

# MIT KELL TUDNI A TEJRŐL?

A tej az emlősállatok által termelt egyik legértékesebb táplálékunk. Tej alatt általában a tehéntejet értjük, de lehet kecske-, bivaly- és juhtejet is fogyasztani. A megfelelő fejlődéshez, növekedéshez nagy szükség van teljes értékű fehérjékre. Ilyen fehérjeforrás a tej is! A tejben több mint 7-féle vitamin és ásványi anyag található meg.

## Mennyi tejet javasolt fogyasztanunk egy nap?

**Gyerekeknek naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék fogyasztása javasolt.**

1 adagnak felel meg 2dl tej, joghurt vagy kefir, 30-50 g sajt vagy túró, életkortól és fizikai aktivitástól függően.

A kiegyensúlyozott táplálkozás jegyében **inkább a zsírszegény és félzsíros tejtermékekből válasszunk.**

A tejtermékek közül a **hozzáadott cukrot tartalmazók** (például édes túrókrémek, túródesszertek, tejdesszertek, tejszeletek) **ritkábban illeszthetők be az étrendbe.**

Ezeket helyettesíthetjük otthon készített, friss gyümölcsöt és natúr joghurtot, túrókat tartalmazó desszertekkel.

## Mik a tej és a tejtermékek fogyasztásának előnyei?

- **A tej fehérjéi** könnyen emészthetők és jól hasznosulnak a szervezetünkben, tehát **biológiai értékük nagy.**
- Vízben (B1-, B2-, B12-vitamin) és zsírban oldódó vitaminoknak (A-, D-vitamin) is fontos forrása.
- Jelentős a kalcium- és foszfortartalma, és előnye, hogy ezek az ásványi anyagok megfelelő arányban találhatóak meg benne. Legértékesebb energiát nem adó tápanyagai **a kalcium és a D-vitamin, amelyek a csontozat és a fogak fejlődéséhez nélkülözhetetlenek.** Az életkornak megfelelő kalciumszükséglet nagy része a tej és a tejtermékek napi fogyasztásával biztosítható.

## Miként építhető be az étrendünkbe 3 adag tej vagy tejtermék? Gyakorlati tippek:

- A reggeli szendvicset különféle sajtokkal, sajtkrémmel, zöldfűszeres túrókrémmel, körözöttel tehetjük változatosabbá. Reggelire a szendvics mellé egy pohár tejet, kakaót is elfogyaszthatunk, illetve ha teljes értékű gabonából készült reggelizőpelyhet választunk, azt szintén valamilyen tejtermékkel (tejjel/joghurttal) esszük.
- Tízórára és uzsonnára ehetünk joghurtot, kefirt vagy gyümölcsös túrókat.
- Főétkezésként húsos leves után kiváló fogás a túrógombóc, túros vagy sajtos tészta. A főzelékek készíthetők tejföllel, joghurttal, kefirrel.
- A saláták is teljes értékűvé tehetők sajttal, túróval, kefirrel, joghurtos öntettel, de akár meleg vacsora gyanánt egy teljes kiőrlésű kenyérszeletből készült melegszendvics is kiváló választás lehet.

## Érdekesség

Aki tejcukor, azaz **laktózérzékeny, csak laktózmentes tejet és tejtermékeket fogyaszthat,** azonban, akik a **tejfehérjére érzékenyek, azok nem fogyaszthatnak** sem laktózt tartalmazó, sem laktózt nem tartalmazó tejet és tejterméket. Számukra a tej helyettesítésére a növényi italok fogyasztása javasolt, melyek többségében kalciummal vannak dúsítva.

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Foglalkozás vezetőnél egy 20-as lista élelmiszerekről. Ebből 10 tejet tartalmaz. Abban az esetben, ha olyan élelmiszer nevét hallják a gyerekek, ami (alapvetően, hagyományos formájában) tejet vagy tejterméket tartalmaz(hat) ugorjanak magasra. **Javaslat élelmiszerekre:** vaníliás krémtúró, rántott hús, párolt rizs, tejszínes sült csirkemell, sajtos pogácsa, uborkasaláta, csokoládé puding, húsleves, körözött, lekváros palacsinta, mákos tészta, burgonyapüré, gulyás leves, gombás rántotta, melegszendvics, töltött paprika, paradicsomleves, túros palacsinta, marhapörkölt.

