

Kedves Családok, Szülők, Nagyszülők és Gyermekek!

Ma Magyarországon a gyermekek és a felnőttek többsége az ajánlott mennyiségnél sokkal több cukrot és sót fogyaszt, valamint kevesebb nyers gyümölcsöt-zöldséget eszik, ezért fontos, hogy tudjuk mi az egészséges és mi nem.

Vajon tudják/ tudjátok a választ a következő kérdésekre? Játsszunk együtt!

A napi ajánlott sóbevitel 3 g.

Vajon mennyi só van egy hamburgerben?

2,5g 1,6 g 0,5 g

A napi ajánlott cukorbevitel 25-37 g.

Vajon mennyi cukor van egy dobozos szénsavas üdítőben?

37 g 12 g 60 g

"Ahogy a mondás is tartja" napi egy alma – az orvost távol tartja".

Vajon hány fajta, értékes anyag (vitamin, ásványianyag, stb.) van egy almában?

300 13 5

A közétkeztetési szabályok változásával 2015. január 1-től az iskolákban, óvodákban és bölcsődékben minden gyermek egészségesebb ételeket fogyaszt majd, olyanokat, amelyek az életkoruknak megfelelő energiatartalmú és tápanyag-összetételű táplálékok.

Mert ami egészséges, az lehet finom!

Ebben egyetértünk?

Igen Nem

Mindannyiunk egészségére!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA