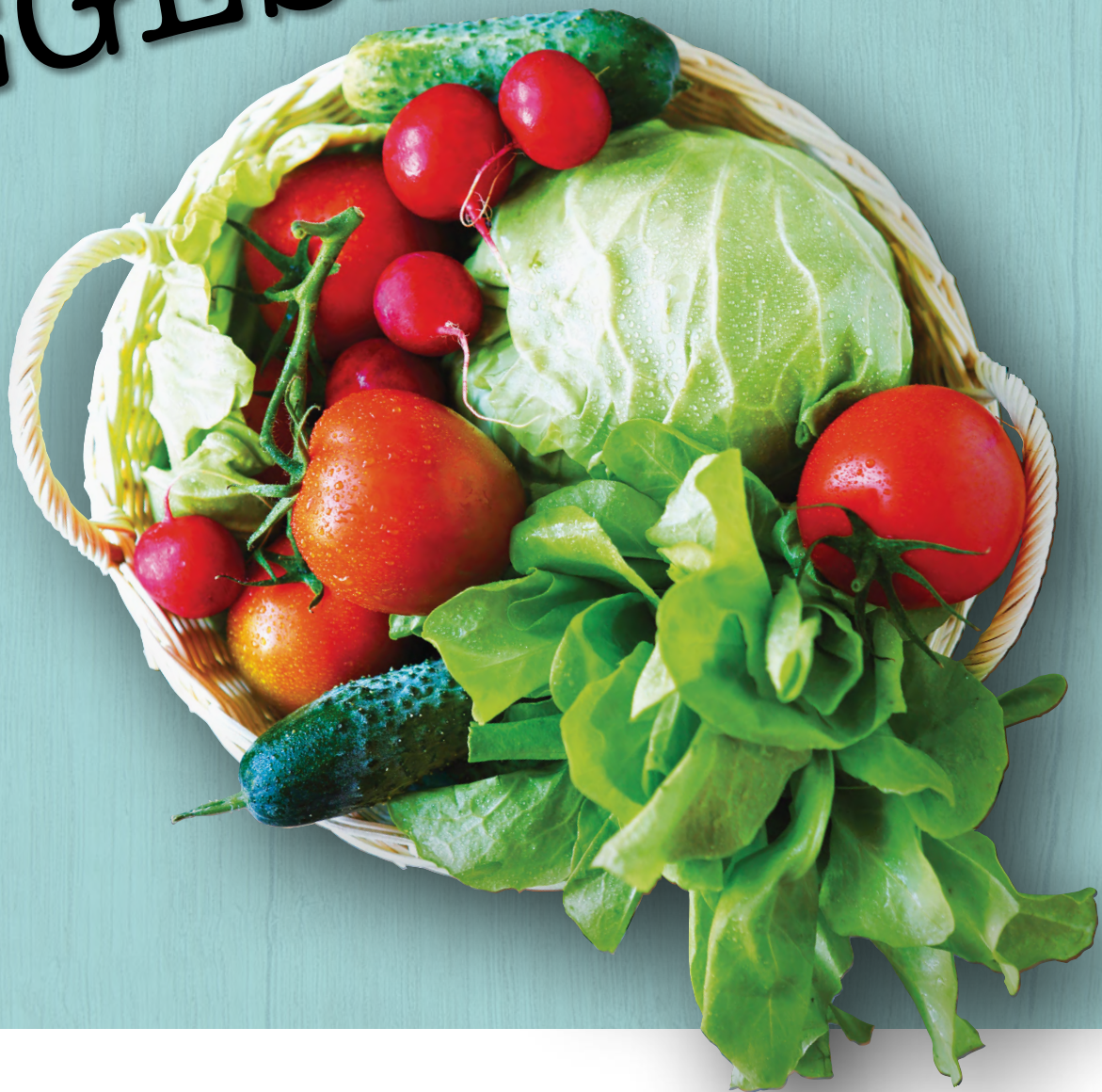


Mindent **AZ** EGÉSZSÉGÉRT



FEJLŐDÉS | KÖZÖSSÉG | JÖVŐ

VÁROSKÉP XXVI. ÉVFOLYAM KÜLÖNSZÁM (2017/3.)

2018 a családok éve lesz

A kormány kiemelt célja az egészséges életmódra nevelés, továbbá a családi, az otthoni nevelés mellett fontos az is, hogy a bölcsődében, az óvodában és az iskolában minőségi ételeket kapjanak a gyerekek.

