

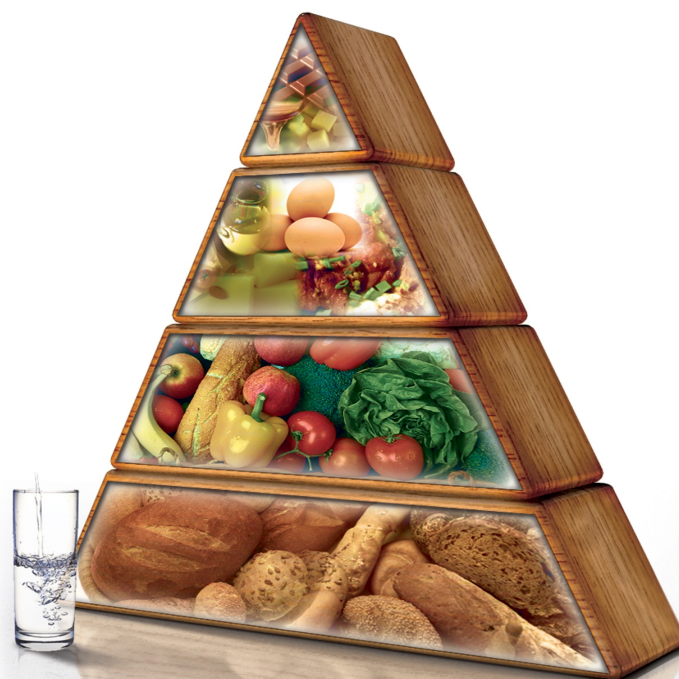


***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és
azok gyakorlati alkalmazása érdekében 1-2.
osztályos tanulók részére***

*Készült az Európai unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára
2012/2013*



TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS





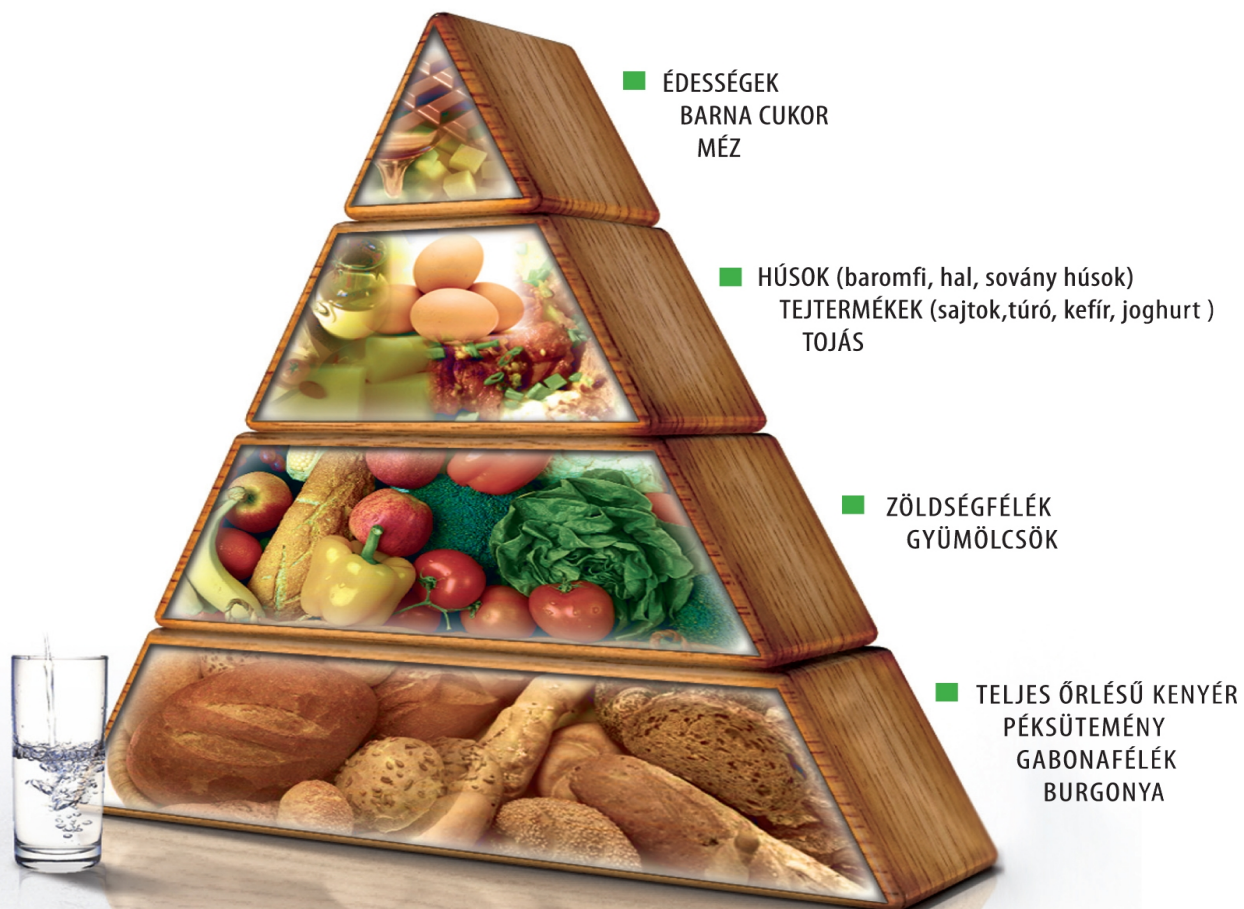
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ Lehetőleg barna kenyeret fogyasszunk!
- ✓ Köretként inkább főtt burgonyát, rizst vagy párolt zöldségeket válasszunk!
- ✓ Naponta 4-5-ször étkezzünk!
- ✓ A szomjúság legjobb ellenszere az ivóvíz!
- ✓ Ne feledjük: MÉRTÉKLETESÉG!



