

„Ha van kedved, oszd meg velünk!”



A „Menő menza” pályázathoz kapcsolódva étkezési mintákat várunk a tanév során a téma iránt érdeklődőktől.

A megfelelő fejlődéshez, kiegyensúlyozott étrendhez elengedhetetlen a rendszeres, változatos étkezés, ami megalapozza felnőttkori étkezési szokásait is gyermekeinknek.

Az otthoni ízek meghatározóak számunkra. A szülő a legjobbat akarja nyújtani gyermekének, ám néha fejtörést okoz mi az, ami egészséges étel és szívesen is fogyasztja a család.

Ezért jó gondolatnak találtuk azt, hogy az ötletadáshoz kedvet érző felnőttek megosszák velünk a náluk jól bevált hétféle étrendjüket.

Dietetikus segítségével megállapítottuk, hogy többségében sokoldalúan, megfelelő mértékben táplálkoznak.

Kiemeljük a harmadikosok által leadott étrendek összesítés után, hogy:

Reggelire követendőnek tartjuk a meleg szendvics, rántotta, virsli elkészítését, mert ezek fogyasztása hét közben nem mindig megoldható. A folyadék fogyasztás is elengedhetetlen: tea, tej, kakaó mindig kerüljön az asztalra!

Tízórai: olajos magvak, joghurt, müzli, gyümölcsfélék fogyasztása dicséretes fehérje-és rosttartalma miatt.



Ebéd: javasoljuk a zöldség, gyümölcs krémleveseket a megszokott húsleves mellett. Második fogásként szárnyasokból készült ételek mellett megengedhető a túrós lepény, rakott palacsinta, tyúkláb is, hisz készítésekor a szülők gyermekük kedvében próbálnak járni, szívvel-lélekkel.

Nem tiltott semmi megfelelő mennyiségben és változatosan! Örök bölcsesség: Többször kevesebbet!



Vacsora: a több nyersanyagból álló utolsó napi étkezés a helyes, amiben mindenféle tápanyag szerepel: fehérje, szénhidrát, zsír, vitamin, ásványi anyag.pl: padlizsánkrém pirítóssal, zabkása, tejbegríz.

Napi mozgást is beiktatják a kérdezett családok, mely amellet, hogy egészségmegőrző, örömforrás is. Minden mozgásforma megfelel; említették a korcsolyázást, sétát, kocogást.

Ezzel ledolgozhatjuk a bevitt kalóriákat, felfrissülve, feltöltődve készülhet gyermekünk a következő hétre.

Reméljük, gondolatébresztőnek beválnak tanácsaink és egyre többen kedvet kapnak arra, hogy megosszák velünk saját étrendjüket is.

Köszönjük azoknak, akik ezt megtették!



E havi „Menő étrend” mintánk:

Reggeli: tojás, virsli, tea

Tízórai: joghurt, banán

Ebéd: paradicsomleves, túrós lepény

Uzsonna: gyümölcs

Vacsora: zabkása

Hétfégi mozgás: torna az udvaron.

Egy kis receptötlet: „**Fantázia reggeli**”: 40g zabpelyhet, 160 ml vizet, vagy félzsíros sovány tejet mikróban 2 és fél percig főzzük. 1 percig állni hagyjuk, majd megkeverjük. Zabkásánkat fantáziánkra bízva dúsíthatjuk: házi lekvár, méz, banán, alma, aszalt gyümölcs, müzli, corn flakes, fahéj, mogyoró, dió, kekszek.