



***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

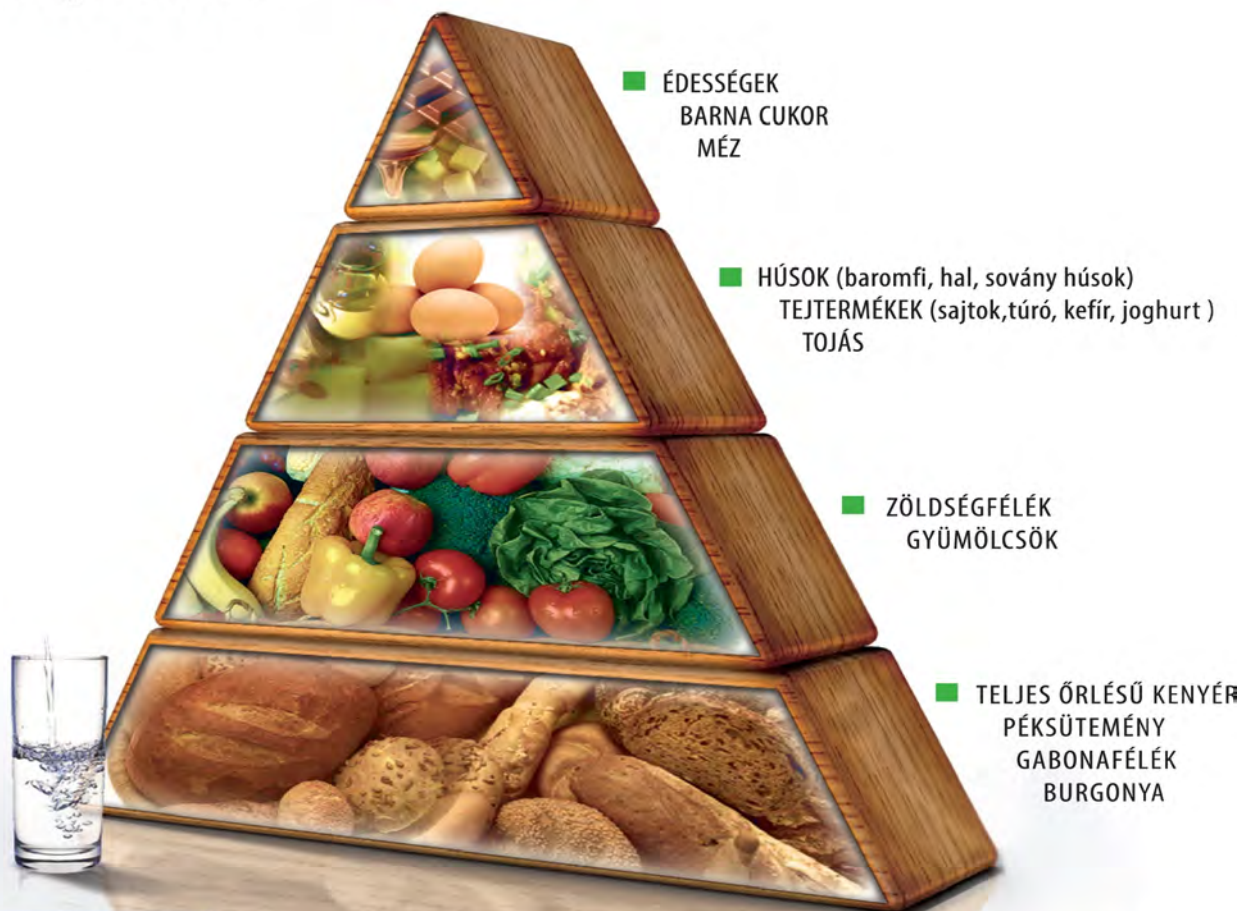
- ✓ **Lehetőleg barna kenyeret fogyasszunk!**
- ✓ **Köretként inkább főtt burgonyát, rizst vagy párolt zöldségeket válasszunk!**
- ✓ **Naponta 4-5-ször étkezzünk!**
- ✓ **A szomjúság legjobb ellenszere az ivóvíz!**
- ✓ **Ne feledjük: MÉRTÉKLETESÉG!**





## 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 bevételét.







## 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 valóknak 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 felejtünk 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](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!*

