



A tél beköszöntével is érdemes a gyerekekkel minél több időt tölteni a szabadban, lehetőséget biztosítani számukra a mozgásra. Ennek megvalósítására hoztunk pár ötletet.

1. Irány a hófödte természet!

Egészen magától értetődő családi program a **csodaszép hóval borított tájak meglátogatása**, mégsem olyan egyszerű feladat ez manapság, mint sokunk gyermekkorában volt. A fehér hóba borult téli táj már egyre ritkább látványosság napjainkban, így komolyabb szervezést igényelhet, hogy eljussunk a gyerkőcökkel egy ilyen helyre a téli hónapokban. A kihívás ugyan nehezebb feladat szülőként, de biztosan állíthatjuk, hogy abszolút megéri a készülődést és utazást egy magasabban fekvő havas erdő meglátogatása. Akár az otthonunkhoz közelebb, akár távolabb található ilyen vidék a lényeg ugyanaz marad. Bátran mozduljunk ki egy kis **aktív kikapcsolódásra** a gyerkőcökkel.



-  A gyerekeknek: hógolyózás és hóember építés kifulladásig
-  A felnőtteknek: stresszoldó séta és elmerülés a természet szépségeiben

TIPP:

Néhány kirándulóhely, amelyeket gyakran vastag hótakaró borít a téli időszakban: **Dobogókő, Normafa, Lillafüred, Zempléni hegyek, Kékestető.**



2. Korcsolyázás

Van egy két olyan program, amire csak az adott évszakban van lehetőségünk. A **korcsolyázás** ékes példája ennek, ezért ha van rá lehetőségünk semmiképpen nem érdemes elszalasztani. A városokban élőknek ebben bizony előnyük van, hiszen a legtöbb nagyváros rendelkezik **szabadtéri vagy fedett korcsolyapályával**, de egyre több vidéki kezdeményezés és úgynevezett "házi pálya" található a kisebb falvakban és városokban is, amiket ugyanannyira érdemes kipróbálni. Arról valószínűleg nem kell senkit meggyőznünk, hogy mennyire **bulis és emlékezetes program** ez az egész családnak, így ez a kedvcsináló is inkább csak egy kis emlékeztető, ha éppen úgy gondolnánk szülőként, hogy hirtelen semmi jó ötlet nem jut eszünkbe.

-  A gyerekeknek: aktív, élményteli program, ami garantáltan a hét fénypontja lesz számukra
-  A felnőtteknek: egy kis mozgás az ülőmunkából kiszabadulva és élménygyűjtés a gyerkőcökkel

3. Várak felfedezése

Ha **kastélyokról és várakról** van szó nem mondhatjuk, hogy hazánkban hiányban szenvednénk a lehetőségek terén. Télen talán nem ez a családi program jutna eszünkbe elsőként, de a legtöbb kastély és vár ebben az időszakban is változatlanul nyitva tart. Ezek a típusú nevezetességek tavasszal és nyáron a legfrekvenciáltabbak, így **ha szeretnénk elkerülni a nagy tömeget** egészen kézenfekvő télen felfedezni őket. Nagyon különleges hangulatot árasztanak ezek az épületek, ami nem csak a gyerekeket de az egész családot elvarázsolja majd. Kalandra fel!



-  A gyerekeknek: káprázatos mesebeli élmény vagy igazi lovagi felfedezőútúra
-  □ A felnőtteknek: kulturális, építészeti és történelmi élmény egyaránt

TIPP:

A legszebb hazai kastélyokról és várakról írtunk már egy korábbi cikkünkben, de álljon itt néhány tipp. **Várak:** Boldogkő vára, Vajdahunyad vára, Bory vár, Egri vár, Visegrádi vár, Tatai vár. **Kastélyok:** Festetics-kastély, Edelényi-kastélysziget, Esterházy-kastély

4. Közös sütkérezés

Volt már rá példa, hogy **együtt főzött vagy sütött a család** apraja nagyja? Igen? És olyan, amikor a tél legnagyobb finomsága, a forró csoki készült házilag? Nem? Nos akkor épp itt az ideje! Számptalan receptet találhatunk a kezdő szintűtől a haladóig egyaránt. De a dolog szépsége nem is igazán abban rejlik, amit készítünk, hanem sokkal inkább a közös munkában, az együtt töltött időben. Ha pedig sikerül az ablak mellett ülve, a hófehér tájat csodálva elfogyasztanunk a közös kreálmányt az már csak hab a tortán!

-  A gyerekeknek: a közös alkotás és persze finomság élménye
-  A felnőtteknek: a jóllakott elégedett mosolyok és a közös alkotás felemelő pillanatai

Recept ötletek:

Beigli Recept

Hozzávalók 4 kisebb rúdhoz:

25 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
25 dkg teljes kiőrlésű rétesliszt (vagy 50 dkg szénhidrátcsökkentett liszt) 25
dkg vaj/kókuszszír
2 tojás
5 dkg eritrit és stevia keverék
2 dl kókusztejszín
3 dkg élesztő pici
só
fél dl tej
csipet cukor az élesztőhöz

Diós töltelékhez:

30 dkg darált dió
10 dkg eritrit és stevia keverék
2 ek folyékony édesítő
reszelt citromhéj
1 ek diétás baracklekvár
1 reszelt alma
10 dkg mazsola
pici rum
2 dl forró tej
vanília

Elkészítés:

Az élesztőt felfuttatjuk a fél deciliter tejben egy csipet cukorral. Amíg az élesztő dolgozik, összekeverjük a tészta hozzávalóit, majd belekeverjük az élesztőt. Ruganyos tésztát fogunk kapni, ezt négy részre osszuk fel! Ha jó lett a tésztánk, optimális esetben még liszt sem kell a kinyújtásához. Téglalap formát készítünk belőle, majd kinyújtjuk.

