



***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és
azok gyakorlati alkalmazása érdekében 3-4.
osztályos tanulók részére***

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

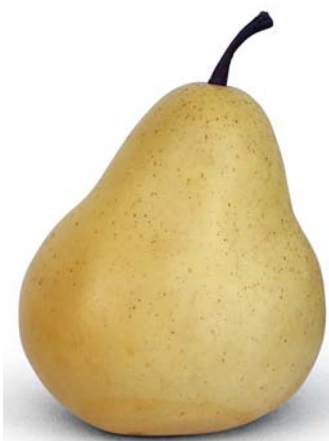


HOVÁ TARTOZIK? GYÜMÖLCS

- ✓ **Almás-termésűek** - alma, körte, naspolya, birsalma
- ✓ **Csonthéjasok** - szilva, kajszli, őszibarack, meggy, cseresznye
- ✓ **Bogyósok** - egres, málna, szeder, ribizli, szamóca, szőlő, áfonya
- ✓ **Héjasok** - mandula, mogyoró, pisztácia, gesztenye, dió



ALMÁS-TERMÉSŰEK





CSONTHÉJASOK

✓ **Belsejükben kemény mag található.**





BOGYÓSOK





HÉJASOK





HOVÁ TARTOZIK? ZÖLDSÉG

- ✓ **Bogyós termésűek - paprika, paradicsom, padlizsán**
- ✓ **Gyökeresek - sárgarépa, petrezselyem, zeller, retek, cékla**
- ✓ **Levélzöldségek - salátafélék, spenót, sóska**
- ✓ **Káposztafélék - fejes, vörös, kelkáposzta, karalábé, karfiol, brokkoli, kelbimbó**

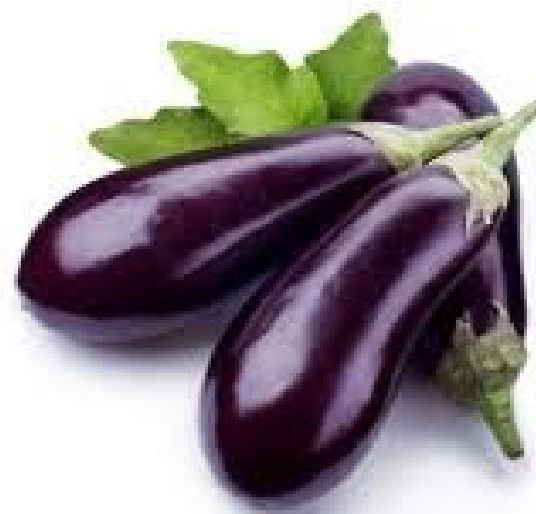


HOVÁ TARTOZIK? ZÖLDSÉG

- ✓ **Tökfélék - görögdinnye, sütőtök, patisszon, sárgadinnye, uborka, főzőtök, cukkini**
- ✓ **Hagymafélék - vörös, lila, fokhagyma, póré**
- ✓ **Hüvelyesek - zöldbab, zöldborsó**
- ✓ **Csemegekukorica**



BOGYÓS TERMÉSŰEK





GYÖKERESEK





LEVÉLZÖLDSÉGEK



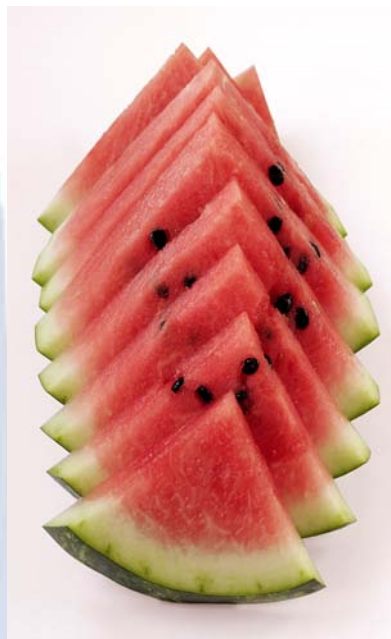


KÁPOSZTAFÉLÉK





TÖKFÉLÉK





HAGYMAFÉLÉK



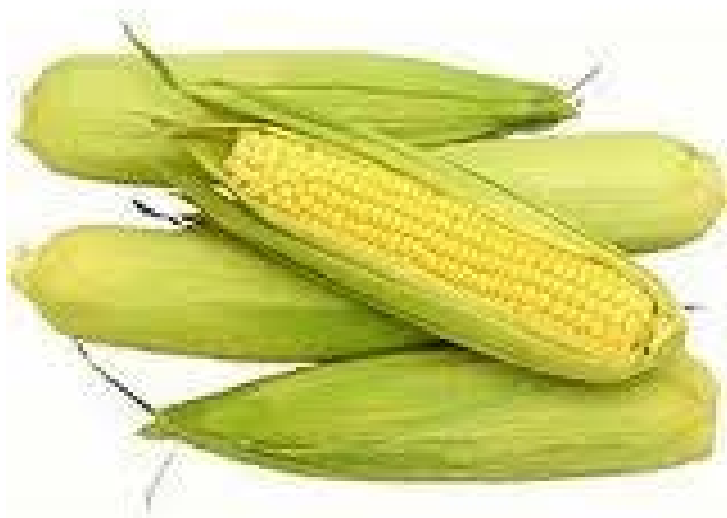


HÜVELYESEK





CSEMEGEKUKORICA





Kérdés esetén:

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: info@fruitveb.hu

Web-page: www.3x3.hu, www.fruitveb.hu



Ne feledd!

*Fogyassz naponta 3x3-féle zöldséget
és gyümölcsöt az egészségedért!*

