

Táplálkozási Akadémia



TÁBORBAN A BETEG GYEREK - MIRE FIGYEL A DIETETIKUS?



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- 2022-ben rekordszámú, 225 000 gyermek táborozott szerte az országban. (1)
- Érdekes a tábori programok összeállításakor váltogatni a fizikai aktivitással járó tevékenységeket, pl. foci, váltóverseny, kalandpark, strand, az ülő foglalkozásokkal, mint a közös sütés, kézműves foglalkozás, kvíz, előadás. Így a gyerekek számára érdekesebb, dinamikusabb a tábori élet, jobban koncentrálnak a feladatokra.
- A családok körülbelül fele-fele arányban választják a napközis (51%) és az ottalvós (49%) táborokat. (1)
- Létezik egy független táborminősítő oldal, mely az adott tábor által szolgáltatott információk alapján ad minősítést, amivel a szülők választását próbálja megkönnyíteni. (2)

A TÁBOROK VILÁGA

A nyár sok gyermek számára a táborozások időszaka. A szervezett táborok egyfelől a szülők számára nyújtanak segítséget, mivel még nagyszülők, rokonok támogatásával is igen nehéz megoldani a gyerkőcök felügyeletét a több hónapos nyári szünet alatt. Másfelől szerencsés esetben ezek a táborok életre szóló élményeket, barátságokat adnak a gyerekeknek, melyek igen fontosak a személyiségfejlődésük, a megfelelő szociális készségek elsajátítása szempontjából.

A táboroztatók számára a táborok zökkenőmentes lebonyolítása mindig nagy kihívást jelent, komoly, felelősségteljes munka. Ez még fokozottabban igaz, ha valamilyen szempontból speciális igényű gyermekekről van szó. Ilyenkor a táboroztatókon is nagyobb a nyomás és a szülők is nehezebben engedik el gyerekeiket egy idegen környezetbe. Az együttműködés, a megfelelő kommunikáció a szülők, a tábor megvalósító csapat és a gyermekek között kiemelt szerepet kap.

A különböző ételérzékenységgel (például tejfehérje-allergia, cöliákia), vagy éppen cukorbetegséggel élő gyermekek esetében a megfelelő táborhely megtalálása nem egyszerű feladat. Az egyik elsődleges szempont dietetikus szemmel nézve, hogy a táborhely ki tudja-e elégíteni a speciális igényeket (pl. megfelelő diétás étkeztetés biztosítása, speciális nyersanyagok beszerzése, elkülönített tárolás és ételkészítés stb.). Sok elvárásnak kell megfelelni, némelyikhez a tábor szervezők segítséget is kapnak, mint a Nemzeti Népegészségügyi Központ által kiadott ajánlás, mely a higiéniai szabályokat tartalmazza, és ami a COVID alatt kiemelt jelentőséget kapott (3).

Májusi hírlevelünk a táboroztatás egyes részleteibe enged bepillantás, főleg dietetikus oldalról megközelítve a témát, cukorbeteg gyermekek táboroztatásának tapasztalatai alapján.

TÁBORI ELŐKÉSZÜLETEK

A táborok megszervezésével kapcsolatos teendők sok esetben azonosak. Dietetikusra akkor van kiemelten szükség, ha speciális étrendet kell biztosítani, például cöliákia esetén, vagy cukorbeteg/túlsúlyos gyerekekre specializálódott edukációs táborban. Ez utóbbi esetben mindenképpen érdemes az előkészületek ideje alatt közös megbeszélés(ek)e)t tartani, többek közt az általános és specifikus feladatok, szabályok (vércukormonitorozás, vércukorkorrekció módjai), és a kompetenciák (orvosi, dietetikus) egyeztetése végett, ahol az összes táboroztatásban résztvevő személy: táborvezető, orvos, ápoló, dietetikus, a programokat lebonyolító segítők stb. jelen vannak. Jó, hogyha a megfelelő ellátás érdekében minél több információ áll rendelkezésünkre a gyermekekről, ezért érdemes összeállítani egy adatlapot, amit a szülők a tábor előtt kitöltenek.

