

## Javaslatok szülőknek a bölcsődés korú kisgyermek napi étkezésének biztosításához a házi otthonlét során



### Beszerzés, bevásárlás:

Gondolkodjunk előre, hogy minél kevesebbszer kelljen élelmiszerboltba járni. Legjobb lenne hetente, esetleg kéthetente egyszerre leszűkíteni. Nézzük át az otthoni készleteket, ésszerűen próbáljunk betárazni. A tömeget kerüljük, minél kevesebbszer és minél korábban járjunk bevásárolni is, amit lehetőleg egy ember intézzon, így ha megoldható ne vigyünk gyermeket magunkkal. A járvány idején figyeljünk rá, hogy csomagolt kenyeret, pékárut vásároljunk. A kenyér (szeletelve), zsemle, kifli, zöldség, gyümölcs, hús szükség esetén lefagyasztható. Jó, ha van otthon friss vagy mirelit zöldség, gyümölcs, konzerv, befőtt, burgonya, rizs, gabonapehely, zabpehely, bulgur, köles, kuskusz, száraztészta, húsféle, felvágott, hal, halkonzerv, étolaj, margarin, vaj, tartós tej, tojás. A minőség megőrzési időt is mindig figyeljük. Ha esetlegesen valamit nem kapunk mindig gondolkodjunk helyettesítő termékben, például tejfő helyett natúr joghurt.

### Kisgyermek étkeztetése:

Próbáljuk a rendszerességet tartani és ehhez igazítani a kisgyermek napközbeni ellátását, így az étkeztetését is. Alakítsunk ki tehát egy étkezési rutint, amihez szoktassuk gyermekünket. Az étkezés rendje: 3 fő-, és kettő kísétkezésből álljon.



Az étkezések, ha lehetséges otthon is közösen történjenek. Legyen rendszeres szellőztetés.

Étkezések előtt és után is legyen meg a megfelelő higiéniai kézmosás.

### Reggeli - 8:00; 8:30-kor

Reggelire adhatunk 1-1,5 éves kor felett tejet, tejes italt - kakaó, maci kávé, vaníliás tej, karamellás tej- gabonapelyhet, zabkását, virslit, krinolint, felvágottas (sonkafélék), sajtos margarinos/vajas kenyeret zöldségekkel, pirítós kenyeret főtt tojáskarikával, zöldségekkel. Zöldségek közül mosva, tisztítva a paradicsom, retek, kígyóuborka, zöldpaprika, kaliforniai paprika, pritaminpaprika, póréhagyma, metélőhagyma, sárgarépa, karalábé darabolva, felcikkelve adható.

### Tízórai -9:30 -kor

Gyümölcs, gyümölcssaláta, vizes gyümölcsturmix. Mellé lehet adni joghurtot, korpovit kekszet, Abonettet.

Ezt követően bevonhatjuk a kisgyermeket is segítségnek az ebéd elkészítésébe, segédkezhet alapanyagokat pucolni, tisztítani, összekeverni.



**Ebéd - 11:30; 12:00 -kor**

Főzhetünk több napra is, de figyeljünk a készétel biztonságos tárolására és újra melegítésére. Kerüljük a több fogásos ebédeket, még kicsi a gyomorkapacitásuk, így ne terheljük feleslegesen. Legjobb főzelékféléket, rakott, töltött, csőben sült ételeket adni. Egy héten háromszor, napi kétszer (ebéd és vacsora); 4 alkalommal napi egyszer (ebéd vagy vacsora) szerepeljen főzelékféle, ha lehetséges. Adjuk meg a kisgyermeknek a választás jogát, nem kell az ételféleségeket összekeverni, például külön adjuk a feltétet és a főzelékfélét. Próbáljuk az új, számára még ismeretlen ételekhez is szoktatni, lehetőségekhez mérten. Többször kínáljuk a kezdetben elutasított étellel is.

