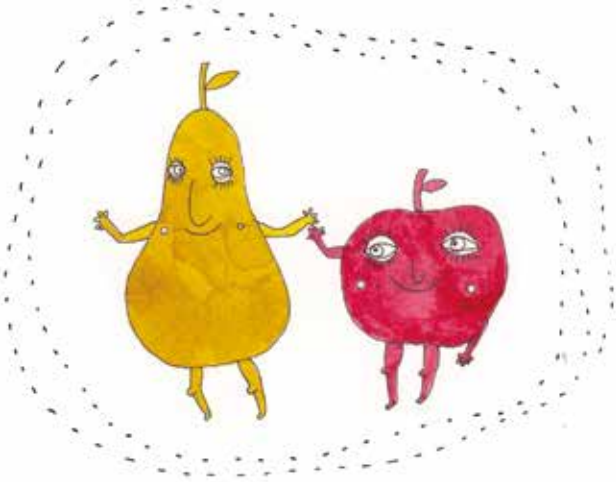
FOGLALKOZTATÓ FÜZET

1-2. osztályosok számára



EURÓPAI **U**NIÓ **I**SKOLA**GY**ÜMÖLCS- ÉS
ISKOLA**Z**ÖLDSÉG **P**ROGRAM

EUIGYZP

Az Iskolagyümölcs Program keretében zöldség- és gyümölcskóstoltatásra nyílik lehetőség. Ennek alapján válaszold 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?

.....

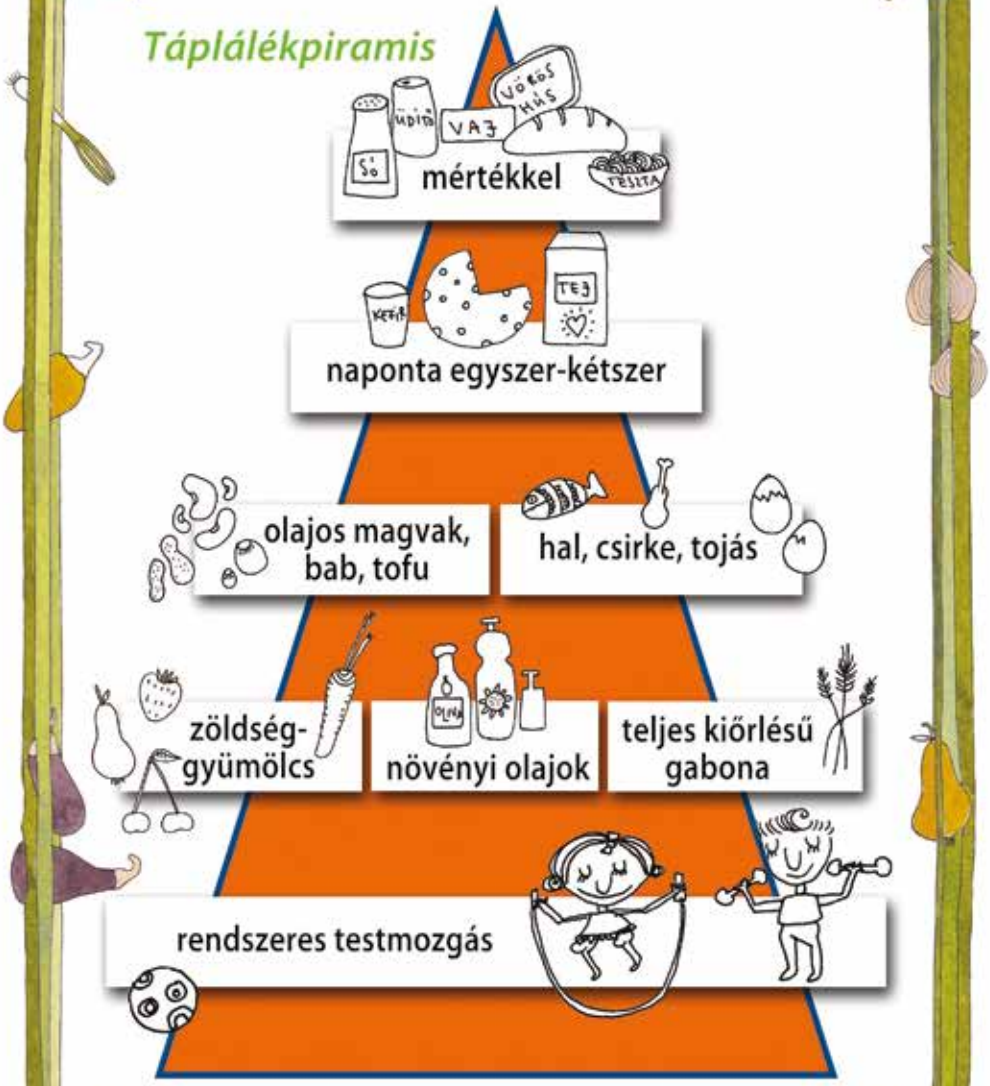
AZ „**E**URÓPAI **U**NIÓ **I**SKOLA**GY**ÜMÖLCS- ÉS ISKOLA**Z**ÖLDSÉG- **P**ROGRAM" célja, hogy növelje a gyümölcs- és zöldségfogyasztást a gyerekek körében. A gyümölcsöket és zöldségeket a Program ingyen biztosítja.

