

Iskolagyümölcs - program

Oktatási segédanyag

2013/2014. tanév 1. félév/1.



Egészséges nassolnivalók

Az egészséges táplálkozás egyáltalán nem unalmas, sőt! Ha megéheztél, nagyon sok és finom egészséges nasi közül választhatsz, amelyek nem károsak a fogakra, nem fogsz tőlük elhízni és nem leszel tőlük beteg! Gyerek- és serdülőkorban –tehát a te korodban- rendkívül fontos, hogy mit és mennyit eszel, hiszen kellő mennyiségű vitaminra, ásványi anyagra és energiára van szüksége a szervezetednek. A napi háromszori főétkezés közötti egészséges nassolás segít, hogy bírd az iramot a suliban, hogy ne merülj ki otthon a házimunka vagy a házi feladat elkészítése közben. A kólát, a csokit és a csipszet azonban felejtse el! Ha rád törne az éhség, adunk néhány tippet, hogy mivel csillapítsd.

Friss gyümölcs



Önmagukban vagy gyümölcssaláta részeként is nagyon finomak és egészségesek a friss gyümölcsök. Alacsony zsírtartalmú tejtermékekkel és zabpehellyel párosítva pedig egész kiadós harapnivalót kapsz.

Otthon sulis előtt, ha van rá lehetőség, szánj időt arra, hogy csinálj magadnak egy kis gyümölcssalátát, vagy kérd meg

a szüleidet, hogy segítsenek ebben. Szeletelj fel pár gyümölcsöt (pl. almát, körtét, banánt, narancsot), tedd bele egy műanyag dobozba és a szünetekben csipegetsz belőlük.

A friss gyümölcs kiváló vitaminforrás, felfrissít, üdít, 70-95%-a víz, a legfontosabb ásványi anyag és nyomelemforrást jelentik. Meglátod majd, hogy mennyi energiát nyersz belőlük!

Próbáld mindig az évszaknak megfelelő gyümölcsöket fogyasztani!

Olajos magvak

Az olajos magvak vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak, gyulladáscsökkentő hatásúak, a bennük található telítetlen zsírsavak csökkentik a vér koleszterinszintjét, a vérnyomást, védik a szív- és érrendszert. A bennük lévő jelentős mennyiségű fehérje gondoskodik a hosszan tartó teltségérzetről és az izmok épüléséről.



Mértékletes fogyasztásuk mindenkinek ajánlott, naponta maximum 1 marékkal fogyassz belőlük!

Aszalt gyümölcsök

Az aszalás –mint természetes tartósítási eljárás- során a friss gyümölcsök víztartalmának jelentős csökkenése érhető el, mindamellett, hogy a gyümölcsök megőrzik eredeti aromájukat, valamint vitamin- és ásványi anyag tartalmuk nagy részét.



Ha mindenképpen édességre vágysz, az aszalt gyümölcs az egyik legjobb választás, mert rendkívül koncentrált cukortartalma révén, természetes módon elégíti ki az édesség iránti vágyadat, ugyanakkor megfelelő mennyiségű vitaminhoz és ásványi anyaghoz is hozzájuthatsz.

Igen magas rosttartalmuk miatt az aszalt gyümölcsök természetes gyógymódját képezhetik a székrekedésnek, illetve hosszú időre telítettségérzetet biztosítanak.

A téli időszakban kiemelten fontos a szerepük a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozásban.

Legismertebb képviselői: szilva, alma, sárgabarack, szőlő, meggy, áfonya, füge, datolya, banán.

Friss zöldségek

A friss zöldségek 70-90%-ban vizet tartalmaznak, nagy a vitamin, ásványi anyag és rostanyag tartalmuk is. Természetes módon szabályozzák az emésztést, laktatnak és nem hízlalnak, így kifejezetten érdemes friss zöldségeket fogyasztani.



Csakúgy, mint gyümölcsökből, friss zöldségekből is készíthetsz magadnak finom és tápláló nassot az iskolába. A szünetekben csemegézhetesz például felszeletelt répát, paprikát, zellert az uzsonnás dobozodból.

Törekedj arra, hogy ha szendvicset eszel, mindig tartalmazzon valamilyen zöldséget is (salátalevél, paradicsom, paprika), illetve érdemes heti 1-2 (vagy akár több) alkalommal zöldségekből készült salátát főételként is fogyasztani.

Próbálj mindig az évszaknak megfelelő zöldségeket választani!

Zöldségchipsek

A zöldségchips a chips egészséges és finom variációja. A zöldségből készült chips kiváló csemege és kellemesebb a délutáni tévzés is vagy a barátokkal való beszélgetés, társasozás, ha közben a saját chipsünket majszoljuk a bolti zsíros, egészségtelen és hízlaló chipsek



helyett.

Kérd meg a szüleidet vagy nagyobb testvéredet, hogy segítsen az elkészítésében!

Vékonyan karikázz fel céklát, sárgarépát, zellert, hagymát, édesburgonyát, tedd őket sütőpapírral bélelt tepsibe és 150 fokos előmelegített sütőben 20-30 percig

szárítsd őket. Ha fűszerezni vagy sózni szeretnéd, tálalás előtt tedd meg, de csak mértékkel!

Zöldség-gyümölcs italok

Az otthon készített gyümölcs- és zöldséglevek mentesek a feldolgozás során esetlegesen hozzáadott színezőanyagoktól, a tartósító- és ízfokozószerektől, valamint a hozzáadott cukortól. A friss gyümölcs- és zöldség italok tehát egészségesek és nyilvánvalóan helyesebb választás, mint a bolti cukros és tartósítószerrel tartalmazó változatuk.



Ügyelj azonban arra, hogy a víz legyen a fő folyadékforrásod és fogyassz rendszeresen zöldséget és gyümölcsöt az eredeti formájában. A friss gyümölcs- és zöldségleveket tekintsd alkalmankénti egészséges

csemegének! Ha mindenképpen szénsavas és édes üdítőitalra vágysz, a frissen facsart gyümölcslevet hígíthatod egy kis szénsavas ásványvízzel, így az édesség és a szénsav iránti vágyadat is csillapíthatod.

100%-os préselt gyümölcslevek: nem koncentrátumból készülnek, adalékanyagokat nem tartalmaznak (cukrot, vizet, tartósítószerrel). Az összes íz alapja a 100%-os préselt almalé, majd ehhez adják hozzá a préselt gyümölcshúst (pl. őszibarack, körte, meggy, stb.)

100%-os frissen zöldséglevek: friss zöldségekből rendkívül egészséges és finom ital készíthető, ami nem tartalmaz adalékanyagokat.

Turmixok: a turmixok gyümölcs- és zöldségdarabokat is tartalmaznak, így a bennük lévő vitaminok megmaradnak. A házilag készített turmixok sokkal egészségesebbek, mivel nincs bennük tartósítószer, csak természetes anyag. A friss zöldségek és gyümölcsök jótékony hatása a turmixba kerülve segít egészségünk megőrzésében. Nincs is másra szükség, mint sok finom és friss gyümölcs és zöldségre, egy turmixgépre és fantáziára.

Az egészséges táplálkozásról tehát akkor sem kell lemondanod, ha rád tör a „nassolhatnék”, mindössze arra figyelj, hogy a korábbiakban részletezett egészséges és vitaminokban gazdag csemegék közül válassz!

És ne feledd! Fogyassz naponta 3x3-féle gyümölcsöt és zöldséget az egészségedért!