



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



EGÉSZSÉG EGY ÉLETEN ÁT!

MEGFELELŐ ÉTRENNDEL ÉS TESTMOZGÁSSAL
ÖN IS TEHET EGÉSZSÉGÉÉRT.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS



ZÖLDSÉGEK MINDEN ÉTKEZÉSHEZ ZSÍRSZEGÉNY TEJTERMÉKEK –
LEHETŐLEG MINDEN NAP AJÁNLOTT

GYÜMÖLCSÖK – KISÉTKÉZÉSKÉNT FOGYASZTÁSA

FEHÉRJÉBEN GAZDAG SOVÁNY HÚSOK, TOJÁS FOGYASZTÁSA MINDEN
HÉTEN; HETENTE MIN.1X HALFOGYASZTÁS

TELJES KIÓRLÉSŰ LISZTBŐL KÉSZÜLT TERMÉKEK NAPONTA

SÓ, ZSIRADÉK, CUKOR - SÓ HELYETT ZÖLDFÚSZEREK; ZSÍRTAKARÉKOS
ÉTELKÉSZÍTÉS (PÁROLÁS, GRILLEZÉS)

ROSTOKBAN, VITAMINOKBAN GAZDAG TÁPLÁLKOZÁS, VÁLTOZATOS,
EGÉSZSÉGESÉTREND

MINDEN ÉTKEZÉssel KAPCSOLATOS DÖNTÉS EGY LEHETŐSÉG
AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA!



MAGAS KALÓRIATARTALMÚ
RÁGCSÁLNIVALÓK



TELÍTET ZSÍRSAVAK



CUKROS ÜDÍTŐK



FEHÉR KENYÉR

HELYETT

MAGAS TÁPANYAGTARTALMÚ
SNACKEK



TELÍTETLEN ZSÍRSAVAK



IVÓVÍZ



TELJESKIÓRLÉSŰ KENYÉR



VÁLASZD AZ
EGÉSZSÉGEST!

EGÉSZSÉG MINDEN ÉLETKORBAN!



AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD A CSALÁDBAN KEZDŐDIK.

CSEMPÉSSZEN TÖBB ZÖLDSÉGET CSALÁDJA KEDVENC ÉTELEIBE!

SZÁNJANAK IDŐT A KÖZÖS FŐZÉSRE ÉS ÉTKEZÉSRE!

MOZOGJANAK, JÁTSSZANAK KÖZÖSEN!