FOGLALKOZTATÓ FÜZET

3-4. 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?

.....

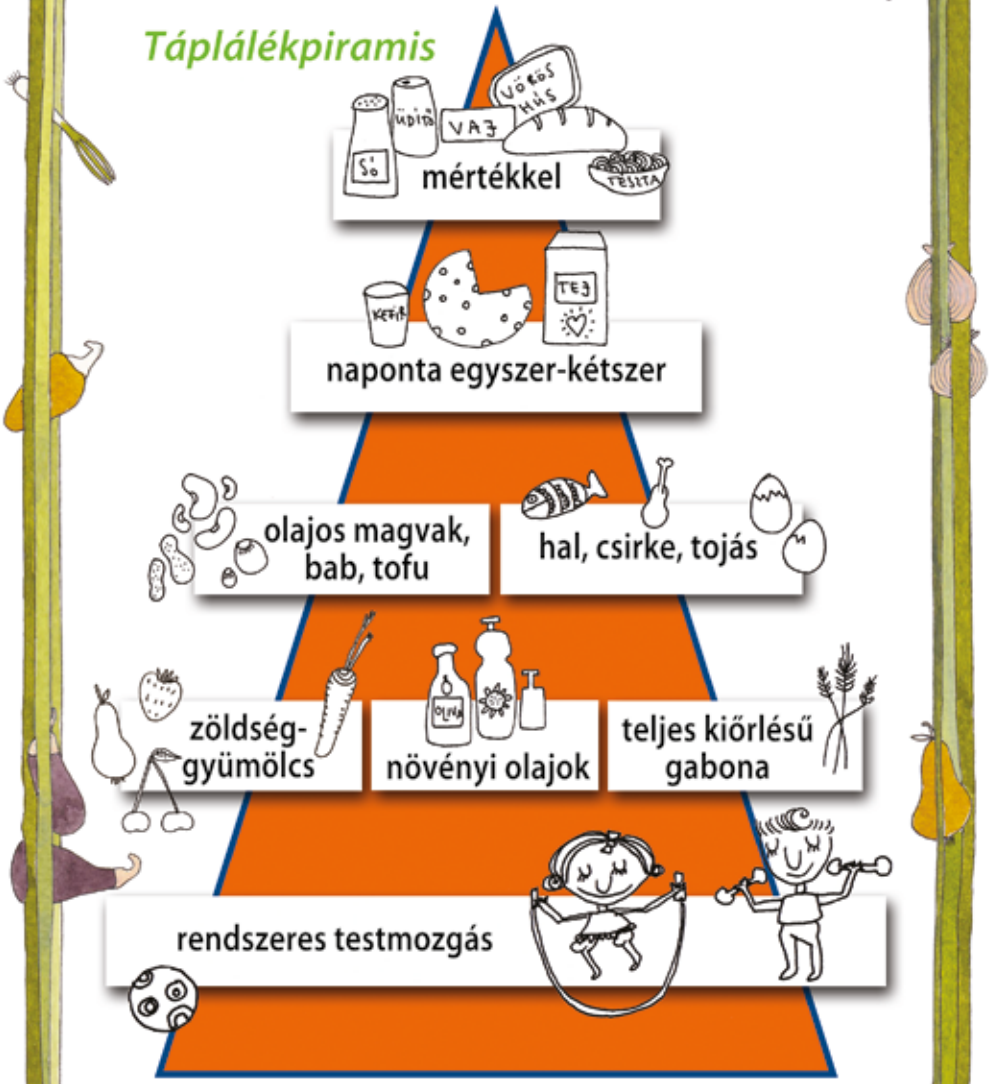
AZ „**E**URÓPAI **U**NIÓ **I**SKOLA**GY**ÜMÖLCS- ÉS ISKOLA**Z**ÖLDSÉG- **P**ROGRAM" célja, hogy növelje a gyümölcs- és zöldségfogyasztást a gyerekek körében. A gyümölcsöket és zöldségeket a Program ingyen biztosítja.

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



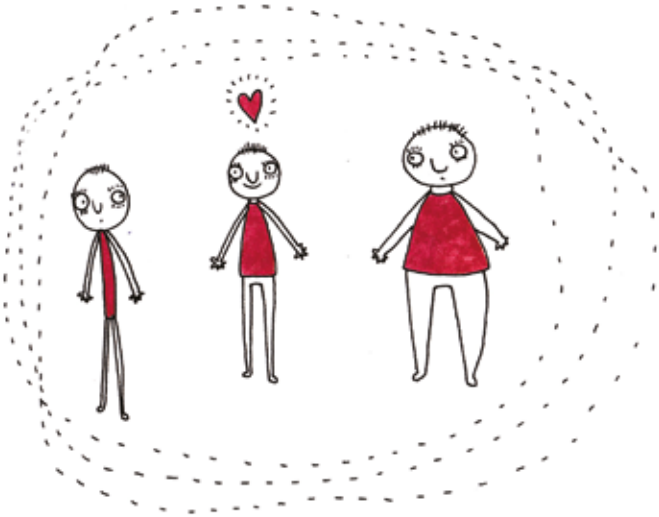
Étkezz egészségesen!

