OKTATÁSI HÁTTÉRANYAG

Hogyan együnk egészségeset és finomat?

Az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási ajánlás

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2024 • Minden jog fenntartva

MDOSZ
MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

PROGRAM CÉLJA

A tananyag **célja, hogy megismertesse a tanulókkal az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait, iránymutatásait**, valamint, hogy azokat a gyerekek minél könnyebben tudják beépíteni a mindennapjaikba. Az előadás során felhívjuk a figyelmet a helyes táplálkozási és életmódszokások kialakulására, valamint annak fontosságára az egészség megőrzése szempontjából.

Az iskoláskor kulcsfontosságú a növekedés, a pszichoszociális fejlődés, valamint az **egész életen át tartó helyes táplálkozási és életmódszokások kialakulása szempontjából**. Mégis, ma sok gyermek nem olyan étrendet követ, amely megteremti számukra a hosszú, egészséges és produktív felnőtt élet alapjait. **Az egészséges táplálkozási ismeretek bővítése alapvető fontosságú a helyes étrendi szokások kialakításában.**

OKTATÁSI TEMATIKA

Időtartam (1x45 perc)	**Téma**	
5 perc	Játék 1. - BINGÓ	Egyéni feladat 1/A és 1/B. számú melléklet
15 perc	OKOSTÁNYÉR® ismertetése	Power point alapján (2-9 dia)
5 perc	Játék 2. - Rendszeresen vagy alkalmanként fogyaszthatod? - Kösd össze!	Csoportfeladat – 2. számú melléklet
15 perc	OKOSTÁNYÉR® ismertetése	Power point alapján (10-17 dia)
5 perc	záró beszélgetés, összefoglalás	

OKTATÁSI HÁTTÉRANYAG AZ ELŐADÁSHOZ

DIA 2 – MIÉRT FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZZUNK?

Az egészségünk szempontjából minden, amit megeszünk és megiszunk számít. A helyesen összeállított étrend táplálja a növekvő agyat és testet, javítja az iskolai teljesítményt és a megismerési képességeket. Ezen felül a jól összeállított étrend segít az egészséges testtömeg megőrzésében és bizonyítottan csökkenti a szív-érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.
A cél a változatosság és a mértékletesség. Kis lépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon és próbáljunk meg másoknak is segíteni az egészséges táplálkozásban. Az egészséges táplálkozáshoz sok út vezet, mindenki megtalálhatja a sajátját.

DIA 3 - MI AD NEKÜNK ENERGIÁT?

Testednek ugyanúgy szüksége van a táplálékokból származó energiára, mint az autónak üzemanyagra. TÁPANYAGOK az élelmiszerek azon összetevői, amelyek a növekedéshez és az életműködésekhez szükségesek**.** AZ ÉTELEKBŐL, ITALOKBÓL származó energia kilokalóriában (kcal) mérhető, azonban a hétköznapokban leggyakrabban a kalória megnevezéssel találkozhatunk.

ENERGIÁT ADÓ TÁPANYAGOK:

Fehérjék	**4 kcal –**húsok, húskészítmények, halak, tojás, tej és tejtermékek
Szénhidrátok	**4 kcal-**zöldségek, gyümölcsök, gabonák, tej és tejtermékek
Zsírok	**9 kcal-**olajos magvak, húsok, húskészítmények, tej és tejtermékek, tojás

DIA 4 – MENNYI ENERGIÁRA VAN SZÜKSÉGÜNK?

Gyerekkorban a megfelelő növekedéshez, fejlődéshez energia többletre van szükség, azaz magasabbnak lennie a bevitt energiának, mint a leadottnak. A felnőtteknek már az energia egyensúlyra kell törekedni. Az energia szükségletet számos tényező befolyásolja, például a fiúknak általában magasabb az energiaszükségletük, mint a lányoknak. Azonban a legnagyobb befolyásoló tényező a fizikai aktivitás mértéke. Akik sokat edzenek, mozognak, kirándulnak nagyobb az energiaigényük, mint azoknak, akik kevésbé aktivak.

