

Receptek gyerekeknek

20 recept családi étkezésekhez: gyors, színes, és olyan alapanyagokból, amiket bárhol megtalálsz. Minden receptnél leírjuk, mit ad a gyerekeknek — a növekedéshez, az energiához és az iskolai koncentrációhoz.

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Hogyan használd ezeket a recepteket

Az alábbi receptek szülőknek szólnak, nem gyerekeknek. Családi étkezésnek készültek: egyszer főzöl, mindenki eszik. Nem tartalmaznak étrendtervet, előírt adagokat vagy számolgatást — az, hogy egy gyerek mennyit eszik, napról napra óriási mértékben változik, és ez normális.

A te feladatod eldönteni, MI kerül az asztalra és MIKOR. A gyerek feladata eldönteni, HOGY eszik-e és MENNYIT. Ez a felelősségmegosztás többet csökkent az étkezési konfliktusokon, mint bármelyik recept, és érintetlenül hagyja a gyerek képességét arra, hogy felismerje az éhségét és a jóllakottságát.

Mit céloznak ezek a receptek

Növekedés és fejlődés. Jó minőségű fehérje tojásból, csirkéből, pulykából, halból, tejtermékből és hüvelyesekből — az izmokhoz, a csontokhoz és az immunrendszerhez a növekedés éveiben.

Egyenletes energia az iskolában. Teljes értékű szénhidrátok és rost finomított cukor helyett, hogy ne jöjjön el a délelőtti közepi energiaesés.

Koncentráció. Egészséges zsírok halból, avokádóból, diófélékből és magvakból — fontosak az agy fejlődéséhez és a figyelemhez.

Ismerkedés a zöldségekkel. Az ismételt, nyomásmentes kínálás az egyetlen, ami hosszú távon működik. A színek, a formák és a gyerek bevonása a konyhába többet segít, mint a rábeszélés.

Uzsonna, ami tényleg táplál. A táskába való ötletek zabra, gyümölcsre, joghurtra és mogyoróvajra épülnek, nem csomagolt péksüteményre.

Közös főzés. Azok a gyerekek, akik segítenek az étel elkészítésében, könnyebben elfogadják az új ételeket. A keverés, a rendezgetés és az összeállítás már a kicsiknek is megfelelő feladat.

Tartalomjegyzék

Reggeli

1. Mosolygós banános palacsinta · 20 perc · 4 adag
3. Szivárvány omlett zöldségekkel · 15 perc · 2 adag
11. A kalandor pirítósa (avokádó és tojás) · 10 perc · 2 adag
13. A törpe zöld palacsintája (spenóttal) · 20 perc · 3 adag

Főételek

4. Egészséges csirkefalatok a sütőből · 30 perc · 4 adag
5. Szivárvány tészta brokkolival és sajttal · 25 perc · 4 adag
8. Aranyleves — sütőtökrémleves · 35 perc · 4 adag
9. Erős hal édesburgonyával · 30 perc · 3 adag
10. Pulykafasírt quinoával · 35 perc · 4 adag
14. A hős csirkesalátája · 20 perc · 3 adag
19. Sült csirke édesburgonyával és brokkolival · 40 perc · 4 adag

Uzsonnák és italok

- 2. Varázserdő turmix (zöld) · 5 perc · 2 adag
- 7. A szuperhős energiaszelete · 25 perc + hűtés · 12 szelet
- 17. Rózsaszín szív turmix · 5 perc · 2 adag
- 18. Táncoló hummusz zöldségcsíkokkal · 15 perc · 4 adag

Desszertek

- 6. A hercegnő parféja bogyós gyümölcsökkel · 10 perc · 2 adag
- 12. Elvarázsolt gyümölcssaláta · 10 perc · 4 adag
- 15. Jóéjt puding (tejberizs) · 25 perc + hűtés · 4 adag
- 16. A barátok kekszei (banán és zab) · 25 perc · 15 keksz
- 20. Nagymama sült almája · 30 perc · 4 adag

Reggeli

1. Mosolygós banános palacsinta

20 perc	4 adag
---------	--------

Dietetikus tipp: Gazdag káliumban és rostban. A tojás és a joghurt fehérjéje támogatja a növekedést, az érett banán pedig teljesen kiváltja a hozzáadott cukrot.

