



GYERE® MeseSzünet Hírlevél

10. szám



Kedves Szülők,
Kedves Gyerekek,

A mai hírlevéllel elérkeztünk sorozatunk befejező részéhez. A történet végén búcsút veszünk Botondtól és Verustól, de előbb még megtudhatjátok, mivel töltik kis mesehőseink a vakáció utolsó napjait.

Most is készültünk Nektek néhány játékos feladattal, valamint egy, az iskolai uzsicsomagba is betehető finomság receptjével. Töltsétek le ajándék órarendünket és vigyék magatokkal a nyári élményt a suliba!

Bízunk benne, hogy érdekesnek, hasznosnak találtátok nyári hírlevelünket és szívesen töltöttétek velünk a nyári napokat. Továbbra is szívesen vesszük véleményeteket, tapasztalataitokat, melyet az mdosz@mdosz.hu címen várunk.

Kívánunk Nektek minden jót és sikeres tanévet! :)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége



Tizedik rész,

... amelyben Verus és Botond visszatérnek Budapestre és igyekeznek felkészülni az iskolakezdésre, de váratlanul nyoma vész mindennek, amit anyával bevásároltak.

Apa autója távolodott Oszkótól, a hátsó ülésről Verus és Botond egyre kisebbnek látta a hegyet, míg végül a falu eltűnt a láthatárról. Nagypapa és nagymama még sokáig álldogáltak a kiskapuban Zelmával, a folt nélküli tehénnel és Dióval, a cser színű kiskutyával. Nem csak a gyerekeknek volt nehéz visszatérni a mindennapok gondolatához, a nagyszülők is szomorkásan sóhajtoztak.

Verus és Botond a kocsiban hazafelé jegyzeteket készítettek, hogy a közelgő tanévkezdésig még mennyi mindent szeretnének beleprésseni az szünidőbe. Úgy döntöttek, hogy minden napra lesz egy kötelesség, és egy vágyott dolog. ...

[TOVÁBB OLVASOM](#)

HALLGASSÁTOK MEG A MESÉT!



Tetszett a mese? Oldd meg játékos feladatainkat!

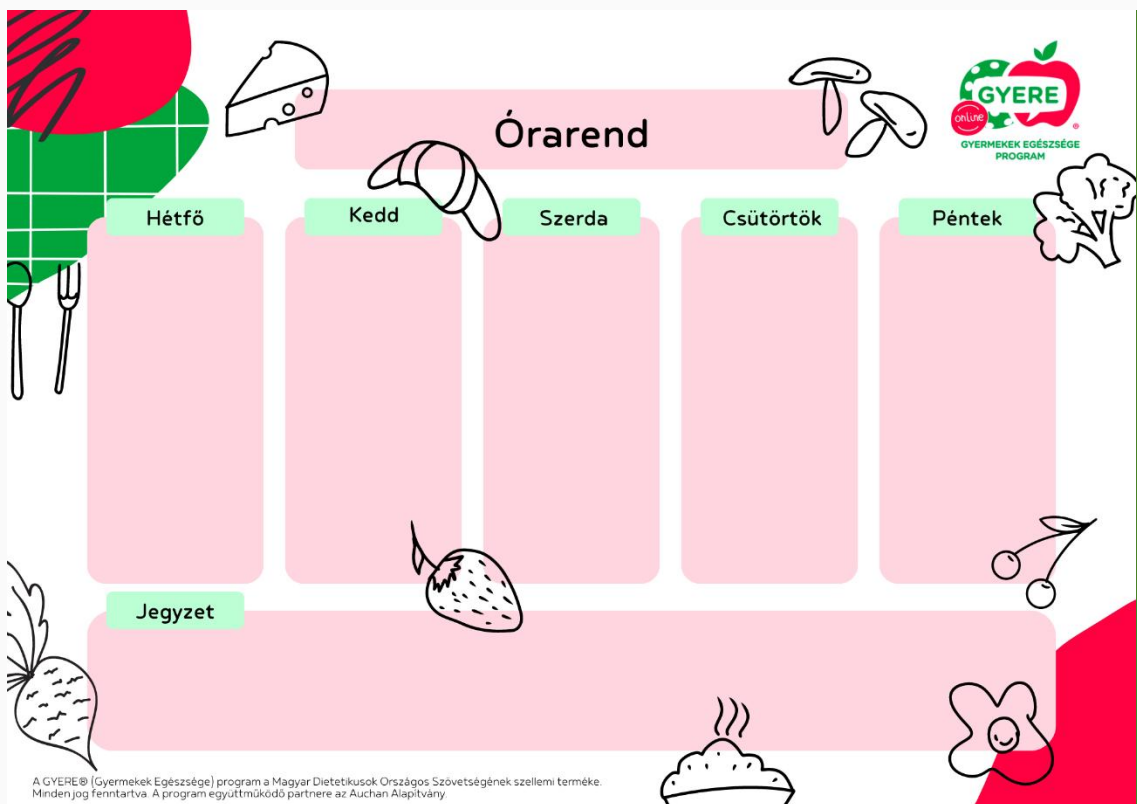
1. Írj tervet!

