

A VITAMINIK NYOMÁBAN
Tanuló- és olvasófüzet felfedezőknék

KEDVES GYEREKEK!

Az ALDI szívégye, hogy már a gyerekek is megtanulják, mennyire fontos az egészséges táplálkozás.

Nap mint nap halljuk, hogy milyen fontos szerepet tölt be a változatos és kiegyensúlyozott étkezés a betegségek megelőzésében, a gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás.

Ezért a gyermektáplálkozás területén az UNICEF Magyarországgal működünk együtt. Interaktív előadás keretében beszélgetünk a gyerekekkel az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságáról, hogy milyen alapanyagokat érdemes előnyben részesíteni, mit kell megnézni egy termék címkéjén ahhoz, hogy eldönthessük, az valóban egészséges-e.

Ebben a Felfedező Füzetben a fenntarthatóság/környezetvédelem témájában is találhatsz még érdekességeket.

Jó szórakozást kívánunk a felfedezés során!



VITAMINOK: Ezt tudnod kell!

A felnőttek állandóan „vitaminok”-at emlegetnek és hogy azok mennyire egészségesek. De mik is tulajdonképpen a vitaminok? Mi mindenben vannak benne? Eláruljuk neked a legfontosabb tudnivalókat!

1 MIK IS EGYÁLTALÁN AZOK A VITAMINOK?

Egyszerűen kifejezve: a vitaminok olyan anyagok, amelyeket a különböző élelmiszerek tartalmaznak és amelyek evéskor és iváskor bejutnak a szervezetünkbe. A vitaminok különböző felépítésűek és sokféle dologra jók. Betűkkel jelölik őket, például A- vitamin és B vitamin.

2 MIRE KELLENEK NEKÜNK A VITAMINOK?

A vitaminok nagyon fontosak a testünk számára. Ráadásul minden vitaminnak más és más a feladata. Például segítik a testünket a betegségekkel szembeni küzdelemben vagy abban, hogy a csontjaink és izmaink erősek legyenek. A legtöbb

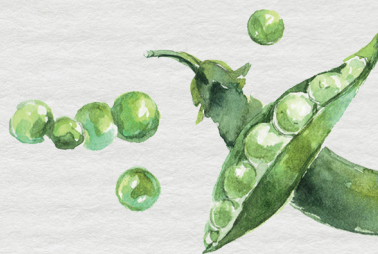
vitamint az ételekkel és az italokkal vesszük fel, mert a testünk nem tudja magától előállítani őket. Egyetlen kivétel a D-vitamin. Ezt a vitamint akkor tudja a testünk előállítani, ha napfény éri a bőrünket.

3 MI MINDENBEN VANNAK VITAMINOK?

A pizzában és a hasábkrumpliban csak picit mennyiségben vannak vitaminok.

Az elkészítéskor felforrósítják őket, ez a vitaminok jó részét elpusztítja.

A legtöbb édességben sincsenek vitaminok. De a zöldségekben és a gyümölcsökben sok vitamint találhatsz! Viszont nem mindegyik zöldségben és gyümölcsben vannak ugyanazok a vitaminok jelen. Emiatt mondják, hogy „kiegyenlítettten” kell táplálkozni. Ez azt jelenti, hogy a különféle élelmiszereket változtatva kell enni.



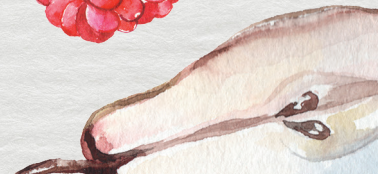
4 IGAZ, HOGY A VITAMINOK SEGÍTENEK ABBAN, HOGY JOBBAN LÁSSUNK?

Szokás mondani, hogy a répa jót tesz a szemnek. Ugyanis a sárgarépában – de a paprikában és a salátában is sok az A-vitamin, és a szemünk hátulsó részét beborító retinának nagy szüksége van erre a vitaminnal. Egy friss répa tehát valóban jót tesz a szemnek. Más vitaminok viszont más dolgokra jók.



5 A VITAMINOK FINOMAK!

Azt hiszed, hogy ami ilyen egészséges, az már nem is lehet finom? Tévedés! Ezt te is hamar észreveszed, ha egy felnőtt segítségével magad is elkészítesz néhány ételt a füzetünk receptjei alapján.





Hogyan együnk „helyesen”?

Ismerős ez? Mindig azt mondják, táplálkozz okosan és egészségesen, de honnan kellene tudnod, hogyan csináld?

