



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE
PROGRAM

Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

Néhány információ és jó tanács a ZÖLDSÉGEKRŐL ÉS GYÜMÖLCSÖKRŐL

Tájékoztató anyag szülők számára

- A zöldségekben és gyümölcsökben sok vitamin (C, Folsav, K, B₁, B₂, B₆) és ásványi anyag (elsősorban kálium és magnézium) található.
- Élelmi rostokat tartalmaznak, amelyek segítik az emésztést.
- Folyadék tartalmuk is magas (70-95%).
- Energiatartalmuk általában alacsony.
- Fogyasszon gyermeke napi ötször zöldséget és gyümölcsöt!
- A boltban kizárólag a szép és ép termékeket válasszuk!
- Mindig legyen otthon friss zöldség és gyümölcs, melyet fogyasztás előtt alaposan mossunk meg!
- Ha gyermeke két étkezés között megéhezik, kínálja őt zöldséggel vagy gyümölccsel édesség helyett!
- Amennyiben zöldségből vagy gyümölcsből szeretne ételt készíteni, csak kevés zsiradékot használjon, kíméletesen süsse, főzze, mert hőközlés során az egyes vitaminok mennyisége jelentősen csökken.
- Ismertessen meg gyermekével minél több zöldséget és gyümölcsöt, hogy amikor felnő, mindennapi étrendjének természetes része legyen fogyasztásuk.

Legyen ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE Programnak!

<https://www.facebook.com/gyereszerencs/>
<http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2016 • Minden jog fenntartva!