Feltétnek adhatunk például reszelt sajtot, főtt tojást, tojásvagdaltat/kroketet, áttört túrót, túrókroketet is. A húst olyan formában készítjük el, melyet a kisgyermek könnyen el tud fogyasztani - darált hússal készülő ételek (vagdalt, húshasé, húspüré, húsgombóc), apróhús, raguk. Garantáltan szálkamentes halat (tonhal tőkehal, szardínia) is adhatunk, pl.: halvagdalt, halgombóc, halfánk. Köretnél ügyeljünk a változatosságra. A burgonyapüré is lehet változatos: sárgarépas, sütőtökös, brokkolis, zelleres. Zöldségpürét, zöldséggombócot, rizst, barna rizst, bulgurt, kuskuszt, kölest, hajdinát, de főtt vagy megpárolt zöldségköretet is készíthetünk, akár vegyesen is adhatjuk.

Ebédnél befejező fogásként, adjunk gyümölcsöt, hogy fokozzuk a vitamin és ásványi anyag ellátottságát a kisgyermeknek.

Természetesen az étkezések után ivóvizet, mentes ásványvizet, babavizet is kínálunk a gyermeknek, de legyen elérhető étkezésektől függetlenül is.

## Receptötletek ebédre:

### Kukoricafőzelék:

#### Hozzávalók:

mir.kukorica	100g
tej	0,5 dl
liszt	7 g
margarin	4g
(burgonya	30 g)
petr.zöld; só, bors, majoranna,	



Elkészítése: a megolvasztott margarinon átforgatjuk a kukoricát. Sóval, petrezselyemmel ízesítjük, hozzáöntünk kevés vizet, és a tejet. Kis lángon megpuhítjuk. A tejből és a lisztből habarást készítünk, amivel besűrítjük a főzeléket.

### Céklafőzelék:

#### Hozzávalók:

cékla	150g
tejföl/kefir	20g
kr. cukor	5 g
liszt	8 g
étolaj	3g
(burgonya	40g)
só, ö.kömény, citromlé	



Elkészítése: a céklát megmossuk, és lereszeljük vagy minél kisebb darabokra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. Kevés sóval ízesítjük, hozzátesszük a kockázott burgonyát is. Fedő alatt puhára főzzük, majd kissé összetörjük. Megfelelő mennyiségű felöntőlével – ami akár tej is lehet – felöntjük és forrásig melegítjük. A tejfölből/kefirből és a lisztből habarást készítünk, amit óvatosan – hozzámelegítve - hozzákeverünk. Kis lángon felforraljuk. Legvégül belekeverjük az olajat. Tálalás előtt kevés citromlével ízesíthetjük.

### Sárgarépa/Fehérrépa főzelék:

#### Hozzávalók:

sárgarépa/fehérrépa	150g
vagy mir.s.répa/fehérrépa	120g
(burgonya	40g)
tej	1 dl
liszt	8 g
étolaj	3 g
só,petr.z.,ö.bors	



Elkészítése: az apró kockákra vagy karikákra vágott sárgarépát átfuttatjuk olajon. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi. Sóval, és petr.zöld egy részével ízesítjük. Amikor majdnem puha, hozzáöntjük a tejet, és tovább főzzük. A tejből és a lisztből habarást készítünk, amit óvatosan hozzámelegítünk a répához. Rászórjuk a maradék petrezselymet és folyamatosan keverve, kis lángon kiforraljuk.

### Gyümölcsmártás:

#### Hozzávalók:

gyümölcs	100-150g
tejföl/nat.joghurt	20 g
vagy tej	1 dl
liszt	7 g
kr.cukor	5 g
citromlé, szegfűszeg, ő.fahéj	



Elkészítése: A szegfűszeggel, fahéjjal, citrommal, citrom reszelt héjával ízesített aromás főzetben a gyümölcsöket megfőzzük. A tejszínt/tejfölt, cukrot, hozzátesszük és behabarjuk vele az aromás főzetet. Tálalás előtt lehűtjük. Pirított darával, kuskusszal vagy főtt burgonyával tálaljuk. Használjunk friss vagy fagyasztott gyümölcsöt, ami lehet: alma, meggy, őszibarack, szilva, stb. Hiányában befőtt és konzerv is felhasználható, de ott kerüljük a hozzáadott cukrot és édesítőszermentes legyen.

