

Húshónapok a GYERE Programban

Miközben év végéig a húsokról, húskészítményekről és halakról tanulhatnak a gyerekek a GYERE Programban, addig a szülők az óvodákban és iskolákban szervezett szülői értekezleteken tehetik fel kérdéseiket a szakembereknek.

Szülőin a GYERE Program

A szülők ismét találkozhatnak a GYERE Programmal, ugyanis a szülői értekezletek alkalmával személyesen tájékoztatják az anyukákat és az apukákat a program képviselői az eddigi eredményekről és a jövőbeni tervekről. *„Legelőször a Hétszínvirág Óvodában jártunk, ahol legnagyobb örömünkre bebizonyosodott, hogy a szülők ismerik a Programot, eljutnak hozzájuk a nekik szánt információink, és érdeklődéssel várják a további tájékoztató anyagainkat is”* – mondta lapunkat Kubányi Jolán, a GYERE Program vezetője. *„A visszajelzések tükrében úgy gondoljuk, hogy jó úton halad a Program, amelynek sarkalatos pontja a szülők és a közösség összefogása a gyerekek egészségéért”* – tette hozzá.

Terítéken a hús



A GYERE Programban minden óvodás és iskolás karácsonyig megtanulhatja, hogy a hús az egyik legfontosabb fehérjeforrásunk. 10 dekagrammja ugyanis átlagosan 20 százalék fehérjét tartalmaz, amely nélkülözhetetlen egy fejlődő szervezet számára. Ezért is fontos, hogy a gyermekeink naponta jó minőségű, zsírszegény húsokat, húskészítményeket fogyasszanak.

Hogyan vásároljunk?

- A húskészítmények választéka egyre nagyobb, viszont figyelniük kell, mert nagyon sok konyhasót tartalmazhatnak, amelyek hosszútávon egészségkárosító hatásúak.
- A megvásárolt húst lehetőleg azonnal használjuk fel, de ha erre nincs lehetőségünk, hűtőszekrénybe téve legfeljebb 1-2 napig tárolhatjuk.
- Különösen ügyeljünk a nyers baromfihúsra, mert az szalmonellával fertőzött lehet. Ne feledkezzünk meg róla, hogy bár a baromfihús hamar elkészül, alaposan főzzük, süssük vagy pároljuk meg, hogy biztosan elkerüljük a fertőzés (pl. szalmonella) veszélyét.

Mennyit ajánlanak a szakemberek?



www.shutterstock.com - 170155118

- Főétkezéseknél a tányéron megközelítőleg 1/4 részt foglaljanak el a hús, húskészítmények, halak és lehetőleg mindig legyen mellette zöldség is.
- Hetente legalább egy alkalommal fogyasszunk halat, a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként.
- Ét elkészítésnél a látható zsiradékot távolítsuk el, és minél kevesebb zsiradék hozzáadásával készítsük ételleinket, mert így könnyebben megtartjuk a normál testtömegünket.

Ne feledkezzünk meg a halról

- Magyarország nem tartozik a nagy halfogyasztók közé, ezt viszont érdemes lenne változtatni, ugyanis a hal húsa kitűnő minőségű, komplett fehérjét tartalmaz, gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, ráadásul sokoldalúan felhasználható: készülhet belőle például roston sült hal, halkrém, halsaláta is.
- Kedvező zsírsavösszetételükkel elősegítik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, továbbá nélkülözhetetlenek a szem és az agy egészséges fejlődéséhez

Ha már fiatal korban odafigyelünk arra, hogy helyesen táplálkozzunk, és rendszeresen sportoljunk, sokat tehetünk az egészségünk megőrzéséért.

Új állomás a GYERE Programban

Magyarországon Dunaharaszti után idén őszől Szerencsen is elindítja a GYERE Programot a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Nestlé az Egészséges Gyermekekért Program támogatásával. *„Dunaharasztihoz hasonlóan az elkövetkezendő három évben Szerencsen is olyan környezetet szeretnénk kialakítani, amely támogatja a családokat az egészséges életmód elsajátításában a lakóközösség egészségének mozgósításával és az összes érintett bevonásával. Dunaharasztiiban már egy év alatt komoly sikereket értünk el, reméljük, hogy ez Szerencsen sem alakul másképp”* – mondta el a GYERE Programot vezető Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.