

ételt csak **OKOSAN** ! nébih

Munkafüzet általános iskolások részére



nébih



Tartalomjegyzék

1. fejezet

Kezdjük az alapokkal!	4
-----------------------------	---

2. fejezet

Tudatos és biztonságos élelmiszervásárlás 1x1	7
---	---

3. fejezet

Otthon, édes otthon	11
---------------------------	----

4. fejezet

Jöhet a rendrakás!	15
--------------------------	----

5. fejezet

Ugyan! Mi bajom lehet?	16
------------------------------	----

Összefoglalás

.....	18
-------	----

Megoldások

.....	20
-------	----

1. fejezet: Kezdjük az alapokkal!

1. 1.

Csoportosítsd! Állati eredetű élelmiszer, vagy sem?
Írd a megfelelő helyre a következő élelmiszereket!

- a. csiperkegomba

b. tej

c. napraforgó olaj

d. tojás

e. saláta
- f. só

g. liszt

h. szalámi

i. sajt

Állati eredetű élelmiszerek:	Nem állati eredetű élelmiszerek:

1. 2.

Miből mi lehet? Kösd össze az egymáshoz tartozó párokat, az alapján, hogy milyen alapanyagból milyen élelmiszer készülhet!

- a. búza

b. napraforgó

c. tej

d. szőlő

e. burgonya

f. sertés

g. liszt
1. mazsola

2. sajt

3. tészta

4. sonka

5. liszt

6. chips

7. étolaj

1. 3.

Melyek a kedvenc élelmiszereid? Vajon a feldolgozatlan vagy a feldolgozott élelmiszerek közé tartoznak? Írd be őket a táblázatba ennek megfelelően!

Kedvenc élelmiszereim	Feldolgozatlan élelmiszerek	Feldolgozott élelmiszerek	Ételek

1. 4.

Rajzolj! Milyen láncszemekből áll az élelmiszerlánc?

1.
2.
3.
4.
5.
6.

1. 5.

Csoportosítsd! Melyik élelmiszernek lehet fogyaszthatósági ideje és melyiknek minőségmegőrzési ideje? Pipáld ki, melyik csoportra igaz, hogy a lejáratí idő után is biztonságosan elfogyaszthatók, ha nem voltak előtte felbontva?

- a. joghurt

b. friss tej

c. száraz tészta

d. felvágott

e. csokoládé
- f. kukorica konzerv

g. virsli

h. barackbefőtt

i. túró rudi

j. gyorsfagyasztott zöldborsó

Fogyaszthatósági idő	Minőségmegőrzési idő

1. 6.

Melyik a kakukktojás?

Karikázd be soronként azt az egy dolgot, amely nem illik a többi közé!

Növényi eredetű élelmiszerek

- a. alma, körte, só, banán, narancs

Állati eredetű élelmiszerek

- b. tej, tojás, darált hús, ásványvíz, tejszínhab

Fizikai veszélyek

- c. üvegszilánk, vírus, homok, föld, por

Mikrobiológiai veszélyek

- d. baktériumok, élesztőgombák, paraziták, férgek, vegyszerek

1. 7.

Házi feladat! Keress otthon egy élelmiszercsomagolást! A csomagolás és a címke segítségével töltsd ki az adott adatokat! A megoldáshoz kérd szüleid segítségét.

(Lehet ásványvíz, ropi, édesség, szalámi, bármilyen élelmiszer csomagolása.)

- Az élelmiszer megnevezése:
- Összetevői:
- Allergiát vagy intoleranciát okozó anyagok:
- A csomagban lévő élelmiszer mennyisége:
- Lejáratí dátuma (fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési idő):
- Tárolási vagy felhasználási módra meghatározott különleges szabályok:
- Előállító vagy forgalmazó neve:
- Származási helye:
- Tápértékjelölésen szerepel:

2. fejezet: Tudatos és biztonságos élelmiszervásárlás 1x1

2. 1.