HOZZÁVALÓK

- 2 jól beérett banán
- 2 közepes tojás
- 150 g natúr görög joghurt (hozzáadott cukor nélkül)
- 100 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 tk sütőpor
- ½ tk őrölt fahéj
- 1 ek kókuszolaj
- Friss gyümölcs a díszítéshez (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd össze a banánokat villával sima pürévé.
- 2 Keverd össze a tojásokat a joghurttal és a fahéjjal egy tálban.
- 3 Keverd össze a lisztet a sütőporral, és add hozzá a nedves keveréket. Óvatosan forgasd össze.
- 4 Melegítsd fel a serpenyőt kevés olajjal, és öntsd bele a tésztát kis körökben.
- 5 Süsd 2–3 percig oldalanként, amíg aranybarna és puha lesz.
- 6 Tálald joghurttal és friss gyümölccsel.

3. Szivárvány omlett zöldségekkel

15 perc	2 adag
---------	--------

Dietetikus tipp: Kiváló minőségi fehérjeforrás, a színes zöldségekből származó vitaminokkal. A különböző színek egy tányéron megkönnyítik a zöldségek elfogadását.

HOZZÁVALÓK

- 3 tojás
- ½ piros paprika, apróra vágva
- ½ sárga paprika, apróra vágva
- 50 g reszelt feta
- 1 kis paradicsom, mag nélkül
- 1 tk olívaolaj
- Fűszernövények (oregánó, bazsalikom)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Verd fel a tojásokat villával.
- 2 Hevítsd az olajat egy tapadásmentes serpenyőben.
- 3 Add hozzá a zöldségeket, és pirítsd 2 percig.
- 4 Öntsd rá a tojást, és keverd meg óvatosan.
- 5 Szórd rá a sajtot, és süsd alacsony lángon 4–5 percig, amíg megszilárdul.
- 6 Tekerd fel vagy vágd háromszögekre, és tálald.

11. A kalandor pirítósa (avokádó és tojás)

10 perc

2 adag

Dietetikus tipp: Egészséges zsírok az avokádóból és fehérje a tojásból. A kombináció ebédig kitart, és támogatja a délelőtti koncentrációt.

HOZZÁVALÓK

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 1 érett avokádó
- 2 tojás (lágyra főzve vagy buggyantva)
- Citromlé
- Só és bors
- Kókteleparadicsom és fűszernövények a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd össze az avokádót citromlével, sóval és borssal.
- 2 Pirítsd meg a kenyeret.
- 3 Kend az avokádót a kenyérre.
- 4 Tedd rá a tojást, buggyantva vagy felszeletelve.
- 5 Díszítsd paradicsommal és fűszernövényekkel.
- 6 Vágd háromszögekre és tálald.

13. A törpe zöld palacsintája (spenóttal)

20 perc

3 adag

Dietetikus tipp: Vas, fehérje és vitaminok a spenótból, olyan formában, amit a legtöbb gyerek elfogad. Használd látható zöldségek mellé, ne helyettük.

HOZZÁVALÓK

- 100 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 tojás
- 150 ml tej vagy növényi ital
- 50 g friss spenót (megfőzve és leszűrve)
- 1 tk sütőpor
- Olaj a sütéshez
- Joghurt és gyümölcs a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Turmixold a spenótot a tejjel, amíg egyenletesen zöld lesz.
- 2 Keverd össze a lisztet, a sütőport és a tojást.
- 3 Add hozzá a zöld keveréket, és keverd jól össze.
- 4 Süss vékony palacsintákat kiolajozott serpenyőben.
- 5 Tálald joghurttal és gyümölccsel.

Főételek

4. Egészséges csirkefalatok a sütőből

30 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Annak az ételnek a sütőben készült változata, amit a gyerekek amúgy is kérnek. Sovány fehérje az izmokhoz és rost a zabból, olajban sütés nélkül.

HOZZÁVALÓK

- 400 g bőr nélküli csirkemell
- 100 g darált zabpehely (vagy teljes kiőrlésű zsemlemorzsa)
- 1 felvert tojás
- 1 tk fokhagymapor
- 1 tk édesnemes paprika
- Olívaolaj a meglocsoláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Vágd a csirkét kis, falatnyi darabokra.
- 3 Keverd össze a darált zabpehelyt a fokhagymaporral és a paprikával.
- 4 Forgasd a darabokat tojásba, majd a zabkeverékbe.
- 5 Tedd sütőpapíros tepsire, és locsold meg olajjal.
- 6 Süsd 20 percig, egyszer megfordítva.

