



## Vége a tanévnek, de mit egyen a gyerek nyáron?

Budapest, 2016. június 20. – Két évvel ezelőtt indult Dunaharaszttiban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szakmai vezetésével a GYERE® Program. A nemzetközi modellen alapuló projekt a dietetikus szakemberek irányításával a teljes közösség (pl. iskolák óvodák, önkormányzat) segítségével igyekszik gátat vetni a gyermekkori elhízásnak a településen. Az életkori sajátosságokhoz igazodó oktató foglalkozásokon a megfelelő folyadékpótlás szükségességétől kezdve az egyes táplálékforrások jellemzőin keresztül az aktív életmód jelentőségéig sok mindenről hallhatnak a gyerekek. Az elméleten túl a szakemberek által összeállított heti GYERE menükkel a gyakorlatban is megtapasztalhatják, hogy érdemes kipróbálni a szokatlanabb ízeket, és hogy az egészséges ételek is lehetnek finomak. Az alapítványi finanszírozású<sup>1</sup> GYERE® Programot elsőként Dunaharaszttiban indította el a szakmai szervezet, amely az elmúlt évben a Nestlé támogatásával Szerencs városában is megkezdődhetett.

Bár a program elsősorban a tanévre koncentrálódik, érdemes nyáron is odafigyelni arra, hogy ne boruljon föl és ne váljon rendszertelenné a vakációzó gyerekek élete.

Erre ad pár hasznos tippet a szülőknek Kubányi Jolán, az MDOSZ elnöke és a GYERE program szakmai vezetője:

### 1. 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.

### 2. 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 változatossá tehető az étrend, de azt is könnyebben tudjuk kontrollálni, hogy mit és mennyit eszik a gyerek napközben.

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

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%

---

<sup>1</sup> A GYERE Program Dunaharaszttiban a Coca-Cola Alapítványtól nyert pályázati támogatásból valósul meg.



víz tartalmúak. A nagy melegben jól esnek az olyan desszertek, mint a joghurt (75-85% víz tartalommal) vagy a fagyaltok, jégkrémek, amelyeknek szintén legalább 60%-a víz. Utóbbiaknál azonban ne felejtjük el, hogy kalóriatartalmuk is jelentős.

#### **4. Hogyan csomagoljunk egynapi hideg élelmet, 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 izletes feltéttel és ropogós zöldségekkel. Nem csak a tartalom, de a forma is lehet változatos, készítsünk „szendvicsnyársat”: fűzzük fel egy pálcikára falatnyi darabokra szeletelt kenyeret például koktél paradicsommal, mini mozzarella golyókkal váltogatva, ugyanez a gyümölcsöknél is jól működik.

#### **5. 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 érjük be 1-2 gombóccal.

#### **6. 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.

#### **7. 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 befér.

#### **8. 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.

#### **9. 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!

#### **10. 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.

#### **A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége**

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult közhasznú szervezetként. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása pozitív befolyásolás útján.

#### Mi az MDOSZ célja?

- A lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása.



- Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében.
- A táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése.