



***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges  
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és  
azok gyakorlati alkalmazása érdekében 1-2.  
osztályos tanulók részére***

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



# Színek és az egészség

- ✓ 5 szín: fehér, narancs/citromsárga, piros, zöld, lila





# Színek és az egészség

- ✓ **FEHÉR**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön és egészséges legyen a szíved**
- ✓ **Véd a daganatos megbetegedések ellen**





# Színek és az egészség

✓ FEHÉR





# Színek és az egészség

- ✓ **NARANCS/CITROMSÁRGA**
- ✓ **Segít, hogy jó legyen a szemed és élesen láss!**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a szíved!**
- ✓ **Erősíti az immunrendszert, hogy ne legyél beteg!**
- ✓ **Nagyon sok C-vitamint tartalmaznak!**



# Színek és az egészség

## ✓ NARANCS/CITROMSÁRGA





# Színek és az egészség

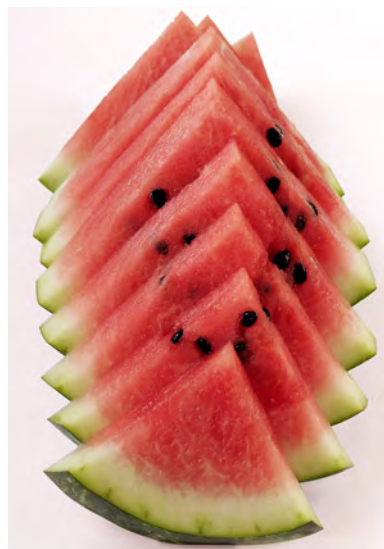
- ✓ **PIROS**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a memória!**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a húgyvezeték!**
- ✓ **Segít, hogy egészséges maradjon a szív!**





# Színek és az egészség

✓ **PIROS**







# Színek és az egészség

- ✓ **ZÖLD**
- ✓ **Segítik, hogy jó legyen a látásod!**
- ✓ **Kalciumot tartalmaznak, így erősítik a csontodat!**



# Színek és az egészség

✓ ZÖLD





# Színek és az egészség

- ✓ **LILA**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a memória!**
- ✓ **Segít, hogy a húgyvezetékek jól működjenek!**
- ✓ **Segít, hogy lassabban öregedjünk!**



# Színek és az egészség

✓ LILA







## *Kérdés esetén:*

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi  
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: [info@fruitveb.hu](mailto:info@fruitveb.hu)

Web-page: [www.3x3.hu](http://www.3x3.hu), [www.fruitveb.hu](http://www.fruitveb.hu)



*Ne feledd!*

*Minden nap fogyassz mindegyik  
színből zöldséget és gyümölcsöt!*

