



Gyümölcsök és zöldségek

Mindig alaposan mossuk és tisztítsuk meg a zöldségeket és gyümölcsöket! A gyümölcsök és zöldségek közül válasszunk friss idénynek megfelelőt, legalább egy mélysárga, vagy mélyzöld színű legyen, ezek naponta háromszor szerepeljenek a kisdedek étrendjében.

Mindennap legyen gyümölcs, részesítsük előnyben a nyers gyümölcsöt.

Reggelire tehetjük a gyümölcsöt natúr gabonapehelyhez, natúr joghurthoz, turmixot is készíthetünk a kisgyermeknek. Ebédnél levesnek vagy köretként, desszertnek gyümölcssalátát adhatunk.

Uzsonnára a salátához keverhetünk szőlőt, mandarint, narancsot, almát. Ne adjunk nagy magvú gyümölcsöt, vagy a magot előre távolítsuk el. Diót, mogyorót, mandulát is csak 2 éves kor után adjunk. Kínáljuk a gyümölcsöket mosolygós arcnak kirakva a tányérra, vagy alakzatokat vágva.

Főzeléket mindennap ajánlott fogyasztania a kisgyermeknek. A zöldségeket darabolva, felcikkézve, szendvicsbe rakva megszerethetjük, de kínálhatjuk zöldségkrémek, főzelékek, rakott, párolt, csőben sült, töltött ételek formájában is a kisdednek. Szárazhüvelyesek adását (szárazbab, sárgaborsó, lencse) kerüljük ebben a korban. Az egyszerre elfogyasztandó adag 60-70 g nyers gyümölcs, vagy egy kis marék apró gyümölcs; 100-150 ml friss gyümölcslé; 50-75 g nyers, párolt zöldség; 100-150 g burgonya, főzelék készítésére.



Gabonafélék

A gabonák fogyasztása fontos, mert rendkívül értékes ételmirost-forrásaink és jelentős mennyiségű energiát szolgáltatnak. Szoktassuk rá a gyermeket a korpás, durum és teljes kiőrlésű termékek fogyasztására. Az egyszeri kenyéradag kb. fél szeletnek (40-45 g) felel meg. A kalács kivételével ne adjunk nehezen emészthető kelt tésztákat.

A teljes értékű és a finomított gabonák fele-fele arányban legyenek.

Váltsunk rizst barna rizsre, fehér kenyeret Graham-kenyérre.

Keverhetjük a búzalisztet rozsliszttel, tönkölyliszttel.

Készítsünk teljes kiőrlésű lisztel palacsintát, muffint, gyümölcsös pitét.



Folyadékok

A kisgyermek könnyen elmerülhet a játékban, így elfelejtenek inni, ezért gyakran meg kell kínálnunk őket folyadékkal, elsődlegesen ivóvízzel, hiszen az ő szervezetük érzékenyebben reagál az elégtelen folyadékfelvételre. Meleg évszakokban különösen oda kell figyelnünk.

A kisded napi folyadékigénye (ételben, italban, ivóvízben) kb. 1300 ml/nap. Hígított 100%-os gyümölcslé, a cukrozatlan gyümölcstea, ízesítetlen, szénsavmentes ásványvíz (500 mg/l ásványi anyagtartalom alatt), vagy csapvíz (a legjobb ebben is a tisztított), kismértékben édesített limonádé, frissen préselt zöldség- vagy gyümölcslevek is színesíthetik a palettát.

Kerüljük a szénsavas, cukrozott üdítőket, szörpöket.

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

Húsok, húskészítmények közül, a sovány, könnyebben emészthető húsokat adjuk a gyermeknek, adagonként naponta 30-50 g mennyiségben. Amennyiben lehet csirkecomb, csirkemellet, de természetesen adható a sertés, borjú, marhahús is. 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús (oldalas, dagadó, libamáj) nem adható. Halak közül hetente csak a garantáltan szálkamentes tengeri halak, filék szerepeljenek. Ételkészítés szempontjából adhatunk, húsgombócot, húshasét, húspudingot, - felfújtat, darált húst, vagdalt pogácsát, így biztosíthatjuk a kicsiknek a könnyebb rágást az étrendben. Magas só és zsírtartalmuknál fogva nem ajánlottak a konzervek és a füstölt készítmények.