Igaz vagy hamis? Dönts el, melyik állítás igaz és melyik hamis! Ha igaz, tegyél a mondat elejére egy I betűt, ha hamis, egy H betűt.

-

a. A bevásárlólista segít, hogy csak azt vedd meg, amire valóban szükséged van.
-

b. A vékony műanyag szatyor környezetkímélőbb választás, mint a textil táska.
-

c. A bevásárlószatyroknál nem kell ügyelni a tisztaságra.
-

d. Nem probléma, ha hazaszállítás közben kiolvad a fagyasztott termék, mert otthon úgí vissza tudjuk fagyasztani.
-

e. Ha egy termék csomagolása sérült, élelmiszerbiztonsági problémát okozhat.
-

f. Nagyobb bevásárláskor felesleges ügyelni a sorrendre, akár a fagyasztott termékek is szerepelhetnek az első helyen.

2. 2.

Egészítsd ki a mondatokat a megfelelő szavakkal!

végén, csomagolni, káros, fogyasztani, alaposan

1. A bevásárlókocsit vagy kosarat mindig át kell ellenőrizni, ha koszos, válasszunk inkább másikat.
2. A fogyasztásra kész élelmiszert (pékáru, zöldség, gyümölcs) be kell minden alkalommal.
3. A fagyasztást és hűtést igénylő termékek csak a bevásárlás kerüljenek a kosarunkba.
4. Csak olyan élelmiszer kerüljön a kosarunkba, amelyet valóban el is fogunk
5. A hosszadalmas szállítás a környezetre.

2. 3.

Hol a hiba a képeken?



2. 4.

Csoportosítsd! A bevásárlólistára felírt élelmiszerek közül melyik tartozik a fagyasztott, a hűtött és a hűtést nem igénylő élelmiszerek közé? A megfelelő betűjelet írd a listán lévő termék elé!

A: hűtést nem igénylő élelmiszerek

B: hűtést igénylő élelmiszerek

C: fagyasztott élelmiszerek

- a. csokoládé
- b. gyorsfagyasztott zöldborsó
- c. meggybefőtt
- d. joghurt
- e. fagyasztott pizza
- f. gyorsfagyasztott szilvás gombóc
- g. felvágott
- h. száraz tészta
- i. túró

2. 5.

Mik azok a jelek, amiket ha bevásárlás közben észlelsz, nem szabad megvenni a terméket?

- | | |
|--|---|
| a. Sérült csomagolás | f. Feltüntetett felhasználási mód |
| b. Lejárt minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idő | g. Magyar származás |
| c. KMÉ védjegy | h. Két terméket csomagoltak egybe |
| d. Koszos csomagolás | i. Nincs magyar nyelvű felirat |
| e. Kibontott, megdézsmált élelmiszer | j. Hűtve tárolandó termék, amelyet nem a hűtőpultban tárolnak |

2. 6.

Milyen információkat tudhatsz meg a termékekről, amikor internetes áruházból rendelsz?

Karikázd be a helyes választ!

- A. A webáruházak meglepetést szeretnének okozni, így csak nagyon kevés információt árulnak el egy-egy termékről.
- B. Minden információt feltüntetnek a honlapon, amelyekhez egy bolti vásárlás során is hozzájuthatsz (a lejáratí idő kivételével).
- C. A termék megnevezésén kívül más információt nem találsz a termékekről a webshopokban, azonban ha vásárlás előtt mégis kérdésed lenne pl. az összetétellel kapcsolatban, akkor ezeket elküldik Neked e-mail-ben.

2. 7.

Ha megérkezett a megrendelt csomag, melyik feltételnek nem szükséges teljesülnie?

Karikázd be a kakukktojást!

- A. A megküldött termékek csomagolása sértetlen legyen
- B. Küldjenek számlát is a csomaggal együtt
- C. A fuvarozó cégnek gondoskodnia kell a megfelelő szállítási hőmérsékletről
- D. A termékekhez csomagolniuk kell a felhasználáshoz szükséges ételrecepteket
- E. Legyen magyar nyelvű címke a termékeken
- F. A termékek lejáratí időn belül legyenek

3. fejezet: Otthon, édes otthon

3. 1.

Hol a helye? Helyezd a megfelelő helyre az élelmiszereket a hűtőszekrényben!

A megfelelő betűjelet írd a listán lévő termék elé!

- | | | |
|-----------------|-------|----------------|
| A: Felső polc | | a. tej |
| B: Középső polc | | b. felvágott |
| C: Alsó polc | | c. zöldségek |
| D: Fiókok | | d. joghurt |
| E: Ajtó | | e. sajt |
| | | f. nyers hús |
| | | g. gyümölcsök |
| | | h. főtt ételek |
| | | i. ketchup |
| | | j. majonéz |

3. 2.

Kvíz kérdések.

Válaszd ki a felsoroltak közül a helyes választ!

- 1. Mi a hűtőszekrény megfelelő hőmérséklet tartománya?**

 - a. -9 – 0°C
 - b. 0 – 5°C
 - c. 5 – 100°C
 - d. 14 – 28°C
- 2. A hűtőszekrényt érdemes jól telezsúfolni.**

 - a. Igaz.
 - b. Hamis.
 - c. Nagybevásárlás után szabad.
- 3. A FIFO elv azt jelenti, hogy...:**

 - a. annyit egyél, amennyi csak beléd fér.
 - b. csak bevásárlólistával indulj el a boltba.
 - c. étkezés előtt kezet kell mosni.
 - d. azt együk meg elsőnek, ami hamarabb lejár.
- 4. A fagyasztás egy jó....:**

 - a. tárolási módszer.
 - b. edzés terv.
 - c. könyv.
 - d. élelmiszer márka.
- 5. Az alábbiak közül nem szabad lefagyasztani a....:**

 - a. nyers húst.
 - b. főtt ételmaradékot.
 - c. joghurtot.
 - d. tejszínt.

3.3.

Igaz, vagy hamis? Döntsd el, melyik állítás igaz, és melyik hamis! Ha igaz, tegyél a mondat elejére egy I betűt, ha hamis, egy H betűt.

- a. Minden élelmiszerral érintkező felületet alaposan meg kell tisztítani.
- b. A baktériumok nem tudnak a levegőből belekerülni az élelmiszerekbe.
- c. A házi kedvencek (például kutya, macska) akkor sem érintkezhetnek az ételeinkkel, ha rendszeresen visszük őket állatorvoshoz
- d. Az alapos kézmosás elengedhetetlen többek között a főzés előtt és után is.
- e. Kézmosás után a szárazra törlés lépése már nem lényeges.

3. 4.

Sorold fel mikor fontos kezdet mosni!

3. 5.

Melyik vágódeszkán mit vágjunk? Kösd össze a megfelelő színű vágódeszkával az aprításra várakozó élelmiszereket!



- a. sertéscomb
- b. hagyma
- c. sárgarépa
- d. csirkemell
- e. uborka
- f. paprika



Írd le, hogy mire kell a külön vágódeszka használata esetén is ügyelni!

4. fejezet: Jöhet a rendrakás!

4. 1.

Egészítsd ki a mondatokat a megfelelő szavakkal!

ételhőmérő, hőmérő, 2 órán belül, hűtőszekrény, fagyasztó, 20 másodperc, mosd meg, elkülönítve

1. A nyers húst kell tárolni a készételektől.
2. A maradékot -ben kell tárolni.
3. Az alapos kézmosás legalább -ig tart.
4. Ételkészítés előtt, közben és után is alaposan a kezed.
5. Mindig használj -t, ha húst sütsz.
6. A élelmiszert a hűtőszekrényben olvaszd fel, ne a konyhapulton.
7. A hűtőszekrény hőmérsékletét 0-5°C közé kell beállítani, amelyet -vel ellenőrizhetsz.
8. A maradékot hűtőszekrénybe kell tenni, de nagy melegben ez az idő egy órára rövidül.

