



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

***5. osztályos tanulók részére***

*I. félév 1. óra*

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



# VITAMINOK





# ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK ÉS AZ EGÉSZSÉG

- ✓ A táplálkozási piramis igen fontos szintje
- ✓ A zöldségek és gyümölcsök
  - vitaminokban,
  - ásványi anyagokban és
  - rostban gazdagok.





# VITAMINOK

- ✓ A vitaminok a szervezet működésének, anyagcseréjének szabályozásában részt vevő szerves vegyületek.
- ✓ A vitaminok többségét szervezetünk nem tudja előállítani, így növényi és állati eredetű táplálékból kell pótolni.





# VITAMINOK

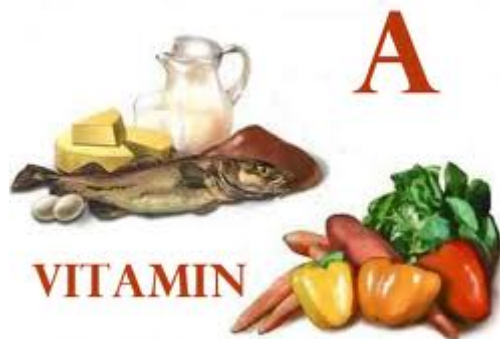
- ✓ Ahhoz, hogy szervezetünk egészséges legyen, vitaminokra van szükség!
- ✓ Szervezetünknek 13 vitaminra van szüksége, ebből 3-at tudunk előállítani megfelelő táplálkozás és ideális körülmények esetén.
- ✓ A vitaminokat az egészséges szervezet hetekig is tudja tárolni!
- ✓ Vannak a zsírban (A, D, E, K) és a vízben oldódó vitaminok.



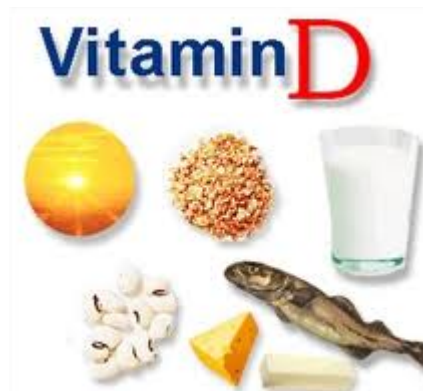
# ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

Zsiradéokban, illetve zsírban oldódó anyagokban oldódnak.

✓ A-vitamin



✓ D-vitamin



✓ E-vitamin



✓ K-vitamin





# ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

## A-vitamin



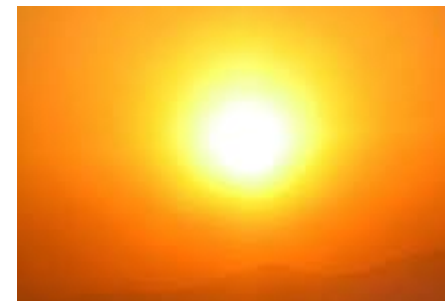
- ✓ Segít, hogy jól lássunk!
- ✓ Növeli a betegségekkel szembeni ellenállóképességet!
- ✓ Egészségesen tartja a haját, a bőrt, a fogakat és a fogínyét!
- ✓ Erősíti a csontokat, gyorsítja a növekedést!
- ✓ Miben található meg? Állati termékekben: máj, hal, tej, tojássárgája. Növényekben az elővitaminja, a karotin: sárgarépa, sütőtök, kajszibarack, sárgadinnye.



# ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

## D-vitamin

- ✓ Fokozza az A-vitamin felszívódását!
- ✓ Segít, hogy szép legyen a bőr és erős a csont.
- ✓ Nagyrészt szervezetünk állítja elő napfény hatására.
- ✓ Miben található meg? Tengeri és édesvízi halak, máj, halmájolajok, tejtermékek, tojássárgája + napfény!







# ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

## E-vitamin

- ✓ Fokozza az állóképességet, csökkenti a fáradtságot.
- ✓ Védi a tüdőt.
- ✓ Szív- és érrendszer védelmében is van szerepe.
- ✓ Felgyorsítja az égési sebek gyógyulását.
- ✓ Miben található meg? Olajos magvak, gabonacsírák.





# ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

## K-vitamin



- ✓ Segíti a véralvadást.
- ✓ Segíti a kalcium és a kálium felszívódását, ezáltal az egészséges és erős csontok kialakulását.
- ✓ Védi az érfalakat, erősíti az érrendszert.
- ✓ Miben található meg? Brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta.



# VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

- ✓ **B1-vitamin** - dió, olajos magvak
- ✓ **B2-vitamin** - leveles zöldségek, dió, petrezselyem, csiperkegomba
- ✓ **B3-vitamin** - sárgaborsó, lencse, szilva, avokádó, füge, datolya
- ✓ **B5-vitamin** - karfiol, brokkoli, dinnye
- ✓ **B6-vitamin** - burgonya, zöldborsó, banán, sárgarépa, kelbimbó, káposzta, zöldbab



# VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

- ✓ **B7-vitamin - diófélék, spenót, sárgarépa**
- ✓ **Folsav (Bp, folát) - paraj, kelbimbó, földimogyoró, brokkoli**
- ✓ **B12-vitamin - halak, húсок, belsőségek**
- ✓ **C-vitamin - paprika, citrusfélék, szamóca, kajszibarack, őszibarack, ribizli, paraj, paradicsom**



# *Ellenőrző kérdések*





## ***Ellenőrző kérdések***

- ♦ Miért szükségesek a vitaminok?
- ♦ A vitaminok milyen két csoportját ismered?
- ♦ Sorold fel, melyik vitamin melyik csoportba tartozik!
- ♦ Milyen zöldségekben és gyümölcsökben találhatóak meg?



***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](mailto:info@fruitveb.hu)

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