Ez tartalmazzon a napi inzulin- és szénhidrátelosztásra, kedvelt, nem kedvelt ételekre, hipoglikémia (alacsony vércukorszint) esetén bevált vércukoremelő élelmiszerekre, egyéb betegség(ek)re, rendszeresen szedett gyógyszerekre, stb. vonatkozó információkat. (Természetesen a kapott „érzékeny” adatok kezelése minden esetben az Európai Unió általános adatvédelmi rendelete (GDPR) előírásainak megfelelően történik.) (4)

A dietetikusként többek közt a következő fontos kérdéseket kell tisztázni:

- Étlaptervezés tekintetében: tápanyagmennyiségek (cukorbetegéknél), speciális alapanyagok (cukor és/vagy gluténmentes készítmények) figyelembevétele, korcsoport meghatározása, tervezett időszak szezonálisan elérhető alapanyagai, raktározás lehetőségei, több diéta összehangolása, a táborhely által biztosított étkezések száma.
- Speciális élelmiszerek tekintetében: beszerezhetőség megoldható-e a tábor konyháján /a környéken/ vagy vinni kell, esetleg támogatók biztosítják a speciális alapanyagokat (mentes élelmiszerek, csökkentett szénhidráttartalmú tészták stb.).
- A programok tekintetében: meg kell tervezni a teljes programot minden napra lebontva, hogy egyértelmű legyen melyik étkezés hol valósul meg (a táborban, vagy külső helyszínen - kirándulás), hogy biztosítani lehessen a szükséges ételleket, folyadékot.

A tábor kezdetekor:

- A gyermekek érkezésekor ellenőrizni kell a szülők által kitöltött adatlapon az étkezéssel kapcsolatos információkat, például változott-e a kezelőorvos által meghatározott szénhidrát napi mennyisége, elosztása.
- Érdemes átbeszélni a szülőkkel, és a táborozó gyermekkel néhány mondatban hogy milyen ételt/ételleket nem hajlandó elfogyasztani, és mit tudunk helyette kínálni, mi az a „jolly joker”, amit esetleg egy komplett ebéd elutasításánál adhatunk neki hogy a megfelelő mennyiségű szénhidrátbevitel biztosítva legyen.

A DIETETIKUS FELADATAI, KIHÍVÁSAI A TÁBOR IDEJE ALATT

Alapos és megfelelő előkészülettel sok felmerülő probléma megelőzhető, vagy az adott helyzetben könnyebben megoldható. A programok előzetes átbeszélésével az étkezéseket is könnyebb megszervezni, például szükség esetén gondoskodni a tízóráiról/uzsonnáról egy erdei sétára, vagy a tábor orvosával/diabetológusával folyamatosan és szorosan összedolgozva egy fizikailag aktív program (kalandpark, kincskeresés) előtti étkezésben már eleve nagyobb szénhidrátmennyiséget biztosítani.

Dietetikusként szembesülhetünk a következő problémák bármelyikével:

- Ha nem eszi meg a megfelelő mennyiségű szénhidrátot a gyermek, de már beadta az inzulint, akkor mit eszik helyette? Szükséges-e ennie?
- Életkorból adódóan válogatnak a gyerekek, vagy egy-egy alapanyaggal még sosem találkoztak így inkább visszautasítják, ilyenkor is megoldást kell találni (kóstoltatás, alternatívák átbeszélése a táborozóval).
- A gyerekek tudása teljesen eltérő lehet magáról a betegségről, az alapanyagokról és az egyéb olyan információkról, amik a betegség, az étkezés és az oktatás menedzseléséhez szükségesek.
- Számolási nehézségekkel is találkozhatunk, illetve bizonyos életkorban még nem is tanulták az osztást, szorzást, így a szénhidrátszámolás számukra összetettebb feladat.
- Az idősebb gyerekeknél már a különböző „trükközések” is megjelennek. Nem csak a hasznos tippeket, információkat osztják meg egymással, hanem azt is hogyan lehet például átverni a vércukormérőt (egyben a kezelő személyeket), főként ha hipoglikémia esetén valamilyen finomságot, például Túró Rudit is felkínálunk.

- Cukorbeteg gyerekeknél gyakori kihívás, hogy például az izgalom, ismeretlen körülmények, felfokozott aktivitás, a hideg vagy éppen a melegfront, lányoknál a menstruáció miatt a szokottnál jobban ingadozik a vércukorszint, amit sűrűbben kell mérni, korrigálni. Ebben a dietetikus is tevékenyen részt vesz, az orvosok, ápolók mellett.
- Az új, és főként a frissen diagnosztizált gyerekek beilleszkedésének megkönnyítése is közös feladat, ami a dietetikusok számára a mindennapi tevékenységek része, akár észrevétlenül is például a közös, kiscsoportos sütés során, mely egyben edukációs program.
- Technikai problémák is adódhatnak, könnyen megoldható például, ha alma helyett szilvát, vagy barackot szállítanak, így csak át kell számolni a szénhidrátot, de akár az is előfordulhat, hogy külső helyszínről nem érkezik meg időben az ebéd, a gyerekek pedig már beadták az étkezés előtti inzulint. Ezért is jobb stratégia, ha az inzulin beadásával megvárjuk, míg kihozzák az ételt.

Abban az esetben, ha cukorbeteg gyerekeket táboroztatunk, mindenképpen csapatban kell dolgoznunk az orvosokkal, ápolókkal, a többi segítővel, mivel a gyerekek vércukra folyamatos ellenőrzést igényel. Az összes helységben/helyszínen ahol a gyermekek tartózkodnak kell hogy legyen vércukormérő és úgynevezett hypos csomag, ami tartalmaz legalább szőlőcukrot, kekszet, hogy mindig közel legyen a segítség, ha szükség van rá.

A bizalom kiépítése a gyerekekkel szintén elengedhetetlen. Csak így biztosítható, hogy ha bármi probléma van, valaki bajba kerül, akkor nem félnek majd szólani egy felnőttnek, ami adott esetben akár életmentő is lehet. Ha titkolóznak, megpróbálják egyedül megoldani a helyzetet, abból komoly problémák lehetnek.

Ezek a táborok remek lehetőséget nyújtanak arra is, hogy játékos formában, észrevétlenül oktassuk a gyermekeket, ilyenkor alkalmuk van kérdezni is a szakemberektől, illetve egymástól is tanulhatnak, megoszthatják tapasztalataikat.

Nem szabad elfelejteni ezeknek a közösségeknek a támogató, lelkieztető adó hatását sem. Itt nem „lógnak ki a sorból”, a helyzetük nem egyedi, így nem érzik magukat kirekesztve, önfeledtebben, szabadabban megélhetik az élményeket.

ÉLET A TÁBOR UTÁN

- A szülők számára nagyon fontos a tábor végén a gyermekek „átvételekor”, hogy pár mondatban összefoglaljuk, hogy viselkedett, miben fejlődött, a tábor végére miket tanult (például szénhidrát számolása, szénhidrát mennyiségének tippelése csak a tányérra tett mennyiségből, OKOSTÁNYÉR®).
- Közvetlen a tábor után is, amikor még „friss az élmény” érdemes megbeszélést tartani a táboroztatóknak, ahol a különböző tapasztalatokat megoszthatják egymással, amire a tábor alatt nagyon kevés idő jutott, a későbbiekben azonban hasznosak. Dietetikusként például azt fontos tisztázni, hogy étkezések előtt mennyi időre van minimum szükség, hogy átbeszéljük a gyerekekkel, mit és mennyit esznek az adott fogásból, vagy hogy egyes új élelmiszerekkel milyen tapasztalatunk volt, azt jövőre is beépítsük-e a menübe vagy sem.
- A megbeszéltek alapján érdemes változtatásokat bevezetni, illetve bizonyos programokban újítani évről évre, főként a visszatérő táborozók miatt (például közös sütés esetén új recept kipróbálása, új nyersanyagok megismertetése).