### Csőben sült zöldségek, akár vegyesen csirke/pulyka/sertéshússal

#### Hozzávalók:

egyféle vagy vegyes zöldségféle	150g
(pl.:sárgarépa, karfiol, brokkoli, kelbimbó, sárgarépa, zeller, cukkini, sütőtök, paradicsom)	
csirke/pulyka/sertéshús	40g
tojás	0,2 db
margarin	8g
liszt	8g

tej	0,4 dl
zs.morzsa	2g
étolaj	5g
sajt	10g
tejföl	8g

fokhagyma, só, borsikafű, bazsalikom, szerecsendió,



**Elkészítése:** a húst egyenletes darabokra vágjuk, ha szükséges kiklopfoljuk. Enyhén sózzuk, bazsalikommal, zúzott fokhagymával fűszerezzük, majd olajon hirtelen átsütjük minden oldalról. A vegyes zöldséget előfőzzük, de csak annyira, hogy kissé ropogós maradjon. A margarinból, tejből, lisztből besamelt készítünk, amibe tojássárgáját, tejfölt és tojáshabot keverünk. Egy alkalmas méretű tepsit kikenünk olajjal, megszórunk zsemlemorzsával és beletesszük a zöldség felét. Ráterítjük a húsdarabokat, lefedjük a maradék zöldséggel. Ráöntjük a mártást, megszórjuk reszelt sajttal. Forró sütőben kb. 30 perc alatt pirosra sütjük.

### Rakott zöldbab

#### Hozzávalók:

mir.zöldbab	150g
rizs	40g
tejföl	20g
étolaj	5g
hús	40g



fokhagyma, v.hagyma, só, cs.paprika, ő.fehér bors, köménymag, majoranna, petr.zöld

**Elkészítése:** a vöröshagymát olajon megpároljuk, hozzáadjuk a darált húst, sóval, fűszerparikával, fokhagymával fűszerezzük. A zöldbabot sós vízben megfőzzük. A rizst megpároljuk, összekeverjük a darált hússal. A zöldbab két-harmadát, kiolajozott, zsemlemorzsával meghintett, magas tepsibe terítjük, ráhalmozzuk a rizses húsos keveréket, és az egészet a maradék zöldbabbal betakarjuk. A tejfölt egyenletesen elterítjük a tetején. Közepes sütőben 20-25 percig sütjük, amíg szép piros lesz a teteje.

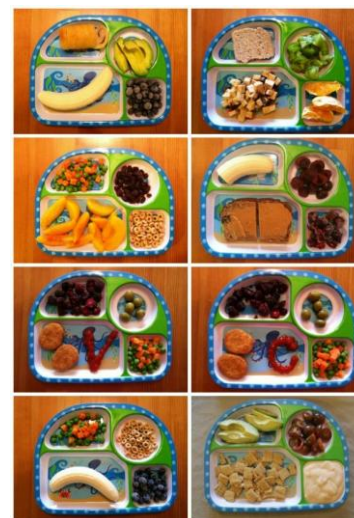
### Uzsonna - 15:00; 15:30 -kor

Savanyított tejtermékek, natúr joghurtok, gyümölcsitalok, kefir, gyümölcsjoghurtokat, túrókrémeket (gyümölcsös, körözöttes) adhatunk kenyérrel, pékáruval kis mértékben ízesített vagy cukormentes gyerekeáival.

### Vacsora - 18:00; 18:30 -kor

Lehet hideg vagy meleg. Melegként akár az ebéd maradéka, hidegként a reggelihez hasonló szendvics zöldségekkel.

Fokozottan figyeljünk a vitamin- és ásványi anyag ellátottságra, napi 4-5-ször szerepeljen az étkezésekben zöldség, gyümölcs, fele arányban nyersen is adjunk. Korcsoportnak megfelelő D-vitamin pótlás az immunrendszer védelmét elősegíti.





