



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

*I. félév 2. óra*

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



# SZÍN SZERINTI EGÉSZSÉG







# FEHÉR



- ✓ **Segít, hogy jól működjön és egészséges legyen a szíved.**
- ✓ **Véd a daganatos megbetegedések ellen.**





# NARANCS / CITROMSÁRGA



- ✓ **Segít, hogy jó legyen a szemed és élesen láss!**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a szíved!**
- ✓ **Erősíti az immunrendszert, hogy ne legyél beteg!**
- ✓ **Nagyon sok C-vitamint tartalmaznak!**

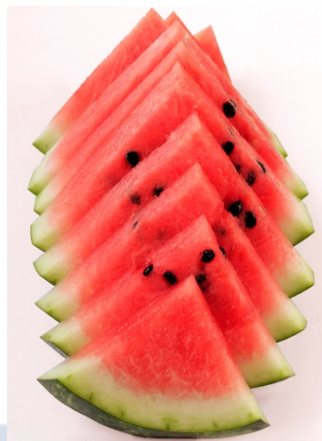




# PIROS



- ✓ **Segít, hogy jól működjön a memória!**
- ✓ **Segít, a jó veseműködésben!**
- ✓ **Segít, hogy egészséges maradjon a szív!**





# ZÖLD



✓ **Segítik, hogy jó legyen a látásod!**

✓ **Kalciumot tartalmaznak, így erősítik a csontodat!**

✓ **Vérkeringés javítására szolgál**

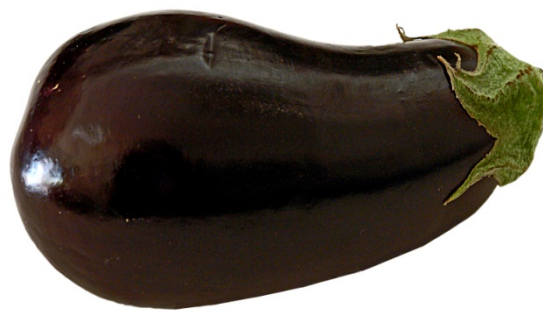




## KÉK / LILA



- ✓ **Segít, hogy jól működjön a memória!**
- ✓ **Segíti a jó vese működést!**
- ✓ **Segít, hogy lassabban öregedjünk!**







# *Ellenőrző kérdések*





## ***Ellenőrző kérdések***

- ♦ Milyen színek szerint csoportosíthatjuk a zöldségeket és gyümölcsöket?
- ♦ Mindegyikhez mondj egy-egy példát!
- ♦ Miért jó a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása?



***NE FELEDD!***

***Minden nap fogyassz naponta  
3x3-féle zöldséget és gyümölcsöt!***





## *Kérdés esetén:*

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi  
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: [info@fruitveb.hu](mailto:info@fruitveb.hu)

Web-page: [www.3x3.hu](http://www.3x3.hu), [www.fruitveb.hu](http://www.fruitveb.hu)