

MIT KELL TUDNI AZ ENERGIABEVITELRŐL?

A mindennapi életünk során szinte állandó mozgásban vagyunk, ehhez pedig energiára van szükségünk, melyet az étkezéseinkkel tudunk biztosítani.

Miből nyerjük az energiát?

Szénhidrátból, fehérjéből és zsírból nyerhetünk energiát, amelyeket emiatt a tulajdonságuk miatt **energiát adó tápanyagoknak is nevezünk.** Ezek a tápanyagok olyanok nekünk, mint az autóknak a benzin vagy a gázolaj.

Az energiát nem adó tápanyagok, mint **az ásványi anyagok, a vitaminok és a víz,** bár energiát nem adnak, de elengedhetetlenek ahhoz, hogy a többiből energiát nyerjünk.

Az energia mértékegysége a kalória (kcal). Minden étel és ital kalóriatartalma más, hisz mindegyikben különböző összetételben és mennyiségben fordulnak elő az energiát adó tápanyagok. Ezen felül maguknak a tápanyagoknak a kalóriatartalma sem azonos.

Energiát adó tápanyagok kalóriatartalmai:

- 1 g zsír = 9 kcal
- 1 g szénhidrát = 4 kcal
- 1 g fehérje = 4 kcal

Mivel adjuk le az energiát?

Energia a szervezet alapműködéséhez is szükséges, mint például a légzéshez vagy az emésztéshez (ez az alapanyagcsere). Ezen kívül a **mozgással égetünk el energiát,** legyen az egy könnyű séta, házimunka vagy egy nagy intenzitású sport.

Mi történik akkor, ha túl sok vagy túl kevés energiát viszünk be a szervezetünkbe?

- **Ha túl sok energiát viszünk be** (túl sokat eszünk) és mellette az energiafelhasználásunk alacsony (pl. sport helyett inkább tévézünk), akkor a felesleges energiát a szervezetünk el fogja raktározni, és ilyenkor következik be az, hogy **plusz kilók rakódnak ránk.**
- **Ha azonban túl kevés energiát viszünk be** ahhoz képest, hogy mennyit adunk le, **megkezdődik a szervezet fogyása,** és azt vesszük észre magunkon, hogy minden ruhadarabunk lóg rólunk.

De akkor mi az ideális? Gyakorlati tanácsok:

Az az ideális, amikor pontosan annyi energiát viszünk be, amennyit elégetünk. Tehát a bevitel = fogyasztás.

Nem kell számolgatni ahhoz, hogy tudjuk, mikor vagyunk egyensúlyban. **Ha rendszeresen (naponta ötször) eszünk, mindezt változatosan és mértékkel, mellette pedig minden nap részt veszünk a testnevelés órán, és még délután is mozgunk, egyensúlyban kell lennünk.**

Természetesen azt magunkon is látjuk, ha vagy az egyik, vagy a másik irányba billenünk el. Ebben az esetben kérhetjük szüleink, tanáraink, iskolai orvosunk tanácsát, akik szükség esetén dietetikushoz, a táplálkozás szakértőjéhez fognak irányítani minket.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatra osztódnak, az első csapat az „energialeadás (energiafelhasználás)”, a második csapat az „energiabevitel (energiafelvétel)” jellemzőit képviseli, ennek megfelelően a foglalkozás vezető állításai után, annak a csapatnak kell elkezdenie ugrálni/táncolni/mozogni, akire igaz az állítás: pl. szénhidrátból, fehérjéből és zsírból lehetséges (2. csapat); a szervezet alapműködésében szerepet játszik (mindkettő csapat), séta közben is zajlik (1.), ha túl alacsony, kevés, akkor megkezdődik a szervezet fogyása (2. csapat), házimunka által is ez történik (1. csapat), túlsúly, elhízás esetén errefele billen az energiamérleg (2. csapat), ideális esetben egyensúlyban van (mindkettő csapat), stb.



MIT KELL TUDNI A REGGELIRŐL?

NESTLÉ az
EGÉSZÉGESEBB 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 rozskenyérral 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



MIT KELL TUDNI A FOLYADÉKBEVITELRŐL?

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

Szervezetünk működésében elengedhetetlen szerepet játszik a víz, amelyet elsősorban folyadékokkal és nagy víztartalmú ételekkel fogyasztunk el.

Szerepe többek között a vérnyomás szabályozása, a vese működésének és a testhőnek a szabályozása, de részt vesz az emésztésben, az izmok és az ízületek jó működésében, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképesség megtartásában is.

Mennyit javasolt fogyasztanunk egy nap?

Naponta legalább 8 pohár folyadékot kell elfogyasztania a gyermekeknek, melynek döntő többségének (minimum 5 pohárnak) ivóvíznek kell lennie.

Ahogy tápanyagszükségletünk, úgy vízszükségletünk is számos tényezőtől függ, mint az életkortól, a testtömegetől, az egészségi állapottól, a külső hőmérséklettől és a fizikai igénybevételtől.

Minél nagyobb a testtömeg, annál több folyadékra van szükségünk. **Edzés során, hőségben vagy betegség (pl. lázas állapot, hányás, hasmenés) ideje alatt akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékszükséglet.**

Ilyen esetekben különösen figyeljünk a folyamatos folyadékfogyasztásra.

A vízháztartás felborulásának következményei

Egy egészséges felnőtt és egy iskolás gyermek testének víztartalma állandó, 60-65%. Ennek az állandó víztartalomnak

a megőrzésére kell törekedni. Mivel vizet folyamatosan veszítünk a nap folyamán – belső anyagcsere-folyamatok által, bőrön keresztüli párolgással, izzadással, valamint vizelettel és széklettel –, ha az elveszített mennyiséget nem pótoljuk, dehidratációról (vízhiány/kiszáradás) beszélünk.

A dehidratáció (tehát a vízhiány/kiszáradás) hatásai:

- 1% felett szomjúság
- 3% felett az izmok ereje és az állóképesség csökken
- 10-12% felett a hőtolerancia csökken, erős gyengeség
- 20% felett halálhoz vezet

Miből vihetünk be vizet szervezetünkbe?

Gyakorlati tanácsok:

- A folyadékon kívül a nagy víztartalmú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, levesek, főzelékek fogyasztása is hozzájárul a megfelelő hidratáltsághoz.
- Szomjoltásra legideálisabb a csapvíz vagy az ásványvíz fogyasztása. Igyekezzünk a cukrozott üdítők fogyasztását minimalizálni, de a vízen kívül a folyadékbevitel színesítésére napi 1-1 pohár 100%-os gyümölcslé, zöldséglé, kakaó, gyümölcstea is beilleszthető a napi étrendbe.

Érdekesség

Gyakran a szomjúságot az agyunk éhségként érzékeli, akkor is, ha a táplálékbevitelünk megfelelő volt, pedig valójában folyadékhiányról van szó. Többek között ezért is érdemes minden étkezés előtt egy pohár folyadékot meginni.

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek rendeződjenek 2-3 fős csoportokba. Mindegyik csoport kap 10-10 műanyag poharat. Töltsenek meg annyi poharat amennyi folyadékot aznap már megittak és szóban értékeljék, hogy szerintük az aznapi aktivitásukat figyelembe véve elegendő volt a folyadékbevitelük, vagy amennyiben nem, akkor még mennyit kellene meginniük.

Eszközигény:

műanyag poharak, víz



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, sajtkrémekkel, 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, húsoleves, körözött, lekváros palacsinta, mákos tészta, burgonyapüré, gulyás leves, gombás rántotta, melegszendvics, töltött paprika, paradicsomleves, túros palacsinta, marhapörkölt.



MIT KELL TUDNI AZ ÉDESSÉGEKRŐL?

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

Az édes íz kedvelése evolúciós értelemben azzal magyarázható, hogy ez az íz olyan jól hasznosítható szénhidrát-tartalmú energiaforrást jelent, mint például az anyatej vagy a gyümölcsök. Napjainkban az édességek, desszertek nagyon sok fajtáját lehet könnyen beszerezni a boltok polcairól, azonban nem mindegy, hogy milyen típusú édességet és milyen mennyiségben fogyasztunk.

