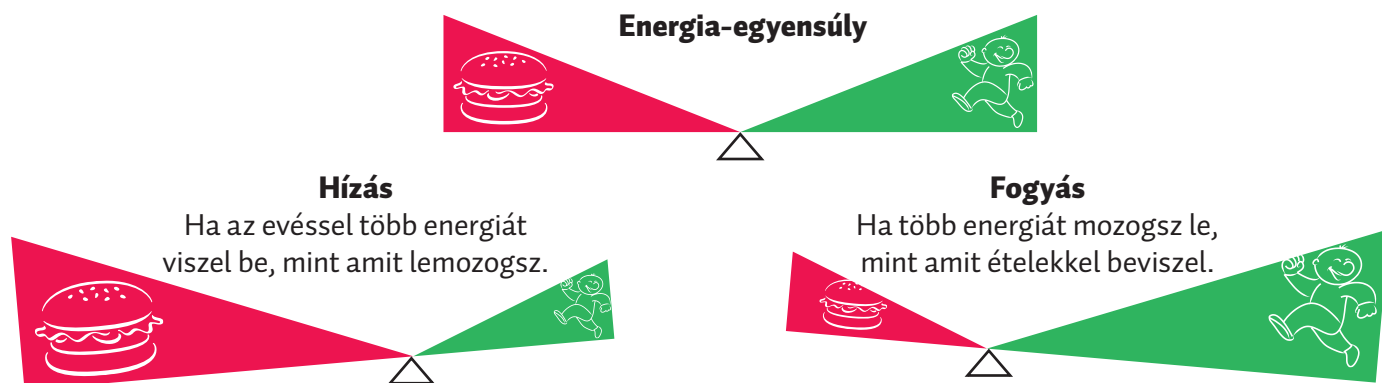


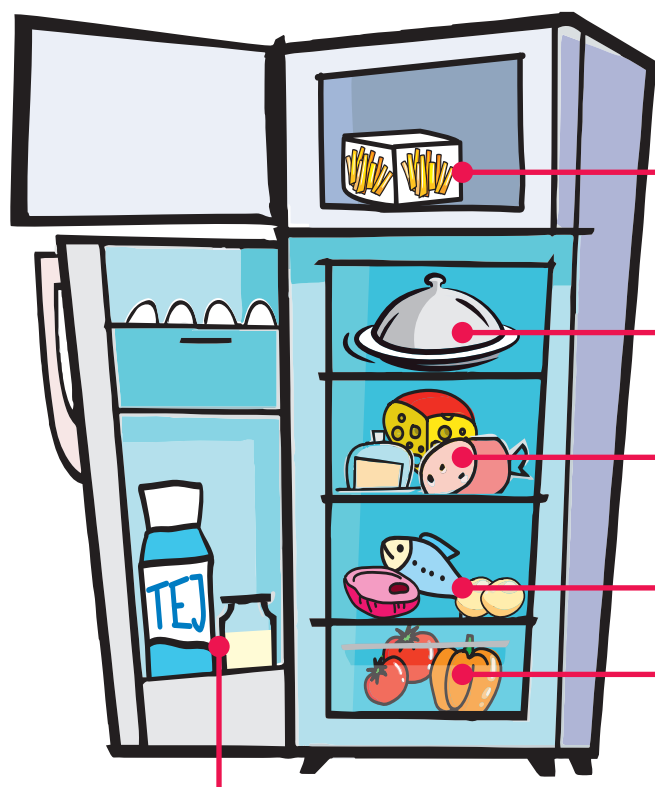
Az energia-egyensúly



Minden szülőnek fontos gyermeke egészsége, ennek egyik alappillére, hogy testtömege ideális legyen. Ahogy nincs két egyforma gyermek, úgy nincs mindenkre egységesen érvényes energiaszükséglet, mert befolyásolja, hogy fiú vagy lány, hány éves, sportol vagy nem mozog, stb. Csak egy kattintás és megtudhatja, mennyit kell ennie gyermekének!

<http://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

Az élelmiszerhigiénia



Mit tehet azért, hogy ne legyen beteg az ételektől?

- Megbízható helyről történő beszerzés.
- Megfelelő hőmérsékleten szállítás.
- Tiszta alapanyag az ételkészítéskor.
- Zöldségek, gyümölcsök alapos megmosása.
- Optimális hőfok a sütés / főzés / melegítés / tárolás során.
- Helyes és gyakori kézmosás.
- Fontos az otthoni megfelelő hűtés és elrendezés.

fagyasztott élelmiszerek
készételek

felvágottak, sajtok, joghurtok,
túró, vaj/margarin

nyers húsok, tojás

zöldségek, gyümölcsök

tej, majonéz, ketchup