4. 2.

Karikázd be azokat a lépéseket, amelyeket érdemes betartani, ha le szeretnénk fagyasztani az ételmaradékokat.

- | | |
|---|---|
| a. Adagolás kisebb méretű dobozokba | f. Felírni a címkére a legjobb barátunk nevét |
| b. Maradék megkóstolása ujjal | g. Felírni a címkére egy jó viccet |
| c. Dobozok felcímkézése | h. A még meleg ételt berakni a fagyasztóba |
| d. Felírni a címkére azt a dátumot, amikor elteesszük a maradékot | i. A kihűlt ételt berakni a fagyasztóba |
| e. Felírni a címkére a doboz tartalmát | j. Időközönként leellenőrizni a fagyasztó tartalmát |

4.3.

Sorold fel, milyen általános szabályok vonatkoznak a mosogatásra!

5. fejezet: Ugyan! Mi bajom lehet?

5.1.

Karikázd be azokat, amikre szükséged lehet egy ételkészítés eredetű megbetegedés alatt!

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| a. édességek és rágcsálni valók | e. könnyű ételek |
| b. fűszeres, zsíros ételek | f. fára mászás |
| c. orvos | g. pihenés |
| d. sok víz | |

5.2.

*Melyek a kakukktojások? Melyik tünet utalhat élelmiszer eredetű megbetegedésre és melyik nem? Válaszd ki azokat, amelyek **nem**!*

- | | |
|---------------|-------------|
| a. hányinger | f. hasmenés |
| b. csonttörés | g. köhögés |
| c. hányás | h. röhögés |
| d. fájó fog | i. láz |
| e. fájó has | |

5.3.

Sorold fel, milyen jelei lehetnek az élelmiszerek romlásának!

Összefoglalás

Egy keresztrejtvényben foglaltuk össze Neked az eddig tanultakat.

Tedd Magad próbára!

1.

Az élelmiszerek, ételek belsejének hőmérsékletét lehet ezzel az eszközzel megmérni.
2.

A bevásárlás előtt érdemes illet készíteni, illetve a boltba magunkkal vinni.
3.

Ez lehet a vége annak, ha nem tartjuk be az élelmiszerbiztonság szabályait.
4.

Ilyen a növények, gombák által termelt mérreg, vagy az üvegszilánk, homok.
5.

Mi az egy terméken, ami a legtöbb információt tartalmazza?
6.

Olyan személy ne készítsen másoknak ételt, akinek ez a tulajdonsága nem megfelelő.
7.

A hűtőszekrény fiókjába kerülnek.
8.

Ideális hőmérséklete 0°C és 5°C között van.
9.

A sütés és a főzés is ilyen művelet.
10.

Milyen összetevőket kell kiemelni aláhúzással vagy megvastagítással a termékek címkéjén?
11.

Jó módszer arra, hogy a finom főtt ételt eltegyük a fagyasztóba.
12.

A terméken kétféle dátum szerepelhet: minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági
13.

A kézmosáshoz mindig szükséges.
14.

„....., fél egészség!”
15.