Milyen gyakorisággal illeszthetők be az édességek az étrendünkbe? Gyakorlati tippek:

A kiegyensúlyozott táplálkozásba az édességek is beilleszthetők, de csak a mértékletesség elvét figyelembe véve.

Az édességet ne étkezés helyett, hanem alkalmanként, maximum heti 2-3 alkalommal, főfogás után fogyasszuk, mert így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni.

Vásárláskor **érdemes a kisebb kiszerelésű termékeket választani,** az otthon készült süteményeket pedig kisebb szeletekre vágni, így nem fogunk csak azért többet enni, mert még van a tányérunkon.

Figyeljünk a termékeken feltüntetett javasolt adagnagyság betartására!

A bolti termékek csomagolásán tudunk tájékozódni, hogy egy édességből mennyi a javasolt adagnagyság, melyet egyszerre elfogyaszthatunk. Például táblás csoki esetén 3 vagy 4 kocka (1 sor), 1 adagnak számítanak a szeletes termékek, például egy kisebb csoki vagy müzliszelet, illetve 2 gombóc fagyalt.

Mik a túlzott édességfogyasztás hátrányai?

A túlzott cukorfogyasztás számos veszéllyel jár, többek között hozzájárul a fogszuvasodás, az elhízás gyakori előfordulásához. Természetesen ezek kialakulása függ a gyermekek étrendjétől és fogmosási szokásaitól, de mindenképp kerülni kell a nagy cukortartalmú ételek és italok ajánlottnál gyakoribb és nagyobb mennyiségű fogyasztását. Ezen kívül fontos, hogy az édességek fogyasztása után lehetőleg mindig mossunk fogat!

Érdekesség

Ha édességre vágyunk, apró trükkökkel otthon is készíthetünk olyan finomságokat, amelyek kielégítik a vágyunkat, de egészségesebb alternatívának számítanak.

Használjuk bátran a gyümölcsöket!

Készíthetünk gyümölccsel túrókrémet, muffint, piskótát, tölthetjük palacsintába vagy rétesbe is. Édesítésre például kiváló a banán, ami a cukrot meghazudtoló módon édesíti töltelekünket vagy gofritésztánkat. Összeturmixolva ihatjuk smoothie-ként, de mélyhűtőbe téve finom fagyit is készíthet belőle.

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek rendeződjenek négy csoportba, és kapják meg a következő szempontokat.

- 1. csapat:** Édességfogyasztás ajánlott gyakorisága
- 2. csapat:** Édességek készítése otthon
- 3. csapat:** Édességek vásárlása
- 4. csapat:** Túlzott édességfogyasztás.

Minden csapat rövid gondolkodási idő alatt beszéljen meg a kapott szemponthoz kapcsolódó egy fontos üzenetet (pl. jó tanács vagy következmény), amit fogalmazzanak is meg papírra leírva (ezt összehajtogatva adják a foglalkozás vezető részére), majd a csapat egy vagy több tagja mutogassa el a megfogalmazott üzenetet a többi csapat részére. A három csapat közül, aki leggyorsabban kitalálja a papírra írt jó tanácsot (annak lényegét a legpontosabban), az pontot gyűjt. A játék több körben is folytatódhat, hiszen egy szemponthoz több üzenet is megfogalmazható. A legtöbb pontot gyűjtő csapat nyer.

Eszközigény: papír, íróeszköz



MIT KELL TUDNI A VITAMINOKRÓL?

A vitaminok olyan energiát nem adó tápanyagok, melyek nélkülözhetetlenek a szervezetünk normál működéséhez. Leginkább a sokszínű, változatos étrenddel juthatunk hozzájuk, de természetesen vitaminkészítmények vagy vitaminokkal dúsított élelmiszerek segítségével is pótolhatjuk őket.

Milyen vitaminokat ismerünk?

Vannak vízben és zsírban oldódó vitaminok.

A vízben oldódó vitaminok (pl.: C-, B-vitamin, folsav) verejtékezéssel és vizelettel gyorsan távoznak a szervezetből, ezért gyakrabban kell pótolni őket, míg a zsírban oldódó vitaminokat a szervezet tárolni tudja, főleg a zsírszövetekben és a májban, ezért változatos és kiegyensúlyozott étkezés mellett nem feltétlenül szükséges a napi pótlásuk. A zsírban oldódó vitaminok közé tartozik az A-, D-, E-, K-vitamin.

Néhány fontosabb vitamin forrása és szerepe

Név	Funkció	Forrás
C-vitamin	immunrendszer erősítése, vasfelszívódás elősegítése	citrusfélék, bogyós gyümölcsök, paprika, káposzta
Folsav	idegrendszer fejlődése, vérképzés elősegítése	zöld leveles zöldségek, hüvelyesek
A-vitamin	látás és növekedés segítése	tojás, tej és tejtermékek, sárgarépa
D-vitamin	csontok, fogak erősítése	máj, tojás, tej és tejtermékek
E-vitamin	antioxidáns hatás, sejthártyák épsége	diófélék, növényi olajok, búzacsíra
B1-, B2-vitamin	anyagcsere-folyamatok	gabonák, babfélék

Miként fedezhetjük étrendünkkel a napi vitaminszükségletünket?

A egyes, többek között zöldségekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet, de az étrend összeállításánál nemcsak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyersanyaga vitaminban gazdag legyen, hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására (pl. főzés, sütés) – a vízben oldódó vitaminok 10-50%-a is elveszhet.

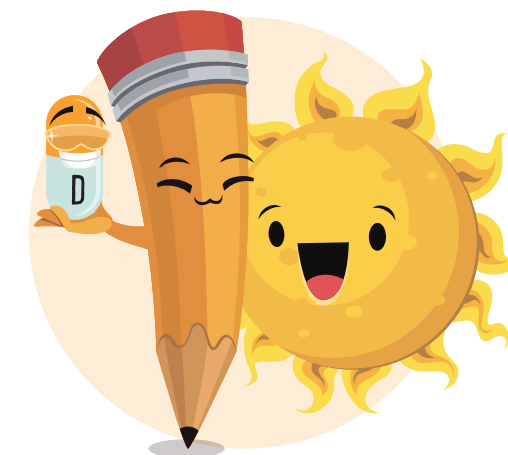
Tehát **figyeljünk rá, hogy a gyümölcsöket és a zöldségeket rendszeresen fogyasszuk nyers vagy friss formában is!**

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek álljanak egymás mellé sorba és minden gyerek kap egy élelmiszer nevet. A foglalkozás vezető hangosan említi a korábban elhangzott vitaminok neveit. Minden esetben annak a gyermeknek kell előrelépnie a pedagógus felé, akinek az élelmiszerében megtalálható az adott vitamin. Pl. nevek: tojás, tej, máj, sárgarépa, mandula, tökmagolaj, dió, csicseriborsó, vörösbab, köles, zabpehely, kelkáposzta, feketeribizli, kivi, paprika

C-vitamin: paprika, kivi, feketeribizli, kelkáposzta; **B-vitamin:** zabpehely, köles, vörösbab, csicseriborsó, tojás; **E-vitamin:** dió, tökmagolaj, mandula; **A-vitamin:** sárgarépa, tojás, tej; **D-vitamin:** tojás, máj, tej



HOVÁ DOBJAM?

Az anyagok állandó körforgásában semmi nem vesz el, csak átalakul és újrahasználdik, ez segít megóvni bolygónk természetes erőforrásait.

A hulladékmentesség kulcsa magának a hulladék termelésének megelőzése, csökkentése, a termékek újrahasználata, és újrafeldolgozása.

Miért van szükség csomagolóanyagokra?