5. Szivárvány tészta brokkolival és sajttal

25 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Összetett szénhidrátok a teljes kiőrlésű tésztából, kalcium a sajtból és vitaminok a brokkoliból. Teljes értékű étel egyetlen lábasban.

HOZZÁVALÓK

- 250 g teljes kiőrlésű tészta (vicces formák: spirál, állatok)
- 200 g brokkoli (kis rózsák)
- 100 g reszelt cheddar vagy gouda
- 2 koktélpáricsom
- 1 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- Olasz fűszerkeverék

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a tésztát a csomagoláson szereplő útmutató szerint.
- 2 Az utolsó 5 percben add hozzá a brokkolit ugyanabba a lábasba.
- 3 Pirítsd meg a fokhagymát olajon, és add hozzá a felvágott páricsomot.
- 4 Szűrd le a tésztát és a brokkolit, majd add a serpenyőbe.
- 5 Szórd rá a sajtot, és keverd, amíg megolvad.
- 6 Tálald azonnal.

8. Aranyleves — sütőtökrémleves

35 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Rendkívül gazdag béta-karotinban, az A-vitamin előanyagában, ami fontos a látáshoz és az immunrendszerhez. A krémes állagot gyakran jobban elfogadják, mint az egész zöldséget.

HOZZÁVALÓK

- 500 g tisztított, kockázott sütőtök
- 1 közepes sárgarépa
- 1 kis hagyma
- 500 ml zöldségalaplé vagy víz
- 100 ml kókusztejszín vagy joghurt
- 1 tk friss reszelt gyömbér
- Só, bors, szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold a hagymát és a sárgarépát kevés olajon 5 percig.
- 2 Add hozzá a sütőtököt és az alaplevet, majd főzd 20 percig.
- 3 Turmixold simára.
- 4 Add hozzá a kókusztejet és a fűszereket.
- 5 Tálald melegen, krutonnal vagy tökmaggal a tetején.

9. Erős hal édesburgonyával

30 perc

3 adag

Dietetikus tipp: Omega-3 a halból az agy és a látás fejlődéséhez, összetett szénhidrátok az édesburgonyából. A fehér hal enyhe ízű, jó kezdésnek.

HOZZÁVALÓK

- 300 g fehér halfilé (tőkehal, szürke tőkehal vagy tilápia)
- 2 közepes édesburgonya
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk szárított rozmaring
- Citromlé
- Párolt zöldségek (zöldbab, borsó)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Vágd az édesburgonyát hasábokra, locsold meg olajjal és szórd meg rozmaringgal.
- 3 Süsd 15 percig.
- 4 Tedd mellé a halat, locsold meg citrommal és olajjal.
- 5 Süsd további 12–15 percig, amíg a hal könnyen szétesik.
- 6 Tálald a párolt zöldségekkel.

10. Pulykafasírt quinoával

35 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Sovány pulykahús és teljes értékű fehérje a quinoából. Kicsi, puha és könnyen rágható — azoknak a gyerekeknek is jó, akik elutasítják a nehezebb állagokat.

HOZZÁVALÓK

- 400 g darált pulykahús
- 100 g főtt quinoa
- 1 tojás
- 1 kis hagyma, lereszelve
- 2 ek teljes kiőrlésű zsemlemorzsa vagy zabpehely
- Fűszernövények (petrezselyem, kapor)
- Olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a húst a quinoával, a tojással, a hagymával és a fűszernövényekkel.
- 2 Formázz kis, dió nagyságú fasírtokat.
- 3 Forgasd zsemlemorzsaiba, ha ropogós kérget szeretnél.
- 4 Süsd 190 °C-on 20 percig, vagy pirítsd meg enyhén.
- 5 Tálald salátával vagy burgonyapürével.

14. A hős csirkesalátája

20 perc

3 adag

Dietetikus tipp: Fehérje és hidratálás a zöldségekből, joghurtos öntettel majonéz helyett. A vicces formára vágott zöldséget jelentősen nagyobb eséllyel eszik meg.

