



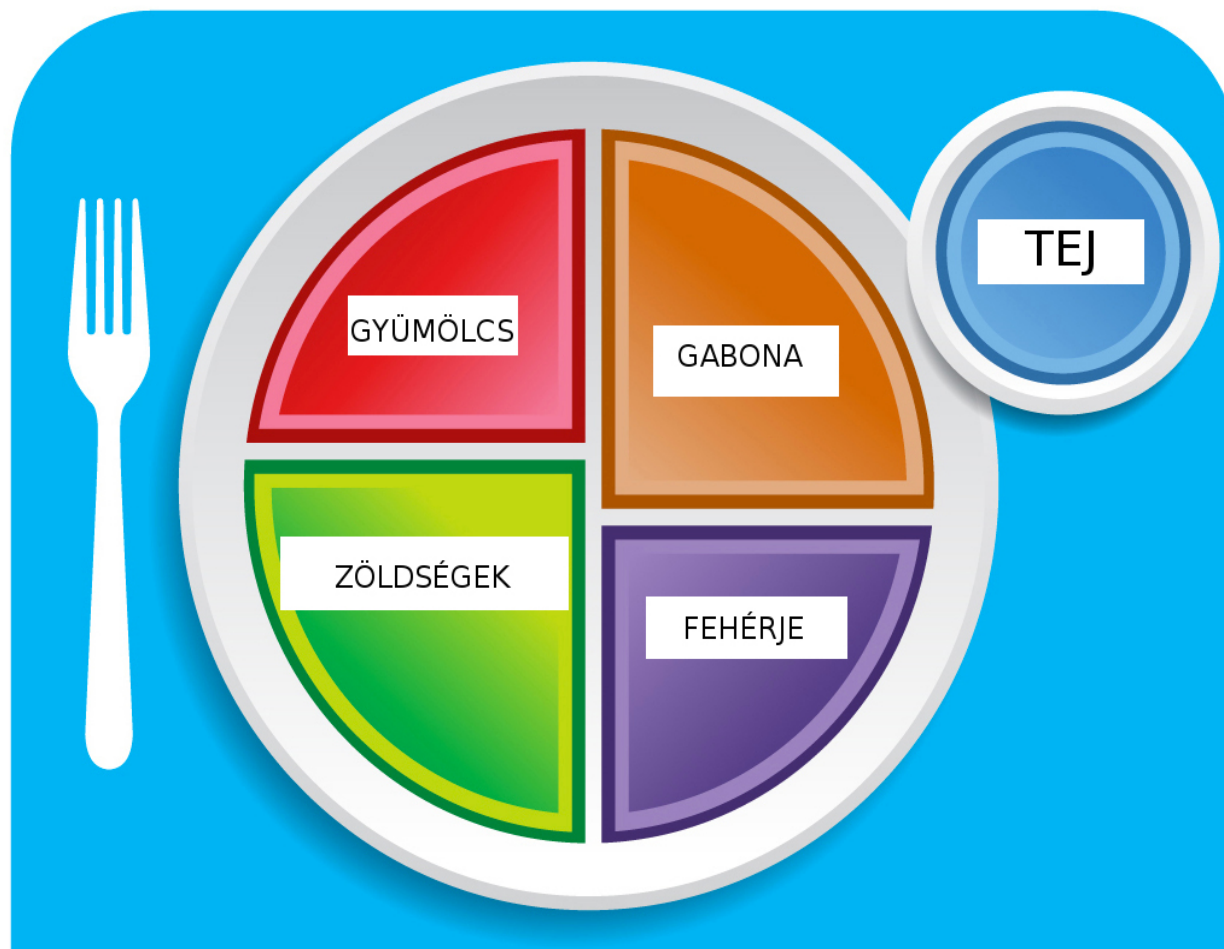
***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és
azok gyakorlati alkalmazása érdekében
1. osztályos tanulók részére***

II. félév, 2 óra

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



EGY TÁNYÉR EGÉSZSÉG





GYÜMÖLCSÖK



- ✓ **Mi számít a tányéron?**
- ✓ **Bármilyen gyümölcs vagy 100%-os gyümölcslé ide tartozik.**
- ✓ **Lehet friss, konzerv, fagyasztott, aszalt**
- ✓ **... egész, szeletelt vagy püré.**





GYÜMÖLCSÖK



Miért fontos a fogyasztásuk?

- ✓ **Csökkenti a szívbetegségek kockázatát.**
- ✓ **Véd bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben.**
- ✓ **Rostban gazdagok, így segítik az emésztést.**
- ✓ **Segítenek felgyógyulni a betegségekből.**



ZÖLDSÉGEK



- ✓ **Mi számít a tányéron?**
- ✓ **Bármilyen zöldség vagy 100%-os zöldséglé.**
- ✓ **Lehet nyers vagy főzött, friss, fagyasztott, konzerv, szárított.**
- ✓ **5 csoport!**