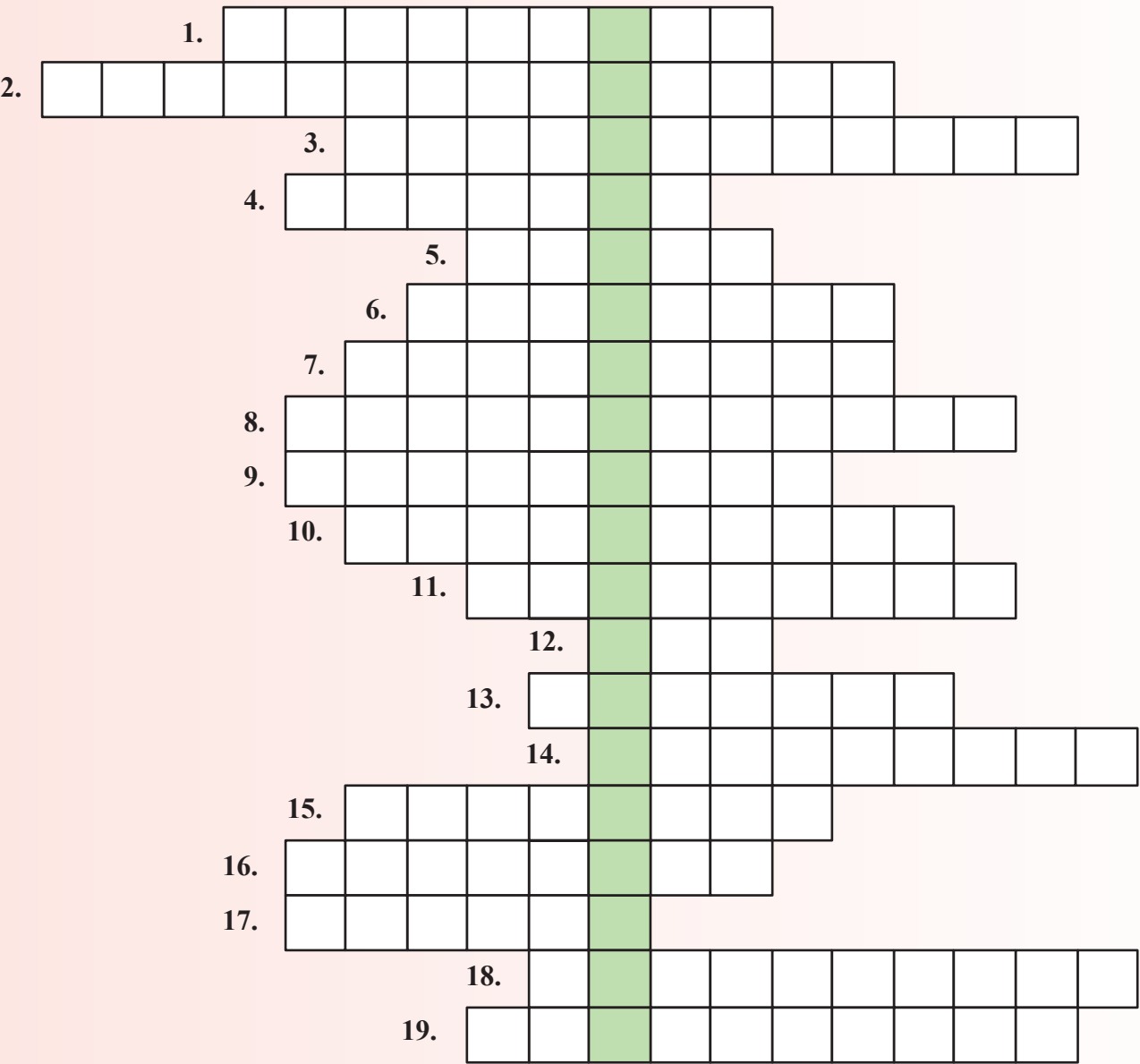
Ételkészítés előtt ez sose maradjon el.
16.

Élelmiszer eredetű megbetegedés egyik tünete lehet.
17.

Olyan változás, ami miatt az élelmiszer színe, szaga, állaga más lesz.
18.

Soha ne használjuk ugyanazt a húsokhoz és a zöldségekhez, gyümölcsökhöz, pékáruhoz.
19.

Ezzel a módszerrel hosszabb ideig tárolhatjuk az élelmiszereket, ételeket.



1. fejezet: Kezdjük az alapokkal!

1. 1.