Táplálkozásunk összetétele befolyásolja egészségünket. 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, energiaitalok 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 megvédenek a betegségektől. Minden gyümölcsnek más-más a vitamintartalma, ezért próbálj meg minél többfajtát 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

Szókereső

A rejtvényben elbújtak a zöldségek és gyümölcsök nevei. Keresd meg őket! Egy betű több szóhoz is kapcsolódhat. Mehetsz jobbra, balra, egyenesen, átlósan, lefelé és felfelé.

sz	é	h	b	ő	k	r	k
i	e	b	e	z	ö	e	e
l	b	t	c	ű	r	p	l
v	a	m	r	e	t	e	k
a	r	á	é	v	e	a	á
d	a	l	p	c	r	y	p
g	c	n	a	a	b	g	o
a	k	a	l	j	v	g	sz
z	á	á	k	k	á	e	t
o	b	p	m	a	l	m	a
é	sz	a	m	ó	c	a	v
l	b	t	c	ű	r	p	l

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.

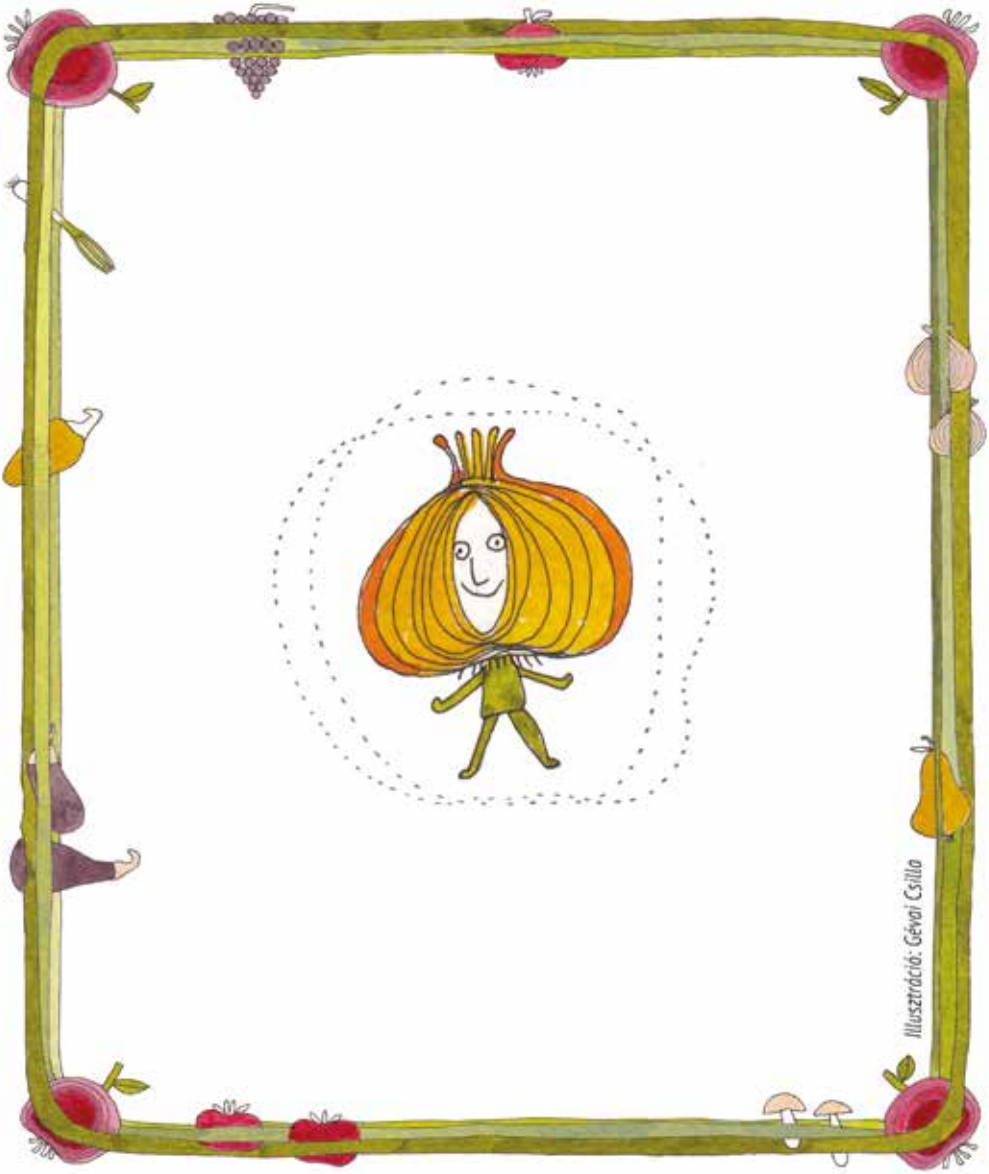
Eredményhírdetés

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