



**SCORING**  
**FOR**  
**Health**







# SCORING FOR Health

*Ezen munkafüzet*

*tulajdonosa: \_\_\_\_\_*



  
Veggy





# Sportolni és mozogni ma már alap

## Bevezetés:

Örülünk, hogy részt vettek a Fradi FitKids (Scoring for Health) programban, és az iskoláttal együtt elköteleztétek magatokat az egészséges életmód mellett. Vajon be tudjátok tartani? Azt természetesen mindenki tudja, hogy sportolni ma már alap, és a sportolás fontos az egészségetek szempontjából. Jó hatással van a szívre, az erekre, a tüdőre és az izmokra. Javul a közérzetünk és fittebbnek érezzük magunkat, ha edzünk, ezért ajánlott **naponta legalább 60 percet** mozogni.

- Nemcsak a sportolás, hanem általában az aktív életmód is jó hatással van az egészségre;
- Mindenféle aktivitás kitűnő, beleértve a kerékpározást, a gyaloglást, a táncot, de például a szabadtéri játékot is.
- A szabadtéri mozgás és játék közben új barátokat is szerezhetek; új társakkal ismerkedhetek meg.
- A mozgással sok betegség ellen felvehetjük a harcot, például a cukorbetegséggel és a szívproblémákkal.

## Ötletek

- Számítógépezés helyett inkább menjetek ki gyakran a szabadba játszani;
- Ma már annyi sportág létezik, hogy biztosan megtalálod azt, amelyik neked is tetszik: maradj aktív!
- A legtöbb sport nem drága. Érdeklődjetek utána, hogy a születek vagy a barátaitok mit sportolnak;
- Ahhoz, hogy az egészségéteket megfelelő szinten tartsátok, próbálj mozogni minden nap.

# TARTALOMJEGYZÉK

		<b>SPORTOLNI ÉS MOZOGNI MA MÁR ALAP</b>	<b>5</b>
		– Bevezetés	5
		– Ötletek	5
<b>ÓRA</b>	<b>1</b>	<b>A TESTMOZGÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁS</b>	<b>9</b>
		– Feladat	9
		– Ötletek	9
		<b>A CSOPORTCÉL A KIVÁLASZTÁSA</b>	<b>10</b>
		– Tűzzetek ki magatoknak 5 célt, és írjátok le őket!	10
		– Írjátok le két olyan célt, amelynek elérése közben az osztállyal közösen fejlődhetünk!	10
		– Szerinted melyik cél a legjobb? Írd le az alábbiakban	10
<b>ÓRA</b>	<b>2</b>	<b>NYITÓNAP</b>	<b>11</b>
		– A testtömegindex	11
		– A számítás	11
<b>ÓRA</b>	<b>3</b>	<b>FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT</b>	<b>12</b>
		– A 4ss Teszt	12
		– Cooper-Teszt	13
		– A jójó Teszt	14
<b>ÓRA</b>	<b>4</b>	<b>AZ EGÉSZSÉGES REGGELI</b>	<b>15</b>
		– Bevezetés	15
		– Egy megfelelő reggeli	15
		– Milyen egy jó reggeli?	15
		– Mit eszel reggelire?	16
		– Kvíz a reggeliről	17
		– Reggeli recept	18
		– Ötletek	19
		– Reggelivel kapcsolatos ötletek	19
		– Feladat	19
		<b>REGGELI AZ OSZTÁLYAL</b>	<b>20</b>
<b>ÓRA</b>	<b>5</b>	<b>KÉRDŐÍV A SPORTRÓL ÉS TESTMOZGÁSROL</b>	<b>21</b>
		– Egészséges és felelős testedzés	24
		– Ötletek	24
		– Sérülések megelőzése	25
		– Bemelegítés	26
		– Csinálj levezetést	27

ÓRA

6

## **EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS**

29

- Egészséges étkezés 29
- Ötletek 29
- Tudtad, hogy ...? 30
- Egyél zöldséget és gyümölcsöt! 30
- 1. feladat – Az Okostányérral kapcsolatos feladat 31
- 2. feladat 32
- 3. feladat 33
- Egy egészséges harapnivaló receptje 34

## **A TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK TUDATOS OLVASÁSA**

35

- Kvíz az egészségről 35

ÓRA

7

## **LÁTOGATÁS A SZUPERMARKETBEN**

37

- Reklámok hatása 37
- Édesség részleg 38
- Zöldségek 39
- Zöldség részleg 40
- Üdítőitalok és gyümölcslevek 41
- Üdítőitalok és gyümölcslevek részlege 42
- Kekszek és chipsek 43
- Kekszek és chipsek részlege 43

ÓRA

8

## **EGÉSZSÉGES HARAPNIVALÓK**

45

ÓRA

9

## **JÁTÉK A SZABADBAN**

46

ÓRA

10

## **A TESTMOZGÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁS 2**

49

ÓRA

11

## **FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT II**

50

- A 4ss Teszt II 50
- Cooper-Teszt II 51
- A jójó Teszt II 52

ÓRA

12

## **ZÁRÓ NAP**

53

## **KIEGÉSZÍTŐ ÓRA - A VÍZ**

54

- Hány liter folyadékot kell innod naponta 54
- Ki érzi néha a felsorolt tünetek valamelyikét? 55
- Feladatlap: Igyál több vizet! 56
- Egy meghívott vendég, a Fradi Sportolójának előadása 57
- 10 egészséges reggeli 57





# TIPPEK A TESTMOZGÁSRA

## Feladat:

A végső cél az, hogy naponta legalább 60 percet mozogjunk. Először megnézzük, hogy jelenleg hány percet mozogtok. A második órára töltsétek ki a következő táblázatot:

Ha hétfőn 10 percet kerékpároztatok, írjátok be egy 10-es számot a „Biciklizés” rovatba. Ha egyáltalán nem gyalogoltatok, írjátok be egy 0-át a „Gyaloglás” rovatba. A többi oszlop esetében is ugyanígy járjatok el. A végén az „Összesen” rovatba írjátok be a mozgással töltött percek összegét. Hozzátok magatokkal az iskolába ezt a feladatlapot a jövő héten, a második órára. A tizenegyedik órán ismét ki kell töltenetek ezt a feladatlapot, és össze fogjátok hasonlítani, meg fogjátok beszélni az első óra és a tizenegyedik óra eredményeit.

## Ötletek

- BICIKLIZÉS** : Ha van rá lehetőségetek, menjetek kerékpárral iskolába, bevásárolni vagy a barátaitokhoz.
- GYALOGLÁS** : Természetesen az iskolába is mehettek gyalog vagy egy nagyon hosszú sétát tehettek a kutyával.
- TESTMOZGÁS** : Lift helyett válasszátok gyakrabban a lépcsőt, menjetek ki a szabadba és mozogjatok.
- SPORTOK** : Menjetek edzeni! Nem muszáj egyesületi edzésre vagy fitneszterembe mennetek: a barátaitokkal is futhattok vagy focizhattok.
- HÁZIMUNKA** : Kérdezzétek meg a szüleitektől, hogy kiporszívózhajátok-e a házat, lemoshajátok-e az autót vagy megtisztíthajátok-e az ablakokat. Így nemcsak a mozgással töltött perceitek számát növelhetitek, hanem a szüleitek elismerését is elnyerhetitek.

NAP	BICIKLIZÉS	GYALOGLÁS	TESTMOZGÁS	SPORTOK	HÁZIMUNKA	ÖSSZESEN
Hétfő	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Kedd	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Szerda	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Csütörtök	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Péntek	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Szombat	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Vasárnap	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC

# A CSOPORTCÉL A KIVÁLASZTÁSA

„A szezon kezdete előtt közösen, csapatként összeülünk, és meghatározunk egy csoportcél. Annyi meccset szeretnénk nyerni, amennyit csak lehetséges. Természetesen a csoportcélnek reálisnak kell lennie. A célunk, hogy fejlődjünk, fitt maradjunk, és a szezon végén a bajnoki tabella első helyeinek valamelyikén végezzünk. Emellett szeretném megjavítani az egyéni csúcsumat az egy meccs alatt lefutott kilométerek számát illetően. És Te milyen célokat tűzöl ki?”

**Tűzzetek ki magatoknak 3 célt, és írjátok le őket!**

Például: szeretnék mindennap gyalog vagy biciklivel menni iskolába.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**Írjátok le két olyan célt, amelynek elérése közben az osztállyal közösen fejlődhetünk!**

- 1 .....
- 2 .....

**Szerinted melyik cél a legjobb?**

**Írd le az alábbiakban:**

.....

.....

.....



# NYITÓNAP

Ma valóban elkezdjük a Fradi FitKids (Scoring for Health) nevű projektet. Az egész osztállyal egy különleges sportnapon veszünk részt.

A első órán személyes célokat tűztetek ki, valamint egy olyan célt is, amelynek eléréséért az osztállyal közösen küzdhettek. Ezen az órán papírra vetjük a céljainkat, és aláírunk egy szerződést.

A szerződés aláírása és a sportolás mellett, a Fradi munkatársa megméri a testösszetételt. A program végén (a tizenkét órán), a kolléga ismét elvégzi ezt a mérést. A két eredményt összehasonlítva láthatjátok majd, hogy a Program alatt egészségesebben éltetek-e.

## A testösszetétel

A testösszetétel egy olyan elemzés, amely megmutatja, hogy mennyire egészséges számodra a jelenlegi testsúlyod

és annak aránya. A testsúlyodat kilogrammban mérve lebontja zsír és vázizom tömegre. A magasságotok és a korotok alapján kerül kiértékelésre. Továbbá egy speciális növekedési gráf fogja követni, hogy a program alatt mekkorát nőttél.

## A számítás

Izom-zsír analízis: annál erősebb a tested, minél hosszabb a vázizomzatod sávja a testzsírod sávjával összemérve. Célszerű a normál tartományra törekedni, hogy az egészséges, kiegyensúlyozott testösszetétel megvalósulhasson.

Az elhízottsági analízis: megmutatja, hogy a testzsírod százalékos értéke az alacsony, a normál, vagy a túlzott tartományban helyezkedik el. A testzsír százalék értékek a lányoknál és fiúknál eltérőek.

A százalékos értékeket a kiértékelő lapotokon fogjátok látni, amely értelmezésében a Fradi munkatársa segíteni fog.

	TÚLZOTT ÉRTÉK		NORMÁL ÉRTÉK		TÚLZOTT ÉRTÉK	
	LÁNY	FIÚ	LÁNY	FIÚ	LÁNY	FIÚ
<b>TESTTÖMEG (KG)</b>	< 85%		85%-115%		>115%	
<b>VÁZIZOM TÖMEG (KG)</b>	< 90%		90-110%		> 110%	
<b>TESTZSÍR TÖMEG (KG)</b>	< 80%		80%-160%		> 160%	
<b>TESTZSÍR SZÁZALÉK (%)</b>	< 18%	< 10%	18-28%	10%-20%	> 28%	> 20%

Kérjük, hogy töltsétek ki az alábbi táblázatot a mért adatok alapján. (\*lásd lent)

NÉV:	TESTTÖMEG (KG)	VÁZIZOM TÖMEG (KG)	TESTZSÍR TÖMEG (KG)	TESTZSÍR SZÁZALÉK (%)	MAGASSÁG (CM)	BMI (KG/M <sup>2</sup> )
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

# A 4SS TESZT

Ezen az órán az iskola vagy a szervező klub munkatársa 4 féle, az életkorodnak megfelelő mozgásformát fog mérni. Ezt a tesztet 4 készség tesztnek hívják, és egy holland teszt alapján készül. Ez a teszt a motorikus képességeidet méri, és azt, hogy ez azon a szinten van-e, mint amilyenek egy korodbeli gyereknek lennie kellene. A program végén (14. óra) újra elvégzzük ezeket a méréseket. Ezután összehasonlíthatjuk a két eredményt, és láthatjuk, hogy a Fradi FitKids program teljes időtartama alatt fittebb, egészségesebb és sportosabb lettél-e.



