

**„Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés-  
Innovatív intézményekben” című pályázat,  
TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0004 projekt.  
Saját innováció.**

Mondják: a legnagyobb ajándék,  
Amit az ember az élettől kaphat – az  
Egészség. Sajnos ennek igazságát  
Többnyire akkor ismerjük fel, amikor  
Betegek vagyunk....

# **EGÉSZSÉMEGŐRZŐ PROGRAMOK AZ ÓVODÁBAN**

Készítették: Nagy Lászlóné  
Horváth Erzsébet  
Orbán Márta

## **BEVEZETŐ**

Óvodai nevelésünk egyik alapvető feladata a gyermekek testi, lelki szükségleteinek kielégítése, a testi - lelki harmónia megteremtése. A gyermekek egészséges életmódra nevelését úgy próbáljuk elősegíteni, hogy a gyermekek óvodai tevékenységek keretében minél kisebb korban találkozzanak az egészséges életmód összetevőivel. Szükségesnek tartjuk a gyermekek életkorának megfelelő életritmus kialakítását. A helyes napirend segít az időben való eligazodásban. Napirenden belül törekszünk megfelelő időt biztosítani, hogy a gyermekek kellemes, nyugodt, biztonságos környezetben végezhesék tevékenységüket.

Óvodánkban kiemelt helyen kezeljük az egészséges életmódra nevelést. A gondozási, a testi nevelés és mozgásfejlesztő feladatok megvalósításával, igyekeztünk elősegíteni a gyermekek egészségének megővését. Mozgásigényük kielégítése, és az egészséges életmódra nevelés érdekében kirándulásokon vettünk részt, és lehetőség szerint úszásoktatást szerveztünk a nagycsoportos gyermekek részére. Nagy hangsúlyt fektetünk a környezetünk tisztántartására, a higiénés szabályok betartására. Arra törekszünk, hogy minél több időt töltsünk a szabadban, az udvaron. A természeti tényezők, a jó levegő és a napfény a gyermekek fejlődését kedvezően befolyásolják. A családoknak az egészséges életmód és táplálkozási szokások kialakításához előadások, rendezvények szervezésével próbálunk segítséget nyújtani. Az egészségterv programsorozatunkkal továbbra is óvodás gyermekeink egészségének megőrzését kívánjuk támogatni.

## **AZ ÓVODA ÉS KÖRNYEZETE BEMUTATÁSA**

Badacsonytomaj Veszprém megyében a Balaton északi partján a Badacsony hegy tövében terül el. A festői szépségű táj sok hazai és külföldi pihenni vágyó embert vonz ide, így a város sajátos arculatát a bortermelés mellett jelentősen befolyásolja az idegenforgalom és a turizmus. A lakosság jövedelmét kiegészíti a szezonális vendéglátás. A családi házak is ennek megfelelően, több szobával épültek. Nem jellemző a generációs együttélés. A kétgyerekes családmodell az átlagos. A szülők iskolai végzettsége meghatározó a család kultúráltságában. Az életszínvonalat befolyásolja a szezonális munkalehetőség, így az átlagosság jellemző.

Óvodánk a városban a főútvonalaktól távolabb, csendes nyugodt zöld övezetben helyezkedik el. Intézményünk Badacsonytomaj, Badacsony, Badacsonyörs településrészekről, és a környező községekből is fogadja az óvodáskorú gyermekeket. Jelenleg 72 kisgyermeket nevelünk.

## **SZEMÉLYI ÉS TÁRGYI ADOTTSÁGOK**

Három csoportban 6 fő óvodapedagógus dolgozik. A nevelő-oktató munkát szakképzett dajkák (3 fő), konyhai kisegítő (1 Fő) segítik. A nevelőtestület pedagógiai kultúrája jó színvonalú. Az óvónők átlag életkora 51 év. Aktívak, munkájukban kezdeményezők, kreatívak. Jó a közösségi szellem, a kollegiális viszony, az együttműködés. Többen iskolarendszerű továbbképzésen 1 fő anyanyelvi fejlesztő és korrekciós nevelő, 1 fő környezeti nevelő, 1 fő játszóházvezető népi kismesterség képző, 1 fő fejlesztő óvodapedagógus szakvizsga, illetve a HNP és a „Kompetencia alapú óvodai programcsomag” céljaival összefüggő továbbképzéseken vettek részt. A teljesség igénye nélkül.

Dramajáték 2 fő

Mozgásfejlesztő tanfolyam 5 fő

Konfliktuskezelő tréning 1 fő

Tevékenység és személyiségfejlődés – fejlesztő játékok elemzése 1 fő

A nagy tapasztalattal rendelkező dajkák jó összhangban végzik munkájukat az óvodapedagógusokkal.

A földszintes épületre a családias légkör jellemző. Célunk a környezetbarát óvodaudvar kialakítása. A kerítésekkel, és élő sövényvel elhatárolt udvarrészen a füves terület, a csoportszobákból nyíló burkolt teraszok, homokozó adnak lehetőséget a változatos tevékenységekre. Az udvar tágas, berendezései természetes alapanyagból készültek, azonban játékaink egy része elavult, folyamatos korszerűsítésre törekszünk. A zöld növények telepítésekor kerültük a gyermekek egészségére veszélyt jelentő egyedeket. A veteményeskert, sziklakert, kerti tó, virágágyás sok lehetőséget adnak a közvetlen megfigyelésre, tevékenységen alapuló megtapasztalásra.

Az óvoda három csoportjában azonos életkorú gyermekeket nevelünk. A csoportszobák, szépek tiszták jellemzően egyedi berendezésűek, és színhatásúak. A gyermeki tevékenységhez

szükséges eszközök rendelkezésre állnak. Lehetőség van minden fajta játék játszására, változatos tevékenységekre. A különböző tevékenységek végzéséhez szükséges eszközök (rajzolás, festés, barkácsolás, stb.) állandó helyen a gyermekek számára elérhető közelségben kerültek elhelyezésre. Fontos feladatunknak tekintjük a megfelelő képességfejlesztő eszközök biztosítását.

A gyermekközpontú nevelés szemlélete melletti elkötelezettség jellemzi nevelőtestületünket HNP alapján azonos pedagógiai elveket vallva tudatosan és szakmai igényességgel végezzük a gyermekek nevelését. Az előítéletektől mentes másság elfogadása, a tolerancia, a segíteni akarás, a példamutató magatartás az, ami jellemzi az óvodapedagógusok, és a nevelőmunkát segítő dolgozók hozzáállását.

A Veszprém megyei Önkormányzat Közgyűlésnek elnöke körlevélben kérte intézményünket is, a gyermekek egészségügyi mentális állapotának, életmódjuknak javítása érdekében. Intézményi keretek között találkozzanak az egészséges életmód területeivel. Sokszínű óvodai tevékenységeken keresztül tapasztalatokat szerezzenek. Rögzüljön, mint jó szokások a családok életvitelébe.

Városunk önkormányzata pályázatot nyújtott be „Településünk egészségfejlesztése érdekében” a projektben óvodánk is szerepet vállalt. Sikeres elbírálás esetén kialakításra kerül intézményünk épületében egy „só szoba” amely segít a gyermekek asztmatikus jellegű légúti betegségeinek tünetmentességében, a betegség megelőzésében. A mozgásfejlesztéshez eszközi támogatásban részesülünk, az egészséges táplálkozáshoz gyümölcscentrifugát igényeltünk. Szülői kísérettel részt veszünk a pályázatban tervezett túrákon, mozgásos versenyeken.

A „Zöld Óvoda” cím pályázat meghirdetésekor, úgy éreztük, hogy a környezeti nevelés terén végzett tevékenységeink megfelelnek, a „Zöld Óvoda” cím kidolgozott kritériumrendszernek, így benyújtottuk pályázatunkat.

Nagy örömeinkre szolgált mikor óvodánk elnyerte, és **2009 szeptemberében átvehette a Zöld Óvoda kitüntető oklevelet.** Intézményünk három évre kapott jogosultságot a minősítő cím használatára.

A címet szeretnénk megtartani, mivel hiszünk abban, hogy az óvodai környezeti nevelés ereje hihetetlenül nagy, alapozó jellegű, fontos szakasza az ember életének. Meghatározó szerepet játszik a környezettel kapcsolatos látásmód, viselkedéskultúra és értékrendszer kialakításában. Az egészséges életmód prioritást élvezett a pályázatban, továbbfejlesztendő területként jelöltük meg, mint feladatot.

A gondozási, a testi nevelési és a mozgásfejlesztési feladatok megvalósításával igyekeztünk elősegíteni a gyermekek egészségének megővését. Nagy hangsúlyt fektettünk a higiénés szabályok betartására, mint a környezet tisztántartása, portalanítás, szükség szerinti fertőtlenítés. Előadások szervezésével próbáltunk segítséget nyújtani a családoknak, az egészséges táplálkozás szokásainak kialakításához.

A gyermekek mozgásigényének és az egészséges életmódra nevelés érdekében sokat kirándulunk, és lehetőség szerint megszervezzük a nagycsoportos gyermekek úszásoktatását.

Biztosítottuk a gyermekek fejlődéséhez szükséges optimális környezetet.

A látási zavarok megelőzése érdekében ügyeltünk a megfelelő világításra. A lámpatestek cseréje megoldotta a kielégítő mesterséges világítást.

A radiátorokra felszerelt hőmérséklet-szabályozó kapcsolókkal, a megfelelő klímát tudjuk biztosítani.

A gyermekek testi épségének védelme, és a baleset megelőzés érdekében, folyamatosan biztosítani kívánjuk a személyi és tárgyi feltételeket, az eszközök és használati tárgyak ellenőrzését és karbantartását, a hibaforrások megszüntetését.

Arra törekszünk, hogy a gyermekek minél több időt töltsenek a szabadban. A tiszta levegő a gyermekek egészségének fenntartásában nagy szerepet játszik. Alapvető feladatunk, hogy jó levegőjű biztonságos környezetben mozogjanak.

Nyáron, az óvoda udvarán eltöltött idő alatt óvni kell a gyermekeket a nap káros hatásától. A nap igen erős inger, a túl erős napsugárzás árthat, ilyenkor félárnyékban, árnyékban játszanak a gyermekek. Erre alkalmas a fedett terasz, ahol még esős időben is lehetőség adódik a levegőzésre.

Éves rendszerességgel kerül sor a védőnői, orvosi szűrésekre. Az orvos felhívja a szülők figyelmét azokra az eltérésekre, amelyek szakorvosi vizsgálatot igényelnek. (hanyag tartás, mozgásszervi eltérések, érzékszervi funkciók csökkenése.)

Eddigi tevékenységeink eredményeként, kialakultak az egészséges életmóddal kapcsolatos szokások alapjai.

