

# A GABONÁK

A gabonafélék táplálkozásunk alapját képezik, hisz az egyik leggyakrabban fogyasztott élelmiszercsoportunk (gondoljunk a kenyérrre, a péksüteményekre, a gabonapelyhekre és müzlikre, a tésztákra vagy a rizsre). A gabonafélék csoportja igen tág, ide soroljuk a búzát, a zabot, a rozst, az árpát, a rizst, a kukoricát, illetve számos egyéb gabonafajtát és ún. álgabonát.

## Mennyit javasolt fogyasztanunk egy nap?

**Naponta 3 adag gabonafélét javasolt ennünk, amelyből legalább 1 adagnak teljes értékűnek kell lennie!**

## Miért jobb a teljes értékű?

A teljes értékű gabona és az abból készült teljes kiőrlésű termékek a gabonaszem minden részét (korpát, csírást és magbelsőt) tartalmazzák, ennek köszönhetően nagyobb a rost- és vitamintartalmuk. A finomított gabonafélék esetében viszont a csírást és a korpát eltávolítják a szemből, hogy finomabb és hosszabban eltartható legyen, így viszont elveszíti jótékony tápanyagainak nagy részét.

## Mik a gabonák fogyasztásának előnyei?

- A gabonák **alapját a szénhidrátok**, azon belül is a keményítő alkotja, amely könnyen hozzáférhető üzemanyag a szervezet számára, így **hasznos energiaforrásaik**.
- **Elsődleges rostforrásaik** (főként a teljes értékű/kiőrlésű fajtái), amelyek többek között **segítik a bélműködést, a megfelelő vércukorszint fenntartását**.
- A vitaminok közül a **B-vitamin-csoport**, azon belül a B1-, a B2- és a B6-vitamin **fő forrásai**, amelyek a **megfelelő anyagcseréhez, az energianyeréshez**, valamint az **idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez** szükségesek.

- **Ásványi anyagokban is gazdagok**, ha csak a kalciumot, magnéziumot, káliumot említjük, amelyek nagyobb mennyiségben találhatóak a gabonafélékben.

## Miként illeszthetjük be étrendünkbe? Gyakorlati tanácsok:

- Reggelire szendvicsünket készítsük teljes kiőrlésű, rostban gazdag lisztet tartalmazó kenyérből vagy zsemléből. Ha gabonapelyhet eszünk, válasszuk a teljes értékű gabonát minél nagyobb arányban tartalmazó fajtákat. Részeseítsük előnyben azokat, amelyek számunkra fontos ásványi anyagokkal és vitaminokkal is dúsítva vannak. A zabkása is trendi reggeli lett, és még jobbat teszünk magunknak, ha házilag készítjük.
- Tízórára vagy uzsonnára ehetünk pár darab korpás kekszet, de a gabona/müzliszeletek is jó választásnak bizonyulnak. Mindig nézzük meg az élelmiszercímket és a kisebb cukortartalmú termékeket válasszuk!
- Ebédre és vacsorára válasszunk rostban gazdag gabonaköretet! Fehér rizs helyett próbáljuk ki a barna rizst, sima tojásos tészta helyett a teljes kiőrlésű lisztből készültet, valamint vacsoránkat is készíthetjük már teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó kenyérrrel, pizzaalappal, tortillával.

## Érdekesség

A lisztérzékeny (gluténérzékeny, cöliákiás) emberek szervezete a gabonák egyik fehérjéjét (gliadin sikerfehérjét) – amely a búzában, a rozsbán, az árpában és a zabban található – nem tolerálja, így nekik speciális étrendre van szükségük.

NESTLÉ az  
EGÉSZÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek kis csapatokba rendeződve készítsenek összefoglaló ábrát a gabonafogyasztás előnyeiről (szavak, mondatok, rajzok segítségével). Az a csapat nyer, aki a legtöbb előnyt tudja kiemelni.

**Eszközigény:**  
papír, íróeszköz

