

Milyen legyen az egészséges Téli táplálkozás

Tényleg több kalória kell?



Oktatási anyag
lakóotthonok
segítői részére



Télen is minden szempontból egészségesen kell táplálkozni

- * Segítők feladata megtanítani a lakóotthonokban élő ügyfeleket a téli hónapokra ajánlott élelmiszerekkel kapcsolatos ismeretekre
- * El kell érniük, hogy az önellátásra berendezkedett lakó otthonokban élők tisztában legyenek azzal, hogy hideg évszakban is gazdag az élelmiszerek választéka
- * Fontos, hogy saját maguk válogassanak a piacok őszi, téli zöldség-gyümölcs kínálatából
- * Tanuljanak meg elkészíteni ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag téli zöldségekből, gyümölcsökből álló reggeliket, vacsorákat
- * Legyenek tisztában a téli vitaminellátottság fontosságával
- * Tanulják meg, hogy vitaminokra a bőrnek is szüksége van
- * Tartsák fontosnak, hogy a téli súlytöbblet elkerülhető
- * Soha ne feledkezzenek meg arról, hogy a mozgás, a sport télen sem maradhat el!

Legfontosabb téli ásványi anyag és vitamin források



Ősszel és télen sokkal kevesebb a szezonális zöldség és gyümölcs, de a szervezet természetes tápanyagokkal és vitaminokkal való ellátása egyáltalán nem reménytelen!



sütőtök
fekete retek
káposzta (vörös, fehér)
savanyú káposzta!
cékla
kelbimbó
hagymafélék
fokhagyma
gyökérzöldségek

alma, birsalma
körte
citrusfélék
gesztenye
dió, mandula, mogyoró



Itt a sütőtökszezon!

Önmagában is nagyon finom megsütve: fűszerezhetjük fahéjjal, juharsziruppal, balzsamecettel, de akár pirospaprikával is. Készíthetünk belőle krémlevest, de tehetünk belőle más zöldséglevesekbe is. Csinálhatunk belőle pürét is, ami kiválóan helyettesítheti köretként például a krumplipürét. És bármelyik tökfélét is helyettesíthetjük sütőtökkel a receptekben.

Jótékony hatásai

- csökkenti az elhízás, a cukorbetegség és a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát káliumban gazdag, ezért segít egyensúlyban tartani a vérnyomást
- csökkenti a vastagbélrák kialakulásának a veszélyét
- a benne lévő béta-karotin a fiatal férfiakat megvédheti a prosztatataráktól
- az 1-es típusú diabéteszeseknél csökkenti a vércukorszintet gyulladáscsökkentő és immunrendszer-erősítő hatása is van
- a sütőtökben levő C-vitamin és béta-karotin jótékony hatással van az immunrendszerre
- gazdag A-vitaminban, ami jót tesz a hajnak és a bőrnek

Répa, káposzta, cékla

Gyökérzöldségek

A sárgarépa, a petrezselyemgyökér, a zeller rostokban, ásványi anyagokban gazdag élelmiszerek, segítik emésztést, Használhatjuk levesekhez, köretekhez, de sütvé is finomak.

Káposztafélék

A fehér, a lilakáposzta a kelkáposzta, a kelbimbó és a kínai kel is bővelkednek A-, B- és C-vitaminokban, de vas-, magnézium- kalcium- és folsav-tartalmuk is magas. Gazdagok antioxidánsokban, melyek segítenek megkötni a szervezetünk számára káros szabadgyököket. Nyersen való fogyasztásuk, salátákhoz adva, vagy levük frissen préselve nagyban segíti immunrendszerünk védelmét. Főzve levesekhez, pirítva köretként, vagy egytálételként is finomak.

Cékla

A benne található színyanyagoknak köszönhetően is kiváló antioxidánsforrás. Emellett gazdag ásványi anyagokban, főként vasban, valamint A-, B- és C-vitaminokban. A céklából ízletes leveseket, párolt, sült köretek, zöldség chipszet készíthetünk, de rendkívül finom a frissen préselt leve is, sőt édeskés íze miatt sütemények tésztájába is belekeverhetjük.