6.0 ÉV

7.0 ÉV

8.0 ÉV

9.0 ÉV

10.0 ÉV

11.0 ÉV

12.0 ÉV

## Megállni

### 1 lábon állva

13

másodpercek

20

másodpercek

25

másodpercek

30

másodpercek

40

másodpercek

5

másodpercek  
csukott szemmel

10

másodpercek  
csukott szemmel

### A LEGJOBB LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

10

másodpercek

15

másodpercek

20

másodpercek

25

másodpercek

35

másodpercek

3

másodpercek  
csukott szemmel

5

másodpercek  
csukott szemmel

### A MÁSIK LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

## Ugrás 1

– Erő –

### Ugrás 9 méter felett

15 x

9 méter felett

12 x

9 méter felett

10 x

9 méter felett

9 x

9 méter felett

8 x

9 méter felett  
(<1.40)

7 x

9 méter felett  
(<1.50)

5 x

9 méter felett  
(<1.60)

### A LEGJOBB LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

10 x

9 méter felett

15 x

9 méter felett

12 x

9 méter felett

10 x

9 méter felett

9 x

9 méter felett  
(<1.40)

8 x

9 méter felett  
(<1.50)

6 x

9 méter felett  
(<1.60)

### A MÁSIK LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

## Ugrás 2

– Koordinatív –

16 x

Tavaszi

16 x

Ugrás kapcsoló

16 x

Széleszort kereszt  
váltogatás nélkül  
lábak helyzetének  
megváltoztatása

16 x

Szélesített kereszt  
elülső  
Szélesített kereszt

16 x

Szélesített kereszt  
elülső Szélesített  
kereszt  
Taps a keresztre

16 x

Ugrás kapcsoló  
Ugrás váltás  
Széthúzás-zárás

16 x

Szélesített kereszt  
Taps a szóráson

## Bounce

### Bounce

Bounce

15 x  
legjobb kezéd
 BALRA  
 JOBBRA

Bounce

15 x  
Másik kéz
 BALRA  
 JOBBRA
Dribbles on  
6  
elhelyezett  
oszlopok  
egy körben  
30 másodperc  
alattDribbles on  
7  
elhelyezett  
oszlopok  
egy körben  
30 másodperc  
alattDribbles on  
8  
elhelyezett  
oszlopok  
egy 8 számjegyű  
30 másodperc  
alattDribbles on  
9  
elhelyezett  
oszlopok  
egy 8 számjegyű  
30 másodperc  
alattBounce  
15 x  
anélkül, hogy a  
labdára nézne

# COOPER-TESZT



Kérjük, hogy írjátok be a neveteket és a lefutott távot.

A NEVEM:

.....

A LEFUTOTT TÁV:

..... MÉTER

# JOJÓ SZAKASZOS TESZT



Kérjük, írja be a nevét és azt a szintet, amelyen nem tudta folytatni a tesztet

A NEVEM:

SZINT:

.....

.....

# AZ EGÉSZSÉGES REGGELI

## Bevezetés

A megfelelő reggeli nagyon fontos a jó közérzet és az egészség szempontjából. A labdarúgók minden nap egészséges reggelit esznek, hogy elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz jussanak a nap kezdetén. A családdal együtt reggelizni nemcsak egészséges, hanem szórakoztató is lehet. Az alábbiakban leírjuk, hogy mire figyeljeteK reggelizés közben annak érdekében, hogy még sikeresebben teljesítsétek a kitűzött célokat.

- Az éjszakai pihenést követően a reggeli biztosítja az emésztőrendszer megfelelő működését;
- Ha nem reggeliztek, nemsokára kívánni fogjátok az édességeket vagy a nasikat. Egy jó reggeli gondoskodik arról, hogy ne éhesen kezdjétek a napot az iskolában.
- Az ideális reggeli elegendő rostot (kenyeret, kétszersültet, reggeli gabonapelyheket), tejterméket (tejet, joghurtot, sajtot) és innivalót (vizet, frissen facsart gyümölcslevet) tartalmaz.

## A megfelelő reggeli

Amikor reggel felkelsz, hosszú ideje nem ettél, de a szervezeted tovább dolgozik. Az emberek zsírszövettel (ami egyfajta tartalék a szervezet számára) rendelkeznek, amelyet testünk alvás közben hasznosít. Azonban tartalékaink ellenére, reggel ennünk

kell valamit. A reggeli legfontosabb összetevői a szénhidrátok, mivel gyors energiát biztosítanak, és reggel, felkelés után erre van szükségünk. Az Egyesült Államokban végzett kutatások kimutatták, hogy azok, akik reggeliznek, sokkal kevesebb hibát vétének és sokkal éberek a nap folyamán.

## KÖVETKEZTETÉS: EGYÉL MIUTÁN FELKELSZ!

### Milyen egy jó reggeli?

A megfelelő reggelihez minden nap a következőkből válassz:

- Gabonából készült termékek (kenyér, gabonapehely);
- Lágy margarin vagy alacsony zsírtartalmú margarin;
- (Félzsíros/sovány) tej és tejtermékek, sajt (itt is a zsírszegény, félzsíros fajtákból) és húskészítmények (különböféle, kevésbé zsíros és zsírosabb típusokat fogyassz vegyesen);
- Gyümölcs.

A gabonából készült termékek (például a kenyér) a jó és egészséges reggeli részei. Ha alaposabban megvizsgáljuk, mit tartalmaz egy szendvics, láthatjuk, hogy a szervezet megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen tápanyagok legfontosabb forrása a kenyér.

## Healthy Football League

Álmodtál már arról, hogy Európa-bajnok leszel? Szeretnél felvenni a versenyt a futballvilág legnagyobb klubjaival, és megmutatni, hogy ön a legtöbb mind közül? Akkor itt az ideje, hogy bebizonyítsd! Az Egészséges Labdarúgó Liga egy online, alkalmazás-alapú liga, amely a rajongókat, iskolásokat és más embereket ösztönzi arra, hogy a testmozgás és az egészséges életmód előnyeit.

Az Egészséges Labdarúgó Liga a futballszurkolók közötti eredendő rivalizálást használja fel arra, hogy motiválja őket a fizikai aktivitásra. Most csatlakozhat a Scoring for Health futballklub és csatlakozzon a Scoring for Health csoporthoz. Most más gyerekekkel fogsz versenyezni, akik szintén részt vesznek a "Pontozás az egészségért" programban, hogy ki a leg fittebb mind közül. Minden alkalommal, amikor sétálni vagy edzeni megy, bekapcsolhatja az alkalmazást, és az rögzíti a megtett távolságot, a megtett lépéseket vagy az elégetett kalóriákat. Minden egyes edzéssel pontokat gyűjtesz, és minél több pontot gyűjtesz, annál magasabbra kerül a nemzetközi ranglistán. Regisztrálj most, és légy a fittebb Scoring for Health résztvevője!

Ha csatlakozni szeretnél az Egészséges Labdarúgó Ligához, szkenneld be az ezen az oldalon található QR-kódot.

Android (Google play)



iPhone (App store)



## Bevezetés

A megfelelő reggeli nagyon fontos a jó közérzet és az egészség szempontjából. A labdarúgók minden nap egészséges reggelit esznek, hogy elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz jussanak a nap kezdetén. A családdal együtt reggelizni nemcsak egészséges, hanem szórakoztató is lehet. Az alábbiakban leírjuk, hogy mire figyeljetek reggelizés közben annak érdekében, hogy még sikeresebben teljesítsétek a kitűzött célokat.

CSOPORT <b>1</b>	CSOPORT <b>2</b>	CSOPORT <b>3</b>
<b>EZT AZ ÉLELMISZERT GYAKRAN FOGYASZTHATOD.</b>	<b>EZT AZ ÉLELMISZERT NE FOGYASZD TÚL GYAKRAN. (MAX. EGYSZER EGY NAP)</b>	<b>EBBŐL AZ ÉLELMISZERBŐL A LEHETŐ LEGKEVESEBBET FOGYASSZ. (LEGFELJEBB HETENTE EGYSZER)</b>
TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR, TELJES KIŐRLÉSŰ KEKSZ, ROZSKENYÉR	BARNA KENYÉR, FEHÉR KENYÉR, MAZSOLÁS ZSEMLE, BAGUETTE	CROISSANT
ZABKÁSA, BÚZAPELYHEK, MÜZLI	KUKORICAPEHELY	CUKROS REGGELIZŐ PELYHEK, PÉLDÁUL CHOCO POPS VAGY HOZZÁADOTT CUKROT TARTALMAZÓ MÜZLI
TOJÁS, TÚRÓ, SZEZONÁLIS GYÜMÖLCS, ZÖLDSÉG	ALMA SZIRUP	KAKAÓ, CSOKOLÁDÉS KRÉM
ÍRÓ, SOVÁNY TEJ, FÉLZSÍROS TEJ	VANÍLIÁS KRÉM	TELJES TEJ, TEJSZÍNHAJ, KRÉMPUDING
ZSÍRSZEGÉNY VAGY FÉLZSÍROS SAJT, ZSÍRSZEGÉNY VAGY FÉLZSÍROS ÖMLESZTETT SAJT	LEKVÁR	BRIE SAJT, ZSÍROS SAJT, ZSÍROS KRÉMSAJT, ZSÍROS CAMEMBERT SAJT
MOGYORÓVAJ	SONKA, CSIRKEMELL, PULYKAHÚS FILE SZENDVIGSFELTÉTKÉNT	SZALONNA, SZENDVIGSBE VALÓ KOLBÁSZ, MÁJAS, SZALÁMI
ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ MARGARIN	MARGARIN	VAJ, TEJBŐL KÉSZÍTETT VAJ, CSOKOLÁDÉS VAJ
MINDENFÉLE FRISS VAGY FAGYASZTOTT GYÜMÖLCS, VÍZBEN VAGY A SAJÁT LEVÉBEN ELTETT KONZERV GYÜMÖLCS	GYÜMÖLCSPÜRÉ HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL	FÉMDOBOZBAN VAGY BEFŐTTESÜVEGBEN LÉVŐ, SZIRUPBAN TARTÓSÍTOTT GYÜMÖLCS



# Kvíz a reggeliről

## A reggeli természetesen nagyon fontos!

A legtöbb ember kenyeret eszik reggelire, ezért a következő rövid kvízünket erre alapoztuk.

A kvíz azoknak a gyerekeknek is hasznos lehet, akik valami mást esznek reggelire.

