



***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. II. félév*



EGÉSZSÉGES NASSOLNIVALÓK, HA MEGÉHEZTÉL ...





HA MEGÉHEZTÉL ...

- ✓ Ha megéheztél, nagyon sok és finom egészséges nasi közül választhatsz, amelyek nem károsak a fogakra, nem fogsz tőlük elhízni és nem leszel tőlük beteg!





FRISS GYÜMÖLCS

Önmagukban vagy gyümölcssaláta részeként is nagyon finomak és egészségesek a friss gyümölcsök!

Alacsony zsírtartalmú tejtermékekkel és zabpehellyel párosítva pedig egész kiadós harapnivalót kapsz!





FRISS GYÜMÖLCSÖK



A friss gyümölcs kiváló vitaminforrás, felfrissít, üdít, 70-95%-a víz, a legfontosabb ásványi anyag és nyomelemforrást jelentik!

Próbáljunk mindig az évszaknak megfelelő gyümölcsöket fogyasztani!





OLAJOS MAGVAK

Az olajos magvak vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak, gyulladáscsökkentő hatásúak, a bennük található telítetlen zsírsavak csökkentik a vér koleszterinszintjét, a vérnyomást, védik a szív- és érrendszert.



Fogyasztásuk mértékkel ajánlott, maximum naponta 1 marékkal!



ASZALT GYÜMÖLCSÖK

Szilva - a székrekedés természetes gyógyszere, mivel serkenti az emésztést. Értékes A-, B-, C-, E-vitamin, folsav-, rost-, kálium- és vasforrás, rendkívül gazdag káliumban, elősegíti a vér sav-bázis egyensúlyának megtartását, a szívritmus normalizálását és a salakanyagok kiürítését, rendkívül gazdag forrása továbbá a vasnak, a kalciumnak, a magnéziumnak és a foszfornak is. Az egyik legjobb vértisztító, emellett serkenti az emésztést.





ASZALT GYÜMÖLCSÖK

Alma - figyelemre méltó az emésztést serkentő rost-, valamint B- és C-vitamin-tartalma.

Kajsziparack - tartalmaz antioxidáns hatású béta-karotint, E-vitamint, rostot, vasat és jelentős mennyiségű káliumot. Mérsékli a magas vérnyomást, hasznos a szív- és a daganatos betegségek megelőzésében.



Fogyókúrázók, cukorbetegség figyeljenek arra, hogy az aszalványok cukortartalma viszonylag magas!



FRISS ZÖLDSÉGEK

A friss zöldségek 70-90%-ban vizet tartalmaznak, nagy a vitamin, ásványi anyag és rostanyag tartalmuk is. Természetes módon szabályozzák az emésztést, laktatnak és nem hízlalnak!

Próbáljunk mindig az évszaknak megfelelő zöldségeket fogyasztani!





ZÖLDSÉGCHIPSEK

Vékonyan karikázzunk fel céklát, sárgarépát, zellert, hagymát, édesburgonyót, tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsibe és 150 fokos előmelegített sütőben 20-30 percig szárítsuk őket!



MÉRTÉKKEL!



ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS ITALOK

100%-os préselt gyümölcs/natúlevek

Nem koncentrátumból készülnek, adalékanyagokat (cukrot, vizet, tartósítószer) nem tartalmaznak. Az összes íz alapja a 100%-os préselt almalé, majd ehhez adják hozzá a préselt gyümölcshúst (pl. őszibarack, körte, meggy, stb.)

100%-os frissen zöldséglevek





ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS ITALOK

Turmixok

A turmixok gyümölcs- és zöldségdarabokat is tartalmaznak, így a bennük lévő vitaminok megmaradnak. A házilag készített turmixok sokkal egészségesebbek, mivel nincs bennük tartósítószer, csak természetes anyag. A friss zöldségek és gyümölcsök jótékony hatása a turmixba kerülve segít egészségünk megőrzésében. Nincs is másra szükség, mint sok finom és friss gyümölcs és zöldségre, egy turmixgépre és fantáziára.





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!*

