

Plusz kilók karácsonykor? *Mérsékeljük az ünnepi túlevést*

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a mindössze egy-két hetes ünnepi túlevés felelős az elhízásért, és hogy pár hetes diéta képes orvosolni a bajt, pedig a gyerekeket is érintő probléma ennél sokkal összetettebb. Pár apró trükkel azonban elkerülhető, hogy rossz irányba mozduljon a mérleg nyelve az év további részében.

Kerüljük a túlzott zsírbevitelt

Bár a családi lakomák nagyon is hozzá tartoznak az ünnepekhez, és szeretjük nagymamáink zsírban vagy olajban gazdag ételeit, az ünnepek alatt és után is törekedjünk arra, hogy készítésükkor zsírszegény technikákat alkalmazzunk, mint például a sütőpapíron vagy sütőzsákban sütés.

Fogyasszunk több halat



A felnőttekhez hasonlóan már a gyermekek táplálkozásában megjelenik a túlzott zsírbevitel, azon belül az ómega 3:6 zsírsavak kedvezőtlen aránya. Az ómega 3 olyan többszörösen telítetlen zsírsav, amelynek nagy szerepe van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, de a szervezet nem tudja előállítani, ezért táplálékkal szükséges bevinnünk. A legtöbb hal viszont bővelkedik ezekben a jó zsírsavakban, teljes értékű fehérjében, A-, B- és D-vitaminban is. A Központi Statisztikai Hivatal összesítése szerint a magyar lakosság

2006-2010-es évek átlagos halfogyasztása 3,7 kg fejenként, amely nagyon alacsony, hiszen Európában ez több mint 18 kg.

Ne csak az ünnepek alatt legyünk együtt!

Kutatások kimutatták, hogy a gyerekek nagyobb eséllyel eszik meg a finom és tápláló ételeket, ha részt vehetnek az elkészítésében. Amennyiben együtt főzzük a hétféje ebédet vagy a vacsorát, akkor sokkal nagyobb eséllyel fogják elfogyasztani a párolt vagy nyers zöldségeket. Ez azért is fontos, mert jelenleg a gyerekek zöldség- és gyümölcsfogyasztása nem éri el a javasolt napi 400grammot.



[keretes] 1000 gyereket ajándékozott meg a GYERE Mikulás

1000 darab GYERE mikuláscsomagot kaptak a dunaharaszti kis ovisok, melyeket december 4-én és 7-én kézbesített a Télapó. Idén mandarin, két féle gyümölcspüré, kukoricagolyó, pici csoki és egy szivacsrepülő volt a meglepetés. A csomagok nem jöhettek volna létre az eisberg Hungary Kft., a Nyírfacukor Kft., a Nestlé Hungária Kft., a Lidl Magyarország Bt. és a Sió-Eckes Kft. nélkül.