



Mit egyen a gyerek?

Kedves Szülők!

A koronavírus-fertőzés megakadályozása érdekében kihirdetett vészhelyzet mindenki életét nagyban befolyásolja. A jelenlegi körülmények között szeretnénk Önöknek segítséget nyújtani az otthoni étkeztetés megkönnyítéséhez. Bölcsődénk mindig nagy hangsúlyt fektetett a gyermekek egészséges étrendre történő nevelésében, szeretnénk Önöket otthonaikban is folyamatosan támogatni abban, mi és milyen formában kerüljön az asztalra.



Táplálkozáspszichológia- Életkori sajátosságok

Az 1-3 éves korosztálynál folytatódik a csecsemőkorban megkezdett újabb élelmiszerekkel való ismerkedés, azonban nehéz minden étkezéskor lekötni a figyelmét, jobban érdekli a környezete, mint maga az étkezés. A gyermekek ízlése napról napra változik, amit egyik nap még elfogadott, másnap már nem hajlandó megenni, az is jellemző, hogy napokig csak egyféle ételt fogad el. Az elfogyasztott étel mennyisége is igen változó lehet. Emiatt és az étellel való kísérletezés és játék miatt idegesek, türelmetlenek lehetnek a szülők, pedig nagy szükség van a türelemre és odafigyelésre, mert ekkor alakítjuk ki a későbbi (egész életre szóló) habitust és a



helyes étkezési módot. A mennyiséget a gyermek étvágya határozza meg, adjunk lehetőséget, hogy másodszor is vehessen az ételből, ha az adagját elfogyasztva még éhes. Ha nem eszi meg az adagot, ne erőltessük. Az étkezés az éhség csillapítására, a megfelelő testi, szellemi fejlődés, a fertőzések elleni maximális védettség elősegítésére való, nem lehet büntetés vagy jutalmazás eszköze.



A gyerekekkel való sütés-főzés kiváló közös program lehet pl.: tésztagyúrás, hozzávalók összekeverése. Az étkezés szociális tevékenység is, mindamelllett, hogy létfenntartó dolog. Ilyenkor együtt van a család. Még a karantén idején is, abbahagyjuk a játszást, a mesenézést, és együtt elfogyasztjuk az ételt, kicsit beszélgetünk, egymásra figyelünk. A közös étkezések, közösen elvégzett otthoni feladatok erősítik a család összetartó erejét ebben a nehéz időszakban.



Napi 5x étkezés

Gyermekkorban alakítjuk ki a felnőtt korban is fennmaradó táplálkozási szokásokat, az ízlést, az étkezési ritmust, az étkezési kultúrát, a táplálkozásra vonatkozó higiénés szabályokat stb. Ebben a korosztályban a napi javasolt energia bevitel **1100-1300 kcal**,

amit **7-15% fehérjéből**, **35% zsiradékból** és **50-55% szénhidrátból** kell fedezni **napi ötszöri étkezésre** elosztva. Az étkezések lebonthatók három főétkezésre (reggeli, ebéd, vacsora), valamint két kísétkezésre (tízórai, uzsonna). A főétkezések mindig tartalmaznak komplett, vagyis állati eredetű fehérjeforrást, valamint ennél a korosztálynál javasolt az egyik kísétkezésnél (általában uzsonna) is az állati eredetű (pl. tejtermék, hal, hús, tojás) fehérjeforrás biztosítása.



Az alábbiakban étkezésenként sorolunk fel néhány példát, ami reményeink szerint segít Önöknek a változatos, egészséges étrend biztosítására otthonaikban.



Reggeli

Az egész nap kínált tiszta víz mellett a reggelinél **folyadék**ként kerülhet tej, 100%-os gyümölcsle, koffeinmentes gyümölcs tea, ízesített tejes ital az asztalra. Az optimális cukorbevitel elérése, valamint a szükséges napi **Ca²⁺ bevitel** fedezése érdekében érdekében törekedjünk rá, hogy legtöbbször **tejet** kínáljunk, és a cukrozott tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé, vaníliás tej), teákat, gyümölcsleveket ritkábban (*hetente 1-2 alkalommal*) adjuk.

A folyadék mellé választhatunk édes vagy sós ízvilágú reggelit, törekedve a minnél változatosabb étrend biztosítására. Hetente 1-2 alkalommal az édes ízhatást biztosítva kínálhatunk pl.: kakaós vagy fonottkalácsot, gyümölcslekvárt, molnárkát, csurgatott mézes kenyeret.

