



Iskolagyümölcs – program

Oktatási segédanyag – Tudj meg többet a zöldségekről és gyümölcsökről!

2. félév/2.

Hová tartozik?

Tudtad, hogy a paradicsom és a paprika a burgonyafélék családjába tartozik? És azt tudod, hogy mi a közös jellemzője a málnának és a szőlőnek? Az alábbiakban egy rövid kis összefoglalást olvashattok arról, hogy az egyes zöldség- és gyümölcsféléket milyen csoportokba sorolhatjuk.

Gyümölcs

Csonthéjasok – a termés héja hártyás, a középső része húsos, a belső pedig csontkemény, amit magnak nevezzük. (szilva, kajsziarack, őszibarack, meggy, cseresznye)

Almás-termésűek – ide tartoznak mindazon gyümölcsfajták, amelyek egy magházat és abban több kis magot tartalmaznak. (alma, körte, naspolya, birsalma)

Bogyósok – a bogyós gyümölcsök ehető, lédús termések, húsos termésfallal és többnyire a gyümölcshúsba beágyazott kis magokkal. (egres, málna, szeder, ribizli, szamóca, szőlő, áfonya)

Héjasok – azok a különféle termések, amelyeknek ehető belsejét kemény, feltörhető héj borítja. (mandula, mogyoró, pisztácia, gesztenye, dió)

Citrusfélék – Ázsiában és Ausztráliában honos gyümölcsök, melyeknek az egyik legfontosabb közös jellemzőjük a magas C-vitamin tartalmuk, lédús gyümölcshúsuk. A gyümölcshéjban olajmirigyek találhatók, így illóolajban gazdag gyümölcsök, termésházuk többrekeszes, általában mag képződik a gyümölcshúsban. (narancs, mandarin, grapefruit, citrom)

Egzotikus gyümölcsök – azok a gyümölcsfajták tartoznak ide, amelyek a trópusokon, vagy a szubtrópusokon vadon nőnek, illetve ezeken a területeken termesztik őket. (ananász, banán, mangó, kivi, füge)

Zöldség

Burgonyafélék (Csucsfélék) – a burgonya az egyik legfontosabb gazdasági növényünk. Fogyasztott része a gumó, a szár megvastagodott része. Jelentős C-vitamin- és keményítőtartalma van. Ide tartozik még a paprika, a paradicsom és a padlizsán is, amelyek bogyós termésűek.

Gyökerek – megvastagodott gyökereket, gumóikat, gyöktörzsüket fogyasztjuk. (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, retek, cékla, torma)

Levélzöldségek – levelüket fogyasztjuk (salátafélék, spenót, sóska)

Káposztafélék – táplálkozási célra megvastagodott szárukat, levelüket, hajtásukat, virágjukat használjuk fel. Magas C-vitamin és ásványi anyag tartalmú zöldségfélék. (fejes, vörös, kelkáposzta, karalábé, karfiol, brokkoli, kelbimbó)

Tökfélék (Kabakosok) – az összenőtt három termőlevélből sajátos bogyótermés, a kabak képződik, amely néhány gramm vagy több tíz kilogramm tömegű is lehet. (görögdinnye, sütőtök, patisszon, sárgadinnye, uborka, főzőtök, cukkini)

Hagymafélék – táplálkozási célra tartaléktápanyagokat tartalmazó módosult földbeli hajtását használjuk fel. (vörös, lila, póré, fokhagyma)

Hüvelyesek – pillangós virágszerkezetű, hüvelytermésű növények. Zölden és szárítva is fogyasztjuk. Energia- és szénhidráttartalmuk a legmagasabb a zöldségek között. (zöldbab, zöldborsó)

Egyéb zöldségfélék - csemegekukorica

Színek és az egészség

Mindannyian tudjuk, hogy az optimális egészség érdekében, naponta többször kellene zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanunk. Amit viszont sokan nem tudunk az, hogy legjobb, ha változatosan fogyasztjuk a zöldségeket és a gyümölcsöket. A „Naponta ötször, minden színből” felhívás a különböző színű zöldségek és gyümölcsök fogyasztására emlékeztet bennünket, hogy a szervezetünk hozzájusson mindahhoz a tápanyaghoz, amit a sokfajta zöldség és gyümölcs biztosít. Vegyük tehát sorra az egyes színeket!

