



***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*



ADAGOK

Így könnyű naponta többször
zöldséget és gyümölcsöt enni!

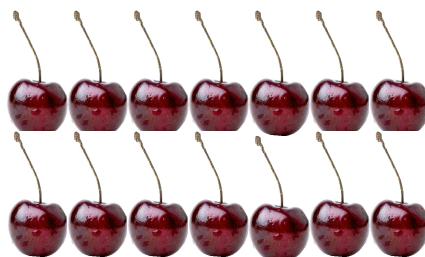




GYÜMÖLCS ADAGOK

Ami a két markodban elfér

✓ Friss gyümölcs

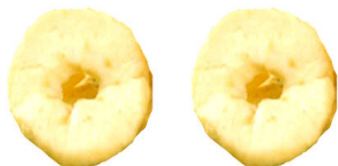




GYÜMÖLCS ADAGOK

Ami egy markodban elfér

✓ Aszalt gyümölcsök





GYÜMÖLCS ADAGOK

✓ **100%-os préselt natúrlé (1,5 - 2 dl)**





ZÖLDSÉG ADAGOK

✓ Friss zöldség





EGYÉB MEGOLDÁS

1 adag =

✓ **3 púpozott evőkanál befőtt**



✓ **3 púpozott evőkanál párolt zöldség**



✓ **3 púpozott evőkanál fagyasztott zöldség**





HOGYAN?



- ✓ Reggelihez igyál meg 1 pohár 100%-os préselt gyümölcslevet.
- ✓ Délelőtt egyél egy kis gyümölcsöt a szünetben, például egy almát.
- ✓ Ebédre egyél főzeléket, köretnek párolt zöldséget, friss salátát vagy savanyúságot.
- ✓ Délután ismét egyél gyümölcsöt, ha megéhezel.
- ✓ Vacsorára a szendvicsedhez pedig fogyassz zöldségeket is, mint paradicsom, paprika, uborka, saláta.



HOGYAN?

- ✓ Ezekkel az adagokkal mindig elegendő vitaminhoz és ásványi anyagokhoz jutsz!
- ✓ Akkor is be tudod tartani, mikor nincs annyi friss gyümölcs és zöldség, például télen, amikor ehetsz almát, káposztát, céklát, párolt zöldségmixet!





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!*

