

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM – 2019. JÚLIUS

ÁCIÓ, KÁCIÓ, VAKÁCIÓ

azaz

A GYERMEKEK EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSA A SZÜNIDŐ ALATT

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- A fiatalok 9,2%-a hétvégéken soha, míg több mint háromnegyedük mindkét napon fogyaszt reggelit, de folyamatos csökkenés látható az 5. (87,1%) és a 11. évfolyam (69,3%) között.
- A legfiatalabb korosztályban (5. évfolyam) a tanulóknak még mintegy 45%-a minden nap eszik gyümölcsöt, de a 11. évfolyamra összességében mintegy 20%-pontos csökkenés figyelhető meg.
- A serdülők táplálkozási szokása erősen összefügg a családi mintával, a szülői modellel és a közösen eltöltött idővel. Az egészséges étkezésre odafigyelő családtag jelenléte a legfontosabb védőfaktor a gyermek számára.

Eljött a gyermekek által várva várt szünidő. A megszokott hétköznapokhoz képest ez a pár hónap szinte mindenki számára hoz egy kis változást a napi beosztásban, életmódban, táplálkozási szokásokban. A gyerekek az óvoda és az iskola helyett otthon, hosszabb-rövidebb ideig nagyszülőknél, táborokban, barátaikkal vagy éppen a családdal közös nyaraláson töltik napjaikat. Általában más a napi ritmus, mivel nem a szigorú menetrend szerint kell felkelni, indulni az iskolába vagy az óvodába. E mellett az étkezés is másképp alakul, hiszen a iskolai/óvodai menza egy vagy akár többszöri étkeztetését is a szülőnek kell megoldania. Összeállításunkban néhány fontos javaslatot gyűjtöttünk össze, a gyermekek táplálkozása kapcsán mire érdemes figyelni a nyári hónapokban.

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 így az egésznapos étkezési ritmus megborul. A vakáció alatt is próbáljuk meg betartatni vele a napi ötszöri (három nagyobb és két kisebb) étkezést, hiszen például a reggelinek kiemelt jelentősége van többek közt a elhízás megelőzésében, a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának csökkentésében, valamint a kognitív feladatok - tanulás, memória, figyelem, koncentráció - megfelelő végrehajtásában. (1, 2)

Ezért ha a gyermekek otthon maradnak, készíthetünk számukra szendvicset lehetőleg teljes kiőrlésű pékáruból, amibe tehetünk sovány felvágottat, sajtot, összeállíthatunk számukra különböző szendvicsskrémeket, pl. túróból, zöldségekből (karfiolból, gombából, cukkíniből) vagy éppen hüvelyesekből (lencséből, vörös babból), amihez minden esetben tegyünk valamilyen friss zöldséget. Amennyiben korábban készülnek el a szendvicsek, szendvicsskrémek és a lurkók még alszanak, azokat az elfogyasztásukig - élelmiszerbiztonsági okokból is - tegyük hűtőszekrénybe. A reggelihez mindenképp adjunk még folyadékot is, pl. vizet, tejet, teát, gyümölcs- vagy zöldséglevet.

A nagyobb gyerekek már maguk is elkészíthetik reggelijüket, sőt egy-egy nap akár a család többi tagjának is. Ilyenkor a szülő feladata hogy ellenőrizze, a hűtőben, kamrában van-e elegendő alapanyag ahhoz, hogy a gyermekek kuktáskodhassanak, hiszen a szendvicsten kívül csinálhatnak maguknak, pl. halas-zöldséges salátát, főtt tojást, tojásrántottát, sült virslit. E

mellett kísérletezhetnek palacsintával, gofrival, melyek tésztáját ők is összeállíthatják, de akár a szülővel együtt előre is bekeverhetik és önállóan már csak a sütést kell megoldaniuk. Érdeemes bevonni a gyermekeket az étel(elő)készítés folyamatába, illetve újabb és újabb egészséges reggeli variációkat alkotni, mivel egy, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által budapesti és kecskeméti gyerekekre reprezentatív vizsgálat szerint, a reggeli egészséges mivolta fontos a szülők számára, azonban a rendszeresen fogyasztott ételek jellegéből az következik, hogy ez inkább csak elvi szinten jelenik meg. Ebből a 4-10 évesek körében végzett kutatásból az derült ki, a reggelire fogyasztott ételek és italok kiválasztásakor elsődlegesen a gyermek ízlése a döntő, amely általában fehér kenyérből készült, felvágottal párosított szendvics volt, zöldség nélkül. A hétköznapi reggeli esetében fontos tényező az idő, így a gyors elkészíthetőség felülírhat más alapelveket, például a változatosságot. (3)

Ne csak hideget egyen a gyermek 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 nemcsak változatossá tehető az étrend, de azt is könnyebben tudjuk kontrollálni, hogy mit és mennyit eszik a gyermek napközben.

A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda a folyadékpótlásra!

Ne csak igyunk, együnk is folyadékot! A változatosság segít, hogy elegendő mennyiségű legyen a folyadékbevitel. Érdeemes tudni, nemcsak 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. Lédúsabbak közt a dinnye, uborka, szőlő, barack, alma, körte, paradicsom. A nagy melegben jól esnek az olyan desszertek, mint a joghurt (75-85% víztartalommal) vagy a fagyaltok, jégkrémek, amelyeknek szintén legalább 60%-a víz, ám utóbbiaknál ne felejtjük el, hogy cukor-, illetve energiatartalmuk is jelentős.

Az OKOSTÁNYÉR® javaslata szerint szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben fogyasszon egy gyermek. Az energiatartalmú italok, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, valamint az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

A javasolt napi legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadék döntő többsége (minimum 5 pohár) ivóvíz legyen (4), amit nyáron feldobhatunk kevés mentával, néhány szem eperrel vagy málnával, citrom-, narancs- vagy lime-karikákkal, uborkával, citromfűvel, gyömbérrel és ezek kombinációival.

Utazik vagy táborba megy a gyermek...

A hosszabb-rövidebb utazásra, kirándulásra teljes kiőrlésű kenyérből, péksüteményből készítsünk szendvicseket. A felvágottak, sajtok mellett húsgolyók, zöldséges fasírtok, nem romlandó alapanyagokból készült pástétomok is beépíthetők, de tortilla lapokat vagy pitát is

megetölthetünk ízletes feltéttekkel, csomagolhatunk mellé ropogós zöldségeket, pl. paprikát, hasábokba vágott répát, karalábét, uborkát, apró koktélpáradicsomot. Desszertnek tehetünk a hátizsákba házi diákcsemegét dióból, mogyoróból, mandulából, pár szem mazsolából, valamint friss gyümölcsöt. Italból itt is a legjobb választás a tiszta víz, de csomagolhatunk gyümölcsökkel ízesített vizet, lehűtött teát.

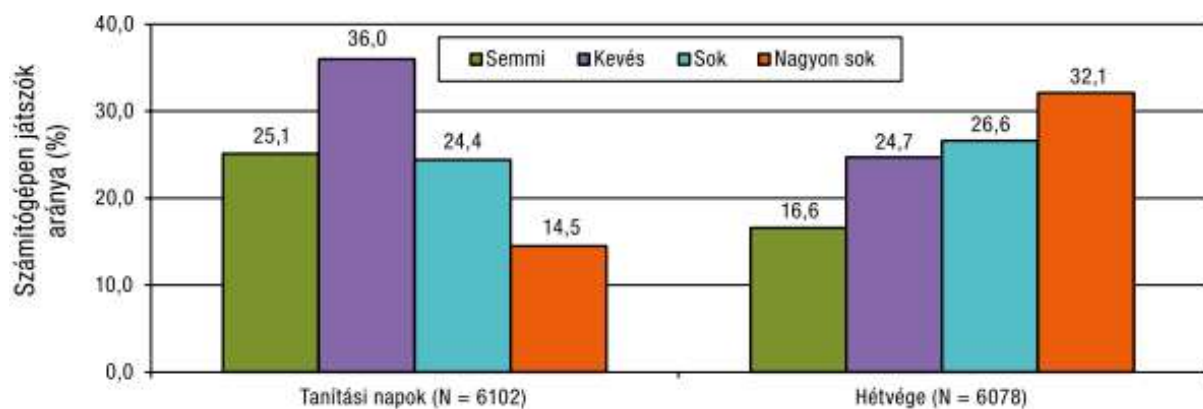
Mit együnk a strandon?

A parton is megoldható az okos választás, például egy gírosz sok zöldséggel, de néha a főtt kukorica sem rossz döntés. Nagy zsírtartalmú fogások, a lángos, a rántott hal, a sült krumpli elfogyasztása után viszont irány a medence, vagy valami labdajáték a szárazon. Érdeemes odafigyelni a mértékre. Válasszunk gyermekünknek kisebb adagot, fagyiból is érzük/érvük be 1-2 gombóccal.

A szabadban, vízközelben töltött idő azért is fontos, mert ekkor feltöltekezhet a gyermek - persze ügyelve a bőrvédelemre - D-vitaminnal, amely legfőbb szerepe, hogy elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását, közvetlenül hat a csontképződésre, szabályozza a sejtek növekedését és erősíti az immunfunkciókat. Naponta tíz-tizenöt perces, az arcot, végtagokat, vagy a hátat érő nyári napfény elegendő az optimális D-vitamin szérumszint kialakulásához, amit a szervezet 2-3 hónapig is elraktároz. (5)

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 lakásban, a szobájában például számítógépezéssel töltse az időt, bár tudjuk a mai tizen- és huszonevesek – az úgynevezett Z-generáció tagjai – „digitális bennszülöttek”, vagyis az ő életüknek már szerves és teljesen természetes része a virtuális és internetes világ. Ők a digitális technológiák legnagyobb felhasználói, napi elfoglaltságuk több-kevesebb része a virtuális térben való tevékenykedés. (6) Az Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban 2014 kutatás (HBSC - Health Behaviour in School-aged Children) ugyan a szünidős tevékenységekre nem terjed ki, de jól érzékelhető a különbség hétköznapi és hétvégi számítógép-használat között (1. ábra).(7)



1. ábra: Az 5–11. évfolyamos tanulók játékcélú számítógép- (táblagép, iPad, okostelefon) használatának napi időtartama tanítási napokon és hétvégén

Kategória magyarázat: „kevés” a napi legfeljebb 1 óra, „sok” a napi 2-3 óra és „nagyon sok” a napi 4 vagy több óra

Az 5-11. évfolyamos tanulók közül tanítási napokon a fiúknak közel fele (49,7%) játszik naponta legalább 2 órát számítógépen, míg a lányoknak csak 29,0%-ára jellemző ugyanez, ezzel szemben hétvégén naponta legalább 2 órát jóval többet játszanak számítógépen a fiatalok: a fiúk 72,7%-a, a lányoknak 45,8%-a. (7)

Figyeljünk rá, hogy elég időt töltsenek a gyermekek a szabadban és mozogjanak. Arról se feledkezzünk meg, hogy melegben könnyebben válhat étvágytalanná a gyermek, és ha többet van a szabad levegőn, nemcsak fáradtabb, de éhesebb is lesz.

Érdeemes kitalálni, tervezni olyan elfoglaltságokat, amelyeket akár egyedül, akár a barátaikkal vagy éppen a családtagokkal közösen végezhetnek a fiatalok, és még az étkezéshez is van több-kevesebb köze. Például: természetesen a gyermek paradicsomot, paprikát vagy bármilyen más növényt, fűszernövényt. Egy kis ágyás a kertben, amit ő gondoz, de kert híján, balkonon, vagy éppen virágcserepben is nevelhet egy vagy több növénykét. A pecázás is jó móka, remek alkalom a beszélgetésre, és ha még a sikeresen horgászott fogást is elfogyasztják, duplán tettek az egészségükért.

A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda az ételek tárolására!

Könnyebben romlik az étel a nagy melegben, ezért gondoskodjunk a megfelelő tárolásról, hűtésről. Érdeemes beszerezni egy mini hűtőtáskát, amibe az egész napos programokra, kirándulásokra a pakolt zöldséges szendvics mellé egy-egy darab gyümölcs és innivaló is belefér. Az ételek csomagolásánál törekedjünk a higiénia és a praktikumra. A szendvicseknél használjunk folpackot vagy alufóliát, a sütitet, az alaposan megmosott zöldségfélét, gyümölcsöket tegyük csemeténknek jól záródó műanyag dobozokba. (8) Legyen náluk papírtörő, papírszalvéta is, de a kézmosást megoldhatják nedves törölkendők segítségével is. Tanítsuk meg gyermekünknek, az étkezés során keletkező szemetet, csak az arra kijelölt helyeken szabad eldobni, annak hiányában vigye haza.

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, főként, ha felszeletelve, kimagozva, fogyasztásra kész formában kínáljuk nekik.

A főétkezések mellett a tízóráiról és az uzsonnáról a vakáció ideje alatt sem szabad megfeledkezni. Ennek része lehet a már említett friss gyümölcsök bőséges választéka (alma, körte, sárgabarack, őszibarack, dinnye, stb.); egy-egy pohár tej, joghurt, kefir; tejes vagy vizes turmix, smoothik; pár szem korpás- vagy házi zabkeksz, kölesgolyó; néhány hasábokra vágott zöldség zöldfűszeres mártogatóssal, vagy éppen egy kis maréknyi olajos mag, aszalt gyümölcs, zöldségchips is.

Figyeljünk arra, ha a kisétkezés a játék időszakára esik, vagy éppen a gyermek a számítógép előtt „ragadt”, gondoskodjunk a megfelelő folyadékpótlásáról, de az tízórai/uzsonna elfogyasztásához ültessük csemeténket az étkezőasztalhoz, ahol nyugodtan, kényelmesen - a félrenyelések kockázatát csökkentve - elmajszolhatja azt a néhány falatot.

Jó móka a közös vásárlás és főzés

Vonjuk be a gyermeket a vásárlásba és az ételek elkészítésébe. Ez a legjobb módja annak, hogy a gyermek játékos formában megismerje az alapanyagokat, a különböző élelmiszereket és szívesen megegye a belőlük készült fogást, még esetleg a „nemszeretem” zöldségből is, főként ha „saját” főztjéről van szó. De készülhetünk közösen gyermekünkkel egy-egy házibulira, születésnap partira, ahol a menü megtervezésétől kezdve a bevásárló lista összeállításán keresztül egészen a fogások elkészítéséig bepillantást nyerhet a fiatal a különböző elő- és elkészítési folyamatokba.

A főzéshez, a sütéshez egy csipetnyi fantáziára, kreativitásra is szükség van, képzeletünk, no és persze egyéni ízlésünk, szabjon csak határt kreációinknak. Gyermekeinket bíztassuk a különböző formák, ízek, illatok, állagok, ételkészítési technikák kipróbálására, kombinálására. Szeleteljünk hullámos karikákra a zöldségeket, cikk-cakkosra a gyümölcsöt, díszítsük mosolygós arccal a szendvicset/tejbegrízt/tojásrántottát, vágjuk fura, a megszokottól eltérő formájúra süteményszaggatóval a szendvicset, és persze izgalmas kihívás a közös fagyikészítés, muffin sütés is.

Együnk együtt!

Általában hétköznapokon a reggeli és a vacsora az a két étkezés, amit a család együtt tud tölteni, de a munkába járó szülők esetében lehet ez csak a vacsora. A jobb időkihasználás érdekében a gyermekeket, mindenkit az életkorának megfelelően, de be lehet vonni a vacsora elkészítésébe - pl. szendvicsekészítés, zöldségtisztítás, darabolás, tálalás - a nyári estéken úgysem kell a leckeírással foglalkozniuk, mint ahogy a tanítási időben.

