

# Legdrágább kincsünk az Egészség



## MÁJUS HAVI AJÁNLÓ

### Hogyan szeretessük meg a gyerekekkel az egészséges ételeket?

„Szakemberek szerint az ötéves kor vízválasztó lehet, ekkor nyitottabbá válnak a gyermekek az új ízekre. Ha nem is lesz így, nem szabad feladni. Íme néhány ötlet, amit újra és újra érdemes kipróbálni.”

Forrás:

[https://fitmind.blog.hu/2016/09/16/hogyan\\_szeretessuk\\_meg\\_a\\_gyerekekkel\\_az\\_egeszseges\\_et\\_eleket](https://fitmind.blog.hu/2016/09/16/hogyan_szeretessuk_meg_a_gyerekekkel_az_egeszseges_et_eleket)

#### Játékos megközelítés

- A zöldség és gyümölcs dekoráció készítése mindig jó móka. Ismerkedik a gyermek az újdonságokkal, és közben lehet, hogy megkóstolja és meg is szereti őket.
- Az elkészült ételleket is díszíthetjük friss gyümölcsökkel és zöldségekkel, hogy vonzóbbá tegyük őket.
- Ha nagyon tiltakoznának, bevethetjük a bölcsiből és oviból jól ismert kérést: „ahány éves vagy, annyi falatot egyél belőle”.
- Előkerülhetnek a kedvenc játékok is, akiket meg kell etetni egészséges finomságokkal, hogy ne legyenek betegek, vagy éppen azért, hogy, meggyógyuljanak.

#### A mese ereje

- A képzelet és a mese ereje sokszor segít. A gyerekek szeretik kipróbálni, amit a kedvenc mesehőseik. Kiváló meséskönyvek vannak a témában. Egyik nagy kedvenc **Berg Judit Meselevele**.

- A gyermek maga is kitalálhat történeteket, amelyekben zöldség és gyümölcs a „főhős”, eljátszhatja vagy le is rajzolhatja, hogy jobban megismerje, és (remélhetőleg) megszeresse őket.



### **Kedvenc ételek egészséges(ebb) formában**

- A legtöbb gyermek szereti a palacsintát, muffint, gombócot és társait. Ha a fehér lisztet lecseréljük teljes kiőrlésűre vagy barna rizslisztre, már sokat tettünk az egészségükért.
- Ez vonatkozik a cukorra is, érdemes lecserélni kókuszcukorra, esetleg keverni egy kis Steviával vagy nyírfacukorral.
- A tésztájukba is reszelhetünk almát, cukkinit, krumplit vagy répát.
- A töltelékkel is kísérletezhetünk. Például készíthetünk spenótos-túros palacsintát, kakaós-szilvás gombócot.
- Tudom, a Nutella sok helyen a nagy kedvenc. Nem baj, néha „vétkezni” is kell, de kenjük vékonyan és adjunk hozzá banánt.

### **Együtt minden könnyebb**

- Készítsünk a gyermekekkel bevásárló listát, menjünk el együtt megvenni, amire szükség van, és főzzünk közösen. Az elkészült ételt így sokkal jobban a sajátjának érzi, és azt is megtapasztalja, hogy mennyi munka van vele, ameddig az asztalra kerül.

- Ha nem is hoz azonnal nagy változást az étkezésben, legalább közben beszélgettünk, együtt voltunk. A „[MI-időnk](#)”-[élmény](#) megfizethetetlen!

### **Ha másképp nem megy - becsempészve**

- Meglátja a gyerek a brokkolit, és elmegy a kedve az evéstől? El kell rejtteni előle (ha még lehet). Tegyük a többi zöldséggel együtt húsgombócba vagy a spagetti öntetbe.

- A sütőtököt, édesburgonyát, répát vagy almát turmixoljuk, és így belekerülhet a muffin tésztába.

- Ha többször megdicséri, amit készítettünk, el is mondhatjuk, mitől lett ilyen finom.

A kitartás a lényeg!

Hosszú távon neked és neki(k)is kifizetődik az egészséges táplálkozás!