*Karikázd be a helyes választ.*

### 1. kérdés

#### MELYIK VAJ TARTALMAZZA A LEGKEVESEBB ZSÍRT?

- a) margarin
- b) alacsony zsírtartalmú margarin
- c) magas zsírtartalmú vaj

### 2. kérdés

#### MILYEN VITAMINOKAT TARTALMAZ A KENYÉR?

- a) B1- és B6-vitamint
- b) D- és B12-vitamint
- c) A- és C-vitamint

### 3. kérdés

#### MELYIK ÉLELMISZER AZ, AMIT FONTOS HOGY FOGYASSZUNK REGGELIRE?

- a) Szénhidrátokat, mivel gyorsan biztosítanak energiát számunkra
- b) Zsírt, mivel javítja a szervezet ellenálló képességét
- c) Fehérjét, mivel gyorsabban felébredünk tőle

### 4. kérdés

#### MIBŐL NINCSTÚL SOK A KENYÉRBEN?

- a) vasból
- b) szénhidrátokból
- c) zsírból

### 5. kérdés

#### MINDENT BELESZÁMÍTVÁ (DAGASZTÁST, KELESZTÉST, SÜTÉST), MENNYI IDŐT VESZ IGÉNYBE EGY NAGY VEKNI KENYÉR ELKÉSZÍTÉSE?

- a) 1 órát
- b) 45 percet
- c) Több, mint 3 órát

### 6. kérdés

#### MELYIK SAJT A LELEGÉSZSÉGESEBB?

- a) a zsírszegény sajt
- b) a félzsíros sajt
- c) a zsíros sajt

### 7. kérdés

#### MIBŐL KÉSZÜL A TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR?

- a) Búzalisztból, rozslisztből, zabkásából
- b) Teljes kiőrlésű lisztből
- c) Teljes kiőrlésű gabonából (kukorica, csíra, korp) készült lisztből

### 8. kérdés

#### EGY JÓ REGGELI AZ AJÁNLOTT NAPI ENERGIA-BEVITEL HÁNY SZÁZALÉKÁT TARTALMAZZA?

- a) 10-15%
- b) 5-10%
- c) 15-20%

### 9. kérdés

#### A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ÁLTAL KÖZZÉTETT INFORMÁCIÓK SZERINT NAPONTA HÁNY ADAG GABONAFÉLÉT KELLENE ELFOGYASZTANOD?

(Gabonafélék: kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek, müzlifélék, tészta, rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.)

- a) naponta 1-2 adag gabonaféle.
- b) naponta 3 adag, melyből 1 adag teljes értékű gabona legyen.
- c) naponta 6-8 adag, melyből 4 adag teljes értékű gabona legyen.

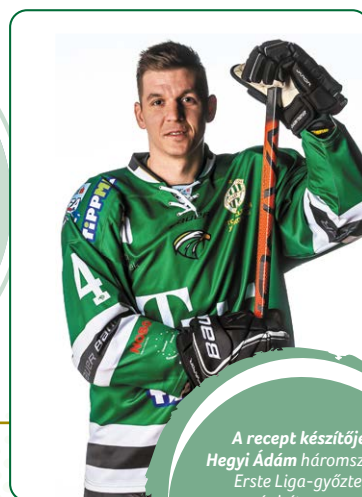
### 10. kérdés

#### HA NEM SZERETED A KENYERET, DE VALAMI EGÉSZSÉGESET REGGELIZNÉL, MIT EHETSZ MÉG?

- a) Ropogós gabonapelyhet joghurttal
- b) Gabonapelyhet zsírszegény joghurttal
- c) Csak egy tálka joghurtot

# Reggeli recept

**Sajittal töltött rántotta bacon chips-szel, parmezán ágyon**



A recept készítője:  
Hegyi Ádám háromszoros  
Erste Liga-győztes  
és hétszeres  
Magyar Kupa-győztes,  
magyar válogatott  
jégkorongozó.

## HOZZÁVALÓK

- 3 DB TOJÁS
- 2 SZELET BACON
- 10 DKG SAJT (TETSZÉS SZERINTI FAJTA)
- PARMEZÁN ÍZLÉS SZERINT
- 1 FEJ VÖRÖSHAGYMA
- KÓKUSZOLAJ
- ZÖLDSÉGEK ÍZLÉS SZERINT

## ELKÉSZÍTÉS:

- A baconszeleteket elősütjük, ha teljesen megsültek, tányérra tesszük, hagyjuk kihűlni.
- A hagymát apróra vágjuk, kókuszolajon dinszteljük.
- A tojásokat egy kis edényben felverjük, sóval, borssal ízesítjük.
- Ha a hagyma elkészült, a tojásokat ráöntjük, és addig hagyjuk lassú tűzön, amíg az alja átsült. Ekkor a tetejére ráreszeljük a 10 dkg sajt, és a lepényszerűre összeült tojás egyik felét ráhajtjuk a másikra. Egyszer kétszer átfogatva nagyjából 2-3 perc alatt aranybarnára pírítjuk.
- A kész tojást tányérra tesszük, a bacont apróra vágva rászórjuk a tetejére Köré parmezánt szórunk.

# Reggelizés



## Ötletek

- **KÉSZÍTSD EL A REGGELIDET ELŐZŐ ESTE, HOGY REGGEL TÖBB IDŐD MARADJON;**
- **ÍRD FEL MAGADNAK VALAHOVÁ, HOGY REGGELIZNED KELL;**
- **KÖSS EGYEZSÉGET MAGADDAL: ADDIG NEM LÉPSZ KI A HÁZBÓL, AMÍG NEM HÚZTÁL BE EGY X-ET A MUNKAFÜZETBE. EZ UGYANIS AZT JELENTI, HOGY REGGELIZTÉL.**
- **REGGELIZZ OTTHON, EGYÜTT A CSALÁDODDAL.**

## Reggelizési

## Tippek

1. A reggeli nyugalma jól ellensúlyozza a stresszt, ami napközben ér bennünket. A reggelizés egy egészséges szokás, amelyet minél korábban el kell sajátítanod.
2. A reggeli segít, hogy a nap folyamán kiegyensúlyozottan étkezzünk.
3. Azok, akik nehezen ébrednek, kezdjék a napot egy élénkítő zuhannyal, majd ezután üljenek le reggelizni.
4. Akik reggelente sietnek, előző este is megteríthetik az asztalt, vagy 15 perccel korábban is állíthatják az ébresztőórát;
5. Akik nem éhesek, lehet, hogy jobban elcsábulnak egy változatosabb étellekkel terített reggeliző asztal láttán;
6. Válassz olyan ételleket, amelyeket szeretsz;
7. Jó hír a kiegyensúlyozott étrendre törekvőknek, hogy az egészséges reggeli csökkenti a nassolási vágyat;
8. A családdal való közös reggelizés sokkal élvezetesebb;
9. Kóstolj meg különféle feltéteket;
10. Beszélj meg a barátaiddal arról, hogy ők mit reggeliznek. Adhattok egymásnak tippet a kedvenc ételleitekkel kapcsolatban;
11. Szereted a gabonapelyhet? Gabonapelyhet enni nagyon kényelmes, mert joghurttal vagy tejjel remek reggelit alkotnak. Ügyelj rá, hogy ne egyél bevonatos gabonapelyhet, mert cukrot tartalmaz;
12. Tudtad, hogy a margarinban és a vajban vitaminok is vannak? Ha kis mennyiségben kened a kenyeredre, jótékony hatású. Kérd meg a szüleidet, hogy válasszanak alacsony zsírtartalmú margarint, mert ebben kevesebb zsír van, mint a sima margarinban vagy a vajban;
13. Nem vagy éhes reggel? Akkor próbálj egy tányér zabkását enni vagy készíts egy gyümölcsturmixot. Ezek kevésbé terhelik a gyomrot, és általában nagyon egészségesek.

## Feladat

Ha sikerült reggelizned, rakj egy x-et az adott naphoz tartozó négyzetbe.

Ha nem reggeliztél, hagyd üresen a négyzetet. Vidd magaddal az iskolába ezt a munkafüzetet a jövő héten.

NAPOK	REGGELIZÉS
Hétfő	<input type="checkbox"/>
Kedd	<input type="checkbox"/>
Szerda	<input type="checkbox"/>
Csütörtök	<input type="checkbox"/>
Péntek	<input type="checkbox"/>
Szombat	<input type="checkbox"/>
Vasárnap	<input type="checkbox"/>

## REGGELI AZ OSZTÁLYAL

A negyedik órán a helyi szupermarket finom iskolai reggelit biztosít a számotokra. Miután megtanultátok, hogy mit tartalmaz az egészséges reggeli, az osztályteremben fogtok reggelizni egy kollégával együtt, és közben a reggelizésről fogtok beszélgetni.



# KÉRDŐÍV A SPORTRÓL ÉS TESTMOZGÁSRÓL

## HÁNY ÉVES VAGY?

..... ÉVES VAGYOK

## FIÚ VAGY LÁNY VAGY?

- Fiú  
 Lány

### 1. SPORTOLSZ?

- Igen. Sportegyesületi tag vagyok.  
 Igen, gyakran sportolok az utcán vagy a környéken.  
(Például utcai focizás, görkorcsolyázás vagy más szabadtéri sport.)  
 Nem, nem sportolok >> **Ebben az esetben ugorj át a 2., 3., és 4. kérdéseket, és válaszolj az 5. kérdésre.**

### 2. HÁNY ÓRÁT EDZEL EGY HÉTEN?

Például: „Két órát kézilabdázom.”

.....

.....

### 3. HÁNYSZOR SPORTOLSZ EGY HÉTEN?

Például: „Háromszor egy héten.”

.....

### 4. MIÉRT SPORTOLSZ?

(Több választ is választhatsz)

- Szórakozásból  
 Jó vagyok benne.  
 A barátaim is sportolnak.  
 A szüleim akarják, hogy sportoljak.  
 **(Ide magadtól írhatasz valamit!)**
- .....

- **Miután végeztél a kérdőívnek ezzel a részével, válaszolj a 6. kérdésre.**

### 5. MIÉRT NEM SPORTOLSZ?

(Ha sportolsz, akkor ezt a részt nem kell kitöltened.)

- Nem vagyok jó a sportban.  
 Nem szeretem a sportot.  
 A szüleimnek nincs rá pénze.  
 Azt a sportot, amit szeretek, itt nem lehet űzni.  
 Egészségügyi problémáim vannak.  
 **(Ide magadtól írhatasz valamit!)**
- .....

### 6. A SZÜLEID SPORTOLNAK?

(Több választ is kipipálhatsz.)

- Igen, apukám sportegyesületi tag.  
 Igen, anyukám sportegyesületi tag.  
 Igen, apukám sportol, de nem sportegyesületi tag.  
 Igen, anyukám sportol, de nem sportegyesületi tag.  
 Nem, nem sportolnak.

### 7. SZOKTATOK NÉHA KÖZÖSEN SPORTOLNI VAGY MOZOGNI?

- Igen, együtt futunk.  
 Igen, együtt sétálunk.  
 Igen, együtt sportolunk egy sportegyesületben.  
 Igen, együtt játszunk a szabadban.  
 Igen, együtt táncolunk.  
 Igen **(Ide magadtól írhatasz valamit!)**
- .....

- Igen, gyakran játszunk aktív játékokat játékkonzolon, például teniszünk vagy táncolunk.  
 Nem, mindig külön sportolunk és mozgunk.  
 Nem szeretünk együtt sportolni vagy mozogni  
>> **Ha ebbe a négyzetbe tetted a pipát, menj a 8. kérdésre.**



**8. NEM SZERETÜNK EGYÜTT SPORTOLNI VAGY MOZOGNI, MERT:**

- Nincs rá időnk.
- Nem szeretjük.
- Anya és apa nem sportolhatnak, mert mozgáskorlátozottak. Példa:

.....

.....

- Egyéb:

.....

.....

>> Menj a 10. kérdésre.

*(Csak akkor töltsd ki, ha együtt sportoltok vagy mozogtok)*

**9. EGYÜTT SPORTOLUNK ÉS MOZGUNK, MERT:**

- Mert fontosnak tartjuk az egészséges testmozgást.
- Szeretünk együtt sportolni és mozogni.
- A szüleim ragaszkodnak hozzá, hogy csináljam.
- Közös hobbink van.
- Egyéb:

.....

.....

**10. VAN-E VALAMI JÓ ÖTLETED AZZAL KAPCSOLATBAN, HOGY MIT LEHETNE CSINÁLNI A TORNAÓRÁN VAGY SPORTOLNI AZ ISKOLÁBAN?**

.....

