



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

***6. osztályos tanulók részére***

*I. félév 1. óra*

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



# FOLYADÉK ÉS EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS





# ANYAGCSERE ÉS EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Táplálkozás során az élelmiszereket megesszük, feldolgozzuk, megemésztjük, a hasznos anyagok eljutnak testünk minden egyes sejtjébe, míg a szükségtelen anyagok kiürülnek.

Ezek az anyagcsere folyamatok.



# ANYAGCSERE ÉS EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Az anyagcserének köszönhetően el vagyunk látva energiával a működéshez és „építőanyaggal” testünk felépítéséhez (növekedés, gyarapodás, regenerálódás), azaz működőképeseek vagyunk.



# víz

A szervezetben a fizikai és kémia folyamatok vízközegben történnek, tehát a víz segít, hogy jól működjenek a szerveink!

A napi folyadékszükséglet táplálkozásunktól is függ, de minimum napi 8 pohár víz = 2-2,5 liter naponta!





## MIÉRT FONTOS?



- ◆ Szükséges a vérkeringés megfelelő működéséhez és az új vérsejtek képzéséhez.
- ◆ Szükséges az egészséges csontsejtek képzéséhez .



## MIÉRT FONTOS?

- ◆ Megindítja a nyirokkeringést, így kimossa a keletkezett mérgeanyagokat, melléktermékeket.
- ◆ A vese, a belek, a bőr és a tüdő megfelelő működését is biztosítja.







## MIÉRT FONTOS?

**Síkósítja az ízületeket, csökkenti az ízületi fájdalmakat és véd a porckopás ellen.**

- ♦ **Szabályozza az anyagcserét, ezáltal segít kordában tartani a testsúlyt.**



- ♦ **Segít, hogy egészséges legyen a szemünk.**





## MIÉRT FONTOS?



- ◆ Szabályozza a testhőmérsékletet.
- ◆ Biztosítja agyunk és idegrendszerünk számára a megfelelő működést, elengedhetetlen a jó memória és az éles gondolkodás biztosításáért.



## MIÉRT FONTOS?



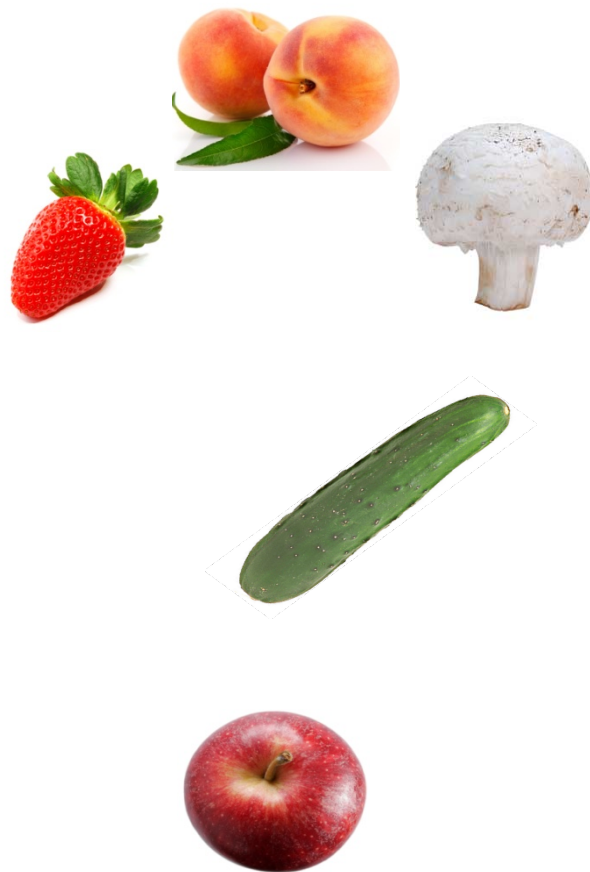
- ♦ **Építi a szöveteket, a létfontosságú tápanyagok a víz által eljutnak sejtjeinkhez.**
- ♦ **Lehetővé teszi a tápanyagok oldását, szállítását és felszívódását, ezáltal csökkenti a kiszáradás veszélyét.**



# Ezért igyunk vizet!



# *Ellenőrző kérdések*





## ***Ellenőrző kérdések***

- ♦ Te mennyi folyadékot iszol meg egy nap?
- ♦ Milyen folyadékot szoktál inni?
- ♦ Miért fontos a vízfogyasztás?



## *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)





*Ne feledd!*

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

