

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

Újra itt a nyár, a szünidő és nyaralások ideje! Ez az időszak mindenkinek sok-sok új élményt nyújt, azonban a szabadság alatt is figyeljünk oda családjunk táplálkozására, a rendszerességre és a változatosságra. A bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás ideje is elérkezett, éljünk a lehetőséggel!

Melegben nagyon fontos a megfelelő folyadékmennyiség fogyasztása, nyaralás alatt pedig vigyázni kell a szokatlan ízek és ételek kipróbálásával!

Hírlevelünkkel szeretnénk segítséget nyújtani a gyermekek és a felnőttek szünidei és szabadság alatti táplálkozásához.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és tájékoztattak minket a megjelenések várható időpontjáról.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében fordulj bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

## Étkezés a szünidő és a nyaralás alatt

### Étkezés a szünidő alatt

Újra itt a nyár, a szünidő és a nyaralás ideje. A megszokott hétköznapihoz képest ez az időszak szinte mindenki számára hoz egy kis változást a napi beosztásban, életmódban, táplálkozási szokásokban. A gyerekek az óvoda és az iskola helyett főként otthon, vagy a nagyszülőknél töltik napjaikat. Más a napi ritmus, mivel nem szigorú menetrend szerint kell felkelni, indulni az iskolába vagy az oviba.

Ez rendszerint azt is jelenti, hogy a gyerekek később kelnek fel. Optimális esetben a tanítási időszak alatt még otthon kora reggel megreggeliztek, mielőtt iskolába indultak. A szünidő alatt ugyanolyan fontos, hogy a **reggeli** ne maradjon ki, mivel ez az egyik legfontosabb étkezés a nap során. Ha a gyerekek egyedül maradnak otthon, akkor a szülő készíthet számukra szendvicset, ideális esetben teljes kiőrlésű pékáruból. A szendvicsebe tehetünk felvágottat, szalámit, sajtot, túrót, szendvicsskrémeket, és minden esetben valamilyen friss zöldséget. Fontos, hogy ha a gyerekek még alszanak, amikor a szendvics készül, akkor azt tegyük hűtőszekrénybe, mert a felvágottak és a sajt könnyen megromolhat a nyári melegben. A reggelihez mindenképp biztosítsunk valamilyen folyadékot is, pl. tejet, teát, gyümölcslevet.

A nagyobb gyerekek már maguk is megcsinálhatják reggelijüket, a szülő feladata ebben az esetben az, hogy ellenőrizze, a hűtőben, kamrában van-e elegendő alapanyag ahhoz, hogy a gyerekek elkészíthessék azt. A szendvicseken kívül csinálhatnak maguknak főtt tojást, tojásrántottát, sült és főtt virslit is, ezeket azonban érdemes közvetlenül fogyasztás előtt elkészíteni.

Abban az esetben, ha a gyerekek együtt kelnek a munkába készülő szülővel, jó, ha együtt reggelizik a család. Ha a gyerek azt látja, hogy a szülők is kihagyják ezt az étkezést, ők sem érzik annak szükségét. Az együtt töltött reggeli a családi beszélgetésekre is jó alkalmat kínálhat. Fontos, hogy elegendő időt szánjunk rá, és megfelelő körülményeket teremtsünk hozzá (terített asztalnál ülve).

A **meleg ebéd** biztosítása ugyancsak a szülő feladata. Ha a gyerekek elég nagyok már ahhoz, hogy egyedül maradhassanak otthon, akkor a legjobb megoldás, ha a szülő előző este megfőzi a másnapra szánt ebédet, amit délben a gyerekeknek csak meg kell melegíteniük. Tizenéves gyerekek egyszerűbb ételeket (pl. gyümölcsleves, zöldségleves, tésztaételek, saláták, palacsinta) már maguk, illetve barátaikkal együtt is készíthetnek, hiszen egy társaságban, a saját kezűleg készített

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június

közös ebéd elfogyasztása még jó mókát is jelenthet számukra. Fontos, hogy az ebédek változatosak legyenek, nem érdemes egy ételből egy hétre valót egyszerre megfőzni, egyrészt higiéniai okokból, másrészt a harmadik nap után a gyerek már úgyis megunja és nem fogja elfogyasztani. Ha a gyerekek felnőtt felügyelete mellett töltik a napjukat, akkor célszerűbb az ebédet frissen készíteni és fogyasztani.

