

# MIT KELL TUDNI A TÍZÓRAIRÓL ÉS AZ UZSONNÁRÓL?

Gyakran találkozunk azzal a táplálkozási szakemberek által adott tanáccsal, hogy: „Egyél rendszeresen, napi ötször!” Ennek ellenére a két kisétkezésünk, a tízórai és az uzsonna sokszor elmaradzik a napi teendők közepette.

**Egy tízórai vagy uzsonna energiatartalma negyede egy ebédének, de fogyasztásuk elengedhetetlen a napi tápanyagszükségletünk eléréséhez.**

**Mi a napi ötszöri (kb. 3 óránkénti) étkezés előnye?**

- Gyakori, rendszeres étkezéssel **nem tör ránk a farkaséhség** és nem fogunk egy étkezésre túlzott mennyiséget enni.
- **Ez biztosítja, hogy a vércukorszintünk egyenletes legyen,** ami nemcsak a későbbi cukorbetegség kialakulásának megelőzésében segít, de így tudunk jól teljesíteni az iskolában és a sportban is.
- A fentiek összességében **segítik megelőzni az elhízás kialakulását.**

**A napi ötszöri étkezés úgy adódik össze,** ha a három főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) mellett **minden nap eszünk tízórait és uzsonnát is,** amelyeket kisétkezéseknek is nevezünk.

**Mit fogyasszunk tízóraira és uzsonnára? Gyakorlati tippek:**

Mivel délelőtt mindenki iskolában vagy munkában, míg délután foglalkozáson, egyéb programon vesz részt, így gyors, egyszerű, de tápláló megoldásokra van szükség.

**Válasszunk hát:**

- Idény jellegű, friss **gyümölcsöt** egészben vagy szeletekre vágva, ki hogy szereti.
- **Teljes értékű gabonát** tartalmazó sós vagy édes kekszet, müzliszeletet, teljes kiőrlésű lisztet is tartalmazó pogácsát, croissant, de hétvégén pattogatott kukoricát is készíthetünk otthon.
- Valamilyen **tejterméket.** Lehet ez egy joghurt, házi készítésű krémtúró, egy kakaóital, de a hasábokra szeletelt sajt is könnyen bedobható az uzsonnadobozba.
- **Dió- és mandulaféléket,** amelyeket bármelyik fenti étellel könnyen párosíthatunk. Egy maréknál többet azonban ne együnk magas energiatartalma miatt!
- Természetesen az **innivaló** is szerves része a kisétkezéseinknek, ami lehet víz, ásványvíz, 100%-os gyümölcslé vagy például egy otthon készített smoothie is.

Ahhoz, hogy elérjük a napi ajánlott gyümölcs- és tejtermék-fogyasztásunkat, **legalább az egyik kisétkezésünk tartalmazzon nyers gyümölcsöt vagy zöldséget, a másik pedig tejet vagy tejterméket!**

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek álljanak párba és találjanak ki maguknak egy-egy élelmiszert, alapanyagot (tehát páronként összesen kettőt), ami párba állítva remek tízórai vagy uzsonna összetétel. Próbálják meg körülbelül mennyiséggel is jellemezni az alapanyagokat!

Pl. 1 közepes db alma és egy maroknyi dió, 1 pohár joghurt 3-4 kiskanálnyi teljes értékű gabonapehellyel, 1 közepes db sárgarépa fűszeres túrókrémmel, főtt tojásos teljes értékű pékáruból szendvics kígyóuborkával, 1 db körte és 1 palack ivójoghurt.