DIA 5 – A TÁPLÁLKOZÁS NEM LEHETETLEN KÜLDETÉS

DIA 6 – MI IS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Interaktív kérdés a gyermekek felé.

DIA 7 – OKOSTÁNYÉR®

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 2017-ben dolgozta ki az az ajánlást, ami egészséges gyermek számára megmutatja miből, mennyit szükséges fogyasztani. Az **OKOSTÁNYÉR® végig vezet az alapvető élelmiszercsoportokhoz** (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik. így ad iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről. Az egészséges életmódnak a rendszeres fizikai aktivitás elválaszthatatlan része, ezért bár szoros értelemben nem tartozik a táplálkozás tárgykörébe, de a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott a legfrissebb ajánlásban.

DIA 8 – ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK

- **Rost -, vitamin -, ásványianyag -, és vízforrások**
- **Naponta legalább 4 adag (min. 40 dkg/nap) burgonya nélkül**
    - A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak. Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
    - Válassz belőlük minél változatosabban, minden nap egyél többféle színűt!
    - Próbálj minden a lehető legtöbb étkezéshez fogyasztani zöldséget vagy gyümölcsöt (szendvics zöldséggel, pizza salátával, tejberizs gyümölccsel, húsok mellé zöldségkörét vagy savanyúság, rakott ételek).
    - Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett
- **Min. 1 adag frissen, nyersen**
- **Heti 2-3x kis maréknyi sótlan olajos mag**
    - pl.: diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot

DIA 9 – MIÉRT JOBB, HA SZEZONÁLIS ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT VÁLASZTUNK?

- **Magasabb vitamin- és ásványi anyag tartalom, jobb íz**
- **Természetes érés**
- **Változatosság** (évszaknak megfelelően)
- **Kedvezőbb ár**
- **Kisebb környezeti lábnyom, hazai termelők támogatása**

Minél kevesebbet utazik az alapanyag a termelés helytől a fogyasztóig, annál kisebb lesz a szállítás okozta ökológiai lábnyom. Különböző járműveken szállítják az élelmiszereket (pl.: repülőgépen, teherautón) egyik országból a másikba, így a károsanyag kibocsátás mértéke sokkal nagyobb, mintha helyi termelőtől szereznénk be az adott zöldséget és gyümölcsöt.

Ráadásul frissebb és táplálóbb marad az élelmiszer, hiszen ő akkor szüretel, amikor a termény a legérettebb állapotában van. A messziről érkező zöldséget és gyümölcsöt útközben érlelik és vegyszerekkel kezelik, hogy az utazás során ne menjen tönkre. Választásunkkal ezáltal a helyi gazdákat is tudjuk támogatni. Figyeljünk a szezonalitásra is, így az asztalunkon minden évszaknak meglesznek a maga változatos és jellegzetes ízei.

DIA 10 – GABONAFÉLÉK

- **Energia-, rost- és vitaminforrások.**
- **Egyél meg belőle naponta 3 adagot, ebből legalább 1 teljes értékű legyen!**

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek (pl.: lisztek, pékáruk, tészták, köretek, gabonapehely, stb.) fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- A finomított gabonaféléket többször helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. A gabonaszem héjból, aleuron rétegből, magbelsőből, és csírából áll. **A teljes értékű gabonák az egész gabonaszemet tartalmazzák, így ezeknek magas a vitamin- (pl.: B1, B2-vitamin), ásványi anyag- (pl.: kálium, magnézium), és rosttartalmuk, míg a hántolt gabonák (pl. finomliszt) csak a magbelsőt.**
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

DIA 11 – HÚSOK, HALAK, TOJÁS

- **Javasolt: sovány húsok (bőr nélkül), hal heti 1-2x, tojás heti maximum 5 db**