➤ **A tudatos táplálkozás és a felelős élelmiszerfogyasztás elősegítése:**

- Ma a magyar oktatási rendszerben több mint egymillió olyan fiatal van, aki közétkeztetésben vesz részt, félmillióan ingyenesen étkeznek.
- A bevezetett új szabályozásnak köszönhetően jobb ételeket kínálnak a menzákon, ahol változatosabban kell főzni, például többször kell halat adni a gyerekeknek.
- Több mint háromszáz iskolafenntartó pályázott arra, hogy „menőbb menza” legyen az oktatási intézményben, azaz javítsák az étkezés körülményeit.

➤ **Vásárlói tudatosság fejlesztése:**

- A kormány 2019-ig több százmillió forintot kíván az élelmiszerek minőségének emelésére, a vásárlói tudatosság fejlesztésére, valamint a hatékonyabb hatósági fellépésre fordítani.

A program megvalósítására a kormány jövőre 600 millió forintot, 2019-ben pedig 700 millió forintot biztosít.

- A kormány kidolgoz egy, a gyermekeket célzó élelmiszerlánc-biztonságról szóló tananyagot is, melyet ingyenesen elérhetővé tesz majd.

A kormány erre a célra idén 150 millió forintot fordít.

- Megalkotják a „Minőségérzet növelése a közétkeztetésben” elnevezésű programot.
- A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) bevonásával kibővítik az „Ételt csak okosan” és a Szupermenta programot, valamint a gyümölcsök, zöldségek minőségével kapcsolatos helyes fogyasztói elvárások kialakítására dolgozzák ki a „Tökéletlen is lehet tökéletes” programot.

Mindezek megvalósításához a kormány 2018-ban 200 millió forinttal, 2019-ben pedig 20 millió forinttal járul hozzá.

- Továbbá erősítik a Magyar Élelmiszerkönyv ismertségét, amely a közérthető közigazgatás jegyében segíti a vásárlói tudatosság kialakulását.

Erre a feladatra a 2018-ban 100 millió forintot biztosítanak.



BEKÖSZÖNTŐ

Magyarország Kormánya elkötelezett az ország egészségügyi helyzetének további javítása mellett; egyik legfontosabb célkitűzése, hogy folyamatosan **fejlődjön** és javuljon a magyar lakosság egészségügyi állapota. A magyar fiatalok és egészséges életmódra nevelésük ügye Magyarország első számú nemzeti ügye, nincs ennél fontosabb dolog, ezért kitűzött cél, hogy minél fiatalabb korban kialakítsuk az egészséges táplálkozási szokásokat, az egészséges étrendre pedig már a bölcsődékben és az óvodákban is figyelni kell. A kormány az elmúlt években számos olyan intézkedést – menzareform, iskolagyümölcs- és iskolazöldség-program – hozott, ami ehhez járult hozzá. A **közösség** szerepe nagyon fontos ezen a területen is, hiszen ha a kis dolgokban együtt tudunk működni, akkor nagyobb célok érdekében is össze tudunk fogni. Mindent megteszünk annak érdekében, hogy gyermekeink a lehető legegészségesebb élelemhez jussanak az iskolákban, hiszen egészséges gyerekek nélkül nincs az országnak egészséges **jövője**.

Kucsák László

Pestszentlőrinc–Pestszentimre
országgyűlési képviselője

KALÓRIA

AZ EMBERI SZERVEZET LEGALAPVETŐBB MŰKÖDÉSI FUNKCIÓIHOZ IS ENERGIÁRA VAN SZÜKSÉG, AMIT AZ ELFOGYASZTOTT ÉLELMISZEREKBŐL NYERÜNK. AZ ÉLELMISZEREK TÁPÉRTÉKÉT AZ ADOTT TÁPANYAG ENERGIASZOLGÁLTATÁSÁNAK (KILOKALÓRIA=KCAL) MÉRTÉKÉVEL SZOKÁS JELLEMEZNI.

Az energiaszükséglet egyénenként változik, és több tényezőtől is függ. A legtöbb energiát a zsírok (9,3 kcal/g), ennél kevesebbet a fehérjék (4,2 kcal/g) és a szénhidrátok (4,1 kcal/g) juttatják a szervezetbe.

A szervezet energiaszükséglete két tényezőtől áll: az alapanyagcsere értékéből és a napi energiaszükségletből.

Az **alapanyagcsere** az az energia, ami a szervezetnek nyugalmi állapotban szükséges az élethez szükséges alapfunkciók fenntartásához, például légzés, testhőmérséklet, vérkeringés, anyagcsere. Ennek mértéke függ a testfelépítéstől, nemtől és persze a kortól is. (A férfiak alapanyagcsere-értéke a nőkéhez képest magasabb.)

A **napi energiaszükséglet** az az energiamennyiség, amire a szervezetnek a külső környezeti hatások és fizikai aktivitás (mozgás, fizikai munka) során szüksége van.