(Képforrás: [www.egeszseges-taplalkozas.info](http://www.egeszseges-taplalkozas.info))

---

## *A HÓNAP GYÜMÖLCSE*

---



A fantasztikusan finom eper nemcsak ízletessége miatt jó, ha az asztra kerül, hiszen nagyon egészséges is. Számos jótékony hatása ismeretes: antioxidáns, méregtelenítő, emésztéssegítő, rákmegelőző, és vitaminokban is gazdag. Több C-vitamin van benne, mint a citromban és a narancsban, emellett B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-, B<sub>5</sub>-vitamin, E-vitamin és K-vitamin is, mely utóbbi erősíti az immunrendszert.

**Csodát művel az egészséggel a tavaszi turmix: ezt még a gyerek is szívesen fogyasztják**

Finomíze miatt a gyerekek is szeretik, amit érdemes kihasználni, és amikor szezonja van, minél gyakrabban az asztra tenni. A következő ízletes eperturmix remek reggeli lehet, ráadásul szuperegészséges is.

## Reggeli eperturnix



### **Hozzávalók 3 pohár turnixhoz:**

- 30 dkg eper
- 1/2 liter tej
- 2 evőkanál méz
- zabpehely a tetejére tetszés szerint

**Elkészítés:** A megtisztított, lecsumázott epret tedd a mixerbe, kanalazd rá a mézet, és öntsd fel a tejjel. Turmixold össze, és adagold poharakba. Szórd meg zabpehellyel a tetejét, hogy még tartalmasabb legyen a reggeli turnix.

Forrás: [https://femina.hu/gyerek/eper-turmix-reggeli/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3dPR2NWSZscDtM6360fO6h7pbyajFkbMfAf2Mzg183tZ7DtLI6IUG3T0\\_aem\\_AYiiZai1qhfsyyYsufbl67\\_jePJclidxdAKQhYBYiWG25-7xhfrJr-IQQ0sUsvwJ6bdXfLF6Gi4EWwVtcgF4q2on](https://femina.hu/gyerek/eper-turmix-reggeli/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3dPR2NWSZscDtM6360fO6h7pbyajFkbMfAf2Mzg183tZ7DtLI6IUG3T0_aem_AYiiZai1qhfsyyYsufbl67_jePJclidxdAKQhYBYiWG25-7xhfrJr-IQQ0sUsvwJ6bdXfLF6Gi4EWwVtcgF4q2on)

## Epres jégkrém



- **Összetevők:**
- 150 g fagyasztott eper
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1 teáskanál méz
- 100 g kókusztej konzervből
- 70 g túró ()

## Elkészítés

- Az epret és a mézet turmixolja össze a kókusztejjel és a túróval.
- A keveréket töltsé jégkrémformákba és tegye éjszakára a hűtőbe.
- Másnap a jégkrémeket forró csokiba márthatja, majd megszórhatja darált dióval vagy szárított eperrel.

Forrás: <https://jokateszunk.hu/receptek/kategoria-szerint/egeszseges-nassolas/epres-jegkrem-789/>

### Készítsünk a gyerekekkel együtt vidám eperfigurákat



Forrás: Pinterest

Miért fontos szezonális zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani? Azért, mert ezek érését a természet, és nem a különböző vegyszerek biztosítják. Májusban már nagyon megéri kimenni a piacra, hiszen megjelennek a zsenge és friss zöldségek. A hosszú tél után, nagyon fontos, hogy sok zöldséget együnk, lehetőleg nyersen.

De mik azok a zöldségek, amiket most érdemes megvenni, mert most van itt a szezonjuk?

### Hónapos retek



Magas C-vitamintartalma miatt a téli vitaminban szegény időszakban nagyon hasznos lehet. Csípős íze és illata a hagymával rokon illóolajtól származik, régebben gyógyszerként is használták. Mérsékelten fogyasztva, vitamindús, az emésztést elősegítő, étvágygerjesztő, vese tisztító hatású. Nyersen használjuk, sózva vajas-, zsíros kenyérré, saláták alkotórésze, de az ételek díszítésére is.