.....

.....

.....

**11. VAN ELÉG HELY A KÖRNYÉKETEKEN SZABADTÉRI SPORTOLÁSRA?**

*(egy kisebb futballpálya, kosárlabdapálya, gördeszka pálya, stb.)*

- Igen
- Nincs. Ezeket a helyeket hiányolom:

.....

**12. VAN-E SPORTOLÁSRA ALKALMAS TÉR VAGY FÜVES PÁLYA A KÖRNYÉKETEKEN, AHOVA SZERETSZ JÁRNI?**

*(Több választ is választhatsz)*

- Jó hely például

.....

- Egy másik jó hely

.....

- Nincsenek ilyen helyek

**13. RÉSZT SZOKTÁL-E VENNI VALAMILYEN SPORTRENDEZVÉNYEN A KÖRNYÉKETEKEN?**

- Nem
- Igen, tavalgy az alábbi sportrendezvényeken vettem részt:

.....

.....

**14. VAN-E VALAMI JÓ ÖTLETED AZZAL KAPCSOLATBAN, HOGY MIT LEHETNE SPORTOLNI A KÖRNYÉKETEKEN?**

- Nincs
- Igen, például:

.....

.....

**15. MILYEN SPORTEGYESÜLET(EK)NEK VAGY A TAGJA?**

- Nem vagyok egyesületi tag.
- Igen, a ..... sportegyesület tagja vagyok.

*Tetszett a  
„reggelizz  
mindennap”  
téma?*



## Egészséges és felelős testedzés

**Most éppen egy egészséges testmozgásról szóló projekt résztvevői vagytok. Gondolkodjatok el azon, hogyan tudnátok még egészségesebben élni.**

- Ha gyalog vagy biciklivel mentek az iskolába, azzal máris teljesítettétek az előírt napi egy óra testmozgás egy részét;
- Kerékpárral vagy gyalogosan a közlekedés terén is tapasztalatot szerezhettek;
- Ha kevesebb autó van az iskola körül, az egészségesebb, biztonságosabb és környezetkímélőbb.

Nagyon fontos azonban, hogy ha gyalog vagy kerékpárral mentek az iskolába, akkor biztonságos útvonalat válasszatok.

Az otthoni tévénézés és kütyüzés helyett a szabadban játszhattok. A szabad levegőn sportolhattok is. Még akkor is, ha nem vagytok sportegyesületi tagok, többféle módon mozoghattok a szabadban. Mit szólnátok például egy játszótéren vagy korcsolyapályán töltött délutánhoz? Természetesen szórakoztató néha a számítógép előtt ülni vagy tévét nézni. Időnként ezt teszik a futballisták is. Fontos azonban, hogy soha ne számítógépezetek vagy tévézzetek naponta első óránál hosszabb ideig. Ha betartjátok ezt a szabályt, egy lépéssel közelebb kerültök a céljaitok teljesítéséhez.

- A szabadban történő játék biztosítja, hogy fitté váljatok.
- Tévénézés vagy számítógépezés közben mindig mozdulatlanul ültök, és emiatt a szervezetetek nem használ fel túl sok energiát. Éppen ezért maximum napi két órát fordítsatok ezekre a tevékenységekre.
- Amikor együtt játszotok a szabadban, a társas készségeitek is fejlődnek, továbbá új barátokat is szerezhettek.

### Ötletek

- Szünetekben játsszatok a szabadban;
- Találjatok mozgásban gazdag feladatokat egymásnak;
- Természetesen fontos, hogy a szabadtéri játék közben biztonságban legyetek. Kérdezzétek meg a szüleitektől, hogy hova mehettek;
- Nem mindenki szereti ugyanazokat a játékokat. Ezzel kapcsolatban olvassátok el a munkafüzet szabadtéri játékokról szóló fejezetét. Mindig találhattok olyan közös játékot, amit a barátaitok is kedvelnek!



## Sérülések megelőzése

### Hogy történnek a sportsérülések?

- A nem megfelelő edzés módszerek miatt;
- A rossz előkészületek / bemelegítés miatt;
- A rossz kondíció miatt;
- A nem megfelelő anyagok vagy cipők használata miatt;
- A rossz testtartás miatt.

### Hogy történnek az akut sérülések?

Történhetnek esés, ütés, ütközés vagy rossz mozdulat következtében. Duzzanathoz, zúzódáshoz, repedéshez, ficamhoz vagy csonttöréshez vezethetnek.

### Hogy történnek a krónikus sérülések?

Túlterhelés vagy folyamatosan ismétlődő mozgás miatt alakulnak ki. Az ilyen esetek 63%-ánál a bokaízület, a térd, a csukló és a kéz sérül.

### Hogyan tudod csökkenteni a sérülés esélyét?

- Jó cipővel, ruházattal, biztonságos felszerelésekkel, megfelelő edzés módszerekkel;
- Az edzés felépítésénél törekedj a fokozatosságra. Az emberek gyakran túl sokat akarnak egyszerre, ami túlságosan megterheli az izmokat és az ízületeket.
- Egy tízperces bemelegítés felélnéltíti a keringést, és előkészíti az izmokat és ízületeket;
- Vedd komolyan, ha a tested fájdalommal jelez. Adj időt a régi sérüléseknek a gyógyuláshoz;
- Figyelj az egészséges táplálkozásra, és pihenj eleget;
- Ne állj le pihenni közvetlenül egy kemény edzés után. Edzés közben salakanyagok halmozódnak fel az izmokban, ami fájdalmat és fáradtságot okozhat. Levezetéssel szabadulj meg a salakanyagoktól és előzd meg az izomlázát.

**A sérülések kockázatának csökkentése érdekében fontos bemelegíteni és levezetni.**



## Bemelegítés

### A bemelegítés fontossága

- A tested bemelegszik és felkészül a teljesítésre;
- Javul az izmaid vérkeringése, ezáltal kevésbé valószínű, hogy lesérülsz.

### Mit tesz a bemelegítés a testeddel?

- Lassan hozzászoktatja a szervezetet a mozgáshoz;
- Kissé megemelkedik a testhőmérséklet, gyorsul a légzés;
- Szaporább lesz a szívverésed. Izmaidnak vére és oxigénre van szükségük, ezért a szíved keményebben pumpál;
- A megemelkedett pulzus gyorsabban szállítja a vért és az oxigént az izmaidba, hogy azok még többet dolgozhassanak;
- Ha túl keményen edzel, az izmaid egy tejsav nevű salakanyagot termelnek;
- Ha túl sok tejsav képződik az izmaidban, nem fogsz tudni tovább edzeni, és fájni fognak az izmaid;

- Bemelegítéssel kitolhatod a túlzott tejsavképződés időpontját => ezáltal csökkentheted a sportsérülések esélyét;
- Ha az izmaid be vannak melegítve, a mozgásod sokkal gördülékenyebb, jobb lesz.

### Ötletek

Lassan kezd el a mozgást. Foci esetében például ne lőj rögtön a bemelegítés előtt 16 méterről a kapura. Először lassan szaladj és cselezz a labdával. Próbáld növelni az intenzitást. Egy kicsit mindig fokozd a tempót, de csak finoman. Figyeld meg, hogy más sportolók hogyan mozognak játék vagy edzés közben. Például foci esetén ragadj meg egy labdát és passzolgass. Ez egy úgynevezett sport-specifikus feladat.





## Csinálj levezetést

### Miért kell levezetni edzés után?

- Edzés után izzadtak vagyunk, magasabb a pulzusunk és melegek az izmaink. Ha azonnal leülünk, nagyon gyorsan lehűl a testünk, és ez lemerevíti az izmainkat.
- Gyorsan lemegy a pulzusunk, és ezáltal a vérkeringés sebessége is csökken az izmokban.
- Hamar meg is betegedhetsz, ha ki vagy izzadva, és elkapkodod a bemelegítést, valamint a levezetést.

### Mit tesz a levezetés a testeddel?

- Az előbb említettük, hogy a bemelegítés során testünk lassan melegszik fel. A levezetés a bemelegítés ellentéte;
- Már beszéltünk a tejsavról. Ha túl keményen vagy túl sokat edzel, túl sok tejsav képződik az izmaidban. Egy ponton túl a szervezet már nem képes lebontani a tejsavat. Ha nem vezetesz le edzés után, a tejsav az izmaidban marad. Ez rendkívül nagy izommerevséget vagy akár izomlázatot okoz a következő napon.

## Ötletek

- Egy kimerítő edzés után ne hagyd abba azonnal a mozgást. Folytasd a mozgást lassabb tempóban. Ezáltal a vérkeringés élénk marad az izmokban;
- Vegyél fel egy melegítő felsőt és/vagy melegítőt, hogy az izmaid ne azonnal hűljenek le. Ha azonnal lehűlnék, gyorsan lemerevednek és hamarabb lesz izomlázad;
- Lassan csökkentsd az intenzitást. A levezetésnek nem kell sport-specifikusnak lennie. Például egy korcsolya edzést követően akár kerékpározhatsz is. Ezt a tévében is gyakran láthatod. A kerékpározás ebben az esetben nem nevezhető sport-specifikus mozgásnak, hiszen a korcsolyázás közben ilyen mozdulatokat nem csinálunk.



# EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS

## Egészséges étkezés

Véleményed szerint megfelelő mennyiségű testmozgást végzel? Mindennap mozgatsz egy órát? Tudod, hogy mi nagyon fontos még? Az, hogy elég zöldséget és gyümölcsöt együnk. Ennek több előnye is van. Tudtad például, hogy annak, aki sok zöldséget és gyümölcsöt eszik, sokkal szebb lesz a bőre? De van számtalan más előny is. A zöldségeknek és gyümölcsöknek köszönhetően sokkal több energiánk lesz, és javul az ellenálló képességünk. Ez azt jelenti, hogy kisebb valószínűséggel leszünk betegek. Tudtad, hogy még az agyad is jobban működik, ha naponta sok zöldséget és gyümölcsöt eszel? Ezért fontos elegendőt fogyasztani belőlük.

### Néhány ötlettel szeretnénk segíteni Neked:

- A Te korodban fontos, hogy naponta legalább 150 gramm zöldséget és 2 db gyümölcsöt egyél.
- Fogyassz sokféle, szezonális zöldséget és gyümölcsöt. Az egyes fajok más-más, a szervezetünk számára hasznos tápanyagot tartalmaznak;
- A zöldségek és gyümölcsök nem helyettesíthetők vitamintablettákkal. Bár a vitamintabletták étrend-kiegészítőként kedvező hatásúak lehetnek, azonban sokkal jobb, ha a vitaminokat élelmiszerekből viszed be a szervezetedbe;
- Étkezések között a lehető legkevesebbet nassolj. A fogaid is meghálálják.
- Tartsd magad a rendszeres, napi háromszori főétkezéshez (reggeli, ebéd és vacsora).

Az egészséges életmód azt is jelenti, hogy elegendő vizet iszol. A sok víz kimossa a káros anyagokat a szervezetedből. A Te korodban átlagosan napi 1,5 liter folyadékra van szükséged. Ha sokat edzel, fontos, hogy még ennél is többet igyál. Izzadás közben a szervezeted folyadékot veszít. Melegebb időben még többet. Biztos észrevetted, hogy néha megfájdul a fejed. A vízvás segít megelőzni a fejfájást. Jobban fogsz tudni tőle koncentrálni és tanulni is.

- Fontos, hogy napi 1,5 liter folyadékot igyál. Ebbe a tej vagy a gyümölcslé is beleszámít;
- A diétás üdítők sokszor tartalmaznak olyan más anyagokat, amelyek nem jók az egészségednek. Következésképpen tényleg a víz a legjobb választás;
- Átlagosan egy ember nem kevesebb, mint 75.000 liter vizet fogyaszt az élete során.