Elég egyetlen pillantás és máris tudod, mi fog jót tenni! A vicces képek és a rövid ismertető összefoglalja, hogyan is tudsz kiegyensúlyozottan táplálkozni. Mi minden tartozik ide?

SOKAT INNI, MÉGPEDIG VIZET

Semmi nem oltja jobban a szomjat, mint a víz. Ez számodra egyben a leghasznosabb is. A víz nem tartalmaz kalóriát, sem cukrot és semmi olyat, ami a fogaidnak árthatna. Naponta négy-öt pohár vizet kellene meginnod.





ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK – A KÖRNYÉKRŐL!

Azt már tudod, hogy a zöldségekben és a gyümölcsökben vitaminok vannak, de akad bennük sok más értékes tápanyag is, amelyekre a szervezetednek szüksége van. Annyiféle zöldség és gyümölcs létezik, mind másképpen néz ki és más az íze – biztosan megtalálod közöttük a kedvedre valót. Válaszd azokat, amelyeknek szezonja van, tehát éppen kaphatók. A legjobb, ha a lakóhelyed környékéről származnak.

MINDIG SZÉPEN ELOSZTVÁ

Iskola, sport, zeneóra: egy ilyen nap igencsak megerőltető lehet. Ha az étkezéseidet rendszeresen elosztod az egész napra, akkor mindig jó formában lehetsz és jobban fogsz tudni koncentrálni is. Ehhez be kell tartanod a napi három főétkezést reggel, délben és este. Ezeket kell kiegészíteni a tízóráival és az uzsonnával.

GONDOSKODJ A VÁLTOZATOSSÁGRÓL!

Mindenkinek van kedvenc étele. De minden nap ugyanazt enni igencsak unalmas lenne. Egészséges vagy egészségtelen élelmiszer nem létezik, csak azon múlik a dolog, hogy valamilyen gyakran és milyen mennyiségben eszünk. Tehát ügyelj arra, hogy a tápanyagokon mindenből legyen egy kevés.

RÁÉRŐSEN EGYÉL!

Sokkal vidámabb az étkezés, ha a családdal vagy barátokkal eszünk együtt. A tévé vagy a telefon nem való az asztalhoz, mert akkor nem tudunk egymással beszélgetni. Maga az étkezés egy élmény: hogyan néznek ki ezek a klassz dolgok a tányéron, milyen az illatuk? Figyeld meg, és valódi ínycsiklós élmény válhat belőled!



Egy extra töltet vitamin!



Van kedved egy finom vitamin-bombát készíteni?

5 NARANCS

A narancs kitűnő C-vitamin forrás. Ez fontos a jó ellenállóképességhez.

1 MANGÓ

A mangó béta-karotinban és sok más fontos vitaminban gazdag.

1 BANÁN

A banán többek között két fontos ásványi anyagot, káliumot és magnéziumot tartalmaz, amelyek az izmok működéséhez nélkülözhetetlenek.

150 g NATÚR JOGHURT

ELKÉSZÍTÉS

1. Először vágd ketté a narancsokat. Felnőtől kérj tanácsot, hogyan bánj a késsel.
2. Ezután préseld ki a fél narancsok levét. Lehet kézzel is, de használhatsz citrusprést is.
3. Hámozd meg a mangót egy hámozó- vagy kiskés segítségével. Válaszd le a gyümölcshúst a magjáról és vágd kockákra.
4. Hámozd meg a banánokat és törd el őket öt-hat felé.
5. Ismét egy felnőtt segítségére lesz szükség. Az összes hozzávalót tedd egy mixerbe. Töltsd a mixerbe a narancslevet, add hozzá a mangó-kockákat és a banándarabokat majd a joghurtot és sűrű itallá pépesítsd. Másik elkészítési mód, ha a hozzávalókat egy nagy tálban, botmixerrel pürésíted.



FENNTARTHATÓSÁG: Ez meg micsoda?

Manapság sokat lehet hallani-olvasni a fenntarthatóságról.

De mit jelent ez tulajdonképpen?

A fenntarthatóság azt jelenti, hogy az állatokat és a környezetet védjük, a levegőt, a vizeket és a Földet tisztán tartjuk és nem pazarolunk.

Hogy ez sikerülhessen, egyenként mindannyiunknak felelősséget kell vállalnunk azért, hogy az emberek, az állatok és a környezetünk holnap is jól legyenek. Ezt teszi az ALDI is. A továbbiakban konkrét példákon mutatjuk be, mi mindent teszünk a fenntarthatóságért.

