

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 egészséges eteleket](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 rejteni 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)

A HÓNAP GYÜMÖLCSE



A fantasztikusan finom eper nemcsak ízletessége miatt jó, ha az asztalra 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 B₂-, B₆-, B₉-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 asztalra tenni. A következő ízletes eperturmix remek reggeli lehet, ráadásul szuperegészséges is.

Reggeli eperturnmix



Hozzávalók 3 pohár turnmixhoz:

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

Elkészítés: A megtisztított, lecumázott 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 turnmix.

Forrás:

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 zseme 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. Mérsékeltén fogyasztva, vitamindús, az emésztést elősegítő, étvágygerjesztő, vese tisztító hatású. Nyersen használjuk, sózva vaj-, zsíros kenyérre, saláták alkotórésze, de az ételek díszítésére is.

Tzatziki retekéből

- 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

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 zsíradék nélkül, 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 zsenge, 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

- MŰPA TESZ-VESZ ÓVODA

<https://mupa.hu/program/csaladi-es-ifjusagi-programok/tesz-vesz-ovoda-2025-05-01-17-15-lepcsoterem>

- 10 LEGJOBB JÁTSZÓTÉR BUDAPESTEN

<https://www.budapestinfo.hu/hu/10-legjobb-jatszoter-budapesten>

- 10 MESEÖSVÉNY ÓVODÁSOKNAK, KISISKOLÁSOKNAK – MANÓK, TÜNDÉREK, MESEHŐSÖK NYOMÁBAN

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

- **HELLÓ EURÓPA! FESZTIVÁL-VÁROSHÁZA TÉR, MÁJUS 1-5 (ingyenes)**

Május 1. és 5. között hamisítatlan **majális-hangulat** vár mindenkit a Városháza parkban! Egész napos **ingyenes programokkal** készülnek, lesz **táncelőadás, gasztronómiai különlegességek**, de a gyerekek sem maradnak ki a jóból: mesekoncertek, gyerekelőadások, **bűvész, hiphop táncbemutató, körhinta**, újrahasznosított játszótér, és persze az örök klasszikus arcfestés és csillámtetoválás is beköltözik a Városháza parkba! Fellép többek között a **Veronaki, Varró Dani és Molnár György, a Magyar Népmese Színház, az Eszter-lánc Mesezenekar, a Kolompos, a Kispárna, a Búgócsiga Zenede, Méhes Csaba** és még sokan mások. Részletek [itt](#). **Ingyenes!**

- **ANYÁK NAPJA SZENTENDREI SKANZEN, MÁJUS 5., VASÁRNAP**

Május első vasárnapja az anyákról szól: édesanyákról és nevelőanyákról, nagymamákról és dédnagymamákról, ükmamákról és szépamákról. Mi más is tenne boldogabbá egy anyát, mint gyermeke saját kezével készített ajándéka, ezért **sokféle kézműves programmal** készülnek. Az érdeklődők megismerkedhetnek az **ölbéli játékokkal** is. **Tematikus túráikon** megtudhatjátok, hogyan készítették fel egykor a gyerekeket a felnőtt szerepekre, hogyan játszottak a gyerekek falun. Részletek [itt](#). **Múzeumi belépővel** látogatható. **Anyák napjára készítettünk nektek egy külön válogatást** is!

- **PÜNKÖSDI FESZTIVÁL SKANZEN, MÁJUS 19-20**

<https://minimatine.hu/csaladi-program-majusra-anyak-napjato-gyereknapi/>

- **CSALÁDI FESZTIVÁL ÉS KÖNYVVÁSÁR az Animus, Central és Lampion kiadókkal – Marczibányi tér, május 25-26. (ingyenes)**



- **TŰZOLTÓ SKANZEN ÚJPEST**

<https://gyerekprogi.com/esemeny/tuzolzo-skanzen-latogatas?dateid=67dff8229061c38f48a446ff>

- **VÁROSLIGETI MAJÁLIS**

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-majalis-a-varosligetben.html>

- **GYEREKNAP a Budaörsi Reptéren**