A töltelék nem szoktuk felfőzni, elegendő ha forró tejjel öntjük fel. Ezt óvatosan, lassan, amennyit felvesz a többi alapanyag. Hogyha jó dúsan szeretjük a töltelék, a következő az arány: 1 adag tészta nyersen lemérve, ugyanannyi dekagramm töltelékkel oszlatunk el rajta. Feltekerjük, a szélét pedig behajtjuk. Ezután egy éjszakát pihen lefóliázva a hűtőben vagy hideg kamrában.

Reggel nincs más dolgunk, mint tojásfehérjével megkenni és 200 fokon 30 perc alatt kisütni. Egy tipp, hogy márványos legyen a teteje: először hosszanti irányban kell megkenni a tojással, majd 15 perc pihenő. Utána keresztben, ismét pihenő, és legvégül megint hosszában!

Csokis-Banános zabpehely keksz recept- cukormentes, gluténmentes

Ez egy tipikus gyors recept, ami ötperc alatt a sütőben van. Csak összekevered, kézzel golyókat formázol belőle, belenyomod a csoki kockákat, és pikk-pakk, készen is van. Fantasztikus ez a csokis-banános ízvilág a zabbal keverve.

Hozzávalók:

- 130 g zabpehely
- 1 ek vanília aroma
- Csipet só
- 1 g tojás
- 100 g banán (héj nélkül)
- 30 g vaj
- 80 g cukormentes csokoládé
- agávészirup

A keksz elkészítése:

- A zabpehelyen kívül, az összes összetevőt egy botmixerrel összeturmixoljuk
- Majd összekeverjük a zabpehellyel
- Kézzel szilva nagyságú golyókat formázunk belőle, és sütőpapírra egy tepsibe helyezük, egymástól kb. 2-3 cm-es távolságra.
- A csokoládét kisebb kockára tördeljük, majd minden zabpehely golyó tetejére teszünk egy-egy darabot, amit újjal belenyomunk, így zabgolyók kis pogácsákká alakulnak.

- A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, majd 15 percig sütjük benne.

A téli időszakban érdemes odafigyelni a gyerekek immunrendszerének az erősítésére, erre hoztunk pár finomságot:

A hideg idő a gyerekek szervezetét nagy kihívások elé állítja, a kicsiket nem igazán hozzák lázba a vitamindús ételek, sokszor úgy kell beléjük diktálni egy-egy főzeléket, vagy néhány kanál zöldséglevest. Erre való tekintettel most össze szedtünk néhány immunerősítő alapanyagot ami nemcsak finom, de tápláló is.

1. Sárgarépa: Ez a zöldség rengeteg béta-karotint termel, ami természetes védelmet nyújt a sejteknek. Serkenti az immunsejteket

2. Citrusfélék: A C-vitamin nagy mennyiségben megtalálható a citrusfélékben. A C-vitamin növeli a fehérvérsejtek számát a fertőzésekkel szemben, valamint megakadályozza a vírusok elszaporodását. A C-vitaminok és a bioflavonoidok együtt dolgoznak a megfelelő védelemért.

3. Mandula: Fehérjében és cinkben gazdag élelmiszer. Erősíti az immunrendszert és védi a bőrt a kiszáradástól. Ráadásul lassan felszívódó, de hőt adó energiával látja el a testünket. Nem fogunk fájni ha naponta megeszünk egy marék mandulát vagy bármilyen olajos magot. (a felmelegítő hatást a pörköletlen, nyers magok eredményezik)

4. Joghurt: Az élő baktériumkultúrát tartalmazó joghurt gondoskodik a bélrendszer egészségéről, és a megtisztítja a bélcsatornát a betegségeket okozó baktériumoktól. Bár vény nélkül elérhetjük a probiotikum kapszulákat és cseppeket, napi egy doboz joghurt ugyanolyan hatékony, ám sokkal olcsóbb immunerősítő. Bármilyen finomak, egészségünk érdekében azonban kerüljük az ízesített, cukorral teletömött változatokat. A natúr joghurtot pillanatok alatt feldobhatjuk friss/ fagyasztott gyümölcsökkel és egy teáskanál fahéjjal.

5. A brokkoli : A, C és E vitamintartalmával, valamint magas rost- és antioxidáns tartalmával együtt az egyik legegészségesebb zöldség, amelyet a tányérjára tehet. Érdeemes a lehető legkevesebbet főzni a brokkolit, a gőzölés a legjobb módja annak, hogy a lehető legtöbb tápanyagot megtartsa.