

## Főzünk okosan az ünnepekre!

**Az ünnepi készülődésben sokszor túlzásba esünk az ebéd és vacsora mennyiségét illetően, ezért nemcsak hogy többet eszünk, de sokkal több étel is megy veszendőbe! Ha előre megtervezzük, hogy mekkora adagokat kellene készítenünk, akkor nemcsak a kiegyensúlyozott étkezésre tudunk odafigyelni, hanem a pénztárcánkat is kímélhetjük, amellet, hogy időt spórolhatunk.**

### **Ha ketten vagyunk a háztartásban**

Talán fiatal párként a legnehezebb eldönteni, hogy miből mennyit tanácsos egyszerre elkészíteni, hiszen a mama összes receptje családi adagra van szabva. Ezért amikor ünnepi bevásárlásra indulunk, az alábbi mennyiségekkel számoljunk a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) ajánlása szerint:

- Egy átlagos felnőtt egy étkezés alkalmával 70-85 gramm húst kell, hogy fogyasszon.
- A mártásból maximum 2,5 deciliter mennyiséggel számoljunk!
- Ha friss salátát készítünk köretnek, 100-150 gramm az ideális, párolt zöldségköretből viszont már 200-250 gramm.
- Főzelékből 3-4 decilitert tálaljunk, épp úgy, mint a levesekből.
- Burgonyából, tésztából, rizsből vagy egyéb gabona alapú köretből elegendő 250-300 gramm.
- Ha pedig gyümölcsöt tálalunk desszertként, 80-150 gramm az ideális mennyiség, ami megfelel egy almának, egy banánnak vagy egy kis tál bogyós gyümölcsnek.

### **Ha gyerekekkel bővül a család**

*„Szerte a világon komoly problémát jelent a gyermekkori elhízás megjelenése, és ebben mi sem vagyunk kivételek”* – figyelmeztet Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, ugyanis itthon az elmúlt 20 évben megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma, Európában már minden harmadik gyermek túlsúlyos vagy elhízott. Ezért különösen nagy gondot kell fordítani az étkezésükre.

Tudta?

- A táplálkozási zavarokkal szakemberhez forduló kamaszkorú gyermekek száma az elmúlt 10 évben megháromszorozódott.
- A felnőttekhez hasonlóan már a gyermekek táplálkozásában megjelenik a túlzott zsírbevitel, azon belül az ómega 3:6 zsírsavak kedvezőtlen aránya, valamint az ajánlott sómennyiség közel négyszeres bevitelének problémája.

### **Ha vendégeket várunk**

Édesanyánktól megtanultuk, hogy ha vendégeket várunk, soha nem fogyhat el teljesen a vacsora végére az étel, ezért inkább kicsivel többet főzünk! A repetával nincs is baj, de kinek van kedve három napig ugyanazt enni? Éppen ezért ha nagy lakomát szervezünk, mindenkire számoljunk legfeljebb plusz 25%-ot. Így biztos nem távozik senki korgó gyomorral, és nem marad jelentős maradék.