



ÉTELT CSAK OKOSAN MÁR AZ ÓVODÁBAN IS!

Tiszta kézzel

Oktatási segédlet
óvodapedagógusoknak



Kedves Óvodapedagógus!

Az étel- és ital-egészségügyi megbetegedések akár 70%-a megelőzhető lenne helyes szokások elsajátításával és egy kis odafigyeléssel. A tudatos fogyasztói magatartás kialakításában alapvető fontosságúak a gyermekkorban elsajátított ismeretek. Az óvodában, majd iskolában megszerzett tudás alapot biztosít ahhoz, hogy a gyerekek felnőttként magabiztosan eligazodhassanak az étel- és ital-biztonsági kérdésekben.

Ebben szeretne segítséget nyújtani a Nemzeti Ételmiszerlánc-biztonsági Hivatal „Ételt csak okosan!” programja, amely ráirányítja a gyerekek figyelmét az alapos kézmosás és az étel- és ital-biztonság fontosságára. A szemléltetformálás jegyében kidolgoztunk egy játékos, élményközpontú bemutató programot az óvodás korosztály számára, amelyben a gyermekek korcsoportjuknak megfelelő, élményekre és tapasztalatokra építő egészségnevelő programban részesülhetnek.

A programhoz kapcsolódóan összeállítottunk egy oktatást segítő csomagot, amely segítségével az óvónők önállóan is megtarthatják a játékos foglalkozásokat a gyerekek számára.

A csomag részét képezi a játékos foglalkozás menetét bemutató videófelvétel, valamint a kezében tartott kis füzet. A gyerekekre is gondolva összekészítettük azokat a kellékeket, amelyek segítségével játszva ismerkedhetnek meg az étel- és ital-biztonság alapjaival.

A foglalkozáshoz szükséges kellékek: bevásárlólistát és egy üres hűtőszekrényt ábrázoló plakát, játékétel- és ital-élmények, bevásárlókosár/bevásárlókocsi, étel- és ital-biztonsági bolt. Mindezek segítségével a gyerekek összeállíthatják a saját bevásárlólistájukat, eljátszhatják a bevásárlás folyamatát, valamint megtanulhatják, hogy melyik étel- és ital-élmény hova kerüljön a hűtőszekrényben. A program üzenetének elmélyítésére szolgál továbbá a „Tiszta kézzel” című matricás füzet is, amely kifejezetten az óvodás korosztály számára készült.

A játékos tanuláshoz sok sikert kívánunk!

nébih

Nemzeti Ételmiszerlánc-biztonsági Hivatal
„Ételt csak okosan!” csapata

1. BEVEZETÉS	4
1.1. Háttérinformáció.....	4
1.2. A játékos foglalkozás bevezető kérdései	5
2. BEVÁSÁRLÓLISTA KÉSZÍTÉSE	5
2.1. Háttérinformáció.....	5
2.2. Feladatokhoz szükséges eszközök	6
2.3. Feladat leírása.....	6
3. BEVÁSÁRLÁS FOLYAMATA	7
3.1. Háttérinformáció.....	7
3.2. Játékhoz szükséges eszközök	9
3.3. Feladat	9
3.4. Feladat menete, feltehető kérdések	10
4. HAZASZÁLLÍTÁS	11
4.1. Feltehető kérdések	11
5. KÉZMOSÁS	11
5.1. Háttérinformáció.....	11
5.2. Szükséges eszközök a helyes kézmosás szemléltetéséhez.....	13
5.3. Feladat menete, feltehető kérdések	13
5.4. Kézmosás gyakorlásához szükséges eszközök	14
5.5. Játék menete	14
6. ÉLELMISZEREK ELPAKOLÁSA	15
6.1. Háttérinformáció.....	15
6.2. Szükséges eszközök.....	17
6.3. Feladat	17
7. FOGLALKOZÁS LEZÁRÁSA, ÖSSZEFOGLALÁSA	17
JEGYZET.....	18

1. Bevezetés

1.1. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, amelyet az elfogyasztott élelmiszerben levő, szemmel nem látható, apró baktériumok, vírusok, egysejtűek (együttes néven mikroorganizmusok, mikrobák), férgek, illetve mérgeanyagok okoznak. A mérgeanyagok eredhetnek mérgező gombából, vegyi szennyeződésből, valamint mikrobák is termelhetik.