## Ötletek

- Ha valami harapnivalóra vágysz, egyél valamilyen alacsony kalóriatartalmú harapnivalót, például gyümölcsöt, zöldséget, fűszeres kekszet, vagy egy marék diót, sótlan mandulát, mogyorót.
- A főétkezések között soha ne egyél napi négynél többször kis harapnivalókat;
- Egy darab friss gyümölcs több fontos tápanyagot tartalmaz, mint egy pohár gyümölcslé. Éppen ezért egynél több gyümölcsöt soha ne helyettesíts egy pohár gyümölcslével;
- A saját egészséges harapnivalód készítése nemcsak egészséges, hanem szórakoztató is.
- Egyél zöldségeket, például tegyél salátát vagy paradicsomot egy szelet kenyérre, illetve vigyél magaddal uborkát vagy sárgarépat. Így könnyebb lesz elérni a célként kitűzött 150 grammos zöldségmennyiséget, amire naponta szükséged van;
- Ha valamelyik zöldséget nem szereted, beszélj meg a szüleiddel, hogyan lehetne azt másképpen elkészíteni. A zöldségek elkészítésének számtalan különféle módja van.





## Tudtad, hogy...?

- Zuhanyozáskor 95-190 liternyi vizet használunk el. A WC lehúzásakor 7,5-26,5 litert.
- Sok élelmiszer is tartalmaz vizet. Például az ananász 95%-a víz. A paradicsom víztartalma nem kevesebb, mint 95%.
- A víz elősegíti a káros anyagok távozását a szervezetből;
- A víz már 5 perccel a megivást követően elhagyja a gyomrot.
- A fagyott víz 9%-kal könnyebb, mint a folyékony víz, éppen ezért a jég lebeg a vízen;
- Egy liter víz 1 kilogrammot nyom;
- A víz biztosítja, hogy testhőmérsékletünk megfelelő legyen. Ha lázasak vagyunk, különösen fontos, hogy sok vizet igyunk.

## Egyél zöldséget és gyümölcsöt!

### Miért éppen zöldséget és gyümölcsöt?

Sok gyermek túl kevés zöldséget és gyümölcsöt eszik. Ez nem jó, mivel a zöldségek és gyümölcsök számos nagyon fontos anyagot, például sok vitamint tartalmaznak. Ráadásul tele vannak ásványi anyagokkal, például vassal, továbbá rostokat (amik például a barna kenyérben is megtalálhatók) és rengeteg egyéb anyagot tartalmaznak. Ahhoz, hogy fitteks és egészségesek maradjunk, képesek legyünk megfelelően tanulni, nőni és edzeni, mindnyájunknak szüksége van ezekre az anyagokra. A zöldség és gyümölcssevéstől szép lesz a bőröd és a hajad, és nehezebben betegszel meg. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy megfelelő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, és elegendő vizet igyunk. A legjobb, ha megeszünk három nagy merőkanálnyit vegyes zöldséget és két darab gyümölcsöt! Zöldségből és gyümölcsből soha nem lehet eleget enni.

## Zöldségek és gyümölcsök:

- Fontosak fittségünk megőrzéséhez;
- A vitaminok jótékony hatással vannak a bőrünkre, és a súlyunkat is könnyebben tartjuk meg;
- Azonnali energiát adnak, növelik az ellenálló képességünket;
- Egyensúlyban tartják a vérnyomásunkat (Kérdés: Mennyi is a vérnyomásod?);
- A zöldségek és gyümölcsök a szemünkre, csontjainkra és az agyunkra is kedvező hatással vannak.

## Tények!

1. Úgy tűnik, mintha az eper gyümölcs lenne, pedig nem az. Az eper úgynevezett áltermés: A növény virágának a megvastagodott csúcsát esszük. Az igazi gyümölcsök azok az apró magvak, amelyeket az eper piros héján láthatunk.
2. Tudod, hogy mire utal a C-vitaminban a C betű? A citrusfélék nevében lévő C betűre. A narancs, a citrom mind a citrusfélék közé tartoznak.
3. A paprika legszembetűnőbb tulajdonsága, hogy élénk színekben pompázik. Olyan élénk színe van, mintha műanyagból lenne. Amikor a zöldpaprikák hosszú ideig lógnak a növényen, automatikusan bepirosodnak. Tehát a zöldpaprikák valójában korai érési stádiumban lévő pirospaprikák. A paprikák színe nemcsak zöld és piros lehet, hanem narancssárga, sárga, lila és fehér is;

## 1. feladat

**AZ OKOSTÁNYÉRRAL KAPCSOLATOS FELADAT**

- Állíts össze egy étkezést az Okostányér alapján, magazinokból és szórólapokból kivágott képek segítségével. Csinálj egy szép kollázst/kompozíciót a képekből.

**OKOSTÁNYÉR®**

A lehető legkevesebb  
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/  
tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezésegészségügyi Intézet ajánlásával.  
[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

## 2. feladat

Az alábbiakban a szükséges napi tápanyagszükségletről olvashatsz:

### Naponta:

- Egyetek minimum 150-200 gramm zöldséget és két darab gyümölcsöt
- 3 adag gabonafélét egyél, melyből 1 teljes értékű gabona legyen.
- Egyetek naponta legalább 25 gramm sótlan diófélét
- Fogyasszatok legalább három adag tejterméket, például tejet, sajtot, joghurtot vagy túrót
- Igyatok meg 1-1,5 liter folyadékot, lehetőleg vizet
- A vaját, kemény margarint és a sütőzsírokat cseréljétek le lágy margarinnra, folyékony sütőzsírokra és növényi olajokra
- Mértékkel fogyasszatok vörös húst, különösen feldolgozott húst
- Cukros italokból a lehető legkevesebbet igyatok.

### Hetente:

- Egyetek hetente hüvelyeseket
- Egyetek meg hetente legalább két adag halat: egy olajosat és egy fehér húsút

**Beszélgessetek a tanárotokkal a következő kérdésekről:**  
**Ezek szerint a szabályok szerint étkeztek? Hasonlítanak az étkezési szokásaitok a felsoroltakhoz?**  
**Mit csináltok másként?**





## 3. feladat

# Kvíz a zöldségekről és gyümölcsökről

Természetesen nagyon fontos, hogy zöldségeket és gyümölcsöket együnk. A következő kvíz segítségével mindent megtanulhattok a zöldségekről és a gyümölcsökről. *Karikázd be a helyes választ.*

## 1. kérdés

## MILYEN VITAMINOKAT TARTALMAZNAK A ZÖLDSÉGEK ÉS A GYÜMÖLCSÖK?

- a) Minden vitamin megtalálható bennük.
- b) Alig tartalmaznak vitaminokat.
- c) Sok C-vitamint tartalmaznak.

## 2. kérdés

## HA NEM SZERETED A ZÖLDSÉGEKET, EHETSZ HELYETTÜK CSAK GYÜMÖLCSÖT?

- a) A zöldségek helyett ehetsz almaszószt.
- b) Ha 5 darabnál több gyümölcsöt eszel akkor, igen.
- c) Nem, a zöldségek nem helyettesíthetők gyümölcsökkel.

## 3. kérdés

## MELYIK ZÖLDSÉG A LEGEGÉSZSÉGESEBB?

- a) A kelbimbó, mivel minden olyan anyagot tartalmaz, amire a szervezetünknek szüksége van.
- b) Váltogatni kell a különféle zöldségeket, mivel mindegyik más anyagokat tartalmaz.
- c) A babfélék, mivel majdnem mindenki szereti őket.

## 4. kérdés

## 12 ÉVES KORIG NAPI 150 GRAMM ZÖLDSÉGRE VAN SZÜKSÉG. EZ MENNYI ZÖLDSÉGET JELENT?

- a) Három evőkanálnyi főtt zöldséget.
- b) Négy zöldséges kanálnyi főtt zöldséget.
- c) Két zöldséges kanálnyi főtt zöldséget.

## 5. kérdés

## KÉT DARAB GYÜMÖLCS MINEK FELEL MEG?

- a) Egy körtének és egy tálka szőlőnek.
- b) Kettő darab almának.
- c) Két falatnyi gyümölcsnek.

## 6. kérdés

## MIT JELENT AZ ENERGIAEGYENSÚLY?

- a) Több energiát használunk fel, mint amennyit beviszünk.
- b) Több energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk.
- c) Pont annyi energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk.

## 7. kérdés

## NAPONTA HÁNY PERCET KELLENE MOZOGNOD?

- a) 20 perct.
- b) 60 perct.
- c) 40 perct.

## 8. kérdés

## MELYIK TÍPUSÚ ZSÍR A LEGEGÉSZSÉGESEBB?

- a) telítetlen.
- b) telített.
- c) túltelített.

## 9. kérdés

## NAPONTA HÁNY ADAG GABONAFÉLÉT KELLENE ELFOGYASZTANOD?

- a) naponta 1-2 adag gabonaféle.
- b) naponta 3 adag, melyből 1 adag teljes értékű gabona legyen.
- c) naponta 6-8 adag, melyből 4 adag teljes értékű gabona legyen.

## 10. kérdés

## MIRE UTAL A C-VITAMINBAN A C BETŰ?

- a) Kaktuszra.
- b) A kalóriákra.
- c) A citrusfélékre.

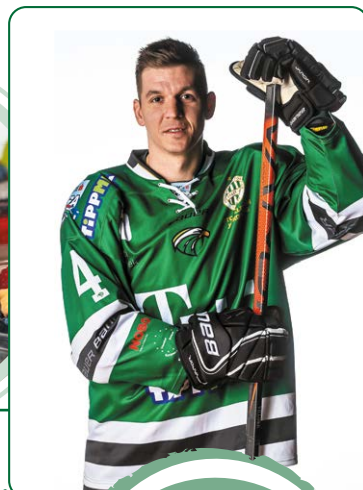
## 11. kérdés

## MIÉRT JOBB TELJES KIŐRLÉSŰ KENYERET ENNI, MINT FEHÉR KENYERET?

- a) Több kalóriát tartalmaz.
- b) Ízletesebb.
- c) Több rostot tartalmaz.

# Egy egészséges harapnivaló receptje

Tápióka puding friss idénygyümölcsökkel



## HOZZÁVALÓK

- 20 DKG TÁPIÓKA GYÖNGY
- MÁLNA
- SZEDER
- RIBIZLI
- ÁFONYA
- 6 DL RIZSTEJ
- 4 DL VÍZ
- 2 CSOMAG VANÍLIÁS NYÍRFACUKOR
- IDÉNYGYÜMÖLCSÖK

## ELKÉSZÍTÉS:

- A rizstejet felforraljuk, forrás után hozzáadjuk a tápióka gyöngyöket és a nyírfacukrot.
- Körülbelül 25 percen keresztül főzzük, folyamatos kevergetés mellett. A 4 dl vizet folyamatosan adagoljuk hozzá! Akkor készült el, ha a tápióka gyöngyök közepe teljesen áttetsző lett.
- Ízlés szerint ízesítjük és díszítjük fahéjjal, csokoládéval, gyümölcsökkel és magvakkal. Köré parmezánt szórunk.

A recept készítője:  
Hegyi Ádám háromszoros  
Erste Liga-győztes  
és hétszeres  
Magyar Kupa-győztes,  
magyar válogatott  
jégkorongozó.

## A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

Rajzolj le egy terméket, amelyet magaddal hoztál, valamint annak egy egészségesebb változatát.

# Kvíz az egészségről

Karikázd be a helyes választ.

