



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE  
PROGRAM

## Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

### Néhány információ és jó tanács a GABONAFÉLÉKRŐL

- A gabonafélék csoportjába tartozik: a búza, a rozs, az árpa, a zab, a rizs, a kukorica stb.
- Előnyös tulajdonságaik elsősorban a teljes gabonaszemből származnak.
- A teljes kiőrlésű gabona kifejezés azt jelenti, hogy a liszt, amelyből a termék készült, az egész gabonaszemet a héjrészsel együtt tartalmazza.
- A teljes kiőrlésű gabonák az egészséges táplálkozás részét képezik.
- Energiatartalmuk magas.
- A teljes szem vitaminokban - B-vitamin csoport (kivéve B12-vitamin), E-vitamin - gazdag és ásványi anyagok (pl. kalcium, magnézium, kálium, cink) is találhatóak benne.
- A fehérjetartalma is jelentősnek mondható, de az nem teljes értékű.
- Élelmirost tartalma hozzájárul az egészség megőrzéséhez.
- A gabonából készült termékek széleskörű felhasználást tesznek lehetővé, pl.: liszt, kenyér, péksütemény, sütemény, tészta, kása, müzli, stb.
- Próbáljanak ki minél magasabb kiőrlésű lisztből, illetve a búzán kívül egyéb gabonafélékből készült termékeket.

#### Praktikus tanácsok:

- A teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült kenyér tömörebb állagú, térfogata kisebb a többi fajtánál, vágásfelületén pedig látszanak a korpaszemcsék.
- Ha a kenyér nem valódi barna kenyér, hanem előállításához színező malátát használtak, a címkén erre a „színező maláta” kifejezés használatával utalni kell.
- A teljes őrlésű lisztből készült kenyerek vitamin- és ásványianyag tartalma jelentős, ezért fogyassza rendszeresen ezeket a termékeket is.
- A vajjal, margarinnal megkent kenyeret, vagy a szendvicset sohase sózza, mert a kenyér maga is tartalmaz sót.
- A tészta főzéskor 1,5-2 szer annyi vizet vesz fel, mint a saját súlya.
- A tészták energiatartalma függ az elkészítés módjától, adagonként elegendő egy teáskanálnyi olajat, margarint vagy vajat használni.
- Ha a gabonapelyheket (a tejberizshez hasonlóan) tejben vagy vízben megfőzzük, laktató reggeli kásaételt kapunk, amely ízlés szerint gyümölcscsel, kevés mézzel, fahéjjal ízesíthető.
- A natúr gabonapelyhek jól használhatók rizs helyett, rakott, töltött ételekhez, húsgombóchoz.





## GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

### Hogyan tudja családja étkezésébe becsempészni a teljes kiőrlésű gabonaféléket:

- reggelire: kínáljon müzlit, vagy kását gyümölccsel, tejjel.
- tízórára/uzsonnára: vigyenek a családtagok zab- vagy korpás kekszet.
- ebédre: köretként válasszon barnarizst, vagy készítsen rakott vagy töltött ételt, amely búza- vagy zabkorpával dúsítható (recept lent).
- desszertnek készítsen zab- vagy búzakorpával túrós, gyümölcsös édességeket.
- vacsorára: fogyasszanak teljes kiőrlésű kenyeret.

### Rakott savanyú káposzta:

- Hozzávalók 1 személyre:

- savanyú káposzta 250g
- rizs 20g
- zabkorpa 10g
- darált hús 80g
- olaj 10ml
- vöröshagyma 20g
- tejföl 30ml
- só
- őrölt kömény
- majoranna

- Elkészítése:

Az olajon üvegesre pároljuk a megtisztított, apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a darált húst, ízesítjük sóval, köménnyel és majorannával, majd kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A tűzről lehúзва hozzákeverjük a bő, forrásban lévő, sós vízben megfőzött és leszűrt rizst, valamint a zabkorpát. A kissé kimosott, lecsepegtetett savanyú káposzta felét tepsibe, vagy hőálló tálba rakjuk, erre rásimítjuk a húsos masszát, majd befedjük a maradék káposztával, végül a tetejére öntjük a tejfölt. Előmelegített (220°C) sütőben kb. 20-25 percig sütjük, amíg a teteje megpirul.

**Legyen ön és gyermeke is aktív tagja  
a GYERE Programnak!**

További információk:

<https://www.facebook.com/pages/GYERE-Program/513336465465676?ref=hl>

<http://www.mdosz.hu/mdgyere.html>