Ha az élelmiszerben lévő élő baktérium vagy vírus okozta a megbetegedést, élelmiszer-fertőzésről, ha mérgező anyag, élelmiszer-mérgezésről beszélünk. A leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz. Ezek általában az étel elfogyasztását követő fél óra – két napon belül jelentkeznek. Egyes esetekben azonban egy hét, vagy még több idő is eltelhet a tünetek megjelenéséig.

A táplálékallergia nem ételmérgezés! Ilyenkor a szervezet túlzott mértékben válaszol az elfogyasztott élelmiszere, vagy annak egyik-másik összetevőjére (pl. mogoró, tojás, szója).

A legtöbb ételmérgezés otthon történik, saját magunk okozzuk az alapvető tisztasági szabályok be nem tartásával. Mindannyian tehetünk az ellen, hogy ez ne így legyen! Nézzük hogyan?



1.2. A JÁTÉKOS FOGLALKOZÁS BEVEZETŐ KÉRDÉSEI

PEDAGÓGUS: Mit látunk a plakátokon? (rámutatunk a falra felragasztott, hűtőszekrényt ábrázoló plakátra)

GYEREKEK: Hűtőszekrény, fagyasztó.

PEDAGÓGUS: Mire szolgál ez a hűtőszekrény?

GYEREKEK: Élelmiszerek hűtésére, amivel hosszabb ideig eltarthatók lesznek az élelmiszerek.

PEDAGÓGUS: Ha ránézünk erre a hűtőszekrényre, látunk benne élelmiszereket?

GYEREKEK: Nem, üres.

PEDAGÓGUS: Ha üres a hűtőszekrényünk, mit teszünk?

GYEREKEK: Vásárolni megyünk.

PEDAGÓGUS: Tegye fel az a kezét, aki szokott segíteni a szüleinek a bevásárlásban!

PEDAGÓGUS: Kinek a szülei szoktak bevásárlólistát készíteni? Tegye fel az a kezét, aki már látott ilyet!

PEDAGÓGUS: Ki tudná elmondani a többieknek, hogy mire használjuk a bevásárlólistát?

GYEREKEK: Azért használjuk, hogy csak azt vásároljuk meg, amire szükségünk van. Ne felejtsük el, hogy mit kell megvásárolni. Gyorsabban végezzünk a bevásárlással.

2. Bevásárlólista készítése

2.1. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

Mindennapi teendőink mellett sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek vásárlására. Ezért érdemes előre átgondolni, gondosan megtervezni,

mire is van szükségünk az otthoni étkezésekhez. Vásárlás előtt érdemes bevásárlólistát készíteni. Egyrészt így elkerülhető, hogy valami kimaradjon a kosarunkból, másrészt olyan élelmiszereket sem veszünk meg, amik aztán a szemetesben kötnek ki. A bevásárlólistára kerülő élelmiszerek között találhatunk hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszereket, illetve olyanokat, amiket nem szükséges hűtve tárolni (pl. alma, mogorókrém, kenyér). Ezeket érdemes olyan sorrendben felírni a bevásárlólistára, ahogyan azokat a boltokban a kosárba kell helyezni. Így elsőként a hűtést nem igénylők, majd a hűtést, végül a fagyasztást igénylő élelmiszerek kerüljenek a listára. Hiszen a boltok végeláthatatlan polcai között sétálva akár órákat is el tudunk tölteni, így, ha elsőként a fagyasztóba való élelmiszerek kerülnek a kosarunkba, a bevásárlás végére kiolvadhatnak és megromolhatnak.

Indulás előtt, érdemes gondoskodni hűtőtáskáról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák szaporodjanak el az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! A hűtőtáska mellett érdemes több bevásárlótáskát (pl. vászontáskát) is bekészíteni, így az élelmiszereket egymástól elkülönítve tudjuk hazaszállítani (a fogyasztásra kész és előkészítést igénylő élelmiszerek esetében ez különösen fontos).