„RAJONGUNK A MÉHECSKÉKÉRT” PROGRAMUNK

A méhek az emberek számára nagyon fontosak. Ezek a szorgos kis állatok ugyanis nem csupán mézet állítanak elő! Beporzással gondoskodnak arról, hogy a virágokból gyümölcsök legyenek, ezáltal mi is fontos táplálékokhoz jussunk.

Manapság azonban a méhek nagy veszélyben vannak: a környezetre ártalmas növényvédő szerek, a hiányzó élőhelyek és a nem elegendő táplálék a pusztulásukat okozza. Az ALDI egy méhkaptárt állított fel több méhcsaláddal a biatorbágyi központban. 2016 óta ezerszám élnek ott a méhek. Az ALDI így is szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a méhek mindannyiunk számára!

ZÖLDÁRAM

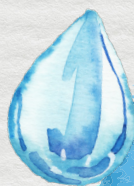
Felelős vállalként fontosnak tartjuk, hogy tegyünk a társadalomért, védjük, óvjuk környezetünket. Éppen ezért 2017-től még többet teszünk ökológiai lábnyomunk csökkentéséért, redukáljuk az ALDI teljes hálózatának környezetre gyakorolt negatív hatását.

Az ALDI áramot használ a világításhoz, a hűtéshez és sok egyéb eszköz működtetéséhez. Az áram előállításához zöldáramot használunk fel.

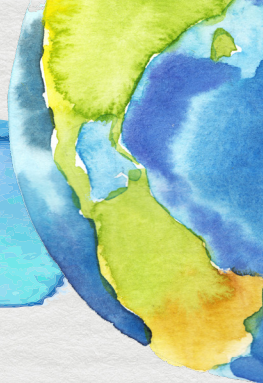
Áruházaink, központi irodaépületünk és logisztikai központunk teljes áramigényét Magyarországon előállított zöld árammal fedezzük.

A megújuló és környezetkímélő energiaforrásokat nevezzük zöld energiának. Az ilyen energiaforrásokból - például szél, víz, nap, vagy biomassza - előállított elektromos áram egyre inkább elérhetővé válik.

Országsszerte több ALDI üzletünknel kezdünk meg a napelemek kiépítését, így nemcsak vásároljuk a zöldáramot, hanem elő is állítjuk.



MINDEN VÍZCSEPP SZÁMÍT!



A föld felszínének mintegy 70%-a vízzel borított, de csak 1% - a ivóvíz. Így az ivóvíz az egyik legértékesebb erőforrássá vált, amit óvnunk kell.

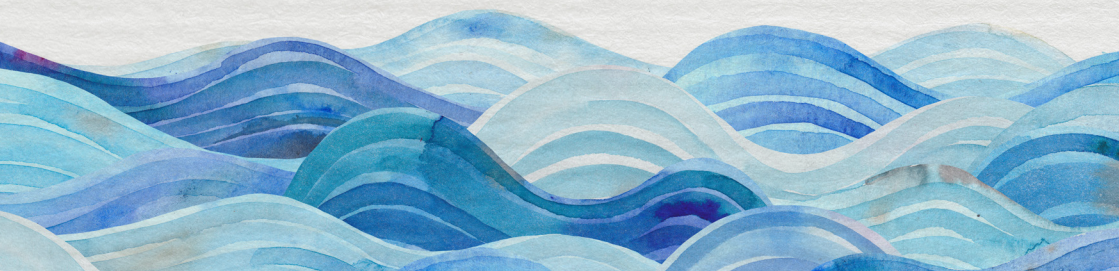
Elköteleztünk vagyunk a felelősségteljes vízhasználat iránt, és szeretnénk másokat is erre ösztönözni. Földünk egyik legnagyobb globális gondja a víz kérdése. Mégis kevés szó esik az édesvíz problémájáról, a vízszennyezésről, és a víz hiányáról. „Óvjuk a természetet, használjunk kevesebb vizet!” elnevezésű programunk, az édesvíz értékére és a felelős vízhasználat fontosságára hívja fel a figyelmet.

TUJTAD?

Ahhoz, hogy egy kádat megtöltsünk vízzel átlagosan 140 liter víz szükséges. Ezzel szemben zuhanyzás közben percenként nagyjából csak 15 liter víz fogy el. Így egy körülbelül 5 perces zuhanyzás alkalmával megspórolhatjuk a fürdés során elhasznált vízmennyiség felét.

