

FOGLALKOZTATÓ FÜZET

5-6. osztályosok számára



EURÓPAI UNIÓ ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM

EUIGYZP



Az Iskolagyümölcs Program keretében zöldség- és gyümölcskóstoltatásra nyílik lehetőség. Ennek alapján válassz meg az alábbi kérdéseket!

1. Melyik zöldséget és gyümölcsöt szereted a legjobban?

.....

2. Melyiket nem?

.....

3. Hetente hányszor eszel zöldséget vagy gyümölcsöt nyersen?

.....

4. Hányszor megfőzve vagy párolva?

.....

5. Azok közül, amit kóstoltál, melyik volt a legfinomabb?

.....

6. Melyik volt a legszebb?

.....

7. Volt olyan ami nem ízlett?

.....



AZ „**EURÓPAI UNIÓ ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS ISKOLAZÖLDSÉG- PROGRAM**” célja, hogy növelje a gyümölcs- és zöldségfogyasztást a gyerekek körében. A gyümölcsöket és zöldségeket a Program ingyen biztosítja.

Óvjuk egészségünket!

Az egészséges életmód 10 pontja:

1. Együnk naponta ötször, többfélét!
2. Szomjoltásra a víz a legjobb választás!
3. Az elfogyasztott gabonák legalább fele legyen teljes kiőrlésű!
4. Együnk sokféle zöldséget és gyümölcsöt, naponta többször!
5. Fogyasszunk naponta legalább fél liter csökkentett zsírtartalmú tejet vagy tejterméket!
6. Együnk minden nap sovány húsokat, hetente többször halat és tojást!
7. Állati zsiradékok helyett váltsunk növényi olajra!
8. Ételfűszerezésre minél kevesebb sót használjunk, válasszunk inkább a különféle fűszerekből!
9. Csökkentsük a hozzáadott cukor mennyiségét!
10. Mozduljunk meg!



Táplálékpiramis



Étkezz egészségesen!

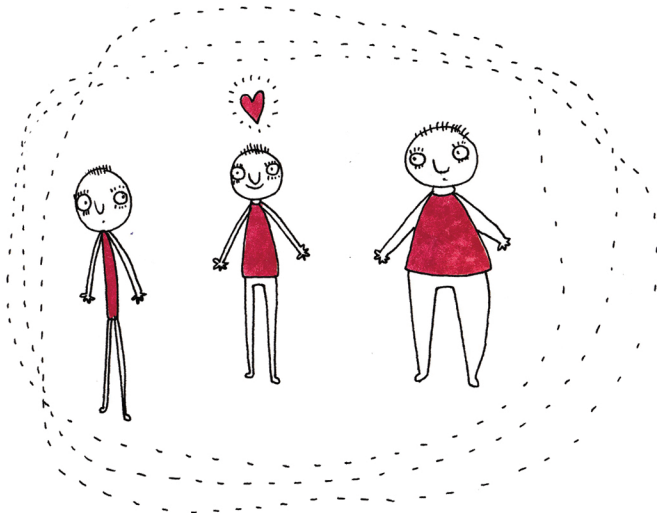
Táplálkozásunk összetétele befolyásolja egészségünket. Megfelelően összeállított étrenddel elkerülheted a betegségeket. Kerüld a magas só-, cukor-, és telített zsírsav bevitelt. Az elhízás, az alacsony zöldség-, gyümölcs- és rostfogyasztás gyakori probléma. A helytelen táplálkozás összefügg egyes betegségek kialakulásával. Például a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, az elhízás, a cukorbetegség, a krónikus fáradtság. A táplálkozással összefüggő betegségek már gyermekkorban is előfordulhatnak.

Kerüld a sós ételeket! Különösen nagy a sótartalma a sajtoknak, ételízesítőknek, sós rágcsálnivalóknak, chipseknek, felvágottaknak, a kenyereknek és a leves poroknak. Próbáld ki, milyen finom zöldségnyársat tudnál összeállítani! Hozzávalók: sárgarépa karikázva, karalábé kockázva, uborka, paradicsom karikázva. Húzd fel egy hurkapálcikára! Ugye milyen jól néz ki!

A túlzott cukorfogyasztás is egészségtelen. Csökkentsd az édességek és a cukrozott üdítők, szörpök, energitalok fogyasztását! Minden nap iszol cukrozott üdítőt? Naponta eszel édességet? Ne tedd! Helyette egyél inkább zöldséget, gyümölcsöt! Reggelizz teljes kiőrlésű péksüteményt, saját készítésű, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsjoghurtot.