2.2. FELADATOKHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- ▶ Bevásárlólistát ábrázoló plakát
- ▶ Játékélelmiszerek
- ▶ Gyurmaragasztó

2.3. FELADAT LEÍRÁSA

A játékélelmiszereket elhelyezzük egy gyerekek számára is könnyen elérhető asztalra. A gyerekek párosával kiválasztanak egy-egy tetszőleges élelmiszert, majd felragaszthatják azokat a bevásárlólistát ábrázoló plakát megfelelő oldalára, gyurmaragasztó segítségével. Érdemes az élelmiszereket már a felragasztáskor két csoportra osztani, így a lista egyik

oldalára a hűtést igénylő élelmiszerek, míg a másik oldalra a hűtést nem igénylő élelmiszerek kerülnek.

NEM ROMLANDÓ / HŰTÉST NEM IGÉNYLŐ ÉLELMISZEREK:

- ▶ zöldségek: kukorica, répa, paprika, uborka
- ▶ gyümölcsök: szőlő, banán
- ▶ tartós élelmiszerek: ketchup, majonéz, gabonapehely, üdítő
- ▶ pékáru: szeletelt kenyér, cipó, kifli

ROMLANDÓ / HŰTÉST IGÉNYLŐ ÉLELMISZEREK:

- ▶ tej, vaj, sajt, joghurt, hús, kolbász, margarin, tojás

ROMLANDÓ / FAGYASZTÁST IGÉNYLŐ ÉLELMISZEREK:

- ▶ fagylalt, halrudacska

Tudtad?



A tojást nem kell feltétlenül a hűtőben tárolni. A boltokban sem a hűtőkben, hanem a zöldségek mellett találjuk. Azonban ha egyszer betettük a hűtőbe, már csak ott szabad tárolni.

3. Bevásárlás folyamata

3.1. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

HOVA SZABAD ÜLNI A BEVÁSÁRLÓKOCsIBAN?

A bevásárlókocsit vagy kosarat nap, mint nap rengeteg ember használja. Előfordul, hogy rajtunk kívülálló okokból összekoszolódik a kosár – például egy kilyukadt tejes doboz is okozhat ilyen bosszúságot –, azonban mindenképpen törekedni kell arra, hogy olyan állapotban kerüljön vissza a bevásárlókocsi a helyére, mint ahogy azt kivettük. Senki sem örülne

annak, ha koszos kosárba kellene tennie az élelmiszereket. Már az ovis korú gyermekek is sokat tehetnek azért, hogy ilyen esetek minél ritkábban forduljanak elő. Nézzük, hogyan! A bevásárlókocsik többségét úgy alakítják ki, hogy a boltjárásban megfáradt kisgyerekek megpihenhessenek bennük. Ebben az esetben a gyerekek cipője kilóg a kocsiból, így nem szennyezi be az élelmiszereket. Bár a kocsi belső, nagyobb része is vonzónak tűnhet utazás szempontjából, de ezt sosem szabad ilyen célra használni. Így kerülhető el, hogy a cipőre ragadt szennyeződések a megvásárolt élelmiszerre kerüljenek. Ha a kosár, kocsi tisztának is tűnik, a fogyasztásra kész élelmiszert (pl. pékáru, zöldség, gyümölcs) akkor sem szabad csomagolatlanul a kosárba helyezni. Használjuk a kihelyezett zacskókat, csomagolóanyagokat!

MIRE ÜGYELJÜNK MÉG BEVÁSÁRLÁSKOR?

A bevásárlás néha hosszadalmas lehet. Egy nagyobb áruházban akár két órát is eltölt és több mint egy kilométert is megtesz egy vásárló, mire minden termék a kosarába kerül. Ha a hűtve tárolandó, romlandó termékeket vesszük ki elsőként a hűtőpultból, azok a vásárlás végére már olyannyira felmelegedhetnek, hogy az egészségre ártalmas mikrobák nagy számban elszaporodhatnak rajtuk. Emiatt nagyon fontos, hogy a fagyasztást és hűtést igénylő termékek csak a bevásárlás végén kerüljenek a kosarunkba. Vagyis a vásárlást mindig a hűtést nem igénylő élelmiszerekkel kell kezdeni (pl. kenyér, zöldségek, gyümölcsök, száraztészták, konzervek), majd a „vásárlási túra” végére érdemes hagyni a hűtést vagy fagyasztást igénylő élelmiszerek (pl. tej, joghurt, szalámi, sajt, húsok, jégkrém, fagyasztott halrudacska) beszerzését. A különböző élelmiszer-típusokat egymástól szükséges lehet elkülöníteni. Vannak fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például a zsemle, a felvágott és a vaj. Más termékek, mint például a zöldségek, tojás vagy húsok, gondos előkészítést igényelnek, hogy biztonságosan fogyaszthatók legyenek. Utóbbiak beszenyezhetik a fogyasztásra kész termékeket is. Erre nemcsak a kosárba történő pakolás, hanem a hazaszállítás során is figyelni kell.