HOZZÁVALÓK

- 200 g főtt vagy grillezett csirkemell
- 1 uborka
- 2 koktélpáradicsom
- ½ piros paprika
- 50 g konzerv csemegekukorica, leszűrve
- 2 ek natúr joghurt az öntethez
- Friss fűszernövények

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Vágd a csirkét kis kockákra.
- 2 Vágd a zöldségeket vicces formákra, ha van hozzá kiszűrőd.
- 3 Keverd össze mindent egy tálban.
- 4 Add hozzá a joghurtos öntetet és a fűszernövényeket.
- 5 Keverd össze óvatosan, és tálald színes tálkákban.

19. Sült csirke édesburgonyával és brokkolival

40 perc	4 adag
---------	--------

Dietetikus tipp: Teljes értékű étel egyetlen tepsiben: fehérje, összetett szénhidrát és vitaminok. Minimális mosogatás, ami egy iskolai este számít.

HOZZÁVALÓK	ELKÉSZÍTÉS
• 500 g kicsontozott csirkecomb (vagy mell) • 2 édesburgonya • 200 g brokkoli • 2 ek olívaolaj • 1 tk fokhagymapor és édesnemes paprika • Só, bors, rozmaring	1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. 2 Vágd az édesburgonyát kockákra, és keverd össze olajjal és fűszerekkel. 3 Tedd a csirkét és a burgonyát a tepsire. 4 Süsd 25 percig. 5 Add hozzá a brokkolit, és süsd további 10–12 percig. 6 Tálald fűszernövényes joghurtsszósszal.

Uzsonnák és italok

2. Varázserdő turmix (zöld)

5 perc	2 adag
--------	--------

Dietetikus tipp: A-, C- és K-vitamin, valamint vas a spenótból, olyan formában, amit a gyerekek vita nélkül megisznak. Jó módja a zöld ízzel való ismerkedés elkezdésének.

HOZZÁVALÓK	ELKÉSZÍTÉS
• 1 fagyasztott banán • 1 marék friss spenót, megmosva • 100 g natúr joghurt • ½ zöld alma • 100 ml mandulatej vagy víz • 1 tk méz (opcionális)	1 Mosd meg alaposan a spenótot és az almát. 2 Tedd az összes hozzávalót turmixgépbe. 3 Turmixold 30–45 másodpercig, amíg krémes lesz. 4 Töltsd pohárba, és tálald azonnal.

7. A szuperhős energiaszelete

25 perc + hűtés	12 szelet
-----------------	-----------

Dietetikus tipp: Tartós energia a zabból és a magvakból, finomított cukor nélkül. Hűtőben 5–6 napig eláll, és tökéletesen belefér a táskába.

HOZZÁVALÓK	ELKÉSZÍTÉS
• 150 g zabpehely • 2 érett banán, összetörve • 50 g 100%-os mogyoróvaj (cukor nélkül) • 30 g chia vagy lenmag • 50 g aszalt gyümölcs (mazsola vagy áfonya) • 1 tk vanília	1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra. 2 Keverd össze az összes hozzávalót egy nagy tálban. 3 Nyomkodd a masszát sütőpapírral béelt kis tepsibe. 4 Süsd 20 percig, amíg enyhén megpirul. 5 Hagyd teljesen kihűlni, majd vágd szeletekre.

17. Rózsaszín szív turmix

5 perc

2 adag

Dietetikus tipp: Antioxidánsok a málnából és probiotikumok a joghurtból. Az élénk szín minden színezék nélkül teszi vonzóvá az uzsonnát.

HOZZÁVALÓK

- 150 g friss vagy fagyasztott málna
- 100 g natúr görög joghurt
- 1 banán
- 100 ml tej vagy víz
- 1 tk chia mag (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd az összes hozzávalót turmixgépbe.
- 2 Turmixold 40 másodpercig, amíg élénk rózsaszín és krémes lesz.
- 3 Töltsd pohárba, és tálald azonnal.

18. Táncoló hummusz zöldségcsíkokkal

15 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Növényi fehérje és rost a csicseriborsóból, egészséges zsírokkal a tahiniból. Az interaktív forma — a gyerek maga mártogatja a zöldséget — jobban működik, mint a tányérra tett zöldség.