A napfényhiányos téli hónapok, a nehezen emészthető ételek sokasága, a mozgás hiánya, megviseli az emberi testet és lelket. Ezért gondoltuk, hogy „Egészségmegőrző programunk” megvalósítását a kora tavaszi időszakra tervezzük. Amikor különösen fontos a vitaminok pótlása a szervezet számára. Korábban is szerveztünk programokat a nevelési év során az egészséges életmódhoz kapcsolódóan, de ilyen összefogott formában hatékonyabbnak, figyelem felkeltőbbnek gondoljuk. A bejárat ajtónál plakátot helyezünk el a rendezvények témáival, időpontjával, és résztvevőinek feltüntetésével. Az események előtt egy héttel a szülők minden alkalommal írásos meghívót, emlékeztetőt kapnak. A szülők részére az óvoda aulájában kialakítottunk egy figyelemfelkeltésre alkalmas helyet. Egy nagy méretű virágzó fa formájában, az „Egészségmegőrző programok” egyes eseményeit kis méhecskéik hirdetik. A fa köré mindig az egyes témákhoz kapcsolódó tárgyakat, jelképeket helyezünk el. Bízunk benne, hogy a sokrétű tevékenységekkel sikerül motiválni a szülőket, felkelteni érdeklődésüket a tudatosan tervezett egészséges életmód iránt.



# EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ PROGRAMOK

„Mozgás nélkül nincs egészség”

Játékos vízhez szoktatás, úszásoktatás az ajkai „Vizikék-Zöldikék Óvodában”

Márc. 26.  
péntek  
Nagycsoportos  
gyermek



„Csiránövények a táplálkozásban”

Reformtáplálkozás napjainkban.  
Sórdiné Nagy Ildikó előadása

Ápr. 14.  
1600 szerda  
Az óvodás  
szülei



„Azzá leszel, amit eszel”

Egészséges ételek készítése  
Pintér Lajosné szakács nagymama segítségével.

Gyümölcs-zöldség saláták,  
teljes kiőrlésű péksütemények.

Ápr. 16. péntek  
Mind három  
csoport



„Egyszer volt, hol nem volt”

A mese a lelki egészség tápláléka.  
A Kabóca Bábszínház előadása.

Ápr. 20. kedd  
Mind három  
csoport



„Legyen fogkefe a gyermek kezében”

Mauer Tamásné egészségfejlesztő interaktív előadása

Ápr. 23. péntek  
Nagycsoportos  
gyermek



„Tavasz van gyönyörű”

Terepi gyakorlat a Badacsonyi hegyen.  
Kérdőívek, feladatlapok

Ápr. 26. hétfő  
Középső és nagycsoportos  
szülők segítségével  
Szülők gyermekek



„AZZÁ LESZEL, AMIT ESZEL”  
„AZ ÉTELED AZ ÉLETED!”

### Meghívó

Szeretettel hívunk és várunk, minden kedves érdeklődőt, 2010. április 14-én (szerda) 16.00  
kor  
kezdődő, kóstolóval egybekötött előadásunkra.

### CSÍRANÖVÉNEK A TÁPLÁLKOZÁSBAN

*Előadó: Sárosiné Nagy Ildikó mérnök-tanár*

Helye: Pipitér Óvoda

### TÁJÉKOZTATÓ

Tájékoztatjuk a kedves Szülőket,  
Hogy 2010. 04.16-án  
„Ma csupa olyat eszünk, amitől egészségesek leszünk”

jelszóval az

„Egészséges ételek napja”  
kerül megrendezésre.

Kérjük a programot lehetőségük szerint,  
gyümölcssel, zöldséggfélékkel, 100%  
levekkel támogatni szíveskedjenek

„LEGYEN FIGKEFE A GYERMEK KEZÉBEN”

### TÁJÉKOTATÓ

Tájékoztatjuk a kedves Szülőket, hogy  
2010. 04. 24-én a délelőtti órákban,

Mauer Tamásné egészségfejlesztő a fogápolásról tart interaktív foglalkozást, a

Nagycsoportos gyermekek részvételével.

„TAVASZ VAN GYÖNYÖRŰ”  
„FÜBEN FÁBAN AZ ORVOSSÁG”

### Meghívó

Barangolásra hívjuk a kedves Szülőket,  
2010.04.26-án 10.00-kor

a Badacsony hegyre a középső és  
nagycsoportos gyermekekkel közösen.

A túrát Labacz Györgyi környezeti nevelő  
vezeti

**MINDENKIT SZERETTEL VÁRUNK!!!**



## PROGRAMTERV 2010. MÁRCIUS 26 ÉS ÁPRILIS 26 KÖZÖTT

<b>GYERMEKPROGRAMOK</b>		
<b>TEVÉKENYSÉG</b>	<b>IDEJE</b>	<b>RÉSZT VEVŐK</b>
<b>„Mozgás nélkül nincs egészség”</b> Játékos vízhez szoktatás, úszásoktatás az ajkai „Vizikék – Zöldikék” Óvodában	Március 26. péntek	Nagycsoportos gyermekek
<b>„Azzá leszel, amit eszel”</b> Egészséges ételek készítése Pintér Lajosné szakács nagymama segítségével. Gyümölcs-zöldség saláták, teljes kiőrlésű péksütemények.	Április 16. péntek	Mind három csoport.
<b>„Egyszer volt hol nem volt”</b> A mese a lelki egészség tápláléka. A Kabóca Bábszínház előadása.	Április 20. Kedd	Mind három csoport
<b>„Legyen fogkefe a gyermek kezében”</b> Mauer Tamásné egészségfejlesztő interaktív előadása	Április 23. péntek	Nagycsoportos gyermekek
<b>„Tavaszi gyönyörű”</b> Terepi gyakorlat a Badacsonyi hegyen túravezetővel.	Április 26. hétfő	Középső-, és nagycsoportos gyermekek, szülők segítségével.
<b>KIEGÉSZÍTŐPROGRAMOK</b>		
<b>„Csíranövények a táplálkozásban”</b> Reformtáplálkozás napjainkban. Sárosiné Nagy Ildikó előadása	Április 14. 16.00 óra szerda	Az óvodás gyermekek szülei
TOTÓ, Receptgyűjtemény	Április 16 péntek	Szülők, gyermekek

## VÍZHEZSZOKTATÁS – ÚSZÁSOKTATÁS

„Nem az a legfontosabb, hogy a gyermek minél előbb megtanuljon szabályosan úszni, hanem az, hogy minél többet tartózkodjék a vízben és szervezete alkalmazkodjék az idegen elemhez, mert ez a további fejlődése szempontjából igen lényeges.”

Székely Éva úszónő

Az óvodai nevelő-oktató munkánk során, nagy hangsúlyt fektetünk gyermekeink egészséges életmódra nevelésére, melyben a mozgás fontos szerepet tölt be. Kedvezően befolyásolja a gyermekek szervezetének működését, idegrendszerük érési folyamatainak fejlődését. Az úszás az egyik legsokoldalúbb mozgásforma, mely során a gyermekek testi képességein és fizikai erőnlétén túl fejlődnek értelmi és szociális képességeik is. Olyan fontos funkciókat fejleszt, melyek a sikeres iskolakezdéshez elengedhetetlenek. (figyelem, fegyelem, kitartás, monotónia-tűrés, térben való tájékozódás stb.)

Balaton parti település lévén nagyon fontos feladatnak tartjuk, hogy óvodás gyermekeink félelem, tartózkodás nélkül mozogjanak egy számukra új közegben, a vízben. Az ajkai „Vizikék –Zöldikék” Óvoda tanuszodája ideális erre a célra, hiszen a környezet, az óvónő – úszóoktató optimális feltétele a gyermekek vízhez szoktatásának.

## MEGVALÓSÍTÁS

Ebben az évben 9 alkalommal tudtunk részt venni az uszodai foglalkozásokon. A költségeket, mint korábban is, alapítványok, szülők, társ önkormányzat, civil szervezet, SZM támogatásaival sikerült előteremteni. Kértük, hogy lehetőség szerint naponta 4-5 szülő kíséressen el bennünket. Reggel óta izgatottan várták a gyermekek az indulást, a busz megérkezését. Egy órással utazás után értünk el a közeli kisvárost, Ajkát. Utunk során az éledő tavaszi természet megfigyelésére is lehetőség volt. A háttérben legelő birka nyájak, szürkemarha gulyák látványa újdonság erejével hatott. Alig győztük megválaszolni az egymást követő kérdéseket. A dadus néni és a délutános óvónő a kísérő szülőkkel közösen elegendő segítséget tudtak nyújtani az uszodában. (öltöztetés, hajszárítás, stb).

A vízhez szoktatás során nagycsoportosaink megtanultak alkalmazkodni a víz törvényszerűségeihez, felfedezték a benne való mozgás és játék örömeit. A játékba ágyazott feladatok során a gyermekek szívesen hajtották végre az először nehéznek tűnő feladatokat is. (merülés, levegővétel és kifújás, siklás, lebegés, vízbe ugrások) Úszásoktatónk, Varga Péterné Gizi néni a gyerekek egyéni képességeihez igazodva arra törekedett, hogy mindenki adottságai maximumát nyújthassa. Pedagógiai ötletessége, és ösztönző módszerei eredményként a bátoralanabb, félénkebb gyerekek is nagyon sokat ügyesedtek, fejlődtek a tanfolyam alatt. Felejthetetlen élményt jelentett, a gyermekek számára a foglalkozások végén sorra kerülő játék is, amikor kedvük szerint ugrálhattak, merülhettek, illetve különböző játékokkal játszhattak a medencében. Ilyenkor szívesen mutatták be tudományukat a medence széléről testi épségüket felelősséggel figyelő szülőknek, nagyszülőknek, dadus és óvónéniknek. A 45' foglalkozás után kellően megéhezve – szomjazva jó étvágyal fogyasztották

el az óvodából elhozott uzsonnát. Előkerültek a hátizsákból a szülők által csomagolt gyümölcsök, és italok. Miután éhüket, szomjukat oltották, hajuk is tökéletesen megszáradt, rendet hagyva magunk után hazaindultunk. A tanfolyam 9 napja hasonlóképpen zajlott, csupán a kísérő szülők váltották egymást. Utolsó alkalommal a büszke szülők lehetőséget kaptak, hogy csemetéiket megörökítsék. A sikeres tanfolyam eredményeként a gyermekek oklevelet, érmeket vehettek át. Gizi néni türelmét, kedvességét a gyermekek virággal, és a maguk által készített ajándékkal köszönték meg. Úszástanfolyam nyújtotta élmények, valamint az elért eredmények láttán, óvodánk nevelőtestülete továbbra is fontosnak tartja a gyermekek vízhez szoktatásának megszervezését.



## REFORMTÁPLÁLKOZÁS NAPJAINKBAN

### „Az ételed az életed”

#### Csíránövények a táplálkozásban

Sokakban felmerül a kérdés: vajon miért vagyunk tavasszal fáradtabbak, hiszen végre ragyog a nap? A válasz igen egyszerű, bár több összetevője is lehet.

- A téli időszakban sokkal kevesebbet tartózkodunk a hideg miatt a friss levegőn. Emiatt kevesebb oxigén jut a szervezetünkbe, pedig a sejtek energiatermeléséhez ez nélkülözhetetlen.
- A legtöbben kevesebbet mozgunk – és azt sem szabadban. Szívesebben benn maradunk a hideg, szeles időben, ahelyett hogy hosszú sétákat tennénk kint.
- Jóval kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk mint nyáron és ősszel, mert eleve kevesebb fajta kapható, s ami van az sem dúskál sok vitaminban, hiszen a tárolás során tavaszra lebomlik a bennük található vitális anyagok nagy része. Mindezek miatt fogékonyabbak leszünk a fertőzésekre.
- Kevesebb folyadékot fogyasztunk, pedig a vérpezsdítő keringésnek, erre okvetlenül szüksége lenne.
- Több nehéz ételt eszünk, amitől testünk elnehezül, és szellemi kapacitásunk is romlik.
- Kevesebbet süt a nap, így fényhiány miatt több olyan hormon termelődik a szervezetben, ami inkább tompító hatású.

