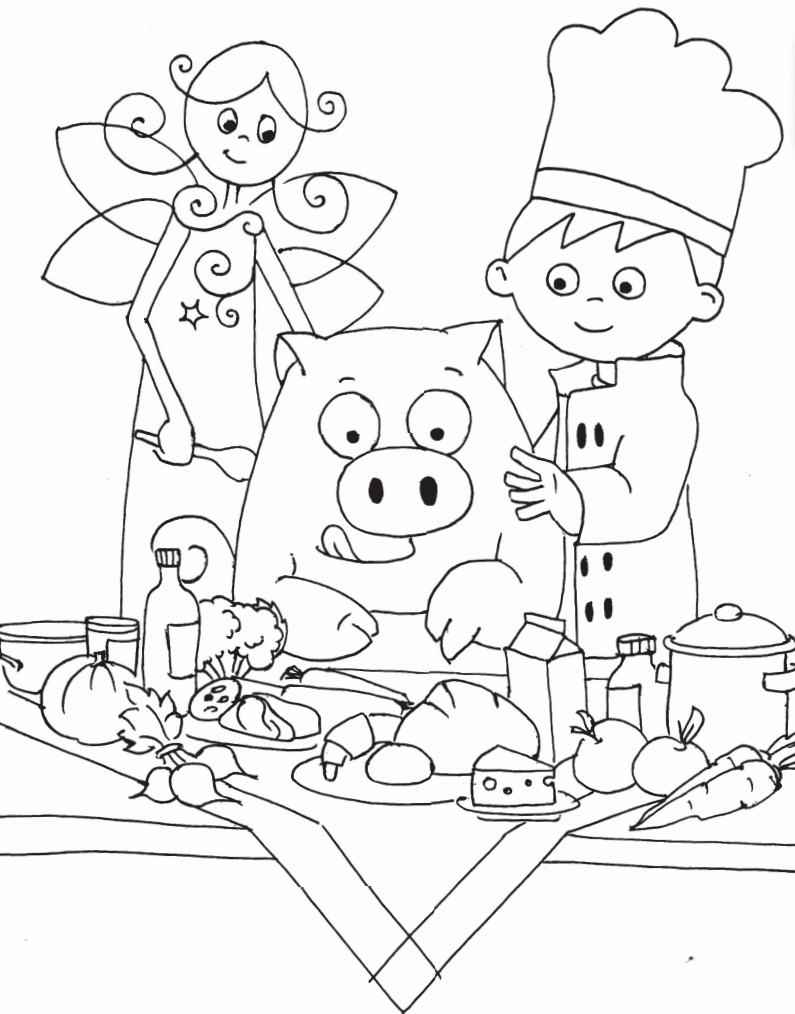




# TISZTA KÉZZEL

Játékos ismertető gyerekeknek  
a kézmosás fontosságáról



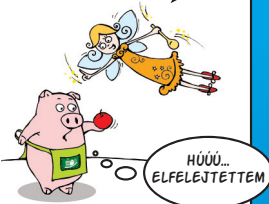
<http://eteltcsakokosan.hu/gyereksarok>

**Mit tehetsz azért, hogy ne legyél beteg az élelmiszerektől és az ételektől?**

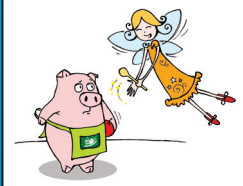
*Mosd meg a gyümölcsöket, zöldségeket!*

**Mosd meg a kezed!**

MEGMOSTAD AZ ALMÁT?



MOSATLANUL NEM SZABAD GYÜMÖLCSÖT ENNI!



...ÉS A KEZEDET MEGMOSTAD?



**NE FELEJTSD!**

A GYÜMÖLCSÖKET ÉS A ZÖLDSÉGEKET FOGYASZTÁS ELŐTT MINDIG ALAPOSAN MEG KELL MOSNI, DE MINDEZ KEVÉS, HA A KEZEDET NEM MOSOD MEG, MERT A KÓR-OKOZÓK NEM CSAK AZ ÉTELEKEN, HANEM A KEZEDEN IS OTT LEHETNEK!

# Hogyan tudom megelőzni az élelmiszer-eredetű megbetegedéseket?



friss  
élelmiszerek  
helyes  
elhelyezése



megfelelő  
főzés/sütés  
és melegítés



megfelelő hűtés  
és elrendezés



## HELYES KÉZMOSÁS

MIKOR KELL  
KEZET MOSNI?



evés előtt



WC után



házi kedvenc  
simogatása után



tüsszentés/köhögés  
után



MI KELL A  
KÉZMOSÁSHOZ?



meleg víz



szappan



20 mp



kéztörítés

JÓL SIKERÜLT A KÉZMOSÁS?



Ha nem mosod meg  
alaposan a kezed,  
kórokozók maradhatnak  
rajta!

# A kézmosás lépései

1



*Melegvízzel  
és szappannal  
mosd meg:*

2



*a tenyered,*

3



*az ujjaid  
között,*





4



*a hüvelyk  
ujjad,*

5



*a többi ujjad*

6



*és az  
alkarodat is!*

***Végül alaposan  
törölj kezet papírtörülővel  
vagy tiszta törölközővel!***

**Haladj végig az útvonalon és jelöld be,  
ami előtt mindenképpen kezet kell mosni!**

Hazaértél



Limonádét csinálsz



Tüsszentesz/ orrot fújsz



Vacsorázol



Házi feladatot készítesz



Állat



Mesét nézel



WC-t használsz



Játszol még egy kicsit



Fürdesz





## Az élelmiszerek helyes elrendezése



### FÖLSŐ POLC:

készételek

### KÖZÉPSŐ POLC:

szalámik, sajtok, joghurtok

### ALSÓ POLC:

nyers húsok, tojás

### AJTÓ:

tej, majonéz

### TÁROLÓDOBOZ:

zöldségek, gyümölcsök

### MÉLYHŰTŐ:

fagylalt

Vacsorát készítesz



Kint játszol



ot simogatsz



Mész aludni



fogat mosol



*Tedd az élelmiszereket  
a megfelelő helyre!*





nébih

# Szuperhős igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb kórokozók  
legfőbb ellensége és legyőzője.



nébih

# Szuperhős igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb kórokozók  
legfőbb ellensége és legyőzője.



Ételt csak  
**OKOSAN!**  
GYEREKEKNEK



# ÉLELMISZER- BIZTONSÁG

## GYEREKEKNEK

<http://eteltcsakokosan.hu/gyereksarok>

## Élelmiszerek

Tedd a hűtőszekrényben  
az élelmiszereket  
a megfelelő helyre!

