



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

4. osztályos tanulók részére

II. félév, 1. óra

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



HAZAI ÉS KÜLFÖLDI





MAGYARORSZÁGON TERMŐ FŐBB ZÖLDSÉGEK

- ✓ Paprika, paradicsom.
- ✓ Görögdinnye, sárgadinnye.
- ✓ Fejes káposzta, felkáposzta, karfiol, brokkoli, vöröskáposzta.
- ✓ Sárgarépa, petrezselyem, zeller, cékla, torma.
- ✓ Vöröshagyma, lilahagyma, fokhagyma.
- ✓ Zöldborsó, zöldbab.
- ✓ Spárga, salátafélék.
- ✓ Csemegekukorica.





MAGYARORSZÁGON TERMŐ FŐ ZÖLDŞÉGEK





MAGYARORSZÁGON TERMŐ FŐBB GYÜMÖLCSÖK

- ✓ Alma, körte.
- ✓ Meggy, cseresznye, kajsz, őszibarack, nektarin, szilva.
- ✓ Szamóca, málna, szeder, egres, ribizli.
- ✓ Dió, mogyoró, mandula.





MAGYARORSZÁGON TERMŐ FŐBB GYÜMÖLCSÖK





MAGYARORSZÁGON TERMESZTETT GOMBÁK

✓ Csiperkegomba.

✓ Laskagomba.

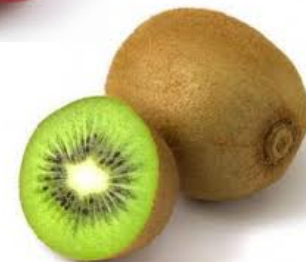
✓ Shiitake gomba.





MAGYARORSZÁGON NEM TEREM

✓ Azaz külföldi országokból hozzák ide:





MIÉRT JOBB A HELYI ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS?

MERT:

- ✓ Frissebb, nem szállították hetekig, hónapokig.
- ✓ Nem szedték le éretlenül.
- ✓ Finomabb az íze, jobb a beltartalmi értéke.
- ✓ Megbízhatóbb.



MIÉRT JOBB A HELYI ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS?

MERT:

- ✓ Szervezetünknek ez a legjobb, mert ezt szokta meg. Mindig az évszaknak megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztunk érett állapotban, mert ekkor a legjobb ízűek, beltartalmuk is a leggazdagabb vitaminokban és ásványi anyagokban, nagyon mennyiségben kaphatóak, így olcsóbbak is.



MIÉRT JOBB A HELYI ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS?

MERT:

- ✓ Nem szennyezi a környezetet és megőrzi a minőségét, mivel lényegesen kevesebbet utazik.
- ✓ Segítjük vele a gazdaságot.



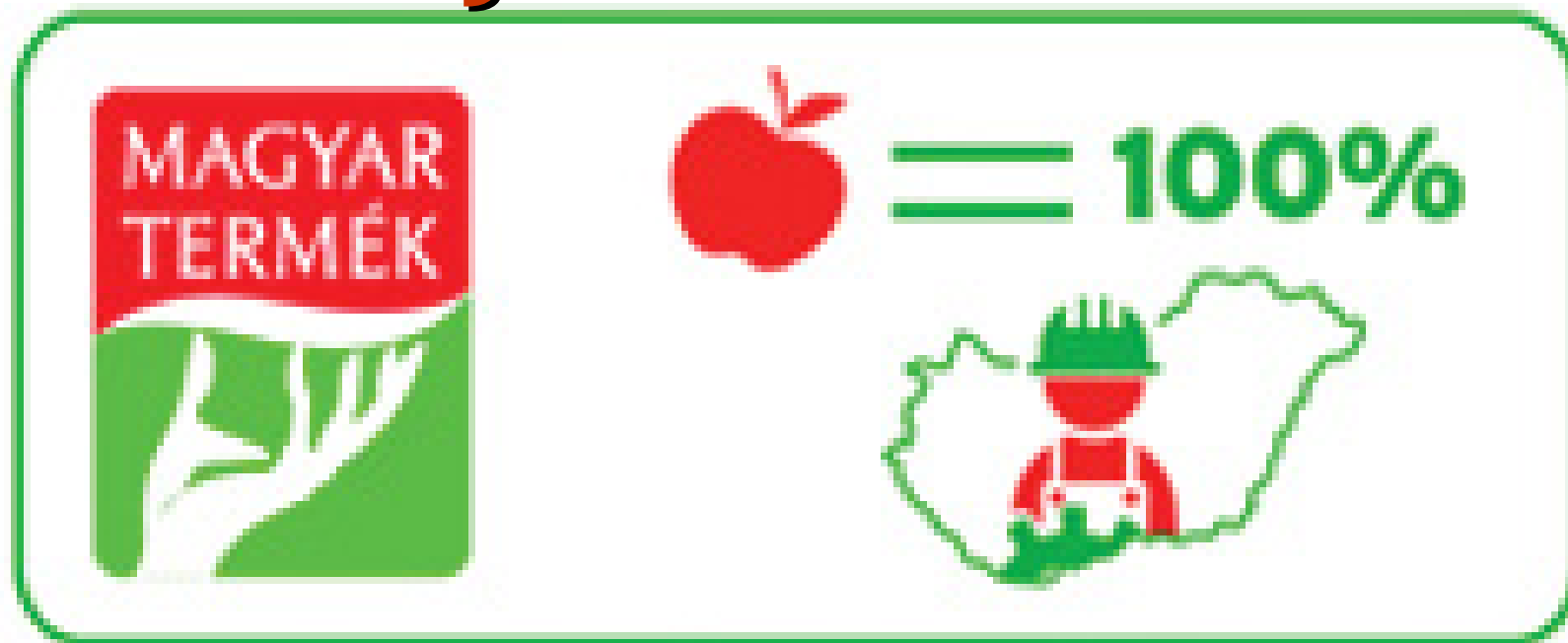


TÁVOLSÁGOK ... TÖBB SZÁZ/EZER KM





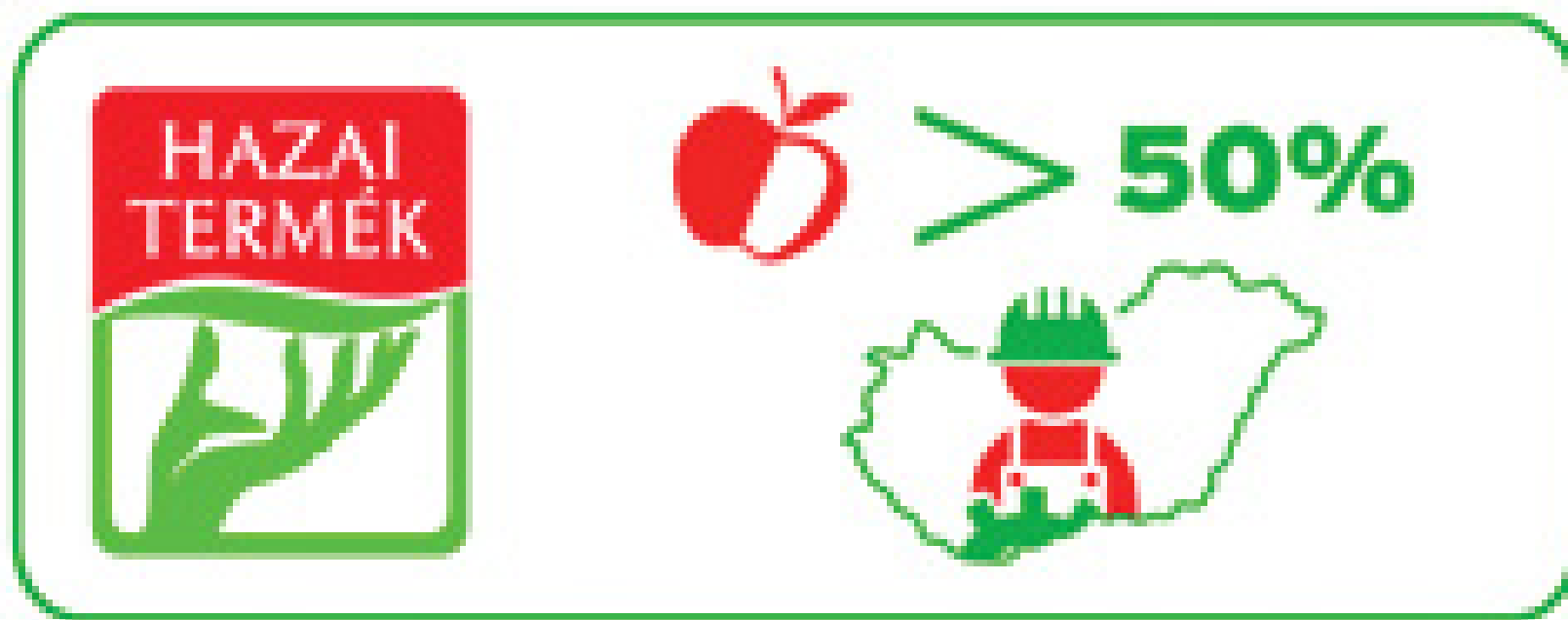
HAZAI ÉLELMISZEREK JELÖLÉSE



magyar termék: 100% magyar alapanyagból,
Magyarországon készült



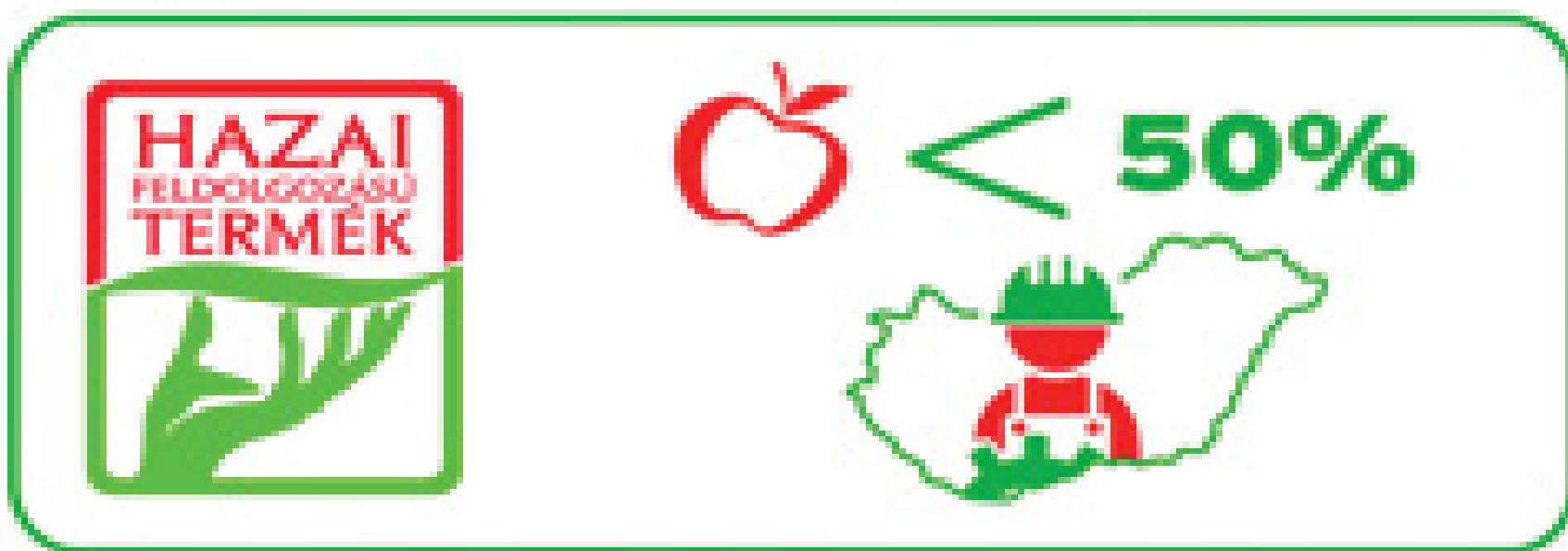
HAZAI ÉLELMISZEREK JELÖLÉSE



hazai termék: több mint 50% magyar alapanyagból, Magyarországon készült



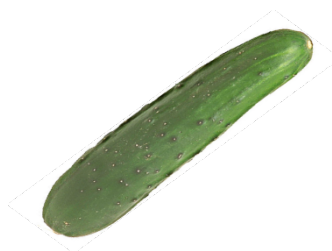
HAZAI ÉLELMISZEREK JELÖLÉSE



hazai feldolgozású termék: többségében import alapanyagból, Magyarországon készült



Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Milyen zöldségek és gyümölcsök teremnek Magyarországon?
- ♦ Melyek nem teremnek hazánkban?
- ♦ Miért fogyasszunk idénygyümölcsöket és -zöldségeket, az évszaknak megfelelően?
- ♦ Milyen termékeket gyártanak Magyarországon? Nézzétek meg az élelmiszerek címkéit!



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