



Mit ettél ma egész nap?

Gyakran hangzik el este a családokban az a kérdés, hogy mi volt a suliban, mit ettél ma az iskolában. A gyermekek, serdülők jellemzően 5-8 órát töltenek az iskolában, majd sokan mennek tovább különórákra, edzésekre és csak későn érnek haza. Gyakran a napi javasolt öt étkezésből – reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora – minimum hármat, de olykor (például nulladik óra esetén) négyet is az iskolában vagy az otthonuktól távol fogyasztanak el. Ezért nagyon nem mindegy – hiszen a testi fejlődésük, a közérzetük mellett az iskolai teljesítőképességüket is befolyásolja –, hogy mit esznek: mit kapnak ebédre, milyen kínálattal találkoznak a büfében, mit pakolnak nekik a szülők és mit vesznek meg ők maguk az iskolában vagy annak környékén.

Hogyan csomagoljunk a gyerekeknek? – tippek a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségétől

1. Kérjük el előre az óvodai, iskolai heti étlapot, és nézzük meg, mit fog enni a gyerekünk a menzán. Ehhez igazítsuk azokat az étkezéseket, amiket otthon fogyasztunk el. Lehetőleg vacsorára, illetve hétvégén ne adjunk olyat, amit már evett a gyermek.
2. Ha biztosan tudjuk, hogy az aznapi ebédet nem fogja megenni, mert nem szereti, akkor úgy csomagoljunk neki, hogy a főétkezést is belekalkuláljuk, például néhány tartalmas szendvics formájában.
3. Amikor ételt csomagolunk, gondoljuk át a napját. Azonnal jön-e iskola után, vagy csak este ér haza, mert edzésre, különóra megy. Az edzésnapokon számoljunk a megnövekedett energiaigénnyel és a megfelelő mennyiségű folyadékpótlással!
4. Igyekezzünk változatos tízórait, uzsonnákat adni, ne mindig ugyanazt tegyük a dobozba. Fontos ugyanakkor, hogy az egészséges táplálkozás alapját adó élelmiszerek – zöldségek/gyümölcsök, teljes értékű gabonák, tejtermékek – rendszeresen szerepeljenek a menüben.
5. Gondoljunk arra, hogy az elemőzsiának bírnia kell a „gyűrődést”, nem mindig megoldott a hűtés, gyakran nem elérhető megfelelő evőeszköz, nincs melegítési lehetőség vagy kevés az idő az étkezésre. Jó szolgálatot tehetnek például a könnyen, gyorsan fogyasztható miniszendvicsek, kis palackos ivójoghurtok, granola szeletek, házi diákcsemege.

És hogy konkrétan mi kerüljön például az uzsonnádobozba, vagy a vacsoraasztalra? A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének tagjai több mint harminc gyorsan elkészíthető és a helyes táplálkozás alapelveinek megfelelő, kedvenc receptjüket gyűjtötték össze ingyenesen letölthető [szakácskönyvükben](#), amiben biztosan mindenki talál kedvére való fogásokat!

Ebből most ebből két sós és két édes egészséges finomságot ajánlanak, amelyeket nem csak könnyű elkészíteni, de jól el is lehet csomagolni. Miután a cukkinis-szezámragos tócsni, a sajtos-sárgarépás tallér, az almás tócsni és a kakaós cukkinis muffin hozzávalói között zöldség vagy gyümölcs is szerepel, hasznosan járulnak hozzá az OKOSTÁNYÉR®-ban ajánlott napi zöldség- gyümölcsbevitelhez. Jó étvágyat hozzájuk!