Y	X	C	V	B	N	K	M
Q	E	E	R	T	P	E	T	R	E	Z	S	E	L	Y	E	M	T	K	Q
W	E	G	R	T	A	S	D	F	G	H	J	K	L	É	Á	A	S	F	D
S	F	F	G	H	J	K	F	L	É	Á	Ű	Í	Y	S	E	R	G	Ű	H
K	G	Ű	W	D	F	V	B	O	D	R	Z	J	M	K	I	L	Y	A	F
D	R	S	T	H	J	K	Í	Y	D	K	S	G	W	Q	R	Ö	Ü	É	Á
S	F	Z	G	H	R	S	M	A	J	O	R	Á	N	N	A	G	H	N	J
S	F	E	G	H	U	I	Ű	N	J	M	R	K	U	F	S	W	D	R	O
D	R	G	H	Z	Ü	F	K	D	R	T	S	M	C	G	N	B	J	I	M
W	K	S	F	A	M	V	Z	U	O	P	Ó	P	E	J	L	B	D	F	W
N	S	G	K	O	S	R	I	F	E	Q	D	R	S	N	Ü	Y	R	H	S
E	T	F	R	K	D	G	Y	N	É	M	Ö	K	F	Z	T	S	G	J	F
H	Q	T	D	W	F	U	L	S	Ö	W	H	F	W	G	O	A	T	L	T
K	I	O	T	D	G	J	É	U	P	R	R	E	U	U	I	Í	Z	Ő	É
C	G	P	J	Q	B	A	Z	S	A	L	I	K	O	M	L	D	K	U	Á

Erdei cserebere

Egy szép őszi napon Süni Soma elégedetten tekintett végig éléskamrájának polcain.

- Remek nyarunk volt! Ennyi tartalékot még soha nem sikerült eltennem – állapította meg vidáman, mivel a kicsi kamra zsúfolásig volt piros almával és zamatos körtével.

- Talán meg se bírok enni ennyi gyümölcsöt! - gondolta magában, és tovább szorgoskodott. Éppen még egy láda almát szuszakolt be a helyére, amikor Ugri nyuszi érkezett látogatóba.

- Úgy látom, neked is nagyszerű termésed volt. Én is most pakoltam tele a kamrámat, és mondhatom, alig férek el a rengeteg sárgarépától és káposztától, nem is beszélve az óriási zellereimtől. Talán rá is fogok unni erre a sok finomságra.

- Nahát, én is pont ezen gondolkodtam az előbb! - mondta a süni.

- Mondd csak, mi lenne, ha cserélnénk? Én adnék neked gyümölcsöket, te pedig adnál nekem zöldséget. Így mind a ketten jól járnánk, és nem unnánk rá hamar a téli tartalékainkra.

- Ez aztán a pompás ötlet! - lelkesedett a nyúl, s már épp haza akart rohanni pár zellerért, amikor az egyik fa tetejéről Rágcsa, a mókus ugrott eléjük.

- Hallottam, hogy miről beszélgettetek. Az a helyzet, hogy én is jó termést takarítottam be. Alig férek el a sok diós, mogyorós és makkos zsáktól.

Nem csereberélhetnék veletek én is?

- Miért is ne?- mondta a sün.- Bár nekem még jobb gondolatom támadt! Mivel az összes erdőlakó több gyümölcsöt és zöldséget szüretelt, mint amennyit meg bír enni, ezért talán legjobb lenne, ha mindenki mindenkivel cserélgetne. Talán mások is örülnének ennek a lehetőségnek - folytatta, majd papírt vett elő, amelyre hatalmas betűkkel felírta;

Minden erdőlakónak! Holnap az erdei tisztáson csereberét rendezünk. Akinek fölösleges gyümölcse, zöldsége van, hozza el, és cserélje olyan termésre, amilyenre szüksége van!

- Lett is nagy izgalom a felhívásra, s másnap reggel a tisztás csak úgy nyüzsgött a sok erdőlakótól, akik ládákból, zsákokból kínálták bőséges terméseiket.

Soma almát és körtét vitt, Ugri rengeteg káposztát, a mókus pedig természetesen mogyorót. A rigó áfonyát hozott, de akadt ott napraforgómag, sütőtök, sőt még

ízletes eperlekvár is. Mire dél lett, mindenki elégedetten pakolta össze a terméseiért elcserélt portékákat.

- Ezt jól kigondoltad! - fordult Ugri Somához, miközben a szekerére pakolászott. - Van most már gesztenyém, gombám, makkom, és almát is kaptam.

- Nekem pedig sikerült szert tennem sütőtökre és áfonyára - örvendezett a sün. - Így aztán nem kell aggódnunk amiatt, hogy ráununk a csemegékre.

- Úgy bizony! - helyeselt a nyuszi - S mivel mindenki elégedett, talán jövőre is megismételhetnénk az erdei csereberét.

Így is lett. Ezentúl az erdő lakói minden ősszel kicserélték fölösleges élelmüket egymás között, s valamennyien változatos termésekkel teli kamrával várták a hosszú téli napokat.