Weboldalunkon hasznos tippeket találsz vízspóroláshoz:

<https://www.aldi.hu/hu/vallalat/valaszunk-a-felelossegvallalas/minden-viz-csepp-szamit/tippek-es-truekkoek-a-vizsporolashoz/>





SZELEKTÁLJ TUDATOSAN!



Ismered a helyes szelektív hulladékgyűjtési folyamatot? Szeretnéd megtudni, hogy mit-hova kell helyesen kidobni?

TESZTELD A TUDÁSOD JÁTÉKUNKKAL:

<https://www.aldi.hu/hu/vallalat/valaszunk-a-felelossegvallalas/szelektalj-tudatosan-jatek/>

CSOMAGOLJUNK MÁSKÉPP!

Projektünknek köszönhetően éves szinten több tonnányi papír- és műanyag hulladék csökkentését értük el.

Ezzel a küldetéssel találkozol, amikor az eddigi kartonok helyett már többször használatos ládákat láatsz az üzletben; amikor nem találsz műanyag fedőket bizonyos termékeken, mert teljesen kivezették azokat; de ennek a küldetésnek a szerves részét képezi az is, ha hiába keresed például a műanyag szívószálakat és poharakat, mert bizonyos egyszer használatos műanyag termékeket végleg kiveztünk a kínálatunkból.

Itt találsz a további intézkedéseinket a témában:

<https://www.aldi.hu/hu/vallalat/valaszunk-a-felelossegvallalas/csomagoljunk-maskepp/celjaink/>



NE PAZAROLD AZ ÉLELMISZERT!

Becslések szerint az emberi fogyasztásra szánt élelmiszerek mintegy harmada kerül kidobásra évente. Óriási ez a mennyiség, ezért mindenképpen úgy gondoljuk, hogy a témának több figyelmet kell kapnia. Mindannyiunknak arra kellene törekednünk, hogy kevesebb élelmiszert dobjunk ki. Hogy ezt hogyan is lehet? Adunk két jó tippet is.

TÁROLÁS

Néhány élelmiszer, például a vaj, a hűtőbe való, másokat száraz helyen kell tárolni. A kenyér például tovább friss marad, ha kenyértartóban tároljuk. És tudtad, hogy a kenyértartóba tett egy szem alma hatására még tovább is friss marad a kenyér?

ÉTELMARADÉKOK

Ma kifogott rajtad a tízóraid vagy csak egyszerűen nem volt étvágyad? Akkor a maradékot később is megeheted. Megmaradt ételekből is lehet este vagy másnap valami újabb finomságot készíteni.

Az ALDI is sokat tesz azért, hogy a lehető legkevesebb élelmiszer kerüljön a szemétkbe. Üzleteink csak annyit rendelnek, amennyire a vevőinknek az adott termékből szüksége van.

Így csökken a maradék. Ezenkívül az ALDI folyamatosan bővíti partnerségét az Élelmiszerbankkal, hogy a lehetőségekhez mérten a legtöbb maradék megmentésre kerüljön. Nekik adja át azokat az élelmiszereket, amelyek még kifogástalan minőségűek, de nem találtak vevőre. Ezeket a termékeket olyan emberekhez juttatják el, akik nehezebb helyzetben élnek és rászorulnak.



HOGYAN TÁROLJUK HELYESEN AZ ÉLELMISZERT

Itt valaki elrontott pár dolgot.

**Nézd csak meg ezt a teli hűtőszekrényt. Valóban minden oda való?
Nézd meg alaposan és húzd át, aminek semmi keresnivalója a hűtőben.**



A különböző élelmiszereket más hőfokon kell tárolni, így mindennek megvan a maga helye a hűtőszekrényben is, a hűtőben lévő hőmérsékleteknek és páratartalomnak megfelelően. A legfelső polcokon van a legmelegebb, így ide a frissen készült ételeket tegyük. Az alsóbb polcok hűvösebbek, így ésszerű ide pakolni a tejtermékeket, joghurtot, túrót és pudingot. Halakat és a húsokat a hűtő aljára tegyük, ezt a területet a hűtőszekrény „déli sarkvidékeként” is emlegetik, hiszen itt gyűlik össze az összes hideg levegő.

Az ALDI weboldalon találsz egy szórakoztató és érdekes online játékot...játssz és megtudhatod, hogy ti helyesen tároljátok otthon az élelmiszereket.