Fehér

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

Soroljanak fel a gyerekek fehér húsú gyümölcsöket és zöldségeket! (pl. gomba, hagyma, fokhagyma, karfiol, banán, körte, barack)

Sárga

- 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

(pl. sárgabarack, tök, sárgadinnye, sárgarépa, narancs, citrom)

Piros

- Segít, hogy jól működjön a memória
- Segít, hogy jól működjön a húgyvezeték
- Segít, hogy egészséges maradjon a szív

(pl. alma, eper, málna, meggy, cseresznye, dinnye, cékla, retek, paradicsom)

Zöld

- Segít, hogy jó legyen a látásod
- Kalciumot tartalmaznak, így erősítik a csontodat

(pl. zöldborsó, zöldbab, saláta, brokkoli, spárga, sóska, avokádó, zöld alma, szőlő, kivi)

Lila

- Segít, hogy jól működjön a memória
- Segít, hogy a húgyvezetékek jól működjenek
- Segít, hogy lassabban öregedjünk

(pl. padlizsán, vöröskáposzta, áfonya, szeder, fekete ribizli, szilva, kékszőlő)

Ne feledd! Minden nap fogyassz mindegyik színből zöldséget és gyümölcsöt!

Feladat: Próbáld meg kitalálni a következő találós kérdések megoldásait:

1. Zöld burokba születtem, mikor aztán nagy lettem, a zöld burok kifeslett, és az úrfi kiesett.
2. Kerek, de nem alma, piros, de nem rózsza, rétes, de nem béles, kóstoltam, nem édes.
3. Szép leányka ül a fán, piros ruha derekán, szíve olyan mint a kő. Tudjátok, ki lehet ő?
4. Gyümölcs vagyok, édes vagyok, ha megértem piros vagyok. Télen jól elrejt a kamra, mi is volnék, ha nem ...
5. Kis ember áll az erdőben, nagy kalap van a fejében. Ha kalapját megetted, őt magát is ismered.
6. Kis koromban nyersen esznek, ízét adom a levesnek. Barátom a petrezselyem, egy csomóba kötik velem.
7. Sünilabda, zöld a színe, ősszel pottyán le a fűbe. Benne barna golyó lapul, nagyot pattan, hogy gurul.
8. Zöld istállóban fekete lovak piros szénát esznek. Mi az?

Megoldás:

- | | | | |
|-----------|-----------------|----------------------|-----------------|
| 1.) Dió | 2.) Vöröshagyma | 3.) Cseresznye/Meggy | 4.) Alma |
| 5.) Gomba | 6.) Sárgarépa | 7.) Gesztenye | 8.) Görögdinnye |

Rejtvény!

A sorok között 16 gyümölcs neve rejtőzik!

Az alábbi rejtvényben 13 zöldség nevét találd!

B	G	S	C	N	A	R	A	N	D
E	K	Z	S	I	B	I	R	K	I
R	E	D	E	S	Z	K	H	Ö	Ó
K	C	A	R	A	B	I	Z	S	Ö
D	I	C	E	N	O	M	E	Z	L
M	T	Ó	S	L	D	E	E	M	Ö
A	R	M	Z	Á	Z	G	T	É	Z
M	O	A	N	M	A	G	R	T	S
L	M	Z	Y	T	N	Y	Ö	E	O
A	P	S	E	I	V	I	K	V	S

F	O	K	H	A	G	Y	M	A	M
B	I	S	K	T	Ö	K	O	H	I
Z	L	Á	A	K	S	Ó	S	L	E
P	O	R	Z	E	B	E	C	O	U
A	K	G	Ö	A	A	N	I	I	B
P	K	A	L	G	T	E	D	F	O
R	O	R	D	R	Á	V	A	R	R
I	R	É	B	Á	L	A	R	A	K
K	B	P	A	P	A	S	A	K	A
A	C	A	B	S	S	O	P	P	O

Forrás: A FruitVeb által készített oktatási segédlet