

Hasznos tippek nyaraláshoz a GYERE Programtól

Mindegy, hogy belföldre vagy külföldre, pár naposra vagy hosszabb időre tervezünk együtt üdülni a családdal, a helyes étkezésről és a megfelelő folyadékbevitelről még a nagy pihenésben sem feledkezhetünk meg. Íme néhány ötlet, hogy mit vigyünk magunkkal az útra, és hogy hogyan gondoskodjunk a vízpótlásról!

Úton a kicsikkel



A nyaralás nemcsak az egyéni pihenésről és a kikapcsolódásról szól, hanem lehetőséget teremt arra, hogy együtt legyen a család. Ám ha már a gyerekek is velünk tartanak, nem árt néhány dologra dupla figyelmet fordítani. Például, hogy mit együnk az út alatt? Mindegy, hogy belföldre vagy külföldre utazunk, a gyerekek bármilyen rövid út alatt képesek megéhezni, ezért nem árt néhány szendvicset is csomagolni kora reggel indulás előtt. De mi kerüljön bele?

Ezeket hagyjuk ki:

- Ne tegyünk bele romlandó felvágottakat.
- Kerüljük a tejtermékeket, tojást, halat is!
- A lédús zöldségek csak eláztathatják a szendvicset.

Ezeket részesítsük előnyben:

- Lehetőség szerint válasszuk a teljes kiőrlésű pékárukat: kifliket, zsemléket, kenyereket.
- A húsok és tejtermékek helyett tegyünk bele gabonából vagy zöldségféléből készült krémet, például csicseriborsókrémet, padlizsánkrémet, paprikakrémet.
- A zöldségek közül használjunk salátát, paprikát, retket.

Tipp: A maradék krémet tegyük egy jól zárható dobozkába, vágjunk fel hozzá répát és angol zellert hosszába, és adjuk oda a kicsiknek mártogatósként. Nemcsak hogy egészséget támogató, de nagyon szórakoztató is, ahogy ropogtatják.

Víz...de mennyi?



Azt tudta, hogy a szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken? Az újszülött szervezete átlagosan 70-75%, a felnőtté 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz. A folyadék lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét és szabályozza a vérnyomást is. A nagy melegben akár még aktív mozgás nélkül is nagyon gyorsan képes vizet veszíteni a szervezet, és már 1-2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrációképesség csökkenése,

szomjúság).

3 Tipp a folyadék pótlására:

- Mindig legyen a táskánkban egy fél literes palack, amit bárhol könnyedén után tudunk tölteni.
- Folyadékbevitelünk színesítésére ihatunk behűtött gyümölcssteát cukor hozzáadása nélkül, vagy időnként akár magasabb rosttartalmú gyümölcs- és zöldségleveket is vízzel hígítva.
- Fogyasszunk magas víztartalmú gyümölcsöket. Például görögdinnyét, amelynek víztartalma több mint 90%.

Jó tanács: szigorúan ellenőrzött vezetékes vízzel rendelkező országokban igyunk csak csapvizet, minden más helyen csak palackozott vizet, melyek a napi folyadékszükséglet kielégítésére a legalkalmasabbak!

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