



***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és
azok gyakorlati alkalmazása érdekében 1-2.
osztályos tanulók részére***

*Készült az Európai unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára
2012/2013*



Színek és az egészség

- ✓ 5 szín: fehér, narancs/citromsárga, piros, zöld, lila





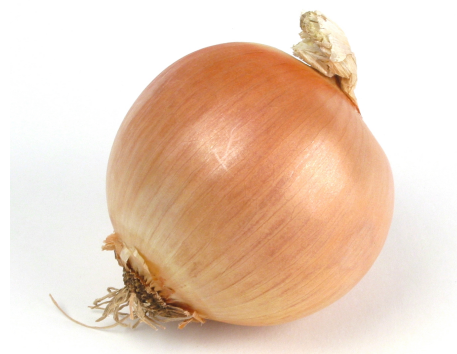
Színek és az egészség

- ✓ **FEHÉR**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön és egészséges legyen a szíved**
- ✓ **Véd a daganatos megbetegedések ellen**



Színek és az egészség

✓ **FEHÉR**





Színek és az egészség

- ✓ **NARANCS/CITROMSÁRGA**
- ✓ **Segít, hogy jó legyen a szemed és élesen láss!**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a szíved!**
- ✓ **Erősíti az immunrendszert, hogy ne legyél beteg!**
- ✓ **Nagyon sok C-vitamint tartalmaznak!**



Színek és az egészség

✓ NARANCS/CITROMSÁRGA





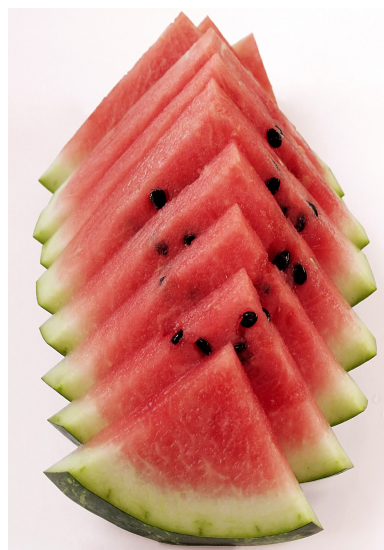
Színek és az egészség

- ✓ **PIROS**
- ✓ Segít, hogy jól működjön a memória!
- ✓ Segít, hogy jól működjön a húgyvezeték!
- ✓ Segít, hogy egészséges maradjon a szív!



Színek és az egészség

✓ **PIROS**





Színek és az egészség

✓ **ZÖLD**

✓ Segítik, hogy jó legyen a látásod!

✓ Kalciumot tartalmaznak, így erősítik a csontodat!



Színek és az egészség

✓ **ZÖLD**





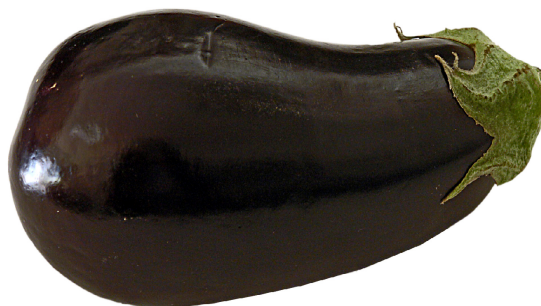
Színek és az egészség

- ✓ **LILA**
- ✓ **Segít, hogy jól működjön a memória!**
- ✓ **Segít, hogy a húgyvezetékek jól működjenek!**
- ✓ **Segít, hogy lassabban öregedjünk!**



Színek és az egészség

✓ LILA





Kérdés esetén:

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: info@fruitveb.hu

Web-page: www.3x3.hu, www.fruitveb.hu



Ne feledd!

*Minden nap fogyassz mindegyik
színből zöldséget és gyümölcsöt!*