Évről- évre egyre többet hallunk különféle méregtelenítő kúrák jótékony hatásáról, valamint az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságáról. Manapság a sok stressz, az egészségtelen táplálkozás, valamint a mozgásszegény életmód mind arra ösztönöz bennünket, hogy változtassunk életmódunkon. Ösztönösen keressük az ellenszereket, amelyek közül a

legeredményesebbnek még mindig a természetes módszerek bizonyulnak. Amennyiben egészségesen táplálkozunk, természetes eredetű és megfelelő minőségű élelmiszereket fogyasztunk, szervezetünk elvégzi a szükséges feladatokat, ha azonban a XXI. század átlagemberének túlpörgetett életét éljük, valljuk be, nem fordítunk testünk épségére elég figyelmet. Itt az ideje, hogy tegyünk valamit egészségünk, testi és szellemi épségünk érdekében, és a hosszú tél után töltsük fel szervezetünk energia- és vitaminháztartását. Amit tenni tudunk nagyon egyszerű, minél több nyers ételt enni abban a formában, ahogy a természetben található. A család táplálkozási szokásai tradicionálisak, a szülői példa a gyermekek táplálkozási hagyományai életre meghatározóak. A szülők szemléletváltására szeretnénk hatni a kóstolással egybekötött előadással. A csírák, mint a szervezet „energiabombái” valamint a frissen facsart zöld búzafű jótékony hatásairól hiteles szakember Sárosiné Nagy Ildikó mérnök – tanár, természetgyógyász ad biztosítékot.

**„Táplálékunk legyen az orvosságunk” /Hippokratész/**

## Megvalósítás

Az óvoda délutáni nyitva tartása alatt kínáltuk a lehetőséget a szülők számára, hogy megismerkedjenek a mindennapokban ritkán használt természetes táplálék kiegészítőkkal. Az óvoda aulájának egy csendesebb „zugában” alakítottuk ki az előadás helyszínét. A kis létszámú, de annál nagyobb befogadást, mutató részt vevők, érdeklődéssel hallgatták Ildikó tájékoztatóját. Kitért arra, hogy nagyon szívesen tart kisgyermekes szülőknek bemutatót, mert a táplálkozási szokások kialakításánál a családi hagyományoknak fontos szerepe van. A téli időszakban a csíranövények a legolcsóbb enzimeforrások, amely a legyengült, kiürült szervezetet csúcsformába lendíti. Kiemelte a csírák gyógyító és védő, megújító, tisztító hatását. A zöld búzafűlének a népi gyógyászat, természetgyógyászat kiemelt szerepet tulajdonít. Régen „Demeter tejének” a termőföldek istennője – tejének nevezték, mivel a bennük található tápérték vetekszik az anyatejével. Immunrendszer erősítő, a vér gazdagabb, a test egészségesebb lesz általa. Nem minősül gyógyszernek, de hatóanyagai révén az egész szervezet működését pozitívan befolyásolja. Érdekességként elmondta, hogy a búzafű tönkölybúzából készül, nem étkezési búzából. Rendkívül értékes élelmiszer, minden étrend gazdagítására alkalmas, magas a magnézium, foszfor és fehérje tartalma. A bemutató részeként megismerkedhettek a jelen lévők a biocsírák készítésével, és felhasználásával, a frissen facsart zöld búzafű ízével, használatával. A daganatos megbetegedéseknél étrend kiegészítésként javasolja. Nagyon érdekes látvány volt a sokféle csíra termék a kis tálkákban. Rendkívül gazdag volt a csíráztatott biómagvak kínálata: lucerna, brokkoli, retek, mungóbab, tönkölybúza, hagyma, bab, napraforgó. Mindenki kedve szerint kóstolgathatta csak magában, vagy mangalica zsírral megkent tönkölybúzából készült magvas kenyérral. Felhívta a figyelmet, arra hogy aki kedvet érez a csíráztatáshoz bevizsgált magokat natura boltokban szerezzék be. Továbbá felajánlotta segítségét, mivel a tavasztól ősziig terjedő időszakot Badacsonytomajon tölti. Úgy érezzük, hogy hasznosnak bizonyult a kellemes bemutató, és kedvet ébresztett a részt vevőkben az eddigi táplálkozási szokások kiegészítésére, változtatására.



## EGESZSÉGES ÉTELEK NAPJA

### „Azzá leszel, amit eszel”

Az egészségtelen ételek a kisboltoktól kezdve a szupermarketeken át, a gyorséttermekig mindenütt jelen vannak. Megtapasztaltuk óvónőként is, hogy a családok, felgyorsult világunkban egyre kevesebb időt és odafigyelést fordítanak a helyes táplálkozásra. Sok esetben előnyben részesítik a gyorséttermekben és szupermarketekben kapható fagyaszott, és készételeket. A születésnapokat is gyakran a közkedvelt „MEKI”-ben tartják, pedig nem mindegy, hogy mennyi és milyen minőségű táplálékot veszünk magunkhoz. A tapolcai ÁNTSZ munkatársa „Országos óvodai táplálékozás – egészségügyi felmérés” keretében vizsgálatot folytatott intézményünkben. A mi óvodánkban közétkeztetés folyik, és a MENÜ Bt vezetőjével együtt működve törekszünk a vizsgálat eredményét, és a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe vevő egészséges, több zöldséget – gyümölcsöt, főzelékfélét, tejet, tejterméket, teljes kiőrlésű péksüteményeket tartalmazó étrend összeállítására. Az étlap kifüggesztése a faliújságra lehetővé teszi a szülők számára az óvodai és az otthoni étkezés összehangolását. Különböző programokhoz kapcsolódóan gyakran kínálunk a gyermekeknek zöldség – gyümölcs falatokat, aszalt gyümölcsöket, természetes gyümölcsleveket, ásványvizet. A szülők figyelmét az aszalt gyümölcsök, magvas édességek, müzlifélesek, és ezekből készült termékek jótékony hatására szeretnénk felhívni. A gyermekek folyadékpótlásánál előnybe részesítjük a cukormentes, édesítőszerrel nélkül készült italokat. Évek óta jól bevált gyakorlat az óvodai gyümölcsnapok. Heti rendszerességgel kínáljuk a gyermekeket a szülők által hozott gyümölcsökkel. Előfordult, hogy aki korábban nem kedvelte a gyümölcsöt, az óvodában a többi kisgyermektől kedvet kapva fogyasztott belőle. Étkezési szokásaikért, elsősorban a család a felelős, de úgy gondoljuk az óvónői pozitív példa a gyermekek számára mindenképpen hasznos, és sokszor közvetve a szülőket is kedvezően befolyásolja.

Jónak tartjuk, ha gyermekek is részt vesznek az étkezés előkészítésében, több érzékszervére hatunk egyszerre. Fejlődik a finommotorikája, ok-okozati összefüggéseket vél felfedezni, szociális képessége, együttműködési készsége, stb. Az előző évek hagyományaitól eltérően a mai nap **„Csupa olyat eszünk, amitől egészségesek leszünk”** jelszóval a gyermekek bevonásával készítünk zöldség – gyümölcs ételeket.

A szülőket megkérjük, hogy lehetőség szerint gyümölccsel zöldségfélesekkel támogassák a programot. Az egészséges ételek elkészítéséhez egyik középső csoportos kisfiú nagymamája Pintér Lajosné Erzsike nyújt segítséget. A szülők részére receptgyűjteményt állítunk össze egészséges ételek ajánlásával, valamint felnőttek és gyermekek számára TOTÓ készült az egészséges életmóddal kapcsolatban.

### Megvalósítás

Az egészséges ételek napján a gyermekek és szüleik kis kosarakban, táskákban hozták a zöldség féléket, gyümölcsöket, kompótokat, 100% gyümölcsleveket, zöldségleveket. A szülői munkaközösség tagjai közül többen egészséges süteményeket készítettek, sárgarépatortát, sárgarépa szeleteket, cukkini szeletet, sárgarépa golyót, sok magvas tortát. A recepteket Dr. Sövényházi Iona gyermekorvos és táplálkozási tanácsadó „A mi szakácskönyvünk” című gyűjteményből válogattuk. A segítségét felajánló szakács- nagymama két nagy kosárral érkezett. Az egyikben különleges zöldségeket, gyümölcsöket, a másikban az elkészítéshez

szükséges formázókat, szaggatókat, citrus- facsarót, dekorációs kellékeket, teljes kiőrlésű kenyeret hozott. A középső és a nagycsoportos gyermekekkel alapos kézművészet után, közösen válogattuk szét a gyümölcs és zöldség félét. Közben megbeszéltük melyikből mit készíthetünk, színüket, formájukat, honnét származnak. Folyóvíz alatt megmosott alapanyagokat a gyermekek az ebédlőben külön asztaloknál kezdték tisztítani, darabolni, formázni. A nagycsoportosok ügyesen használták a zöldségtisztítót, kis késekkel balesetmentesen darabolták, karikázták, kockázták, szeletelték, reszelték, formázták a gyümölcsöket, zöldségeket. A középsősök kis ujjaikkal tépték a salátát, medvehagyma levelet, kiszűrő formákkal szaggatták a teljes kiőrlésű kenyeret a falatkákhoz, magozták a meggybefőttet. A tevékenységek közben kóstolgattak, miközben fejlődött a szín, forma, íz arány, finom motorikájuk, kitartásuk, feladattudatuk stb. A közösségért végzett munka során fejlődtek szociális képességeik, hiszen az elkészült ételeket közösen fogyasztották el vendégül látva kiscsoportos társaikat is. Az egész délelőttöt Erzsike koordinálta, megmutatta a gyermekeknek, a dekorációs eszközök használatát, hogyan lehet a ceruzafaragó szerű eszközzel sárgarépvirágot készíteni, az uborkát, sárgarépát a „hornyolóval” díszesebbé tenni. A citrusfélék levét citromfacsaróval a gyermekek kifacsarták, és színüket, állagukat, ízüket összehasonlították a dobozból kiöntött 100% levekkel. Érdekes következtetéseket vontak le. Az óvoda aulájában elhelyezett asztalokon táltuk fel a tálakban és tálcákon feldíszített étkeket, gyümölcs-salátákat, zöldség-salátákat, szendvics-falatkákat, túrós mártogatósokat a zöldségekhez, tortákat, süteket, aszalt gyümölcsöket, magvakat, gyümölcsleveket. A kiscsoportos gyermekek tágra nyílt szemmel, szinte megilletődve járták körül a finomságokkal megrakott asztalokat. Tudjuk, hogy nagyon sok család küszködik napi megélhetési gondokkal, nehézséget okoz hogy változatos, egészségessé tegyék a táplálkozásukat. Ezért is örülünk és köszönjük Erzsikének, hogy elfogadta meghívásunkat, hiszen a látványukkal csábító ételek kedvet ébresztettek a kételkedő gyermekekben az újdonságok megkóstolására. A mai nap a gyermekeknek rendkívül változatos, színes, és egészséges táplálkozásban volt részük. Az ebédhez elfogyasztottuk a gyermekekkel közösen készített zöldség és gyümölcs-salátákat, a szülők süteményeit, a frissen facsart gyümölcsleveket. Jó volt látni milyen élvezettel kóstolgatták az ebédnél a kiscsoportosok is a különleges salátákat, köreteket, süteményeket ( barby saláta, sült cékla, magvas gyümölcs saláta.) Az ebéd után hazamenő gyermekek szüleit és kistestvéreiket is vendégül láttuk a finomságokkal. Uzsonnára kínáltuk a különféle ízű mártogatósokat a formázott zöldségfélékkel, a díszes szendvics falatkákat, aszalt gyümölcsöket, magvakat. Azok a gyermekek, akik a szociális helyzetük miatt nem részesülhetnek nap, mint nap vitamin dús táplálkozásban, ők is megízlelhették a különleges csemegéket. Úgy érezzük, hogy a nap folyamán a gyermekeket sok új ismerethez juttattuk, sok örömük telt az ételek készítésében és fogyasztásában.



## KIEGÉSZÍTŐ TEVÉKENYSÉGEK

### TOTÓ

A szülők és a gyermekek számára TOTÓ-t állítottunk össze, hogy mennyire jártasak az egészséges életmód szabályaiban. 11 kérdéshez 3 válaszból kell a helyeset bejelölni. Kértük hogy a kitöltött szelvényeket a meghatározott időig dobják be a gyűjtő edénybe. A helyes megfejtők közül hárman a Griff Gyógyszertár bio termékeiből összeállított ajándécsomagokat kapják. .

### Megvalósítás

60 db TOTÓ-t osztottunk ki az óvodás gyermekek között. 34 db érkezett vissza a megjelölt időpontig. Az értékelés szerint 18 helyes megfejtés született. Hétfőn reggel az óvoda aulájában mindhárom csoport részvételével megtörtént a sorsolás. Egy kis-, középső, és nagycsoportos gyermek egymás után kihúzott egy- egy összehajtogatott szelvényt. A gyermekek izgatottan várták kinek a neve szerepel a kihúzott papíron. Ujjongva, tapsolva ünnepelték a nyerteseket. Úgy gondoljuk a TOTÓ kitöltése közben a szülők és gyermekek közösen elgondolkodhattak, hogy egészséges –e az Ö életmódjuk?



## RECEPTGYŰJTEMÉNY

A receptgyűjtemény tartalmát, a korábbi egészséges táplálkozással kapcsolatos előadások szakemberei által javasolt ételféleségek receptjeiből állítottuk össze. Válogatásunk kiterjedt a salátáktól a főételeken át a desszertekig. Az egészségmegőrző programokat hirdető „fához” kihelyezve a szülők rendelkezésére bocsátottuk. Rövid időn belül elfogyott a tetemes mennyiség. Bízunk benne, hogy az „Egészséges ételek napja” étkeit a receptgyűjtemény segítségével otthon is elkészítik.

## „HOL VOLT HOL NEM VOLT”

„Hozzon a gyermeknek mindenki  
amit csak tud:  
játékot, zenét, örömet.  
De, hogy mit fogad el:  
Azt bízunk rá!  
Csak az a lelki táplálék  
Válik javára, amit maga is  
kíván.”

/ Kodály Zoltán/

Mind több gyermekekkel foglalkozó szakember fogalmazza meg, hogy a gyermekirodalom az egészségfejlesztés eszköze lehet. A mesékkal való találkozás optimálisan már kisgyermekkorban elkezdődik. A gyermek a mesén keresztül észrevétlenül válik alkalmassá a későbbi életének kiteljesítésére. Segíti a családi szocializációt, mélyíti az önismeretet. A mesehelyzet átélése, azonosulással csökkenti a stresszt. Motivál, kimozdít a holtpontról és ezek által, személyiségfejlesztő hatással bír. Növeli a csoportba tartozás élményét, ezáltal biztonságérzetet ad. Ellazít, finoman bírál és az olvasóvá nevelés egyik eszköze. A mesehallgatás egyszerre öröm és társas élmény a gyermek számára. Szem előtt tartjuk az igényes irodalmi anyag kiválasztását. Értékéből fakadóan szükségesnek tartjuk, hogy a gyerekek minden nap halljanak mesét. Egy – egy mesét többször ismétlünk, megteremtve ezzel az irodalmi élményújítást.

Valószínűleg alig van olyan család, ahol ne lenne televízió. Rendkívül károsak azok a gyerekfilmek, amelyek pusztító, mindent elsöprő agressziót közvetítenek. Ezek a gyermekekben felesleges, szükségtelen agressziót váltanak ki. Ez a romboló agresszió szorongást kelt bennük, esetleg alvási nehézségekhez vezethet. Éjjel sem tudja feldolgozni azt a nagyon erős negatív hatást, amit ezek a filmek közvetítenek neki. Szülői értekezleten felhívjuk a szülők figyelmét, ha csak lehet, meséljenek a gyerekeknek. A televízió káros hatásaira a teljes tiltás nem lehet megoldás, főként nem úgy, hogy a felnőttek válogatás nélkül mindent megnézzek. Minél kisebb a gyermek, annál többet kell segíteni neki abban, hogy valósat és valótlan meg tudja különböztetni. A szülő mutasson jó példát a televízió nézésében is gyermekeinknek. A témával kapcsolatban előadást szerveztünk a szülők részére. Meghívott vendégünk Simonné Zachár Anna a pápai nevelési tanácsadó pszichológusa volt. Előadásában rávilágított a mese jelentőségére. Az élő szó, az anya hangja kincset ér a gyermek számára. Az óvodás korú gyermek aktív, passzív szókincese a leggyorsabban, leghatékonyabban a mesék, beszélgetések, magyarázatok során fejlődik az egyik legbefogadóbb időszakban a 3-tól -7 éves korban. Napi rendszerességgel a gyermekek kéréshez igazodva napközben is, de az elalvás előtti lazítást segítve is hallgatnak mesét. A mese igényes kiválasztását fontosnak tartjuk. Óvodánk pedagógiai gyakorlatában megkülönböztetett figyelmet fordítunk a gyermekek irodalmi, anyanyelvi nevelésére, mivel annak jellemformáló és esztétikai nevelő ereje óriási. Az irodalmi alkotások mellett a beszédkézség fejlesztésének is hatékony eszköze. A mesehallgatás egyszerre öröm és társas élmény a gyermek számára. A közös izgalom, gyönyörködés teszi az élményt az otthonitól különbözővé. Egy-egy mesét sokszor ismétlünk megteremtve ezzel a mesejáték és bábozás fontos feltételét. A gyermekek lelki egészségét nem csak a mese, vers, bábozás lehetőségével fejlesztjük. Alkalom szerint részt



veszünk a művelődési ház gyermek előadásain. Az óvodai programokon több esetben keltettük életre a közkedvelt mesék szereplőit, ezzel is elősegítve a gyermeki lélek gazdagodását. Dramatizálás, bábozás formájában adtuk közre az ismert történeteket. Az óvoda aulája lehetőséget ad helyszíni előadás lebonyolítására is. A nagy távolság miatt nincs lehetőség, hogy a megyeszékhelyen működő Kabóca Bábszínház előadásaira elutazzunk, viszont helyet tudunk biztosítani az előadásnak, így valamennyi kis óvodásunk részese lehet az élménynek.

## Megvalósítás

Elérkezett a gyermekek által várva-várt nap, amikor a veszprémi Kabóca Bábszínház óvodánkba látogatott. Az aulában a nagycsoportosok segítségével kialakítottuk a nézőteret. Ügyeltünk arra, hogy a kisebb gyermekek is olyan helyen üljenek, ahonnan minden akadály nélkül élvezettel lehetnek részesei az előadásnak. Rövid várakozás után felállították a díszleteket, és a csoportok elfoglalták helyüket a nézőtéren. A bábjáték Marék Veronika „Laci és a csúnya lány” című történetét dolgozta fel. A jelenet kezdetén felhangzó zene rabul ejtette a csöppségeket, és tágra nyílt szemmel meredtek a fényben úszó feldíszített paravánra. A mese témája életszerű történetet dolgozott fel mesei elemekkel átszőve, így nagyon közel állt hozzájuk. A gyermekek fülének is kellemes zenei betétek nagy átélésre ösztönözték még a kisebbeket is, ringatóztak, hajladoztak a zene ütemére. Az élmény hatására bábokkal együtt nevettek, és segítettek a válaszadásban. Az önfeledt boldog gyermekarcok, a tágra nyílt szemek és szájak mind azt igazolták, hogy milyen nagy élményt jelentett számukra bábszínház varázsa. Vélhetően a minden napok játécai során újra élednek az előadás érzelmi és erkölcsi mondanivalói is.



## **LEGYEN FOGKEFE A GYERMEK KEZÉBEN!**

„Egér, egér kisegér, van-e fogad hófehér?”

A fogmosásnak már kisgyermekkorban természetesnek kellene lennie, ha nem élne nagyon mélyen a közvéleményben néhány tévhit ezzel kapcsolatban. Ezek közül az egyik: ráér a fogmosásra majd ha kinőnek a végleges fogai. Ehhez kapcsolódik a másik: a tejfogak nem számítanak, úgymint hamar kihullanak, nem befolyásolják a későbbi, végleges fogak egészségét. Óriási tévedés! Nem lehet eléggé fájlalni, hogy itt egy, a köztudatban megingathatatlanak tűnő tévhitről van szó. Ugyanis, a tejfogak egészsége igenis befolyásolja a végleges fogak, s a szájhigiéné alakulását. Másrészt: felnőttkori szokásaink kisgyermekkorunkban alakulnak ki. Ha az apróság már két évesen megszokja, hogy minden étkezés után fogat mosson, de legalább reggel és este mindenképpen, akkor nem lesz problémája ezzel a szokással felnőttkorában, hiszen addigra szabályosan beidegződik, automatikussá válik. Tény, a fogorvosok állítják: sok felnőttkori probléma elkerülhető lehetne, ha már az első tejfogak megjelenésétől kezdve hozzá szokna a kisgyermek a fogmosáshoz, s később felnőttként a fogápoláshoz (amelyhez akkor már a fogselyem is hozzátartozik).