A napi energiaszükséglet mértéke annál magasabb, minél nagyobb a szervezet energiakifejtése.



MI A LISZTÉRZÉKENYSÉG?

A lisztérzékenység (cöliákia, gluténérzékenység) elsősorban a vékonybelet érintő autoimmun betegség. A betegség során a gluténtartalmú ételek elfogyasztásakor beindul egy immunválasz, melynek folyamán sérül a vékonybél nyálkahártyája, ami emésztőrendszeri panaszokat és hosszabb távon súlyos tápanyag-felszívódási zavarokat okoz. A lisztérzékenység jelenleg nem gyógyítható, az egyedüli hatásos kezelése az életen át tartó gluténmentes diéta. Fontos: a glutén nem kizárólag a búzalisztben fordul elő. A beteg számára tiltott élelmiszer minden gluténtartalmú gabonaféle. Semmilyen formában sem fogyasztható búza, rozs, árpa, ezek kereszteződései, tönkölybúza vagy annak elődei.

Nagy általánosságban fogyasztható élelmiszerek: a különböző húsok, halak, zöldségek, gyümölcsök, a burgonya, a gluténmentes gabonák (pl. amaránt, hajdina, köles) a hüvelyesek (pl. borsó, lencse), néhány valódi gabonaféle (pl. rizs, kukorica). Ezek és a belőlük előállított termékek gluténmentesnek tekinthetők, amennyiben külső gluténforrással nem szennyezettek.



LAKTÓZ-INTOLERANCIA

Laktóz-intoleranciának vagy tejcukor-érzékenységnek nevezzük, mikor a szervezet képtelen a táplálékkal bevitt tejcukor (laktóz) emésztésére, mely kellemetlen emésztőrendszeri tünetekhez vezet. Fő oka a tejcukrot bontó enzim (laktáz) hiánya vagy elégtelen működése. A megfelelő diétáról kezelőorvosunkkal szükséges konzultálni, a laktózérzékenység pontos mértékének megállapítása céljából, hogy tudjuk, mennyi tejtermék elfogyasztására van lehetőségünk anélkül, hogy szervezetünket megterheljünk. Ezt követően tanácsos dietetikussal személyesen egyeztetni, utána nézni, milyen laktózmentes termékek kaphatóak, és ezekből milyen ételeket készíthetünk el.



HOZZÁADOTT CUKOR

Leggyakoribb források az édességek, csokoládék, cukorkák, a sütemények, pékáruk, cukrozott üdítők, szörpök és az energitalok, és nem is gondolnánk, de a különböző levesporok, salátaöntetek, ketchupok, de még a zöldségkonzervek is viszonylag nagy mennyiségű hozzáadott cukrot tartalmazhatnak. Az élelmiszerek cukortartalmára fontos odafigyelni, mivel a finomított cukor nem tartalmaz tápanyagokat, és csak felesleges kalóriaforrásokhoz juttatja a szervezetet.

LIGHT TERMÉKEK

A light termékek népszerűsége alacsony kalóriatartalmuknak köszönhető.

Sokan úgy vélik, ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztása eredményesebbé teheti diétájukat, illetve megakadályozhatják, hogy elhizzanak.

A light, azaz alacsony energiatartalmú termékek összetétele nem segíti a fogyást, és nem csökkenti az elhízás kockázatát sem. Az eredeti íz megtartása érdekében ugyanis sokszor nagyobb mennyiségű zsiradékkal igyekeznek kompenzálni a csökkentett cukortartalmat, és fordítva: ha egy adott termék alacsonyabb zsirtartalma miatt kapja meg a light jelzót, ízét gyakran csak nagyobb adag cukor hozzáadásával tudják biztosítani.

OMEGA-3 ZSÍRSAVAK

Az omega-3 zsírsavak a többszörösen telítetlen zsírsavak csoportjának tagjai. Jelentős mennyiségben a tengeri halakban (pl. lazac, hering, szardínia) fordulnak elő. Hazánkban a busa zsírja, néhány növényi olaj (pl. lenmagolaj) és magvak (dió, mogyoró), valamint a szójabab is tartalmazza az esszenciális zsírsavakat. Az ajánlott fogyasztási mennyiség hetente 200–300 g, Magyarországon azonban az ajánlott mennyiség csupán egynyolcadát fogyasztja a lakosság.

Az omega-3 zsírsavak pozitív tulajdonságai:

A terhesség során támogatják a magzat fejlődését, csökkentik a koraszülés előfordulásának esélyét. A csecsemők szervezetében szerepük van a megfelelő látásélesség és szellemi fejlődés kialakulásában. Mérséklék a vér koleszterinszintjét, csökkentik az érlemeszesedés és szívinfarktus kialakulásának kockázatát, jótékony hatással vannak az immunrendszerre, illetve szerepük az idegrendszer és sejtthártyák felépítésében is fontos.

