



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

I. félév 1. óra

*Készült az Európai Unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára*

2013/2014



TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS





EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ **Lehetőleg barna kenyeret fogyasszunk!**
- ✓ **Köretként inkább párolt zöldségeket, főtt burgonyát, barnarizst válasszunk!**
- ✓ **Naponta 5-ször étkezzünk!**
- ✓ **A szomjúságra legjobb az ivóvíz!**
- ✓ **Ne feledjük: MÉRTÉKLETESÉG!**







LEGALSÓ SZINT

- ✓ Az étkezésünket leginkább meghatározó élelmiszer-csoport a gabonafélék, amelyekből lehetőség szerint a legtöbbet fogyasszuk!
- ✓ Teljes kiőrlésű kenyér, péksütemények, gabonafélék, burgonya.





KÖVETKEZŐ SZINT

- ✓ A zöldség- és gyümölcsféléknek jelentős ásványi anyag, rost- és vitamintartalma van. Naponta legalább háromszor kell ezekből ennünk nyersen vagy főtt formában is, így biztosítva a napi szükséges vitaminok bevitelét.





KÖVETKEZŐ SZINT

- ✓ A tej, tejtermékek fogyasztása elengedhetetlen. Gondoljunk csak a magas kalcium-tartalmukra!
- ✓ Naponta többször fogyasszunk tejtermékeket, húsféléket, felvágottat, tojást, mert ezek a legfontosabb fehérjeforrások a szervezet számára!





KÖVETKEZŐ SZINT

- ✓ Az édességek fogyasztása az egészséges szervezetű ember számára szintén része a táplálkozásnak, azonban figyeljünk, mérték a lényeg!
- ✓ Nassolni valóknak válasszuk az almaszirmot vagy az olajos magvakat! A friss gyümölcs, saláta is lehet nasi!





KIEGÉSZÍTÉSKÉNT

- ✓ **Nagyon fontos, hogy elegendő mennyiségű folyadékot fogyasszunk naponta, lehetőleg vizet, hogy szervezetünk megfelelően tudjon működni!**
- ✓ **Az evés-ivás mellett ne felejtünk el mozogni!**



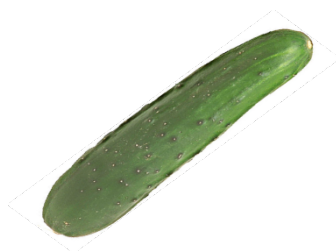


EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ Együnk kevésbé zsíros ételeket! Rántott és olajban sült ételek helyett válasszuk a párolt ételeket!
- ✓ Kevés sót használjunk az ételek ízesítéséhez!
- ✓ Ritkán fogyasszunk édességet!
- ✓ Naponta többször együnk zöldséget és gyümölcsöt!
- ✓ Naponta legalább fél liter tejet igyunk meg!



Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Milyen részei vannak a táplálkozási piramisnak?
- ♦ Rajzolj te is egy táplálkozási piramist!
- ♦ Milyen italok egészségesek?
- ♦ Milyen egészséges nassolnivalókat ismersz?
- ♦ Szerinted milyen az, ha valaki egészségesen táplálkozik?



Ne feledd!

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





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