



Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

Néhány információ és jó tanács a GABONAFÉLÉKRŐL

Tájékoztató anyag szülők számára

- A gabonafélék csoportjába tartozik: a búza, a rozs, az árpa, a zab, a rizs, a kukorica stb.
- A teljes kiőrlésű gabona kifejezés azt jelenti, hogy a liszt, amelyből a termék készült, az egész gabonaszemet a héjrészrel együtt tartalmazza.
- A teljes szem vitaminokban - B-vitamin csoport (kivéve B12-vitamin), E-vitamin - gazdag és ásványi anyagok (pl. kalcium, magnézium, kálium, cink) is találhatóak benne.
- **A teljes kiőrlésű gabonák magas rosttartalma hozzájárul az egészség megőrzéséhez, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk jelentős, ezért fogyassza rendszeresen az ezekből készült termékeket is.**
- A teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült kenyér tömörebb állagú, térfogata kisebb a többi fajtánál, vágásfelületén pedig látszanak a korpaszemcsék.
- Ha a kenyér nem valódi barna kenyér, hanem előállításához színező malátát használtak, a címkén erre a „színező maláta” kifejezés használatával utalni kell. Keresse a termékek címkéjén a teljes kiőrlésű kifejezést, ez lehetőleg az összetevő lista első helyén szerepeljen.
- Próbáljon ki a búzán kívül egyéb gabonafélékből készült termékeket.
- A vajjal, margarinnal megkent kenyeret, vagy a szendvicset sohasem sózza, mert a kenyér maga is tartalmaz sót.
- A tészta főzéskor 1,5-2 szer annyi vizet vesz fel, mint a saját súlya.
- A tészták energiatartalma függ az elkészítés módjától, adagonként elegendő egy teáskanálnyi olajat, margarint vagy vajat használni.
- A gabonából készült termékek széleskörű felhasználást tesznek lehetővé, pl.: liszt, kenyér, péksütemény, sütemény, tészta, kása, müzli, stb.
- Ha például a zabpelyhet, bulgurt, kölest (a tejberizshez hasonlóan) tejben vagy vízben megfőzzük, laktató kásaételt kapunk, amely ízlés szerint például gyümölccsel, fahéjjal, kakaóporral ízesíthető.
- A barna rizs, bulgur, gersli, zab jól használható fehér rizs helyett, rakott, töltött ételekhez, húsgombóchoz.
- Az élelmi rostok bővebb bevétele plusz folyadék, víz fogyasztását teszi szükségessé minden életkorban.

Hogyan tudja családja étkezésébe becsempészni a teljes kiőrlésű gabonaféléket:

- reggelire: kínáljon teljes kiőrlésű kenyérből/kilfiből/zsemléből szendvicset
- tízórára/uzsonnára: vigyenek a családtagok zab- vagy korpás kekszet vagy fogyaszthatunk egy finom zabkását gyümölccsel
- ebédre: köretként válasszon barnarizst, vagy készítsen rakott vagy töltött ételt, amelybe tehetünk magasabb rosttartalmú bulgurt, gerslit vagy zabot, a szokásos fehér rizs helyett
- desszertnek készítsen zab- vagy búzakorpával túrós, gyümölcsös édességeket
- vacsorára: fogyasztható teljes kiőrlésű kenyér, tortilla vagy készíthetünk egy gyors egytálételt teljes kiőrlésű tésztából zöldségekkel kiegészítve

Legyen ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE Programnak!

További információk:

<https://www.facebook.com/gyerediosgyor/> • <http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2018 • Minden jog fenntartva!