Az olyan hosszabb ellátási láncokkal bíró termékek esetén (azaz: messze termesztik, ide kell szállítani hajókkal, tárolni nagy mennyiségben mielőtt a boltokba kerül), mint a kakaó és a kávé, a műanyag fóliák, többrétegű kombinált csomagolóanyagok (pl. Tetra Pak®) jelentősen megnövelhetik az élelmiszerek eltarthatóságát.

A csomagolások fontos szerepet tölhetnek be az élelmiszerpazarlás megállításában, hiszen, ha hosszabb ideig tartható el egy étel/ital, akkor nagyobb valószínűséggel fogyasztjuk el.

Mit tehetünk?

A hulladékok mennyiségének csökkentésére több lehetőségünk is van. A legeredményesebbek akkor lehetünk, ha ezeket együtt alkalmazzuk a hétköznapokban:

- **csökkentés,**
- **újrafelhasználás,**
- **újrafeldolgozás.**

Az újrafeldolgozás előfeltétele a szelektív hulladékgyűjtés.

Ahhoz, hogy a hulladékot újra lehessen hasznosítani, az eltérő anyagú hulladékokat külön-külön kell gyűjteni, így a fémeket, az üveget, a műanyagot, a papírt, a szerves eredetű, illetve

veszélyes hulladékot, de a lomot, a textil-, az elektromos és elektronikai hulladékot is.

Papír alapú hulladék

Újság, könyv, tiszta csomagolópapír, összehajtott papír- és kartonpapírdobozok, füzetek, hullámpapírok, szórólapok, reklámkiadványok. Budapesten ide gyűjtjük az italos (pl. a tejes és gyümölcsleves) kartondobozokat is.

A műanyag kiöntő részt nem kell eltávolítani róluk, elég, ha csak a kupakot dobjuk a műanyagok közé!

Műanyag és fém alapú hulladék

Műanyag: ásványvizet, üdítőt stb. PET-palackok előblítve és kilapítva, és ezek lecsavart kupakjai, előblített tejfölös és joghurtos poharak, szennyezetlen műanyag szatyrok, tasakok, fóliák, előblített flakonok (pl. samponos, mosószeres), PET, HPDE, LPDE, PP jelzésű műanyagok.

Fém: kiöblített és kilapított konzerves dobozok (pl. állateledel), üdítős, sörös fém- és alumíniumdobozok, alufólia, fém zárófedelek és kupakok (pl. bébiétel, befőtt), evőeszközök, gemkapocs.

Üveghulladék

Színes öblösüvegek: borosüveg, pezsgősüveg, sörösüveg, röviditalos üveg.

Átlátszó öblösüvegek: befőttesüveg, bébiétel, italosüveg (bor, rövidital stb.).

A fém és az üveg a legkönnyebben és leghatékonyabban újrafeldolgozható, hiszen ezek egyszerűen beolvaszthatóak és minőségvesztés nélkül, újra és újra hasznosíthatók, ezért ezeknek a szelektív gyűjtése kiemelten fontos!

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Labda megy körbe és mindenkinek egy-egy szelektíven gyűjthető szemetet kell megneveznie. Aki nem tud megnevezni ilyet, guggol egyet, majd feláll és újra játszik.

Eszközjavaslat: labda



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.

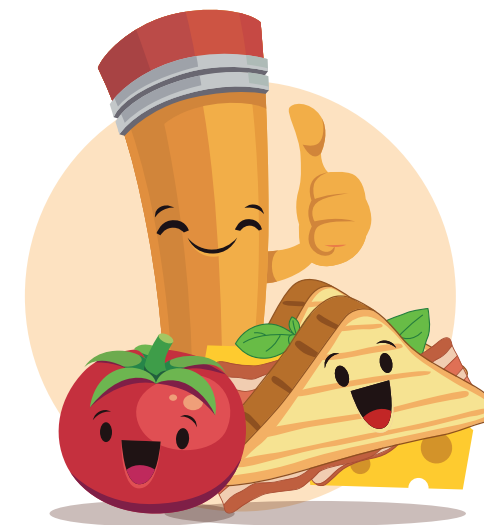
Ahhoz, hogy elérjük a napi ajánlott gyümölcs- és tejtermék-fogyasztásunkat, **legalább az egyik kisétkezésünk tartalmazzon nyers gyümölcsöt vagy zöldséget, a másik pedig tejet vagy tejterméket!**

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.



KÖZÖS FŐZÉSEK, KÖZÖS ÉTKEZÉSEK

A közös főzések és étkezések a legjobb alkalmak, hogy együtt legyen a család és a finom falatok mellett átbeszélje a napi történéseket, érdekességeket. Az evés összehoz mindenkit. Nemhiába a konyha az egyik legforgalmasabb helység egy otthonban.

A közös főzések és étkezések előnyei

- A közös pillanatok mellett azonban a közös főzés és étkezés pozitívan hat táplálkozási szokásainkra is. Kutatások bizonyították, hogy **minél korábban kezd el egy kisgyerek segédkezni a konyhában**, annál nyitottabb lesz a különböző ételek kipróbálására, így **annál kevésbé lesz válogatós**.
- Ha a gyermekek is részt vesznek az ételkészítésben, szívesebben meg is esznek mindent a menüről, például a kevésbé kedvelt zöldségeket is, így **étrendjük változatosabb lesz**.
- A **közös étkezés pedig abban segíti a gyermekeket**, hogy napi rendjük, így étrendjük **minél előbb kialakuljon és rendszeressé váljon**. A közös reggeli és vacsora például **keretet ad a napnak**, a hétféje közös étkezések pedig segítik megakadályozni, hogy „szétcsússzon”, felesleges tevékenységekkel teljen a nap.

Összességében a közös főzés és étkezés mindenkit segít a helyes étkezési szokások kialakításában.

Témák, amelyekről érdemes beszélni:

Konyhai veszélyek

- **Vannak olyan konyhai eszközök, amiket a születeik nem engednek használni? Ha igen, melyek ezek, és mit mondanak róla?**
Kés, olló, húsklopfoló, forró tűzhely, forró olaj

• **Miért fontos a zöldségeket, gyümölcsöket megmosni étkezés előtt?**

Az ételek is rejthetnek magukban veszélyeket, ha lejárt a minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idejük, megromlottak, nem megfelelően készítjük el őket – vagy ha a nyersen fogyasztott ételleket nem mossuk meg, mielőtt megesszük.

• **Milyen ételleket lehet nyersen fogyasztani és melyeket nem?**

Gyümölcsöt és zöldséget lehet, és érdemes is, hiszen vitamintartalmuk így magasabb. A húst viszont nem szabad így fogyasztanunk, csak főzve vagy sütve.

• **Miért kell tisztán tartani a konyhai eszközöket, felületeket? Ti hogyan fertőtlenítek ezeket?**

Azért fontos az eszközöket is tisztán tartani, hogy a kórokozók, baktériumok elpusztuljanak, ne jussanak bele ételünkbe, főleg a nyersen fogyasztott ételekbe. A mosogatás és a vegyszeres fertőtlenítés nagy hatékonysággal elpusztítja a kórokozókat az eszközökön, konyhapulton, padlón is.

Konyhai tevékenységek

- **Ti milyen konyhai tevékenységben szoktatok részt venni?**
Közös ételkészítés, mosogatás, bevásárlás, takarítás, terítés, pakolás.

- **Van kedvenc konyhai tevékenységed?**
- **Melyiket szereted a legkevésbé?**
- **Ki szokott mosogatni?**
- **Mikor szoktatok segíteni a konyhában?**

Reggeli, ebéd vagy vacsora készítése, hétköznapi vagy hétféje.

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A témához kapcsolódó jellemző kulcsgondolatokat, leginkább előnyöket, mint pl. „közös időtöltés”, „önállóság gyakorlása”, „jókedv”, „változatos étrend”, „új ízek megismerése”, stb. gyűjtsék össze (első körben akár közösen a foglalkozás vezetőjével), majd üljenek körbe és mindenki mondjon el egy ilyen fogalmat, szókapcsolatot, a mellett ülő ismétlje el az előtte szóló(ka)t és tegyen hozzá egy újat, így tovább körbe-körbe.



