



Ne hagyd ki a reggelit!

Ismerős az a helyzet, amikor a reggeli indulásnál mindenki ideges, kapkod, mert elaludt vagy késében van? Nos, ilyenkor szokott elmaradni a reggeli, ami felnőtteknél is, de a gyerekeknél igazán fontos!

A táplálkozási szakemberek szerint, egy gyermek reggelije legalább egynegyedét vagy egyharmadát kellene kitegye az egész napi enegria- és tápszükségletének. Egy egészséges reggeli kell tartalmazzon proteineket, zsírokat, szénhidrátokat és más tápanyagokat, mint például a rostok, vitaminok, vas és kalcium. Soknak tűnik ennyi minden egy reggelibe sűrítve? Tulajdonképpen mindezeket összesűriteni egy rövid és gyors reggelibe nem is olyan nehéz, mint ahogy tűnik.

Szakértők összeállítottak egy listát, amelyet leginkább ajánlanak gyerekek számára, íme:

- gyümölcspüré gyümölcsös joghurtból és friss vagy konzervgyümölcsökből – keverd össze egy turmixban
- csökkentett zsírtartalmú ostya, szeletelt gyümölccsel és zsírszegény tejjel
- gabonapehely zsírszegény tejjel vagy természetes gyümölcslével
- túró és keksz, vagy túró teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérral, természetes gyümölcslével
- zsírszegény joghurt friss gyümölccsel és gabonapehellyel.

A cikk az Egészségre nevelő és szemléletformáló programok a Ligeti Óvodában, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1378 számú projekt keretében jelent meg.