

GYERE, nyár van!

Kitört a vakáció, és bár mindenki örül a szünidőnek, azért nyáron sok szülőnek okoz gondot, hogy munka mellett hogyan oldja meg a gyermeke étkezését. Most néhány GYERE tippel szeretnénk segíteni, hogy a szünidő alatt se boruljon föl 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 maradjon ki az étrendből a főtt étel. Ha hétköznap nem megoldható a főzés, érdemes hétvégén annyival többet készíteni, hogy egy-két adagot le lehessen fagyasztani, amit a kisebbek is meg tudnak melegíteni maguknak.

A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda a folyadékpótlásra!

A változatosság 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.

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, lángos, a rántott hal, a sült krumpli után viszont érdemes odafigyelni arra, hogy lemozogjuk az elfogyasztott kalóriákat, és fagyiból is érjük 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 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!

Melegben könnyebben romlik az étel, 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 befér.

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.

Együnk együtt!

A közös étkezésnek rengeteg lelki hozadéka is van, használjuk ki, hogy több idő jut rá, mint év közben.