

Iskolakezdő tippek a GYERE Programtól

Hamarosan elkezdődik az új tanév, ezzel együtt megkezdik második évét a GYERE Program is, de addig is itt van néhány jó tanácsunk arra, hogyan készüljön fel a család ismét az iskolára.

Reggeli nélkül sehova!



meg a gyerekek a becsöngetésre.

Hazai felmérések szerint a gyermekek közel fele reggeli nélkül indul iskolába, ami egyúttal azt is jelenti, hogy az első egy-két órán, (a tízórai elfogyasztásáig) nehezen tud koncentrálni, mert bár lehet, hogy észre sem veszi, de éhes. Fontos lenne hozzászoktatni a gyerekeket, hogy az első falatokat indulás előtt, otthon fogyasszák el. Válasszuk a teljes kiőrlésű, barna kenyérféléket a fehér lisztes péksütemények helyett, készítsünk házi müzlit vagy házi gyümölcsös joghurtot, sós vagy édes házi túrókrémet, hogy energiával feltöltődve érkezzenek

Tervezzük meg előre a napot!



sokszor 8-10 órát – tanítás, különórák – is távol tölt az otthonától, a napi ötszöri étkezésből hármát-négyet házon kívül tölt. Ezért érdemes akár már egy héttel előre is megtervezni, hogy mikor mi kerüljön a gyerekek ételdobozába. Például a kísértéseihez bátran pakoljunk tisztított, jól kézbe vehető, méretre darabolt sárgarépat, karalábét, almát, körtét, szőlőt, szilvát, narancsgerezdeket, banándarabokat. Ezeket locsoljuk meg egy kevés citromlével, így még az uzsonnaszünetre sem barnulnak meg.

Egy iskoláskorú gyermek napi energiaszükséglete átlagosan 2200 kcal, ami megegyezik egy közepes mennyiségű fizikai munkát végző felnőttével. Az izom-, csont- és az idegrendszer ebben a korban megy át a legintenzívebb változáson, ezért a megevett ételeknek, megivott italoknak egyrészt maximálisan hozzá kell járulni a gyermekek testi fejlődéséhez, másrészt a lehető legkedvezőbben a megfelelő időben kell biztosítani a napi tevékenységekhez szükséges tápanyagokat és energiát. Mivel hétköznap egy iskolas

Előzzük meg a gyermekkori elhízást!



A gyermekkori elhízás veszélye nemcsak abban rejlik, hogy már gyermekkorban óriási kockázatot jelent a szív, érrendszeri, vagy a cukorbetegség szempontjából, hanem abban is, hogy a kövér gyermekek nagy része kövér felnőttekké válik, így mindez maga után vonja az említett betegségek kialakulásának nagyobb kockázatát egész életükben. Éppen ezért nem mindegy, hogy gyerekeink mit, és mennyit esznek, valamint hogy mennyit mozognak. Fontos, hogy a gyerekek étrendjét a következők mentén állítsuk össze:

- Variáljuk a különböző gabonaféléket, a fehér rizs helyett adjunk a kicsiknek kölest, kuskuszt vagy bulgurt is.
- Válogassunk a lisztek, tészták, rizsfélék közül, és legalább fele-fele arányban a magasabb rost tartalmú barna, vagy korpás illetve durum változatok kerüljenek terítékre.
- Rizsből és lisztfélékből, valamint száraztésztából heti 2-3 alkalommal készíthetünk köretet, önálló ételt.

- Az uzsonnás dobozba mindig kerüljön valamilyen idénygyümölcs, a szendvicsbe pedig friss zöldség.
- Fogyasszunk elegendő tejterméket változatos formában: tej, sajt, túró, kefir joghurt; és készítsünk belőlük házi gyümölcsjoghurtot, édes vagy sós túrókrémet.
- Ne növeljük feleslegesen a húsok zsírtartalmát főzés közben, csökkentsük a felhasznált olaj mennyiségét fokozatosan.
- Jó lenne, ha hetente legalább egyszer ennénk halat, vagy valamilyen halkonzervet, abból készített pástétomot, krémet. Fontos lenne kibővíteni a recepteket, és halat nem csak rántott halrúd formájában az asztalra tenni. Igaz, hogy a magyar gyerekek nem kedvelik túlzottan a halakat, de ennek legfőbb oka, hogy kevés formában találkoznak vele. Próbáljunk ki többféle halat, halkonzervet, és amelyik a leginkább ízlik, a későbbiekben azt válasszuk. Halat készíthetünk párolva, grillezve, töltve, de pl. egy kevés a citromos vízben megfőzött, kihűtött halat keverhetünk különféle salátákba is. A lényeg itt is az elkészítésbeli változatosság.

További ötletekért és tanácsokért látogasson el a www.facebook.com/GYEREprogram oldalra.

A cikk a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége Táplálkozási Akadémia Hírlevele nyomán készült.