3.2. JÁTÉKHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- ▶ Élelmiszerbolt
- ▶ Bevásárlókosár/bevásárlókocsi
- ▶ Játékélelmiszerek (bevásárlólistára felragasztott élelmiszerek)

3.3. FELADAT

Elindulunk bevásárolni. A boltban az lesz a feladatunk, hogy beletegyük a bevásárlókocsiba azokat az élelmiszereket, amiket feltettünk a bevásárlólistánkra. Nagyon fontos, hogy mindig azokkal az élelmiszerekkel kezdjük a bevásárlást, amelyek nem romlanak meg hamar (vagyis nem hűtőben tárolandó élelmiszerek), különösen, ha sok időt töltünk el a nézelődéssel, keresgéeléssel.

Két jelentkező ovis kijön a bevásárlólistát ábrázoló plakát elé (vagy az élelmiszerbolt bejáratához), majd egymás után beleteszik a bevásárlókocsiba az élelmiszereket. Elsőként a nem romlandó élelmiszerek, majd a hűtést, végül a fagyasztást igénylő élelmiszerek kerüljenek a listáról a bevásárlókocsiba.



3.4. FELADAT MENETE, FELTEHETŐ KÉRDÉSEK

PEDAGÓGUS: Mire való a bevásárlókocsi?

GYEREKEK: Ebbe tesszük a megvásárolandó élelmiszereket, árucikkeket a boltban.

PEDAGÓGUS: Mutassátok meg, hogy hova szabad ültetni a babát? Mutassátok meg, hogy hova szabad ülni a bevásárlókocsiban!

GYEREKEK: Elöl, az arra kialakított helyre/ülésre.

PEDAGÓGUS: Szabad ülni arra a részre, ahova az élelmiszereket tesszük?

GYEREKEK: Nem.

PEDAGÓGUS: Miért nem szabad arra a részre ülni, ahova az élelmiszereket tesszük?

GYEREKEK: Ne koszoljuk össze az élelmiszereket a cipőnkkel. Illetve, hogy ne törjük össze az élelmiszereket.

PEDAGÓGUS: A bevásárlólista melyik oldaláról kezdték el először beletenni az élelmiszereket a bevásárlókocsiba?

GYEREKEK: Ahol a hűtést nem igénylő élelmiszerek vannak (pl. kakaópor, banán, kenyér).

PEDAGÓGUS: Beletettük az összes nem romlandó terméket a bevásárlókocsiba, most jöhetnek azok, amik a hűtőbe valók. A halrudacska marad utoljára, mert az a fagyasztóba kerül.

PEDAGÓGUS: Mit teszünk, amikor a bevásárlólistáról mindent a kocsiba tettünk?

GYEREKEK: Kifizetjük az élelmiszereket és elindulunk haza.



4. Hazaszállítás

4.1. FELTEHETŐ KÉRDÉSEK

PEDAGÓGUS: Ha a szüleitek vásároltak hűtött (pl. tej, joghurt), vagy fagyasztott élelmiszert (pl. fagylalt), akkor azt miben kell hazaszállítani?

GYEREKEK: Hűtőládában vagy hűtőtáskában.

PEDAGÓGUS: Tegye fel az a kezét, aki bevásárlás után egyből haza szokott menni a szüleivel!

PEDAGÓGUS: Elmehetünk bevásárlás után még játszótérre vagy meglátogatni a nagymamát?

GYEREKEK: Nem.

PEDAGÓGUS: Miért kell gyorsan hazamenni bevásárlás után?