(https://ovisvilag.blog.hu/2009/11/27/mese_erdei_cserebere)

Gyümölcsös (vagy zöldséges) kosár - játékleírás

Időkeret: 10 - 15 perc

Eszközigény: eggyel kevesebb szék, mint ahányan a résztvevők vannak.

(de körben állva is lehet játszani)

A játék leírása: A csoport tagjai körben ülnek, egy valaki középen áll. Mindenki kap vagy választ magának egy gyümölcsnevet. Amikor például a középen álló elkiáltja magát: „A banán cseréljen helyett az almával”, akkor a két megnevezett játékos feláll, és minél gyorsabban megpróbál helyet cserélni. A középen álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le gyorsan az egyik székre. Akinek nem jut szék, az folytatja a játékot. Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcsös kosár”, akkor mindenkinek fel kell állnia és máshova leülnie, mint ahol eddig ült.

Általában nagyon vidám, nagy nevetésekkel kísért játék. Ti is próbáljátok ki!

Lerchner Alexandra 3.b

ZÁRÓ

Főnix tánccsoport

Izsay Zsófia – Európa-bajnoki 5. helyezett; Országos Bajnokság 2. helyezett

VISSZAPILLANTÓ

Menő-Menza projekt a Tóvárosiban

A két éve tartó projekt bemutatta a diákoknak az egészséges életmód alapjait. Nagyon sok fontos és segítő programon vehettünk részt. Nézzünk belőlük párat!

Dietetikusok jöttek iskolánkba, hogy az egészséges életmódról előadást tartsanak. 2018-ban esszé-, receptíró és rajzpályázatokat hirdettek meg az iskola tanulóinak. Én a receptíró pályázaton vettem részt.

Nagyon sok projektóránk is volt. Minden ilyen órán az egészséges táplálkozással kapcsolatosan feladatokat oldottunk meg. Hasonlóak voltak a projektnapok is. Béres Alexandra is ellátogatott iskolánkba. Előadást, és egy kis frissítő testmozgást tartott a tornateremben.

2019-ben is folytatódott ez a projekt. Idén is sok jó és érdekes program került megrendezésre. Prezentációkészítő versenyt hirdettek meg, ahol több témából lehetett választani. De nemcsak a felsősöket, hanem az alsósokat is érdekes pillanatok várták.

A 2018/19-es tanévben elindult a Kiskukta szakkör, ahol egészséges ételeket készítünk Zsuzsa nénivel, Attila bácsival. Lett egy nagyon szép fűszerkertünk is. A hetedikeseknek főzőverseny volt meghirdetve – nagyon finom ételek készültek.

A pályázat elején az ebédlőben kicserélték a székeket és az asztalokat is.

2019. április 26-án ért véget ez a projekt. Ezen a napon nagyon jó programokon vehettünk részt: salátakészítés, gyümölcsszobrászat, lakótelepi futás, különféle előadások, csapatverseny, és a legvégén – az eredményhirdetés.

A helyezettek a projekt során a gyerekek által készített naptárakból kaptak egyet-egyet.

Nekem személy szerint a gyümölcsszobrászat és a Kiskukta szakkör tetszik a legjobban. Szerintem nagyon jó és hasznos programok voltak, mert többet megtudtunk az egészséges életmódról.

Timár Annabella 8.a

TARTALOM

Impresszum ... 2

Köszöntő ... 4

Szemléletformálás ... 6

Aula – víztisztítás ... 6

Aula ... 6

A víz minőségének javítása ... 6

Étkezési körülmények javítása ... 7

Az étkezési körülmények színvonalának emelése ... 7

Gyakorlókonyha ... 8

Gyakorlókonyha és fűszerkert avatás ... 8

Pályázatok 2018 ... 22

Pályázati eredmények 2018 ... 22

Rajz ... 23

1. helyezett ... 25

2. helyezett ... 26

3. helyezett ... 27

5-6. osztály 1. helyezett ... 28

2. helyezett ... 29

3. helyezett ... 30

7. 8. osztály: 1. helyezett ... 31

2. helyezett ... 32

3. helyezett ... 34

Díjátadás: Pályamunkák 2018 ... 35

Versenyek 2019 36
Prezentáció-készítő versenyt 36
Étlap 37
Kiskukta főzőverseny 38
Kertszépségversenyt 40
Desszertkészítő verseny 47

Projekthét 1 48
Táplálkozással kapcsolatos ismeretterjesztő foglalkozások – Szalai Viktória 54
Egészséges táplálkozást népszerűsítő projektfoglalkozások tanórákon – szaktanárok vezetésével (1-8. évf.) 57

Projekthét 2 58
Salátakészítés 59
Alsós akadályverseny 60
Felsős foglalkozások 63
Felsős vetélkedő 69
Aktivity 69

Tudástár 70
Keresztrejtvény: 70
Szókereső betűrács 10 gyógynövény nevét kell megtalálni a betűrácsban 71
Őszi mese ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**

Záró 74

Visszapillantó 75