A helytelenül megválasztott vagy túl sok táplálék
elhízáshoz, a túl kevés pedig alultápláltsághoz vezethet.



Kerüld a tartósítószeres és mesterséges anyagból készült
termékeket!



Tudtad?

A friss zöldségek és gyümölcsök sok vitamint tartalmaznak, amelyek megvédnek a betegségektől. Minden gyümölcsnek más-más a vitamintartalma, ezért próbálj meg minél többfajtaát fogyasztani belőle!

Alma: Kiválóan hat az emésztésre.

Tartalmaz A, B és C-vitamin, magnézium, nátrium, kálium, nyomelemek, kalcium, foszfor, vas.



Cseresznye: Jó hatással van a bőrre, pattanásokra, mert van benne A, B, és C-vitamin, kalcium, kálium, nátrium, foszfor.



Eper: Segít megelőzni a súlygyarapodást. Értékes vitaminokat, és ásványi anyagokat tartalmaz.



Görögdinnye: Vizelethajó hatású, ezáltal tisztítja a beleinket, vesénket, és a vérünket.



Körte: Vitaminokban, és ásványi anyagokban nem oly erős, mint társai.



Meggy: Jelentős B-vitamin tartalma miatt kifejezetten jól hat az emésztésre. Magas antioxidáns tartalommal rendelkezik.

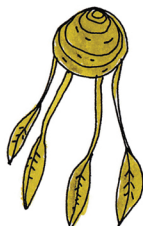




Őszibarack: Segít a szervezet és a bőr tisztításában. Magnéziumot, kalciumot, A, és C-vitamint, szelént és káliumot tartalmaz.



Sárgarépa: A zöldségek között a legtöbb kalciumot tartalmazza. Ezen kívül igen magas a karotin tartalma, továbbá E-, K-, B1-, B2-, B6-, C-vitamin tartalma. Ásványi anyagok közül pedig kiemelkedő a foszfor, kálium és nátrium mennyisége.

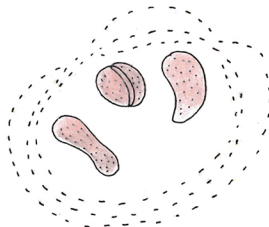


Karalábé: Magas vitamintartalma miatt méregtelenítő hatású. B1-, B2-, B6- és C-vitamin tartalma miatt ajánlatos nyersen fogyasztani. Tartalmaz még kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat, valamint meszet és foszfort is.



Egészséges nasik:

almachips
gyümölcssaláta
mandula, mogyoró, dió



Egészséges kvíz

Összekevertük a betűket. Megtalálod mire gondoltunk?
Kösd össze a rajzzal!

oszáptak
amal
retaknin
rezlel
árékalab
modarapics
nyerecsesz
gurabony
tálasa
ipapark
dinyen
hamagy