Minden főétkezésed tartalmazzon teljes értékű fehérjét!
A húsok, a halak, a tojás teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket.
A húsfélék vastartalma különösen értékes. Vasra szükség van az egészséges vérképzéshez. A vashiány fáradékonyságot, gyengült koncentrálóképességet, és a fertőzésekkel szembeni csökkent ellenálló-képességet okozhat.
A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.
Ha tehetjük, válasszuk a sovány húsokat, húsrészeket (pl.: csirkemell, pulykamell, sertéscomb, csemegekaraj, hátszín).
A tojás fehérjetartalma jól hasznosuló és javarészt a tojásfehérjében koncentrálódik. A tojássárgája kiváló forrása több vitaminnak (A, D, B1, B2, B12) és ásványi anyagnak (kálium, magnézium, vas). A tojás az emberiség legősibb tápláléka. Hazánkban a tyúktojás fogyasztása terjedt el. Az OKOSTÁNYÉR® szerint 1 adag teljes értékű fehérjeforrásnak 1 tojás felel meg.

DIA 12 – TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Fehérje-, zsír -, kalcium -, laktóz és vitaminforrások.
Csontok egészsége szempontjából (is) fontosak
Az alacsonyabb zsírtartalmút válaszd
Naponta egyél meg 3 adag tejterméket!

A tej, és a belőlük készült tejtermékek kiváló kalcium, D-vitamin és teljes értékű fehérjeforrások. A tejben, tejtermékekben található meg - a legkönnyebben hasznosítható formában - a csontok, fogak fejlődéséhez nélkülözhetetlen kalcium, aminek a felszívódását segíti a tejcukor és D-vitamin is. Naponta 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő tejterméket javasolt fogyasztani, ezzel fedezhetjük a kalciumszükségletünk jelentős részét. Különösen fontos a tej fogyasztása gyermekkorban, a csontfejlődés idején, hiszen csontozatunk fiatal felnőttkorig fejlődik, ekkor alakul ki az úgynevezett csúcs csonttömeg.

Növényi italok ≠ tej

- Nem egyenértékűek a tejjel! Alacsonyabb a fehérjetartalmuk (nem teljes értékű), hozzáadott cukrot tartalmazhatnak. Vitamin- és ásványianyag tartalmuk kérdéses (dústott tartalmazhat/nem dúsított változat nem tartalmaz ásványi anyagokat).
- Ha a növényi italokat választod (pl.: tejallergia):
- Akkor válaszd a hozzáadott cukrot nem tartalmazó, vitaminokkal- és ásványi anyagokkal dúsított változatot! Mindig olvasd el a címkét, mit is tartalmaz az adott növényi tej.

DIA 13 – ITALOK

- **Fő folyadékforrás a víz, ásványvíz legyen!**
- **Változatosság: zöldség-, gyümölcslé, turmix, tea, üdítő**
- **Igyál meg naponta 8 pohár folyadékot ebből min. 5 ivóvíz legyen!** (8 x 1,5–3 dl)- pontos mennyiségről a gyermekek esetében a www.okostanyer.hu oldalon található energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató segítségével tájékozódhatunk.
- **Fontos a jó fizikai és szellemi teljesítményhez, szerepe van a tápanyagok szállításában, a testhőmérséklet szabályozásában**
- **Az energiaitalokat és alkoholt ne igyál!**

Szervezetünk több, mint fele víz. Hogy mennyi folyadékra van szükségünk, sok tényező befolyásolja: életkortól, testtömegtől, egészségi állapottól, külső hőmérséklettől, illetve a fizikai aktivitástól is függ. Edzés során, lázas állapotban, hányás, hasmenés esetén, illetve nagy melegben akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékszükséglet.

A tiszta víz a legjobb folyadékforrásunk, de fogyaszthatunk cukor nélkül készített gyümölcsteát, citrommal/mentával/citromfűvel ízesített vizet. Gyümölcsléből válasszuk a 100%-os változatokat, de ezeket is mértékkel fogyasszuk, mert természetes cukortartamuk magas. Az üdítők rengeteg cukrot tartalmaznak (egy fél literes cukros üdítőben fajtától függően akár 14 teáskanál cukor is lehet), így csak alkalmanként, a folyadékbevitel szinesítéseként

forduljanak elő. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

DIA 14 – ZSIROK

- **Javasolt: növényi olajok, margarin.**
- **A lehető legkisebb mennyiséget használd!**
- **Szerep: energiaforrás, telítetlen zsírsavak (szív és erek védelme), E vitamin, ízek hordozói.**
- **Állati eredetű zsírok kerülendők (koleszterin, telített zsírsavak miatt).**
- **Az olajok és zsírok energiaértéke azonos! Figyeljünk a mértékletességre!**
- **Zsírdús ételeket csak ritkán, mértékkel fogyassz (pl. csokoládék, chipsek, sós- és édes péksütemények, bő olajban sült hús, krumpli, majonéz, stb)!**

Egyszeresen- és többszörösen telítetlen zsírok - Olajok

- Szobahőmérsékleten folyékony halmazállapotúak
- Általában növényi eredetűek, kivéve: halolaj
- Megfelelően használva és minél változatosabban fogyasztva védő hatásúak a szív- és érrendszeri betegségek ellen

Telített zsírok - Zsírok

- Szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak
- Általában állati eredetűek (húsok, halak, tej és tejtermékek, tojás) kivéve: kókusz- és pálmazsír
- Törekedjünk a zsírszegénységre!
- Túlzásba vitt fogyasztás esetén rizikót jelentenek a szív-és érrendszeri betegségekre

A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék tápanyaga”. A zsiradékok fontos szerepet játszanak a zsíroldékony (A-, D-, E-, K-) vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben

DIA 15 – ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK

Cukor:

Energiát ad, változatossá, ízletessé teszi az étrendet.

Nagy mennyiségben rendszeresen fogyasztva károsíthatja a fogakat, fokozhatja a cukorbetegség és szívbetegség kialakulásának kockázatát

Fogyaszd mértékkel! Heti 1- 3 alkalommal, főétkezés után. (így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni).

Válaszd a gyümölcsöt és/vagy tejterméket tartalmazó változatokat! Ezek egyéb hasznos tápanyagokkal (kalcium, teljes értékű fehérjék, vitaminok, élelmirostok) is ellátják szervezetünket.

Nem tilos édességeket enni, de fontos a mértékletesség hangsúlyozása! A szervezet cukorszükségletét biztosítsuk inkább természetes módon cukrot tartalmazó élelmiszerekkel (gyümölcsök, zöldségek, tej és tejtermékek).

DIA 16 – SÓBEVITEL

- A lehető legkevesebbet használd!
- Helyettesítsd szárított és zöldfűszerekkel!
- Ellenőrizd az élelmiszerek címkéjét, válaszd az alacsonyabb sótartalmút!

A só nagy része (70-77%) élelmiszerekkel kerül a szervezetbe: húskészítmények, sajtok, kenyerek, félkész-kész termékek, sótartalmú ételízesítők, sós nassok stb.
Kisebb része az ételkészítés során felhasznált mennyiség, pl.: főzés közben felhasznált só vagy zöldségek sózása. Az ételek utósózására általában ezért már nincs szükség. Fokozatosan próbált csökkenteni a fogyasztott só mennyiséget, így pár hét alatt hozzászokik a szervezeted az alacsonyabb sóbevitelhez.

DIA 17 – JÓ TANÁCSOK AZ OKOSTÁNYÉR KAPCSÁN - EGYÉL RENDSZERESSEN ÉS NYUGODTAN; REGGELIZZ – MOZOGJ!

Egyél rendszeresen!

- **Fontos a megfelelő energiaellátottság a nap folyamán.**
- **Több étkezésbe könnyebb beilleszteni az összes élelmiszercsoportot.**
- **Egyél naponta 5x kisebb adagokat, kerüld a koplalást és a túlevést!**

Fontos a rendszeres, napi ötszöri étkezés. Előnyei: szervezeted rendszeresen jut „üzemanyaghoz”. Nem lesz koplalás és túlevés sem.