GYEREKEK: Hogy ne romoljanak meg az élelmiszerek.

5. Kézmosás

5.1. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

MOSSUNK KEZET!

Nem is gondolnánk, hogy ha kézmosás után, egy nagyító alatt megvizsgálánk a kezünket, mennyi minden maradt az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

MIÉRT KELL KEZET MOSNI?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetünkben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerekkel szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba akár több mint három órán keresztül életben maradhat a kezünkön, főleg az ideális

táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

MIKOR KELL KEZET MOSNI?

- ▶ Minden WC-használat után
- ▶ Minden étkezés előtt és után
- ▶ Minden ételkészítés előtt
- ▶ Utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérről hazaérve
- ▶ Állatok simogatása, gondozása és velük való játék után
- ▶ Köhögés és tüsszentés után
- ▶ Bármikor, amikor piszkos lesz

HOGYAN KELL KEZET MOSNI?

- ▶ Nedvesítsük be a kezünket.
- ▶ Alaposan kenjük be szappannal.
- ▶ Kézmosáskor nem elegendő csak a tenyerünket összedörzsölni, esetleg még a kézfejeinket is beszappanozni, hanem ügyelni kell arra, hogy az ujjakat, ujjaink közötti területeket, hüvelykujjat, a csuklót és a körmöket is alaposan megtisztítsuk.
- ▶ Öblítsük le kezeinket meleg, folyó víz alatt.
- ▶ A helyes kézmosás része a szárítás, amihez mindig tiszta, száraz törölközőt vagy papírtörölkőt használjunk.

Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatók el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobaikat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni, és a tiszta kéz megtörlésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törlése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörlés a baktériumok nagy részét el-

távolítja a kéz felületéről. Ezzel szemben az elektromos kézszáritók akár 250%-kal is növelhetik a baktériumok elterjedését, mivel ideális körülmény a meleg, nyirkos környezet. Minél szárazabbra töröljük a kezünket, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.

5.2. SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK A HELYES KÉZMOSÁS SZEMLÉLTETÉSÉHEZ

- Festőszappan



5.3. FELADAT MENETE, FELTEHETŐ KÉRDÉSEK

PEDAGÓGUS: Hazaérkezés után mi az első dolog, amit meg kell csinálnunk?

GYEREKEK: Legelőször kezet kell mosni (miután levettük a cipőnket, ha hidegebb van, akkor kabátot, sálát, sapkát).

PEDAGÓGUS: Miért kell kezet mosni azután, hogy hazaértünk?

GYEREKEK: Hogy tiszta legyen a kezünk. Lemossuk a koszt és a baktériumokat.

PEDAGÓGUS: Mikor szoktatok még kezet mosni?

GYEREKEK: Ha koszos lesz a kezünk, állatsimogatás után, játszótér után, étkezések előtt stb.

Az oktató egy folyékony festőszappan segítségével demonstrálja a helyes kézmosást, felhívva a figyelmet a kéz azon részeire, amelyek gyakran kimaradnak a kézmosáskor.

PEDAGÓGUS: Mutassátok meg, hogyan szoktatok kezet mosni. Én utánozni fogom, és így megnézzük, hogy amikor kezet mostok, kimarad-e valamelyik rész.

Utánozzuk a gyerekek mozdulatait, így a festőszappan csak azokat a területeket fogja beszínezni, amiket ők is megmosnak. Kérdezzük meg az ovisokat, hogy melyik területek maradtak ki a kézmosásból, majd azokat is kenjük be a színes szappannal.

PEDAGÓGUS: Most már látjuk, hogy mindenhova jutott a szappanból, ezért elmondhatjuk, hogy alaposan megmostuk a kezünket. Mit teszünk ezután?

GYEREKEK: Lemossuk.

PEDAGÓGUS: Hogyan mossuk le?

GYEREKEK: Meleg, tiszta vízzel.

PEDAGÓGUS: Mivel töröljük meg a kezünket utána?

GYEREKEK: Száraz, tiszta törölközővel vagy papírtörölővel.

A bemutató után közösen is eljátsszuk a kézmosást, ahol már a gyerekek is gyakorolhatják a helyes kézmosáshoz szükséges mozdulatokat.