Télen nagyobb hangsúlyt kapnak a hagymafélék

A hagymafajták különbözőképpen ízesítenek

A barnás héjú vöröshagyma dinsztelésre, pirításra, párolásra és hagymalevesbe ajánlatos. A lilahagyma salátákba és nyers ételekhez a legalkalmasabb. Az újhagyma, póréhagyma és az óriás, fehér héjú hagyma is kitűnő nyers fogyasztásra

Vöröshagyma élettani hatásai:

A vöröshagyma kénvegyületei segítenek a gyomorfekélyt okozó *Helicobacter pylori* nevű baktérium közömbösítésében, így a betegség kiváló természetes gyógymódja lehet.

A magas koleszterinszint csökkentésére is kiváló táplálék, alkalmas a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésére is. Baktériumölő hatóanyagainak köszönhetően a köhögés kiváló ellenszere

Lila hagyma élettani hatásai:

A lila hagyma igazi C-vitamin bomba, és jelentős mennyiségű B-vitamint is tartalmaz. Megfázás esetén illóolajai jól tisztítják az orrot. A lila hagyma csökkenti a vércukorszintet, ezen kívül vízajtó hatása is ismert.

A lilahagymában lévő kvercetin gátolja a ráksejtek szaporodását.

A hagyma orotsav tartalma segíti a májat a szervezet méregtelenítésében, így növeli a szervezet fizikai erőnlétét, és a pattanások kialakulását is megelőzi.

Fokhagyma élettani hatásai

vérnyomás csökkentő,
baktérium- vírus- és
gombaellenes, emésztést
elősegítő, bélfertőtlenítő,
bélféregűző, epe- és
májműködést elősegítő
hatású

Reggelik,
vacsorák
ízletes
kiegészítői,
vagy önálló
egy tál ételek

Téli vitaminbombák !



Fekete retek: (szendvicsek mellé!)

Száraz húsokhoz, szendvicsekhez kitűnő, ízletes, salátának menneje!

Élettani hatása: erősíti, tonizálja a beleket, serkenti a bélmozgást. Az epére és a májra gyakorolt kedvező hatása közismert, májzsírosodás ellen a legjobb gyógyszer ! Minden epeműködési rendellenességet epegyulladás gyógyít!

Savanyú káposzta: (szendvicsek mellé!)

Finom és változatos ételek készíthetők belőle, nyersen pedig menneje!

Élettani hatása: magas a tápértéke, védi a bélrendszert, segít a fogyásban, gyógyítja a fogínygyulladást, szabályozza a vér cukor- és koleszterinszintjét, méregtelenít, nyugtatja az idegeket, újjá építi a bélflórát, véd a rák ellen!

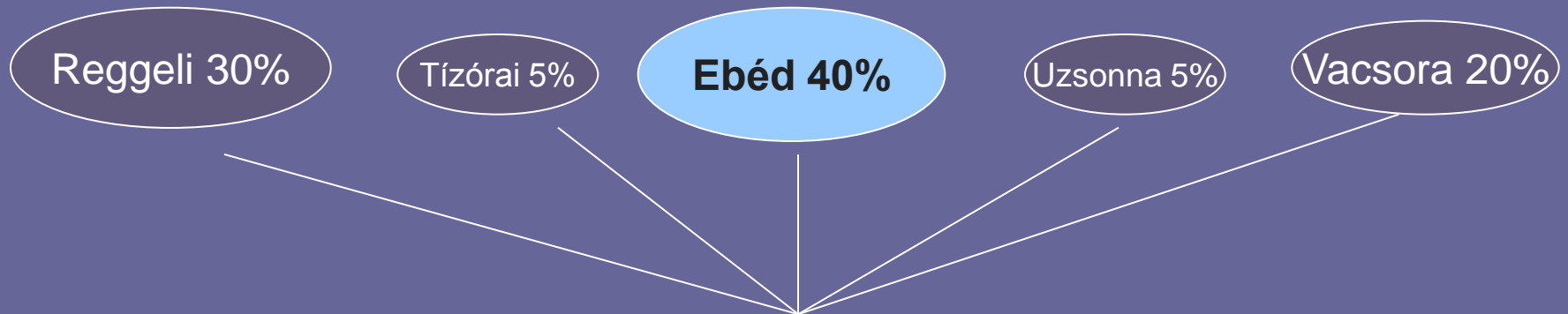
Kelbimbó:

Párolva, rakottan, rántva, egy tál étel vacsora, salátának pedig különlegesen finom!