FEHÉRJÉK

A fehérjék testünk építőkövei, fontos szerepet játszanak a növekedésben, a testi és idegrendszeri fejlődésben, a szövetek megújításában, az izmok felépítésében, enzimek, hormonok, immunanyagok alkotóelemei, kolloidtulajdonságaik miatt szerepük van a víz megkötésében és szállításában, valamint energiaforrásként is hasznosulhatnak. Fehérjében gazdag növényi táplálékok a szárazhüvelyesek, a cereáliák (gabonafélék), diófélék, olajos magvak, míg állati eredetűek (amelyek teljes értékű, komplett fehérjeforrások, azaz az összes aminosavat tartalmazzák) a húskok, halak, tej-tejtermékek és a tojás.

Gyermekeknél az elfogyasztott fehérjének fedeznie kell a növekedéshez szükséges mennyiséget. Mind a felnőttek, mind a gyermekek esetében fele-fele arányban kell fogyasztani állati és növényi eredetű fehérjét.



KOLESZTERIN

A koleszterin szteránvázis vegyület, minden emberi és állati sejtben megtalálható. Koleszterint a szervezet minden sejtje előállít, de a legnagyobb mennyiségben a máj termeli. Szerepe fontos a sejtthártyák felépítésében. A koleszterinszint meghatározásából következtetni lehet a máj működési állapotára.

ROSSZ

szénhidrátok

A SZÉNHIDRÁTOK KAPCSÁN ÉRDEMES MEGEMLÍTENI, HOGY VANNAK BIZONY JÓ ÉS ROSSZ SZÉNHIDRÁTOK IS. FONTOS TUDNUNK AZT, HOGY MELY ÉLELMISZER MILYEN ARÁNYBAN TARTALMAZ SZÉNHIDRÁTOT, HISZEN A KÜLÖNBÖZŐ ÉTELEK MÁS-MÁS MÉRTÉKBEN EMELIK MEG A VÉRCUKORSZINTET. AZ ÉTELEK EZEN TULAJDONSÁGÁT FEJEZI KI A GLIKÉMIÁS INDEK (GI).



fehér kenyér



fehér rizs



péksütemény



muffin



torta



fánk

- fehér lisztből készült termékek (fehér kenyér, kifli, tészta, zsemle)
- fehér rizs
- túl cukros csokoládé
- péksütemények
- cukrászsütemények (vagyis minden, ami fehér cukrot tartalmaz)
- feldolgozott, túl sok tartósítószerrel tartalmazó ételek
- cukros lekvárok
- cukros gabonapelyhek
- ízesített pattogatott kukorica
- főtt sárgarépa
- kukorica
- sütőtök
- érettebb banán, az édes szőlő és szilva, a cseresznye is (magas a cukortartalmuk)

JÓ szénhidrátok

AZ ALÁBBIK SEGÍTSÉGET NYÚJTANAK AZON ÉTELEK ÉS ÉLELMISZEREK KIVÁLASZTÁSÁHOZ, AMELYEK RÖVID ÉS HOSSZÚ TÁVON SEGÍTENEK A VÉRCUKORSZINT STABILIZÁLÁSÁBAN, ILLETVE ELLÁTJÁK SZERVEZETÜNKET A SZÜKSÉGES ENERGIÁVAL.



teljes kiőrlésű kenyér



gomba



szójatej



késérű csokoládé



héjában főtt burgonya

- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, tészta
- barna rizs
- keserű csokoládé
- gomba
- főtt burgonya (héjában főtt burgonya)
- hajdina
- natúr joghurt
- mangó
- alma
- bab
- lencse
- dió
- földimogyoró
- szójatej

TÁJÉKOZTATTÁK AZ ISKOLAIGAZGATÓKAT A BÜFÉKBEN ÁRUSÍTHATÓ TERMÉKEKRŐL

KÖRLEVÉLBEN TÁJÉKOZTATTA AZ ISKOLAIGAZGATÓKAT AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA (EMMI) AZ ISKOLAI BÜFÉKBEN ÁRUSÍTHATÓ, VALAMINT A TILTOTT TERMÉKEKRŐL.

