

# MIT KELL TUDNI A REGGELIRŐL?

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

Reggelinek az az étkezés számít, amit ébredés után **maximum 3 órán belül elfogyasztunk**, még az első tanóra előtt. Miután a reggeli ébredés előtt akár 8-10 óra is eltelik evés nélkül, tényleg fontos, hogy felkelés után „üzemanyaggal” lássuk el a szervezetünket.

**A reggeli a napi energiabevitelünk 20%-át kell, hogy fedezze.**

Egy 9-13 éves iskolás gyermek energiaszükséglete átlagosan 1800-2300 kcal naponta, aminek átlaga megegyezik egy közepes nehézségű fizikai munkát végző felnőttével. Ennek a mennyiségnek az ötödét (tehát kb. 350-450 kcal-át) a reggeliből kellene fedezni.

**Mik a reggelizés előnyei?**

Egy **kiegyensúlyozott reggeli elengedhetetlen a megfelelő fizikai és szellemi teljesítményünkhöz**, valamint **a megfelelő vércukorszint és testtömeg megtartásához**.

Kutatások igazolták, hogy azok a tanulók, akik nem reggeliznek, rosszabbul teljesítenek az iskolában, mint reggeliző társaik, gyakrabban küzdenek fáradtsággal, tanulási nehézségekkel és magatartásproblémákkal.

Ezen felül a reggeli során elfogyasztott szénhidrátok (ezen belül a rostok), fehérjék, vitaminok és ásványi anyagok más étkezéssel a nap folyamán nem pótolhatóak.

**Mit tartalmaz egy kiegyensúlyozott reggeli?**

**Gyakorlati tanácsok:**

- zöldséget vagy gyümölcsöt
- teljes értékű fehérjeforrásokat (pl.: tej, tejtermék, sovány húsfélék, tojás)
- teljes értékű gabonából készült termékeket (pl. kenyeret, péksüteményt, zabkását vagy gabonapelyhet)
- folyadékot

**4 tipp reggelire, ami ezeket mind tartalmazza:**

- Egy tál teljes értékű gabonát tartalmazó gabonapehely zsírszegény tejjel vagy joghurttal és pár szem gyümölcssel.
- Egy szelet teljes kiőrlésű kenyér margarinnal, sovány sonkával és pár szelet zöldséggel, plusz fogyaszthatunk hozzá egy pohár tejet vagy kakaót.
- Egy tál zabkása friss idénygyümölcssel és egy pohár folyadékkal is remek választása lehet a napindításnak.
- Egy kevés olajon sült tojásrántotta (2 tojásból), hagymával, paprikával és egy szelet rozskenyérrel a ráérős hétvégék tökéletes reggelije.

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek rendeződjenek 3-4 fős csoportokba. Mindegyik csoport rajzolja le az ideális reggelit egy tányér és egy pohár képeinek felülnézetből (a rajzokat írással is kiegészíthetik).

Utána közösen, a foglalkozás vezetővel elemezzék a csapatok egymás rajzait: értékeljék, hogy mennyire felel meg a teljes értékű reggeli alapelveinek (összetételben, minőségben, mennyiségben, arányaiban). A foglalkozás vezetővel közösen értékeljék az így elkészült plakátokat.

**Eszközanyag:** papír, színes ceruza, filctoll

