

Iskolagyümölcs - program

Oktatási segédanyag - az egészséges életmódról



1. félév/1.

Sokat hallani az egészséges életmódról. De mit is jelent ez valójában? Az egészséges életmód egyszerűen is megvalósítható. Nem kell hozzá hatalmas változtatásokat tenned. Már apróbb életmódbeli változtatásokkal is - mint például ha a csokoládé helyett a friss gyümölcsöket választod – igazi eredményeket lehet elérni.

Tankold fel a szervezetedet sokféle finom gyümölcsből. A gyümölcsben nagyon sok hasznos dolog van, mint például vitaminok és ásványi anyagok!

Annyiféle módon lehet gyümölcsöt enni! Almacsipsz, mazsola, szárított gyümölcsök... De amikor eljön a nyár, a legjobb, ha az egyszerű, édes, friss, lédús gyümölcsöt választod, amit egyenesen a növényről szedsz le. Olyan sokféle különböző színű gyümölcs van, és ezekkel annyiféle vitamint és ásványi anyagot vehetsz magadhoz. A szezonális gyümölcsök és zöldségek finomabbak és egészségesebbek is, ráadásul, ha ezeket választod, azzal a környezetet is kíméled.

Az alma az egyik legismertebb gyümölcsünk, szerte a világon termesztik, fogyasztják a több ezer fajta valamelyikét. Az alma becsét, jó hírért, a gyógyító erejébe vetett ősi hitet jelzi az is, hogy több nép mitológiájában is szerepel. A rózsafélék családjába tartozó almafa minden kontinensen megtalálható, több mint hétezer fajtáját ismerik. Leginkább a mérsékelt éghajlati övben termesztik, Európából a világtermelés fele származik. Magyarországon Szabolcs-Szatmár-Bereg és Zala megye a leghíresebb almatermelő vidék, de egy-egy almafa majd minden szőlős- és házi kertben megtalálható.

Egy régi közmondás szerint: "napról napra egy alma - az orvost távol tartja". Tény, hogy ez a gyümölcs minden porcikájában különösen értékes táplálék, az egyik legegészségesebb gyümölcsök között tartják számon. Több mint 30 féle vitamint és nyomelemet tartalmaz. Legértékesebb és legtáplálóbb, ha héjával együtt, nyersen fogyasztod, így tartalmazza a legtöbb élelmi rostot. Nem kell feltétlenül a legszebb, viaszosan fénylő, darabonként selyempapírba csomagolt, import almákat vásárolni, hiszen kora ősztől késő tavaszig kapható a kevésbé látványos, ám annál egészségesebb, magyar termék.

A friss gyümölcsökön kívül a 100% gyümölcstartalommal bíró gyümölcslevek is igen jótékony hatással vannak szervezetünkre. A cukor hozzáadása nélkül készült gyümölcslé azonkívül, hogy finom, tápláló és tökéletes szomjoltó, a benne lévő vitaminok, ásványi anyagok számos betegség megelőzésében játszhatnak szerepet. Sokat segíthetsz tehát a szervezetednek, ha a cukros és szénsavas üdítők helyett inkább 100%-os gyümölcslevet iszol.

Egészséges táplálkozás plusz testmozgás. Ha ezt a képletet követed, tökéletes úton jársz ahhoz, hogy fitt és egészséges legyél! A fizikai tevékenység jót tesz, de gyakran próbálunk kibújni alóla. Hogy miért? Ennek a fő oka az, hogy a mozgást összetévesztjük a versenyszerű sporttal. Pedig nem kell ahhoz sportbajnoknak lenni, hogy egészséges legyél! A tornázás nem feltétlenül nehéz. A mozgás legjobb módja a sportolás, de a kíméletesebb tevékenységek is számítanak: a séta, a játék a parkban, ha segítesz a szüleidnek kertészkedni, elvégzel mindenféle tennivalót otthon, sétáltatod a kutyát vagy kitakarítasz. Ne feledd, minél többet mozogsz, annál egészségesebb leszel!



Ahogy azt már észrevettétek, ebben a tanévben is folytatódik az iskolagyümölcs-program, amelyhez a legtöbb EU-tagállam csatlakozott, köztük hazánk, Magyarország is.

A program célja, hogy az általános iskolák 1-4. évfolyamos tanulóival, azaz veletek megkedveltesse a gyümölcsök fogyasztását, így hozzájáruljon az egészséges táplálkozási szokások kialakulásához, valamint a túlsúlyosság és az elhízás elleni küzdelemhez.

Az Európai Unió társfinanszírozásával megvalósuló iskolagyümölcs program keretében te is napi rendszerességgel hozzájuthatsz a finomabbnál-finomabb gyümölcsökhöz, gyümölcsléhez, mert ezen keresztül szerveztük meg, hogy ti minden héten kapjatok gyümölcsöt és gyümölcslevet az iskolában, így már nem csak otthon tudjátok fogyasztani, hanem az iskolában is.

Az EU próbál neked segíteni abban, hogy minél több finom zöldséget és gyümölcsöt egyél, mert ha már fiatalon megtanulsz okosan táplálkozni, ezt később is folytatni fogod. Mivel manapság egyre több az elhízott gyermek, itt az ideje, hogy cselekedjünk. A kövérség rendkívül káros lehet az egészségre - az egészséges táplálkozás így sok későbbi problémától kímélhet meg.