

„Az őszi beköszöntével fokozottabban kell figyelnünk arra, hogy elegendő idénygyümölcsöt és -zöldséghez jussunk, hiszen legalább fél kilót kellene ennünk ezekből naponta” – figyelmeztet a gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE Program kapcsán a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Az őszi és téli hónapokban kifejezetten fontos, hogy szervezetünk megfelelő mennyiségű vitaminhoz jusson, amelyet érdemes természetes úton, legkönnyebben a zöldségekből és gyümölcsökből biztosítani. A friss zöldségek a C-, K-, B1-, B2- és B6-vitaminokon kívül ásványi anyagokat (elsősorban káliumot és magnéziumot) tartalmaznak, valamint élelmi rostokat is, amelyek segítik a megfelelő emésztést. Ha már a reggeli mellé az évszaknak megfelelő zöldséget és gyümölcsöt teszünk az asztalra, nagyban hozzájárulunk ahhoz, hogy a napi javasolt mennyiséget elfogyasszuk: a szendvicsekhez mindig készítünk elő néhány szelet paprikát, paradicsomot, retket, uborkát, salátát; télen pedig reszelt répát, céklát, feketeretket vagy savanyú káposztát.

Tízórára vagy uzsonnára nem kell energiadús ételekkel terhelni a szervezetünket, elég lehet egy-egy marék gyümölcs vagy egy tálka saláta is. Jellegzetes ízanyagaik nemcsak finomak, hanem különlegesen gazdagok egészséget védő összetevőkben: antioxidánsok, gyökfogók, baktérium- és vírusölő hatásúak is vannak közöttük. Magas folyadéktartalmuk (70-95 százalék) miatt is elengedhetetlen, hogy a gyermekek naponta ötször fogyasszanak gyümölcsöt vagy zöldséget.