Élettani hatása: magas fehérje, C-és K-vitamin tartalom jellemzi, védi a csontokat, véd a rákos megbetegedések ellen, megőrizni a szem egészségét, és a látás minőségét

A téli étrendet is alapozza meg a rendszeresség!

Ötszöri étkezésnél a reggelivel az energiaigény 30 százalékát, az ebéddel kb. 40 százalékát, a vacsorával pedig 20 százalékát fedezzük!



Elkészítésük legyen közös program, mindenki vegye ki a részét benne

Az ügyfeleknek meg kell érteniük és tanulniuk, hogy érdemes naponta ötször, de egyszerre mindig csak keveset enni, és kis étkezésekre (tízórai, uzsonna) főként gyümölcsöt, esetleg joghurtot fogyasztani.

A hideg téli estéken, hétvégeken jó kis közösségi program lehet desszertet készíteni, süteményt sütni, de ezek alapanyaga is legyen tej, túró, puding és főleg gyümölcs!

A téli sötét, borongós napokon ügyfeleink hajlamosak elbliccelni a reggelit, ha a segítők nem törekednek arra, hogy ez az étkezés se maradjon ki!

Reggeli

Ébredés után egy meleg tea, kakaó, sovány, vagy ízesített tej, jól fog esni mindenkinek.

A segítők érik el, hogy a folyadék mellé ügyfeleink ne fehér kenyeret, hanem valamilyen barna pékárut, magos kiflit, zsemlét vagy rozskenyeret fogyasszanak mivel a kevesebb mozgás miatt mindenki hajlamosabb ilyenkor a székrekedésre.

A kenyérszeletre aztán kerülhet valamilyen alacsonyabb zsírtartalmú margarin, egy kis felvágott, sajt, körített túró, vagy tojás.

Fontos, hogy a szendvicshöz zöldségféle is társuljon, például egy kevés **reszelt gyökérzöldség, retek, savanyú káposzta, esetleg egy saláta levél stb.** Célszerű megtanítani az ügyfeleket arra is, hogy hogyan természetnek otthon dobozban metélőhagymát, amit akár tavaszig használhatnak díszítőként és vitamin-kiegészítőként.



Tízóraizáshoz alkalmasak a télen is kapható, vagy tárolható vitamindús gyümölcsök, az alma, a körte, a narancs, a mandarin, naspolya, a banán, kivi. Ezekből egy-két darab elegendő energiát biztosít ahhoz, hogy ebédig csökkentse az éhség érzetet.

Esetenként lehet fogyasztani gyümölcsjoghurtot, bár a cukorra figyelni kell, mivel nagy részüket azzal édesítik. A tízórait kiegészítheti pár szem korpás keksz is.

Tízórai



Az ebéd ideje és összetétele ügyfeleinknél kötött, mivel munkahelyükön étkeznek.

Ebéd

Hétvégén azonban a segítőknek törekedni kell arra, hogy az ebéd elkészítése közösen történjen, és mindenki a maga módján vegye ki részét a munkából.

A bevásárlás tervezésekor kapjon külön hangsúlyt a szombati és a vasárnapi ebéd. A sütés-főzés során ügyfeleink a segítők instrukciója alapján tanulják meg az alapanyagok arányát, kerüljék a túl zsíros, túl fűszeres nehéz ételeket. Minden alkalommal kerüljön az asztalra zöldségekkel, gyümölccsel készült fogás, saláta és/vagy savanyúság. Alapanyagként használjanak finom, könnyű húsokat, mint például csirkét, pulykát halat, vagy sovány sertéshúst.

