

Iskolakert Békéscsabán
Erzsébethelyi Általános Iskola
Békéscsaba, Madách u. 2.

Az egészséges táplálkozási szokások és életmód kialakítása
az iskolakert segítségével

Intézményünk, az Erzsébethelyi Általános Iskola Békéscsaba egyik peremkerületi iskolája. Tanulóink kertes családi házakban laknak. Bár adott a lehetőség, nem használják ki arra, hogy gyakorlati tapasztalatokat szerezzenek a növénytermesztés, vagy a termékek tartósítása, elkészítése terén. Így az sem jellemző, hogy saját munkájuk „gyümölcse” **frissen, nyersen** kerüljön a tányérjukra. Tanulóink körében kérdőíves felmérést végeztünk a tavaszi időszakban, amiből kiderült, mennyire tájékozatlanok e téren. Ezért nagy örömünkre szolgált, hogy a TIE pályázat keretében iskolakertet működtethetünk, ahol mindezt a hiányosságot pótolni tudják. A neve sem véletlen lett „**VITAMINKERT**”. Erre a kertre, a benne folyó munkára és annak eredményeire építjük tevékenységünket.

Az ötlet abból adódott, hogy az iskola Madách utcai épületének szomszédságában lévő kert gazda nélkül maradt. Az intézményvezetés szervező munkája révén szívességi használatra megkaptuk a területet iskolakert létesítésére. Mivel hosszú távra tervezünk, első dolgunk a földdarab rendbetétele volt. Megszerveztük a **szülői segítséget**, hiszen a gyerekekkel nem tudtuk volna elvégezni az összes munkát. **Kollégák** is jöttek, ki pogácsát sütött, ki meleg teát kínált a dolgozóknak. Egy felhívó levél kiküldése után több, mint 30 szülő, nagyszülő, rokon jött el feláldozva két szombatot is arra, hogy segítse kezdeményezésünket. Nem kis feladatot jelentett az ott lévő, több teherautónyi törmelék elszállítása sem. Természetesen, a gyerekek is ott voltak. Tették, amit csak tudtak: téglát hordtak, segítettek az ágak összegyűjtésében, vitték a gázt a komposztládába. Hurrá, máris kis **közösséggé alakultunk**, egy cél érdekében munkálkodott a csapat!

Nem volt egyszerű a dolgunk, hiszen eléggé elhanyagolt állapotban vettük át a kertet. Nagyszerű lehetőség volt a **kikapcsolódásra, mozgásra**, a természet közeli élmények megtapasztalására. Hattól tizenhárom éves korosztályig képviseltették magukat a gyerekek. Még óvodás kistestvér is velünk együtt szedte az ágakat, tépte ki a gyomnövényeket. Természetesen, gondoskodtunk tízórairól is: **magvas kenyeret kentünk margarinnal és lilahagymát** karikáztunk rá. Inni **ásványvizet** adtunk. (Senki nem reklamált, hogy inkább üdítőitalt inná.)

Áprilisban elkezdhattuk a vetést, a dughagyma ültetését. A gyerekekkel elsősorban délutánonként, a napközis tevékenységbe ágyazva végeztük a növények gondozását. Megszerveztük, hogy melyik nap, melyik osztály tanulói jöhetnek a **VITAMINKERTBE**. Leglelkesebbek az alsó tagozatos gyerekek voltak, aminek nagyon örülünk, hiszen minél korábban

ismerkednek meg a **konyhakerti növények** termesztésével, a **táplálkozásukba való beépítésével**, annál inkább belső szükségletükké válik, ami - remélhetőleg felnőtt korra is - megmarad.

A felső tagozaton testnevelés és technika órák anyagába is beépült a kertgondozás, hiszen **az ásás, kapálás, gereblyezés fizikai megterhelést** is jelent. Így a **mozgás öröme** teljesen más értelmet nyert. Nem öncélú feladatok ismétlése, hanem értéket létrehozó tevékenységgé vált. Szintén **szülők segítettek** a palánták beszerzésében is. Nem kellett kétszer szólni, máris volt ültetni való eper, káposzta, karalábé, zeller, paprika, paradicsom, karfiol, bimbóskel palántánk. Vetettünk sóskát, uborkát, zöldborsót, zöldbabot, céklát, retket, sárgarépát és fehérrépát is. A gyerekek nagyon élvezték az iskolakertben végzett munkát. Szerszámokhoz is a pályázat útján jutottunk, ezeknek a rendbetétele, tisztántartása is az ő dolguk.

