

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember



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.

***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 cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

A szeptember az iskolakezdés hónapja. De nem csak a gyermekek, a szülők is kapnak házi feladatot: biztosítani kell gyermekük táplálkozását az iskolában töltött időben is. Amennyiben menzán ebédel gyermekünk, elég tízórait és uzsonnát csomagolni számukra. Ehhez igyekszünk szeptemberi számunkban segítséget nyújtani.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

## MIT VIGYEN A GYEREK TÍZÓRAIRA, UZSONNÁRA?

### A HELYES TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE A GYERMEKEK ÉLETÉBEN

Az iskoláskorú gyerekek optimális testi és szellemi fejlődéséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és életmód, a helyes szokások kialakítása. Ideális esetben a gyerekek az egészséges táplálkozás ajánlásainak megfelelően napi ötször étkeznek. Mivel hétköznapokon napjuk nagy részét az iskolában töltik, így étkezéseik egy része is ott zajlik, a reggeli és a vacsora elfogyasztása azonban jó esetben otthon, családi körben történik.

Ha a gyermek menzán ebédel, az iskolai étkezések közül csak a kisétekezésekről, vagyis a tízóraitól és az uzsonnáról kell gondoskodnia a szülőnek. Érdeemes otthon csomagolni elemózsiát ezekre az étkezésekre, és nem minden esetben a gyerekekre bízni, hogy vegyenek valamit a büfében vagy a közértben. A helyes táplálkozási szokások kialakítása nagyrészt a szülő feladata, aminek egyik hatékony eszköze lehet a tudatos, változatos tízórai- és uzsonnakészítés. A befektetett energia sokkal kisebb, mint a gyerekek helyes, tudatos táplálkozásával járó előnyök.

Mivel különösen a fejlődésben lévő gyermekek esetében minden étkezésnek fontos és meghatározó szerepe van, kihagyni a tízórait és az uzsonnát nem célszerű.

A változatosságnak szintén nagy szerepe van, hiszen az összes makrotápanyagot (fehérje, zsír, szénhidrát) és mikrotápanyagot (vitaminok, ásványi anyagok) csak a kellően változatos, minél többféle élelmiszercsoportot illetve élelmiszert tartalmazó étrenddel lehet biztosítani a fejlődő szervezet számára.

**A megfelelő tápanyag-ellátottság, a helyesen összeállított étrend, a rendszeres étkezés és életmód mind hozzájárul az egészség megőrzéséhez, illetve egyes táplálkozással, életmóddal összefüggő betegségek kialakulásának megelőzéséhez. Emiatt a szülőnek is aktívan részt kell vállalni az iskolába járó gyermekek étrendjének összeállításában, amihez nem csak a reggeli és a vacsora biztosítása, de a megfelelő tízórai, vagy uzsonna csomagolása is hozzátartozik.**

### A TÍZÓRAI ÉS AZ UZSONNA FŐ ALKOTÓI

Törekedni kell arra, hogy a tízórai és az uzsonna lehetőleg tartalmazzon gabonaféléket és/vagy tejterméket és/vagy gyümölcsöt, zöldséget. Ezek az élelmiszercsoportok

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember

különösen fontosak a gyermekek táplálkozásában, és mivel a 3 főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) sok esetben nem tartalmazza ezeket elegendő mennyiségben, szükség van arra, hogy a tízórai és az uzsonna alkotói legyenek.

A gabonatermékek elsősorban élelmi rost tartalmuk, a tejtermékek jó minőségű fehérje- és kalciumtartalmuk, míg a zöldségek, gyümölcsök élelmi rost-, ásványi anyag- és vitamintartalmuk miatt nélkülözhetetlenek a fejlődésben lévő szervezet számára.

**A gabonatermékek** közül szendvicsek készítéséhez mindenképp érdemes a magasabb rosttartalmú termékeket választani, mint pl. teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyér, graham kenyér, rozsos, korpás, magvas kenyerek, kiflik, zsemlek. A „barna” kenyerek, pékáruk esetében fontos tudni, hogy nem minden barna színű pékáru készül sok rostot tartalmazó, teljes kiőrlésű lisztből. Vannak úgynevezett színezett barna kenyerek is, amelyek rosttartalma messze elmarad az igazi barna kenyér rosttartalmától, amelyek arról ismerhetők meg leginkább, hogy a barna színük mellett az állaguk is tömör, nehéz, szemben a színezett kenyerek puhaságával. A gabonatermékek közé sorolhatók a különféle müzliszeletek, puffasztott gabonatermékek, kekszek is. Ez utóbbiakból szintén a teljes kiőrlésű lisztből készületeket érdemes választani. Csomagolásuk is egyszerű, és a gyerekek

általában szívesen fogyasztják ezeket a termékeket.

**A tejtermékek** közül célszerű előnyben részesíteni az alacsonyabb zsírtartalmú fajtákat, de természetesen ez nem jelenti azt, hogy egészséges, normál testsúlyú gyermek ne ihatná meg a 2,8 % zsírtartalmú tejet. A tejtermékek széles választékát érdemes kihasználni. Sajtok, sajtkrémek, túró, túrókészítmények, túrókrémek, kefir, natúr és ízesített joghurtok, és természetesen a tej is kiváló alkotója lehet egy-egy tízórainak, uzsonnának.