tálasa

ipapark

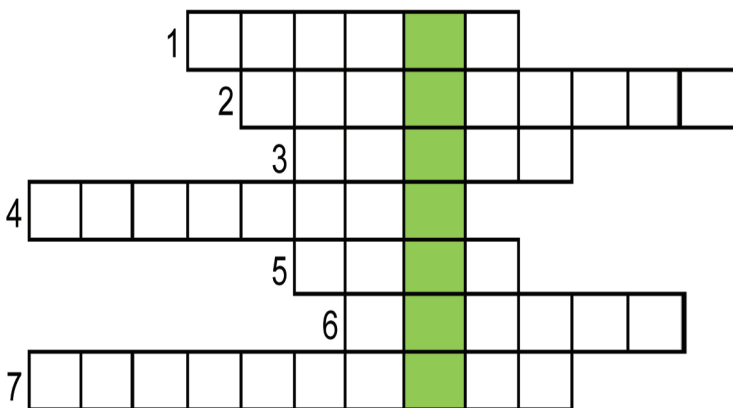
dinyen

hamagy

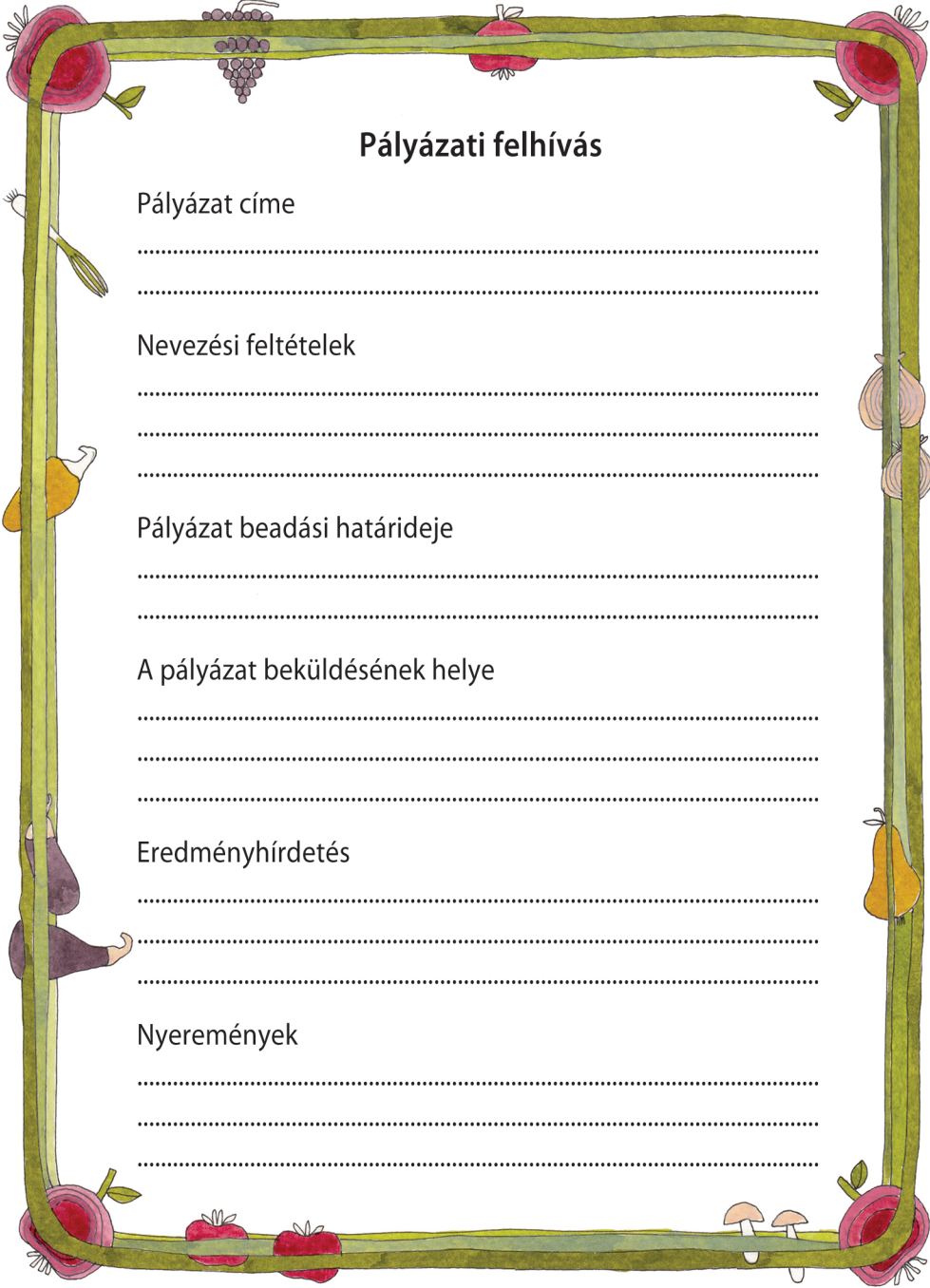


Keresztrejtvény

Ha a rejtvényt helyesen oldod meg, megfejtésül egy a szervezetünk működéséhez szükséges szerves anyag gyűjtőnevét kapod!



- 1 Gyümölcs, amiből lekvárt és gombócot készítenek.
- 2 Zöldségnövény, amit csillagtöknek is hívnak.
- 3 Zöldség: ismerünk hónapos, jégcsap és fekete fajtát.
- 4 A kecske nagyon szereti.
- 5 Együttes is van ilyen.
- 6 Van belőle görög és sárga.
- 7 Apró, piros nyári gyümölcs, a meggy testvére.



Pályázati felhívás

Pályázat címe

.....

.....

Nevezési feltételek

.....

.....

.....

Pályázat beadási határideje

.....

.....

A pályázat beküldésének helye

.....

.....

.....

Eredményhirdetés

.....

.....

.....

Nyeremények

.....

.....

.....



Illusztráció: Gévai Csilla



ISKOLÁNK RÉSZT VESZ AZ EURÓPAI UNIÓ
PÉNZÜGYI TÁMOGATÁSÁVAL
FINANSZÍROZOTT EURÓPAI ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG-PROGRAMBAN