A legkisebbeknek még elkél a szülői segítség, játékosan együtt kell megtanulni vele, hogy körkörösén, meg hogy alul és felül. A szülői példát követve a gyermekek is élvezni fogják a mindennapi fogápolást. Természetesen a gyerek kezébe és szájában illő, e célra kifejlesztett gyermekfogkefét és gyermekfogkrémet kell használni. Az óvodába lépést követően már kiscsoportban is lehetőséget biztosítunk az ebéd utáni fog-, illetve szájápolásra. Sajnos az a tapasztalatunk, hogy nagyon sok kisgyermek egyáltalán nem tud mit kezdeni a kezébe adott fogkefével, a fogkrémet meg egyszerűen lenyalogatják. Fontos szerepe van tehát az óvodapedagógus, és dadus néni rávezető, bemutató segítségére. Gyakran tapasztalhatjuk a reggeli érkezéskor, a fogmosás elmaradásának kissé kellemetlen tüneteit. A fogápolás, helyes technikájának elsajátítását így az óvodában fontos feladatként kezeljük. A szülők figyelmét is ráirányítottuk a felelősségre. Dr. Szörtsei Zoltán fogorvos minden évben szűrővizsgálatot végez az óvodás gyermekek körében, és a diagnózis elkészítését követően a szülők döntenek élnék-e a szakember javaslatával. A kisgyermekkorai fogápolás fontosságáról előadást szerveztünk óvodás gyermekeink szülei részére. Nagyon érdekes, hasznos információk birtokába juthattak a résztvevők. Azért, hogy a gyermekek is hatékonyabbak legyenek saját foguk ápolása érdekében a tapolcai ÁNTSZ egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberét, Mauer Tamásné-t hívjuk, egy játékos interaktív délelőttre a nagycsoportos óvodásokhoz. Eszter néni korábban védőnőként dolgozott egy közeli településen, így a gyermekek nyelvét jól ismeri.

### **Megvalósítás**

A gyermekek nagy érdeklődéssel várákozással telve készültek a találkozásra Eszter nénivel. A várákozási időt kihasználva kissé ráhangolódtunk a délelőtt témájára., felelevenítettük az „Egészséges ételek napját”, kiemelve a fogbarát ételeket. Közben megérkezett vendégünk, és táskáiból egymás után kerültek elő az érdekesnél érdekesebb tárgyak, eszközök. A gyermekek félkörben helyezkedtek el, így mindenki számára láthatóak voltak a fogápolás kellékei. A

védőnő-előadó rövid beszélgetés keretében felmérte a gyermekek ismereteit, szokásait a témával kapcsolatban. Bátran megnyíltak Eszter néni felé és beszéltek az otthoni fogápolási szokásokról. A modellen nem csak a helyes fogmosás technikáját mutatta be, hanem megismertette a gyermekeket a fogak elhelyezkedésük és funkciójukból adódó elnevezésükkel is. Többen kipróbálhatták a nagyméretű fogkefével a helyes fogkefe használatot. Megtapasztalták, hogy nem is olyan egyszerű a mérete miatt. A feladatlapon az ételféleségek közül ki kellett válogatni az egészséges harapni valókat. A chips-en sokan elgondolkodtak, hogy hova is sorolják. A kiértékelés után rövid filmet néztek, a Fogdoktor című tanmesét. Nagyon élvezték a tanulságos történetet, amiben a nyuszi, mint fogdoktor okította a mese szereplőit a helyes fogápolásra és a fogbarát táplálkozásra.. Az interaktív délelőtti végén felidéztek az „foglalkozás” tanulságait. A gyermekek végül jutalmul fogkefét, és fogkrémet kaptak és „Csillogó fogak oklevelet” vehették át annak jeléül, hogy sikeresen részt vettek a fogápolási programban.



## „TAVASZ VAN GYÖNYÖRŰ”

„Fűben, fában orvosság” gyógynövény túra a Badacsony hegyen.

„Formaérzékelésünk helyes működésének az a feltétele,  
Hogy ráneveljük látásmódunkat az egyensúly, a harmónia érzékelésére, és valószínűleg ez az első feltétele a természetvédelemre való nevelésnek is.”

Városunk a Balaton-felvidéki Nemzeti park területén helyezkedik el, így természetes, hogy óvodánk nevelési programjának kiemelt feladata a környezet megóvására, védelmére nevelés. A csodálatos természeti környezet, ami körül vesz bennünket, nap, mint nap valamilyen csodával örvendeztet meg minket, itt élők. Az óvodai élet minden napjait áthatja a környezeti nevelés, melynek célja: olyan érzelmi alapozottságú érdeklődés felkeltése valamennyi óvodáskorú gyermekben a természeti jelenségek iránt, amely kellő alapja lehet a természet és környezetbarát életmódnak. Mindezekhez a tapasztalatszerzés, a megismerés, megszerettetés útján jutnak el a gyermekek, egyéni fejlődési sajátosságaiknak megfelelően. Szűkebb és tágabb környezetünkben minden évszakban lehetőséget adunk a tapasztalatszerzésre túrák, séták, kirándulások során. Szívesen hívjuk óvodás gyermekeink szüleit is, a természet csodáinak felfedezésére is, hiszen a szülők környezet tudatos szemléletét a gyermekeken keresztül, próbáljuk formálni, alakítani. Óvodánk 2009-ben a „Zöld Óvoda” címet kapta, a pályázat során szigorú kritérium rendszernek kellett megfelelni.

Az elnyert kitüntetés meghatározó szerepet játszik a szülők a gyermekek környezettel kapcsolatos látásmódjának, viselkedéskultúrájának és értékrendszerének kialakításában. Valljuk, hogy a közvetlen tapasztalatszerzés mindig erősebb, mint a közvetett. Az élő és élettelen valóság – kezünkre szálló pillangó vagy a talpunk alatt zörgő avar – sokkal elevenebb hatás, mint bármilyen szép képeskönyv. A természet kincseit végeláthatatlan szépségeit sehol másutt nem tudjuk olyan igazán megismertetni, megszerettetni, mint a szabad természetben. A szabad természetben való élet a természet közeli lét elemi hatással lehet a gyerekek környezettel kapcsolatos attitűdjére. Mindezen gondolatoktól vezérelve közös barangolásra hívjuk a középső és nagycsoportos gyermekeket, szüleiket a Badacsony hegyre. Az ébredő természet megfigyelésére, a fellelhető növény és állatvilág megfigyelésére, a területen található gyógyító növények megismerésére, játékokra a természet kincseivel. Segítségül hívjuk, Labancz Györgyi környezeti nevelő-mentor- szaktanácsadó, az agostyáni „Természetes életmód” Alapítvány Elnökét, és Czumpf Attila agrármérnök, humánökológus a gerecsei nemzeti park munkatársát.

## Megvalósítás

A reggeli gyülekezés alatt összekészítettük, a megfigyeléshez, és a játékokhoz szükséges eszközöket. Az ebéd és uzsonna ételadagokat a mai napon hidegétel formájában becsomagolva kapták a gyermekek. A tízórai elfogyasztása után megérkeztek a túravezetők, és a szép számú szülői kíséret is. Az időjárás kedvezett a programunknak, jó kedvűen indult kis csapatunk a hegy felé. Út közben nagyon sok látni való akadt, ahogy a temető fölé értünk visszanezve csodás látványt nyújtott a badacsonyörsi hegyoldal, és a csillogó víztükrű Balaton. A nagycsoportosokkal felelevenítettük téli sétánkat, amikor ugyan itt „hóangyalokat” mintáztak a frissen esett, érintetlen hóba. Ahogy beértünk a fák közé rövid pihenőt tartottunk, az út menti növények közül Gyöngyi néni és Attila bácsi a népi gyógyászatban használatos egyedekkel ismertettek meg bennünket. Így pl. a vérehulló fecskefű, útifű, gyermekláncfű, jótékony hatásait ismerhettük meg. Felhívták a gyermekek figyelmét az erdei tartózkodás szabályaira, hiszen a zaj elriaszthatja az állatokat, és elmarad a személyes találkozás az erdő lakóival. A madarak vidám dallal csalogatták párjukat. Sikertelen megfigyelni a rigót, a pinty, a csélcsep füziké hangját. Útközben a nagyítókkal, bogárnézőkékkel a gyermekek kedvükre vizsgálódhattak. Kipróbálhatták a virágok szirmainak festő erejét. Az erős kaptató előtt, pihenő helyet találtunk ahol rövid evés- ivás után erőt gyűjtve indultunk tovább. A menetelés közben az erdő növény világa nagyon sok új információt nyújtott. Sajnos a téltemető, és a májvirág már csak a levelét mutatta, de a Balaton-felvidéki Nemzeti Park szimbóluma a „Lisztes kankalin” teljes pompájában virított. A gyermekekkel csak nehezen lehetett elfogadtatni, hogy feleslegesen tépnék le a virágokat, ott szépek ahol kibújnak a földből. A túra során többféle kőzetet (tufa, bazalt), állatnyomot (vaddisznótúrás, őz) valamint, a változatos növényvilág megfigyelésére is lehetőség volt. A sziklák alatt felriasztottunk egy rókát, amit csak kevesen láthattak sajnos. Gyöngyi néni és Attila bácsi nem hagytak megválaszolatlan kérdést. A régi kőbánya rablakásainak érintésével, a II. János Pál pápa emlékére létrehozott pihenőhelyre értünk. A gyerekek és felnőttek egyaránt szívesen bontogatták hátizsákjaikat (a hulladékot természetesen mindenki a zsákjában lehozta a hegyről). A pihenő után a felnőtteknek Attila tartott rövid ismeretterjesztő előadást a Tomaj nemzetség agostyáni kapcsolódásáról, Gyöngyi néni pedig a gyermekekkel szenzitív környezeti játékokat játszott. A fák törzsén ritka rovar „Hamvas cincért” is megfigyelhettünk. Ez az állat a Gerecse Nemzeti Park címerállata. (Attila bácsi ennek a nemzeti parknak a munkatársa, ruháján is látható volt a jelkép.) Kellő feltöltődés után

„felcihelődtünk” és elindultunk a lépcsősoron lefelé. Miután az elő pihenőhelyünkre leértünk, Gyöngyi néni érdekes játékot javasolt: fehér papírból apró lábformát vágott ki mindenkinek a forma közepén kis tapadó felülettel. A játék neve „a kicsi szép”. Arra kért mindenkit, hogy hazafelé menet mindemből egy kis csipeten szakítsunk, ami a szemünket vonzza, és ragasszuk a talp közepére. Így létre hozunk egy kicsi szépet, ami a szemünknek szép. Lassan ereszkedtünk lefelé és mindenkinek lassan a kezében összeállt a „kicsi szép”. A hosszú túra után fáradtan, de mindenki élményekkel telve érkezett az óvodába, és a gyerekek szavaival élve **„ez egy nagyon jó túra volt”**.



## ÖSSZEGZÉS

Az innováció témájának kiválasztásakor, első sorban a szülőknek szeretnénk volna ötletet, lehetőséget adni a családok életmódjával kapcsolatos szokások átgondolására. Hasonló, egészségmegőrző programokat az elmúlt évek során is szerveztünk, de így összefoglalva csokorba kötve vált igazán hatékonyá. Célunk megvalósítását segítette a szülők pozitív hozzáállása, és a szponzori támogatások is. A partneri visszajelzések megerősítettek bennünket, abban „együtt többet tehetünk az egészségünkért”.

Hisszük, hogy az egészséges életmóddal – életvitellel kapcsolatos szokások kialakítása gyermekkorban a legeredményesebb. Ezért közvetve a gyermekeken keresztül a szülők egészségtudatos gondolkodását szeretnénk volna kedvezően befolyásolni.

A jövőben továbbra is arra törekszünk, hogy intézményünk nevelő-oktató környezete jól szolgálja a gyermekek egészségének megóvását, megőrzését.