A dokumentum – amelyhez hatósági leírást is mellékeltek – az egyenként felsorolt termékek mellett tartalmazza az egészségtelen termékek árusításának jogkövetkezményeit is. Az iskolai büféknek fokozatosan át kell állniuk az egészséges ételek árusítására. A jogszabályokat mindenkinek be kell tartania, a túlcukrozott, mesterséges adalékanyagokkal ellátott, a gyerekek fejlődését, egészséges növekedését hátrányosan befolyásoló termékek nem árusíthatók. Gyermekeink egészsége érdekében fontos, hogy mindezt betartsuk, hiszen senki nem szeretné sem Magyarországon, sem máshol, ha a gyermeke ahhoz szokna hozzá, hogy a reggelije egy energiatal, a tízóraija pedig chips. Ha nem figyelünk oda, ez könnyen megtörténhet, és jelentős kockázatokat hordoz.

A felmérések szerint a felnőttek mintegy 30 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. A túlsúly általában már gyermekkorban jelentkezik, hiszen minden ötödik kislány és negyedik kislány hetévesen is túlsúlyal küzd.

„Az egészséges menza
az **egészséges**
életmód
kialakításához
segít hozzá.”

**TÖBB MINT HÁROMMILLIÁRD
FORINT ÓVODA-
ÉS KONYHA FEJLESZTÉSRE**

**ÖSSZESEN HÁROMMILLIÁRD FORINTTAL
JÁRUL HOZZÁ 112 ÖNKORMÁNYZATI
ÓVODA ÉS KONYHA MEGÚJÍTÁSÁHOZ
IDÉN A KÖLTSÉGVETÉS.**

A hároméves kortól kötelező óvodai nevelés és az egyre szélesebb kört érintő ingyenes étkeztetés feltételeinek kialakítására a kormány minden lehetséges költségvetési forrást biztosít. 2014 óta csaknem száz önkormányzat részesült mintegy 4,3 milliárd forintnyi támogatásban, így több mint 3000 új férőhelyet biztosíthattak, és csaknem 300 konyha újulhatott meg.

A kormány kiemelt céljának tekinti, hogy hazánk minél inkább családbarát országgá váljon, ezért a gyermekvállalást ösztönző szakpolitikai intézkedések mellett a gyermeknevelés támogatására is évről évre jelentős forrás jut.

**IDÉN 74 MILLIÁRD
FORINTOT KÖLT
A KORMÁNY GYERMEK-
ÉTKEZTETÉSRE**

IDÉN 74 MILLIÁRD FORINTOT KÖLT A KORMÁNY INGYENES, ILLETVE KEDVEZMÉNYES GYERMEKÉTKEZTETÉSRE, EZ TÖBB MINT 2,5-SZERESE A 2010-BEN TÁMOGATÁSRA FORDÍTOTT ÖSSZEGNEK.

Az ingyenes étkezésre a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülő, hátrányos helyzetű gyermekek jogosultak, ötven százalékos kedvezményre pedig azok a családok, amelyek három vagy több gyermeket nevelnek, illetve ahol fogyatékossgal élő vagy súlyosan beteg gyermek van.

Összesen 620 ezer gyermek részesül ingyenes vagy kedvezményes étkeztetésben a bölcsődétől a középiskola végéig, vagyis a Magyarországon élő gyermekek több mint harminc százaléka.

A rászoruló gyermekek a bölcsődében naponta négyszer, az óvodában és az általános iskola első négy osztályában háromszor étkezhetnek ingyenesen vagy kedvezményesen. Ráadásul nemcsak a tanévben, hanem a tanítási szünetekben is, ha elmennek az oktatási intézménybe.

A gyermekétkeztetés támogatásán belül a katolikus iskolák 2 milliárd 345 millió forintos támogatást kapnak, és ebből 68 ezer fiatalt étkeztetnek.

**KÖZEL 50 SZÁZALÉKKAL
NÓTT A GYERMEKEK
SZÜNIDEI ÉTKEZTETÉSÉRE
FORDÍTOTT ÖSSZEG**

2010 óta közel 50 százalékkal, 370 forintról 570 forintra emelkedett az egy gyermek egy napos nyári szünidei étkeztetésére fordított összeg. Az étkeztetés időtartama 54 napról 70 napra emelkedett, a napi költségkeret növelésével pedig bőségesebb és jobb minőségű ételt kapnak a szünetben a szociálisan rászoruló gyerekek. Az önkormányzatok támogatási igénylése alapján a nyári szünidőben naponta átlagosan több mint 136 ezer jogosult gyermek számára kértek szülei szünidei étkeztetést.

**A szünidei étkezési
támogatás összege
370 forintról**

570 forintra,

a támogatott napok száma

54 napról 70 napra nőtt

és

136 ezer jogosult

gyermeket segítenek így.

Tudta-e?!

**Pestszentlőrinc–Pestszentimrén
az elmúlt időszakban összesen:**

15 kerületi intézmény
(**8** iskola, **1** bölcsőde, **5** óvoda,
1 szociális intézmény) tálalókonyhája
és ebédlője újulhatott meg **közel
félmilliárd forint** értékben.