Már-már versenyeztek, hogy ki jöhessen egy kicsit kapálni, gyomlálni. Természetesen, a jó munkának jutalma is volt: öt **sóskalevelet** szedhetett magának az, aki dolgozott. Így a motiváció mellett **friss, nyers ásványi anyag és vitaminforráshoz** is jutottak tanulóink. A növények gondozása során **semmilyen vegyszert nem használtunk, biogazdálkodás** folyik kertünkben. Ha találtak a gyerekek **katicabogarat**, máris vitték a kertbe és rátették egy **káposzta levélre**.

Minden nap figyeltük, hogyan fejlődnek a növényeink, mikor lehet már megkóstolni valamit. Elsőként az eper érett be. Sajnos, most még kicsi, kb 15-20 m²-es területen van csak, de ezt növelni fogjuk. Létrehoztunk egy területen raklapos epertermesztést is, próbaképpen. Nem nő olyan könnyen a gyom és jobban tartja a föld a nedvességet. Azok kóstolhatták meg a piros szemeket, akik a legtöbbet dolgoztak a kertben. A jövőben **dzsemet** fogunk készíteni az **iskola háztartástantermében**, így több gyerek is ehet belőle. Termünk fejlesztésre szorul, csak az alapeszközökkel rendelkezünk.

Ezután folyamatosan felszedhettük a **hónapos retket**. Volt belőle bőven, hiszen sokat vetettünk. Ezt már jobban tudtuk osztani. Alsó tagozaton hét, felső tagozaton öt tanulócsoporthoz is az iskolában. **Zacsókba adagoltuk és minden csoportnak** adtunk belőle, hogy az **uzsonnához elfogyaszthassák**. Sokkal jobban fogyott, mint a központilag kiküldött zöldség. A csoportokból több gyerek is dolgozott a kertben, így ők még lelkesebbek voltak. Azok a tanulóink is megkóstolták, akik eddig nem ették meg. Teljes volt a siker! Így valamennyit az **étkezési szokásaikon is sikerült változtatni**.

Fűszernövényeink kiültetése nagy élmény volt. A gyerekek illatuk alapján találgatták, hogy melyik mi lehet. Annyira felkeltette az érdeklődésüket, hogy többen az **internet segítségével tájékozódtak** felhasználásukról. Zsálya, kakukkfű, menta, rozmaring, levendula, tárkony, oregano, citromfű, csombor, bazsalikom szerepel a növények között. A citromfűből és a mentából **teát főztünk**, a fűszereket pedig **szárítva tartósítjuk**. Az életvitel tantárgy keretében **főzési gyakorlat** is szerepel, itt használjuk fel a **magunk által tartósított fűszernövényeket**.

Ahogy a **sárgarépa** megfelelő nagyságúra nőtt, a gyerekek a földből felszedve, **alapos tisztítás után frissen rágcsálhatták**. A zöldborsó szedése igazi élmény volt, hiszen legtöbbször csak fagyasztott állapotban, zacskózva találkozunk vele. Az, hogy hogyan kerül oda és hogy néz ki a növény, a termés, azt legfeljebb biológia órán tanulják. Vödörszám szedtük a borsót, a **jutalom** természetesen itt is **nyers zöldség** volt: mindenki kibonthatott 5-5 hüvelyt és megehetette a szemeket belőle. A többit nagy élvezettel szemezték, **lefagyasztva tároljuk**, hogy most, amikor **kevés lesz a friss** zöldségféle, a kertünkben szedett többi termékkel együtt **franciasalátát, borsópörköltet** készítsünk belőle. Azért a sóska továbbra is sláger maradt, nehéz volt betartatni, hogy a fiatal leveleket ne szedjék le, mert nem lesz, ami nagyobbra nőjön.

Szerencsére, szép nagy bodzabokor díszíti kertünket. A gyerekekkel **szedtük a bodzavirágot** és 10 literes műanyag vödrökben, 5 literes üvegekben **cukor és citrom** hozzáadásával – minden **tartósítószerrel mentesen** készült a finom **bodzaszörp**. Kancsóba öntve vittük az osztályoknak. Mondhatom, nagy sikere volt!

