

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

„Légy aktív! Táplálkozz egészségesen!”

A mozgás
játék!

Szánj naponta

60

percet, hogy
bajnok lehess!



Szivárvány a tányéron - egészség, boldogság!



Három adag zöldség nap mint nap, segít neked a
fejlődésben és



Két édes, csintalan gyümölcs kedvet ad a játékhoz, tudod?



Vizet igyál - a víz a szervezeted superhőse!

Ne felejtse el a reggelit- az első lépés egy jó nap érdekében!



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Az anyagot az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési,
egészségfejlesztési és egészségnevelési alprogramja keretében
készítették - ingyenes terjesztésre
- Ez az anyag 7-10 éves gyermekeknek szól -

A szervezetednek szüksége van táplálékra, hogy növekedhessen.

Napi menü ötlet

Reggeli Teljes kiőrlésű gabonapehely gyümölccsel, joghurttal, vagy tejjel 

Tízórai szendvics sajttal, paprikával és egy alma 

Ebéd zöldségleves hússal,
roston sült csirkemell rizzsel és salátával 

Uzsonna egy tenyérnyi dió és egy joghurt 

Vacsora párolt hal grillezett zöldségekkel, joghurtmártással 



4-5 pohár víz

Miből, mennyit egy nap?

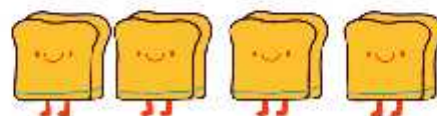
Zöldség 3 adag
• egy adag a markod méretének felel meg



Gyümölcs 2 adag
• egy adag a markod méretének felel meg



Gabonaféle 4 adag
• egy adag megfelel egy szelet kenyérnek, vagy fél bögre rizsnek, tésztának



Hús és hüvelyesek 4 adag
• egy adag hús körülbelül akkora, mint egy tenyér vagy egy tojás



Tej 2-3 adag
1 pohár tej, 1 gyufásdoboznyi méretű túró



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság



Minél több időt tölts a
szabadba családdal,
barátaiddal!



Naponta legalább 60 perc mérsékelt vagy
nagyon intenzív testmozgás: játék,
gyaloglás, kutyasétáltatás, görkorcsolyázás,
kerékpározás, tollaslabda.



Legkevesebb három nap erős intenzitású
testmozgás: futás, túrázás, kerékpározás,
tánc, úszás, röplabda, futball.



Csökkentsd a képernyők előtt töltött időt
(telefon, számítógép, laptop, tv)!



A testmozgás javítja:



Izomerőt
Iskolai teljesítményt
Az önbizalmat
Szociabilitást



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság

A FIZIKAI JÓLÉT ALAPELVEI (ABC)



Ha szomjas vagy, vizet **igyal!**



A **B12-vitamin** energiát biztosít, ami megtalálható: tejtermékekben, tojásban, húsban, halban.



Naponta fogyassz **teljeskiőrlésű gabonaféléket** a reggelinél.



Hogyha valami **édeset** kívánsz próbáld ki a szárított gyümölcsöket vagy a dióféléket.



Az egészséges táplálkozás és a testmozgás segít, hogy legyen **energiád** minden nap.



Szezonális **gyümölcsöket** és zöldségeket fogyassz.



Az egészséges **zsírok** (telítetlen) megtalálhatóak a pörkölés nélküli dióban, magvakban.



Légy **szorgalmas** és segíts a ház körüli tevékenységekben, takarításban, bevásárlásban.



Inspiráció: – Legyél példa a környezetedben: táplálkozz egészségesen és mozogj minél többet a mindennapokban!



Minél **többet játssz** a barátaiddal a szabadban!



Ahhoz, hogy jól érezd magad, szabadulj meg a plusz **kilóktól!**



Naponta egyél **zöldséget**: sárgarépat, zöldborsót, spenótot.



A nap legfontosabb étkezése a **reggeli**.



Sportolj a **természetben**, szívj friss levegőt!



Napi egy **óra** testmozgás az erőd kulcsa!



A **fehérjék** megtalálhatóak: húsokban (csirke, pulyka, marha, sertés), halakban (lazac, tonhal, szardínia), tejtermékekben (joghurt, sajt, tej) és a hüvelyesekben (lencse, csicseriborsó, bab).



A **Quinoa** helyettesítheti a rizst az étkezéseknél.



Ne vess, szórakozz a barátaiddal, családtagjaiddal!