Eheti mesénkben Verus és Botond listát készít azokról a dolgokról, amit még szeretne megtenni a vakáció utolsó napjaiban. Készíts Te is hasonló válogatást amit rajzokkal díszíthetsz.

2. Hasonlítsd össze!

Legközelebb, ha Anyával vagy Apával vásárolni mész, nézgesd meg néhány élelmiszer, például a kedvenc kekszed, gabonapelyhed vagy joghurtod címkéjét és hasonlítsd össze az ott szereplő információkat egy hasonló termékével. Fogod látni, hogy milyen nagy különbség lehet, többek között a cukortartalomnál.

AJÁNDÉK ÓRAREND



A GYERE® (Gyermekek Egészsége) program a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szellemi terméke. Minden jog fenntartva. A program együttműködő partnere az Auchan Alapítvány.

Vidd magaddal a nyári élményt a suliba letölthető órarendünkkel!

[LETÖLTÖM](#)

Recept

ALMÁS-MANDULÁS GOLYÓK

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 1 nagy (20 dkg) édes alma
- 2 közepes szál (20 dkg) sárgarépa
- 8 dkg mandula
- fahéj ízlés szerint
- 2 dkg kókuszreszelék

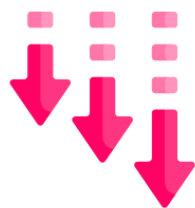


ÍGY KÉSZÍTSD: Alaposan megmossuk az almát és a sárgarépát, meghámozzuk, finomra reszeljük. A mandulát ledaráljuk és hozzáadjuk az almás-répás keverékhez, fahéjjal ízesítjük. Jól összegyúrjuk, majd legalább 15 percre állni hagyjuk. A masszából diónyi golyókat formálunk és kókuszreszelékbe forgatjuk. Kókusz helyett készíthetjük darált mandulával, dióval vagy natúr kakaóporral is.



Egy átlagos fogyasztó csak 0,25-1 másodpercet tölt az élelmiszercímke tanulmányozásával.





Az élelmiszer
összetevői a
csomagoláson
csökkenő
sorrendben vannak
feltüntetve, vagyis
az az alapanyag
szerepel
az elsők között, amiből
a legtöbbet
tartalmazza a termék.



A tápértéktáblázatban jelölt
cukor nem biztos, hogy
hozzáadott, lehet természetes
cukortartalom is. Pl.:
gyümölcsből, zöldségből, tejből,
gabonákból származó.

TOVÁBBI TIPPEKÉRT, ÉRDEKESSÉGEKÉRT LÁTOGASSATOK EL IDE:

[OKOSTÁNYER.HU](https://okostanyer.hu)

Ajándék

A GYERE® MeseSzünet minden
feliratkozójának **nyári**
gyerektornát ad **ajándékba** a
Gyerünk, anyukám! online
tornaközösség.

KUPONKÓD:TRHP9GWG



Ez a kód 2023. augusztus 31-ig bármikor egyszer beváltható, és a kiválasztott 4 hetes gyerektanfolyam a beváltás napján el is indul, mindössze regisztrálni kell a gyerunkanyukam.hu címen, és rányomni a megvásárlásra, majd beírni a kuponkódot.

[BEVÁLTOM](#)

Copyright © Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ). Minden jog fenntartva.

Ez a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének GYERE® Meseszünet hírlevele, melyet azért kapott, mert feliratkozott rá.

A GYERE® program az MDOSZ kezdeményezése, melynek célja az egészséges táplálkozás népszerűsítése a gyermekek körében. A program jelenleg országszerte 24 település 24 általános iskolájában zajlik az Auchan Alapítvány támogatásával.

Kapcsolat:

mdosz@mdosz.hu; 1134 Budapest Angyalföldi út 5a (LION Irodaház) 2. emelet

Adatkezelési tájékoztatónk elérhető az mdosz.hu oldalon: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2022/02/mdosz-adatvedelmi-tajekoztato-2022.pdf>

Leiratkozás itt: [unsubscribe from this list](#).