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. Ételízesítésre 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. Megfelelő táplálkozással elkerülheted a betegségeket.

Egészségtelen:

- a sok só
- a sok cukor fogyasztása
- ha valaki túlsúlyos
- kevés zöldséget, gyümölcsöt és rostot fogyaszt

Különösen nagy a sótartalma:

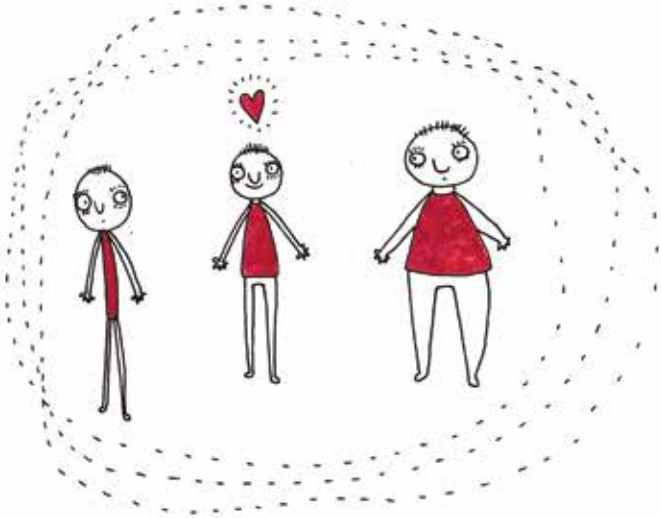
- a sajtoknak
- ételízesítőknek
- sós rágcsálnivalóknak, chipseknek
- felvágottaknak
- kenyereknek és a leves poroknak

Próbáld ki, milyen finom zöldségsalátát tudnál összeállítani! Hozzávalók: sárgarépa reszelve, karalábé kockázva, uborka, paprika, paradicsom karikázva. Só és cukor helyett szórj rá zöldfűszereket: petrezselyem, kakukkfű, rozmaring, bazsalikom.

A túlzott cukorfogyasztás is egészségtelen.

- Édesség helyett egyél inkább zöldséget, gyümölcsöt.
- Cukrozott üdítőital helyett igyál vizet vagy frissen facsart gyümölcslevet!
- 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 megvédenek a betegségektől. Minden gyümölcsnek más-más a vitamintartalma, ezért próbálj meg minél többfajtát fogyasztani belőle!

Az **alma** kiválóan hat az emésztésre!

A, B, és C-vitamin.

Magnézium, nátrium, kálium.

Nyomelemek, kalcium, foszfor, vas.

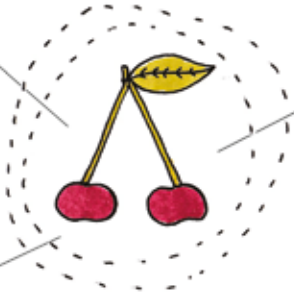
A **sárgarápa** a zöldségek között a legtöbb kalciumot tartalmazza.

Magas a karotin tartalma.

E-, K-, B1-, B2-, B6-, C-vitamin.

Ásványi anyagok közül kiemelkedő a foszfor, kálium és nátrium mennyisége.

A **cseresznye** jó hatással van a bőrre, pattanásokra!



A, B, és C-vitamin.

Kalcium, kálium, nátrium, foszfor.

A **karalábé** méregtelenítő hatású!

B1-, B2-, B6- és C-vitamin tartalma miatt ajánlatos nyersen fogyasztani!

Tartalmaz kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat, valamint meszet és foszfort is.

Egészséges nasik:

almachips
gyümölcssaláta
mandula, mogyoró, dió

Egészséges kvíz

Húzd át, ami egészségtelen!

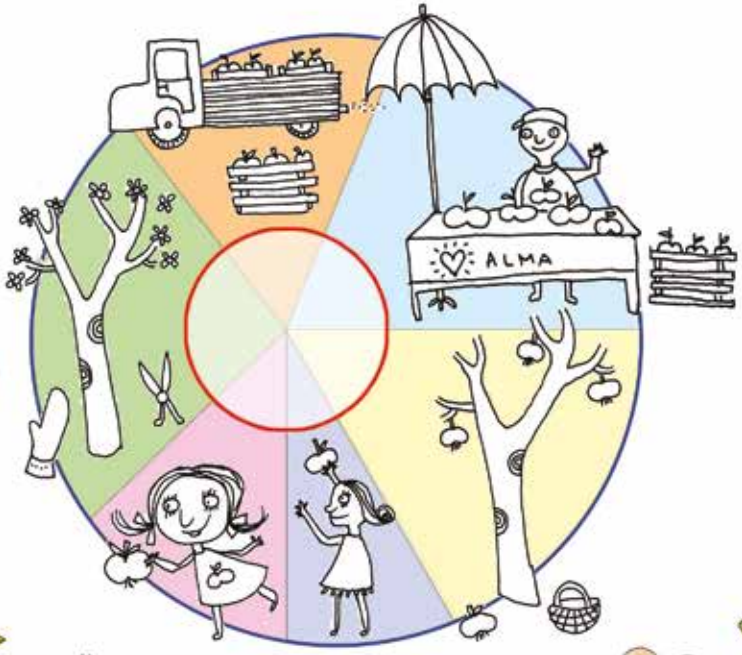
hamburger

gyümölcskosár

víz

kóla

Állítsd sorrendbe a következő rajzokat!



Az alábbi két rajz látszólag egyforma.
Elrejtettünk 6 apró különbséget. Megtalálod mind a 6-ot?

Pályázati felhívás

Pályázat címe

A Szatmárkert –Hodász Szövetkezet
„Az Egészséges család” című **rajz versenye** diákok számára

Nevezési feltételek

A részletes információk megtalálhatóak a www.iskolaalma.hu oldalon.
Érdeklődni a 30/458-4544 és 30/333-7923 telefonszámokon is lehet.

Pályázat beadási határideje

2018. május 25.

A pályázat beküldésének helye

Szatmárkert – Hodász szövetkezet
4400 Nyíregyháza, Sólyom utca 3. 1/1.

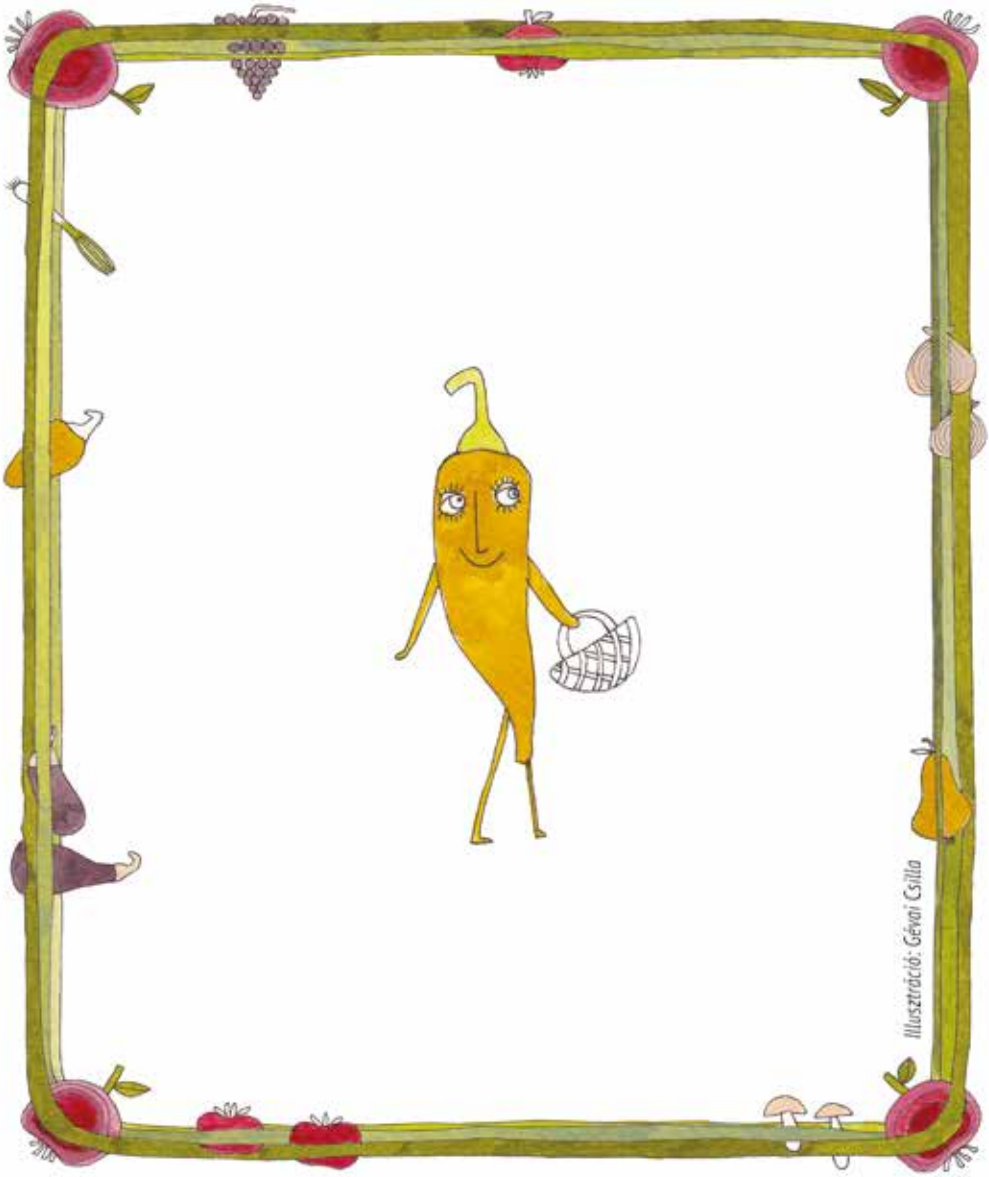
Eredményhírdetés

A háromtagú zsűri döntését levélben megküldjük és honlapunkon megjelentetjük.

Nyeremények

I.helyezett:	ajándékcsomag 7.000 Ft értékben
II.helyezett:	ajándékcsomag 5.000 Ft értékben
III. helyezett:	ajándékcsomag 3.000 Ft értékben

A díjazott gyermekek iskolái 20.000 Ft értékű támogatásban részesülnek.



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

FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM