



***Oktatási anyag, oktatási segédlet
az egészséges étkezési szokásokat érintő ismeretek
fejlesztése és azok gyakorlati alkalmazása
érdekében***

2. osztályos tanulók részére

I. félév 2. óra

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



HELYES ÉTREND

EGÉSZSÉGES
NASSOLNIVALÓK,

HA MEGÉHEZTÉL ...





HA MEGÉHEZTÉL ...

- ✓ Ha megéheztél, nagyon sok és finom egészséges nasi közül választhatsz, amelyek nem károsak a fogakra, nem fogsz tőlük elhízni és nem leszel tőlük beteg!





FRISS GYÜMÖLCS

Önmagukban vagy gyümölcssaláta részeként is nagyon finomak és egészségesek a friss gyümölcsök!

Alacsony zsírtartalmú tejtermékekkel és zabpehellyel párosítva pedig egész kiadós harapnivalót kapsz!





FRISS GYÜMÖLCSÖK



A friss gyümölcs kiváló vitaminforrás, felfrissít, üdít, 70-95%-a víz, a legfontosabb ásványi anyag és nyomelemforrást jelentik!

Próbáljunk mindig az évszaknak megfelelő gyümölcsöket fogyasztani!





OLAJOS MAGVAK

Vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak, hatással lehetnek gyulladáscsökkentő folyamatokra és a megfelelő koleszterin szint alakulására, a bennük található telítetlen zsírsavak védik a szív és érrendszert.



Fogyasztásuk mértékkel ajánlott, maximum naponta 1 marékkal!



ASZALT GYÜMÖLCSÖK SZILVA

A székrekedés természetes gyógyszere, mivel serkenti az emésztést.

Értékes A-, B-, C-, E-vitamin, folsav-, rost-, kálium- és vasforrás, rendkívül gazdag káliumban, magnéziumban, foszforban, kalciumban.

Elősegíti a vér sav-bázis egyensúlyának megtartását.





ASZALT GYÜMÖLCSÖK

Alma - figyelemre méltó az emésztést serkentő rost-, valamint B- és C-vitamin-tartalma.

Kajszi - tartalmaz antioxidáns hatású béta-karotint, E-vitamint, rostot, vasat és jelentős mennyiségű káliumot. Hasznos a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek megelőzésében.



Fogyókúrázók, cukorbetegségben szenvedők figyeljenek arra, hogy az aszalványok cukortartalma magas!



FRISS ZÖLDSÉGEK

A friss zöldségek 70-90%-ban vizet tartalmaznak, nagy a vitamin, ásványi anyag és rostanyag tartalmuk is. Természetes módon szabályozzák az emésztést, laktatnak és nem hízlalnak!

Próbáljunk mindig az évszaknak megfelelő zöldségeket fogyasztani!





MÁRTOGATÓS

Akár édes, akár sós, tökéletes választás!

Mit mártogathatunk? Például sárgarépat, kígyóuborkát, zellert, karalábét, cukkinit.





ZÖLDSÉGCHIPSEK

Vékonyan karikázzunk fel céklát, sárgarépát, zellert, hagymát, édesburgonyót, tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsibe és 150 fokos előmelegített sütőben 20-30 percig szárítsuk őket!



MÉRTÉKKEL!





ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS ITALOK

100%-os préselt gyümölcs/natúlevek

Nem koncentrátumból készülnek, adalékanyagokat (cukrot, vizet, tartósítószer) nem tartalmaznak. Az összes íz alapja a 100%-os préselt almalé, majd ehhez adják hozzá a préselt gyümölcshúst (pl. őszibarack, körte, meggy, stb.)

100%-os frissen zöldséglevek





ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS ITALOK

Házi turmixok

Mivel gyümölcs- és zöldségdarabokat is tartalmaznak, így a bennük lévő vitaminok megmaradnak. A házilag készített turmixok sokkal egészségesebbek, mivel nincs bennük tartósítószer, csak természetes anyag.

Nincs is másra szükség, mint sok finom és friss gyümölcs és zöldségre, egy turmixgépre és fantáziára!





MÜZLI HÁZILAG

Miért házilag? Mert nincs hozzáadott cukor és adalékanyag benne.

Összetevői, a gabona, a gyümölcs, a tej és az olajos magvak tartalmazzák a létfontosságú vitaminoknak és ásványi anyagoknak a java részét, amelyre a szervezetnek szüksége lehet (kalcium, kálium, nátrium, magnézium, foszfor, vas, B-vitaminok, A-vitamin) és nem tartalmaz felesleges cukrot és zsiradékot.

A gabonaszemek ballasztanyaga az emésztést is serkenti.





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Te milyen egészséges nassolnivalókat szoktál enni?
- ♦ Miért egészségesek ezek a nasik?
- ♦ Melyek a kevésbé egészségesek? Miért?



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