HOZZÁVALÓK

- 1 konzerv csicseriborsó (400 g, leszűrve)
- 2 ek tahini
- 2 ek olívaolaj
- ½ citrom leve
- 1 gerezd fokhagyma
- Csíkokra vágott zöldségek: sárgarépa, uborka, paprika, zeller

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Turmixold krémesre a csicseriborsót, a tahinit, az olajat, a citromot és a fokhagymát.
- 2 Adj hozzá kevés vizet, ha túl sűrű.
- 3 Töltsd a hummuszt egy tálba.
- 4 Rendezd köré a zöldségcsíkokat.
- 5 Hagyd, hogy a gyerek maga mártogassa a zöldségeket.

Desszertek

6. A hercegnő parféja bogyós gyümölcsökkel

10 perc

2 adag

Dietetikus tipp: Probiotikumok a joghurtból és antioxidánsok a bogyós gyümölcsökből. Hagyd, hogy a gyerek maga rétegezze — a részvétel növeli az esélyt, hogy meg is eszi.

HOZZÁVALÓK

- 200 g natúr görög joghurt
- 100 g vegyes bogyós gyümölcs (friss vagy fagyasztott)
- 2 ek cukormentes granola (vagy pirított zab)
- 1 tk méz (opcionális)
- Néhány mentalevél

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Átlátszó poharakban rétegezd egymásra a joghurtot, a gyümölcsöt és a granolát.
- 2 Ismételd 2–3 alkalommal a színes rétegekért.
- 3 Csepegtess rá kevés mézet, ha szeretnéd.
- 4 Díszítsd mentával, és tálald.

12. Elvarázsolt gyümölcssaláta

10 perc

4 adag

Dietetikus tipp: Vitaminok, rost és hidratálás, természetesen édesen, hozzáadott cukor nélkül. A felvágott gyümölcsöt általában sokkal gyakrabban eszik meg, mint az egészet.

HOZZÁVALÓK

- 1 piros alma
- 1 körte
- 1 banán
- 100 g zöld vagy piros szőlő
- 150 g natúr joghurt
- 1 tk fahéj
- Néhány mentalevél

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Mosd meg és vágd a gyümölcsöket gyerekbarát kockákra.
- 2 Keverd el a joghurtot a fahéjjal.
- 3 Keverd össze a gyümölcsöt a joghurttal egy nagy tálban.
- 4 Tedd hűtőbe 15 percre.
- 5 Tálald színes kelyhekben, mentával a tetején.

15. Jóéjt puding (tejberizs)

25 perc + hűtés

4 adag

Dietetikus tipp: Lassan felszívódó szénhidrátok és kalcium. A krémes állag este könnyen emészthető, és az étel szinte minden gyereknek ismerős.

HOZZÁVALÓK

- 100 g rövid szemű rizs
- 500 ml tej (vagy növényi ital)
- 1 tk vanília
- 1 tk fahéj
- 2 ek méz vagy juharszirup
- Friss gyümölcs a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a rizst, és főzd a tejjel alacsony lángon 20 percig, kevergetve.
- 2 Add hozzá a vaníliát, a fahéjat és a mézet.
- 3 Hagyd hűlni 10 percig.
- 4 Töltsd tálkába, és hűtsd legalább 1 órán át.
- 5 Tálald gyümölccsel és egy csipet fahéjjal.

16. A barátok kekszei (banán és zab)

25 perc

15 keksz

Dietetikus tipp: Finomított cukor és fehér liszt nélkül — mindössze három alap-hozzávalóból. Természetes energia és rost, jó az étkezések közti uzsonnához.

HOZZÁVALÓK

- 2 érett banán
- 150 g zabpehely
- 50 g 100%-os mogyoróvaj
- 30 g reszelt kókusz (opcionális)
- ½ tk fahéj
- Néhány mazsola vagy étcsokoládé (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.
- 2 Törd össze a banánokat, és keverd el a mogyoróvajjal.
- 3 Add hozzá a zabpehelyt, a fahéjat és a kókuszt.
- 4 Formázz kanállal kekszeket sütőpapíros tepsire.
- 5 Süsd 15–18 percig, amíg megpirulnak.
- 6 Hűtsd ki, és tartsd légmentes dobozban.

20. Nagymama sült almája

30 perc	4 adag
---------	--------

Dietetikus tipp: Rost és pektin az emésztéshez, antioxidánsokkal. Természetes desszert finomított cukor nélkül, ami fahéjillattal tölti meg a házat.

