



Útmutató iskolás gyermek étrendjéhez

Az iskolás korú gyermekek étrendjét úgy kell kialakítani, hogy fedezze a fejlődésükhöz, növekedésükhöz szükséges energia- és tápanyagigényüket, valamint tartalmazzon minden létfontosságú tápanyagot. Nem szabad elfeledkezni a szellemi munkáról, a tanulásról sem, mely meghatározó a gyerekek életében. Így fontos feladat a vitaminokban, ásványi anyagokban, fehérjékben gazdag étrend kialakítása számukra.

- ✓ Étkezzen naponta többször (5x).
- ✓ Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre, melyet elsősorban vízzel, gyümölcssteával, esetleg kisebb részét 100%-os gyümölcslével fedezze.
- ✓ Ételei minél többféle nyersanyagból változatos módon készüljenek.
- ✓ Ételkészítés során kevesebb sót használjon és kerülje a csípős fűszereket.
- ✓ Kerülje a cukorban gazdag ételeket.
- ✓ Zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök magas rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt naponta többször (3-5 alkalommal) szerepeljenek az étrendben.
- ✓ Válassza a teljes kiőrlésű kenyeret, pékárukat, gabonaipari termékeket.
- ✓ Minden nap szerepeljen az étrendben tej és/vagy tejtermék (joghurt, kefir, sajt, túró).
- ✓ A tejtermékek mellett a húсок, halak és a tojás is megfelelő fehérjeforrás, így minden nap szerepeljen az étrendben az alábbi nyersanyagok valamelyike a változatosság jegyében.
- ✓ Hal fogyasztásakor legalább hetente egyszer.
- ✓ A B₁₂ vitamin szükséglet csak állati eredetű termékekkel fedezhető.
- ✓ Megfelelő vasforrások a húсок. A zöldségekben lévő vas rosszul hasznosul.
- ✓ Érdemes az állati eredetű zsiradékok mennyiségét csökkenteni. Ételkészítéshez különféle növényi eredetű olajokat használjon.

Köszönettel: Kosztján Attila