

MIT NE VIGYENEK?

- 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, termoszkok

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

Befőlttes üvegek

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

Uzsonnás táska jégakkal

Ha hűtést igénylő ételt is csomagolsz, jó jöhet egy olyan uzsonnás táska, amibe jégakut 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 és uzsonna nem csupán finom, hanem alapvetően fontos a gyerekek fejlődése és jóléte szempontjából.



1. Segíti az egészséges növekedést

A gyerekeknek szükségük van a megfelelő tápanyagokra, hogy egészségesen fejlődjenek. A kiegyensúlyozott étkezés hozzájárul a csontok, izmok és szövetek megfelelő fejlődéséhez.

2. Javítja a figyelmet

Az egészséges ételek segítenek a gyerekeknek koncentrálni és jobban teljesíteni az iskolában. Javítják a memóriát a tanulási képességeket.

3. Energiát adnak

A megfelelő tápértékű ételek elég energiát adnak ahhoz, hogy ne fáradjanak ki a nap végére.

4. Betegségek megelőzése

A helyes táplálkozás nem csak a szezonális betegségek legyőzését könnyíti meg, de csökkenti az olyan betegségek kockázatát is, mint a cukorbetegség, elhízás vagy szívbetegségek.

5. Boldogabbá tesz

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.

6. Hidratál

Testünk megfelelő működéséhez elengedhetetlen, hogy elég folyadékot vigyünk be. Az iskolásoknak is napi 1,5-2 liternyi folyadékra van szükségük. A legjobb választás a tiszta, szénsavmentes víz, mely ízesíthető is pl. citrommal, gyümölcsökkel, mentával

Dietetikus szakértők
ingyenes tanácsai, receptjei:
okostanyer.hu



PRO TIPP:
készítsétek elő együtt a másnapi
tízórait, így még hatékonyabban
beépül a gyermek tudatába
az egészséges táplálkozás
fontossága!

MI LEGYEN A DOBOZBAN?

Ahhoz, hogy a tízórai valóban erőt adjon, érdemes odafigyelni az uzsonnádoboz tartalmára. A tízórai és az uzsonna 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, koktélpáradicsom

Tippek: az aprított szezonális zöldségek mellé padlizsánkrém, hummusz vagy joghurtos mártogatós is vihető, készülhet zöldségnyar is

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

Tippek: készülhetnek mini szendvicsek, wrap-ek 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 VIHETNEK A GYEREKEK AZ ISKOLÁBA:

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!