Te is legyél **superhős!** Naponta sportolj!



Kevesebbet használd a **telefont, TV-t és tabletet!**



Legyetek **egységben** - minél több időt tölts együtt barátaiddal, családdal!



A **vitaminok** elengedhetetlenek a test harmonikus fejlődéséhez.



Menjtek ki családokkal minden **hétvégén**, élvezzék a tiszta levegőt, napsütést és a természetet.



Figyél a piros háromszögben lévő **X** betűre, amikor az úton biciklizel! Útkereszteződés következik.



Amikor felemelt karokkal végzed a gyakorlatokat **Y** alakot formálsz.



Z-Zzz, aludj jól! Amikor jól alszol van energiád a játékra is.

Kész, megtanultad az ábécét! Most itt az idő, hogy megkezdőd az utat egy boldog és egészséges test irányába.



AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE



1

Ajánlások az egészséges
táplálkozáshoz

2

Ajánlások a
testmozgáshoz

3

Gyakorlati tanácsok



„Légy aktív!
Táplálkozz egészségesen!”



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Kovácsna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság

Anyag az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési és egészségfejlesztési – egészségnevelési alprogramja keretében készült – ingyenes terjesztésre. Ez az anyag a 11-15 éves gyermekeknek szól.

1 Ajánlások az egészséges táplálkozáshoz

Mit kell tartalmazzon a napi étrended?

5 adag zöldséget és gyümölcsöt (legalább 400 g)

Egy adag jelenthet: 1 marék brokkoli vagy spenót, 3 evőkanál főtt zöldség, 1 paprika, 1 sárgarépa, de lehet 1 alma, 1 banán, 1 körte, fél csésze málna/ cseresznye, fél pohár cukrozatlan gyümölcslé, 5 db szárított gyümölcs (sárgabarack, datolya, füge).



4 adag teljes kiőrlésű gabona (kukorica, rizs, búza, rizs).

1 adag lehet: 1 szelet kenyér, fél bögre főtt rizs, vagy főtt tészta, 1 bögre gabonapehely.

3 ADAG TEJ ÉS TEJTERMÉK

1 adag lehet: 1 bögre tej, fél bögre zsírszegény túró, 40 mg olvasztott sajt (1 gyufásdoboznyi méretű).

3-4 adag fehérjetartalmú élelmiszer.

1 adag lehet: 1 tojás, 30 g sovány hús, csirke, vagy főtt hal, negyed bögre főtt bab, borsó, lencse, 15 g dió, vagy más magvak.

4 pohár folyadék

Leginkább vizet igyál, 4-5 pohárral (minimum 1,4 l), teát, vagy cukrozatlan gyümölcskompótot.

A testmozgásra vonatkozó ajánlások (WHO)

NAPONTA LEGALÁBB 60 PERC mérsékelt vagy nagyon intenzív testmozgás

Például: kutyasétáltatás, gyors tempójú séta, görkorcsolyázás, biciklizés, tollaslabda.



Például: futás, túrázás, gyors tempójú kerékpározás, aerobics, úszás, csapatsportok (röplabda, foci stb.)



Légy aktív a saját ritmusodban - minden lépés számít!



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság

3 Gyakorlati tanácsok

Minden nap reggelizz!

Az izmaid és az agyad jobban fognak működni.

Az édességeket cseréld friss gyümölcsökre, zöldségekre.

Az energiaszintedet így tarthatod állandó szinten.

Ha szomjas vagy vizet igyál és ne üdítőt!

A szervezetedet a legjobban a víz hidratálja.

Amielőtt a szüleiddel bevásárolni indultok, készítsetek egy listát az egészséges ételekről.

Figyelmesen olvasd el az élelmiszereken található feliratot.



- **Minél többet mozogj a szabadban!**

Csökkentsd a képernyőelőtt töltött időt (televízió, telefon, tablet, számítógép) naponta maximum 2 óra a megengedett, és minél több időt tölts a szabadban.

- **Minél többet sétálj!**

A rövidebb utakat (iskola, barátok) tedd meg sétálva, görkorcsolyával vagy biciklivel.

- **Minél többet mozogj a családtagjaiddal!**

A közös sportolás a családdal szórakoztató lehet (túrázás, kerékpározás, röplabda, foci stb.).

- **Teremts új kapcsolatokat a testmozgás által!**

Iratkozz be különböző foglalkozásokra, klubokba (tánc, harcművészetek, kosárlabda stb.).



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Kovácsné Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság