



# TANÁRI KÉZIKÖNYV

*Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és azok gyakorlati alkalmazása érdekében 3. osztályos tanulók részére*

*Készült az Európai unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-programban részt vevő iskolák számára  
2012/2013*

**Készítette a FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi Szervezet és Terméktanács 2012.**

## VITAMINOK

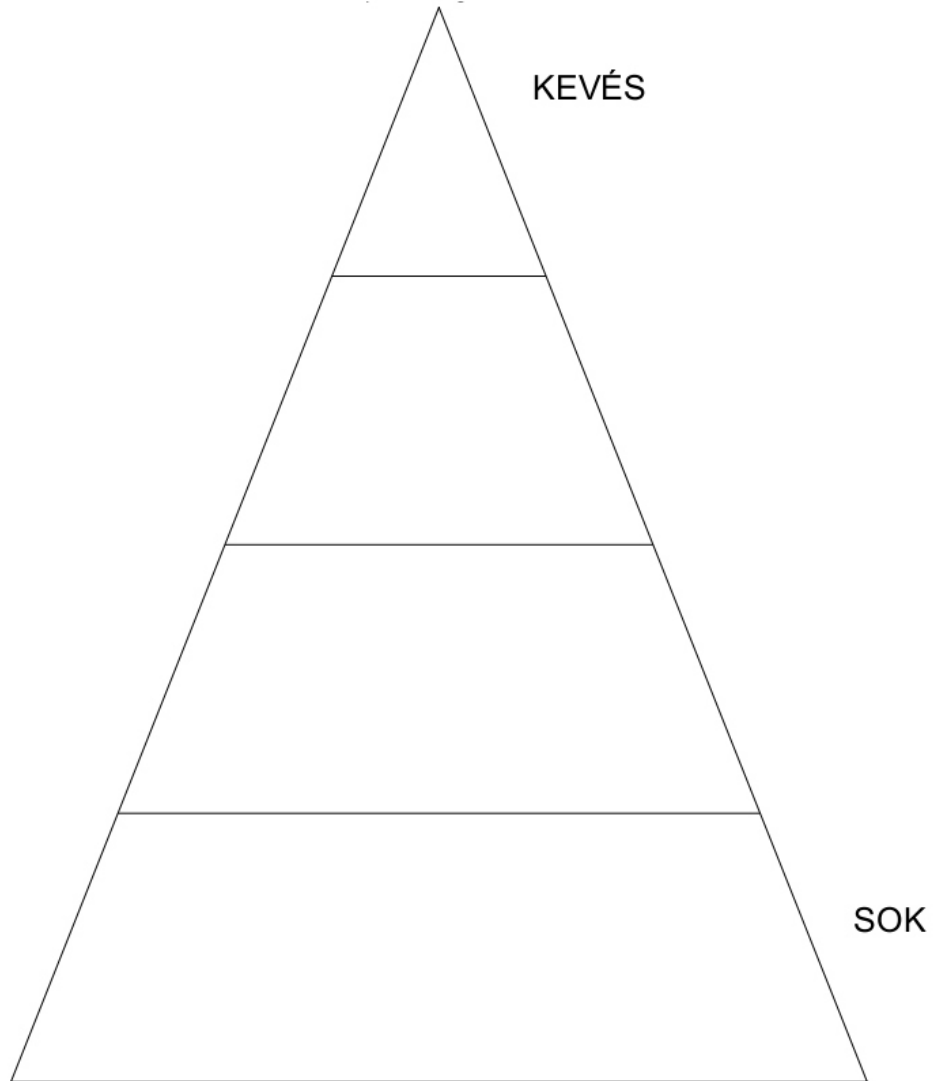
**Feladat: Írják le/Sorolják fel a vízben és a zsírban oldódó vitaminokat.**

**Az egyes vitaminokhoz sorolják fel a tulajdonságokat, az egészségügyi hatásokat.**

**Melyik vitamin melyik zöldség-gyümölcsben található?**

# TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS

Feladat: Rajzolja fel a háromszöget a táblára és a gyerekek mondják meg, melyik élelmiszer hová tartozik!



- 1) Paprika
- 2) Őszibarack
- 3) Csirkemell sonka
- 4) Alma
- 5) Tej
- 6) Barna kenyér
- 7) Tojás
- 8) Virsli
- 9) Méz
- 10) Joghurt
- 11) Magos zsemle
- 12) Sajt
- 13) Zöldborsó
- 14) Víz