A folyamatos gyomlálás, kapálás, locsolás meghozta az eredményt, lassan szedhettük fel a karalábét is. Azt hittem, nem akarják majd megkóstolni a gyerekek, nyersen, mert főzve sem eszik meg a menzán. Nagyon örültem, hogy tévedtem! Nem tudtam eleget felszedni ahhoz, hogy mindenkinek jusson, aki szeretett volna kapni belőle. **Vegyszermentes, friss, nyers**, mi kell még?! Egyre több tanulónk szeretett volna részt venni a kertművelésben, a zöldségek megkóstolásában. Lassan nem találtam időpontot, amikor lett volna még szükség segítségre! Így szerveztünk még egy alkalmat arra, hogy a szülők ismét bekapcsolódhassanak a munkába. Nagy segítségünkre voltak a földből újra kibújó, oda nem illő vadhajtások kiirtásában. A **családok szívesen dolgoztak együtt**, nekik is nagy élményt jelentett.

Közben elérkezett a szünet ideje. Iskolánk nyári napközis tábornak ad otthont, innen jött az ötlet, hogy nosza, **építsük be a heti programba a VITAMINKERT gondozását**. Ehhez a **pedagógus kollégák és a technikai dolgozók szervező munkája** kellett. A nevelők úgy állították össze a programot, hogy a délelőtti órákban a gyomlálás, locsolás mellett az **érett paradicsom, uborka, a kifejlődött karalábé, a hagyma szedésére** is sor kerüljön. **Zöldségnapot** rendeztek, amikor a kerti termésekből **vitamintálak** készültek. Ezeket **tízórai, uzsonna keretében ették** meg a táborozók. A karalábé szeletek nagy sikert arattak most is.

Aztán beköszöntött az ősz és a kertben lévő gyümölcsfán **birsalma** termett. Ezt kihasználva a 6. évfolyamos gyerekekkel **befőttet** készítettünk belőle. Élmény volt nézni is a szorgos kezeket, az előkészületeket. Hámozni, magvalni, darabolni, szirupot főzni a fiúk is besegítettek. Már megint nem fértünk hozzá minden a munkához! Ugyan nem sokat tettünk el, de milyen finom lesz az télen, amikor megkóstoljuk a munkánk „gyümölcsét”! A tavalyi évben két facsemetét ajándékozott nekünk egy család: szilva és cseresznye terem néhány év múlva! A metszésre szülői segítséget kérünk.

Az őszi eleji munkálatok során felszedtük a karalábét, zellert, burgonyát, hagymát, céklát. A beérett **paradicsom, paprika az uzsonna mellé** került kiosztásra. A nyersen fogyasztható zöldségféléket csemegeként szolgáltuk fel. A **céklából savanyúságot** készítünk a gyerekekkel. nagyon jó termést hozott a sütőtök, így minden osztály kapott belőle. Az ásványi anyagokban gazdag, finom csemegét az iskola háztartástan termében sütöttük meg. Aki még eddig idegenkedett tőle, az is nagy élvezettel ette, finom illata és íze mindenkit rabul ejtett. Itt tartunk most, de ezzel még nincs vége, sőt, ezek voltak a kezdetek! Az őszi talajmunkák után pihen a föld, – és egy kicsit mi is – aztán tavasszal újult erővel folytatjuk tovább. A téli időszakban az **elméleti tudást** gyarapítjuk. Hagyomány iskolánkban az „**Egészség hete**”, amit novemberben tartunk. Ekkor készülnek az **őszi gyümölcsökből, zöldségeiből** az ízletes, **vitamindús saláták**. A napi tevékenységeink közé tartozik, hogy az étkezések alkalmával kapott **élelmiszerekről beszélgessünk**, ki mit tud róluk, helyesen tudja-e? Ilyenkor néhány tévhitet is eloszlatunk. **Az egészséges életmódra, táplálkozásra nevelés nem kampánymunka, folyamatos odafigyelést, tevőleges részvételt kíván.**

De ne csak a növények legyenek tetszetősek, hanem a tájékoztató táblák is! Ezért technika órán a felső tagozatos tanulóink kis földbe szúrható táblácskákat készítettek. Pirográffal írtam rá a különböző zöldségfélék nevét, majd lefestették. Így kerültek a helyükre. A tavasz feladata, hogy a gyógy- és fűszernövények kerítésre akasztható táblái is elkészüljenek.

szintén szülői segítséggel közösségteret, szalonnasütő helyet építettünk farönkökből. Bármelyik osztály igénybe veheti.

