

Az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás népszerűsítése

„Légy aktív! Táplálkozz egészségesen!”

Egy sikeres napért:

1 óra fizikai aktivitás

Töltsenek minél több időt a szabadban. Sportoljanak változatosan.

legfeljebb 2 óra képernyő előtt töltött idő

Csökkentsék a képernyő előtt töltött időt (televízió, telefon, tablet, számítógép).



3 adag tejtermék

1 bögre tej, 1/2 bögre zsírszegény túró, 40 g feldolgozott sajt (trappista, telemea)

3–4 adag fehérjében gazdag élelmiszer

1 tojás, 30 g sovány hús, főtt csirke vagy hal, 1/4 bögre főtt bab, borsó vagy lencse, 15 g dió vagy magvak



4 pohár folyadék

Főként vizet igyál, napi 4–5 pohárral (legalább 1,4 liter), cukor nélküli tea vagy gyümölcskompót is lehet.

4 adag teljes kiőrlésű gabona

1 szelet kenyér, 1/2 bögre főtt rizs vagy tészta, 1 bögre gabonapehely



3 adag zöldség

1 marék brokkoli vagy spenót, 3 evőkanál főtt zöldség, 1 paprika, 1 sárgarépa

2 adag gyümölcs

1 adag: 1 alma, 1 banán, 1 körte, 1/2 bögre málna vagy cseresznye, 1/2 pohár cukormentes gyümölcslé, 5 szárított gyümölcs (sárgabarack, datolya, füge)



AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS ÉS MOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

„Légy aktív! Étkezz egészségesen!”

Ajánlások egy sikeres naphoz



5 adag zöldség és gyümölcs

4 pohár folyadék
Igyál vizet, napi 4–5 pohárral (minimum 1,4 liter)



3 adag kalciumban gazdag élelmiszer, tej és joghurt

2

Legfeljebb 2 óra képernyő előtt töltött idő



1

óra
fizikai
aktivitás



START