OKTATÁSMÓDSZERTAN

Ahogy korábban említettük, a táborok nagy előnye, hogy észrevétlenül tanulhatnak a gyerekek, nem a megszokott iskolai formában. Erre számos lehetőség nyílik a kiscsoportos beszélgetésektől kezdve, az oktató kártyajátékon, a közös sütéseken át egészen az étkezések, ételek szénhidráttartalmának közös és/vagy egyéni kiszámolásáig.

Lássunk néhány konkrét kérdést, amit végig kell gondolnunk a gyakorlatok, edukációs programok megtervezésekor:

- A legtöbb módszert a gyakorlatban úgy tudjuk hatékonyan megvalósítani, ha kisebb csoportokra osztjuk a gyerekeket. Így könnyebben tudjuk irányítani a beszélgetést, mederben tartani az eseményeket és minden gyereket be tudunk vonni a feladatba.
- A csoportok kialakításánál érdemes pár szempontot figyelembe venni, ilyen lehet az életkor, a tudásszint, a gyerekek közötti kapcsolat stb.
- Át kell gondolni, hogy az adott életkornak megfelelően milyen hosszú programot tervezzünk, mennyi ideig tudnak a gyerekek a feladatra koncentrálni.
- Mennyire tudják önállóan megcsinálni a feladatot, mennyire kell nekik segíteni. Természetesen ebből a szempontból elengedhetetlen, hogy a dietetikus a kiscsoportos ételkészítés programnál előzetesen akár többször is végigcsinálja például a süteménykészítést, profi módon begyakorolja a lépéseket.
- Mivel tudjuk kellően felkelteni a gyerekek érdeklődését, motiválni őket hogy tényleg észrevétlenül, játszva tanuljanak? Például sütésnél megkóstolhatják a végeredményt 😊, vagy olyan ételeket készítünk velük, amelyek finomak, gyorsan összeállíthatók, nem igényelnek speciális nyersanyagokat, bonyolult konyhatechnológiát és bizonyos életkor felett egyedül is el tudják készíteni, pl. a zabpelyhes-banános gofrit (sikerélmény).
- A feladatok jelentsenek kihívást, hogy ne unatkozzanak, de ne legyenek megoldhatatlanul nehezek, mert kudarcként élhetik meg, ha nem sikerül.
- A csapatok között akár versenyt is hirdethetünk, a teljesített feladatokért pedig pontokat adhatunk, így kialakulhat egy sorrend, a gyűjtött pontok pedig beválthatók kis csecsebecsére a tábor végén. Ezt a módszert a rend megtartására is használhatjuk, például adhatunk pontokat a foglalkozások utáni elpakolásért is.

PÉLDA: TANKONYHA

Egy közös ételkészítés a gyerekekkel remek alkalom arra, hogy beszélgessünk velük táplálkozási szokásaikról, hogy Ők hogyan menedzselik az étkezéseiket, mit tudnak az alapanyagokról, hogyan oldják meg a különböző élethelyzeteket (például iskolai kirándulás, testnevelésóra, házibuli stb.).

A gyakorlat lépései: a sütés/fűzés megtervezése, lebonyolítása, tapasztalatok összeszedése (ha szükséges változtatások eszközölése).

Tervezés lépései:

- A recept kiválasztása, kipróbálása.
- Megfelelő mennyiségű alapanyag kiszámolása, beszerzése (hány csoport lesz, mennyit kell készíteni pl. egy kekszből, gombócból, hogy mindenki kóstolhasson).
- Szükséges eszközök meghatározása (edények, sütő, turmix, tálak stb.), beszerzése.
- Oktató kellékek összegyűjtése, például tápanyagtáblázat, alapanyagok csomagolása a tápanyagösszetétel információival, OKOSTÁNYÉR®. (5)
- Végiggondolása hogy milyen témákat szeretnénk érinteni az ételkészítés közben a kötetlen beszélgetés során (szénhidrát-felszívódást befolyásoló tényezők, szénhidráttartalom, cukorbetegségben kiemelten fontos tápanyagok fajtái, pl. rostok stb.).

A gyerekekkel közös ételkészítés során különösen figyelni kell a higiénés előírásokra és a biztonságra, ezért érdemes 2-3 fős csapatokban és egyszerűen elkészíthető receptekben gondolkodni.

Megosztunk egy már kipróbált és népszerű receptet:

SAJTOS SZÍVEK

Hozzávalók (50 darabhoz):

- 200 g teljes kiőrlésű búzaliszt (helyettesíthető pl. 60%-kal csökkentett szénhidráttartalmú, rostban gazdag lisztkeverékkel)
- 1 db nagy tojás (L-es)
- 100 g reszelt sajt
- 100 g margarin
- 1 teáskanál sütőpor
- ízlés szerint fűszerek, pl. majoránna, kakukkfű, frissen őrölt bors, chili



Elkészítés:

A hozzávalókat összegyűrjük és vizes kézzel 10 azonos nagyságú golyót formázunk a masszából. A golyókat kör alakúra nyújtjuk a virágalakú gofrisütő-formájának méretére (így lesznek a kész ropogósok szív alakúak). A kellőképpen forró gofrisütőbe tesszük bele az ellapított tésztamasszát, és pár perc alatt süssük ropogósra. Ha kihűlt, széttördeljük 5 db ♥ formára.

Egyéb javaslatok: A massa elég zsiradékot tartalmaz, ezért a gofrisütőt külön nem kell kikenni olajjal. Plusz só sem kell beletenni, a sajt kellően sós ízt kölcsönöz a rágcsának. Amennyiben nagyobb adagot készítünk, pl. 1 kg liszt felhasználásával, akkor a margarin egy része helyett zsírosabb joghurtot is használhatunk. A teljes kiőrlésű lisztek bátran kombinálhatók, pl. a zabliszt, rozsliszt, maglisztek.

1 db sajtos ♥ energia- és tápanyagtartalma teljes kiőrlésű búzalisztból készítve:
143 kJ/34 kcal, 1,2 g fehérje, 2,2 g zsír, 2,4 g szénhidrát, 6,3 mg koleszterin, 0,7 g élelmi rost

1 db sajtos ♥ energia- és tápanyagtartalma 60%-kal csökkentett szénhidráttartalmú lisztkeverékből készítve:
162 kJ/39 kcal, 2 g fehérje, 2,9 g zsír, 0,8 g szénhidrát, 6,3 mg koleszterin, 0,6 g élelmi rost

Felhasznált irodalom

1. Táborfigyelő. [Internet]. Elérhető:
<https://taborfigyelo.hu/hireink/sajtosarok/249/Varazslatos-vakacio-igy-taborozunk-2022-ben>
2. Táborminősítő. [Internet]. Elérhető: <https://taborminosito.hu/>
3. Nemzeti Népegészségügyi Központ. Szakmai ajánlás a táboroztatás során betartandó általános higiénés szabályokról, 2022. [Internet]. Elérhető:
https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/1485/T%C3%A1j%C3%A9koztat%C3%A1s_t%C3%A1boroztat%C3%A1s_2022_2.pdf
4. AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS (EU) 2016/679 RENDELETE (2016. április 27.) a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK irányelv hatályon kívül helyezéséről (általános adatvédelmi rendelet). [Internet]. Elérhető: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:02016R0679-20160504&from=HU>
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér® 6-17 éveseknek. [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Bakk Brigitta dietetikus

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. PhD. Kis János Tibor diabetológus főorvos

Kézirat lezárva: 2023. május 31.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely: 1035 Budapest, Kerék utca 80.
Levelezési cím: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

