

“Az egészséges táplálkozás gyerekkorban kezdődik”

Az egészséges életmód kialakítása a szülők példamutatásán, a kiszámítható **napirenden és a pozitív megerősítésen** múlik. Magában foglalja a **kiegyensúlyozott táplálkozást**, a **rendszeres testmozgást** (játékos formában), a **megfelelő higiéniát** (kézmosás, fogmosás) és a **képernyőidő korlátozását**, mindezek együtt segítik a gyermekek testi-lelki fejlődését.

Receptek:

Egészséges banános-étcsokis zabkeksz

Hozzávalók

- 2 közepes db banán
- 2 db tojás
- 2 bögre zabpehely (nagy és/vagy apró szemű)
- 1 teáskanál fahéj
- 100 g étcsokoládé (apróra vágott/tört)

Elkészítés

1. Egy villa segítségével pépesítsük a banánokat, majd üssük hozzá a két tojást, és keverjük el jól. Az étcsoki kivételével keverjük hozzá a többi hozzávalót, majd hagyjuk az egészet egy kicsit a hűtőben állni (kb. 10 perc).
2. Melegítsük elő a sütőt 180-200 fokra (alul-felül sütés).
3. Miután a hűtőben pihent egy kicsit a massa, keverjük hozzá az étcsokoládét is, és formázzunk golflabdányi méretű golyókat egy sütőpapírral bélelt tepsire. Ha megvan, a tenyerünk segítségével lapítsuk le őket egy kicsit.
4. Süssük kb. 15 percig (alsó-felső sütés), és már kész is.



Zabos-kókuszos linzer

Hozzávalók

- 150 g zabpehely (ledarálva)
- 50 g kókuszreszelék (pirítva szárazabb)
- 40 g banán (pépesítve)
- 2 db tojássárgája
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- 1 késhegynyi sütőpor(elhagyható)
- 50 g kókuszolaj

Elkészítés

1. A száraz hozzávalókat turmixgépben finomítjuk 5-10 másodpercig.
2. Hozzáadjuk a nedveseket egyesével. Erős géppel turmixolhatjuk, de a gyúrás is tökéletes.
3. Tenyerünkben kicsi golyókat formázunk, szétlapítjuk, és sütőpapiros lapra tesszük.
4. 180 fokon (alul-felül) megsütjük. Nekem 10 perc alatt lett kész.



További egészséges süteményreceptek a legkisebbeknek:

<https://streetkitchen.hu/cikkek/5-egeszseges-suti-a-legkisebbeknek>



Tippek a gyermekek egészséges étkezésének kialakításához:

https://kiddiez.hu/a-gyermekek-egeszseges-etkezesenek-alapjai/?srsltid=AfmBOoo3h0JFQm_urrzdMhQG2wchdpZKZ2E9QKioSO9uMVaokQTla1vE

Podcast az egészségtudatos mindennapokhoz:

https://szabogalbence.hu/egeszsegtudatos_mindennapok_szabo_gal_bence_messer_mate_elso_evad/?fbclid=IwAR2m6dwYKGeBuDrzrq0A8trvUdZJHGJCdgDVLTCcal__wEVnJLdjG2knI8c&mibextid=xfxF2i

Télien is a szabadban! Mert nincs rossz idő, csak rossz öltözet.

Barlanglátogatás a családdal:



<https://szemlo-hegyi-barlang.hu/?lang=hu>

<https://www.termeszettjaro.hu/hu/poi/barlang/pal-voelgyi-barlang/22727143/>

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

2. Csobbanás az egész családdal!



Nem a legszokványosabb dolog télen fürdőzésre indulni, de annál nagyobb élményt adhat a család minden tagjának. És ez alatt tényleg minden tagot értünk. Egy **termálfürdő** vagy **élményfürdő** meglátogatása **kiváló program a legkisebbeknek és a nagyszülőknek egyaránt**, főleg, ha olyan fürdőt sikerül választanunk, ahol az élménymedencéken és csúszdákon túl nyugtató termálvizes medencéket is találhatunk.

- 🧒🧒 A gyerekeknek: önfeledt vízi játék
- 🧒🧒 A felnőtteknek: lazítás és minőségi idő a gyerkőccel

3. Egy hamisítatlan téli program

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

TIPP:

Mielőtt útnak indulna a család feltétlenül érdemes utánajárni az adott pálya pontos nyitvatartásának, árainak, a fizetési és felszerelés kölcsönzési lehetőségeknek is, így érkezéskor biztosan nem érhet bennünket kellemetlen meglepetés.

