



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE
PROGRAM

Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

Néhány információ és jó tanács a GABONAFÉLÉKRŐL

Tájékoztató anyag szülők számára

- A gabonafélék csoportjába tartozik: a búza, a rozs, az árpa, a zab, a rizs, a kukorica stb.
- A teljes kiőrlésű gabona kifejezés azt jelenti, hogy a liszt, amelyből a termék készült, az egész gabonaszemet a héjrészsel együtt tartalmazza.
- A teljes szem vitaminokban - B-vitamin csoport (kivéve B12-vitamin), E-vitamin - gazdag és ásványi anyagok (pl. kalcium, magnézium, kálium, cink) is találhatóak benne.
- **A teljes kiőrlésű gabonák magas rosttartalma hozzájárul az egészség megőrzéséhez, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk jelentős, ezért fogyassza rendszeresen az ezekből készült termékeket is.**
- A teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült kenyér tömörebb állagú, térfogata kisebb a többi fajtánál, vágásfelületén pedig látszanak a korpszemcsék.
- Ha a kenyér nem valódi barna kenyér, hanem előállításához színező malátát használtak, a címkén erre a „színező maláta” kifejezés használatával utalni kell.
- Próbáljon ki a búzán kívül egyéb gabonafélékből készült termékeket.
- A vajjal, margarinnal megkent kenyeret, vagy a szendvicset sohase sózza, mert a kenyér maga is tartalmaz sót.
- A tészta főzéskor 1,5-2 szer annyi vizet vesz fel, mint a saját súlya.
- A tészták energiataralma függ az elkészítés módjától, adagonként elegendő egy teáskanálnyi olajat, margarint vagy vajat használni.
- A gabonából készült termékek széleskörű felhasználást tesznek lehetővé, pl.: liszt, kenyér, péksütemény, sütemény, tészta, kása, müzli, stb.
- Ha a gabonapelyheket (a tejberizshez hasonlóan) tejben vagy vízben megfőzzük, laktató reggeli kásaételt kapunk, amely ízlés szerint gyümölccsel, kevés mézzel, fahéjjal ízesíthető.
- A natúr gabonapelyhek jól használhatók rizs helyett, rakott, töltött ételekhez, húsgombóchoz.

Hogyan tudja családja étkezésébe becsempészni a teljes kiőrlésű gabonaféléket:

- reggelire: kínáljon müzlit, vagy kását gyümölccsel, tejjel.
- tízórára/uzsonnára: vigyenek a családtagok zab- vagy korpás kekszet.
- ebédre: köretként válasszon barnarizst, vagy készítsen rakott vagy töltött ételt, amely búza- vagy zabkorpával dúsítható (recept a következő oldalon).
- desszertnek készítsen zab- vagy búzakorpával túrós, gyümölcsös édességeket.
- vacsorára: fogyasszanak teljes kiőrlésű kenyeret.



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

Rakott savanyú káposzta:

- Hozzávalók 1 személyre:

- savanyú káposzta 250g
- rizs 20g
- zabkorpá 10g
- darált hús 80g
- olaj 10ml
- vöröshagyma 20g
- tejföl 30ml
- só
- őrölt kömény
- majoranna

- Elkészítése:

Az olajon üvegesre pároljuk a megtisztított, apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a darált húst, ízesítjük sóval, köménnyel és majorannával, majd kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A tűzről lehúзва hozzákeverjük a bő, forrásban lévő, sós vízben megfőzött és leszűrt rizst, valamint a zabkorpát. A kissé kimosott, lecsepegtetett savanyú káposzta felét tepsibe, vagy hőálló tálba rakjuk, erre rásimítjuk a húsos masszát, majd befedjük a maradék káposztával, végül a tetejére öntjük a tejfölt. Előmelegített (220°C) sütőben kb. 20-25 percig sütjük, amíg a teteje megpirul.

**Legyen ön és gyermeke is aktív tagja
a GYERE Programnak!**

További információk:

<https://www.facebook.com/gyereszerencs/> • <http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2016 • Minden jog fenntartva!