



Mivel kínáld a menekülteket?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége összeállított egy rövid listát, amit érdemes figyelembe venni, amikor étellel, itallal kínáljuk az Ukrajnából érkező menekülteket. A rendkívüli élethelyzetbe került, sokszor traumatizált emberek, köztük gyermekek esetében a következőket tartsuk szem előtt vendéglátóként vagy adományozóként:

A folyadékot pótdold először!

A tizenórás vonatút után az egyik legfontosabb az azonnali folyadékpótlás. Ugyanakkor az elveszett folyadékmennyiséget nem lehet egyszerre visszapótolni, lényeges a fokozatosság. Adjunk inkább több, kisebb, maximum félliteres kiszerelésű folyadékot a kezükbe. Most az sem baj, ha nem csak vizet viszünk, nyugodtan kínálhatunk egyéb italokat, például gyümölcsleveket, a változatosság ez esetben jól jöhet.

Válaszd a bolti terméket!

Az adományozásnál is alapvető az élelmiszerbiztonság. Bár a házi kosznak nincs párja, most inkább a boltban kapható termékekkel segíts! Ezek jól és hosszán tárolhatók, minden fontos információ a címkéjükön van, és a külföldről érkezőknek is ismerősebbek lehetnek, kevésbé lesznek ezekkel bizalmatlanok.

Gondolj a praktikumra!

Miután a kapott élelmiszereket jellemzően nem egy felszerelt háztartásban fogják elfogyasztani, figyelj rá oda, hogy könnyen lehessen velük bánni. Jók lehetnek a fóliával lezárt készételek vagy a nyitófüles konzervek, a szívószálas gyümölcslevek, félliteres ásványvizek, becsomagolt bolti szendvicsek és egyszemélyes snackek, amelyeket adott esetben tovább is tudnak vinni magukkal. A gyümölcsöket, zöldségeket ne mosd meg előre!

Csak olyat adj, amit magad is szívesen elfogyasztanál!

Ügyelj a szavatossági, illetve minőségmegőrzési határidőre, válaszd azokat a termékeket, amelyek tovább fogyaszthatók, hiszen lehet, hogy majd csak később osztják ki. Csak hibátlan és tiszta élelmiszereket adj másoknak! Gondolj arra is, hogy a különleges, megosztó ételeknek most kevesebb hasznát veszik, inkább olyanokat vigyél, amiről tudható, hogy a többség szereti.

Ügyelj a tárolásra!

Lehetőleg olyan élelmiszert vigyél, ami nem igényel feltétlenül hűtést. Semmiképpen ne adj mélyhűtött vagy fagyasztott terméket, mert a kiolvadás után azokat azonnal el kell fogyasztani, visszafagyasztani pedig már nem szabad őket. Hosszabb távra inkább tartós élelmiszereket adományozz, amelyek jól szállíthatók és hűtés nélkül is eltarthatók!

Vedd figyelembe a menekültek táplálkozási szokásait!

Ukrajna több mint 60 százaléka pravoszláv, azaz ortodox vallású. Ők sokkal inkább betartják a böjti előírásokat, mint a többi keresztény felekezet, kiváltképp baj esetén, mert a böjt számukra nem csak megtisztulást, hanem könyörgést is jelent. A pravoszlávok évente közel 200 napot is böjtölnek a három nagy ünnepük idején. Az ortodoxiában a nagyböjt 48 napig tart: idén március 7-én kezdődött és közvetlenül húsvét előtt ér véget. Ilyenkor sokan nem csak húst, hanem semmilyen állati eredetű élelmiszert nem fogyasztanak. Tehát vaját, tojást, tejet vagy halat sem, ezért kérnek többen a vegetáriánus szendvicsekből.

A nagyböjt második és hatodik hetétől a száraz étkezést (ihat vizet, fogyaszthat kenyert, sót, diót, mézet, nyers gyümölcsöt és zöldséget, szárított gyümölcsöt) hétfőn, szerdán és pénteken írják elő. Olaj nélküli meleg étel kedden és csütörtökön, szombaton és vasárnap pedig olajjal történő meleg étel



megengedett. A nagybőjt utolsó hetében (nagyhét) száraz étkezést tartanak: nagypénteken nem lehet enni.

Gondolj a lelkiállapotukra!

Semmiképpen ne erőlted az evést, hiszen stresszes, nem egyszer sokkos állapotban lévő emberekről van szó. Hívd meg az asztalodhoz őket, de tartsd tiszteletben, ha mégis inkább külön étkeznének. Tedd világossá, hogy melyek azok az élelmiszerek, amelyeket nekik szántál, amikből nyugodtan, akár kérdés nélkül is vehetnek. Ne te találd ki, hogy mit szeretnének, kérdezd meg, hogy mit ennének szívesen, mire lenne még szükségük. Feltétlenül tudd meg, hogy van-e valakinek közülük ételallergiája laktózérzékenysége stb. A kisgyermek étkezését bízd a szülőkre, vagy a velük érkező felnőttekre. Ha egy kis csokival, nápolyival vagy túrórudival szeretnéd őket jobb kedvre deríteni, ahhoz is kérd ki a szülők engedélyét.