## 1. kérdés

**GYERMEKKÉNT MENNYIT KELL MOZGODNOD ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY FITT ÉS EGÉSZSÉGES MARADJ?**

- a) Legalább napi fél órát.
- b) Legalább napi egy órát.
- c) Elég, ha részt veszel a heti két iskolai testnevelésórán.

## 2. kérdés

**AZ ALÁBBI HÁROM LEHETŐSÉG KÖZÜL MELYIK A LEGJOBB MÓDSZER A SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSÉRE?**

- a) Csak beltéri edzést végezz.
- b) Ne eddz túl gyakran.
- c) Alaposan melegíts be.

## 3. kérdés

**MEGERŐLTETŐ SPORT TEVÉKENYSÉG UTÁN MIT KELL TENNED?**

- a) Azonnal lezuhanyozni.
- b) Lassabb tempóban folytatni a mozgást, majd felvenni valami meleg ruhát.
- c) Minél hamarabb lehűteni az izmaidat.

## 4. kérdés

**MIT MUTATNAK MEG A KILOKALÓRIÁK?**

- a) Az ételmszerben található zsír mennyiségét.
- b) Az ételmszerben található energia mennyiségét.
- c) Az ételmszer tömegét.

## 5. kérdés

**A TESTTÖMEGINDEX MIT MUTAT MEG?**

- a) Hogy cukorbeteg vagyunk-e vagy sem.
- b) Hogy eleget mozgunk-e vagy sem.
- c) Hogy egészséges-e a testsúlyunk vagy sem.

## 6. kérdés

**MIÉRT FONTOS BEMELEGÍTENI SPORTOLÁS ELŐTT?**

- a) Hogy jobb legyen a technikánk.
- b) Mert csökkenti a sérülésvesélyt, ha az izmokat lassan melegítjük be.
- c) A bemelegítés nem olyan fontos.

## 7. kérdés

**MI AZ A TEJSÁV?**

- a) Egy jó reggeli.
- b) Salakanyag, ami intenzív mozgás közben képződik az izmokban.
- c) Az izmaid simaságáért felelős anyag.

## 8. kérdés

**HA FŐÉTKEZÉSEK KÖZÖTT MEGÉHEZEL, MI A LEGJOBB DOLOG, AMIT EHETSZ?**

- a) Gyümölcsszeletet és gyümölcsöt.
- b) Burgonyachipset és limonádét.
- c) Üdítőt és pizzát.

## 9. kérdés

**ÉTKEZÉS KÖZBEN MI A LEGJOBB INNIVALÓ?**

- a) Diétás üdítőital.
- b) Gyümölcslé.
- c) Víz.

## 10. kérdés

**MIT ÉRTÜNK VÁLTOZATOS ÉTKEZÉS ALATT?**

- a) Különböző típusú ételmszereket együnk (az Okostányér különböző szeleteiben feltüntetett csoportok szerint).
- b) Ne együnk többé édességet és sült krumplit.
- c) Mindennap ugyanazt együk.

## 11. kérdés

**NAPONTA ÁTLAGOSAN HÁNY DARAB GYÜMÖLCSRE VAN SZÜKSÉGÜNK?**

- a) 1 darabra.
- b) 2 darabra.
- c) Nem kell mindennap gyümölcsöt ennünk.

## 12. kérdés

**MIÉRT OLYAN FONTOS A REGGELI?**

- a) Beindítja az emésztést és javítja a koncentrációt.
- b) Azért, hogy elég tejterméket együnk.
- c) Feszesebbé teszi az izmokat és javítja a kondíciót.

## 13. kérdés

**MIÉRT VESSZÜK NEHEZEBBEN A LEVEGŐT MOZGÁS VAGY EDZÉS KÖZBEN?**

- a) Mert csökken a pulzusunk.
- b) Mert izzadunk.
- c) Mivel az izmainknak több oxigénre van szüksége.

## 14. kérdés

**HÁNY KALÓRIA VAN EGY NARANGSBAN?**

- a) 10 kcal.
- b) 55 kcal.
- c) 200 kcal.

## 15. kérdés

**AZ ALÁBBI ÉLELMISZEREK KÖZÜL MELYEK TARTOZNAK UGYANABBA AZ OKOSTÁNYÉR SZELETBE?**

- a) Brokkoli, banán, sárgarépa, fejes saláta és tészta.
- b) Kenyér, vaj, burgonya és rizs.
- c) Hús, hal, tojás és tej és tejtermékek.



# LÁTOGATÁS A SZUPERMARKETBEN



**Sziasztok, lányok és fiúk!**

**Az egészséges étkezés jótékony hatással van rátok. Ezt nagyon jól tudjátok. Ennek ellenére még mindig sok olyan gyermek (és felnőtt) van, aki nem eszik elég zöldséget és gyümölcsöt, illetve gyakran eszik édességet és más nasit. Sokan rengeteg édes innivalót is isznak. Sajnos még mindig nem mindenki tudja, vannak ételek, amelyek egyszerre finomak ÉS egészségesek is. A Fradi FitKids projekt ezen szeretne változtatni. A Program az egészséges étkezéssel és a tudatos ételválasztással kapcsolatos tanácsokat ad.**

**A Fradi FitKids projektet kimondottan gyermekek számára tervezték. Megtanulhatjátok, hogyan kell egészségesebb ételválasztásokat választani. Az elmúlt két hétben előkészítő órákon vettetek részt az osztályteremben. Az egészséges étkezéssel és a tudatos ételválasztásról tanultatok.**

A mai, hetedik órán ellátogatunk egy szupermarketbe, és leteszteljük a tudásotokat. Csoportokra bontva körbejártok a szupermarketet és megnézik a polcokon lévő termékeket. Megtekintitek például a zöldség- és gyümölcsrészlegen áru termékeket.

Közben különböző feladatokat is meg kell oldanotok. El kell olvasnotok, hogy mi van a termékek csomagolására írva, és meg kell magyaráznotok, hogy mit jelentenek ezek az információk. Megtudhatjátok, hogy kedvenc ételeitek és italaitok mennyire jó vagy rossz hatásúak. Vajon egészségesek-e? Milyen gyakran kell fogyasztani őket?

## A reklámok hatása

Ha láttok egy vonzó reklámot vagy hirdetést, azonnal rohantok az üzletbe? Sok gyermekeket célzó reklám egészségtelen termékeket hirdet. Észrevettétek már ezt?

Legtöbbször a klipek és reklámok új ízesítésű chipseket, a legmenőbb italokat, meglepően ízletes csokoládékat és óriási jégkrémeket népszerűsítenek. A szupermarketek gyakran promóciós kampányokat szerveznek, melyek keretében vicces játékokat lehet gyűjteni. Arra buzdítanak, hogy ha össze akarod gyűjteni ezeket a dolgokat, egyél és igyál többet az adott termékből.

Szerencsére már látni némi lassú változást ezen a téren. Az egészséges termékek is kezdenek megjelenni a reklámokban.

## > Egy megfontolt gyermek képes felelősen dönteni!

Természetesen néha bedobhatsz egy-egy édességet vagy üdítőitalt a bevásárlókosaradba, azonban egy megfontolt gyermek ilyen ritkán csinál. Általában a reklám megalkotója azt szeretné, hogy menőnek találjad a terméket, mert azt akarja, hogy vásárolj meg. Előfordul azonban, hogy egészséges színben tüntetnek fel egészségtelen ételeket vagy italokat, és ez igazán megnehezíti az okos döntést. Egy megfontolt gyermek nem hisz el mindent, amit a reklámokban lát, hanem átgondolja a dolgokat.

# Édesség részleg

> Menjetez az üzlet édesség részlegére

1. kérdés

**MELY SZÍNEK URALKODNAK AZ ÉDESSÉG RÉSZLEGÉN?**

.....

.....

2. kérdés

**MIT GONDOLSZ EZEKRŐL A SZÍNEKRŐL?**

.....

.....

.....

3. kérdés

**TALÁLTOK OLYAN CSOMAGOLÁST, AMELYEN EGY BABÁT, ÁLLATOT VAGY RAJZFILM FIGURÁT ÁBRÁZOLÓ SZÉP KÉP LÁTHATÓ?**

.....

.....

.....

4. kérdés

**MI VAN A KIVÁLASZTOTT TERMÉK CSOMAGOLÁSÁRA ÍRVA?**

.....

.....

.....

.....

.....

5. kérdés

**A KÉP VONZÓBBÁ TESZI-E A KIVÁLASZTOTT TERMÉKET?**

.....

.....

.....

.....

> **Menjetez az édesség, csokoládé-, keksz- vagy chipsrészlegre**

6. kérdés

**LÁTTOK OLYAN TERMÉKET, AMELLYEL SPÓROLHATOK VAGY NYERHETTEK VALAMIT?**

Találtunk egy kampányt: .....

.....

.....

.....

Ezt lehet nyerni, ennyit lehet spórolni: .....

.....

.....

.....

.....

## 7. kérdés

**VÁSÁROLTATOK-E VALAHA VALAMILYEN ÉTELT VAGY ITALT AZÉRT, MERT KEDVEZMÉNYES VOLT, VAGY LEHETETT VELE NYERNI VALAMIT?**

Ha igen, akkor mit? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Zöldségek

A zöldségek és gyümölcsök sok egészséges tápanyagot, például vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. Ezeknek köszönhetően megőrizhetjük a fittségünket, valamint gyorsabban gyógyulnak a sebeink. Ha éhes vagy, jó ötlet zöldséget vagy gyümölcsöt választani, mert remekül és hosszú ideig biztosítják a jóllakottság érzését.

### > Ötöt naponta: Zöldségek

Kiegyensúlyozott étrendben napi öt adag zöldséget és gyümölcsöt ajánlott fogyasztani. Fontos, hogy sokféle zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, ne csak azokat, amelyeket szeretünk. A zöldségfogyasztásba minden fajta zöldség beleszámít: nemcsak a friss zöldségek, hanem a konzerv, az üvegben eltett és a fagyasztott zöldségek is. Nem tudsz mindent megenni vacsora közben? Akkor egyél harapnivalóként zöldségeket, vagy rakj pár szelet uborkát vagy paradicsomot a kenyeredre.

Válassz különböző színű zöldségeket (sárgarépát, brokkolit, piros paprikát). Az eltérő színű zöldségek általában különböző, az egészségünk szempontjából egyaránt fontos tápanyagokat tartalmaznak.

### > Öt adagot naponta: gyümölcs

Nem minden gyümölcs elég nagy ahhoz, hogy egy adagként számíthassuk bele a napi öt adagba. Csupán a saját kezre van szükség ahhoz, hogy meghatározd, mennyi zöldség vagy gyümölcs számít egy adagnak. Mindenkinek eltérő méretű adagra van szüksége. A lényeg, hogy a markod tele legyen!



# Zöldség részleg

> Ennek a feladatnak a teljesítéséhez menj a friss zöldségek és gyümölcsök részlegére.

A csoportoddal válasszatok egy olyan zöldséget, ami ömlesztetten található a rekeszben (például paradicsomot vagy zöldbabot). Mérjétek le kb. 200 grammot ebből a zöldségből (kb. 0,2 kg-ot). Fontos, hogy pontos legyen a mérés.

## 1. kérdés

**A ZÖLDSÉG TÍPUSA**

.....

## 2. kérdés

**SÚLYA**

.....

## 3. kérdés

**(MEGKÖZELÍTŐLEG) HÁNY DARABOT TARTALMAZ EZ AZ ADAG:** .....

Válasszatok egy nagyobb, nehezebb zöldséget (például karfiolt, cukkinit vagy uborkát). Mérjétek le a zöldséget, és számoljátok ki, hogy körülbelül hány főre lehet elegendő.