ZÖLDSÉGEK

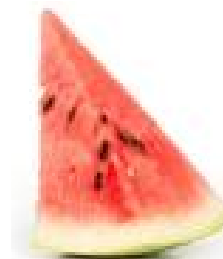
- ✓ **Káposztafélék:** fejeskáposzta, vöröskáposzta, kelkáposzta, karalábé, karfiol, bimbóskel, brokkoli, kínai kel, leveles kel
- ✓ **Gyökérzöldségek:** sárgarépa, petrezselyem, retek, zeller, cékla, torma
- ✓ **Hagymafélék:** vöröshagyma, metélőhagyma (snidling), póréhagyma
- ✓ **Levélzöldségek:** fejessaláta, rebarbara, spenót, sóska, mángold





ZÖLDSÉGEK

- ✓ **Hüvelyesek: zöldborsó, zöldbab, lencse, szójabab**
- ✓ **Kabakosok: uborka, főzötök, sütötök, patisszon, cukkini, görögdinnye, sárgadinnye**
- ✓ **Burgonyafélék: burgonya, paprika, paradicsom, padlizsán**
- ✓ **Egyéb: csemegekukorica, spárga**





ZÖLDSÉGEK

Miért fontos a fogyasztásuk?



- ✓ **Csökkenti a szívbetegségek kockázatát.**
- ✓ **Véd bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben.**
- ✓ **Rostban gazdagok, így segítik az emésztést.**
- ✓ **Segítenek felgyógyulni a betegségekből.**



GABONAFÉLÉK



- ✓ **Mi számít a tányéron?**
- ✓ **Bármilyen búzából, rizsből, zabból vagy egyéb gabonaféléből készült étel.**
- ✓ **2 csoport - teljes kiörlésű és finomított**
- ✓ **A finomított termékek előállítása során a kivonják a gabonafélében található korpát és csírákat. Ezt azért teszik, hogy finomabb állagot érjenek el és növeljék a tartósságot. Sajnos így elvész az értékes rost, vas és sok B-vitamin.**



GABONAFÉLÉK

- ✓ **Teljes kiörlésű: teljes kiörlésű liszt, bulgur, zabliszt, búzakorpa, barnarizs.**



- ✓ **Finomított: fehér liszt, fehér kenyér, fehér rizs**





GABONAFÉLÉK

Miért fontos a fogyasztásuk?

- ✓ **A teljes kiörlésű pékáruk fogyasztása segít csökkenteni a szívbetegségek kialakulását.**
- ✓ **A rostban gazdag gabonafélék segítenek székrekedés esetén!**
- ✓ **A teljes kiörlésű gabonafélék rostban, B-vitaminban és ásványi anyagokban (pl. vas, magnézium, szelén) gazdagok.**





FEHÉRJÉK

FEHÉRJE

Mi számít a tányéron?

- ✓ **Húсок, tojás - marhahús, sertéshús, szárnyasok.**
- ✓ **Bab- és borsófélék.**
- ✓ **Olajos magvak - mandula, dió, pisztácia, tökmag, napraforgómag, szezám, kesudió.**
- ✓ **Tengeri halak, kagylók, rákok.**





FEHÉRJÉK

Miért fontos a fogyasztásuk?

- ✓ **A fehérjék szervezetünk építőkövei.**
- ✓ **Nélkülözhetetlenek a szövetek felépítésében.**
- ✓ **Fontos szerepük van a víz megkötésben, a sav-bázis egyensúly szabályozásában és szükség esetén bekapcsolódhatnak a szervezet energia ellátásába is.**





TEJTERMÉKEK



Mi számít a tányéron?

- ✓ **Tej**
- ✓ **Tej alapú desszertek - puding, jégkrém**
- ✓ **Sajt**
- ✓ **Joghurt**





TEJTERMÉKEK

Miért fontos a fogyasztásuk?

- ✓ **Segít a csontok és a fogak egészségének megőrzésében!**
- ✓ **Csökkenti a csontritkulás esélyét!**
- ✓ **Kiváló fehérje forrás!**





REGGELI

GYÜMÖLCS =
ANANÁSZ,
SZAMÓCA,
NEKTARIN

ZÖLDSÉG =
SÁRGARÉPA



GABONAFÉLÉK =
TELJES KIÖRLÉSŰ
KENYÉR

FEHÉRJE =
TOJÁSRÁNTOTTA



TÍZÓRAI / UZSONNA

SZENDVICS =
ZÖLDSÉG
FELVÁGOTT
SAJT
TELJES
KIÖRLÉSŰ
ZSEMLE



**FRISS
GYÜMÖLCSÖK**



**JOGHURT,
KEKSZ,
GYÜMÖLCSÖK**



**EGÉSZSÉGES
SNACK = FRISS
GYÜMÖLCS +
SZENDVICS +
MÜZLISZELET +
ASZALT
GYÜMÖLCSÖK**





EBÉD

ZÖLDSÉG
(brokkoli, saláta,
sárgarépa)

RIZS



FEHÉRJE (natúr
csirkemell)



VACSORA

PROTEIN = natúr
sertésszelet

**FRISS
ZÖLDSÉG**



BURGONYA



Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Rajzold le, hogy milyen arányban mi kerüljön a tányérra!
- ♦ Miért fontosak ezek a részek?
- ♦ Rajzolj le vagy mondj el te is egy egészséges ebédet!



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