- Bókay Árpád Általános Iskola tálalókonyhájának felújítása
- Darus Utcai Általános Iskola és tagintézménye tálalókonyhájának felújítása
- Gloriett Sportiskolai Általános Iskola tálalókonyhájának felújítása
- Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi Általános Iskola tálalókonyhájának felújítása
- Vörösmarty Mihály Ének-zenei Nyelvi Általános Iskola és Gimnázium tálalókonyhájának felújítása
- Csontváry Kosztka Tivadar Általános Iskola tálalókonyhájának felújítása
- Kondor Béla Általános Iskola főzőkonyhájának fejlesztése
- Kandó Téri Általános Iskola ebédlőjének bővítése
- Iciri-piciri Bölcsőde épületének építése melegítőkonyhával és egyéb eszközök beszerzése
- Napsugár Óvodában konyhatechnológiai és egyéb eszközök beszerzése
- Életfa Szociális Szolgálathoz tartozó tálalókonyha beépített eszközeinek beszerzése
- Szivárvány, Csemete és Nyitnikék Óvodákban konyhatechnológiai eszközbeszerzés, Nyitnikék Óvodában étellift kialakítása és konyhaleváltás
- Kerekerdő Óvoda Vadvirág Tagóvodában komplett tálalókonyha építése (az épületbővítés okán)

A KORMÁNY HÉT ÉV ALATT TÍZSZERESÉRE NÖVELTE AZ ISKOLATEJ PROGRAMRA FORDÍTOTT ÖSSZEGET

A kormány 2010 óta tízszerezésre növelte az iskolatej programra biztosított összeget, idén 4,2 milliárd forintot fordítanak erre a költségvetésből. Így már több mint 1800 iskolában 438 ezer gyerek kap hetente négyszer tejet, amit magyar beszállítóktól, elsősorban kis- és középvállalkozóktól szereznek be.

A felnőtt lakosság majdnem felénél okoz gondot az elhízás, de a 7–8 évesek körében is minden ötödik-hatodik gyerek küzd túlsúllyal, ami sokszor a nem megfelelő táplálkozásra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy az iskolában is egészséges életmódra neveljék a gyerekeket.



**A KORMÁNY
MINDENT
MEGTESZ, HOGY
A LEHETŐ
LEEGÉSZSÉGESEBB
ÉTELEK
LEGYENEK
AZ ISKOLÁKBAN.**

JÖVŐRE MÉG TÖBB GYERMEK VEHET RÉSZT AZ INGYENES ÉS KEDVEZMÉNYES ÉTKEZTETÉSBEN

2018. január 1-jétől a kormány még több család számára biztosítja a kedvezményes tanév közbeni étkezést.

A kormány javaslatára az Országgyűlés június 13-án döntött a rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény jogosultsági jövedelemhatárának 5 százalékponttal történő megemeléséről. Ennek hatására várhatóan 20 ezerrel több gyermek veheti igénybe az ingyenes, illetve kedvezményes intézményi gyermekétkeztetést, valamint egyes esetekben a szüneti gyermekétkeztetést. Magyarország ma egy olyan egyedülálló európai ország, ahol majdnem félmillió gyermek étkezik ingyen, 2010-hez képest megötszöröződött az ingyen étkező bölcsődések száma, az óvodások esetében 2010-ben tízből három gyermek, 2018-ban már nyolc kapja ingyen a reggelit, az ebédet és az uzsonnát. Nemcsak iskolaidőben, hanem az iskolai szünetekben is gondoskodnak a rászoruló gyermekek étkeztetéséről.

**„több mint
1800 iskolában
438 ezer gyerek
kap hetente
négyyszer tejet”**

A KÖZÉTKEZTETÉSRE VONATKOZÓ TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI ELŐÍRÁSOKRÓL SZÓLÓ 37/2014. (IV. 30.) EMMI RENDELET FŐBB PONTJAI:

• Naponta biztosítandó élelmiszerek

– Egész napos étkeztetés esetén egy főre biztosítandó legalább: négy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában, három adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

– Bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés esetén egy főre biztosítandó legalább: három adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában, két adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

– Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén egy főre biztosítandó legalább: két adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában, két adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

– Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, a tíz étkezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában.

– Az egész napos étkeztetés, a bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés és a napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén tej, illetve tejtermék naponta történő adását kell biztosítani.

• Diétás étrend biztosítása

• Tájékoztatási kötelezettség

Étlapot kell készíteni, melyet az étkezők, illetve szülők által jól látható helyen ki kell függeszteni. Az étlapon fel kell tüntetni az élelmiszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket, 2017. április 13-tól minden étkezés számított energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukortartalmát.