A reggeli nagyon lényeges része az egészséges és kiegyensúlyozott étrendnek. Az éjszakai 10-12 órás koplalás után ez az étkezés nyújt először a szervezetünk számára energiát, így növelve az egész nap folyamán a szellemi teljesítményt, az állóképességet és a fizikai aktivitást. Egy reggeli nélküli délelőtti sportolás ájulással, rosszulléttel is végződhet.

- Ébredés után fél-egy órával reggelizz!
- Ha nem tudsz sok reggelit fogyasztani korán, akkor próbáld meg könnyebb ételekkel például tejtermékek, kekszek gyümölccsel.
- Mi történik, ha nem reggelizel?
    - Gyenge, álmos és fáradt lehetsz.
    - Kevésbé tudsz koncentrálni.
    - Dolgozatírásnál rosszabbul teljesíthetsz.
    - Kevésbé bírod majd a tesi órát.

- Korogni és esetleg fájni fog a hasad.

Naponta legalább 60 percet
Válassz olyan sportot, amit szeretsz és csináld kitartóan!

Gyermekek és serdülők számára napi legalább 60 perc mozgás ajánlott. A rendszeres sportnak számos pozitív egészségügyi hatása van. Szív- és érrendszeri betegségek, szénhidrát-anyagcsere betegségek, elhízás megelőzése, állóképesség javulása, jobb vérellátás és oxigénfelvétel, mozgáskoordináció javítása, testtartási hibák javítása, megakadályozása, az energiafelhasználás növelése, stressz levezetés, nyugtató hatás, az immunrendszer erősítése.

A mozgás fontos lehet a közösségi élmények és magabiztosság növelése miatt is.

MELLÉKLETEK

1/A. számú melléklet

BINGÓ
alsósoknak

SZAVAK/FOGALMAK:

REGGELI SAJT IVÓVÍZ ZÖLDSÉGEK OLÍVAOLAJ ZABPEHELY LAZAC GYÜMÖLCSÖK HÜVELYESEK DESSZERT OLAJOS MAGVAK TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR

B I N G Ó R Á C S

BINGÓ

Megoldókulcs – alsós -

1. Mindenki kap egy 3x3-as bingórácsot
2. Felírunk a táblára 12 táplálkozással kapcsolatos szót/fogalmat
3. A gyerekek ezekből a szavakból kiválasztanak 9-et, amit tetszőleges sorrendben elhelyeznek a rácson belül.
4. Az előadó véletlenszerűen felolvassa a szavakhoz kapcsolódó információkat, definíciókat (pl.: cetlikre felírva, azokat kihúzza), a gyerekek pedig megpróbálják kitalálni, hogy melyik szóra vonatkozhat, ha az a saját papíron szerepel, akkor áthúzzák
5. Ha 3 áthúzott szó kerül egymás mellé vízszintesen, függőlegesen, vagy átlósan, akkor felkiáltással jelzik, hogy BINGÓ!
6. A gyermek kiviszi a papírt a pedagógusnak, az pedig leellenőrzi, hogy a definíciókhoz kapcsolt fogalmak stimmelnek-e

	SZAVAK	ÁLLÍTÁS
1	**Reggeli**	A legfontosabb étkezésünk a napban.
2	**Sajt**	Sósabb ízvilágú tejtermék, ehető pl.: grillezve, melegszendvicsben, reszelve rászórható tésztaételekre, segít, hogy erősek legyenek a csontjaink.
3	**Ivóvíz**	A legjobb szomjoltó.
4	**Zöldségek**	Sok vitamint, rostot, ásványi anyagot és vizet tartalmaznak, ehetjük nyersen, de sütve, főzve, párolva, savanyúságként is.
5	**Olívaolaj**	Bogyóként is fogyasztható, szív- és érvédő folyékony zsiradék, kiváló salátaöntet.
6	**Zabpehely**	Rostban gazdag gabonaféle, készíthető belőle kása, keksz, de lisztjéből akár palacsinta is
7	**Lazac**	Rózsaszín húsú, tengeri halfajta, omega-3 zsírsav forrás.
8	**Gyümölcsök**	Változatos színűek, legtöbbször édes vagy kicsit savanykás ízűek, ízesíthetik a reggeli gabonapelyhet/kását, beletehetők joghurtba, süteményekbe, de készíthető belőlük saláta is.
9	**Hüvelyesek**	Zöldségek egy csoportja, ide tartozik pl.: lencse, bab, csicseriborsó
10	**Desszert**	Étkezést lezáró finomság.
11	**Olajos magvak**	Egészséges ropogtatnivalók, ajánlott heti 2-3x egy maréknyi mennyiséget enni belőle, ide tartozik pl.: dió, mogyoró, mandula
12	**Teljes kiőrlésű kenyér**	Rostban gazdag szendvics alap.