# TOTÓ

## GYERMEKEKNEK – FELNŐTTEKNEK

### MENNYIRE ISMERED AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD SZABÁLYAIT?

1. Legalább mennyi tejet ajánlott innunk egy nap?
  - a) 0, 5 litert
  - b) 1 litert
  - c) 2 litert
2. Melyik folyadékot javasolják elsősorban szomjúságunk oltására?
  - a) kóla
  - b) 100%-os gyümölcslé
  - c) víz
3. Legalább mennyi zöldségfélét és gyümölcsöt együnk naponta?
  - a) 5 adagot
  - b) nem szükséges
  - c) legalább 2 kg
4. Egy nap hányszor ideális ennünk?
  - a) kettőszor
  - b) 4-5 -szor
  - c) 6-nál többször
5. Melyik zöldség-gyümölcs tartalmazza a legtöbb C-vitamint?
  - a) burgonya
  - b) paprika
  - c) szilva
6. Legalább mennyi folyadékra van szükségünk egy nap?

- a) egy literre
- b) 2,5 literre
- c) több mint 3 literre

6. Hogy hangzik a mondás? „Naponta egy .....az orvost távol tartja.”

- a) répa
- b) alma
- c) pizza

7. A szakemberek naponta legalább mennyi testmozgást javasolnak gyermekkorban?

- a) 5 perc
- b) 60 perc
- c) semennyit

8. Legalább hányszor mossunk fogat naponta?

- a) kétszer
- b) egyszer
- c) egyszer sem

9. A nyersanyagok hogy őrzik meg leginkább vitamintartalmukat az elkészítésük során?

- a) főzve
- b) sütve
- c) párolva

10. Melyek az egészséges „nasik”

- a) csokoládé
- b) chips
- c) zöldség-gyümölcs

11. Mennyi időt töltsünk naponta a szabad levegőn?

- a) felesleges
- b) 5 percet
- c) legalább 1 órát

11. Miért mozogjuk minél többet a szabad levegőn?

- a) jól elfáradjuk
- b) egészségesek legyünk
- c) megizzadjuk



A KITÖLTÖTT SZELVÉNYEKET KÉRJÜK 2010. ÁPRILIS 23-IG DOBJÁK/DOBJÁTOK BE, A KIHELYEZETT GYÜLYTŐ EDÉNYBE.

**A HELYES MEGFEJTŐK KÖZÜL HÁRMAN JUTALOMBAN RÉSZESÜLNEK**

## *RECEPTGY • JTE MÉNY*

EGÉSZSÉGES ÉTELEK

A

PIPITÉREK AJÁNLÁSÁVAL

## SALÁTÁK

### TÉLI VITAMINSALÁTA

#### Hozzávalók:

- . 1/2 kg savanyú káposzta
- . 2 db sárgarépa
- . 1 db zeller
- . 1 szál póréhagyma
- . 1/2 kg nyers lilakáposzta
- . fehér retekblől 1 szál vagy  
piros retekblől 1 csomó
- . hántolt napraforgómag, lenmag,
- . salátaolaj, tengeri só, szuperveg,  
petrezselyem zöld

**Elkészítés:** A sárgarépát, a zellert, a lilakáposztát nagylyukú reszelőn lereszeljük, a póréhagymát karikákra vágjuk. Összekeverjük a többi hozzávalóval, megszórjuk szuperveggel és hozzáadjuk a salátaolajat majd az apróra vágott petrezselyem zöldet. Az egészet még egyszer összekeverjük.

### CSICSÓKASALÁTA UNOKÁM KEDVENCE

#### Hozzávalók:

- .1/2 csicsóka
- . kis fej lila hagyma
- .1/2 citrom leve
- . napraforgó mag

**Elkészítése:** A tál aljára nyomjuk fél citrom levét. A megtisztított csicsókát ráreszeljük, és folyamatosan kevergetjük, nehogy megbarnuljon. Egy személyre egy össze marékkal számítunk. Csipet sót adunk hozzá, karikázunk egy kisebb fej lilahagymát, állni hagyjuk. Aki édesen szereti, kannál mézzel édesítheti. Tálalás előtt fél marék galambhegy salátát ( ha nincs, e nélkül is jó ) és két evőkanál napraforgó magot szórunk a tetejére.

## ALMÁS SÁRGARÉPA SALÁTA

### Hozzávalók:

- .60 dkg sárgarépa
- . 2 db alma
- . 5 dkg dióbél
- . 1,5 dl joghurt vagy tejföl
- . 2 evőkanál citromlé
- 1 késhegynyi só

**Elkészítés:** A sárgarépát megtisztítjuk, az almával együtt durva reszelőn lereszeljük. A dióbelet durvára vagdossuk. A hozzávalókat elkeverjük és 30 percre hűtőbe tesszük.

## PÁSTÉTOMOK

### ZÖLDSÉGKRÉM

#### Hozzávalók:

- .30 dkg vegyes zöldség ( répa, karfiol, zöldpaprika, cukkíni )
- . 10 dkg gabonapehely, vagy zabkorpa
- . 10 dkg búzacsíra
- . 1 dl olaj
- . ételízesítő, petrezselyem, bazsalikom

**Elkészítése:** A zöldségeket apróra vágva kevés olajon megpároljuk, a pelyhekkkel és fűszerekkel összekeverjük, zöldségaprítóban kicsit egyneműsítjük, állni hagyjuk, hogy a gabonák jól kiduzzadjanak benne.

### HAGYMÁS TÚRÓKRÉM

#### Hozzávalók:

- .20 dkg tehéntúró
- . 10 dkg Ricotta
- . 4 ek. Búzapehely
- . 1 dl tej
- . 2 ek. Reszelt lilahagyma

- . 1 csokor snidling ( vagy 1 csomó zöldhagyma zöld szárával együtt )
- . 1 mk. Őrölt fehér bors, só

**Elkészítés:** A búzapehelyre ráöntjük a tejet és 10 percig áztatjuk. Közben a túrót villával simára törjük. Hozzáadjuk a Ricottát, a szeletelt hagymát, a nagyon apróra vágott snidlinget és az összes fűszert. Végül levélvel együtt beletesszük az áztatott búzapelyhez, és az egészet együtt keverjük még néhány percig. A túrókrémet szikkadt kenyérszeletekre kenjük, és grillsütőben szép aransárgára pirítjuk. 8 Nem szabad megbarnítani, mert akkor keserű lesz. )

## CSICSRIBORSÓ SALÁTA

### Hozzávalók:

- . 10 dkg csicseriborsó
- . 2 db babérlevél
- . 25 dkg burgonya
- . 10 dkg alma (jonathan)
- . 1 db kovászos uborka
- . ½ kanál köménymag
- . 1 csomó újhagyma
- . 1 csomó petrezyelyem

### Az öntethez: ( kb. 3 dl )

- . 3 gerezd fokhagyma
- . tengeri só
- . 1 kk almaecet
- . ½ tökmagolaj ( hidegen sajtolt )
- . 2 dl tejföl
- . 1 dl kaukázusi kefir
- . Ízesítéshez: pirított szemmag
- . tálaláshoz salátalevél

**ELKÉSZÍTÉSE:** A csicseriborsót előző nap áztassuk be, másnap pedig a babérlevéllel 5 dl vízben főzzük meg kuktában 20 percen keresztül. A burgonyát jól mossuk meg és sós, köménymagos vízben főzzük meg, majd hagyjuk kihűlni. Az almát hámozzuk meg és vágjuk kockára. Ugyanígy vágjuk fel a kovászos uborkát. Az újhagymákat zöldjével együtt apróra vágjuk, a petrezselymet úgyszintén. A kihűlt burgonyát hámozzuk meg és vágjuk kockára. A főtt és már kihűlt csicseriborsót leszűrjük és összekeverjük a burgonyával, az almával, a hagymával, a kovászos uborkával és végül a petrezselyemmel. A fokhagymát áttörjük és elkeverjük az almaecetrel, tökmagolajjal, tejföllel és kaukázusi kefirrel, ízlés szerint sózzuk. A kész öntettel elkeverjük a zöldségeket és a salátával bélelt tányéron tálaljuk. Pirított szezámaggal díszítjük a tetejét.

## PADLIZSÁNKRÉM 2

### Hozzávalók:

- . 50 dkg padlizsán
- . só, őrölt bors
- . 1 nagy fej vöröshagyma
- . 1 dl olívaolaj
- . 1 ek. Borecet
- . 1 dkg bazsalikomlevél
- . zúzott fokhagyma

**Elkészítése:**

A padlizsánt sütőben addig sütjük, míg héját könnyedén le nem tudjuk húzni. Húsát sóval, borssal, reszelt vöröshagymával és zúzott fokhagymával simára keverjük. Állandó kevergetés mellett vékony sugárban hozzáadjuk az olajat, ecettel és bazsalikommal ízesítjük. Hidegen tálaljuk frissen pirított kenyérrel.

## MEDVEHAGYMA PÁSTÉTOM 2

**Hozzávalók:**

- . 1 csokor medvehagyma
- . 1 dl olíva olaj, kis só, pirospaprika
- . 1-1 ek. Lenmag és szezámag

**Elkészítése:** A finom laskára vágott medvehagymát tálkában összekeverjük a fűszerekkel és olajos magvakkal. Kis üvegbe töltjük, az olaj jól ellepje.

## ***KENYEREK***

### ROZSOS, VAGY TÖNKÖLY KENYÉR

**Hozzávalók:**

- . 2 csésze teljes őrlésű (tönköly) búzaliszt
- . 1 csésze teljes őrlésű rozsliszt
- . 2 csésze fehér liszt
- . 1/3 csésze búzacsíra
- . 2 ek. Szezámag, 2 ek. Lenmag, 3 ek. Napraforgómag
- . ¼ csésze olaj, 2 kk. só
- . 2,5 dkg élesztő, 0,5 l víz

**Elkészítése:** Az élesztőt felfuttatjuk 2 dl meleg, enyhén mézes vagy cukros vízben. A többi hozzávalót összekeverjük, majd hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt és kb. 5 percig gyúrjuk, dagasztjuk. Letakarva, meleg helyen 45 percig kelesztjük, azután átgyúrjuk, és olajosított vagy zsírpapírral bélelt kenyérsütő formába helyezzük, majd ismét 20 percig kelesztjük. A tésztát előmelegített sütőben közepes lángon (180 fok) megsütjük. Sütés után rácsra téve hagyjuk kihűlni.

### MAGYAROS REFORM POGÁCSA

**Hozzávalók:**

- .0,5 kg liszt (30 dkg Graham liszt + 20 dkg fehér liszt)
- . 2 dkg élesztő
- . 2 dl kefir vagy joghurt
- . 10 dkg Ráma margarin
- . 5 dkg napraforgómag, 5 dkg darált szezámmag, 5 dkg lenmag, 2 dkg köménymag
- . tengeri só (kb. ½ kk.)
- .1 dl tej + kevés cukor

**Elkészítés:** A lisztbe belekeverjük a sót, a magokat, majd hozzákeverjük a felfuttatott élesztőt, a joghurtot és a margarint. Ha kell, még kicsi vizet teszünk hozzá, hogy jó gyúrható legyen. Pár percig dagasztjuk, majd ruhával letakarva pihentetjük kb. ½ órát. Ezután kisodorjuk, kiszaggatjuk és lassú tűzön megsütjük.