MIKOR „FAIR” EGY BANÁN?

A „fair” szót valószínűleg a sportból ismered. Azt jelenti, hogy igazságosan bánunk egymással és tekintettel vagyunk a másokra. Mi köze ennek a szónak a banánhoz? Mikor „fair” egy banán? Egész egyszerű...

A banán, ami nálunk kapható, messziről érkezik, például Dél-Amerikából, Costa Ricából. Ott ültetik, gondozzák és szüretelik. Ez sok, kemény munkával jár. A munkásokat nem mindig fair módon fizetik ki. A családoknak néha épp, hogy csak elegendő a megélhetésre.

A „Fair trade” jelentése lefordítva „igazságos kereskedelem”. Az alapötlet az, hogy a banánt jó áron adhassák el és hogy azokkal a munkásokkal se lehessen rosszul bánni, akik a nagy ültetvényeken dolgoznak. Így ők is a jobb életért dolgozhatnak. A gyerekek is járhatnak iskolába ahelyett, hogy a földeken segítenek. Aki nem jár iskolába, az később nagyon

nehezen fog tudni szakmát tanulni és önálló keresetre szert tenni. Ezért a „Fairtrade” tiltja a gyermekmunkát!

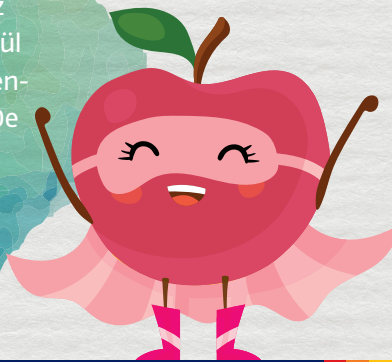
De hogyan ismerheted fel a fair kereskedelemből származó banánt és más termékeket? Egész egyszerű: a Fairtrade címkéről. Ez a kis, színes jel már biztosan feltűnt neked: kék, zöld és fekete színekben látható.





MIÉRT GÖRBE A BANÁN?

A Fairtrade-banánok természetesen ugyanolyan jóízűek, mint az összes többi. Főleg pedig ugyanolyan görbék! De hogy is van ez tulajdonképpen? Csak nem direkt hajlítgatja valaki, miután leszedték? Természetesen nem. A banán termése a banáncserje oldalán nő. A cserje belseje árnyékos. A banán megpróbál minél több napfényhez jutni, mert ez kell a növekedéséhez. Ezért magától görbül felfelé, a Nap irányába. Ha a banán kezdettől fogva egyenes napsütést kapna, akkor egészen egyenes lenne. De görbén egyébként is sokkal murisabban néz ki!



Tudod a válaszokat?



1 FELISMERED EZEKET A ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCS FÉLÉKET?



A B C D

2 MI AZ, AMIBŐL LEHETŐLEG CSAK KEVESET KELL ENNI?

- A Zöldség, gyümölcs
- B Édesség, krémek és chips

3 AZ IVÁS NAGYON FONTOS. DE MIT A LEGJOBB INNI?

- A Víz
- B Limonádé
- C Gyümölcslé

4 AZT IS TUDOD, MENNYIT KELL INNI NAPONTA?

- A 4-5 pohárnyit
- B 4-5 üvegnyit
- C 4-5 kádnnyit

5 MI AZ, AMI A ZÖLDSÉGEKBE ÉS A GYÜMÖLCSÖKBEN VAN ÉS FITT LESZEL TŐLE?

- A Sok zsír
- B Sok vitamin
- C Sok cukor

6 MIÉRT GÖRBE A BANÁN?

- A Mert szedés után meghajlítják
- B Mert növekedés közben a Nap felé nyújtózik
- C Mert úgy csinosabban néz ki



TE IS LEHETSZ AKTÍV

Készen állsz arra, hogy harcba szállj a fenntarthatóságért? A mindennapokban hozzájárulhatsz a levegő tisztántartásához és ahhoz, hogy a környezet és az élővilág egészségesek maradjanak. Itt adunk öt egyszerű tippet, mit is tehetsz:

1 GONDOLKOZZ EL AZON, MIRE IS VAN TÉNYLEG SZÜKSÉGED?

A legtöbbünknek több dolog van a birtokában a szükségesnél. Vásárlás közben gondold meg, mi az, ami tényleg kell. Minden másból ugyanis csak szemét lesz.