Állati eredetű élelmiszerek:	Nem állati eredetű élelmiszerek:
tej, tojás, szalámi, sajt	csiperkegomba, napraforgó olaj, saláta, só, liszt

1. 2.

Búza – liszt, Napraforgó – étolaj,
Tej – sajt, Szőlő – mazsola, Burgonya – chips,
Sertés – sonka, Liszt – tészta

1. 3.

Saját válasz

1. 4.

1. Termelési folyamatok
(növénytermesztés, állattenyésztés stb.),
2. Feldolgozás, 3. Szállítás, 4. Raktározás,
5. Kereskedelem, 6. Fogyasztók

1. 5.

Fogyaszthatósági idő: joghurt, friss tej, felvágott, virsli, túró rudi

Minőségmegőrzési idő: száraztészta, csokoládé, kukorica konzerv, barackbefőtt, gyorsfagyasztott zöldborsó.

1. 6.

Növényi eredetű élelmiszerek között: só
Állati eredetű élelmiszerek között: ásványvíz

Fizikai veszélyek között: vírus
Mikrobiológiai veszélyek között: vegyszerek

1. 7.

Saját megoldás.

2. fejezet: Tudatos és biztonságos élelmiszervásárlás 1x1

2. 1.

a. Igaz, b. Hamis, c. Hamis, d. Hamis, e. Igaz, f. Hamis.

2. 2.

1. A bevásárlókocsit vagy kosarat mindig **alaposan** át kell ellenőrizni, ha koszos, válasszunk inkább másikat.
2. A fogyasztásra kész élelmiszert (pékáru, zöldség, gyümölcs) be kell **csomagolni** minden alkalommal.
3. A fagyasztást és hűtést igénylő termékek csak a bevásárlás **végén** kerüljenek a kosarunkba.
4. Csak olyan élelmiszer kerüljön a kosarunkba, amelyet valóban el is fogunk **fogyasztani**.
5. A hosszadalmas szállítás **káros** a környezetre.

2. 3.

1. kép:

- A polcon lejárt termék van. Lejárt fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési idejű termékeket nem szabad árusítani.
- Romlott zöldségek és gyümölcsök láthatók a pultban, amelyeket szintén nem lenne szabad árusítani.
- A padló és a pult erősen szennyezett, a higiéniai követelményeknek nem felel meg.
- A kisfiú a bevásárlókocsi azon részében ül, ahová az élelmiszerek valók. Cipőjével beszennyezheti mind a termékeket, mind a kocsit.

2. kép:

- A vásárolt termékek nincsenek elkülönítve. A vegyszereket nem szabad az élelmiszerek mellé elhelyezni, a fagyasztott halat hűtőzacskóba kell tenni, a nyers húsokat, húskészítményeket a zöldségektől és gyümölcsöktől biztonságosabb elkülöníteni.
- A zöldségeket és gyümölcsöket érdemes az üzleten kihelyezett csomagolóanyagokba tenni, hogy ne szennyezzék be sem a bevásárlószatyrot vagy táskát, sem a többi terméket.
- A gyári csomagolás nélküli élelmiszerek (például az üzletben csemege pultban kapható felvágottak, virsli, kolbász, sajt, vagy a zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak és a pékáruk is) elhelyezéséhez mindig használjuk a boltban rendelkezésre álló csomagolóanyagokat.
- A tojást nem ajánlott a táska legaljára tenni, így könnyedén összenyomódhat, sérülhet a doboza.

2. 4.

Csokoládé: A	Gyorsfagyasztott szilvás gombóc: C
Gyorsfagyasztott zöldborsó: C	Felvágott: B
Meggybefőtt: A	Száraz tészta: A
Joghurt: B	Túró: B
Fagyasztott pizza: C	

2. 5.

A, B, D, E, I, J

2. 6.

B: Minden információt feltüntetnek a honlapon, amelyekhez egy bolti vásárlás során is hozzájuthatsz (lejáratí idő kivételével)

2. 7.