Adagokra, mennyiségekre vonatkozóan a közétkeztetési rendeletet próbáljuk otthon is alapul venni.

A következő táblázatok iránymutatóak, melynek forrása a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet:

1. melléklet a 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelethez		36/2016. (XII.8.) EMMI módosítás	
Nyersanyag-kiszabati előírás egy adagra/főre			
	Nyersanyag		Korcsoportok
1			1-3 év
2	Hús		
3		hidegétkezéshez	15-25g
4		színhús	40-60g
5		darált hús	30-40g
6		levesekhez	20-40g
7		raguhoz (apróhús)	30-50g
8	Húskészítmények	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	
9		hidegétkezéshez, rakott , töltött ételekhez	15-25g
10		levesekhez	20-30g
11		feltétként	25-40g
12		tésztákhoz	25-40g
13	Csirkemáj, zúza, szív és májkészítmények	feltétként	40-60g
14		felfűjtakhoz	20-30g
15		szendvicshez	15-25g
16		levesekhez	20-40g
17	Hal, halkonzerv	feltétként	40-60g
18		levesekhez nem adható	
19		szendvicshez	15-25g
20	Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)	tej	1-2dl
21		kefir, joghurt	1-1,5 dl
22		gyümölcsjoghurt	1-1,5dl
23	Tejtermékek (sajt, tehéntúró)	sajt szendvicshez	20-30g
24		túró hidegétkezéshez	15-25g
25		túró ételkészítéshez	30-50g
26	Tejföl		10-20g
27	Kenőzsiradék (vaj, vajkrém, margarin)	szendvicshez	0-10g
28	Zsiradék	ételkészítéshez	0-5g
29		salátákhoz	0-2g
30	Szalonna	ételkészítéshez	2-4g
31		hidegétkezéshez nem adható	
32	Cukor,méz	méz	5-10g
33		cukor teában	0-5g



34	Gabonalapú ételkészítés	gabonapehely hidegétkezéshez	10-20g
35		körethez	30-50g
36		körethez zöldséggel együtt	20-30g
37		teljes kiőrlésű kenyérfélék	20-40g
38		kenyérfélék, kalács	25-40g
39		péksütemény	1 db
40		egyéb gabonakészítmények hidegétkezéshez /keksz, extrudált kenyér, puffasztott gabonaszélet, kölesgolyó, stb./	10-20g
41		gabonaszélet nem adható	
42	Burgonya	főzelékhez	100-150g
43		rákott ételhez, körethez	100-150g
44	Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv)	nyersen salátákhoz	20-70g
45		nyersen hidegétkezéshez	20-40g
46		levesekhez	30-60g
47		főzelékhez, körethez	60-150g
48	Gyümölcsök (friss, fagyasztott, befőtt, kompót)		40-90g
49	Szárashüvelyesek (bab, lencse, sárgaborsó)	nem adható	
50			
52	Olajos magvak	kizárólag darálva	10-20g
53	Gyümölcs alapú italok és zöldséglé		1-2dl





**Adagolási előírás  
(1 adag elkészített ételre)**

Ételsorelem	Korcsoport
	Gondozott (1-3 év)
Friss zöldség (dkg)	2-5
Friss gyümölcs (dkg)	4-9
Gyümölcsle/zöldséglé (dl)	1-2
Saláta (dkg)	4-8
Savanyúság (dkg)	3-7
Zöldség köretek (dkg)	8-15
Főzelékek (dl)	1,5-2
Hal (g)	30-45
Szelet hús (g)	30-45
Ragu, tokány, pörkölt hús (g)	20-35
Levesek (dl)	1,5-2
Burgonya (dkg)	10-15
Tészta, rizs, gabona alapú köretek (dkg)	7-15
Mártás (dl)	1-1,5
Tej/ízesített tejkészítmény/tea (dl)	1-2

Készítette: Lakotár Lilla

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

