TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!

Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

MDOSZ

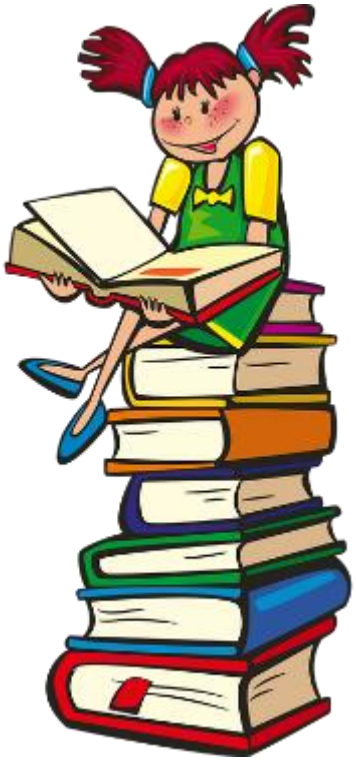


Theconversation.com

Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?





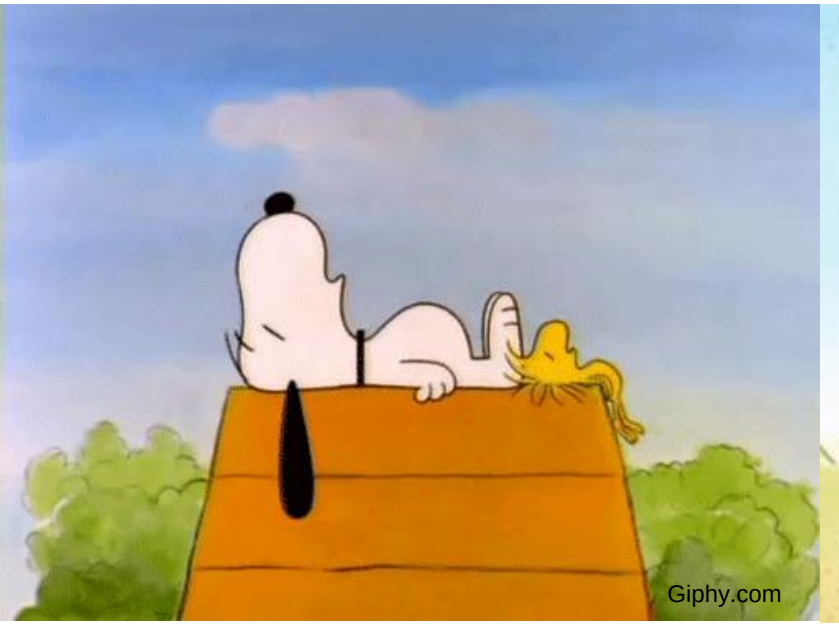


World Resources Archive

Energiaszükséglet



Alapanyagcsere



Giphy.com



Gfycat.com



















Egészséges táplálkozás - nem lehetetlen küldetés

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Gyümölcsök, zöldségek

- zöldségfélék, saláták
- gyümölcsök
- olajos magvak
- hüvelyesek, pl. bab, lencse
- burgonya



Gfycat.com

Gyümölcsök, zöldségek





Rost, vitamin, ásványianyag, folyadék!

thebrandbite.com

Gyümölcsök, zöldségek



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
x			x		x	

Rost, vitamin, ásványianyag, folyadék!

thebrandbite.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Gabonafélék

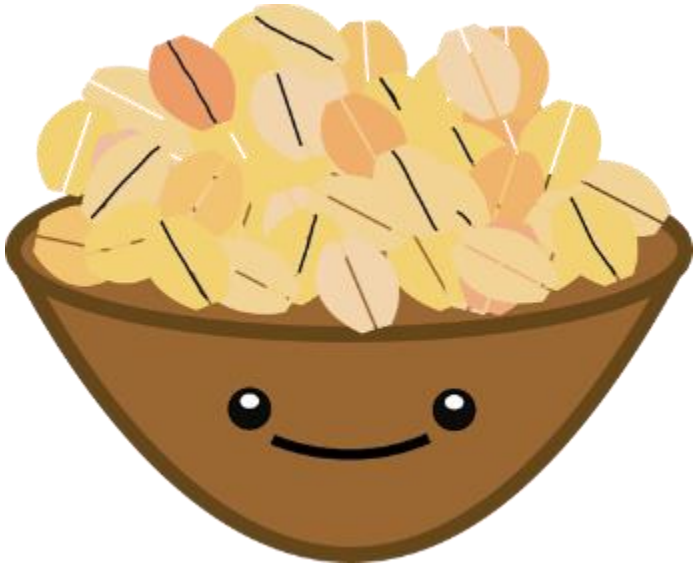
- kenyér, péksütemények
- liszt, dara
- gabonapelyhek, müzli
- tésztafélék
- rizs, barnarizs…