Táplálkozási piramis

KEVESEBB



MOZGÁS ÉS FOLYADÉKFOGYASZTÁS

TÖBB



TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS 1.

- ✓ Az étkezésünket leginkább meghatározó élelmiszer-csoport a gabonafélék, amelyekből lehetőség szerint a legtöbbet fogyasszuk!
- ✓ Teljes kiőrlésű kenyér, péksütemények, gabonafélék, burgonya.





TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS 2.

- ✓ A zöldség- és gyümölcsféléknek jelentős ásványi anyag, rost- és vitamintartalma van. Naponta legalább háromszor kell ezekből ennünk nyersen vagy főtt formában is, így biztosítva a napi szükséges vitaminok bevitelét.





TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS 3.

✓ A tej, tejtermékek fogyasztása elengedhetetlen. Gondoljunk csak a magas kalcium-tartalmukra! Naponta többször fogyasszunk tejtermékeket, húsféléket, felvágottat, tojást, mert ezek a legfontosabb fehérjeforrások a szervezet számára!





TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS 4.

- ✓ Az édességek fogyasztása az egészséges szervezetű ember számára szintén része a táplálkozásnak, azonban figyeljünk ennek mértéktartó fogyasztására!
- ✓ Nassolni valónak válasszuk az almaszirmot vagy az olajos magvakat!





TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS 5.

- ✓ Nagyon fontos, hogy elegendő mennyiségű folyadékot fogyasszunk naponta, lehetőleg vizet, hogy szervezetünk megfelelően tudjon működni!
- ✓ Az evés-ivás mellett ne felejtsünk el mozogni!





EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- ✓ Együnk kevésbé zsíros ételeket! Rántott és olajban sült ételek helyett válasszuk a párolt ételeket!
- ✓ Kevés sót használjunk az ételek ízesítéséhez!
- ✓ Ritkán fogyasszunk édességet!
- ✓ Naponta többször együnk zöldséget és gyümölcsöt!
- ✓ Naponta legalább fél liter tejet igyunk meg!



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!*