MIBŐL MENNYIT?



HÚSOK/HALAK/TOJÁS/ TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Tej és tejtermékekből a szervezet számára a napi szükségletet

3-4 pohár tej, tejes ital, joghurt, kefir,
15 dkg félszíros túró, 9 dkg sajt fedezi.

A húsból és húskészítményekből a szervezet számára a napi szükségletet

20 dkg sovány sertés, baromfi, marha,
borjú (nyers súly), 10 dkg sovány
felvágott, 8 dkg közepes zsírtartalmú
felvágott fedezi.

A hal is fontos része az egészséges
táplálkozásnak, így fogyasszuk – főként
tengeri halból – heti szinten legalább
egyszer 15 dkg-ot.

**Legalább heti 2-3-szor
fogyasszuk tojást!**

ZSIRADÉK/SÓ/CUKOR

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása
szerint a felnőttek számára napi
50 gramm cukor engedélyezett,
ami nem vezet még elhízáshoz.

Az ajánlások szerint egy felnőtt
ajánlott napi sóbevitel
5 gramm, ami az összes étkezés
sótartalmára vonatkozik.

FOLYADÉK

Egy felnőtt ember testének 65-70 százaléka víz.
Testünk megfelelő működéséhez naponta testsúly
30 kg-onként legalább 1 liter tiszta víz szüksé-
ges, de a nyári nagy melegben és intenzív
sportolásnál ez felmehet a duplájára is
(3-4 liter).

Folyadék-utánpótlásra elsősorban a
tiszta csapvíz vagy a szénsavmen-
tes ásványvíz a legalkalmasabb, má-
sodsorban a zöldség- és gyümölcsle-
vek, valamint a teák, természetesen
hozzáadott cukor nélkül.

Mennyi vizet igyunk naponta?

5-8 éves korban:

5 pohár = 1 liter

9-12 éves korban:

7 pohár = 1,5 liter

Felnőtt korban: 10 pohár =

2-3 liter az ajánlott mennyiség



Nem megfelelő folyadékmennyiség bevitel esetén:

- fáradékonyabbak leszünk,
- csökken a koncentrációs készségünk,
- szédülhetünk,
- fájhat a fejünk,
- éhségérzetünk nőhet.

**NE CSAK
AKKOR
IGYUNK,
AMIKOR
ÚGY
ÉREZZÜK,
SZOMJASAK
VAGYUNK!**

Figyeljünk oda idő-
korú szeretteinkre,
hiszen az időskori
kiszáradás gyakran
súlyos, esetenként
életveszélyes lehet,
ezért fontos szá-
mukra is a megfelelő
folyadékpótlás.

GABONAFÉLÉK

A tápláló étrend egyik alapját a gabonafélékből
(búza, rizs, zab) készült ételek képezik. A teljes
kiőrlésű lisztből készült ételekben fellelhető vi-
taminok, ásványi anyagok, rostok és más össze-
tevek jótékony hatással vannak egészségünkre.
Fogyasszuk belőlük minél többet! A finomított
gabonafélék rosttartalma alacsonyabb, mint a
teljes őrlésű gabonáké.

**Az alábbi gabonaféléket fogyasszuk
a lehető legtöbbször:** barna rizs, zabkása,
teljes zab, bulgur (törött búza), graham liszt,
árpagyöngy, teljes kiőrlésű liszt

ZÖLDSÉGEK

Fontos, hogy változatosan,
többféle zöldséget fogyasszunk,
akár nyersen is! Az egészséges
táplálkozás nélkülözhetetlen
eleme a rendszeres zöldségfo-
gyasztás.

**Együnk naponta lega-
lább ötször zöldségfélé!**

GYÜMÖLCSÖK

A szakemberek azt javasolják, hogy lehetőleg
naponta háromszor fogyasszunk gyümölcsöt.
A friss gyümölcsöket részesítsük előnyben a kon-
zerves gyümölcsökkel szemben, hiszen utóbbiak
általában mind cukrozottak.





1 Lőrinc piac

ELÉRHETŐSÉG

Lőrincz Piac Kft.
1183 Bp., Balassa u. 2-10.
Tel.: +36 1 297-5225
E-mail: info@lorincpiac.hu
titkarsag@lorincpiac.hu
Web: www.lorincpiac.hu

NYITVATARTÁS

Hétfő: 6.00-14.00
Kedd-péntek: 6.00-17.00
Szombat: 6.00-14.00
Vasárnap: zárva

TÖRTÉNETE

Lőrincen már a II. világháborút megelőzően működött piac. Akkor a mai Kossuth téren, majd a Szarvas Csárda téren volt piac és vásár.

