



## 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, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>) és ásványi anyag (elsősorban kálium és magnézium) található.
- Élelmi rostokat tartalmaznak, amelyek segítik az emésztést.
- Víztartalmuk is magas (70-95%).
- Energiatartalmuk általában alacsony.
- Fogyasszon gyermeke naponta legalább négyszer zöldséget és gyümölcsöt! A gyermekek számára a pontos adagnagyságokat megmutatja az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változatának kiegészítő anyaga, az ételmisszer adagolási útmutató, mely a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) honlapon megtekinthető.
- Kínáljunk minél többször zöldségekből készült ételeket a napi menü részeként! Például krémleveseket, főzelékeket, lecsót, rakott vagy töltött zöldségeket.
- A boltban kizárólag az egészséges, 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 egyes vitaminok mennyisége jelentősen csökken.
- Ismertessen meg gyermekével minél több zöldséget és gyümölcsöt, hogy amikor felnőtt, mindennapi étrendjének természetes része legyen fogyasztásuk.

További információk:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>

<http://www.okostanyer.hu>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az

**Auchan** Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!