D: A termékekhez csomagolniuk kell a felhasználáshoz szükséges ételrecepteket

3. fejezet: Otthon, édes otthon

3. 1.

Felső polc: főtt ételek
Középső polc: felvágott, joghurt, sajt
Alsó polc: nyers hús
Fiókok, rekeszek: zöldségek, gyümölcsök
Ajtó: tej, ketchup, majonéz

3. 2.

1. b, 2. b, 3. d, 4. a, 5. d

3. 3.

a. Igaz, b. Hamis, c. Igaz, d. Igaz, e. Hamis

3. 4.

- WC használat (előtt és) után
- ételkészítés előtt és után
- ételkészítés közben - munkafázisok között, ha nyers alapanyagokkal dolgozunk (például nyers tojás, nyers hús, mosatlan zöldségek és gyümölcsök)
- hulladék érintése, kezelése után

3. 5.

- Piros: sertéscomb, csirkemell
- Zöld: hagyma, sárgarépa, uborka, paprika

Figyeljünk oda, hogy a húsokhoz és a zöldségekhez külön vágódeszkát használjunk. Ügyeljünk a vágódeszkák tisztaságára, a nyers és kész élelmiszerek, ételek elkülönítésére.

4. fejezet: Jöhet a rendrakás!

4. 1.

1. A nyers húst **elkülönítve** kell tárolni a készételektől.
2. A maradékot **hűtőszekrényben** kell tárolni.
3. Az alapos kézmosás legalább **20 másodpercig** tart.
4. Ételkészítés előtt, közben és után is alaposan **mosd meg** a kezed.
5. Mindig használj **ételhőmérőt**, ha húst sütsz.
6. A **fagyasztott** élelmiszert a hűtőszekrényben olvaszd fel, ne a konyhapulton.
7. A hűtőszekrény hőmérsékletét 0-5°C közé kell beállítani, amelyet **hőmérővel** ellenőrizhetsz.
8. A maradékot **2 órán belül** hűtőszekrénybe kell tenni, de nagy melegben ez az idő egy órára rövidül.

4. 2.

a, c, d, e, i, j

4. 3.

- Minél melegebb vízben és lehetőleg folyóvíz alatt mosogassunk.
- Sűrűn cserélt, tiszta szivaccsal és mosogatószerrel dolgozzunk. A mosogatóra használt szivacsot más célra semmilyenképpen se használjuk!
- Ha lehet, főzés közben is mosogassunk, hogy ne száradjon rá az edényre az ételmaradék.
- A mosogatót a poharak és az evőeszközök tisztításával kezdjük, majd a tálalóedények és végül a főzéshez használt edények következzenek.
- Szárításhoz törlőruha helyett, csepegtetőt használjunk.

5. fejezet: Ugyan! Mi bajom lehet?

5. 1.

c. orvos, d. sok víz, e. könnyű ételek, g. pihenés.

5. 2.

b. csonttörés, d. fájó fog, g. köhögés, h. röhögés.

5. 3.

Szag, íz, szín, állomány megváltozása.

Összefoglalás

Keresztrejtvény

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|
| 1. Maghőmérő, | 8. Hűtőszekrény | 15. Kézmosás |
| 2. Bevásárlólista, | 9. Hőkezelés | 16. Hasmenés |
| 3. Megbetegedés, | 10. Allergének | 17. Romlás |
| 4. Veszély | 11. Dobozolás | 18. Vágódeszka |
| 5. Címke | 12. Idő | 19. Fagyasztás |
| 6. Higiénia | 13. Szappan | |
| 7. Zöldségek | 14. Tisztaság | |

Megoldás:

Élelmiszerbiztonság



Kiadó: ©Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
(Nébih), 2020

Grafika/tördelés: Nébih

További gyerekeknek szóló ismeretterjesztő anyagok:

nebihoktatas.hu

e-mail: oktatas@nebih.gov.hu



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