2 KEZELD A HULLADÉKOT HELYESEN

Műanyag flakonokat és az élelmiszerek műanyag csomagolását nem szabad csak úgy eldobálni. A műanyag hulladék sok éven át terheli a környezetet. Biztosan nincs nagyon messze a következő szemetes.

3 AUTÓZÁS HELYETT INKÁBB BRINGÁZZ!

Otthon mindig autóval közlekedtek rövidebb távolságokra is? Vagy elvisznek a suliba? Minden egyes alkalommal, amikor az autózás helyett a sétát vagy

a biciklizést választod, segítesz a levegő tisztán tartásában. Az autók ugyanis káros kipufogógázokat bocsátanak ki. Ezen felül gyalogolni vagy bringázni egészségesebb is.

4 CSAPJ FEL KERTÉSZNEK!

Van otthon kertetek? Ha fát, bokrot vagy virágokat ültetsz, sok rovarnak menedéket, sok állatnak otthont és táplálékforrást biztosítasz. Ezzel hozzájárulhatsz a környezet védelméhez.

5 SEGÍTS BEVÁSÁROLNI!

Kísérd el a szüleidet, ha vásárolni mennek és mutasd meg nekik, mit tanultál! Például: nem kell túl nagy csomagokat venni, a zöldség és a gyümölcs lehetőleg szezonális és a környékről való legyen. A Fairtrade-termékeket is meg kell keresni. Neked már nagyon megy ez!

ALDI MAGYARORSZÁG ÉS UNICEF EGYÜTTMŰKÖDÉS

Tudtad, hogy a világon élő gyerekek jelentős hányada helytelenül táplálkozik? Míg valahol a megfelelő mennyiségű élelmiszer hiánya okoz problémát, máshol az egészségtelen étkezés miatti elhízás jelenti a kihívást. Sajnos az utóbbi évek járványhelyzete még tovább rontott a gyermekek egészségés élelemhez való hozzáférési lehetőségén.

Fontos, hogy a gyermekek étrendje sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmazzon, melyek fogyasztása frissen az ideális, de lefagyasztva is megőrzi ízük és tápanyagtartalmuk nagy részét. A bab- és gabonafélék, a hüvelyesek mind táplálók, hosszan eltarthatóak és árban is kedvezőek. Ráadásul a közös főzés és az étkezés remek módja lehet a szorosabb családi kapcsolatok kialakításának, miközben a szórakozásra is lehetőséget adnak.

Az UNICEF világszerte szülőket és gyerekeket oktat az egészséges táplálkozásról, terápiás élelmiszercsomagokkal segíti az alultáplált gyerekeket és elkötelezett a fenntartható fejlesztések mellett, hogy minden gyermek megfelelő mennyiségű és minőségű élelmiszerhez juthasson.

Az UNICEF azért jött létre 75 évvel ezelőtt, hogy olyan gyerekeken segítsen, akiken senki más nem tud. Védi a leghátrányosabb helyzetű gyerekeket és biztosítja számukra azokat az alapvető szükségleteket, melyek az élethez elengedhetetlenek: élelmet, tiszta vizet, egészséget, védelmet, oktatást.



A GYEREKEKNEK ENERGIÁRA VAN SZÜKSÉG, HOGY FEJLŐDJENEK

**Mit eszel reggel, mielőtt az oviba vagy az iskolába indulsz?
Mi van nálatok ebédre, vacsorára?**

Japánban sós a reggeli. Mizo-leves, főtt rizs, omlett, sült hal, tofu, savanyúság és Nori (fekete alga).

A középafrikai Nigériában a gyerekek reggelente köles- vagy kukoricakását esznek. Hozzá bab-palacsintát vagy kukoricából, rizsből vagy kölesből készült lepényt fogyasztanak.

Az indiai iskolások tízórais dobozában rizs van, mártással.

Norvégiában egymásra halmozott kenyérszeletek vannak a tízórais dobozban, egymástól egyfajta sütőpapírral elválasztva. Gyakran „Brunost” szeletek vannak közöttük, ami egy barna savósajt, úgy néz ki, mint a karamella és édeskés ízű.

Az ausztrálok sok húst esznek. Többek között vadállatokat: kenguru, emu, vízibivaly, de akár krokodil húsát is.

Bolíviában sok étel alkotórésze a „főtt Chuno”. Ez olyan krumplics, amelyet ebben az Andok-felföldi országban a friss levegőn szárítottak.





További érdekességeket itt találsz:

<https://www.aldi.hu/hu/vallalat/valaszunk-a-felelossegvallalas/>

