Egészséges finomságok készítése sütőtökből

Időpont	2026. október
Helyszín	Gyengénlátók Általános Iskolája, EGYMI és Kollégiuma 1147 Budapest, Miskolci u. 77. tankonyha
Résztvevők / célcsoport	3.a osztály; főzőszakkör tanulói
Kapcsolódó Ökoiskola-terület	egészségtudatosság

A program célja

A program célja az egészségtudatos táplálkozás népszerűsítése, a gyermekek zöldségek iránti érdeklődésének felkeltése, valamint új ízek és alapanyagok megismertetése volt. A tevékenység hozzájárult a környezettudatos szemlélet formálásához, a tudatos élelmiszer-fogyasztás és az egészséges életmód alapjainak kialakításához.

A program megvalósítása

Októberben a gyermekek megismerkedtek a sütőtökkel, mint szezonális zöldségfélével. Beszélgettünk annak felhasználási lehetőségeiről és egészségre gyakorolt jótékony hatásairól. A foglalkozások során megfigyelték a sütőtök színét, állagát, illatát és ízét, majd közösen süteményt készítettünk a felhasználásával. A játékos, cselekvésre épülő tevékenység során közvetlen tapasztalatokat szereztek az egészséges alapanyagokról és azok felhasználásáról. A közös sütés lehetőséget adott arra, hogy a gyermekek örömteli formában próbáljanak ki új ízeket, és megtapasztalják, hogy a zöldségek változatos módon is beilleszthetők az étkezésbe.

Tapasztalatok, eredmények

A program különösen sikeres eleme a közös süteménykészítés és az elkészült finomság megkóstolása volt, amely nagy érdeklődést és aktív részvételt váltott ki a gyermekekből. Pozitív tapasztalatot jelentett, hogy a sütőtökkel nemcsak önálló zöldségként, hanem egy számukra vonzóbb, új formában is megismerkedhettek. A közös élmény hozzájárult ahhoz, hogy nyitottabbá váljanak az új ízek kipróbálására, és pozitív tapasztalatokat szerezzenek a zöldségek változatos felhasználásáról.

Pillanatképek a programról









Gyengénlátók Általános Iskolája, EGYMI és Kollégiuma
Ökoiskola • 2026/2027. tanév