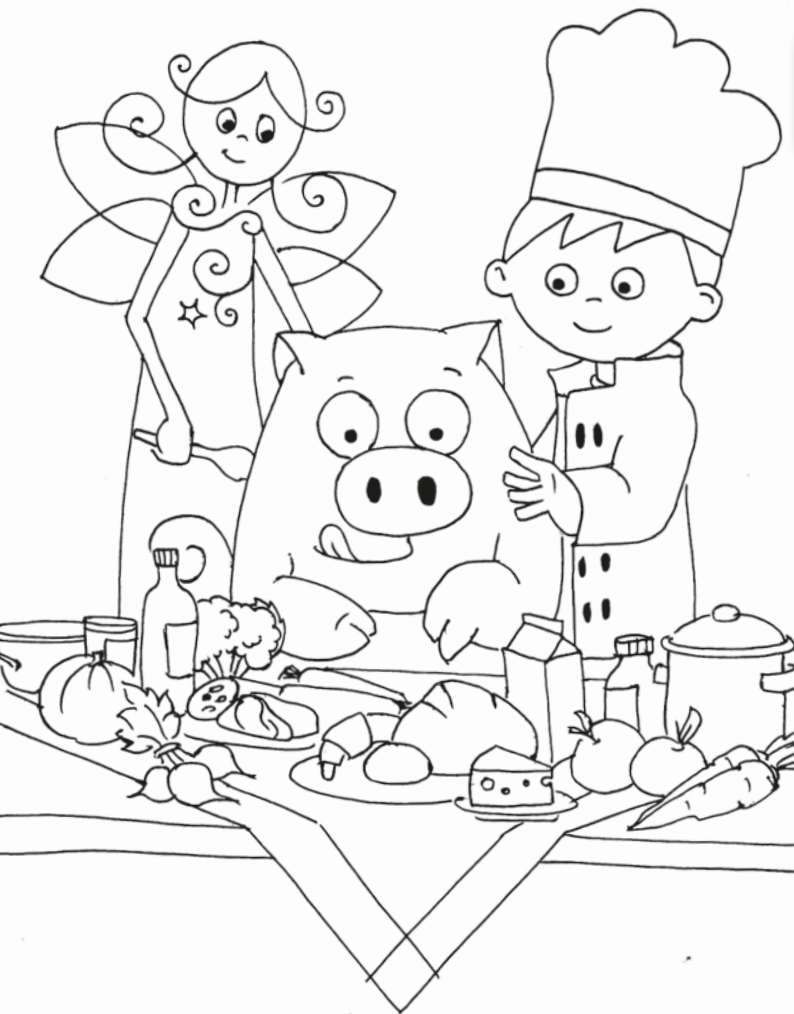




# TISZTA KÉZZEL

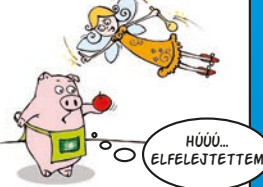
Játékos ismertető gyerekeknek  
a kézmosás fontosságáról



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

**Mosd meg a gyümölcsöket, zöldségeket!**  
**Mosd meg a kezed!**

MEGMOSTAD AZ ALMÁT?



HÜÜ... ELFELEJTETTEM

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

MI KELL A  
KÉZMOSÁSHOZ?



meleg víz



szappan



20 mp



kéztörölés

MIKOR KELL  
KEZET MOSNI?



evés előtt



WC után



házi kedvenc  
simogatása után



tüsszentés/köhögés  
után

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



a kézfejed,

4



az ujjaid  
között,

5



a hüvelyk  
ujjad,

6



a többi ujjad,

7



a körmeidet

8



és az  
alkarodat is!

9

Végül alaposan töröld kezet papírtörülővel vagy tiszta törölközővel!

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

Hazaértél



Limonádét csinálsz



Tüsszentesz/orrát fújod



Vacsorát készítesz



Vacsorázol



Házi feladatot készítesz



Állatot simogatsz



Kint játszol



Mesét nézel



WC-t használod



Játszol még egy kicsit



Fürdesz, fogat mosol



Mész aludni



**Az élelmiszerek  
helyes elrendezése**



**FÖLSŐBB POLCOK:**

sajtok, felvágottak, szalámik, készételek

**ALSÓ POLC:**

nyers darált- és színhús

**AJTÓ:**

tej, tojások

**TÁROLÓDOBOZ:**

gyümölcsök, zöldségek

**MÉLYHŰTŐ:**

fagyasztott élelmiszerek, fagyalt



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>