

# Zöldség, gyümölcs

A MENZA  
MENŐ



## Gondtad volna a gyümölcsökről és a zöldségekről

...hogyan az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen részei, a szervezeted jólétének fenntartása érdekében rendkívül fontosak?

...hogyan a gyümölcsök üdítő, frissítő hatásúak?

...hogyan a zöldségek zsiradéktartalma minimális vagy egyáltalán nem tartalmaznak zsiradékot?

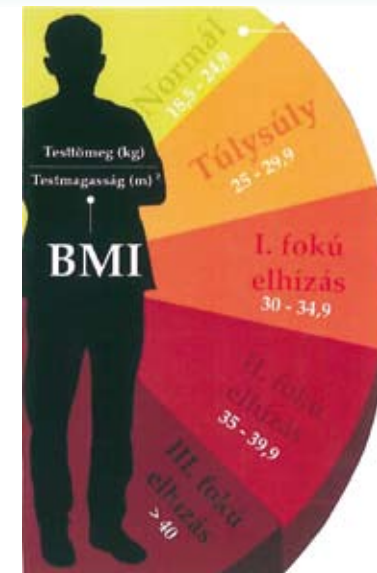
...hogyan a gyümölcsök magas víztartalmuk miatt könnyen emészthetőek?

...hogyan a zöldségek sok védőanyagot tartalmaznak, mint például A-, C-, E-vitamint, amelyek a szervezet védekezésében játszanak fontos szerepet?

Válassz tudatosan, válassz egészségeset!

## Tények

- A gyümölcsök és zöldségek szervezeted számára nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak.
- A gyümölcsök rosttartalma elősegíti a gyomor- és bélműködésedet.
- A gyümölcsök és zöldségek rágása erősíti a fogaidat.
- A dió, a mogyoró és a mandula jelentős energiát biztosít a szervezeted számára.
- A zöldségek szénhidrát-tartalma a száraz hüvelyesek kivételével nagyon alacsony.
- A zöldségek és gyümölcsök biztosítják a szervezeted ásványianyag-szükségletét.
- A zöldség és gyümölcs-szükségleted kielégítésére naponta 50 dkg-ot szükséges fogyasztanod.



## Tippek

- ✓ Egészséged megőrzése érdekében naponta háromszor fogassz változatosan friss gyümölcsöt és zöldséget, ez az egészséged titka!
- ✓ Ha nassolni támad kedved, tábla csoki helyett részesítsd előnyben a friss gyümölcsöket és zöldségeket, de jó, ha tudod, hogy a konzervek és a szárított gyümölcsök, zöldségek vitamintartalma kevesebb!
- ✓ Fogassz őket minél többféleképpen: frissen, párolva, aszalva, 100%-os gyü-

mölcs- vagy zöldséglé formájában, de akár gyümölcschipsként is! Azonban, ha aszalt gyümölcsre esik a választásod, minden esetben a hozzáadott cukrot nem tartalmazó készítményeket válaszd!

- ✓ Mindig válaszd az idénynek megfelelő zöldséget vagy gyümölcsöt, hiszen tápanyagban mindig az adott évszakban a leggazdagabbak! Mint például tavasszal a cseresznyét és a zöldborsót, nyáron a szamócat és a paradicsomot, ősszel a diót és a brokkolit, télen a fekete retket és a téli almát!



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS  
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

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

## Rejtvény

A narancsban gyümölcsök és zöldségek neveinek betűit találod összekeverve. Írd a megfejtéshez annak a zöldségnek a nevét, amely tápanyagban leginkább a téli évszakban a leggazdagabb!



A perforálásnál tépd le a megfejtést és dobd be a menzán kihelyezett dobozba!  
A helyes megfejtéssel értékes nyereményhez juthatsz.

További érdekes információkat olvashattok az alábbi oldalakon:

<http://www.mdosz.hu/>  
<http://www.ogyei.gov.hu/nyitoldal/>  
<http://www.reform-menza.hu/>



Megfejtés:  
Neved: .....  
Iskolád neve: .....  
E-mail-címed: .....  
Osztályod: .....