HOZZÁVALÓK

- 4 piros vagy zöld alma, sütésre alkalmas
- 2 ek mazsola vagy apróra vágott dió
- 1 tk fahéj
- 1 ek méz (opcionális)
- 150 g natúr joghurt a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.
- 2 Vedd ki az almák magházát kimagozóval vagy kiskanállal.
- 3 Töltsd meg mindegyiket mazsolával, fahéjjal és mézzel.
- 4 Tedd tepsibe, kevés vízzel az aljára.
- 5 Süsd 25-30 percig, amíg megpuhulnak.
- 6 Tálald melegen, hideg joghurttal.

Gyakori szülői kérdések

A gyerekem szinte minden zöldséget elutasít. Mit tegyek?

Az új ételek elutasítása normális fejlődési szakasz, nem a te kudarcod. Ami működik: kínáld a zöldséget ismételten, kis adagban, valami mellé, amit már szeret, és ne kommentáld, hogy megeszi-e vagy sem. Ami nem működik: a nyomás, a jutalmazás, az alkudozás és a „még három falat”. Akár 10–15 alkalomra is szükség lehet, mire elfogad egy ételt. Ha az elfogadott ételek listája tartósan 20 alá csökken, vagy hiánytünetek jelentkeznek, érdemes kivizsgálni.

Jó ötlet „elrejtteni” a zöldséget az ételben?

Egyedüli módszerként nem. Segít a pillanatnyi tápanyagbevitelben, de nem tanítja meg a gyereket felismerni és elfogadni a zöldségeket. A kiegyensúlyozott megközelítés: használd mindkettőt — ételbe dolgozott zöldséget (zöld palacsinta, krémleves) ÉS látható zöldséget a tányéron, anélkül, hogy meg kellene ennie. Soha ne rejts el olyan ételt, amiről a gyerek egyenesen megkérdezett; az asztali bizalom hosszú távon számít.

Mennyit kellene ennie a gyerekemnek?

Nincs egyetemesen helyes mennyiség, és az étvágy napról napra jelentősen ingadozik a növekedés, a mozgás és a fáradtság függvényében. Egy egészséges gyerek több nap átlagában szabályozza a bevitelét, nem étkezésenként. Ezért nem szerepelnek itt előírt adagok vagy kalóriák. Ha aggódsz a gyereked növekedése miatt, azt az orvos értékeli a növekedési görbék alapján, nem az elfogyasztott mennyiség számolásával.

Mit tegyek a táskába?

Az ebédig kitartó uzsonna általában egy energiaforrást és egy fehérjeforrást kombinál: zabos-banános keksz, energiaszelet, gyümölcsös joghurt vagy egy szelet teljes kiőrlésű kenyér tojással. A felvágott gyümölcsöt gyakrabban eszik meg, mint az egészet. Mindig tegyél mellé egy kulacs vizet is — az enyhe kiszáradás rontja az iskolai figyelmet.

A gyerekem hízik. Fogyókúráztassam?

Nem. A megszorító diéták és a testsúly mérése gyerekeknél összefügg az evészavarok megnövekedett kockázatával, és a serdülőkor ezek kialakulásának csúcsidezőszaka. A gyerekek ugrásszerűen nőnek, és az átmeneti súlygyarapodás gyakran egy növekedési lökés előjele. Ha valós aggodalmad van, beszélj meg a háziorvossal vagy a gyermekorvossal — soha ne kezdj megszorító diétát gyereknek orvosi felügyelet nélkül.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglalj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro

victus@victusmed.ro

0740 645 785

Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Fontos tudnivalók

Az ezen az oldalon található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt, a gyermekgyógyászati felmérést vagy a személyre szabott étrendtervet. Soha ne kezdj megszorító diétát, testsúlymérést vagy étrend-kiegészítők adását gyereknél orvosi felügyelet nélkül. Mindig ellenőrizd az összetevőket, ha a családban allergia vagy intolerancia fordul elő. A gyerek növekedésével, étvágyával vagy étkezési magatartásával kapcsolatos bármilyen aggodalom esetén fordulj háziorvoshoz, gyermekorvoshoz vagy nyilvántartott dietetikushoz.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro