

## **Kitört a vakáció, de nyáron is várunk, GYERE®!**

Tanévet zárt a dunaharaszti Gyere® Program is, de a helyes táplálkozást és életmódot népszerűsítő foglalkozásaival nyáron is találkozhatnak a gyerekek a Dunaharaszti Gyermejkölési és Családsegítő Szolgálat nyári táboraiban. Megtörtént az „évszázó” nyereséysorsolás is. A támogató cégeknek\* köszönhetően 150 ajándécsomag talált gazdára azok között, akik aktívan részt vettek a programban és szorgalmasan gyűjtötték a pontokat jelentő matricákat és a pontgyűjtő füzetüket eljuttatták a program koordinátora részére. Láthatóan nem csak a gyerekeket sikerül lassan meggyőzni a helyes táplálkozás és a mozgás fontosságáról, hanem a szülők is hasznosnak tartják a programot, ahogy ezt a tőlük szép számmal érkező, elismerő visszajelzések is mutatják. Többen dicsérték a heti GYERE menüket, azt, hogy olyan egészséges ételleket is megkóstoltak a gyerekek, amelyekre otthon nehezen lehetett volna rávenni őket. És bár mindenki örül a szünidőnek, azért nyáron sok szülőnek okoz gondot, hogy munka mellett hogyan oldja meg a gyermeke étkezését. Nekik próbál most néhány praktikus tanáccsal segíteni Kubányi Jolán, a Gyere® Programot szakmailag vezető Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, hogy a szünidő alatt se boruljon föl és ne váljon rendszertelenné a vakációzó gyerekek élete.

### **Ne maradjon ki a reggeli!**

Bár a szünetben nem kell annyira korán kelni, mint az iskolaévben, kerüljük el, hogy a gyerek átaludja a reggeli idejét, amivel az egésznapos étkezési ritmus megborul. Fontos, hogy a vakáció alatt is próbáljuk meg betartatni vele a napi ötszöri (három nagyobb és két kisebb) étkezést.

### **Ne csak hideget egyen egész nyáron!**

Nyáron sem maradhatnak ki az étrendből a főtt ételt tartalmazó étkezések. Ha hétköznap nehézkesen oldható meg a főzés, érdemes hétvégén annyival többet készíteni, hogy egy-két adagot le lehessen fagyasztani belőle, amit a kisebbek is meg tudnak melegíteni maguknak. Ezzel nem csak változatosabbá tehető az étrend, de azt is könnyebben tudjuk kontrollálni, hogy mit és mennyit eszik a gyerek napközben.

### **A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda a folyadékpótlásra! Ne csak igyunk, együnk is folyadékot!**

A változatoság segít, hogy elegendő mennyiségű legyen a folyadékbevitel. Érdemes tudni, hogy nem csak a folyadékok, de bizonyos szilárd ételek víztartalma is jelentős! A legtöbb zöldség és gyümölcs 80-95 % víztartalmú, vagyis éppen annyira hatékonyak a folyadékpótlásban, mint a levesek. Magas a víztartalma többek között a dinnyének, uborkának, szőlőnek, baracknak, almának, körtének, paradicsomnak. Különösen hangzik, de tény, hogy a szénhidrátforrások közül a főtt tészta tartalmazza a legtöbb vizet (akár 85%-ban), de a főtt rizs is eléri a 65-70%-os arányt. A fehérjében gazdag nyersanyagoknál a tojásból készült ételek mellett a halak és a tenger gyümölcsei 65-80% víztartalmúak. A nagy melegben jól esnek az olyan desszertek, mint a joghurt (75-85% víztartalommal) vagy a fagylaltok, jégkrémek, amelyeknek szintén legalább 60%-a víz. Utóbbiaknál azonban ne felejtjük el, hogy kalóriatartalmuk is jelentős.



### **Hogyan csomagoljunk egynapi hideg ételmet, ha utazik vagy táborba megy?**

Készítsük teljes kiőrlésű kenyérből, péksüteményből a szendvicseket. A felvágottak, sajtok mellett a változatosan elkészíthető túrókrémek, zöldségpástétomok is beépíthetők. Figyeljünk azonban a romlandóságra! Kipróbálhatunk más szendvicsvariációkat is, tortilla lapokat vagy pitát töltsünk meg

\* Aquaworld Resort Budapest, Beiersdorf Kft., Budakeszi Vadaspark, Csilamtetovallas.hu, Drize Kiadói Kft., Dr.Steinberger termékek forgalmazója, Rivan Kft., Helen Doron Gyereknyelviskola Dunaharaszti, JátékMester Élményprogram, KDB Bank, Mattel Toys Hungary Kft., Nestlé Hungária Kft., Nyírfacukor Kft., Sió-Eckes Kft., Tarzan Park, Ukko Hungária Kft., Unilever Foodsolutions, Velence Resort & Spa

ízletes feltéttel és ropogós zöldségekkel. Nem csak a tartalom, de a forma is lehet változatos, készítsünk „szendvicsnyársat”: fűzzünk fel egy pálcikára falatnyi darabokra szeletelt kenyeret például koktél paradicsommal, mini mozzarella golyókkal változtatva, ugyanez a gyümölcsöknél is jól működik.

### **Mit együnk a strandon?**

A parton is megoldható az okos választás, például egy gyros sok zöldséggel, vagy a főtt kukorica nem rossz döntés. A magas zsírtartalmú fogások, a lángos, a rántott hal, a sült krumpli után viszont érdemes odafigyelni arra, hogy lemozogjuk az elfogyasztott kalóriákat, vagy válasszunk ezekből kisebb adagot. Fagyiból is éadjük be 1-2 gombóccal.



### **Ne engedjük meg, hogy egész nap a szobában üljön!**

A szünidő azért van, hogy a gyerek pihenjen és töltekezzen, de ez nem azt jelenti, hogy egész nap a szobájában ül és számítógépezik. Figyeljünk rá, hogy elég időt töltsön a szabadban és mozogjon is, persze nem a legforróbb déli órákban.

### **Töltsük fel a D-vitamin raktárakat!**

A D-vitamin legfőbb szerepe, hogy elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását, közvetlenül hat a csontképződésre, szabályozza a sejtek növekedését és erősíti az immunfunkciókat. Tíz-tizenöt perces, az arcot, végtagokat, vagy a hátat érő, nyári, nappali napfény elegendő az optimális D-vitamin szérumszint kialakulásához, amit a szervezet 2-3 hónapig is elraktároz. Érdemes tehát ilyenkor feltöltekeznünk, persze ügyelve arra, hogy ne égünk le!

### **A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda az ételek tárolására!**

Könnyebben romlik az étel a nagy melegben, ezért gondoskodjunk a megfelelő tárolásról, hűtésről. Érdemes beszerezni egy mini hűtőtáskát, amibe az egész napos programokra pakolt szendvics mellé egy-egy darab gyümölcs és innivaló is belefér.

### **Lehetőleg mindig legyen otthon gyümölcs!**

Ezt nyáron igazán nem nehéz megoldani, és jobban járunk, ha a nassolni vágyó gyerek a gyümölcsbe ütközik bele a csoki, a keksz vagy az egyéb rágcsálnivalók helyett. Ha csak gyümölcsöt talál otthon, azt fogja megenni.

### **Jó móka a közös vásárlás és főzés**

Ez a legjobb módja annak, hogy a gyerek megismerje az alapanyagokat és szívesen megegye a belőlük készült fogást, még esetleg „nemszeretem” zöldségből is!

### **Együnk együtt!**

Használjuk ki, hogy több idő jut a közös étkezésekre, mint év közben. A szülői példamutatásnak hatalmas szerepe van abban, hogy a gyerekek megszeressék az egészséges táplálkozást, csak úgy, mint

az aktív életmódot. Nem beszélve a közös étkezések pszichés és emocionális hasznáról, összetartó erejéről.

