



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

*II. félév, 2. óra*

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



# HOVÁ TARTOZIK?

- ✓ **Bogyós termésűek - paprika, paradicsom, padlizsán**
- ✓ **Gyökeresek - sárgarépa, petrezselyem, zeller, retek, cékla**
- ✓ **Levélzöldségek - salátafélék, spenót, sóska**
- ✓ **Káposztafélék - fejes, vörös, kelkáposzta, karalábé, karfiol, brokkoli, kelbimbó**



# HOVÁ TARTOZIK?

- ✓ **Tököfélék - görögdinnye, sütőtök, patisszon, sárgadinnye, uborka, főzőtök, cukkini**
- ✓ **Hagymafélék - vörös, lila, fokhagyma, póré**
- ✓ **Hüvelyesek - zöldbab, zöldborsó**
- ✓ **Csemegekukorica**



# BOGYÓS TERMÉSŰEK





# GYÖKERESEK





# LEVÉLZÖLDSÉGEK



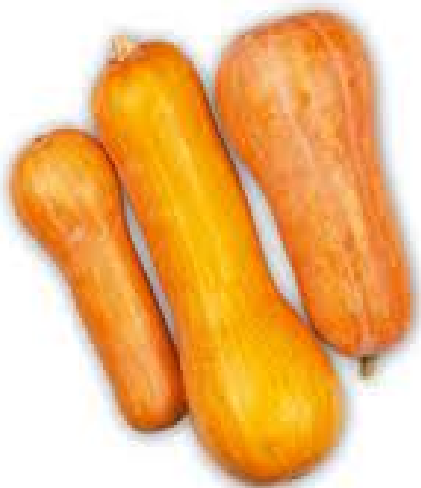
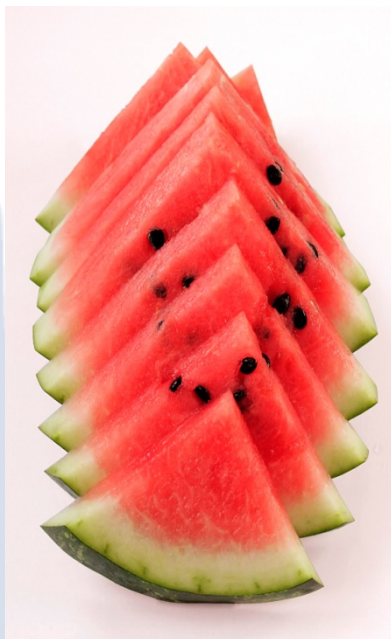


# KÁPOSZTAFÉLÉK





# TÖKFÉLÉK







# HAGYMAFÉLÉK



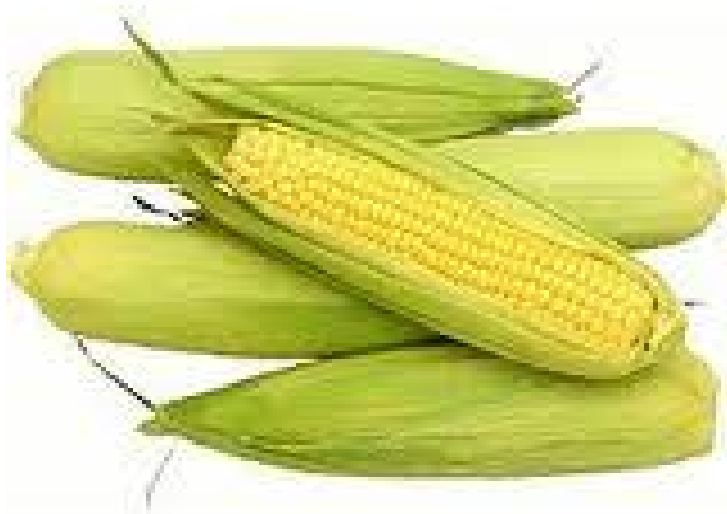


# HÜVELYESEK





# CSEMEGEKUKORICA





*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](mailto:info@fruitveb.hu)

Web-page: [www.3x3.hu](http://www.3x3.hu), [www.fruitveb.hu](http://www.fruitveb.hu)