A **vacsora** idejére a szülők általában már hazaérnek. A munkába járó szülők esetén sokszor ez az egyetlen étkezés, amit a család együtt tölt. A jobb időkihasználás érdekében a gyerekeket (kicsiket és nagyokat egyaránt) is be lehet vonni a vacsora elkészítésébe - pl. szendvicskészítés, zöldségpucolás, előkészítés, darabolás, tálalás - a nyári esténként úgysem kell a leckeírással foglalkozniuk, mint ahogy a tanítási időben.

A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) mellett a **tízóráiról és az uzsonnáról** sem szabad megfeledkezni. Ezekre a kísértésekre megfelelő lehet egy pohár tej, tejes ital, joghurt, kefir, friss gyümölcsrel készült tejes turmixok, illetve a gyümölcsök bőséges választéka (alma, körte, sárgabarack, őszibarack, dinnye, stb.). Főként az óvodás korosztályra jellemző, hogy a délelőttök és a délutánok nagy részét a játszótéren töltik, ami sokszor a tízórai és az uzsonna idejére esik. Ilyenkor a szülő,

nagyszülő, nagyobb testvér, vagy aki éppen a kicsivel van, gondoskodjon arról, hogy a játszótéren vigyen valami elemózsiát, főleg, ha az messzebb van a lakástól. Semmiképp sem ajánlatos olyan élelmiszert vinni, ami a melegben könnyen megromolhat, pl. tej, vagy tej alapú egyéb élelmiszerek, húsfélék, felvágottak. Erre az esetre a legjobb megoldás, ha valamilyen gyümölcsöt, müzliszeletet, vagy kekszfélét viszünk. A gyümölcsök esetében fontos, hogy ha a játszótéren nincs mód annak megtisztítására, még otthon mossuk meg őket. A kicsik sokszor csak meghámozva és feldarabolva hajlandóak elfogyasztani az egyes gyümölcsöket, ilyenkor ezt is előre elkészíthetjük, és egy ételtartó dobozban minden gond nélkül magunkkal vihetjük. Ha az almát megpucoljuk és daraboljuk, akkor érdemes egy kis citromlevet csöpögtetni rá, hogy ne barnuljon meg. Kekszek közül érdemesebb a töltetlen édes vagy sós kekszeket (ha lehet, teljes kiőrlésűeket) választani, mivel a töltelék könnyen megolvadhat a melegben. A megfelelő mennyiségű folyadékról is gondoskodni kell, ami lehet víz, ásványvíz, tea, gyümölcslé, limonádé. Fontos, hogy a gyerekeknek a játszótéren kínáljuk az elemózsiát és a folyadékot, mert arra legtöbbször felesleges várni, hogy maguktól kérik, ugyanis a játék hevében hajlamosak arról is megfeledkezni, hogy éhesek vagy szomjasak. Egy üdítő üvegben vihetünk magunkkal tiszta vizet is

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június

kézmosáshoz arra az esetre, ha a játszótéren nincs folyóvíz.

Fontos, hogy a gyerekek megfelelő táplálkozását biztosítsuk, hiszen attól, hogy nyár és meleg van, a fejlődésükhöz ugyanúgy szükség van a megfelelő energia- és tápanyagmennyiségre, még akkor is, ha kevésbé érzik magukat éhesnek.

Ha rossz étvágyú a gyerek, érdemes megkérdezni őket, hogy mit ennének szívesen ebédre vagy vacsorára, mert azokat az ételeket, amelyeket kedvelnek, szívesebben el is fogyasztanak. Arra azonban ügyeljünk, hogy az étrendjük ne váljon emiatt egyhangúvá, és mindenféle élelmiszer szerepeljen a táplálkozásukban.

## Étkezés a nyaralás alatt

A nyaralás nemcsak a gyerekek, de a felnőttek számára is jó kikapcsolódási lehetőség, a mindennapi tevékenység kicsit más, mint a hétköznapi életben. Ez a változás természetesen az étkezésre is hatással van, jellemző a későbbi időpontban történő ébredés, a későbbi lefekvés. Emiatt az étkezések is tolódnak egy kicsit, arra azonban ügyeljünk, hogy naponta legalább 3 alkalommal étkezzünk.

