

MIT NE VIGYÉL?

- 1. Bolti, magas sótartalmú ráncsálnivalók:** chips, sózott vagy ízesített magvak
Miért ne? Általában magas só- és zsírtartalmúak és kevés tápanyagot tartalmaznak, ami hozzájárulhat a hízáshoz
- 2. Cukros üdítők:** kóla, egyéb üdítők, energitalok, ízesített szénsavas vizek
Miért ne? Magas cukortartalmúak, ami hozzájárulhat a hízáshoz és az energiaszint ingadozásához
- 3. Bolti édességek:** bolti sütemények, csokoládék, cukorkák
Miért ne? Magas cukor-, zsír- vagy adalékanyag tartalmúak, ami hozzájárulhat a hízáshoz és az energiaszint ingadozásához
- 4. Fehér lisztből készült pékáruk:** fehér kenyér, szendvicsek, péksütemények
Miért ne? Kevesebb rostot és tápanyagot tartalmaznak, mint a teljes kiőrlésű változatok



KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

Hulladékcsökkentés

Az is fontos, mibe csomagoljátok a tízórait, mert így elkerülhető a felesleges hulladék.

Uzsonnásdobozok

Lehet akár újrahasznosítható műanyag, üveg vagy rozsdamentes acél doboz. Praktikus, ha vannak külön rekeszei is, így a különböző ételek nem keverednek össze.

Többször használható, mosható tasakok, szalvéták

Használj vízzáró béléssel ellátott tasakokat és szalvétát a műanyag zacskók, alufólia vagy folpack helyett. Könnyedén tisztíthatóak és biztonságosak.

Kulacsok, termoszok

A kulacsot mindig újra lehet tölteni. Lehet akár fém vagy üveg is. A termoszok mind a hideget, mind a meleget jól tartják, télen-nyáron hasznosak.

Befőttes üvegek

A befőttesüvegekbe bátran csomagolhatsz müzlit, granolát, vagy bármilyen salátát. Légmentesen zárnak és nagyon könnyen tisztán tarthatók.

Uzsonnás táska jégakkuval

Ha hűtést igénylő ételt is csomagolsz, jó jöhet egy olyan uzsonnás táska, amibe jégakku is lehet tenni. Nem csak tejtermékekhez hasznos, de a zöldségek és gyümölcsök is frissebbek maradnak.



EGÉSZSÉGES TÍZÓRAIK A SULIBAN



A projektet az Európai Unió
Horizon 2020 kutatási és
innovációs programja támogatta
az 101036763 számú támogatási
szerződés keretében.



MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES TÍZÓRAI?

Az egészséges tízórai nem csupán finom, hanem alapvetően fontos a testünk és a lelkünk jóléte szempontjából.

1. Erő és teljesítmény

Az egészséges ételek energiát adnak a testednek és az agyadnak is. Segítenek, hogy ne fáradj el gyorsan és a tanulás is jobban fog menni.

2. Egészség

Szebb haj, kevesebb pattanás? A kiegyensúlyozott táplálkozás nem csak belül, kívül is segít. Plusz, ha már most egészségesen étkezel, felnőtt korodban is könnyebb lesz jó döntéseket hozni az ételekkel kapcsolatban, hogy elkerüld a krónikus betegségeket.

3. Buli

Készítsd magad a szendvicseket, salátákat, smoothie-kat! Cseréljete recepteket, osszátok meg a kaját egymással. A sok színes gyümölcs és zöldség feldobja a napod.

4. Boldogság

Az egészséges táplálkozás nemcsak a testnek, hanem a léleknek is jót tesz. A sok színes zöldség és gyümölcs, a kiegyensúlyozott étrend pozitívan hathat a hangulatunkra is.

5. Folyadékbevitel

Testünk megfelelő működéséhez elengedhetetlen, hogy legalább napi 1,5-2 liternyi folyadékot vigyünk be. A legjobb választás a tiszta, szénsavmentes víz, amit ízesíthetsz is pl. citrommal, gyümölcsökkel, mentával

Dietetikus szakértők
ingyenes tanácsai, receptjei:
okostanyer.hu



MI LEGYEN A DOBOZBAN?

Ahhoz, hogy a tízórai valóban erőt adjon, érdemes odafigyelni arra, mi kerül a táskába. A tízórai mindig tartalmazzon megfelelő arányban fehérjéket, szénhidrátokat és egészséges zsírokat. Az egészséges szénhidrátok általában a napi tápanyagok 45-65%-át, a zsírok a 20-35%-át, míg a fehérjék a 10-35%-át kell, hogy kitegyék.

1. Friss gyümölcsök – alma, banán, narancs, mandarin, kivi, körte, bogyós gyümölcsök (pl. eper, áfonya)

Tippek: különösebb előkészítést nem igényelnek, aprítva vagy egészben is könnyen elcsomagolhatóak, de készülhet akár smoothie is

2. Zöldségek – sárgarépa, uborka, paprika, koktélpárlécsom

Tippek: az aprított szezonális zöldségek mellé padlizsánkrém, hummusz vagy joghurtos mártogatást is csomagolhatsz vagy készülhet zöldségnyárs is

3. Teljes kiőrlésű pékáruk – teljes kiőrlésű kenyérből, pékáruból vagy tortilla lapból készült szendvicsek

Tippek: készíts mini szendvicseket, wrap-eket zöldségekkel, sült hússal, házi felvágottal, sajttal, házi májkrémmel, tonhalkrémmel, zöldségkrémmel

4. Tejtermékek – natúr joghurt, házi túrókrém vagy alacsony zsírtartalmú sajt

Tippek: a joghurt, túrókrém ízesíthető mézzel, gyümölcsökkel, de mehet mellé házi készítésű müzli, granola is

5. Egészséges rágcsálnivalók – diófélék (pl. mandula, dió), magvak (pl. napraforgómag, tökmag, sült csicseriborsó)

Tippek: segítenek a jóllakottság érzésének fenntartásában és remek táplálékai az agynak

6. Házi finomságok – javaslatok: házi készítésű müzliszeletek, energiagolyók, édes és sós muffinok, kekszek

Tippek: kevés cukorral, zabpehellyel, aszalt gyümölccsel és magokkal dúsítva igazán finomak

ITT VAN NÉHÁNY ÖTLET, HOGY MILYEN HÁZI KÉSZÍTÉSŰ, EGÉSZSÉGES TÍZÓRAIKAT KÉSZÍTHETTEK AKÁR MAGATOK IS:

Zöldséges pogácsák

Hozzávalók: 200 g teljes kiőrlésű liszt, 100 g reszelt sajt, 1 közepes répa lereszelve, 1 közepes cukkini lereszelve, 2 evőkanál tejföl, 1 teáskanál sütőpor, só, bors ízlés szerint
Elkészítés: Keverjük össze a lisztet, a reszelt sajtot, a reszelt répát és cukkinit, a sütőport, a tejfölt, és fűszereket egy tálban. Formázzunk kis pogácsákat a tésztából, majd süssük meg előmelegített sütőben 180°C-on kb. 20 perc alatt.

Gyümölcsös zabpelyhes szeletek

Hozzávalók: 200 g zabpehely, 2 érett banán, 1 teáskanál fahéj, 50 g mazsola vagy aszalt gyümölcs
Elkészítés: Keverjük össze a zabpelyhet, a banánokat (amit előtte összetörtünk villával), a fahéjat és a mazsolát egy tálban. Simítsuk a keveréket egy sütőpapírral bélelt tepsibe. Süssük meg előmelegített sütőben 180°C-on kb. 20 perc alatt. Hagyjuk kihűlni, majd vágjuk szeletekre.

ALLERGIÁK ÉS ÉTELINTOLERÁNCIÁK!

Mindig vedd figyelembe az alapanyagok választásánál a gyerek esetleges allergiáit vagy ételintoleranciáit. Járj utána, van-e súlyosan allergiás (pl. földimogyoró allergiás) osztálytárs, ha igen, akkor is légy körültekintő!