Készülhet egy tál ételes ebéd káposztából, savanyú káposztából, padlizsánból hús hozzáadásával. Hús helyett alapanyagként esetenként javasolt a gomba, vagy a tojás.

Kerüljük a tejszínnel, zsíros sajttal, szalonnával vagy vajjal ízesített ételeket, magas kalóriatartalmuk miatt.

Az étkezések mellé italként kerüljön az asztalra ásványvíz, amit friss citrommal ízesítenek, vagy frissen facsart gyümölcslé.



Uzsonnára jöhet a friss idény gyümölcs minden mennyiségben és fajtából!

Az uzsonna ideje a legalkalmasabb arra, hogy pl. az ügyesebb kezűek összeüssenek egy kis gyümölcs salátát, vagy turmixot friss, vagy konzerv gyümölcsből

Erre a tevékenységre inkább a szombat vagy vasárnap délutánok a legalkalmasabbak

Ha könnyű húsmentes ételekből állt össze az ebéd, akkor uzsonnára a gyümölcs mellé érdemes kefirt, joghurtot, néhány szem korpás kekszet, szeletelt, vagy kocka sajtot is fogyasztani

Uzsonna



Vacsorára könnyű, kevésbé zsíros,
Kevésbé fűszeres ételek ajánlottak!

Vacsora

Ilyenkor nagyon jól jöhet egy tartalmasabb, sok zöldséggel készített, sűrű leves, fokhagymás, vagy sajtos pirítóssal. Téli estéken érdemes tököt, vagy gesztenyét is sütni, amihez jól eshet egy pohár tej, vagy gyümölcslé.

Nagyszerű idényvacsora lehet egy szelet zöldséges rétes, vagy pár szem héjában sült burgonya zöldfűszeres vajjal, savanyú káposztával. Ezek általában könnyen és olcsón elkészíthető ételek. Miután este már mindenki otthon van, a vacsora összeállítása legyen közös program. Hosszú téli estéken ügyfeleinknek érdemes több időt tölteni a konyhában, és fantázia dús ételek, meleg vagy hideg szendvicsek, padlizsánból, avokádóból, tojásból, túróból, tonhalból készült krémek előállításával foglalkozni. Ezek akár hideg vacsorára, de reggelikre is ajánlott, egészséges és finom ételek.



Téli súlytöbblet

A vitaminhiány mellett a téli étkezések másik problémája a tavaszra megjelenő többletkilók. Ha nagyobb súlygyarapodásról van szó, annak valószínűleg táplálkozási, illetve életmódbeli okai vannak. A táplálkozási okok leggyakrabban abból erednek, hogy ilyenkor jobban kívánjuk a nehezebb, laktatóbb, sokszor zsírosabb ételeket, mint nyáron, és a karácsonyi ünnepek, a mérsékelt testmozgás is jó alkalmat szolgáltat a kilók gyarapodásához



A mozgás télen sem maradhat el

A túlsúly kialakulásának a helytelen táplálkozás csak az egyik oka, legalább ekkora jelentőségű a mozgásszegény életmód is. A nyári sportok kedvelői télen sokszor gondban vannak, hogy a hidegben, hóban, mit sportoljanak. Az időjárás azonban nem lehet akadálya a rendszeres testmozgásnak, aki akar, talál magának megfelelőt.

A segítők ösztönözzék az ügyfeleket olyan kiváló testmozgásokra és egyben szórakozásra is, mint a szánkózás, hógolyózás, hóemberépítés.

Aki nem szeret a kinti hidegben sportolni, annak érdemes aerobikozni, tornászni a lakóotthonok tornatermeiben, vagy a Marga utcai korszerű, modern edzőteremben, ahol a torna mellett futópádon, kondi-gépeken formálhatják testüket ügyfeleink, illetve szabadulhatnak meg a felesleges kilóktól.

De például az úszás fedett uszodákban télen sem lehet gond!