Húskészítmények közül, adagonként kísértkezésre 15-25 g adható. 23% feletti zsírtartalmú húskészítmények (pl.: kolbász, szalámi, tepertő, szalonna) adása nem ajánlott. A felvágottak mennyiségét úgy csökkenthetjük, ha helyettük házilag készített húskrémeket adunk. Belsősegek közül csak a baromfimáj adható, hetente vagy 10 naponta egyszer, feltétként.

Hetente három tojás javasolt főve, vagy zsírszegényen sütvé, nyers tojást vagy azt tartalmazó ételt nem fogyaszthat a gyermek.

Minden nap fogyasszon a kisgyermek tejet és tejterméket. 2,8%-os és 3,6%-os tej felhasználása megengedett. Étkezésenként 2 dl 2,8% zsírtartalmú tej, natúr joghurt, házilag készített gyümölcsjoghurt, kefir ajánlott. Az egy adagra vonatkozó mennyiség kefir, joghurt esetén 100-150 ml. A sajtok, túró tekintetében 25-30 g soványabb sajt, túró krémek formájában vagy reszelve, illetve áttörve javasolt.

Só, cukor és zsiradék



Ételkészítéshez jódozott konyhasót használjunk. Csökkentsük a só felhasználását, fűszerezés kibővítésével, zöldfűszerek használatával, alacsonyabb só tartalmú élelmiszereket (felvágott, margarin, sajtok, kenyér) válasszunk. Ne legyen az asztalon só, ne szoktassuk a gyermekeket az ételek utólagos sózására. Nem ajánlottak az izgató, erős, csípős fűszerek, a levesporok, ételalapok használata.

Az egyszerű, finomított szénhidrátok (cukrok, méz) túlzott bevitele árt a fogaknak, elhízáshoz vezethet, magas vércukor- és vérzsírszint kialakulására hajlamosít. Sütemények önálló étkezésként ne szerepeljenek az étlapján.

Zsiradékokból a kenőanyagok (margarin) maximum 10 g mennyiségben, olaj legfeljebb 5 g (2-3 teáskanálnyi) mennyiségben szerepeljen a kisgyermek étrendjében. Ebben a korban a bő zsírban sült ételek (rántott hús, sült burgonya stb.) kerülendők. Sertés-és baromfiszír, kókuszszír, pálmazsír nem adható.



Mozgás!

Ebben a korban a leghatékonyabb tanulási forma a mozgás

Nagyon fontos a játékos mozgásfejlesztés, szabad levegőn eltöltött játék, az egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok

A mozgást fejlesztő játékok között vannak

- a kar, a láb, az egész test mozgásaival kapcsolatos játékok, amelyek a *nagymozgásokat* fejlesztik,
- az ujjak tornáztatásához, a *finommozgások* fejlesztéséhez kapcsolódó játékok,
- ugrálós, szaladgálós játékok, amik már átmenetet jelenthetnek a testnevelés felé
- olyanok, amik révén éreztetjük a kisgyermekkel a ritmikus mozgás élményét (pl. lovagoltató, hintáztató, csúszdázató játékok)
- és olyanok is, amik már önálló aktív mozgást kívánnak a kisgyermektől (pl. ugrálós, utánzó-mutogató játékok).

Összeállította: Lakotár Lilla dietetikus

Hivatkozott jogszabály, felhasznált irodalom

- 37/2014. (IV.30.) EMMI-rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról
- Figler Mária, dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia 2015 Klinikai és gyakorlati dietetika. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest,
- <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>
- www.okostanyer.hu
- <https://babafalva.hu/mozgasfejleszt-es-enekek-zenevel-mondokak-gyerekeknek/>

