



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

I. félév 2. óra

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



ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK ÉS AZ EGÉSZSÉG

Táplálkozási piramis igen fontos szint

A zöldségek és gyümölcsök

- vitaminokban,
- ásványi anyagokban és
- rostban gazdagok.





ÁSVÁNYI ANYAGOK

- ✓ Az ásványi anyagok a természetben található szervesetlen kémiai elemek.
- ✓ Jelentős alkotórészei szervezetünknek és alapvető szerepet töltenek be a szervezet működésében és szabályozásában.
- ✓ Kalcium, vas, foszfor, magnézium, cink, jód, króm, nátrium, kálium, réz, mangán, szelén, molibdén, fluor.





ÁSVÁNYI ANYAGOK



✓ **Cink - hüvelyesek (bab, lencse)**

✓ **Jód - spenót**



✓ **Króm - diófélék, körte, paradicsom**



✓ **Kálium - banán, körte, narancs, ribizli, szilva, szőlő, spenót,**





ÁSVÁNYI ANYAGOK

✓ Réz - földimogyoró, aszalt szilva



✓ Mangán - olajos magvak



✓ Szelén, diófélék

✓ Molibdén - spenót, kelkáposzta





ROSTOK

Felnőttek számára ajánlott átlagos napi rostbevétel: 25-35 gramm = 1 kg zöldség = 5-10 dkg korpa

Vízben oldódó (pl. pektin)

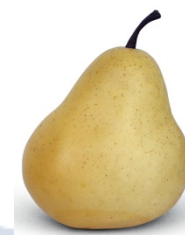
Vízben nem oldódó (pl. cellulóz)

A zöldségek és gyümölcsök vízben oldódó és nem oldódó rostokat egyaránt tartalmaznak.



VÍZBEN OLDÓDÓ ROSTOK

- ✓ Zselésítő tulajdonsággal rendelkeznek, így hatékonyabbá teszik az emésztést; az ételek egy része könnyebben jut el a bélrendszer megfelelő helyére.
- ✓ Csökkentik a koleszterinszintet, ezért fontosak a szívbetegségek megelőzésében.
- ✓ Lassítják a szőlőcukor felszívódását, így csökkentik a vércukorszint ingadozását, ami pedig a cukorbetegség számára fontos.





VÍZBEN OLDÓDÓ ROSTOK

- ✓ Jótékonyan hatnak a zsír- és szénhidrát-anyagcserére, a bélfalak nyálkahártyára.
- ✓ Fertőzések, hasmenés esetén megközik a baktériumok által termelt mérgeanyagokat és elősegítik a gyorsabb gyógyulást.





VÍZBEN NEM OLDÓDÓ ROSTOK

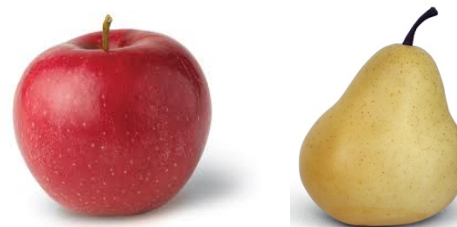
- ✓ Megkötik a vizet, de nem oldódnak fel benne, hanem megduzzadnak.
- ✓ Könnyen kitölti a bélrendszert és jóllakottság-érzés alakul ki.
- ✓ Csökken az elhízás veszélye.



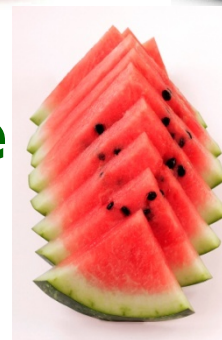


MAGAS ROSTTARTALMÚ GYÜMÖLCSÖK

✓ Alma, körte



✓ Szamóca, málna



✓ Görögdinnye, sárgadinnye



✓ Őszibarack, cseresznye



✓ Szőlő





MAGAS ROSTTARTALMÚ ZÖLDSÉGEK

✓ Brokkoli, zeller, cukkini, karfiol, kelbimbó,
káposzta, fejes saláta



✓ Cékla, spenót, spárga

✓ Paradicsom, paprika, uborka



✓ Vöröshagyma, fokhagyma

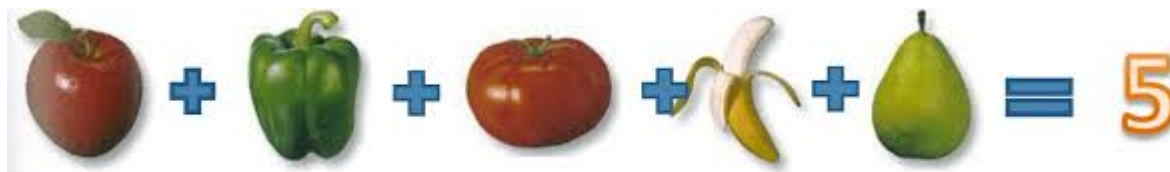
✓ Sárgarépa, fehérrépa, retek





MENNYISÉGEK

- ✓ **20-35 gramm rost naponta!**
- ✓ **Ehhez naponta legalább:**
 - **5 adag gyümölcsöt és zöldséget,**
 - **2 adag teljes kiörlésű gabonából készült ételmiszert szükséges elfogyasztani.**





ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS (1 adag)

- ✓ Egy kis pohár, 1,5 dl 100%-os zöldség- vagy gyümölcslé.
- ✓ Egy közepes méretű gyümölcs.
- ✓ Egy csésze nyers saláta (2 dl).
- ✓ Fél csésze főtt zöldség (10 dkg).
- ✓ Fél csésze összevágott gyümölcsök vagy zöldségek (1 dl).
- ✓ Negyed csésze aszalt gyümölcs (3dkg).





TELJES KIŐRLÉSŰ GABONA

- ✓ Fél adag főtt barnarizs, tészta vagy főtt gabona (10 dkg).
- ✓ Egy szelet teljes kiőrlésű kenyér (4 dkg)
- ✓ Három evőkanál müzli, gabonapehely.





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Milyen ásványi anyagokat ismersz?
- ♦ Milyen zöldségekben és gyümölcsökben fordulnak elő?
- ♦ Miért hasznosak a rostok?
- ♦ Hogyan lehet csoportosítani a rostokat?
- ♦ Milyen magas rosttartalmú zöldségeket és gyümölcsöket tudsz felsorolni?
- ♦ Milyen mennyiségű rostot kell elfogyasztani naponta? Mondj rá példát!



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



NE FELEDD!

***Fogyassz naponta 3x3-féle
zöldséget és gyümölcsöt az
egészségedért!***

