

TISZTA KÉZZEL

Játékos ismertető gyerekeknek
a kézmosás fontosságáról



nébih

Nemzeti Élelmiszerlánc-
biztonsági Hivatal

Színezz ki!



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

• • •

Mosd meg a kezed!

Mosd meg a gyümölcsöket,
zöldségeket!

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 kórokozók nem csak az ételeken, hanem a kezeden is ott lehetnek!

Hogyan tudom megelőzni az élelmiszer-eredetű megbetegedéseket?



HELYES KÉZMOSÁS



friss élelmiszer-
szereket külön
csomagoljuk



alaposan
süssük/főzzük/
melegítsük
az ételeket



a legtöbb
élelmiszert
tároljuk hűtő-
szekrényben

Mikor kell kezet mosni?



ételkészítés, evés
előtt és után



WC használat
után



házi kedvencek
simogatása után



tüsszentés/
köhögés/orrfújás
után



Mi kell a kézmosáshoz?



tiszta víz



szappan



legalább 20 mp



a kéz szárazra
törlése

Jól sikerült a kézmosás?



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

A kézmosás lépései

1



Tiszta vízzel 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 törölj kezet papírtörülővel vagy tiszta törölközővel!

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

Hazaértél



Limonádét készítesz



Tüsszenteszlortot fújsz



Vacsorát készítesz



Kint játszol



Állatot simogatsz



Házi feladatot készítesz



Vacsorázol



Mesét nézel



WC-t használsz



Játszol még egy kicsit



Fürdesz, fogat mosol



Aludni indulsz



Az élelmiszerek
helyes elrendezése



FELSŐBB POLCOK

sajtok, felvágottak,
szalámik, készételek

ALSÓ POLC

nyers hús

AJTÓ

tej, tojások

TÁROLÓDOBOZ

gyümölcsök, zöldségek

MÉLYHÜTŐ

fagyasztott élelmiszerek,
fagylalt

Tedd az élelmiszereket
a megfelelő helyre!



nébih

Szuperhős
igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb
kórokozók legfőbb legyőzője.



nébih

Szuperhős
igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb
kórokozók legfőbb legyőzője.

ÉLELMISZER- BIZTONSÁG

GYEREKEKNEK



Ételt csak
OKOSAN!
GYEREKEKNEK



eteltcsakokosan.hu/gyerekसारok

További gyerekeknek szóló
ismeretterjesztő anyagok:
nebihoktatas.hu/ovoda

e-mail:
oktatas@nebih.gov.hu