**A ZÖLDSÉG TÍPUSA**

.....

**SÚLY**

.....

**SZEMÉLYNEK ELÉG.**

## 4. kérdés

**NAPI HÁNY ADAG ZÖLDSÉGRE ÉS GYÜMÖLCSRE VAN SZÜKSÉGED?**

.....

.....

.....

## 5. kérdés

**ELÉG ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT ESZEL?**

.....

.....

.....

.....

## 6. kérdés

**HOGYAN TUDNÁL MÉG TÖBB ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT FOGYASZTANI?**

.....

.....

.....

.....

.....



## Üdítőitalok és gyümölcslevek

Folyadék nélkül nincs élet. Az ételeken keresztül szervezetünk naponta átlagosan egy liternyi folyadékhoz jut, mivel sok élelmiszer vizet tartalmaz. Természetesen ehhez fontos hozzátenni, hogy normál italokat is fogyasztanunk kell. A mennyiség attól függ, hogy hány éves vagy, mennyit mozogsz és milyen meleg van. Átlagosan négy vagy öt nagy pohár folyadékot kellene innod naponta. Ebbe egy pohár tej vagy gyümölcslé is beleszámít.

### > Ne igyál túl sok cukros italt!

Sok gyermek túl sok édes italt iszik, ami egészségtelen. Egy nagy pohár átlagos üdítőitalban 85 kalória van, míg egy pohár gyümölcslében 70 kalória. Természetesen nem kell mindig számolgatni a kalóriákat, amikor inni akarunk valamit, de tudnunk kell, hogy hány kalória számít soknak.

Amikor üdítőitalt választasz, ne felejtse el, hogy sok ital rejtett cukrokat tartalmaz, vagy azt, hogy az italokat hirdető reklámok be is csaphatnak. Próbálj olyan italokat választani, amelyek kevés cukrot tartalmaznak, vagy cukormentesek. De mindig a víz a legjobb választás.

Ha mégis üdítőitalra szomjazol, válassz egy pohár diétás üdítőt, amelyben nincs kalória, vagy nagyon kevés kalória van. Fontos azonban, hogy csak mértékkel fogyassz ezekből, mert még ezek a diétás üdítőitalok is rontják a fogaidat, és ha sokszor fogyasztod őket, nehezen tudsz megszabadulni az édes íz iránti vágytól.



# Üdítőitalok és gyümölcslevek részlege

> *Menjete az üdítőitalokat áruló részlegre*

Keressetek két azonos márkájú üdítőitalt:

- egy hagyományos, cukrosat
- egy diétás, édesítőszeret tartalmazót

## 1. kérdés

**MILYEN TÍPUSÚ ÉDESÍTŐSZEREK VANNAK A DIÉTÁS ÜDÍTŐITALOKBAN?**

.....

.....

## 2. kérdés

Nézzétek meg az üvegen, hogy egy pohár hány kalóriát (kcal) tartalmaz.

- **HAGYOMÁNYOS** ..... **KCAL / POHÁR**
- **DIÉTÁS** ..... **KCAL / POHÁR**

> *Ezután menjetek a gyümölcslevek részlegére.*

A csomagolás jelzi, hogy milyen gyümölcsből készült az adott ital. De vajon kizárólag gyümölcslevet tartalmaz ez az ital?

## 3. kérdés

Keressetek két italt, amelyek csomagolásán gyümölcs látható:

- Válasszatok egy olyat, amelynek a csomagolásán a „lé” szó szerepel.
- Válasszatok egy olyat, amelynek a csomagolásán a „gyümölcslé”, „gyümölcsnektár” vagy „juice” szó szerepel.

- **„LÉ”:** ..... **% LÉ**

- **A KIVÁLASZTOTT GYÜMÖLCSLÉ, GYÜMÖLCSNEKTÁR VAGY JUICE:**

..... **% LÉ**



Mindenki válassza ki a kedvenc italából a legkisebb csomagolást.

## 4. kérdés

A(z): .....

.....-t választottam

**EZ AZ ITAL EGÉSZSÉGES/EGÉSZSÉGTLEN\***  
**VÁLASZTÁS, MERT**

(\*húzd át a választ, amely nem igaz az adott termékre!)

.....

.....

.....

.....

.....

# Kekszek és chipsek

**Ki ne szeretne valami finomat enni? Legyetek azonban óvatosak, mert az édességekhez hasonlóan a kekszek és a chipsek is sok cukrot, zsírt és sót tartalmaznak. Ráadásul alig van bennük valami, ami a szervezet számára hasznos. Sok szülő nem engedi, hogy gyermeke sok édességet egyen hétköznap. Ez egy okos szabály.**

A gyermekek általában iskola után és iskolai szünetben fogyasztják a legtöbb egészségtelen ételt. Azonban fontos tisztában lennünk a „nassolnivaló” és a „harapnivaló” közti különbséggel. A nassolnivaló alatt általában olyan termékeket

értünk, mint a csokoládé vagy a chips (melyek cukorban, zsírban és/vagy sóban gazdagok). Ezzel szemben a harapnivalók, pl. sárgarépa szeletek vagy a hummusz, energiát adnak szervezetünknek a főétkezések között. Nassolnivalót nem szabad napi rendszerességgel fogyasztani, de alkalmanként ehetünk belőlük. Egészséges harapnivalókat viszont akár nagyobb rendszerességgel is fogyaszthatunk.

## Kekszek és chipsek részlege

> *Menjete a szupermarket kekszeket és chipseket árusító részlegére.*

Keressetek chipseket az alábbiak szerint, ugyanabból a márkából, ugyanolyan ízesítéssel:

- 1 csomag „hagyományos” chipset
- 1 csomag „diétás” chipset

Olvassátok el a címkén, hogy a chipset miért hívják diétásnak.

### 1. kérdés

**AZÉRT HÍVJÁK DIÉTÁSNAK, MERT A HAGYOMÁNYOS CHIPSEKHEZ KÉPEST KEVESEBB ..... -T TARTALMAZ.**

Nézzétek meg, hogy a csomagoláson fel van-e tüntetve az egy adagra vonatkozó zsírtartalom.

### 2. kérdés

**A HAGYOMÁNYOS CHIPS ADAGONKÉNT ..... GRAMM ZSÍRT TARTALMAZ.**

### 3. kérdés

**A DIÉTÁS CHIPS ADAGONKÉNT ..... GRAMM ZSÍRT TARTALMAZ.**

> *Ezután menjete a keksz részlegre.*

Keressetek egy olyan kekszet vagy szeletet, amelyen az adagra utaló jelzés szerepel, ahogy itt is láthatjátok. A szám és a szín eltérő lehet. Válassz olyan terméket, amelyet szeretsz.

### 4. kérdés

**A CSOMAGOLÁS SZERINT HÁNY GRAMM ZSÍR VAN EGY DARAB KEKSZBEN, ILLETVE EGY SZELETBEN?**



## 5. kérdés

**HÁNY DARABOT ENNÉL MEG BELŐLE?**

.....

## 6. kérdés

**HÁNY DARAB VAN EGY CSOMAGBAN?**

.....

## 7. kérdés

**HA NEM KÉNE SEMMIT FIGYELEMBE VENNED,  
MELYIK KEKSZET/SZELETET VÁLASZTANÁD  
ERRŐL A POLCRÓL?**

.....

Miért?: .....

.....

.....

## 8. kérdés

**HA AZ EGÉSZ CSOMAGOT MEGENNÉD, AZ HÁNY  
GRAMM ZSÍRT JELENTENE 100 GRAMMONKÉNT?**

.....

.....

# EGÉSZSÉGES HARAPNIVALÓK

Rangsorold a következő harapnivalókat a legegészségesebbtől a legegészségtelenebbig:

1

2

3

4

5

6



# Játék a szabadban



**MI A JÁTÉK NEVE?**

.....

**MIRE VAN SZÜKSÉGED A JÁTÉKHOZ? GONDOLJATOK PÉLDÁUL LABDÁKRA,  
MEZEKRE, KAPUKRA, STB.**

.....

.....

.....

**MIK A JÁTÉKSZABÁLYOK?**

.....

.....

.....

**HÁNY CSAPAT JÁTSZIK?**

.....

**HÁNY GYERMEK VAN EGY CSAPATBAN?**

.....

**MI A FELADATUK? ÍRJÁTOK LE A JÁTÉKOT ÉS A SZABÁLYAIT.**

.....

.....

.....





# A TUDATOS TESTMOZGÁS 2.

## Feladat:

A végső cél az, hogy naponta legalább 60 percet mozogjunk. Először nézzétek meg, hogy jelenleg hány percet töltetek testmozgással. A tizenharmadik óra keretében töltsétek ki a következő órarendet:

Ha hétfőn 10 percet kerékpározatok, írjátok be egy 10-es számot a „kerékpározás” rovatba. Ha egyáltalán nem gyalogoltatok, írjátok be egy 0-át a „gyaloglás” rovatba, és így tovább. A végén az „összesen” rovatba írjátok be a mozgással töltött percek összegét.

Ha kitöltöttétek a tizenharmadik órához tartozó feladatlapot, össze tudjátok hasonlítani az eredményeket az első óra eredményeivel, így láthatjátok, hogy a program végére fittebbek lettetek-e, vagy sem.

Ha kitöltöttétek a tizenharmadik órához tartozó feladatlapot, össze tudjátok hasonlítani az eredményeket az első óra eredményeivel, így láthatjátok, hogy a Program végén többet mozogtok-e, vagy sem.

## Ötletek

- BICIKLIZÉS** : Menjetez kerékpárral iskolába, bevásárolni vagy a barátaitokhoz.
- GYALOGLÁS** : Természetesen az iskolába is mehetek gyalog vagy egy nagyon hosszú sétát tehetek a kutyával.
- TESTMOZGÁS** : Lift helyett válasszatok gyakrabban a lépcsőt, menjetez ki a szabadba fogócskázni, vagy kapcsoljátok be a rádiót, és táncoljátok egy jót.
- SPORTOK** : Menjetez és mozogjátok! Nem kell egyesületi edzésre vagy fitneszterembe menetek. A barátaitokkal is futhattok vagy focizhattok.
- HÁZIMUNKA** : Kérdezzétek meg a szüleitektől, hogy kiporszívózhajátok-e a házat, lemoshajátok-e az autót vagy megtisztíthajátok-e az ablakokat. Így nemcsak a mozgással töltött perceitek számát növelhetitek, hanem a szüleitek elismerését is kiérdemelhetitek.

NAP	BICIKLIZÉS	GYALOGLÁS	TESTMOZGÁS	SPORTOK	HÁZIMUNKA	ÖSSZESEN
Hétfő	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Kedd	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Szerda	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Csütörtök	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Péntek	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Szombat	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC
Vasárnap	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC	..... PERC

# A 4SS TESZT II

Ezen az órán az iskola vagy a szervező klub egyik munkatársa ismét elvégzi veled a 4 készség tesztet, hogy lássa, egészségesebb lett-e az életmódod a Fradi FitKids projekt 20 hete alatt. Te látsz/érezel bármilyen változást?



