



***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és
azok gyakorlati alkalmazása érdekében
1. osztályos tanulók részére***

I. félév, 1. óra

*Készült az Európai unió finanszírozásával megvalósuló iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára
2013/2014*



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS FOGYASZTÁS FONTOSSÁGA





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?





TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ **Az élet alapvető feltétele.**
- ✓ **Ételekkel, táplálékokkal szervezetünkbe bevitt a tápanyagok, ott felszívódnak és hasznosulnak.**
- ✓ **Biztosítja a szervezet működéséhez szükséges energiát és sejtjeinkhez az építő anyagot.**
- ✓ **Egészséges táplálkozás = változatos ételek és italok megfelelő arányú és mennyiségű, rendszeres fogyasztása.**



TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ Az emésztőrendszer befogadja a táplálékot, majd lebontja.
- ✓ Az így feldolgozott tápanyagokat a véráram juttatja el a szerveinkhez, amelyek hasznosítják azokat.





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

- ✓ **Változatosan! Minél többféle ételt különböző formában elkészítve!**
- ✓ **Együnk minél több friss zöldséget és gyümölcsöt !**
- ✓ **Nagyon kevés cukrot!
Édességet csak mértékkel!**





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

- ✓ Naponta együnk 5 alkalommal (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna), de mértékkel!
- ✓ Szomjúságra legjobb az ivóvíz!
- ✓ Naponta fogyasszunk fél liter tejet vagy tejterméket (sajt, túró, kefir, joghurt) a soványabb fajtákból!





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

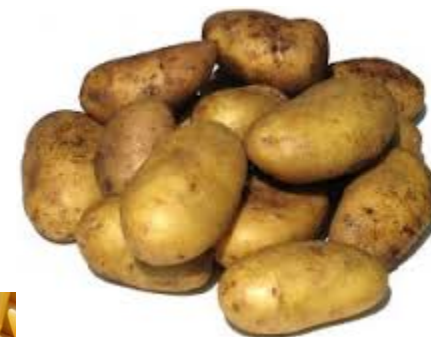
- ✓ **BŐSÉGESEN** fogyasszunk: gyümölcsöt, zöldséget, főzelékféléket, hal ételeket, barnalisztből készült kenyéret, zsemlét!





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

- ✓ **MÉRSÉKELTEN** fogyasszunk: sovány húsokat (pl. baromfi), burgonyát, tojást, tésztát, száraz hüvelyeseket (bab, borsó, lencse).





HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

✓ **KERÜLNI** javasolt: édességek, cukrozott készítmények, zsíros ételek, cukros üdítők, só, alkohol, energia ital.





MIÉRT EGYÜNK SOK ZÖLDSÉGET-GYÜMÖLCSÖT?



- ✓ Mert természetes módon fedezik a vitamin- és ásványi anyag szükségletünket!



MIÉRT EGYÜNK SOK ZÖLDSÉGET-GYÜMÖLCSÖT?



- ✓ Mert egészségesek, üdítők, finomak!
- ✓ Mert segítenek, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben!



MIÉRT EGYÜNK SOK ZÖLDSÉGET-GYÜMÖLCSÖT?

- ✓ Mert segítenek megőrizni az egészségünket, a testsúlyunkat!
- ✓ Mert csökkentik a betegségek kialakulását!
- ✓ Mert csillapítják a szomjúságot!
- ✓ Mert segítik az anyagcserét!





MIÉRT EGYÜNK SOK ZÖLDSÉGET-GYÜMÖLCSÖT?

- ✓ Mert csillapítják a szomjúságot!
- ✓ Mert energiát adnak az agyműködéshez!
- ✓ Mert csökkentik a betegségek kialakulását!
- ✓ Mert segítenek a felgyógyulásban!





MILYEN FORMÁBAN?

✓ Nyersen, frissen.



✓ Párolva.



✓ Léként.

✓ Aszalva.



✓ Chipsnek.





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ *Miért fontos, hogy táplálkozzunk?*
- ♦ *Hogyan lehet egészségesen étkezni?*
- ♦ *Milyen ételeket együnk gyakran, ritkán?*
- ♦ *Miért jó a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása?*
- ♦ *Milyen formában lehet őket fogyasztani?*



NE FELEDD!

***Fogyassz naponta 3x3-féle
zöldséget és gyümölcsöt az
egészségedért!***





Kérdés esetén:

**FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi
Szervezet és Terméktanács**

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: info@fruitveb.hu

www.3x3.hu , www.fruitveb.hu