*A tejtermékek esetében megjegyzendő azonban, hogy mivel könnyen romlanak, inkább tízóiraire ajánlott csomagolni, mint a délutáni uzsonnára. Ugyanez vonatkozik a hústerméket tartalmazó szendvicsekre is!*

**A zöldségek** (paprika, paradicsom, retek, uborka, sárgarépa, saláta, káposzta, stb.) elsősorban szendvicsek alkotójaként, valamint saláták formájában a legalkalmasabbak tízóiraire, uzsonnára. Ezek felhasználása elsősorban idényjellegű, de télen sem kell nélkülözni őket, hiszen pl. a jégcsapretek, káposzta, sárgarépa a téli hónapokban is elérhető.

**A gyümölcsök** egyik legnagyobb előnye, hogy hazánkban is rengeteg fajtája kapható, így biztos, hogy minden évszakban van olyan, amit a gyermek szívesen elfogyaszt. A másik előnye, hogy nem igényel különösebb

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember

előkészítést, nem kell minden nap frissen beszerezni, egyszerű a csomagolása, könnyen elfogyasztható (pl. banán, alma, körte, szőlő, szilva, barack). A kivi, narancs, és a tavaszi, nyár eleji gyümölcsök közül a málna, eper pucolására, tisztítására már nagyobb gondot kell fordítani. Ezekből egy kis citromlével, mézzel készíthető gyümölcssaláta és egy műanyag dobozva téve, kis kanalat (akár műanyagot is) hozzácsomagolva máris könnyen el tudja fogyasztani a gyermek az iskolában.

A zöldségek és gyümölcsök esetében szintén érdemes a változatosságra törekedni.

## **SZEMPONTOK A TÍZÓRAI ÉS AZ UZSONNA ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNÁL**

- Változatosság: a gyerekeknek ne minden nap ugyanolyan szendvicset vagy gyümölcsöt csomagoljunk, mert pár nap után megunják, és nem fogják elfogyasztani. Ha mégis megennék akár egy héten át is, akkor sem jó megoldás, mert a változatosság elve nem érvényesül, és ha ez az egyéb étkezéseire is jellemző, a megfelelő tápanyag-ellátottság nem biztosítható.
- Ízlésnek megfelelő: ha tudjuk, hogy valamilyen élelmiszert a gyerek egyáltalán nem szeret, nem érdemes csomagolni neki, mert nem fogja elfogyasztani. Ha pl. a tejtermékek

közül a joghurtot és kefirt nem fogyasztja szívesen, akkor kerüljön a tízórais és uzsonnás zacskójába túróféle vagy sajt.

- Megfelelő adag: az ételek mennyiségénél vegyük figyelembe a gyermek életkorát, igényeit. Ha a gyerek napi 5-ször étkezik, akkor a tízórait vagy uzsonnára nem kell 3-4 szendvicset, és egy fél kiló gyümölcsöt csomagolni.
- Higiéné: fontos, hogy a csomagolt étel a fogyasztásig ne romoljon meg. A tej- és hús alapú alkotókat tartalmazó szendvicseket, salátákat érdemes a tízóraitra fogyasztani, és nem a nyári vagy az őszi eleji viszonylag meleg napokon. Ha a tej- és hústerméket tartalmazó szendvicseket előző este készítjük el, akkor másnap reggelig becsomagolva mindenképp hűtőben kell tárolni. Az is jó megoldás lehet - ha van rá lehetőség - hogy a tízórai vagy az uzsonna részét képező tejet, joghurtot, kefirt a gyerek az iskolai büfében veszi meg, és elég otthonról csak pékárut, kekszet, müzliszeletet, tej- és hústermék nélküli szendvicset vinnie.
- Csomagolás: a szendvicseket, pékárut érdemes szalvétán kívül

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember

nejlonzacskóba is betenni, hogy  
fogyasztásig ne száradjon ki. A saláták,  
gyümölcsök esetében jó megoldás  
lehet a jól záródó műanyag doboz.

## NÉHÁNY ÖTLET TÍZÓRAIRA, UZSONNÁRA

Elkészítést nem igénylő tízórai, uzsonna

ételek

	Energia- tartalom
1 db korpás kifli + 1 pohár joghurt	223 kcal
30 g teljes kiőrlésű keksz + 2 dl 100 %-os narancslé	229 kcal
1 db müzliszelet + 2 dl tej	212 kcal
3 db puffasztott rozsszelet + 1 körte	187 kcal

## Kevés elkészítési időt igénylő tízórai, uzsonna ételek

	Energia- tartalom
1 szelet rozskenyér + margarin + 1 szelet sonka + 1 szelet óvári sajt + paprika	279 kcal
1 rozsos zsemle + kőrözött + paradicsom	204 kcal
200 g gyümölcssaláta (alma, narancs, kivi, banán) kevés citromlével, mézzel	158 kcal
Vitaminsaláta sajt-kockákkal (50 g kukorica, 50 g fejeskáposzta, 50 g sárgarépa, 50 g saláta, 50 g retek, 20 g óvári sajt, 10 g kefir) + korpás kifli	367 kcal

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember

## IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY  
hírlevél

### kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

### szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Ágoston Helga (dietetikus - 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

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)