thefoodnetwork.com

Gabonafélék





solvehungertoday.com
Istockphoto.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek

Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

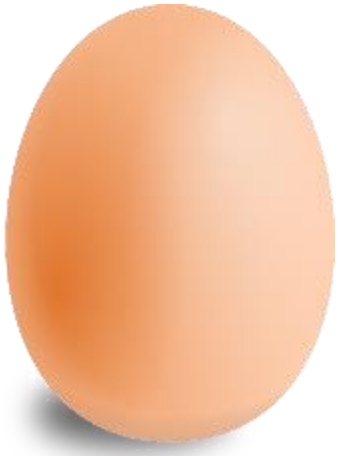
MDOSZ

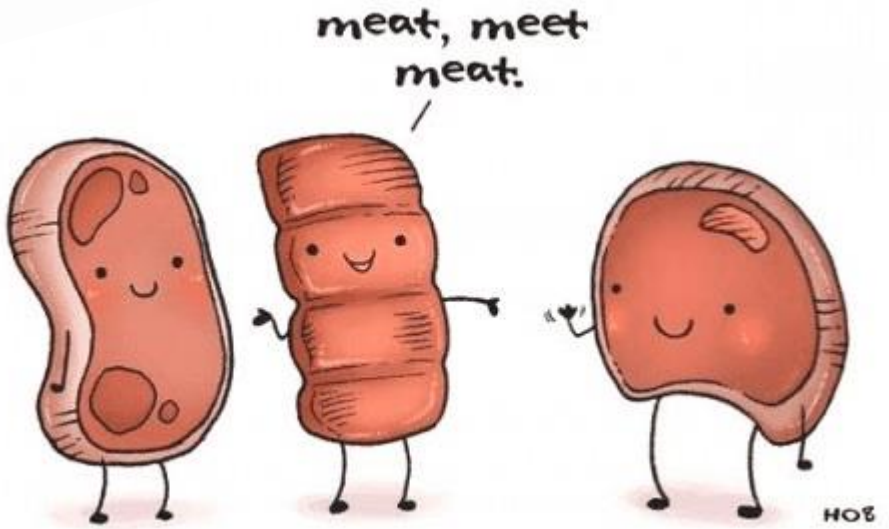


Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

Fehérje, Zsír







guidesify.com

Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	x					x

guidesify.com

Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek





nestle-family.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Italok











dreamstime.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Zsír, cukor, só







Zsír, cukor, só

Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

MDOSZ













Zsír, cukor, só









Egyél rendszeresen



5x



Reggelizz!





Egyél nyugodtan!

Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

MDOSZ



Ne kapkodj!



Étkezz és főzz jó hangulatban!



Élvezd az ételek valódi ízét!



Tedd élménnyé az étkezést! Pl. hallgass zenét...



Igyál elegendő folyadékot!

Mindful eating



Édességet csak az étkezés befejezéseként fogyassz!



Az egészséged érték. Vigyázz rá!



Asztalnál, ülve egyél!



Tedd félre a telefonod és a távirányítót!

Mozogj!



meckids.com

Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

MDOSZ

JÁTÉK!
Válassz OKOSAN!

Reggeli

A



B





Tízórai

A



B



Ebéd

A





B





Uzsonna

A



B



Vacsora

A



B



Összefoglalás









Emberi Erőforrások Minisztériuma

OGYÉI

MDOSZ

Köszönöm a figyelmet!



drjenningsortho.com