

Friss  
zöldség,  
gyümölcs

## Mi fán terem a vitamin?

Szervezetünk számára nagyon fontosak a vitaminok?  
A zöldségek és a gyümölcsök a vitaminok legfontosabb forrásai.  
A legjobb, ha minden étkezés mellé eszel belőlük!  
Minden évszakban megtalálhatod a kedvedre valót.  
Nagyon sokféleképp fogyaszthatod: frissen, párolva, gyümölcs-  
vagy zöldséglé formájában, aszalva, de akár gyümölcs chipsként is.

### Tudtad-e?

#### C-vitamin

A narancs, a citrom, a kivi, a málna és a paprika tele van C-vitaminnal.  
Ez támogatja szervezeted immunrendszerét.

#### A-vitamin

Egyél sárgarépat, sütőtököt, sárgabarackot, spenótot, brokkolit, paradicsomot!  
A szem egészségéért és a bőr épségéért az A-vitamin felel.

#### E-vitamin

A dió, a mandula, a mogyoró és más olajos magvak sok E-vitamint tartalmaznak.  
Ezek segítenek, hogy jobban menjen a tanulás.



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

# Szülőknek

Szülőként az ember mindent megpróbál megadni gyermekének. Azzal, hogy már gyermekkorban kialakítjuk a megfelelő táplálkozást, kiegyensúlyozott, egészséges jövőt biztosíthatunk számukra.

Ne feledje, rendkívül fontos a példamutatás! Fogyasszon Ön is rendszeresen gyümölcsöket és zöldségeket!

Legyen mindig friss zöldség, gyümölcs otthon, minden étkezésre biztosítsa ezeket gyermekének valamilyen formában.



**Biztosítsa gyermeke számára a napi többszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztást!**

## *Kvíz kérdések*

1. Naponta hányszor ajánlott gyümölcsöt vagy zöldséget enni?
2. Melyik az a hasznos anyag, amelyik segíti a látásunkat? Mondj néhány példát, hogy miben található?

Válaszok: 1. Naponta ötször. 2. Beta-karotin. Sárgarépa, sóska, paradicsom, sárgadinnye, sárgabarack.