## ***LEVESEK***

### **ZELLERKRÉMLEVES**

**Hozzávalók:**

- . 50dkg zeller, 10 dkg sárgarépa
- .1 L víz, 2 dl tej, 2 dl tejföl
- .6 dkg zabliszt, 4 dkg szójaliszt
- .olaj a pároláshoz

**Fűszerek:**

Borsikafű, őrölt szerecsendió. 2 csokor petrezselyemzöld, tengeri só

**Elkészítés:** A zellereket megmossuk, meghámozzuk és a megtisztított kockára vágott vöröshagymával együtt olajon puhára pároljuk. A zablisztet és a szójalisztet a tejjel és a tejjel simára keverjük, vízzel felengedjük és a zellerhez öntjük. Megózzuk, borsikafűvel és az őrölt szerecsendióval fűszerezzük. Felforraljuk, majd elturmixoljuk, újra felforraljuk. Tálalás előtt apróra vágott zeller zöldjével szórjuk meg. Pirított zsemlekockát adhatunk betétként hozzá.

### **CSICSÓKA KRÉMLEVES**

**Hozzávalók:**

- . 0,5 kg felaprított csicsóka
- . 3-4 gerezd zúzott fokhagyma
- . 2 ek. Teljes kiőrlésű tönköly vagy búzaliszt
- . 2-3 dl joghurt
- . olíva olaj, só, bors, borsikafű

**Elkészítése:** Az olajon megpároljuk a fokhagymát, meghintjük a fűszerekkel, liszttel, felengedjük vízzel, beletesszük a csicsókát, lassú tűznél puhára főzzük (néhány perc). Botmixerrel összedolgozzuk, a végén hozzákeverjük a joghurtot.

## FŐZELÉKEK ÉS PÖRKÖLTEK

### KÖRÖSPARTI SPENÓT

#### Hozzávalók:

- . 1 kg spenót
- . 1 fej vöröshagyma
- . 2 gerezd fokhagyma
- . ½ dl olaj
- . pici só
- . őrölt gyömbér

**Elkészítése:** A vöröshagymát és a fokhagymát forró olajban szép üvegesre dinszteljük, utána 1 kg megmosott, lecsepegtetett és apróra vágott spenótot fedő alatt puhára dinszteljük. Tálalás előtt teszünk hozzá egy csipet sót, gyömbérport. Ha a spenótot egynegyed sóskával vagy rebarbara levéllel keverjük, még ízletesebb lesz.

### KUKORICA GALUSKA

#### Hozzávalók:

- . 1/2 kg kukoricadara
- 1 ½ liter víz
- . 2 ek. Vegamix
- . só
- . 2 kávéskanál majoránna
- . ½ dl olaj

**Elkészítése:** A kukorica darát másfél liter forrásban lévő vízbe csurgatjuk, melyhez 2 ek. vegamixet, ½ dl olajat, kis sót, 2 kk. majoránna adtunk fűszernek. Amint besűrűsödött a főzésnél, lezárjuk, hagyjuk lefedve kidagadni. Evőkanállal szaggatjuk a tányérra, mellé rakjuk a tönköly pörköltet. Külön tálkában fűszeres olajat kínálhatunk mellé: 1-2 dl olíva olaj, 1 ek. piros paprika, só, 3 gerezd fokhagyma, 1 ek. petrezselyem zöldje finomra vágva.

### KÖLES GALUSKA

#### Hozzávalók:

- . 25 dkg köles
- . 4 ek. olaj, 1 mk. Só
- . ízlés szerint méz, lekvár, darált mák, túró, tejföl

**Elkészítése:** A megmosott kölest 4-szeres mennyiségű vízben pici só és olaj hozzáadásával kb. 15.20 percig főzzük lassú tűzön. Amikor kezd puhulni, elzárjuk a gázt, és fedő alatt hagyjuk langyosra kihűlni. Szaggassuk ki tányérra. Mézzel, mákkal, de bármilyen gyümölcs turmixszal is tálalható.

## ***FASÍRTOK***

### **ZÖLDSÉG FASÍRT**

**Hozzávalók:**

- .20 dkg sárgarépa
- . 20 dkg fejeskáposzta
- . 20 dkg burgonya
- . 30 dkg barna kenyér
- . 20 dkg zabpehely
- . 15 dkg rozsliszt vagy sárgaborsó liszt
- . 6 dkg olajos mag
- . fokhagyma
- . 1-2 kk. grill vagy flekken fűszerkeverék, só
- . olaj a kisütéshez

**Elkészítése:** A hozzávalókat nyersen lereszeljük, és egy kicsit megsózzuk. 5-10 percet állni hagyjuk, hogy lássuk mennyi lét ereszt. A barna kenyeret beáztatjuk, alaposan kinyomkodjuk és beletesszük. A fűszereket ízesítjük. Összegyúrjuk, kb. 20 dkg gabonapelyhet, vagy zabkorpát teszünk bele. ( Sárgaborsólisztet is tehetünk bele, ez nagyon jól összefogja zöldségeket.) Tehetünk bele magvakat is: szezám, lenmag, mogyoró. Sőt, tafut, esetleg gabonakolbászt is tehetünk bele.

### **KRUMOLIS RÖSTI**

**Hozzávalók:**

- . ½ kg burgonya
- . 2 tojás
- . apróra vágott füstölt szalonna
- . pici só

**Elkészítése:** a burgonyát meghámozzuk, nyersen lereszeljük, jól összedolgozzuk a többi hozzávalóval, kevés olajban serpenyőben pirosra sütjük. Salátával, vagy főzelék mellé kiváló.

## ***EGYTÁLÉTELEK***

### **RIZZSEL RAKOTT KARALÁBÉ**

**Hozzávalók:**

- . 4 nagyobb karalábé



- . 2 ek. morzsa
- . 20 dkg rizs
- . 3 pohár tejföl
- . só

**Elkészítése:** A karalábét vékony csíkokra vágjuk, és fedő alatt forró olajban megsózva, kevés vízzel puhára pároljuk. Közben a rizst vízben megfőzzük,. Egy tűzálló tálat kivajazunk, morzsával bőven behintjük. A karalábét a rizzsel soronként lerakjuk, a rétegeket tejföllel megöntözzük, és sütőben 15.20 Percig sütjük.

## **RAKOTT KEL, KARFIOL, TÖK, ZELLER, ZÖLDBAB**

### **HOZZÁVALÓK:**

- . 1 kg zöldség
- . 20 dkg barnarizs
- . 25 dkg gabonakolbász
- . 1 fej vöröshagyma
- . 2-3 gerezd fokhagyma
- . 2 db zöldpaprika
- . 1 kk. piros paprika, só, bors,
- vegamix, őrölt kömény,
- . ½ liter tejföl
- . 2 ek. liszt
- . 15 dkg óvári sajt reszelve

**Elkészítése:** A kelkáposztát levelekre szedve megabáljuk sós vízben. Rizst megfőzzük szokásos módon fűszeres, enyhén sós vízben. A gabona kolbászból szaftot készítünk, oly módon, mintha pörköltet készítenénk: az összevágott hagymákat olajon megpároljuk, a zöldpaprikát, esetleg paradicsomot hozzá tesszük, tovább pároljuk. Fűszerezzük, és a gabona kolbászt közé keverjük. Kis vízzel a kellő sűrűségűre hígítjuk, esetleg paradicsom pürével gazdagítjuk, ha nem volt benne paradicsom. A főtt rizst összekeverjük a szafttal, így finom ízes lesz. A tepsit kiolajozzuk, beborítjuk kelkáposztával, rá a színes rizst és a tetejét befedjük a maradék kelkáposztával. ½ liter tejfölt 2 kanál liszttel, kevés sóval egyenletesre kavarkjuk habverővel és rásimítjuk a zöldség tetejére. Sajtot is tehetünk rá, de anélkül is finom.

## **TÖLTÖTT SAMPINYONGOMBA**

### **Hozzávalók:**

- . 60 dkg sampinyongomba
- . 1 vöröshagyma
- . 5 dkg vaj
- . 5 dkg liszt
- . 2 dl tej
- . 2 ek. zsemlemorzsa
- . 1 ek. reszelt parmezán sajt
- . reszelt szerezsendió

- . 1 csokor petrezselyem
- . őrölt bors, só

**Elkészítése:** A gombából a szép egyforma fejeket kiválogatom, és félre teszem. Az apróbbakat ami legalább 25. dkg legyen a hagymával együtt apróra vágom, majd 3 dkg vajon a hagymát megpárolom, a gombát hozzákeverem, és rövid ideig együtt párolom. Közben a lisztből a maradék vajjal és a tejjel besamelt főzök, reszelt szerecsendióval, őrölt borssal, sóval ízesítem, majd összekeverem a párolt gombával és az apróra vágott petrezselyemmel. Közben a kiválasztott gombafejeket vajjal kikent, morzsával megszórt, tűzálló tálba nyílásukkal felfelé egymás mellé rakom, ráöntöm a gombás besamelt, és megszórom a reszelt sajttal. Előmelegített sütőben, közepes lángon 20 percig sütöm.

Tölthetjük a gombát kapros juhtúróval, vagy Ricotta sajttal. Ez esetben inkább panírozzuk, és kirántjuk forró olajban. Hozzávalók: 20 dkg Ricotta vagy juhtúró, bőven összevágott kapor, pici só, tejföl hogy lazább legyen a töltelék.

## ZÖLDSÉGES BATYU

### Hozzávalók:

- .1 csomag vajas tészta
- .20 dkg sárgarépa
- .gomba
- .15 dkg zeller
- .30 dkg brokkoli
- .10 dkg fokhagyma
- .2 dl főzőtejszín
- .3 ek. tökmagolaj

**Elkészítése:** A vajas tésztát 3 mm vastagra kinyújtjuk, kb. 20x20 cm-s négyzetekre felvágjuk. A zöldségeket olajon megpároljuk, kihűtjük. A tészta közepére halmozzuk. A tészta négy szélét batyuszerűen összefogjuk, és néhány szál snidlinggel vagy petrezselyem szárral összekötjük., kis csokorba. (Tipp: úgy lehet jól dolgozni vele, ha zöldség szárait pár másodpercre beletesszük a mikró sütőbe, amit egyébként nem ajánlott használni, de ez esetben így tudunk ezekkel csomót kötni.) Előmelegített sütőben készre sütjük, hamar megsül, nagyon mutatós és finom, különleges étel. Lényeges még: fokhagyma szószt kínálunk mellé, amely úgy készül, hogy olajon kissé megpirítjuk a lisztet, rátesszük a zúzott fokhagymát, 3 ek. tökmagolajat, kis hideg vízzel elkeverjük, főzőtejszínnel felengedjük, készre főzzük. Fűszerei: kis só és fehérbors vagy színesbors.

## WOKZÖLDSÉGEK PEKING MÓDRA

### Hozzávalók:

- . 2 csomag wokzöldség
- . 1 nagy fej vöröshagyma
- . 2 gerezd fokhagyma
- . 3 ek. olíva olaj
- . 1 csípős paprika
- . 1 tafu, 2 ek. liszt
- . 2 ek. szójaszós
- . 2 ek. Chen szósz

- . friss gyömbér, 1-2 babérlevél
- . 2 ek. paradicsom püré

**Elkészítése:** A karikára vágott hagymát és az áttört fokhagymát kevés olíva olajon ( kis hozzáöntött vízzel ) megpároljuk, hozzátesszük a zöldségeket, fűszereket, tovább pároljuk, vizet csak akkor teszünk hozzá, ha nincs elég saját leve, ha túl hígra sikerülne, kis liszttel sűrítjük. A végén a szójaszósszal meglocsol, felaprított tafut is belerakjuk, összefőzzük. Tetszőleges körettel kínáljuk: barnarizs, árpagyöngye, főtt burgonya stb.

