

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

Foglalkozás megnevezése: Egészséges életmód

A foglalkozás célja: Helyes táplálkozási szokás kialakítása

A beszámolót készítette: Kneifelné Szaszko Judit Zsófia

A foglalkozások során igyekeztem rávilágítani a különböző ételek fontosságára és hasznosságára.

Próbáld meg úgy elkészíteni az ételt és harapnivalókat, hogy sovány húst tartalmazzanak, de más fehérjében gazdag összetevőket is, mint a hal, tojás, bab és mogyoró.

- Válassz megfelelően, ami a gyerek táplálékát illeti, fogyasszon kenyeret és gabonapelyhet, mivelhogy mindkettő tartalmaz rostokat.
- Korlátozd a zsírbevitelt, sült ételek kerülése által. Helyette főzz egészségesen, válassz inkább grillezett húst vagy párolt ételeket. Válassz csökkentett zsírtartalmú vagy zsírmentes tejtermékeket.
- Korlátozd a gyorséttermi falatok és a csökkentett tápanyagtartalmú ételek, mint a sültkrumpli vagy cukorka fogyasztását. Ennek ellenére, nem kell kategórikusan megtiltani a gyerekeknek, hogy a kedvenceiből fogyasszon. Magyarázd meg neki, hogy ezek olyan termékek csoportjába sorolhatóak, melyeket csak néha szabad fogyasztani. Így a gyerek nem fogja annyira hiányát érezni.
- Korlátozd a cukortartalmú italok fogyasztását, mint a szénsavas italok vagy gyümölcslé. Figyelj arra, hogy vizet és csökkentett zsírtartalmú tejet fogyassz.