Szállodában általában a reggeli és a vacsora biztosított, akár menüs, akár svédasztalos megoldásban. Ebben az esetben csak az ebédre kell gondoskodnunk. Önellátós

nyaralások alkalmával apartmanokban, kempingekben az esetek többségében az összes étkezést magunknak kell biztosítani. Ennek előnye az, hogy olyan ételeket eszünk, amelyet szeretnénk, és ami az egész család ízlésének megfelel, illetve, hogy nem kell pontos időpont szerint étkezni.

Ha van hűtőszekrény, akkor egyszerű a helyzet, mert a **reggelihez** való felvágottakat, sajtokat, tejet, tejtermékeket, zöldségeket pár napra előre meg lehet venni, és csak a friss pékáruért kell elmenni a helyi pékségbe, vagy boltba. Ezek közül a magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztből készült fajtákat vegyük, amelyek táplálkozás-élettani szempontból előnyösebbek a fehér kenyérmél. Ráadásul míg a fehér kenyerek frissen, 1-2 naposan a legfinomabbak, addig a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek még 5-6 nap után is élvezetesebbek, ha megfelelően tároltuk azokat.

Az együtt fogyasztott reggeli után jöhet a fürdés, napozás, kirándulás. Fontos, hogy a gyerekeket ne engedjük üres gyomorral strandolni, mert az úszás, a rohangálás során éhgyomorral hamar elszedülhetnek, ami balesetveszélyes is lehet.

A strandra is mindig vigyünk magunkkal valami kis élelmet, ha nincs nálunk hűtőtáska, akkor a legjobb a gyümölcs, a müzliszeletek, kekszek (ezek között is vannak teljes kiőrlésű gabonából készületek), amelyek könnyen, pár perc alatt elfogyaszthatóak, és az ebédig csillapíthatják az éhséget.

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június

Az **ebéd** a nap egyik legfontosabb étkezése, amit nyáron sokan inkább kihagynának, mert a nagy melegben nem kívánják a meleg ételt. Jól eshet ilyenkor a különféle gyümölcsökből készült hideg gyümölcsleves, nyers zöldségekből készült, sajttal, vagy sült hússal tálalt különféle saláta, hideg téasztaláta, stb., amelyek nemcsak táplálóak, de üdítőek is lehetnek. Az ebédet elfogyaszthatjuk valamelyik helyi étteremben, így alkalmunk nyílik a helyi ízek kipróbálására, a helyi specialitások megkóstolására. Arra azonban mindenképp ügyeljünk, hogy csak megfelelő higiéniával rendelkező étteremben együnk. Az utcai árusokat inkább kerüljük, ha látjuk, hogy nincs megfelelő hűtőtárolásra lehetőségük pl. a húsételek esetén. Erre különösen figyeljünk, ha kisgyerek is van velünk, a romlott ételekre ők ugyanis érzékenyebbek, és egy hányással, hasmenéssel járó állapot megkeserítheti az egész nyaralást.

Ha konyhával rendelkező apartmanban szálltunk meg, az ebédet mi is elkészíthetjük magunknak, ami jó kis déli program is lehet, főleg, ha nagyobb baráti társasággal keltünk útra.

A **vacsora** elfogyasztására ugyancsak alkalmas egy esti sétával egybekötött étteremlátogatás, de a magunk által készített főtt étel vagy hideg szendvics, saláta is megfelelő.

