

Egészséges, könnyen elkészíthető ételekkel nyáron is sokat tehetünk a gyerekek egészségéért

Gyümölcs- és zöldségnyárs, nyári főzelék, grill húsok, házi készítésű fagylalt. A változatos és vitamindús étrend mind hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek a vakáció alatt is energikusak és egészségesek legyenek. Édességet inkább tízóraitra vagy uzsonnára fogyasszanak, a legfontosabb pedig a mértékletesség – mondta Czuppon Krisztina, a Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika Tűzoltó utcai részlegének dietetikusa, aki mintaétrendet is ajánl.

Az év közben megszokott napirend és az étkezési ritmus a nyári szünetben felborulhat, a gyerekek sokszor csak megszokásból esznek, nassolnak, csipegetnek, akár étkezések is kimaradnak. A reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora ezekben a hetekben is nagyon fontos, mint ahogy a napi egyszeri főtt étel elfogyasztása is. „A szervezet szükséges tápanyagmennyiségét a rendszeres étkezések biztosítják, amely elengedhetetlen az óvodások és kisiskolások aktív fizikai- és szellemi fejlődéséhez” – mondta Czuppon Krisztina. Hozzátette: egy jól összeválogatott és elkészített menüsor tartalmazzon megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét, szénhidrátot, zsírokat és ásványi anyagokat, valamint rostot, ami nélkülözhetetlen a szervezet egészséges működéséhez.

Az étkezés mellett fontos a bőséges folyadékfogyasztás, amely leginkább vízből, cukormentes házi limonádéból, kis mennyiségű gyümölcslezből álljon. Ezeket ízesíthetjük menta- vagy citromfű levelével, színesíthetjük bogyós gyümölcsökkel. A nyári sós vagy édes levesek, a gyümölcsök is fontos folyadékforrások.

Példák és lehetőségek a nyári helyes étkezésre:

Reggeli

- Zab/köleskása friss gyümölccsel.
- Teljes kiőrlésű kenyér sonkával, sajttal, zöldségekkel.
- Zöldségkrémek (padlizsánból, paprikából, brokkoliból, karfiolból) pirítóssal és zöldségekkel.

Tízórai

- Gyümölcssaláta vagy gyümölcsnyárs.
- Gyümölcs natúr joghurttal.
- Friss gyümölcsturmix.
- Fagylalt (akár házi készítésű: gyümölcspüré és joghurt, fagylaltformába lehűtve).

Ebéd

- Grill/sülthús salátával, párolt zöldséggel tortilla lapba tekerve, rizzsel, burgonyával.
- Nyári főzelékek friss zöldségből (zöldbab, brokkoli, zöldborsó).
- Rakott vagy töltött zöldségek (paprika, cukkini, tök).
- Zöldségnyárs: paprika, paradicsom, retek, újhagyma, uborka.
- Nyári hideg vagy meleg zöldség/gyümölcsleves.

Uzsonna

- Házilag készített zöldségchips (cékla, édesburgonya).

- Zabkeksz gyümölcscsel.
- Olajos magvak friss gyümölcscsel.

Vacsora

- Hideg ételek: sonka, sajt, zöldségek, teljes kiőrlésű pékárú.
- Saláta natúr hússal.
- Pizza (vékony tésztával vagy karfiol alappal).

A gyermekek megfelelő étrend összeállításában, korcsoportokra lebontva nyújthat segítséget a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének [Okostányér ajánlása](#).

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/14329/egeszseges-konnyen-elkeszitheto-etelekkel-nyaron-is-sokat-tehetunk-a-gyerekek-egeszsegeert/>