Használjuk ki, hogy több idő jut a közös étkezésekre, mint év közben. A szülői példamutatásnak hatalmas szerepe van abban, hogy a gyermekek megszeressék az egészséges táplálkozást, csak úgy, mint az aktív életmódot. Nem beszélve a közös étkezések pszichés és emocionális hasznáról, összetartó erejéről. A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézetben 2015-ben készült iskolai Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) eredményei szerint a serdülők táplálkozási szokása erősen összefügg a családi mintával, a szülői modellel és a közösen eltöltött idővel. Az egészséges étkezésre odafigyelő családtag jelenléte a legfontosabb védőfaktor a gyermek számára. Ugyanakkor a nem odafigyelő vagy nem korlátozó szülői magatartás valószínűsíti a gyakori kóla-, csipsz- és édességfogyasztást. (9)

Szakirodalmi adatok alapján a heti gyakoriságnál ritkább együttlét egyértelműen kedvezőtlen egészségi hatásokkal jár. AZ EKF vizsgálta, hogy a tanulók mennyi időt töltenek együtt szüleikkel, végeznek-e velük együtt otthoni/ház körüli, mindennapi tevékenységeket. Az eredmény alapján a szülőkkel közös aktivitások gyakoriság szerinti sorrendje alapján az első helyen a vacsorázás áll, mivel a tanulók 55,3%-a, tehát több mint fele vacsorázik együtt legalább a hét 5 napján szüleivel. Ezt a közös tévénézés, kultúrafogyasztás (41,1%), közösen végzett házimunka (33,4%), közös tanulás (23%), együttes játék, sportolás (18,7%), és végül az együtt végzett kerti munka (17,2%) követi. (10)

Felhasznált irodalom:

1. GYERE[®] Program Dunaharaszti. Sajtóközlemény. Vége a tanévnek, de mit egyen a gyerek nyáron? (Letöltve: 2019. június 20.) Elérhető online: <http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/01/Sajt%C3%B3k%C3%B6zlem%C3%A9ny-V%C3%A9ge-a-tan%C3%A9vnek-de-mit-egyen-a-gyerek-ny%C3%A1ron.pdf>
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Reggelizéssel az egészségesebb mindennapokért. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2019; 12(3)
3. Kiss-Tóth B. Négy–tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új Diéta. 2014; 23(4): 18-20. (Letöltve: 2019. június 24.) Elérhető online: <http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/09/2014-4-negy-tiz-evesek.pdf>
4. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér 6-17 éveseknek. 2018. (Letöltve: 2019. június 24.) Elérhető online: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>
5. Takács, I., Benkő, I., Toldy, E., Wikonkál, N., Szekeres, L., Bodolay, E., ...Lakatos, P., (2012). Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. (Letöltve: 2019. június 20.) Elérhető online: <https://akademai.com/doi/pdf/10.1556/OH.2012.29410>
6. Ságvári, B.: A net-generáció törésvonalai – Kultúrafogyasztás és életstílus-csoportok a magyar fiatalok fiatalok körében. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet Budapest, 2011. Arctalan(?) Nemzedék - Ifjúság 2000–2010, Szerk: Bauber B., Szabó A. Tanulmánykötet (pp. 263-282). (Letöltve: 2019. június 21.) Elérhető online: <https://barankovics.hu/f/honlapra/arctalan-nemzedek-1.pdf>
7. Németh Á, Költő A. (Szerk.) Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban 2014. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Budapest, 2014, Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet. 2014. Elérhető online: (Letöltve: 2019. június 24.) <http://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf>
8. NÉBIH tájékoztató. Nyári jó tanácsok vásárláshoz, ételkészítéshez. (Letöltve: 2019. június 21.) Elérhető online: https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21392/Nyari_jo_tanacsok_vasarlashoz_etelkesziteshez.pdf/d88be600-2f19-4944-96f5-adefea342c1c
9. Fekete K. 2015. évi Iskolai Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) érdekességei. Új Diéta. 2017; 26(1): 25-28. (Letöltve: 2019. június 24.) Elérhető online: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/01/UD%202017-1_final.pdf
10. Zsíros E., Balku E., Vitrai J. Egészségkommunikációs Felmérés Eredményei II. – Iskolai felmérés. Egészségfejlesztés, LVII. évfolyam, 2016. 3. szám (Letöltve: 2019. június 24.) Elérhető online:
11. <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=45&path%5B%5D=pdf>

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus, egészségfejlesztő)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
