



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

II. félév, 1. óra

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



TÁPANYAGOK





TÁPANYAGOK FAJTÁI

Az élelmiszerek a szervezet számára szükséges tápanyagokat tartalmaznak.

- ✓ **Fehérje - a szervezet építőanyaga. Lehet állati és növényi eredetű (hús, tej, tojás, bab, stb.)**
- ✓ **Szénhidrát - biztosítja a szükséges energiát a szervezet számára.**
- ✓ **Zsír - lehet állati (zsír) és növényi (olaj) eredetű.**



FEHÉRJE





FEHÉRJE



- ✓ **Az emberi szervezet építőkövei.**
- ✓ **Testünk kb. egyötöd része fehérje.**
- ✓ **Szerepe: szövetek felépítése, víz megkötése, sav-bázis egyensúly fenntartása.**
- ✓ **Tejtermékek, tojás, húsok, hüvelyesek.**



SZÉNHIDRÁT





SZÉNHIDRÁT



- ✓ **Szerepe: főleg energiatermelés. A szervezet a fel nem használt szénhidrátokat zsírrá alakítja és azt a zsírszövetben raktározza.**
- ✓ **Az anyagcsere-egyensúly fenntartásához naponta min. 100 gramm szénhidrát bevitele szükséges.**
- ✓ **Két fajta: egyszerű és összetett.**



SZÉNHIDRÁT



- ✓ **Egyszerű** - a szervezet könnyen felhasználja, azonnal felszívódik a bélnyálkahártyán és a véráramba kerülnek. (pl. glukóz, fruktóz)
- ✓ **Összetett** - emésztés során hasznosulnak (száj, gyomor, vékonybél) lebontó enzimek segítségével.
- ✓ **Az élelmirost is összetett, de jórészt nem felszívódó szénhidrát. A bélmozgás motorja.**



ÉLELMI ROSTOK





ÉLELMI ROSTOK

- ✓ **A vastagbélben lévő baktériumok bontják le az élelmiszerekben található rostokat.**
- ✓ **Két fajta:**
 - **vízben nem oldható rostok (cellulóz)**
 - **vízben oldódó (pektin)**
- ✓ **Ajánlott napi rostbevitel: 20-25 gramm.**



ÉLELMI ROSTOK

- ✓ **Vízben nem oldható rostok (cellulóz) - csökkentik az éhségérzetet, serkentik a bélműködést.**
- ✓ **Gabonafélék, szezám-mag, káposztafélék, paradicsom, paprika, szilva, málna.**





ÉLELMISZER ROSTOK

- ✓ **Vízben oldódó (pektin) - segít a normális bélmotilitás helyreállításában, hasmenés vagy székrekedés esetén.**
- ✓ **Friss zöldségek, gyümölcsök, aszalt gyümölcsök, hüvelvesek, zabpehely.**

✓ **Különösen:**





ZSÍROK , OLAJOK





ZSÍROK , OLAJOK

- ✓ **Energiaforrás a szervezet számára.**
- ✓ **Zsírsavakat tartalmaznak - zsírok, olajok, vaj, margarin.**
- ✓ **Zsírban oldódó vitaminok felszívódását segítik.**
- ✓ **Állandó szinten tartják a testhőmérsékletet.**
- ✓ **Segítenek a D-vitamin képződéséhez.**



ZSÍROK , OLAJOK

- ✓ Zsírok - általában szilárd és állati eredetű.
- ✓ Olajok - általában folyékony és növényi eredetű.
- ✓ Kivételek például - kókuszzsír, halolaj.





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ◆ Mik a tápanyagok?
- ◆ Milyen fajtái vannak?
- ◆ Mik a szerepük?
- ◆ Milyen állati eredetű zsírokat ismersz? Melyiket kóstoltad már?
- ◆ Milyen növényekből készült olajat ismersz? Melyiket kóstoltad már?



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

Web-page: www.3x3.hu, www.fruitveb.hu