



# TANÁRI KÉZIKÖNYV

*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. II. félév*

**Készítette a FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi Szervezet és Terméktanács 2013.**

## ADAGOK

1) Állíts össze egy napi adagot, hogy legyen benne háromszor három -féle gyümölcs és zöldség, azaz minden alkalommal különböző zöldségeket és gyümölcsöket egyél! Rajzold ide a menüt!

### REGGELI

(három -féle zöldség és gyümölcs)

### EBÉD

(három -féle zöldség és gyümölcs)

### VACSORA

(három -féle zöldség és gyümölcs)

2) Milyen gyümölcsöket és zöldségeket eszel télen? Rajzold ide!