

„Ha van kedved, oszd meg velünk!”



A Menő Menza pályázat „Hétfégi étrendem”; mozgás, sport - önkéntes étrend minta ötletekkel februárban az 5.b osztályosok mutatták be családi étkezési ötleteiket.

Követendőnek tartjuk, hogy reggelire könnyű, tápláló ételeket iktattatok be: gabona pehely, tejtermékek, körözött.

Bár ebből a korosztályból már többen nem tízóraiznak, fontos nyers zöldség, gyümölcs fogyasztása két étkezés között. Csokit, ropit, csipszet megjelölték néhányan, ami kis mennyiségben, ritkán megengedett.

Ebédre paradicsom, - gyümölcsleves, hal, csirke, rántott sajt, palacsinta került az asztalra, ami tápláló, fehérje- energiaforrás, és nagyon finom!



A vacsora lehet egyszerűbb, könnyebb étel: tejberizs, meleg szendvics, spagetti, pizza. Ne maradjon el ez a fő étkezés, hisz a kellemes alváshoz szükséges, hogy együnk; persze ne későn!

Dicséretes, hogy mindenki megjelölt valamilyen mozgás formát : kerékpározás, rollerezés, focizás, séta, kutyasétáltatás szerepelt a hétfégén.

Megállapítandó, hogy számotokra napi szinten 3-4 étkezés szükséges a megfelelő fejlődéshez.

Ti már az ételek elkészítésében is részt tudtok venni, remélem meg is tettétek! A jó hangulatú főzőcskézés is egy kellemes és hasznos hétfégi program lehet.



Egy kiválasztott mintának beillő napi étrend:

Reggeli: müzli tejjel

Tízórai: alma

Ebéd: zöldborsó leves; tejfölös, sajtos hús; burgonyapüré

Uzsonna: gyümölcsjoghurt

Vacsora: meleg szendvics

Köszönjük az együttműködést!