## **BROKKOLIS ZÖLDSÉDES LEPÉNY**

### **Hozzávalók:**

- .10 dkg vaj
- . 20 dkg liszt
- . 1 tojás
- . fél kk.só

### **. TÖLTEKÉK:**

- . 1 ek. napraforgóolaj
- . 1 fej vöröshagyma
- . 2 gerezd fokhagyma
- . 60 dkg brokkoli rózsa
- . 1 kk. chiliolaj (vagy csípős paprika)
- . só, bors, pirospaprika
- . 20 dkg paradicsom
- . 2,5 dl tej
- . 4 tojás
- . 70 g reszelt ementáli sajt

**Elkészítés:** A tésztához valókat összegyűrjük, fóliába csomagolva 30 percre a hűtőszekrénybe tesszük. A hagymát, a brokkolit és a fokhagymát megpároljuk a forró olajban, meglocsoljuk chiliolajjal, sóval, borssal, pirospaprikával fűszerezzük. Lisztezett deszkán kinyújtjuk a tésztát, és kibélelünk vele egy kizsírozott, kilisztezett tortaformát. Elosztjuk rajta a paradicsomszeleteket, majd rásimítjuk a zöldségeket. A tejet elkeverjük a tojásokkal és a reszelt sajttal. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük és a zöldségekre öntjük. A lepényt előmelegített sütőben 200 fokon kb. 35 percig sütjük.

## **SZÉKELYKÁPOSZTA ÁRPAGYÖNGGYEL**

### **Hozzávalók:**

- . 1 kg. savanyú káposzta
- . 10 dkg vöröshagyma
- . 15 dkg gabonakolbász
- . 15 dkg tofu vagy szójakocka
- . 10 dkg árpagyöngy
- . olaj
- . 2 dl tejföl
- . 2 kk. pirospaprika, só
- őrölt kömény

**Elkészítése:** Az olajon megfuttatjuk a hagymát, rátesszük a pirospaprikát, majd a káposztát (előtte megvágjuk, esetleg kimossuk ha túl savanyú) annyi vízzel engedjük fel, hogy bőven elfedje. Lassú tűzön főzzük, mikor puhulni kezd a káposzta, beleszórjuk az árpagyöngyöt, a gabonakolbászt is hozzáadjuk, és a kis szeletekre vágott tofut. A levét szükség esetén utántöltjük, kis ideig még együtt főzzük, és lezárjuk. Az árpagyöngy a forró lében kidagad.

## **TÉSZTAÉTELEK**

### **PIZZA**

#### **Hozzávalók:**

- .50 dkg liszt  
(graham+ finomliszt)
- . 2 dkg élesztő
- . 3 dl tej, só
- . 1 dl olaj
- . 1,3 kg vegyes zöldség ízlés szerint (paprika, hagyma, paradicsom, gomba, káposztaféle, borsó, kukorica, stb.)
- . ketchup, vagy paradicsom püré, Chen szósz
- . tejföl, sajt

**Elkészítése:** Kelt tésztát készítünk a lisztből, a kis tejben megfuttatott élesztővel ( ½ dl langyos cukros tejben elkészítjük az élesztőt, néhány perc alatt felfut). A tésztát kicsit pihentetjük, majd vékonyra kinyújtjuk, tepsibe rakjuk. Amikor félig megsült, paradicsom mártással megkenjük, melyet Vhen szósszal ízesítettünk. Azután rátesszük a párolt zöldségeket, vöröshagymát, stb. A tetejére tejfölt, sajtot reszelünk. És készre sütjük.

## **ÉDESSÉGEK**

### **GYÜMÖLCS MÜZLI**

#### **Hozzávalók:**

- . 20 dkg zabpehely + víz
- . 20 dkg túró
- . 2 dl tejszín
- . 3 ek méz
- . 10 dkg dió vagy napraforgómag
- . 2 narancs kicsavart leve
- . 25 dkg reszelt alma
- . néhány szem piros színű gyümölcs  
ribizli, meggy, eper, stb.

**Elkészítése:** A zabpehelyet öntsük le vízzel, és egy éjszakára hagyjuk megduzzadni. Másnap keverjük össze az összetört túróval, tejszínnel, mézzel, olajos maggal, narancslével, és a reszelt almával. A tetejét pirított napraforgómaggal és piros színű gyümölcsdarabokkal díszítjük.

## GYÜMÖLCS RIZS

### Hozzávalók:

- . 250 g barna rizs
- . 5 dl sovány tej, 2 dl víz
- . 1 ek. méz
- . 125 g kimagozott feketeszőlő
- . szeletelt őszibarack, körte vagy sárgabarack
- . alma, 1 banán, narancs, sárgadinnye vagy ananász
- . mandulapehely
- . 1 kk. őrölt fahéj
- . díszítés: joghurt, narancs karikák

**Elkészítése:** A rizst a vízben elkezdjük főzni, ahogyan vizet elfőtte, hozzáadjuk a tejet, pici sót. Fedő alatt 30-40 percig takaréklángon főzzük. Levesszük a tűzről, belekeverjük a gyümölcsöket, hagyjuk egészen kihűlni, 4 részre osztjuk, a tetejét megszórjuk mandulapehellyel, fahájjal, majd narancs szeleteket teszünk rá és leöntjük joghurttal. Joghurt helyett tejszínhabbal is tálalhatjuk.

## SÁRGARÉPA GOLYÓK

### Hozzávalók:

- . 50 dkg sárgarépa
- . 25 dkg alma
- . 5 dkg apróra vágott mazsola
- . 1 cs. Kókuszreszelék
- . 1 ek. olaj
- . citromlé, méz ánizsmag

**Elkészítése:** A sárgarépát és az almát finomra reszeljük, hozzáadjuk a beáztatott mazsolát, ánizsmagot, olajat ízesítjük mézzel, citromlével. Ha nagyon lágy, akkor darát diót, vagy kekszet adunk hozzá. Golyókat formálunk, és kókuszreszelékbe forgatjuk.

## RÉPATORTA

### Hozzávalók:

- . 4 egész tojás
- . 20 dkg barnacukor  
(vagy méz, tejédes)
- . 2,5 dl olívaolaj
- . 20 dkg liszt (teljes kiőrlésű, vagy tönköly)
- . 2 kk. szódabikarbóna
- . 40 dkg reszelt sárgarépa
- . 28 dkg durvára vágott dió

. 2 kk. szerecsendió, 2 kk. fahéj, pici só

**Elkészítése:** A tojást, a cukrot, olajat jól összekavarjuk, majd hozzáadjuk a többi alapanyagot. Az egészet összedolgozzuk, nagy tortaformába öntjük, majd 160 fokos sütőben kb. 1 órát sütjük. Sűthetjük muffin sütőben is, ekkor két nagy 12 db-os sütővel lesz belőle.

## **CSÚSZTATOTT PALACSINTA**

### **Hozzávalók:**

- . 10 db tojás
- . 20 dkg vaj
- . 10 dkg cukor
- . 20 dkg liszt
- . 3 dl tejszín
- . 1 db citrom héja

### **A töltelékhez:**

- . 20 dkg darált dió, esetleg kandírozott narancshéj

### **Az öntetehoz:**

- . 5 dl tej
- . 4 db tojás
- . fél csomag vanília puding
- . 5 dkg cukor, 2 cs. vanília cukor

**Elkészítése:** A vaját a cukorral és a tojások sárgájával habosra keverjük, hozzáadjuk a tejszínt, a citromhéjat, és a lisztet, végül a tojások felvert habját belekeverjük. Nagyobb méretű teflon sütőben palacsintát sütünk, csak az egyik oldalukon, a palacsintát kicsúztatjuk a tála, meghintjük a narancsos darált dióval, erre csúztatjuk a következő palacsintát. Az utolsóval beborítjuk a tetejét. Vanília mártással leöntve tálaljuk, miután felszeltük és tányérra raktuk.

**Vanília mártás:** a tojások sárgáját elkeverjük a puding porral, cukorral, és a felforralt tejjel felengedjük, besűrűsítjük. A tojások felvert fehérjét közé keverjük.

## **CSALÁNLÉ NYERSEN**

A térdig érő nagy csalán felső 3-4 levelét szedjük le. Kezünkre húzzunk egy nylonzacskót, és egy másik nagyobb zacskóba szedjük bele. Engedjük rá vizet a csap alatt, és nylonzacskóban jó alaposan nyomkodjuk össze. Kétszer öntsünk rá tiszta vizet, és öntsük le róla. Ekkor már nem csíp, mert a csalánszőröket összetörtük. Szedjük le a levélgyeleteket, és csak a gyenge leveleket tegyük a turmixgépbe. Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és turmixoljuk apróra. Műanyag szűrőn öntsük át, zöld levét kapunk. Mézzel, citrommal ízesítjük, kihűlve üdítő nyári ital. A szűrőben maradt terméket keverjük össze tejjel, túróval, ízesítjük fokhagymával, sóval, borssal, zöld krémet kapunk. Körettel, tükörtojással vacsora.

## **SZÓJAKRÉM**

A megmosott szójababot egy éjszakára beáztatjuk. Leöntjük róla az áztató vizet, és új vízzel felforraljuk, de ezt is leöntjük róla 1-2 perc után. Harmadszorra is felöntjük, hogy jól ellepje a babot a víz és ebben már puhára főzzük. Kb. egy, másfél óra alatt puhul meg. A saját levével turmixgépbe öntjük, adunk hozzá egy-két evőkanál hidegen sajtolt olajat, hogy könnyebb legyen turmixolni. Ez az alapkrém. Ízesíteni lehet citromlével, sóval, fokhagymával ízlés szerint. Margarin helyett használhatjuk.

### ***SZEZÁMMAG PIRÍTVÁ***

A szezámmagot vaslábasba vagy vastag falú serpenyőbe tesszük, egyszerre csak 3-4 evőkanálnyi. Kis tűzön folyamatos keverés közben zsemleszínűre pirítjuk. Szendvicsekre szórhatjuk, levesbe, főzelékbe is finom.

### ***AMARANT KRÉM***

Az amarant magot alaposan megmossuk, és kétszeres mennyiségű vízben megfőzzük. ( Aki idegenkedik az íztől, forralja föl pár percig és öntse le az első vizet, mint ahogy a babbal tesszük. Kb. 30 perc kell, míg jól átfő. Adjunk hozzá egy-két evőkanál hidegen sajtolt olajat, és egy kevés tejfölt, kefirt vagy joghurtot. Ízesítjük vöröshagymával, pici sóval, fűszerkeverékkel. Kenyérre kenhetjük, de mártásnak is fogyaszthatjuk. A pattogatott amarantot nem kell főzni, csak bedobni levesbe, főzelékbe, tejfölös túróba.