5.4. KÉZMOSÁS GYAKORLÁSÁHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- ▶ Étolaj
- ▶ Fahéj
- ▶ Víz
- ▶ Szappan
- ▶ Törölköző



5.5. JÁTÉK MENETE

- ▶ Keverjük össze olajat őrölt fahéjjal.
- ▶ Kenjük be közösen a gyerekekkel a kezünket.
- ▶ Most próbáljuk meg lemosni a kezünkről:
 - ▶ hideg vízzel;
 - ▶ hideg vízzel és szappannal;
 - ▶ meleg vízzel;
 - ▶ meleg vízzel és szappannal, 20 másodperc alatt.

Bár a mikrobák nem láthatók úgy, mint a fahéj, a kezünkön mindig jelen vannak. Csak alapos kézmosással távolíthatók el, akár a kezünkre dörzsölt olajos fahéj.

Az olajos fahéj helyett színezőszappan is használható a kísérlethez.

A mozdulatok gyakorlására kézfertőtlenítő is alkalmas.

Tipp!

Jó alkalom kézmosáskor gyakorolni az énekeket, mondókákat. Például a „Cukros, ragacsos” dal alatt kellő idő áll rendelkezésre ahhoz, hogy alaposan meg lehessen mosni a kis mancsokat, így ösztönössé válik a gyerek számára a kézmosás.

„Cukros, ragacsos, tapadós, maszatos ez a kicsi tappancs,
hozd hát ide most, nos hát, gyere mosd, adom is a szappant.

Hékás-békás! Fogd meg már! Csúszós kis hal megtréfál!

Mosd meg gyorsan, egy-két-hár'!”

6. Élelmiszerek elpakolása

6.1. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

HOGYAN TÁROLJUK AZ ÉLELMISZEREKET OTTHON?

Hazaérve a hűtést (pl. friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak) és fagyasztást igénylő (például jégkrém, előre csomagolt fagyasztott zöldségek) termékeket minél gyorsabban hűtőbe, illetve fagyasztóba kell tenni. Érdemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell men-

ni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést, illetve fagyasztást igénylő, gyorsan romló élelmiszereket. A kipakolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, amelyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerekkel (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

MIT HOVA KELL TENNI A HŰTŐBEN?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A **LEGFELSŐ POLCOKRA** érdemes a dobozokba helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A **KÖZÉPSŐ POLCRA** kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fagyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az **ALSÓ POLCRA** a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fagyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk, megbetegedhetünk. A nyers húson kívül itt kaphat helyet még a tojás is.

A **FIÓKOKBA** a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerral érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A **HŰTŐSZEKRENY AJTÁJÁN** a saját csomagolással rendelkező, jól zárható élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

6.2. SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- ▶ Hűtőszekrényt ábrázoló plakát
- ▶ Bevásárlókosárban/bevásárlókocsiban található játékélelmiszerek

6.3. FELADAT

A kézmosás után a pakolást a fagyasztott élelmiszerekkel, pl. halrudacs-kával kezdjük, amit fagyasztóba teszünk. Ezt kövessék a hűtést igénylő élelmiszerek, pl. a hús, húskészítmények, tej, tejtermékek és a tojás. Minden más, ami nem a hűtőbe vagy a fagyasztóba való, a plakát kék részére, azaz a hűtőszekrényen kívülre ragasztható fel.

7. Foglalkozás lezárása, összefoglalása

PEDAGÓGUS: Mi az, amit ma megtanultunk a bevásárlással kapcsolatban? Mikre figyeljünk oda?

GYEREKEK: Bevásárlás előtt készítsünk bevásárlólistát. Bevásárlás után siessünk haza. Hazaérkezés után alaposan mossuk meg a kezünket, majd minél gyorsabban pakoljuk be a megvásárolt élelmiszereket a megfelelő helyre (fagyasztó, hűtőszekrény, konyhaszekrény/kamra).



Jegyzet





nébih





Ételt csak
OKOSAN!
GYEREKEKNEK



ÉLELMISZER- BIZTONSÁG GYEREKEKNEK

eteltcsakokosan.hu/gyereksarok/ovisprogram

Felmerülő kérdéseit az
oktatas@eteltcsakokosan.hu
e-mail címre várjuk.