



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 kifejezés azt jelenti, hogy például a liszt, amelyből a termék készült, az egész gabonaszemet a héjrüsszel (korpá) együtt tartalmazza.
- A teljes gabonaszem 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 ásványianyag-tartalmuk jelentős, ezért fogyassza rendszeresen az ezekből készült termékeket is.**
- A teljes kiőrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült kenyér - a felhasznált teljes kiőrlésű liszt mennyiségétől függően - tömörebb állagú, kisebb térfogatú, vágásfelületén pedig látszanak a korpaszemcsék.
- Próbálja ki a búzán kívül egyéb gabonafélékből készült termékeket.
- 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.
- A vajjal, margarinnal megkent kenyeret, szendvicset sohase sózza meg, mert a kenyér maga is tartalmaz sót.
- 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, dara, töret, gabonaköret, rizottó, stb.
- Ha például a zabpelyhet, bulgurt, kölest (a tejberizshez hasonlóan) tejben vagy vízben megfőzzük, laktató kásaételt kapunk, amely ízlés szerint például gyümölcscsel, fahéjjal, kakaóporral ízesíthető.
- A barna rizs, bulgur, gersli, zab jól használható fehér rizs helyett, rakott, töltött ételekhez, húsgombóchoz.
- A nagyobb rostfogyasztás plusz folyadék, víz fogyasztását teszi szükségessé minden életkorban.

Hogyan tudja családja étkezésébe becsempészni a teljes kiőrlésű gabonaféléket:

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

További információk:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>
<http://www.okostanyer.hu>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az

Auchan Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!