

EFOP 3.3.6 - 17 - 2017 - 00026

Nógrád Megyei Tudományos Ismeretterjesztő Egyesület

19. Tematika

Tematika címe: **Táplálkozás, energiabevitel**

Foglalkozás típusa: heti szakkör

Ajánlott korosztály: 6-10 éves tanulók (alsó tagozat)

Sorszám (alkalom)	Tématerület
1.	Anyagcsere és energia bevitel a szervezetben.
2.	A munka energiaigénye.
3.	A mozgás energiaigénye.
4.	Táplálkozás alapjai.
5.	Egészséges életmód az étkezésben.
6.	Mire van szüksége a szervezetünknek?
7.	Főétel egészséges alapanyagokból.

EFOP 3.3.6 - 17 - 2017 - 00026

Nógrád Megyei Tudományos Ismeretterjesztő Egyesület

8.	Sütés egészséges alapanyagokból.
9.	Mit jelent az étkezésben a bio?
10.	Kedvenc ételeink elemzése.
11.	Étrend összeállítása: reggeli.
12.	Étrend összeállítása: ebéd.
13.	Ünnepi asztalok terítése.
14.	A vitaminok.
15.	Gyümölcsök szerepe az étkezésben.
16.	Helyes bevásárlólista.