6.0 ÉV

7.0 ÉV

8.0 ÉV

9.0 ÉV

10.0 ÉV

11.0 ÉV

12.0 ÉV

## Megállni

1 lábón állva

13

másodpercek

20

másodpercek

25

másodpercek

30

másodpercek

40

másodpercek

5

másodpercek  
csukott szemmel

10

másodpercek  
csukott szemmel

### A LEGJOBB LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

10

másodpercek

15

másodpercek

20

másodpercek

25

másodpercek

35

másodpercek

3

másodpercek  
csukott szemmel

5

másodpercek  
csukott szemmel

### A MÁSIK LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

## Ugrás 1

- Erő -

Ugrás 9 méter felett

15 x

9 méter felett

12 x

9 méter felett

10 x

9 méter felett

9 x

9 méter felett

8 x

9 méter felett  
(<1.40)

7 x

9 méter felett  
(<1.50)

5 x

9 méter felett  
(<1.60)

### A LEGJOBB LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

10 x

9 méter felett

15 x

9 méter felett

12 x

9 méter felett

10 x

9 méter felett

9 x

9 méter felett  
(<1.40)

8 x

9 méter felett  
(<1.50)

6 x

9 méter felett  
(<1.60)

### A MÁSIK LÁBAD

 BALRA |  JOBBRA

## Ugrás 2

- Koordináció -

16 x

Tavaszi

16 x

Ugrás kapcsoló

16 x

Szélszört kereszt  
váltogatás nélkül  
lábak helyzetének  
megváltoztatása

16 x

Szélesített kereszt  
elülső  
Szélesített kereszt

16 x

Szélesített kereszt  
elülső Szélesített  
kereszt  
Taps a keresztre

16 x

Ugrás kapcsoló  
Ugrás váltás  
Széthúzás-zárás

16 x

Szélesített kereszt  
Taps a szóráson

## Bounce

Bounce

Bounce

15 x  
legjobb kezéd
 BALRA  
 JOBBRA

Bounce

15 x  
Másik kéz
 BALRA  
 JOBBRA
Dribbles on  
6  
elhelyezett  
oszlopok  
egy körben  
30 másodperc  
alattDribbles on  
7  
elhelyezett  
oszlopok  
egy körben  
30 másodperc  
alattDribbles on  
8  
elhelyezett  
oszlopok  
egy 8 számjegyű  
30 másodperc  
alattDribbles on  
9  
elhelyezett  
oszlopok  
egy 8 számjegyű  
30 másodperc  
alattBounce  
15 x  
anélkül, hogy a  
labdára nézne

# COOPER-TESZT II



Kérjük, hogy írjátok be a neveteket és a lefutott távot.

A NEVEM:

.....

A LEFUTOTT TÁV:

..... MÉTER

ÓRA

11

## JOJÓ SZAKASZOS TESZT II



Kérjük, írja be a nevét és azt a szintet, amelyen nem tudta folytatni a tesztet

A NEVEM:

SZINT:

# ZÁRÓ NAP

**20 hét után a Fradi FitKids projekt már a végéhez közeledik.**

Az utolsó órán kiértékelitek a csoport célját/csoportcéljaitokat, és megnézik a tanárotookkal, hogy az egész osztállyal elértétek-e a célokat. Ezen az utolsó napon rengeteg különböző tevékenységben lesz részetek. Szórakoztató (sport) tevékenységeket fogtok végezni, oklevelet kaptok, és sok más dolgot is csinálhattok ezen az órán.





# KIEGÉSZÍTŐ ÓRA - A VÍZ



„A tested 60-70%-a vízből áll. Ezért nagyon fontos a folyadék egyensúly. Ez azt jelenti, hogy elegendő folyadékot kell innod a 60-70%-os szint fenntartásához, máskülönben kiszáradsz.”

### > *Hány liter folyadékot kell innod naponta?*

„A Fradi FitKids program napi másfél liter folyadék fogyasztását ajánlja. Ennek ellenére még mindig rengeteg félreértés van ezzel kapcsolatban. Sokan úgy gondolják, hogy naponta másfél liter vizet kellene inniuk. Ez azonban nem igaz: másfél liter folyadékról van szó, a folyadék pedig szerencsére nem csupán vizet jelent. Gondoljunk például a gyümölcslére, a tejre vagy a levesekre. Ha naponta megiszunk egy üveg kólát, lehet, hogy elegendő folyadékhoz jutunk, de ezzel együtt sok cukor és egyéb anyag is bekerül a szervezetünkbe, ami nem jó. Szóval próbáljátok meg nem kizárólag üdítőitalokból bevinni a folyadékot. Léteznek azonban olyan egyéb italok is, amelyeket folyadék egyensúlyunk megfelelő szinten tartása céljából nyugodtan ihatunk.”

„Tudtátok például, hogy az emberek 30-40 napig képesek élelem nélkül élni, de víz nélkül csak legfeljebb 3 napig? Ez is azt bizonyítja, mennyire fontos a víz az ember számára.”

<b>AJÁNLOTT</b>	CÁSVÁNYVÍZ, FAGSART/PRÉSELT GYÜMÖLCSLÉ, VAGY TEJ, TEA (CUKORMENTES)
<b>NÉHA FOGYASSZÁTOK</b>	DIÉTÁS ÜDÍTŐITALOK
<b>ALKALMANKÉNT FOGYASSZÁTOK</b>	NORMÁL ÜDÍTŐITALOK, SPORTITALOK



A túl alacsony víz-, és folyadékbevitel tünetei például a következők:

- Fáradtság
- Rossz ellenálló képesség
- Fejfájás
- Hízás
- Hátfájás
- Ingerlékenység
- Gyengébb koncentrálóképeség és ennek következtében rosszabb memória

**KI ÉRZI NÉHA A FELSOROLT TÜNETEK VALAMELYIKÉT? MIT GONDOLTOK, MIÉRT ÉRZITEK EZEKET? PRÓBÁLJATOK MEG KÉT POHÁR VIZET INNI.**

Annak érdekében, hogy a következő hetekben tudatosan több vizet fogyasszunk, mindannyian kaptok egy feladatlapot és egy poharat. Mindennap töltsétek meg a poharat, amikor reggel az iskolába érkeztok, a szünetet követően, valamint a délutáni órák, szakkör előtt.

- Rakjátok a feladatlapot az éjjeliszekrényetekre. Rakjatok egy x-et a négyzetbe, ha aznap sikerült meginnotok 3 pohár vizet. Ha aznap nem sikerült meginnotok 3 pohár vizet, hagyjátok üresen a négyzetet.
- Hat pohár víz elfogyasztása egészséges. Ha sikerült 6 pohár vizet innotok, x helyett írjatok egy 6-os számot a négyzetbe.
- Vigyétek magaddal az iskolába ezt a feladatlapot a jövő héten.

**KINEK SIKERÜLT?**

## IGYÁL TÖBB VIZET!

### Feladat:

Kaptatok egy poharat a tanároktól. Reggel, a szünet után és délután töltsd meg vízzel ezt a poharat. Idd meg ezt a három pohárnyi vizet az iskolában, majd próbálj otthon is három pohárral inni.

Tedd ezt a listát az ágyad mellé. Rakj egy x-et a négyzetbe, ha sikerült meginnod a 3 pohár vizet az iskolában. Ha még otthon is ittál három pohárral, x helyett írd a 6-os számot a négyzetbe.

### Ötletek

- Kérd meg a szüleidet, hogy otthon csatlakozzanak hozzád, és ők is igyanak meg 3 pohár vizet.
- Rakd a poharadat jól látható helyre.
- Tűzzetek ki fix időpontokat a vízivásra. Például, amikor hazajössz az iskolából, vacsoránál és kedvenc tévéműsorod nézése közben.

NAPOK



Hétfő



Kedd



Szerda



Csütörtök



Péntek



Szombat



Vasárnap





## EGY MEGHÍVOTT VENDÉG

### - A FERENCVÁROSI TORNA CLUB SPORTOLÓJÁNAK ELŐADÁSA

A következőket kérdezem a Ferencváros sportolójától:

Most pedig beszéljétek meg a kérdéseket az osztállyal. Nem jó kétszer ugyanazt a kérdést feltenni, mert akkor előre fogjátok tudni a sportoló válaszait.

**ÖT KÉRDÉST TEHETSZ FEL. MIRE VAGYTOK KÍVÁNCSIAK?**

**MIT FOGSZ KÉRDEZNI A SAJTÓTÁJÉKOZTATÓN?**

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

4 .....

.....

5 .....

.....

**TEGYETEK FEL HÁROM KÉRDÉST AZ EDZÉSEIVEL, ÉTRENDJÉVEL VAGY AZ ÉLETMÓDJÁVAL KAPCSOLATBAN.**

**MIT VÁLASZOLT A JÁTÉKOS? ÍRD LE AZ ALÁBBIKBAN:**

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....





# 10 egészséges reggeli

## 1. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - megkenve vékonyan 80%-nál alacsonyabb zsírtartalmú margarinnal (2 x 5 gramm)
  - 1 szelet cheddar sajttal töltve (20 gramm)
- 1 alma (135 gramm)
- 1 csésze félszíros tej (225 ml)

## 2. reggeli:

- 2 szelet barna rozskenyér (2 x 45 gramm) megtöltve
  - 1 banánnal (100 gramm)
- 1 csésze szójatej (225 ml)

## 3. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - 20%-os zsírtartalmú sajtkrémmel (15 gramm) megkenve
- 1 mandarin (55 gramm)
- 1 csésze félszíros tej (225 ml)

## 4. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - paradicsommal (20 gramm) + félszíros sajttal (20 gramm) töltve
- 1 pohár narancslé (150 ml)

## 5. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - főtt tojással (50 gramm) töltve
- 1 kivi (75 gramm)
- 1 csésze ivójoghurt (225 ml)

## 6. reggeli:

- Egy tányér zabkása (250 gramm)\*
- 1 pohár narancslé (150 ml)
- 1 csésze író (225 ml)

## 7. reggeli:

- Puha gabonapehely joghurttal (200 gramm)\*
- 1 pohár narancslé (150 ml)

## 8. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - mogyoróvajjal megkenve
- 1 narancs (120 gramm)
- 1 csésze félszíros tej (225 ml)

## 9. reggeli:

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - buggyantott tojással vagy tojásrántottával töltve
- 1 pohár narancslé (150 ml)
- 1 csésze félszíros tej (225 ml)

## 10. reggeli:

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (5 gramm) megkenve
  - mogyoróvajjal (15 gramm) megkenve
- 1 mazsolás zsemle (35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (5 gramm) megkenve
- 1 banán (100 gramm)
- 1 csésze félszíros tej (225 ml)

A különféle reggeli hozzávalókat variálhatjuk, amennyiben a reggeli az alábbiakat tartalmazza:

- Szénhidrát tartalmú élelmiszert (teljes kiőrlésű kenyeret, barna rozskenyeret, ropogós lapkenyeret, zabkását, puha gabonapelyhet);
- Tejterméket (tejet, sajtot, sajtkrémet, joghurtot);
- Gyümölcsöt (friss, szezonális gyümölcs: almát, epret, málnát, banánt, kivit, narancslevet, grépfrútlevet);
- Zöldséget (friss szezonális zöldség: uborka, paprika, retek, paradicsom, saláta, brokkoli);
- Italokat (vizet, gyümölcslevet).



A Fradi FitKids munkafüzet kiadója:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

<b>SZÖVEG</b>	: EFDN
<b>SZAKMAI LEKTOR</b>	: Németh Boglárka
<b>FÉNYKÉPEZÉS</b>	: Ferencvárosi TC photography: Fotósarok and FradiMédia (oldal 1, 18, 21, 24, 25, 46, 48) : Club Brugge Foundation - photography: Francky Dryepondt (oldal 18)
<b>GRAFIKAI TERVEZÉS</b>	: Batucada   Erik Tode
<b>VEGGY ILLUSZTRÁCIÓK</b>	: Batucada   Erik Tode

© Az ebben a dokumentumban szereplő információk nem másolhatók, publikálhatók, terjeszthetők vagy reprodukálhatók semmilyen módon, az EFDN előzetes írásbeli hozzájárulása nélkül.

#### DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**EFON**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union