

# MIT KELL TUDNI A GYÜMÖLCSÖKRŐL ÉS A ZÖLDSÉGEKRŐL?

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyümölcsök és a zöldségek az emberi táplálkozásban nemcsak energiaforrásoknak számítanak, hanem gazdagok olyan értékes tápanyagokban is, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet normál működéséhez, így az egészségünkhöz.

### Mennyit javasolt fogyasztanunk egy nap?

**Naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt kell fogyasztani, melyből egy adag nyers legyen!**

### Miért fontos, hogy legalább egy adag nyers legyen?

**A vitaminok mennyisége a legtöbb esetben hő hatására csökken.** Tehát, ha főzzük, sütjük, pároljuk a gyümölcsöket és a zöldségeket, akkor kevesebb vitamint tudunk általuk bevinni a szervezetünkbe, mintha nyersen fogyasztottuk volna el őket. Ha mégis valamilyen konyhatechnológiát akarunk alkalmazni rajtuk, válasszuk a párolás vagy a gőzben főzés eljárást, melyek segítségével nem veszítenek olyan sokat a vitamintartalmukból ezek az élelmiszerek.

### A zöldségek és a gyümölcsök fogyasztásának előnyei

- Magas rosttartalmuk elősegíti többek között **a megfelelő bélműködést.**
- Magas víztartalmuk (pl. az uborka víztartalma 97%) hozzájárul a napi vízbevitelünkhöz, így **a szervezet vízháztartásának optimális fenntartásához.**
- Sok vitamin (pl.: C-, K-, B1-, B2-, B6-vitamin és folsav) és ásványi anyag (elsősorban kálium és magnézium) található bennük, amelyek mind **a szervezetünk zökkenőmentes működéséért** felelnek.

### Hogyan illesszük be a zöldségeket és a gyümölcsöket az étrendünkbe? Gyakorlati tanácsok:

- A különböző gyümölcsökben és zöldségekben különböző vitaminok és ásványi anyagok találhatóak meg, így fontos, hogy minél több fajtát fogyasszunk, a szivárvány összes színében.
- Ne felejtsük el, hogy a zöldségeknél a bab- és a lencsefélék, valamint a tartósított zöldségek (pl. savanyú uborka) is hasznos vitaminforrás. Gyümölcsöknél a diófélék, a befőttek és a 100%-os gyümölcslevek is számítanak.
- A zöldségeket reggelire fogyaszthatjuk a szendvicsünk mellé vagy krém formájában; tízórára vagy uzsonnára felszeletelve, rágcsálnivalónak; ebédre és vacsorára pedig friss saláta, zöldségköret, főzelék vagy akár töltött, rakott egytálétel formájában is.
- A gyümölcsöket elsősorban magában szoktuk enni, de salátaként, a reggeli gabonapehely, müzli tetejére vagy palacsintába, rétesbe is tehetjük.

### Érdekesség

Minden évszaknak megvan a legjellemzőbb idénygyümölcs és -zöldsége. Érdemes ezeket ilyenkor fogyasztani!

**Tavaszb:** retek, újhagyma, saláta, eper, rebarbara.

**Nyár:** dinnye, málna, sárgabarack, cukkini, zöldborsó.

**Ősz:** körte, alma, szilva, cékla, sütőtök.

**Tél:** káposzta, narancs, citrom, banán, burgonya, bab- és lencsefélék.

Minden gyerek kap egy zöldség vagy gyümölcs nevet (nagy létszám esetén egy nevet többen is kaphatnak). A foglalkozás vezető kijelöl három pontot a három (leginkább zöldség-gyümölcs betakarítási) évszaknak megfelelően (tavasz, nyár, ős). Füttyszóra mindenkinek a saját pontjára kell futni.

Utána értékelik, megbeszélik, hogy ki áll a nevének megfelelő idény pontján:

**Tavaszb:** újhagyma, sóska, fejes saláta, spárga, retek, eper

**Nyár:** pl. uborka, főzőtök, sárgabarack, ribizli, málna görögdinnye

**Ősz:** sütőtök, szőlő, szilva, naspolya, csicsóka, lilahagyma.

