

BESZÁMOLÓ

HA VAN KEDVED, OSZD MEG VELÜNK

A hétfégi, családi körben készített étrendek bemutatására szolgáló program valósult meg, melynek célja, hogy az egészséges táplálkozásra, az otthon elkészített ételek fontosságára, a közös főzés örömeire felhívjuk a gyerekek figyelmét. 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, gyerekek megosszák velünk a náluk jól bevált hétfégi étrendjüket. A gyerekek leírták, hogy hétfégén mit főzött anyukájuk, vagy mit ebédelték otthon. Ezt az étrendet a dietetikus közreműködésével átbeszéltük először, majd a gyerekek osztálytársaiknak elmeséltek.

Különösen hangsúlyoztuk, hogy

- Reggelire könnyű, tápláló ételeket iktassanak be: gabona pehely, tejtermékek, körözött. Bár ebből a korosztályból már többen nem tízóraznak, fontos nyers zöldség, gyümölcs fogyasztása két étkezés között. Csokit, ropit, csipszet megjelölték néhányan, ami kis mennyiségben, ritkán megengedett.
- Ebédre paradicsom, gyümölcsleves ajánlott, hal, csirke, rántott sajt, palacsinta kerüljön az asztalra, ami tápláló, fehérje- energiaforrás, és nagyon finom!
- A vacsora lehet egyszerűbb, könnyebb étel: tejberizs, meleg szendvics, spagetti, pizza. Ne maradjon el ez a fő étkezés, hisz a kellemes alváshoz szükséges, hogy együnk; persze ne későn!

Dicséretes, hogy mindenki megjelölt valamilyen mozgásformát: kerékpározás, rollerezés, focizás, séta, kutyasétáltatás szerepelt a hétfégén.

Kiemeltük, hogy napi szinten 3-4 étkezés szükséges a megfelelő fejlődéshez.

Egy kiválasztott mintának beillő napi étrend:

Reggeli: müzli tejjel

Tízórai: alma

Ebéd: zöldborsó leves; tejfölös, sajtos hús; burgonyapüré

Uzsonna: gyümölcsjoghurt

Vacsora: meleg szendvics