

Friss
zöldség,
gyümölcs

Zöldség és gyümölcs – naponta 5x!!!

A zöldségek és gyümölcsök az egyik legegészségesebb élelmiszerek, mert nagyon jó vitamin-, ásványi anyag- és rostforrások.

Tudtad, hogy az almában például több, mint 300 különféle egészségvédő anyag van?

Egy egyszerű szabály: Általában minél sötétebb egy zöldség vagy gyümölcs, annál több vitamin és ásványi anyag van benne. Például a spenótban több tápanyag van, mint a fejes salátában. Ez persze nem jelenti azt, hogy csak a sötét színű termékeket válaszd...

Próbálj minél többféle színű zöldséget és gyümölcsöt enni minden nap – minél színesebb a tányérod, annál jobb!

Tudtad, hogy az azonos színű zöldségek és gyümölcsök hasonló vitaminokat és összetevőket tartalmaznak?

Lássuk a színeket!

Narancssárga: sárgabarack, sárgarépa, sütőtök, sárgadinnye
Sok C-vitamin mellett karotint és béta-karotint tartalmaznak. A béta-karotinból lesz az A-vitamin, aminek a látásban és a bőr egészségében van szerepe. A C-vitamin erősíti az immunrendszert, így ellenállóbbak leszünk a fertőzésekkel szemben.

Zöld: borsó, brokkoli, zöldbab, saláta, spenót, petrezselyem, cukkini, leveles zöldek

A zöld színt főként a klorofill adja. A zöld növények májvédő hatásúak. Bővelkednek kalciumban, ami a csontokat és a fogakat erősíti.

Piros: paradicsom, piros alma, retek, görögdinnye, málna, eper, ribizli
Színüket a likopin és az antocianin adja, melyek csökkentik a daganatok és a szívbetegségek kockázatát.

Lila: szilva, lilakáposzta, lilahagyma, padlizsán, kékszőlő
A lila szín az antociánok és a fenolok jelenlétét mutatja, melyek jó hatással vannak az idegrendszerre, de csökkentik a rákos betegségek kockázatát is.

Fehér: jégcsapretek, karalábé, karfiol, gomba, zeller, fokhagyma, fehérrépa
Sok káliumot és magnéziumot tartalmaznak, így csökkentik sok betegség kockázatát (pl. szívbetegségek).

**FONTOS! Legjobb választás a nyers zöldség vagy gyümölcs. Ha ehető, ne hámozd le a héját – de mindig mosd meg alaposan! Még a banánt és a narancsot is...
Ne feledd: a zöldség és a gyümölcs mindig jó választás! Kóstolj meg minél többfélét!**



Készült
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Mit tanultál?

Miért egészséges a zöldség és a gyümölcs?

- a) mert piros színe van
- b) mert sok benne a napsugár
- c) mert nagyon jó vitamin-, ásványi anyag- és rostforrások

Milyen színű zöldséget, gyümölcsöt együnk?

- a) mindig pirosat
- b) minél többféle színűt
- c) csak sárgát

Melyik fehér zöldség?

- a) jégcsapretek
- b) sárgarépa
- c) lilakáposzta

Írjátok a táblára!

- Soroljátok fel minél több piros színű gyümölcsöt!
- Soroljátok fel minél több zöld színű zöldséget!
- Milyen vitamint tartalmaznak nagymértékben a narancs- és citromsárga gyümölcsök?
 - a) B-vitamin
 - b) D-vitamin
 - c) C-vitamin