

„EGYÜTT, TESTVÉRKÉNT KUNMADARAS – BUDAPERT X. KERÜLET”
EFOP-3.1.8-17-2017-00011

Foglalkozás megnevezése: Egészséges életmód

A foglalkozás célja: Hasznos tanácsokkal segíteni a családok egészségtudatos vásárlásait.

A beszámolót készítette: Lantosné Póka Ágnes

A [gyerekek](#) különösen a kicsik, mindig olyan ételeket esznek, melyek rendelkezésre állnak otthonukban. Éppen ezért kell szigorúnak lenni, ami a megvásárolt élelmiszereket illeti, vagyis azokat az ételeket, melyeket az asztalra helyezünk vagy kóstolónak használunk.

A gyerekek figyelmébe ajánljuk a következő, egészséges táplálkozással kapcsolatos tanácsokat:

- Használj gyümölcsöket és zöldségeket napi gyakorisággal, amikor ételt vagy harapnivalót készítesz, és körülbelül 5 alkalommal fogyasztd el naponta.
- Tegyél az asztalra gyümölcsöt és zöldséget minden étkezéskor. Alakítsd úgy, hogy az egészséges harapnivalók mindig legyenek szem előtt, gyümölcsöket és zöldségeket kínálva, melyek alig várják, hogy el legyenek fogyasztva. Az egészséges finomságok csoportjába sorolható még: a csökkentett zsírtartalmú joghurt,ogyoróvaj és zeller, gabonakeksz és sajt.