A program tapasztalható és várható hatása tanulóinkra, partnereinkre

A VITAMINKERT bevonása a programba lehetőséget adott arra, hogy **komplex módon** kezeljük az **egészséges táplálkozás** kérdését, a gyerekekhez életszerű közelségbe kerüljön a téma. Elcsépelet frázisok helyett a **cselekedtetés, tapasztalás** útját választottuk a meggyőzésre. Mi ezt **nem kampányszerűen**, egy évre tervezzük, hanem **folyamatosan fenntartott** iskolakerti tevékenységként, a kertben megtermelt zöldség, gyümölcs fogyasztásával próbálunk helyes irányt mutatni a **korszerű, egészséges táplálkozás** felé. A gyerekek megtanultak **közös célért közösen dolgozni**, tenni azért, hogy eredményt érjünk el, legyen minél több a termés. **Vegyes életkorú csoportok** alakultak, megtalálva a személyre szabott feladatot. A **szülők és civil szervezetek** (Jaminai Községi Ház, Jamina Szövetség) segítségével megvalósult a csapatmunka, jó hangulatban, **friss levegőn, mozgással** töltöttünk el hosszú órákat úgy, hogy senki nem érezte megterhelőnek a feladatát. **Partnereink így belelálthattak az intézményben folyó munkába** is, ezzel biztosítva azt, hogy máskor is segítségünkre lesznek. Az iskola épületében kb. 380 diák tanul, ebből kb. a **fele vett részt aktívan**, több alkalommal a kert fenntartásában. Természetesen, az első

osztályosok is, hiszen a gyomot ők is tudják irtani, a komposztládába hordani. Ezt nagy eredménynek tartom ahhoz képest, hogy nyilatkozataik alapján eddig nem dolgoztak az otthoni veteményesben. A kert területe most kb. 250 m², de ezt növelni szeretnénk. Terveink között szerepel az idei évben bevált zöldségfélék mellett sütőtököt, több epret ültetni.

Ami mégis a legfontosabb, az az, hogy a gyerekek **étkezési szokásaiban változás történt**. Az eddig kóstolás nélkül elutasított konyhakerti növényeket **jóízűen fogyasztják, főzés helyett nyersen** is szívesen rágcsálják, ráadásul **édesség helyett!** Szeretnek a **szabadban**, a kertben dolgozni, nem ijednek meg a fizikai munkától. Rájöttek, hogy nem csak az edzőterem az, ami kondíciójukat fejleszti, hanem a **friss levegőn végzett munka** is. Megtanultak csapatmunkát végezni, figyelni egymásra, segíteni, ha valami nem megy. Az ételkészítés, befőzés során megszokták, hogy friss alapanyagból, tartósítószer mentesen készítsenek jóízű, egészséges ételeket. A saját munka öröme óriási. Főleg akkor tudatosul majd, amikor ezeket tesszük az asztalra! Ami gátat szabhat tevékenységünknek, az az eszköz és anyagihiány. Központi költségvetésből nem tudjuk biztosítani sem a vetőmagokat, sem a feldolgozáshoz szükséges eszközöket, anyagokat. Az iskola háztartástan terme ilyen szempontból komoly felújításra szorul. Ahhoz, hogy a frissen el nem fogyasztott megtermelt zöldségféléket **mi magunk tudjuk tartósítani, ez a kapacitás kevésnek bizonyul**. Amennyiben támogatáshoz jutunk, szívesen válunk ezen a téren is „Nyitott iskolává”. Az **egészséges táplálkozás népszerűsítésére** kész terveink vannak a körzetünkbe tartozó **óvodák kicsinyei számára** is. Békéscsabán működik a BONDUELLE egyik üzemegysége, a gyár vezetése nyitott az együttműködésre e téren. Nagy körültekintéssel válogatnánk olyan **sporteszközöket** a gyerekek számára, amikkel az egészséges életmód mozgás területén is fejlődést érhetnénk el. Üzem- és gyárlátogatás, **biokertészet felkeresése** is szerepel terveink között. A lelkesedés megvan és töretlen, mind a gyerekek, mind a kollégák részéről. Eddigi segítőinkben is méltán bízhatunk. A minden évben megrendezett **Családi Sportnap** keretében a mozgás mellett az egészséges táplálkozásra felhívó programok is helyet kapnak. **Teljes kiőrlésű és magvas péksütemények, csökkentett energiatartalmú húskészítmények és sok-sok zöldségféle** kerül a gyerekek elé, akik kóstoló keretében ízlelhetik meg ezeket. **Iskolai védőnő és egészségügyi munkatárs** beszél a különböző **ételféleségek szervezetre gyakorolt hatásáról**. Természetesen, ez a rendezvény is lehetne még sokrétűbb, több mindent bemutató, interaktív nap.

Bízunk abban, hogy igaz a közmondás: Amit Jancsi megtanult, János sem felejt.

Kovácsné Szatyin Ildikó
programfelelős

Békéscsaba, 2018. március 17.























Az iskolakertben termesztett zöldségek felhasználásával készült ételek