Ha a nyaralás alatt **egész napos kirándulást** szervezünk, akkor az étkezést érdemes az alábbiak szerint megszervezni:

- reggelizzünk még indulás előtt a szálláshelyünkön
- ha van hűtőtáskánk, készítsünk előre szendvicseket
- érdeklődjünk, hogy útközben hol van lehetőség ebédelni
- mindig vigyünk magunkkal egy kis gyümölcsöt, kekszet, amelyek nem igényelnek hűtőtárolást, és a kis hátizsákban is elférnek
- legyen nálunk elegendő mennyiségű folyadék
- tervezzük meg, hogy mikorra érünk vissza, hogy tudjuk vacsoráról is kell-e gondoskodnunk

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június

## A folyadékfogyasztás jelentősége

Az egészséges táplálkozáshoz hozzátartozik a megfelelő folyadékfogyasztás is. Egy felnőtt ember szervezetének naponta 1,5-2 liter folyadék fogyasztására van szükség (a levesekből, a gyümölcsökből és a zöldségekből a szervezetünkbe kerülő folyadékmennyiségen kívül), de ez a mennyiség növekszik fizikai munka, sportolás, magas külső hőmérséklet, napozás, szaunázás, illetve lázzal, hányással, hasmenéssel járó állapotok esetén.

A nyári hőségben a fokozott izzadás miatt különösen fontos, hogy a napi folyadékigényünket megfelelően fedezzük. Optimális esetben a nap folyamán többször, kisebb adagokat fogyasztunk.

- ✓ Fogyasszunk minden étkezéshez valamilyen folyadékot, pl. víz, ásványvíz, tea, tej, tejes italok, turmixok, gyümölcslé, zöldséglé.
- ✓ Ha útnak indulunk, mindig legyen innivaló a táskánkban (fél literes

ásványvíz, vagy kis kiszerelésű dobozos gyümölcslevek).

- ✓ Az autóban mindig legyen kéznél víz, ásványvíz.
- ✓ Ha a szabadba indulunk a gyerekekkel játszani, kirándulni, vigyünk magunkkal annyi folyadékot, ami az egész család számára elegendő (nem biztos, hogy kirándulás közben tudunk venni).
- ✓ Az alkoholos italokkal vigyázzunk, ugyanis azok ahelyett, hogy hozzájárulnának a folyadékpótláshoz, vizet vonnak el a szervezettől.
- ✓ A gyerekek és az idősek különösen érzékenyek a kiszáradásra, és mivel sokszor nem is érzik a szomjúságot, folyamatosan kínálni kell őket.
- ✓ A szervezet folyadékigényének biztosításához az innivalókon kívül a magas víztartalmú ételek, élelmiszerek is hozzájárulhatnak, pl. lédús gyümölcsök, levesek, főzelékek, mártások, stb.

## Tudta?

A teljes kiőrlésű kenyerek és a fehérkenyér között energiatartalomban szinte semmi különbség nincs (240, illetve 260 kcal/100g), a rostot tekintve viszont a fehérkenyér csak fele annyit tartalmaz, mint a teljes kiőrlésű. (barnakenyér, rozskenyér, graham kenyér: 6-7 g/100g, fehérkenyér: 3,5 g/100g).

A sertézsír ugyanannyi energiát és zsírt tartalmaz, mint a növényi olajok (900 kcal/100g, illetve 99,8 g/100 g). A fő különbség közöttük, hogy míg a sertézsírban elsősorban telített, addig a növényi olajokban főként többszörösen telítetlen zsírsavak találhatóak, amelyek fontos szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.

Igaz, hogy a burgonya energiatartalma (93 kcal / 100 g) sokkal alacsonyabb, mint a rizs energiatartalma (350 kcal/100g), viszont amíg egy adag főtt rizshez 80 g rizs szükséges - ami a főzés hatására megduzzad – addig egy adag főtt burgonyakörethez 250 g burgonya kell. A végeredményt tekintve nem nagy az eltérés közöttük:

1 adag főtt rizs - kb. 280 kcal

1 adag főtt burgonya – kb. 233 kcal

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 6. szám, 2006. június

## IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY  
hírlevél

### kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

### szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Ágoston Helga (diétetikus - OÉTI)  
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

### lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége  
1051 Budapest, Arany János u. 31.  
Tel.: 06 1 269-2910  
Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.t-online.hu](mailto:mdosz@mdosz.t-online.hu)  
[www.diet.hu](http://www.diet.hu)

### szerkesztőség:

Szigeti Györgyi

### szerkesztőség:

1013 Budapest, Váralja u. 3.  
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561  
e-mail: [gyorgyi.szigeti@pragent.hu](mailto:gyorgyi.szigeti@pragent.hu)  
[www.pragent.hu](http://www.pragent.hu)