

Tejben, vajban fürösztik

Szerencsén a GYERE® (Gyermekek Egészsége Program) a 2017/18-as tanév kezdetén, szeptembertől, ha nem is szó szerint tejben, vajban fürösztik a gyerekeket, de a tej, tejtermékeknek, és a tojásnak az egészséges táplálkozásban betöltött szerepéről tudhatnak meg többet a dietetikusok és a szőrőanyagok jóvoltából a gyerekek. A fiatalkor a fejlődés, növekedés időszaka. Ha sikerül a táplálékkal elfogyasztott megfelelő mennyiségű kalciummal, valamint a kellő testmozgás révén erőteljes csontrendszert kialakítani, és a gyermekek étrendjére, fizikai aktivitására a továbbiakban is odafigyelni, akkor az időskorban természetes okokból bekövetkező csontlebontás kisebb eséllyel okoz fájdalmat, csonttritkulást. Kalcium sok élelmiszerben, alapanyagban található, azonban hiába fogyasztjuk el a szükséges mennyiséget, ha nem tud beépülni a szervezetbe. A tej és a tejtermékek gazdagok a könnyen és gyorsan felszívódó kalciumban, mivel a tejben található D-vitamin és a tejcukor (laktóz) elősegíti a kalcium hasznosulását. A boltban kapható tej zsírtartalma eltérő, melyet sokszor a csomagolás színe is jelez. Az eltarthatóság szempontjából a pasztörözéssel csak 1-2 napig, az ESL (magas hőmérséklet) technológiával készült 21 napig, míg az UHT (ultramagas hőmérséklet) tejet még ennél is hosszabban, és szobahőmérsékleten is el lehet tartani. A hőkezelés kisebb-nagyobb mértékben megváltoztatja a tej kémiai és fizikai tulajdonságait, de érdemleges változás az összetevőkben nem történik, viszont az esetlegesen jelen lévő megbetegítő baktériumok elpusztulnak. Fontos tudni, hogy a hűtés nélkül tárolható ún. „tartós tej” nem tartalmaz tartósítószer! A háztáji gazdaságból származó friss tejet csak forralás után szabad fogyasztani! A savanyított tejkészítmények mellett (joghurt, kefir, aludttej) a tejtermékek: túró és a sajt is az egészséges táplálkozás fontos elemei. A sajtok zsírtartalma akár 10-35% között is lehet. Ha keveset mozgunk és súlyunk meghaladja a normál tartományt érdemes a zsírszegény készítményekből válogatni. A tej és tejtermékek nemcsak növelik az ételek kalciumtartalmát, hanem élvezeti értékét is fokozzák és a hagyományos reggeli vagy vacsora mellett a meleg étkezésbe is beilleszthető például: csöbenschültek, rakott, töltött ételek, a sajtmártás, egyéb besamel alapú mártások feltétnek sajtfelfűjt, túrós, sajtos tészta, a saláták kiegészíthetők sajttal, kefires, joghurtos, túrós öntettel, desszertnek joghurttorta, túrógombóc. A tej és a tejtermékek fehérjéi teljes értékűek és jól hasznosulnak, számos makro-, mikroelemnek, mint pl. a foszfor, kálium, kalcium, nátrium, és vitaminnak, mint pl. az A-, C-, K és B-vitaminok forrása. Figyeljünk a változatosságra és kerüljük a szélsőségeket. Ezt mutatja be a 7-15 éveseknek szóló új hazai táplálkozási ajánlás a gyermek **OKOSTÁNYÉR®**