Tzatziki retekből

- 1 csomag hónapos [reték](#) (ebben 14 db apróbb volt)
- 5-6 evőkanál natúr [joghurt](#) (ha lehet, görög)
- 1-2 gerezd [fokhagyma](#) (összezúzva)
- Csipet fehér bors
- 1-2 evőkanál citromlé (helyettesíthető mustárral vagy balzsamecettel)
- 1 evőkanál étolaj (ebben olívaolaj van)
- 1 evőkanál [méz](#) (vagy [porcukor](#))
- Ízlés szerint friss [kapor](#) (opció, de illik hozzá)
- csipet só

Forrás: [https://cookpad.com/hu/receptek/17212547-tzatziki-retekbol?ref=search&search\\_term=reték%20hónapos](https://cookpad.com/hu/receptek/17212547-tzatziki-retekbol?ref=search&search_term=reték%20hónapos)

### Újburgonya



Mindennapos, alapvető élelmiszer növény, kalória tartalma 1/3-a a kenyérének. C-vitamint tartalmaz, amely a tárolás során csökken. Könnyen emészthető és más zöldségekkel ellentétben jól, és sokáig eltartható. Az újburgonya magas víztartalmának köszönhetően a diétázók számára is ideális választás, főleg, ha zsírmentes, párolva készítik el.

### Zöldborsó (cukorborsó)



A vitaminok közül B1-, B2-, és C-vitamint tartalmaz, de nem csak vitaminokban gazdag, hanem fehérje értéke és szénhidrát tartalma is jelentős. Kalória értéke megközelíti a burgonyáét, fehérje tartalma pedig kb. háromszor annyi. **A zseme, friss cukorborsó a gyerekek kedvence.** Az egészséges, friss borsó hüvely, a belső rétegének eltávolítása után ehető, a borsólevesben is nagyon jól használhatjuk. Használhatjuk leves, főzelék, párolva saláták és rizses ételekhez is.

### Magával sűrített zöldborsófőzelék

#### Elkészítés:

A vajat egy nagy lábosban felolvasztjuk, hozzáadjuk a felaprított hagymát, sózzuk és üvegesre pároljuk. Belekeverjük a borsót, felöntjük tejjel, puhára főzzük.

A keményítőt egy kevés tejjel egy kistányérban simára keverjük, majd a főzelékhez adjuk.

A főzelék negyedét kevés lével turmixgépbe merjük, simára dolgozzuk, majd visszaöntjük. Összemelegítjük, majd tálalhatjuk.

Forrás: <https://sobors.hu/receptek/magaval-suritett-zoldborso-fozelek-recept/>

## MÁJUSI PROGRAMAJÁNLÓ

- **VÁROSLIGETI GYERMEKNAP BUDAPEST**

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-varosligeti-gyereknep-gyermeknap-budapest.html>

- **10 MESEÖSVÉNY ÓVODÁSOKNAK, KISISKOLÁSOKNAK – MANÓK, TÜNDEK, MESEHŐSÖK NYOMÁBAN**

<https://minimatine.hu/meseosveny-ovodasoknak-kisiskolasoknak/>

- **SZOLNOKI PALACSINTA FESZTIVÁL MÁJUS 24-26**

<https://www.palacsintafesztival.com/>

- **PÜNKÖSDI FORGATAG A BUDAI VÁRBAN**

<https://www.szeretlekmagyarorszag.hu/programok/punkosdi-forgatag-a-budai-varban/>

- **GYEREKERT CSALÁDI FESZTIVÁL, VESZPRÉM**

**GyereKert 2024 | Veszprém | 2024 május 11-26. | HelloBalaton**

<https://hlobalaton.hu/program/gyerekert-2024-veszprem/>

- **PÜNKÖSD AZ EGRI VÁRBAN MÁJUS 19-20**

**Pünkösöd az Egri Várban (visiteger.com)**

<https://visiteger.com/programok/osszes/punkosd-az-egri-varban-3>

- **HALÁSZ JUDIT CSIRIBIRI KONCERT, BALATONFÜRED MÁJUS 19**

<https://hlobalaton.hu/program/halasz-judit-csiribiri-koncert-balatonfured-2024/>

- **MÁJUS 10-11 TERMÉSZETISMERETI FESZTIVÁL GÖDÖLLŐ**

<https://mme.hu/hirek/2024/04/02/szeretjuk-madarakat-termeszetismereti-fesztival>