A hét többi napján a folyadék mellé készíthetünk különféle szendvicseket, amelyek mellé mindig kínáljuk friss **zöldséget** pl.: hónapos retek, újhagyma, fűrtős paradicsom, kaliforniai paprika, vajretek, zöldpaprika stb. A szendvicsek készítéséhez változatosan használjuk különböző **pékárakat**, és hetente 2-3 alkalommal válasszunk **teljes kiörlésű** terméket pl.: kifli, zsemle, burgonyás kenyér, teljes kiörlésű cipó stb. A szendvicskészítéshez felhasznált **zsiradék** lehet margarin, teavaj, különböző vajkrém, minnél változatosabban.



Fehérjeforrásként kínálhatunk pl.: különböző sajtokat, halat, felvágottakat, tojást. A változatosságra törekedve készíthetünk házi krémeket pl.: házi sertéshúskrém, házi csirkemáj pástétom, házi tökehalmájkrém, házi tonhalkrém, házi szardínia pástétom, körözött, kapros túrókrém, tavaszi túrókrém, snidlinges tojáskrém, párizsikrém, padlizsánkrém, sült cukkinikrém, sült paprikakrém.

Reggeli példák

1. Nap	2. Nap	3. Nap	4. Nap	5. Nap
Tej Házi csirkehúskrém Teljes kiörlésű zsemle Kápia paprika	Kakaó Áfonyalekvár Teavaj Kifli	Tej Padlizsánkrém Házias cipó Koktélpáradicsom	Gyümölcs tea Óvári sajtszelet Margarin Teljes kiörlésű kifli Hónapos retek	Tej Teavaj Fonott kalács



Tízórai

A nap első kisétkezésére kis mennyiségű, ugyanakkor tápanyagokban gazdag energiaforrás lehet. Alapvetően javasoljuk ilyenkor a különböző **friss zöldségek, gyümölcsök** fogyasztását. Pl.: alma, körte, banán, narancs, mandarin, sárgabarack, őszibarack, pomelo, karalábé, sárgarépa, cékla, kígyóuborka, pritamin paprika stb.

A különböző zöldségeket, gyümölcsöket akár össze is turmixolhatjuk, friss házi **smoothiként** kínálhatjuk, amit dúsíthatunk pl. lenmagolajjal, ezáltal biztosítjuk a megfelelő omega 3 zsírsav bevitelt is a gyermekek részére.

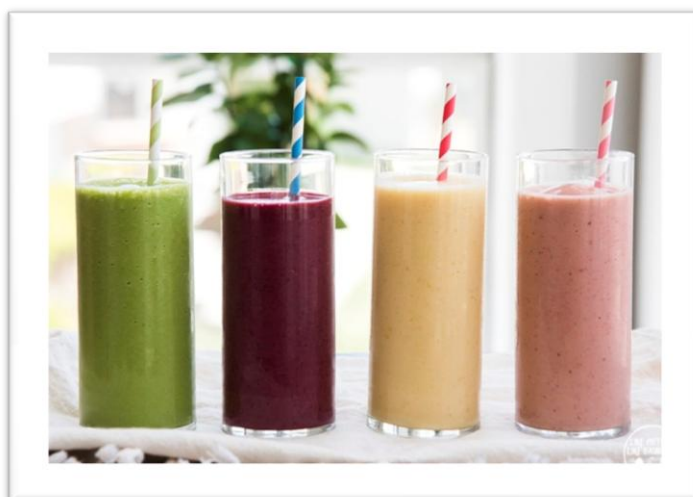
Ezenkívül adhatunk különböző **tejtermékeket**, pl.: kefir, natúr és házi gyümölcsjoghurtok, ritkábban tejdesszerteket, pl.: túró rudi, tejszelet.



Gabonakészítmények közül különböző gabonapelyhek közül választhatunk, adhatunk házi készítésű zabkekszet, házi kakaós/pizzás/fahéjas csigát, különböző gyümölcsökkel, darált olajos magvakkal dúsított muffinokat.

Tízórai példák

1. Nap	2. Nap	3. Nap	4. Nap	5. Nap
Avokádós-banános smotthie /lenmag olajjal dúsítva/ Háztartási keksz	Ivóvíz Házi fahéjas csiga	Ivóvíz Sárgaréparopi	Tej Gabonapehely	Ivóvíz Házi diós-almás muffin





Ebéd

A bölcsődés korosztály részére leginkább megfelelő a különböző **főzelékek** készítése. Levesek fogyasztását a magas telítő értékük, és arányaiban alacsonyabb tápanyagtartalmuk miatt ritkábban javasolunk.

Főzelékek készítésénél kerüljük a rántással történő sűrítést, helyette készítsünk tejes/joghurtos/kefíres habarást, valamint saját anyaggal sűrítést.

Az ételek **ízesítéshez** a kevesebb só mellett használjunk minél változatosabb, lehetőség szerint friss zöldfűszereket. Pl.: petrezselyem, kapor, kakukkfű, rozmaring, borsikafű, borókabogyó, sáfrányos szeklice, vasfű, koriander, metélőhagyma, medvehagyma, oregáno, bazsalikom, zsálya, majoranna, édeskömény stb.



Fehérjeforrásként választhatunk különböző húsokat, húskészítményeket, emellett kínálunk halakat, tojást sajtféléket is a gyermekek részére.

Gabonatermékek közül használhatunk durum vagy teljes kiőrlésű tésztákat, valamint többfajta rizst is kipróbálhatunk. Pl.: jázminrizs, barnarizs, basmati rizs, vörös rizs. Választhatunk alternatív gabonaféléket is, (pl.: kuskusz, köles, bulgur, amaránt) ezáltal is színesebbek, változatosabbak lesznek az otthon kínált ételek.

Ebéd után igény szerint kínálhatunk friss **gyümölcsöket**, gyümölcssalátákat, valamint alkalmanként különböző tejdesszerteket.





Ebéd példák

1. Nap	2. Nap	3. Nap	4. Nap	5. Nap
Sült virsli Zöldborsófőzelék Vilmoskörte	Lecsós szelet Bulgur Túró Rudi	Tonhalfelújít Édesburgonyafőzelék Golden Alma	Tojásleves Zöldséges csirkemáj rizottó Banán	Húsgombóc Karalábéfőzelék Narancs
6. Nap	7. Nap	8. Nap	9. Nap	10. Nap
Tavaszi zöldségleves Túrós pite Banán	Reszelt sajt Sárgarépa főzelék Gyümölcssaláta	Bolognai spagetti Starking alma	Halrudacska Burgonyapüré Mandarin	Vagdalt szelet Paradicsomos káposztafőzelék Tejszelet

További példák

Főzelékek: tökfőzelék, sárgarépa főzelék, cukkini főzelék, sütőtökfőzelék, zöldbabfőzelék, paradicsomos káposzta/zöldbab/burgonya főzelék, édesburgonya főzelék, karfiolfőzelék, brokkoli főzelék, kelkáposzta főzelék, almás céklafőzelék, zöldborsófőzelék, finomfőzelék, mexikói főzelék, zöldspárga főzelék stb.

Csőbensült ételeket

készíthetünk darált hússal, vagy akár sonkával pl.: burgonyából, karfiolból, brokkoliból, zöldbabból. **Rakott** ételeket is süthetünk pl.: kelkáposzta, burgonya, zöldbab, brokkoli, karfiol felhasználásával. Rakott ételek, valamint vagdaltak készítésénél keverhetünk a húshoz zabkorpát/búzakorpát, ezzel is növelve a napi rostbevittelt a gyermekek részére.

Az **alternatív gabonaféléket** rizshez hasonló módon készíthetjük el. Általában 2-3x mennyiségű vizet vesznek fel, ez fajtától változik. Hasonlóképpen, mint egy rizses húst, összekeverhetjük hússal, párolt zöldségekkel.





Uzsonna

Az uzsonna hasonló elvek alapján készíthető, mint a reggeli. Ez a nap második, egyben komplett, tehát állati eredetű fehérjeforrást tartalmazó kísétkézése.



Uzsonna példák

1. Nap	2. Nap	3. Nap	4. Nap	5. Nap
Tej Sonka szelet Margarin Fehér kenyér Vajretek	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiörlésű kenyér Fürtös paradicsom	Tej Házi csirkemájkrém Bagett Kígyóuborka	Gyümölcsstea Főtt tojás karika Margarin Zsemle Újhagyma	Házi barackos joghurt Margarin Kifli

Vacsora

A vacsora során választhatunk **hideg étkezést**, hasonlóan, mint egy reggeli vagy uzsonna, vagy készíthetünk **meleg ételt**, hasonlóan az ebédhez, amitől csupán csak mennyiségében kevesebb.

Vacsora példák

1. Nap	2. Nap	3. Nap	4. Nap	5. Nap
Sajtos-tejfölös tészta	Gyümölcsstea Házi tonhalkrém Bagett Póréhagyma	Gulyásleves Kakaós palacsinta	Gyümölcsstea Sült cukkinikrém Burgonyás kenyér Zöldpaprika	Vagdalt golyó Tökfőzelék

Készítették:

Osváth Andrea és Vitányi Kinga

A Budaörs Város Önkormányzat Egyesített Bölcsődei Intézmények dietetikusai