1/B. számú melléklet

BINGÓ

Felső évfolyamok részére

SZAVAK/FOGALMAK:

REGGELI SAJT IVÓVÍZ ZÖLDSÉGEK OLÍVAOLAJ ZABPEHELY TENGERI HALAK GYÜMÖLCSÖK HÜVELYESEK DESSZERT OLAJOS MAGVAK TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR

B I N G Ó R Á C S

BINGÓ

Megoldókulcs

Felső évfolyamok részére

1. Mindenki kap egy 3x3-as bingórácsot
2. Felírunk a táblára 12 táplálkozással kapcsolatos szót/fogalmat
3. A gyerekek ezekből a szavakból kiválasztanak 9-et, amit tetszőleges sorrendben elhelyeznek a rácson belül.
4. Az előadó véletlenszerűen felolvassa a szavakhoz kapcsolódó információkat, definíciókat (pl.: cetlikre felírva, azokat kihúzza), a gyerekek pedig megpróbálják kitalálni, hogy melyik szóra vonatkozhat, ha az a saját papíron szerepel, akkor áthúzzák
5. Ha 3 áthúzott szó kerül egymás mellé vízszintesen, függőlegesen, vagy átlósan, akkor felkiáltással jelzik, hogy BINGÓ!
6. A gyermek kiviszi a papírt az előadónak, az pedig leellenőrzi, hogy a definíciókhoz kapcsolt fogalmak stimmelnek-e

	SZAVAK	ÁLLÍTÁS
1	**Reggeli**	A legfontosabb étkezésünk a napban.
2	**Sajt**	Magas kalcium tartalmú tejtermék.
3	**Ivóvíz**	A legjobb szomjoltó.
4	**Zöldségek**	Sok vitamint, rostot, ásványi anyagot és vizet tartalmaznak, ehetjük pl.: nyersen, sütve, főzve, párolva, savanyúságként is.
5	**Olívaolaj**	Egyszeresen telítetlen zsírokban gazdag alapanyag, kiváló salátaöntet.
6	**Zabpehely**	Rostban gazdag gabonaféle, készíthető belőle kása, keksz, de lisztjéből akár palacsinta is
7	**Tengeri halak**	Teljes értékű fehérjét tartalmazó omega-3 zsírsav források.
8	**Gyümölcsök**	Változatos színűek, legtöbbször édes vagy kicsit savanykás ízűek, ízesíthetik a reggeli gabonapelyhet/kását, beletehetők joghurtba, süteményekbe, de készíthető belőlük saláta is.
9	**Hüvelyesek**	Növényi fehérjékben gazdag zöldségfélék ide tartozik pl.: lencse, bab, csicseriborsó.
10	**Desszert**	Étkezést lezáró finomság
11	**Olajos magvak**	Egészséges ropogtatnivalók, ajánlott heti 2-3x egy maréknyi mennyiséget enni belőle, ide tartozik pl.: dió, mogyoró, mandula
12	**Teljes kiőrlésű kenyér**	Rostban gazdag szendvics alap.

2. számú melléklet

FOGYASZTHATOD RENDSZERESEN

KÖSD ÖSSZE!

FOGYASZTHATOD ALKALMANKÉNT

MDOSZ

KÖSD ÖSSZE!

Megoldókulcs