- **Miben szoktatok segíteni a konyhában?**
Közös ételkészítés, mosogatás, bevásárlás, takarítás, terítés, pakolás.
- **El tudod készíteni a kedvenc ételed?**
- **Sütés, főzés közben szoktál kóstolni?**
- **Szerinted mikor finomabb a zöldség, nyersen vagy megfőzve (pl levesben, főzelékként)?**
- **Van nálatok különbség az ünnepi és a hétköznapi terítés között?**
- **Szerinted miért fontos, hogy együtt egyen a család?**
A közös étkezés azért fontos, mert ilyenkor van időnk nyugodt körülmények között egymásra figyelni, beszélgetni, megosztani a nap legfontosabb történéseit.
- **Szerinted miért fontos, hogy segítsetek az ételek elkészítésében?**
Ez nemcsak azért fontos, hogy a szüleiteknek kevesebb dolga legyen, vagy ne legyenek olyan fáradtak, hanem azért is, mert így megismeritek az alapanyagokat, az elkészítési folyamatokat, de főzés közben tudtok kóstolgatni is, akár olyan ételt is, amit korábban még nem.
- **Mely alkalmakkor tudunk könnyen becsatlakozni a közös ételkészítésbe? Gyakorlati tippek:**
 - A ráérős hétfégi reggelinél bevállalhatjuk a zöldségek pucolását, felszeletelését vagy az italok elkészítését is, legyen az a narancsok facsarása, vagy a kakaóital elkészítése.
 - Segíthetünk anyának a tízórais doboz összerakásában is a sietős iskolai reggeleken, ami lehet egy joghurt, egy gyümölcs, vagy akár egy maréknyi dió bekészítése.
 - A vacsoránál is mindig jól jön egy segítő kéz, legyen

szó egy saláta hozzávalóinak összekeveréséről, öntet elkészítéséről, vagy egy szendvics összerakásáról.

- Hétfégi ebédek alkalmával panírozhatunk húst vagy zöldséget, bevállalhatjuk a zöldségköret elkészítését, de az asztal terítése is nagy segítség a családnak.
- A sütemények, palacsinták, kekszek sütése is hálás feladat, hisz a végeredménynek mindenki örül. Segíthetünk gyúrni, dagasztani, formázni, díszíteni, vagy palacsintát forgatni, tölteni is.

Érdekesség

- **Miben különbözik egy felnőtt és egy gyerek tányérjának tartalma az ajánlások szerint?**

A felnőttek és gyermekek tányérjának tartalma arányában megegyezik, tehát szerepelnie kell rajta zöldségnek, gabonának vagy nagy szénhidrát tartalmú köretnek, illetve teljes értékű fehérjeforrásnak is.

Méretében azonban eltérhet, hisz egy kisiskolás még kisebb adagot eszik, mint egy felnőtt, de egy sportoló tinédzser energiaigénye jóval meghaladja egy ülő munkát végző felnőttét.



A CUKOR

A cukrok a szénhidrátok csoportjába tartozó, energiát adó tápanyagok, amelyeknek számos fajtája van. Ide tartozik a gyümölcsökben lévő gyümölcscukor, a szőlőcukor, a tejben lévő tejcukor, a sörben lévő malátacukor, valamint a nád- vagy répacukor. Ez utóbbit értjük a köznyelvben „cukor” alatt, és leggyakrabban kristálycukor formájában fogyasztjuk. A továbbiakban erről a cukorról lesz szó.

Mennyi cukrot javasolt fogyasztani?

A teljes napi energiabevitelünk 5-10%-át teheti ki a cukor.

A 9-13 éves gyermekek energiaszükséglete (nemtől, kortól, fizikai aktivitástól függően) 1800-2300 kalória között mozog, amelynek 10%-a 180-230 kcal, tehát **a maximálisan javasolt cukorfogyasztásuk 45-55 g között van.**

Összehasonlításképpen egy fél literes szénsavas üdítő kb. 51 gramm cukrot (tehát a teljes napi bevitelt), egy adag aranygaluska kb. 35 gramm cukrot, egy gyümölcsjoghurt kb. 15 grammot, míg a reggeli teába tett 2 teáskanál cukor kb. 13 gramm cukrot tartalmaz.

Általános tanács, hogy **az italokat**, mint például a reggeli teánkat, **kevés cukor hozzáadásával vagy cukor nélkül fogyasszuk! Az otthon készített édességeket, süteményeket edesítsük gyümölcscsel és kevesebb cukorral!**

Édességet hetente legfeljebb 2-3 alkalommal fogyasszunk! Fontos, hogy édességek fogyasztása után mindig mossunk fogat!

Mik a túlzott cukorfogyasztás következményei?

Fontos tudni, hogy nem lehet külön kezelni a cukorfogyasztás egészségre gyakorolt hatásait, ugyanis az étrendet mindig egészében nézzük.

- **A túlzott cukorbevitel** azonban általában **egy nem megfelelő étrenddel** jár együtt, ha csak azt nézzük, hogy az édességek „elveszik a helyét” a tápláló ételeknek. Ez viszont együttesen **a túlsúly, elhízás kialakulásához és az ezzel járó egyéb betegségek, mint például a cukorbetegséghez vezethet.**
- Emellett a **gyakori cukorfogyasztás és a fogmosás hiánya együttesen fogszuvasodás**, így a fogak megbetegedéseinek kockázatát növeli.

Mik a leggyakoribb cukorforrásaink?

Napi cukorfogyasztásunkat fele-fele arányban teszi ki a rejtett (élelmiszerekben található), valamint az ételek és az italok ízesítései (cukrozásakor) hozzáadott cukor.

Az élelmiszereken belül is a következő élelmiszercsoportokból eszik a gyermekek a legtöbb cukrot (csökkenő sorrendben, a legnagyobb cukorforrás elöl):

- szénsavas, cukrozott üdítőitalok
- édességek, mint cukorkák, csokoládék
- lekvárok, dzsemek, nem 100%-os gyümölcstartalmú gyümölcslevek
- édesített tejtermékek, mint a joghurt, a krémtúró
- édes péksütemények, gabonatermékek

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Minden gyerek kap egy-egy élelmiszer nevet az alábbiak közül (nagyobb létszám esetén egy nevet többen is kaphatnak, így ők egy csapatot alkotnak és megbeszélhetik, hogy kb. milyen cukortartalommal bírnak a megadott mennyiségben, vagy akár felszorozva annak megfelelően, hogy hányan kapták ezt a nevet). Füttyszóra „növekvő sorrendbe” kell állni.

Javaslatok élelmiszer nevekre:

1 db tojás (0 g cukor), 1 dl tej (5,3 g cukor), 1 db alma (7-10 g cukor), 1 db banán (kb. 25-30 g cukor), 1 maréknyi háztartási keksz (kb. 35-40 g), 1 tábla tejszoki (60 g)



AZ ÉLELMISZERCÍMKE

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

Egy európai felmérés szerint a vásárlók még 1 másodpercet sem töltenek átlagban az élelmiszer-csomagolások tanulmányozásával, pedig a gyártók és a hatóságok sokat dolgoznak azon, hogy az embereket mindenről tájékoztassák, ami a tudatos választáshoz szükséges.

A kiegyensúlyozott táplálkozás a vásárlással kezdődik, a tudatos vásárlást pedig a csomagoláson lévő információk elolvasásával tudjuk megtenni.

Mi mindent találunk egy élelmiszer-címkén?

- 1. A minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági időt.** Előbbi azt jelzi, hogy a termék addig a dátumig őrzi meg az elvárt minőségét, utóbbit pedig a romlandó termékeken találjuk, hisz azok a jelzett ideig fogyaszthatóak csak biztonságosan (pl.: tejtermékek, húsök).
- 2. A termék összetételét.** Az összetételi listában legelől találjuk mindig azt az összetevőt, amiből a legtöbb van a termékben, és így halad csökkenő sorrendben.
- 3. Az allergéneket vastagon kiemelve vagy külön kiírva.** Ez fontos, ha táplálékallergiában vagy -érzékenységben szenvedünk, hisz ha egy termék tartalmazza vagy érintkezett azzal az összetevővel, ami a problémát okozza nálunk (pl.: gluténtartalmú gabonák, tej, tojás, mogyoró), akkor azt bizony mi nem ehetjük.
- 4. Tápanyagösszetétel táblázatot.** Ebben az energia-, zsír-, telített zsír-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és só-tartalmat találjuk 100 g, illetve 100 ml termékre vetítve. Több gyártó már egy átlagosan fogyasztott adagra is feltünteti ezeket az adatokat. Ezt a termék hátoldalán egy táblázatban és gyakran az előlapon kis ikonokban is megtalálhatjuk.

5. A termék tápanyagtartalmának arányát a napi ajánlott mennyiséghez képest.

Ezt Referencia Beviteli Érték-nek hívjuk, és a tápanyagtáblázatban a százalékos számok jelölik. Megmutatja, hogy a tápanyagok napi ajánlott mennyiségéből mennyit fogyasztunk el az adott termék egy adagjával (pl. egy gabonapehelynél a cukor RI% melletti 15% azt jelenti, hogy egy adag gabonapehely elfogyasztásával a napi ajánlott cukorbevitel 15%-át ettük meg). Figyelem! Európában csak a felnőttek referencia értékei kerülnek feltüntetésre, de iránymutatásnak nagyon jó megnézni ezt az információt is!

6. Egy ajánlott fogyasztási adagot.

Ennek feltüntetése nem kötelező, így csak a felelős gyártók termékein láthatjuk. Azt jelzi, hogy az adott termékből egy nap egy alkalommal mennyit javasolt fogyasztanunk (pl. egy tábla csokoládéból egy alkalommal 4-5 kockát).

7. Állítások, amelyekről jó tudni. Ez lehet egy összetevő kiemelése (pl.: „zabbal”, „teljes értékű gabonával”), egy tápanyag kiemelése (pl.: alacsony cukortartalmú, 30%-kal csökkentett zsírtartalmú), vagy egy összetevő egészségünkre gyakorolt hatása (pl.: hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez, hozzájárul a megfelelő bélműködéshez).

Ha vacillálsz két termék között, **vásárláskor mindig hasonlítsd össze az összetevőiket** (pl.: melyik gabonapehelyben nagyobb a teljes értékű gabonataralom vagy melyik felvágottban nagyobb a hústartalom), **illetve a tápanyagtartalmaikat is** (pl. melyikben kisebb a só-, zsír- vagy cukortartalom).

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatba rendeződnek, a foglalkozás vezető kérdéseket tesz fel a címkékről. Amelyik csapat gyorsabban és több kérdésre ad helyes választ, nyer!

Javaslat kérdésekre:

- 1.** Mit mutat meg a minőség megőrzési idő (pl. egy csomag gabonapehelyen)?
- 2.** Mit mutat meg a fogyaszthatósági idő (pl. egy pohár joghurt)?
- 3.** Az élelmiszer összetevői mi alapján vannak feltüntetve a címkén (pl. egy müzliszeleten)?
- 4.** Milyen kiemeléssel jelölik az allergéneket (pl. egy csomagolt kenyér zacskóján)?
- 5.** Hány gramm/ml terméke vonatkozva adják meg a termékek tápértékét (pl. egy doboz gyümölcsle)?
- 6.** Milyen adatok szerepelhetnek a tápanyagtáblázatban?
- 7.** Kötelező-e ajánlott fogyasztási adagot feltüntetni?
- 8.** Mit jelent a Referencia Beviteli Érték?
- 9.** Szerepelhet-e egészségre gyakorolt hatás megnevezése a csomagoláson?

Eszközigény: a példaként említett élelmiszerek (akár üres) csomagolása, mint szemléltető eszköz.

DIVATDIÉTÁK

Divatdiétának nevezzük azokat a fogyókúrás (testtömeg-csökkentő) étrendeket, amelyek gyors fogyást ígérnek, így nagy népszerűségnek örvendenek. Legtöbbjüket azonban táplálkozástudományi szempontból csak kritikával illehetjük, mivel gyakran az egészséges táplálkozás legalapvetőbb elveit is nélkülözik, ezáltal **jobb esetben csak hatástalanok, súlyosabb esetben az egészségre káros hatásúak is lehetnek.**

A divatdiéták jellemzői és ezek veszélyei

• **Tápanyagok és élelmiszercsoportok kitétele az étrendből.** Minden divatdiéta ezen az elven alapul, legyen szó a szénhidrátok tiltásáról (miközben a zöldségek legnagyobb része is szénhidrát), a fehérje vagy zsír extrém emeléséről, de akár a gabonák vagy éppen a tej kiiktatásáról. Veszélyük, hogy **hosszú távon tápanyaghiányokhoz vagy épp egyes tápanyagok túlzott beviteléhez, így egészségromláshoz vezethetnek.** Példának okáért a túlzott zsírbevitel bizonyítottan növeli a hazánkban leggyakoribb haláloknak számító szív- és érrendszeri betegségek kockázatát; a gabonák tiltása olyan vitaminhiányokhoz vezethet, amelyek az anyagcsere-működésben okoznak romlást; míg a tej tiltása kalciumhiányhoz vezethet, amely a gyermekek fejlődésében okozhat problémát.

A divatdiéták és a kiegyensúlyozott táplálkozás legfőbb különbségei

Divatdiéta	Kiegyensúlyozott étrend
Egy vagy több tápanyagot / élelmiszercsoportot kitétele az étrendből.	Mindegyik élelmiszercsoportot lehet fogyasztani, mértékkel.
Drasztikus, így csak rövidtávon követhető.	Nem jelent szélsőséges változtatást, így életünk végéig követhető.
A táplálkozásnak csak egy apró részletét ragadja ki, nem törődve az emberi szervezet egészének egészségével.	A táplálkozást egészében nézi, minden tápanyagot, így élelmiszercsoportot belefoglalva a mindennapi étrendbe.
Sokszor speciális alapanyagokat, élelmiszereket ír elő, amelyek nehezen és drágán szerezhetők be.	Nem kíván speciális étrendet, így mindenki saját lehetőségeihez mérten dönti el, hogy adott élelmiszercsoporton belül mit fogyaszt.

• **Drasztikus, a mindennapi étrendtől elrugaszkodó szokásokat követel.** Ennek legnagyobb hátránya, hogy csak rövid távon követjük, amíg a lelkesedés tart. **A rövid távú megvonást követő normál étrendre való visszatérés viszont az eredeti testsúlyt is meghaladó hízással járhat, ergo rosszabbat tettünk magunkkal.** Ezt jójó effektusnak is hívjuk.

A kiegyensúlyozott táplálkozás előnye és megvalósítása. Gyakorlati tippek:

A kiegyensúlyozott étrendről később is esik még szó, de megvalósítása egybecseng mindennapi életünk menetével. **Napi ötszöri, rendszeres táplálkozást jelent, amelyben minden élelmiszercsoportnak megvan a helye.** Például a gabonáknak és a zöldségeknek minden étkezésünkben, a fehérjeforrásoknak számító húsoknak, tejtermékeknek főétkezéseinkben, míg az édességeknek, zsírdúsabb táplálékoknak heti néhány alkalommal.

Ahhoz, hogy szép alakunk legyen, de egészségünket is meg tudjuk őrizni, kerülni kell a drasztikus divatdiétákat, és helyette a kiegyensúlyozott étrendre, valamint a rendszeres mozgásra kell figyelniünk!

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatba rendeződnek, egyik csapat a „divatdiéták”, a másik csapat a „kiegyensúlyozott táplálkozás” címszót kapja. A foglalkozás vezető mond egy-egy szempontot, amire egyszer az egyik, egyszer a másik csapatnak kell először válaszolni a csapat címszavára jellemzően.

Utána minden esetben a másik csapatnak is el kell mondani, hogy rájuk jellemzően mi igaz a szempontot illetően. Ha az éppen sorrakerülő „kezdő” csapat nem tud rövid időn belül válaszolni, a másik csapat „pontot rabolhat”.

Szempontok:

1. Élelmiszercsoport előfordulása az étrendben **2.** Általános időtartam, amíg tartható az étrend **3.** Speciális alapanyagok előfordulása az étrendben **4.** Az étrend egészségre gyakorolt hatásai **5.** Napi étkezések száma **6.** Az étrend hosszú távú hatása a testsúly alakulására



AZ ALVÁS

Az elegendő és zavartalan alvás nemcsak abban segít, hogy ne legyünk álmosak napközben, de kihat a szellemi és a fizikai teljesítményünkre, gyermekeknél a fejlődés folyamatára, a sejtek regenerációjára, de még a testsúlyunkra is.

Mennyi alvásra van szükségünk?

Iskolásoknak 10-11 éves korig 10 óra, 12 éves kortól tinédzser korig 9 óra alvásra van szükségük, míg felnőttkorban is minimum 8 óra alvás szükséges.

A nem alvás hátrányai

1. **Koncentráció-, figyelem-, illetve memóriazavarhoz vezethet** a rendszeres nem alvás, de igazából már egy-egy átalvlatlan éjszaka után lehet tapasztalni, hogy „nem fog az agyunk”.
2. **Fizikai teljesítményünkre is kihatással van a nem elegendő alvás**, ami nemcsak az állóképesség romlásában, de például a mozgáskoordináció hanyatlásában is megnyilvánulhat.
3. Korai gyermekkorban az **alváshiány negatívan hathat az agyi érési folyamatokra**.
4. Összefüggést figyeltek meg **az alváshiány és a túlsúly** kialakulása között, hisz az alváshiány megnövekedett evéssel járt együtt a vizsgálatokban.

Miként tudjuk biztosítani a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást? Gyakorlati tippek:

- **A lefekvés-felkelés napi rendszerének kialakítása** alapvető. Tehát ha 7 órakor kell kelni reggel egy iskolásnak, akkor fontos, hogy minden nap 9 órakor ágyban legyen.
- **A hétfégi több alvás nem pótolja az azt megelőző hétköznapi alváshiányt.**
- Az **esti napirend** (vacsora-fürdés-fogmosás-alvás) elengedhetetlen ahhoz, hogy a szervezet rá tudjon hangolódni az alvásra.
- A **könnyű vacsora** könnyű elalvást ígér. Nem szabad nehezen emészthető, tehát zsírban vagy cukorban bővelkedő, fűszeres ételeket enni. A túlzottan sós ételek sem jók, hisz utána olyan szomjúság tör ránk, hogy felváltva kell járnunk inni és a mosdóba.
- A **koffeintartalmú italok kerülése** elengedhetetlen a jó alváshoz. Felejtsük el a kólát, a kávé, az energitalokat. **Ha eleget alszunk, nem kell semmi az éberséghez!**
- **Minél kevesebb legyen a képernyőidő** (legyen az TV, számítógép, tablet vagy mobil) este, és inkább olvasással, zenehallgatással, beszélgetéssel hangolódjunk rá az elalvásra. Alvás előtt 1 órával már ne böngésszük a képernyőt! Ha nekiállunk a barátokkal chatelni, soha nem kerülünk ágyba.
- **A napközbeni rendszeres mozgás** segíti a megfelelő alvást. A mindennapi testnevelésóra és az edzések így a jó alvásban is társak.
- **Ha nyomja valami a lelkünket, beszéljük át a családdal, így nem visszük be az ágyba!**
- **A szobánkban legyen csend és lehetőleg sötét**, hogy ne zavarjon semmi a nyugodt alvásban. Ne legyen túl meleg (az ideális hőmérséklet 16-21 fok között van) a szobában!

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Az alváshiánnyal járó hátrányokat, valamint a megfelelő minőségű és mennyiségű alváshoz javasolt gyakorlati tippeket címszavak formájában kiosztjuk a gyerekeknek, majd meg kell találni a kapcsolódó párjukat (pl. 16 fogalom 8 párhoz):

- koncentrációzavar – memóriazavar
- megnövekedett evés – túlsúly
- könnyű vacsora – könnyű elalvás
- koffein kerülése – koffein tartalmú italok elhagyása
- 10-11 éves korosztály – napi 10 óra alvás
- rendszer kialakítása – napirend
- lelki problémák – beszélgetés
- csend – sötét



A STRESSZ

Stresszt kiváltó dolog lehet minden, ami változást hoz az életünkbe, amire valahogyan reagálnunk kell. A stressz alapvetően jó dolog, ez segít nekünk a túlélésben. A stressz eredetéhez vissza kell mennünk az őskorba, amikor még egészen más volt az ősemberek élete. Akkoriban nem volt ritka, hogy az embereknek meg kellett védeniük magukat például egy mamuttól vagy egy ragadozótól. Ilyenkor az ember eldöntötte, hogy megharcol az állattal vagy elfut előle. Bármelyiket is választotta, az embernek szüksége volt sok- sok energiára, jó tüdőkapacitásra, az izmok készenlétben voltak és a látás is élesedett. Ezek a testben egy igen bonyolult folyamat által alakulnak ki, ezt nevezzük a stresszre adott válasznak. Ma már nem küzdünk mamutokkal, de nagyon sok változással, akadállyal és kihívással igen. A stresszválasz azonban nem változott, ugyanazok a folyamatok zajlanak le a testünkben, mint régen. Gondoljatok bele, hogy ki lehet fáradni egy jó kis futás után, ugyanígy ki lehet fáradni a stresszben is. A gyerekek sokszor rugalmasabbak, könnyebben reagálnak egy-egy változásra, de van, hogy a gyerekeknek is nehéz és megviselő állapot ez. Ha így érzitek, akkor arra bizony fontos odafigyelni.

Szerintek mik lehetnek stresszt okozó dolgok?

Milyen stresszhelyzetekkel találhatjuk szembe magunkat?

- **Teljesítés az iskolában vagy a sportban.** Az iskolában számos tananyag megtanulása vár egy gyermekre. Ezen kívül a testnevelésórán vagy az edzésen is a jobb teljesítményért, a jobb eredményért dolgozunk, amelyekben akarva akaratlanul érhetnek minket kudarcok. Például nem sikerült a dolgozat, nem tudtam jobb időt futni.
- **Nagyobb változás a mindennapokban.** Egy költözés, az iskola vagy egy csapat váltása is nehézséget okozhat, hisz ilyenkor be kell illeszkednünk egy új közösségbe, új szabá-

lyokkal kell megismerkednünk és ebben meg is kell találunk a helyünket.

- **Családban történő változások.** Egy testvér születése, vagy elköltözése, a szüleink vagy testvéreink közötti viták, veszekedések, illetve egy közeli családtag elvesztése mind olyan változások, amelyek feldolgozásához és megszokásához idő, valamint sok beszélgetés és megértés szükséges.
- **A sok mobilozás és tévézés.** Bizony a tévé, mobiltelefon, számítógép túlzott használata is feszültséget válthat ki és alattomosan dolgozik a mélyben, hisz az ott lévő történeteket sokszor nem értjük, illetve nem tudjuk, hogy valóságosak-e.
- **Személyes konfliktusok.** Lehetnek vitáink osztálytársainkkal, barátainkkal, testvéreinkkel, de akár szüleinkkel és tanárainkkal is. Sokszor a vita pillanatában el sem tudjuk mondani, mi a valódi álláspontunk, mivel nem értünk egyet, ami tovább fokozza a feszültséget.

Honnan vehetjük észre, ha stresszesek vagyunk?

- Alvásproblémáink, rémálmaink vannak.
- Étvágytalanságot vagy éppen állandó evési/nassolási ingert érzünk.
- Úgy érezzük, nem akarunk társaságba menni, inkább folyamatosan egyedül lennénk.
- Gyakran vagyunk nyugtalanok, nem tudunk igazán figyelni semmire.
- Gyakrabban van fej- vagy hasfájásunk, székrekedésünk vagy épp hasmenésünk, de erre az orvosok nem találják az okot. Betegek is gyakrabban lehetünk.

Mi segíthet a stressz leküzdésében? Gyakorlati tanácsok:

- Első és legfontosabb, hogy **mondjuk el szüleinknek, hogy rosszul érezzük magunkat és beszéljük át velük az ér-**

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek 2 csapatra osztódnak, minden csapat egy papírlap egyik felére írjon a stresszre utaló jelekkel kapcsolatos fogalmakat, másik oldalra a stressz kezelésében megoldást jelentő fogalmakat. Az a csapat nyer, akinek több olyan fogalom szerepel a két oldalon összesen, ami a másik csapatnál nem.

Eszközigény:
papír, íróeszköz



zéseinket. Ha nem tudnak segíteni nekünk, akkor szerezni fognak további segítséget.

- Ha van **olyan ember** a környezetünkben, **akiben bízunk**, mint a testvérünk, barátunk vagy tanárunk, **vele is beszélgethetünk a problémáról**, hisz lehet, hogy ő is átélt már hasonlót.
- A **mozgás és sport** nagyon sokat segít a stressz leküzdésében. Ha ezt friss levegőn tesszük a szabadban, még többet segítünk magunknak.
- **Töltsünk időt azokkal és azzal, amit szeretünk!** Szóljunk legjobb barátunknak, szüleinknek, nagymamának, hogy szánja ránk a hétvégét és menjünk csavarogni, sütit sütni, barkácsolni, focizni, vagy bármit, ami igazán kikapcsol bennünket.

Ne felejtsük el, hogy természetes, ha rosszul érezzük magunkat néha, de fontos, hogy erről tudjunk beszélni és megoldást találni rá!

A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja, hogy táplálkozunk változatosan és mértékletesen. Több mint 40 tápanyagra van szükségünk és egyik étel sem tartalmazza az összeset!

A kiegyensúlyozott táplálkozás 10 pontja.

Gyakorlati tanácsok:

- 1. Együnk minél változatosabban!** Minden étel/étkezés különböző összetételű, így minél sokszínűbben eszünk, annál nagyobb eséllyel jutunk hozzá az összes szükséges tápanyaghoz.
- 2. Kulcs a rendszeresség és a mértékletesség!** A rendszeres, napi ötszöri táplálkozásnak számos előnye van egészségünkre és testtömegünkre nézve, viszont ezt a mértékletességnek is kísérnie kell. Soha ne várjuk meg, hogy úgy érezzük, „kipukkadtunk”!
- 3. Naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasszunk, melyből egy adag nyers legyen!** Válasszunk a szivárvány minden színéből, például piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, hisz szép színeik jótékony hatású összetevőikről árulkodnak!
- 4. Fogyasszunk 3 adag gabonafélét naponta, amelyből legalább 1 adag teljes értékű legyen!**
- 5. Naponta 3 adag tejet** vagy ennek megfelelő **tejterméket fogyasszunk**, hogy a tejben lévő értékes tápanyagok szolgálják fejlődésünk!
- 6. Minden főétkezésünkre együnk teljes értékű fehérjét**, ami lehet hús, hal, tejtermék vagy tojás. Részesítsük előnyben a zsírszegény húsokat, felvágottakat és sajtokat. Hetente legalább kétszer javasolt halat enni, ebből egyszer tengeri halat, busát, pisztrángot válasszunk!
- 7. Naponta legalább 8 pohár folyadékot igyunk.** Ennek döntő többsége (legalább 5 pohár) ivóvíz legyen.

Színesíthetjük a repertoárt 100%-os gyümölcslével, kis cukortartalmú vagy cukrozatlan limonádéval, teával. A cukrozott szénsavas üdítőitalokat csak alkalmanként, az energiatartalmúakat pedig egyáltalán ne igyuk!

- 8. Kerüljük a túlzott só- és cukorbevitelt!** Az ételek és italok utóízésítésére minél kevesebb cukrot és sót javasolt használni. Hetente legfeljebb két-háromszor együnk édességet.
- 9. Zsírszegénység szívegészség.** Hetente legfeljebb egyszer javasolt bő olajban sült ételeket (pl. sült krumplit, rántott húst, lángost) enni. A húsokból, sajtokból a zsírszegény fajtát javasolt választanunk, és a nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a tortákból, kekszektől, kolbászfélékből, majonézból, zsírdús sajtokból csak ritkán együnk.
- 10. Mozogjunk naponta legalább 60 percet!** Meg kell találnunk azt a mozgásformát, amit szeretünk csinálni, így nem esik majd nehezünkre, hogy gyakran űzzük.



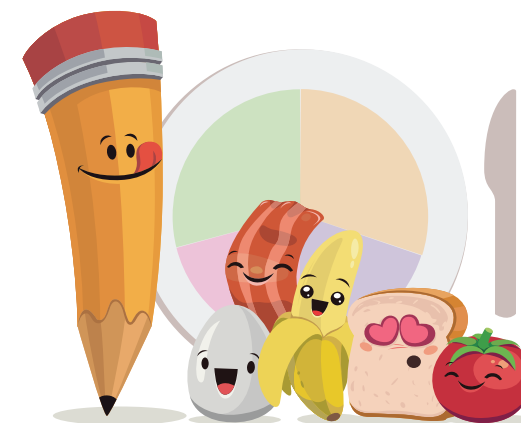
Összességében tehát elmondható, hogy **nincsenek tiltott élelmiszerek**, mindenből szabad enni, csak mértékkel. **Minden élelmiszercsoportnak megvan a helye az étrendben**, tehát nem mindegy, hogy mit, mekkora mennyiségben és gyakorisággal eszünk. Ennek arányát legszembetűnően a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének legújabb hazai ajánlása, az **OKOSTÁNYÉR®** mutatja be.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek csoportosan vagy egyénileg rajzolják meg az ő okos tányérjukat, vagyis az ajánlott napi étkezés egészségét egy tányéron, megfelelő arányban feltüntetve a fő tápanyag- és ételanyagforrásokat.

Eszközigény:
papír, íróeszköz



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 szendvicünket 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

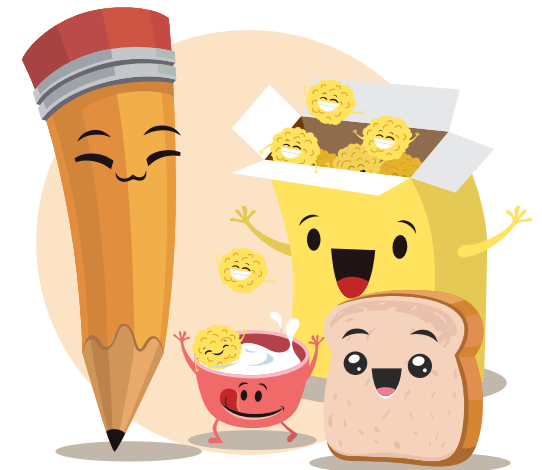
A lisztérzékeny (gluténérzékeny, cöliákiás) emberek szervezete a gabonák egyik fehérjéjét (gliadin sikkéfehérjét) – amely a búzában, a rozsbán, az árpában és a zabban található – nem tolerálja, így nekik speciális étrendre van szükségük.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB 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



A FEHÉRJÉK

A fehérjéket a szervezet építőköveinek is nevezzük, mivel biztosítják a test felépítéséhez szükséges anyagokat. Emellett elengedhetetlenek a szervezet működésének szabályozásához is.

Mennyi fehérjére van szükségünk?

Minden főétkezésünknek tartalmaznia kell teljes értékű (állati) fehérjét!

A fehérjeforrásokból válasszuk a zsírszegényebb típusokat, mint a sovány húsrészeket, felvágottat, zsírszegényebb joghurtot!

Onnan tudjuk eldönteni, hogy két típusú élelmiszer közül melyiknek nagyobb a fehérjetartalma, hogy **minél kisebb a víz- vagy zsírtartalma, annál több benne a fehérje.** Példának okáért a zsírszegényebb csirkemell fehérjetartalma nagyobb, mint a csirkecombé, és közel duplája, mint egy sertéslapockáé. A tejtermékek közül a magasabb víztartalmú túró fehérjetartalma jóval kisebb, mint a szilárd trappista sajté.

Mik a teljes értékű és nem teljes értékű fehérjék közötti különbségek?

A teljes értékű fehérjeforrások minden olyan aminosavat (fehérjét felépítő egységet) tartalmaznak, amelyet táplálkozással kell bevinnünk, mert a szervezetünk nem tudja előállítani. A nem teljes értékű fehérjékből egy-egy hiányzik ezekből az aminosavakból.

A teljes értékű fehérjeforrásokat onnan egyszerű megjegyezni, hogy állati eredetűek, tehát a húsfélék, halak, tej, tejtermékek és a tojás tartalmazza őket.

A nem teljes értékű fehérjék növényi eredetűek, így a gabonafélék, a babfélék, illetve a zöldségek is tartalmazzák.

Miként tudjuk beilleszteni étrendünkbe a fehérjeforrásokat? Gyakorlati tanácsok:

- Reggelire szendvicssütkre tehetünk túrókrémet, tojáskrém, zsírszegény felvágottat vagy sajtot.
- Tízórára vagy uzsonnára vihetünk magunkkal egy joghurtot, sajtdarabokat, de egy jó kis házi, gyümölcsös túrókrém is tökéletes választás.
- Ebédre és vacsorára feltétként eszünk általában fehérjeforrást, hisz ide tartoznak a sült húsok, raguk, illetve a tojásfeltét is.
- Egy héten kétszer javasolt halat fogyasztanunk, amelyből egyszer a tengeri halakat vagy busát, kecségét, pisztrángot kellene választanunk. Ezek a halak ugyanis egészségünket védő hatású zsírokat (ún. omega-3 zsírokat) tartalmaznak.
- Belsőseget (pl. májkrém) hetente legfeljebb egyszer ajánlott fogyasztanunk.
- Ne feledkezzünk meg a babfélék és lencsefélék fogyasztásáról sem, hisz magas fehérjetartalommal rendelkeznek.

Érdekesség

A vegetáriánus táplálkozás legszigorúbb irányzata, a vegán étkezés nem tartalmaz állati eredetű fehérjét. Ebben az esetben dietetikus segítségével nagyon körültekintően kell meghatározni, hogy melyik növényi fehérjét melyik másikkal esszük együtt, hisz egymást kiegészíthetik.

Emellett vitaminpótlásra és gyakori vérvizsgálatra lehet szükség, hogy elkerülhető legyen a tápanyaghiány.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Az állati fehérjeforrások mellett növényi táplálékaink közül is vannak magasabb fehérjetartalommal bírók: a hüvelyesek, az olajos magok, néhány zöldség, gabona. Pl. vörösbab, fehérbab, csicseriborsó, zöldborsó, tökmag, szójabab, rizs, lencse, vöröslencse, burgonya, mogyoró, mandula, fekete bab, quinoa, piztácia, kesudió, zabpehely, kelbimbó. A gyerekek elkezdnek passzolgatni egy labdát, akinél a labda van, annak egy-egy értékes növényi fehérjeforrást, mint növényi táplálékot kell megneveznie. Aki nem tud olyat említeni, ami nem hangzott még el, az leguggol, majd a társai felszabadíthatják, ha újra helyes választ tudni adni.

Eszközigény: labda



MIT KELL TUDNI A GYÜMÖLCSÖKRŐL ÉS A ZÖLDSÉGEKRŐL?

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyümölcsök és a zöldségek az emberi táplálkozásban nemcsak energiaforrásoknak számítanak, hanem gazdagok olyan értékes tápanyagokban is, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet normál működéséhez, így az egészségünkhöz.

Mennyit javasolt fogyasztanunk egy nap?

Naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt kell fogyasztani, melyből egy adag nyers legyen!

Miért fontos, hogy legalább egy adag nyers legyen?

A vitaminok mennyisége a legtöbb esetben hő hatására csökken. Tehát, ha főzzük, sütjük, pároljuk a gyümölcsöket és a zöldségeket, akkor kevesebb vitamint tudunk általuk bevinni a szervezetünkbe, mintha nyersen fogyasztottuk volna el őket. Ha mégis valamilyen konyhatechnológiát akarunk alkalmazni rajtuk, válasszuk a párolás vagy a gőzben főzés eljárást, melyek segítségével nem veszítenek olyan sokat a vitamintartalmukból ezek az élelmiszerek.

A zöldségek és a gyümölcsök fogyasztásának előnyei

- Magas rosttartalmuk elősegíti többek között **a megfelelő bélműködést.**
- Magas víztartalmuk (pl. az uborka víztartalma 97%) hozzájárul a napi vízbevitelünkhöz, így **a szervezet vízháztartásának optimális fenntartásához.**
- Sok vitamin (pl.: C-, K-, B1-, B2-, B6-vitamin és folsav) és ásványi anyag (elsősorban kálium és magnézium) található bennük, amelyek mind **a szervezetünk zökkenőmentes működéséért** felelnek.

Hogyan illesszük be a zöldségeket és a gyümölcsöket az étrendünkbe? Gyakorlati tanácsok:

- A különböző gyümölcsökben és zöldségekben különböző vitaminok és ásványi anyagok találhatóak meg, így fontos, hogy minél több fajtát fogyasszunk, a szivárvány összes színében.
- Ne felejtsük el, hogy a zöldségeknél a bab- és a lencsefélék, valamint a tartósított zöldségek (pl. savanyú uborka) is hasznos vitaminforrás. Gyümölcsöknél a diófélék, a befőttek és a 100%-os gyümölcslevek is számítanak.
- A zöldségeket reggelire fogyaszthatjuk a szendvicsünk mellé vagy krém formájában; tízórára vagy uzsonnára felszeletelve, rágcsálnivalónak; ebédre és vacsorára pedig friss saláta, zöldségköret, főzelék vagy akár töltött, rakott egytálétel formájában is.
- A gyümölcsöket elsősorban magában szoktuk enni, de salátaként, a reggeli gabonapehely, müzli tetejére vagy palacsintába, rétesbe is tehetjük.

Érdekesség

Minden évszaknak megvan a legjellemzőbb idénygyümölcs és -zöldsége. Érdemes ezeket ilyenkor fogyasztani!

Tavas: retek, újhagyma, saláta, eper, rebarbara.

Nyár: dinnye, málna, sárgabarack, cukkini, zöldborsó.

Ősz: körte, alma, szilva, cékla, sütőtök.

Tél: káposzta, narancs, citrom, banán, burgonya, bab- és lencsefélék.

Minden gyerek kap egy zöldség vagy gyümölcs nevet (nagy létszám esetén egy nevet többen is kaphatnak). A foglalkozás vezető kijelöl három pontot a három (leginkább zöldség-gyümölcs betakarítási) évszaknak megfelelően (tavasz, nyár, ős). Füttyszóra mindenkinek a saját pontjára kell futni.

Utána értékelik, megbeszélik, hogy ki áll a nevének megfelelő idény pontján:

Tavas: újhagyma, sóska, fejes saláta, spárga, retek, eper

Nyár: pl. uborka, főzőtök, sárgabarack, ribizli, málna görögdinnye

Ősz: sütőtök, szőlő, szilva, naspolya, csicsóka, lilahagyma.

