



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

I. félév 2. óra

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



TÉLI VITAMINPÓTLÁS





HŰVÖSEBB NAPOKON

- ✓ **Igaz, hogy télen nem áll rendelkezésünkre annyi friss zöldség és gyümölcs, de ilyenkor is van megoldás!**
- ✓ **Az influenza és a nátha megelőzéséhez a szervezetnek vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége!**



FRISS GYÜMÖLCSÖK

✓ Milyen gyümölcsöket tudunk télen frissen enni?

✓ Alma



✓ Banán



✓ Citrusfélék





FRISS ZÖLDSÉGEK

- ✓ **Betegségek megelőzéséhez fogasszunk rendszeresen:**
- ✓ **Feketeretek - antibakteriális, kiváló köhögés, rekedtség, megfázásos betegség megelőzésében jó hatású, a gyógyulást is gyorsítja.**
- ✓ **Cékla - C-vitaminban és ásványi anyagokban gazdag.**





FRISS ZÖLDSÉGEK

- ✓ **Betegségek megelőzéséhez fogyasszunk rendszeresen:**
- ✓ **Torma - C-vitaminban gazdag, segíti az emésztést.**
- ✓ **Hagymafélék - fertőtlenítő és vírusölő hatásúak.**





Ősi C -vitamin forrás télen

- ✓ **Kiváló C-vitamin források:**
- ✓ **Savanyú káposzta**
- ✓ **Csipkebogyó tea**





FAGYASZTOTT TERMÉKEK

- ✓ A korszerű eljárások miatt a fagyasztott zöldségek és gyümölcsök megőrzik vitamin és ásványi anyag tartalmuk nagy részét.
- ✓ Érdeemes a kiolvasztás során keletkező levet is felhasználni, mert abban is értékes vitaminok és ásványi anyagok vannak.



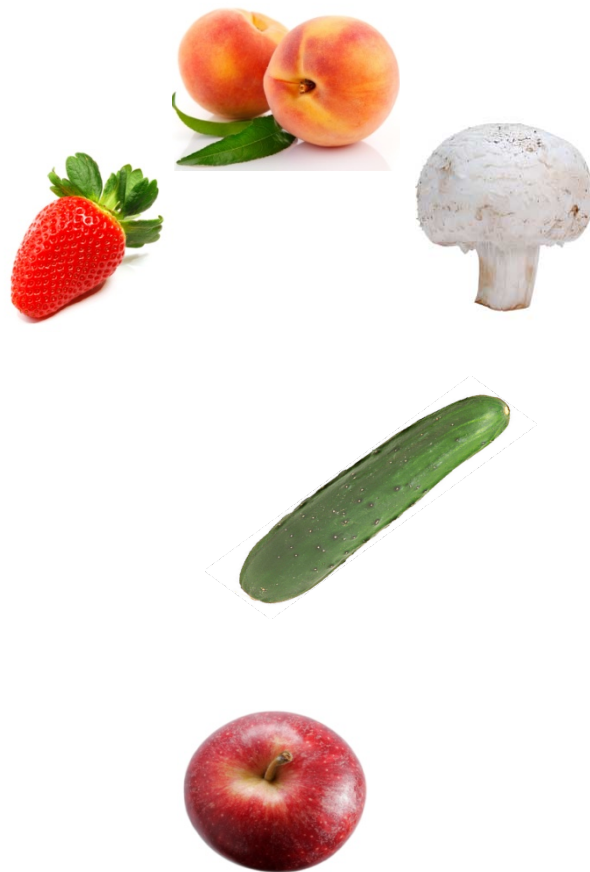
SZABAD LEVEGŐ

- ✓ Az egészséges életmód elengedhetetlen része a mozgás, a szabad levegő és a napfény. Bár télen kevesebbet süt a nap, de szükségünk van D-vitaminra!
- ✓ Jól felöltözve legyünk a szabadban néhány órát!
- ✓ Feltölti testünket, lelkünket!





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ▶ Milyen friss gyümölcsöt ehetünk télen?
- ▶ Milyen téli zöldségeknek van baktericid és vírusölő hatása?
- ▶ Milyen téli ételt, italt ismersz, amit őseink is szívesen fogyasztottak?



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