A városvezetés 1940-ben döntött arról, hogy 60 000 pengő ráfordítással aszfaltozott piacteret alakít ki az Üllői út mellett, közel a városházához.

2000 – Alapkő

Az új évezred kezdetén már bizonyosságot nyert, hogy a hetvenes években lebontott Téglá és Terracotta Gyár területén, a Thököly utca-Haladás utca-Üllői út által határolt részen új városközpontot alakítanak ki.

2001 – Tervezés után

Hosszas egyeztetés, tervezés és előkészítés után megindult az építkezés. A kivitelezést több alvállalkozó bevonásával végezték.



2003 – Magyarországon az első

Az építkezés sikeresen lezárult. Megépült Magyarország első európai uniós szabványok szerint tervezett és kivitelezett piaca.

2014-2015 – Megújulás

Megkezdődött a piacon a termelői rész átalakítása, mellyel egy modern, igényes piacteret alakítottak ki a 2015-ös év közepére. Ez a jelentős beruházás lehetővé tette még több termelő és árus fogadását.

2016-2017 – Az új piac

2016-ra elkészült az új, minden igényt kielégítő termelői piac, melyet részleges fedésekkel, oldalvédelemmel láttak el. Így a vásárlás felhőtlen élvezet lehet a vásárlók számára az év bármely szakában.

A vásárlók rendezett, igényes környezetben válogathatnak kedvükre nap mint nap!

ÍGY LEGYÉL KÖRNYEZETBARÁT VÁSÁRLÁSKOR

- ☑️ Az éhség nem jó barátod, ezért ha teheted, soha ne menj éhesen vásárolni, így ugyanis sok felesleges élelmiszer belekerülhet a kosaradba, amit valójában meg se vennél.
- ☑️ Mielőtt elindulsz a boltba, mindig készíts egy listát azokról a dolgokról, amiket vásárolni szeretnél.
- ☑️ Ha közelre mész vásárolni, autó helyett válaszd a sétát vagy a biciklit. Ezzel nemcsak saját egészségednek teszel jót, de óvod a környezetet is.
- ☑️ Mindig legyen a táskádban egy kisebb textilszatyor, mert sokkal tartósabb és környezetbarátabb is, mint a nejlon.
- ☑️ Mindenféleképpen kerülj a többszörösen csomagolt árukat!
- ☑️ Amennyiben csomagolt árut választasz, gondold arra, hogy a csomagolást később tudod-e szelektíven gyűjteni!
- ☑️ Tegyél környezetet megővására úgy, hogy csak olyan terméket vásárolsz, mely környezetvédelmi jelöléssel van ellátva.
- ☑️ Fontos szabály, hogy mindig csak annyit vásárolj, amennyiről tudod, hogy az otthon el fog fogyni. Érdeemes sokáig is biztonságosan eltartható élelmiszert vásárolni.

2 Havanna heti vásár

ELÉRHETŐSÉG

Cím: 1181 Budapest, Baross u. 60.
Kapcsolattartó: Hild Róbert piacfelügyelő
Telefonszám: +36 30 975-4435
Nyitvatartás: szombatonként 6.00-11.00

A Havanna lakótelepen szombatonként megrendezett „heti vásár” már 1989 óta nagy népszerűségnek örvend.

3 Pestszentimrei heti vásár

ELÉRHETŐSÉG

Cím: 1188 Budapest, Nemes utca 22.
Kapcsolattartó: Hild Róbert piacfelügyelő
Telefonszám: +36 30 975-4435
Nyitvatartás: szombatonként 6.00-13.00
Parkolás: utcán ingyenes, saját parkolóban ingyenes
E-mail: info@termeloi.hu

HAJRÁ, MAGYAROK!

MAGYARORSZÁG EGÉSZ ÉVBEN BŐVELKEDIK EGÉSZÉGES ALAPANYAGOKBAN. VÁLASZD TE IS A HAZAIT!



Köles

A főtt köles a főtt rizsnél alacsonyabb kalória- és szénhidrát-tartalmú, ráadásul gluténmentes. Beltartalma nem sokban különbözik a quinoától, pozitív hatással van a bőr- és kötőszövetre, és segíti a szabadgyök-semlegesítést.

Kelkáposzta

Pozitív hatással van a bőr- és kötőszövetre, a látásra, valamint segíti a szabadgyökök semlegesítését, a véráramlást és az emésztést.

A kelkáposzta olyan gazdag K-vitaminban, hogy aki véráramlás-gátlót szed, annak csak mérsékelten szabad fogyasztania belőle, mivel a K-vitamin csökkenti a gyógyszer hatását.



Csipkebogyó

C-vitamin-tartalma 22-szerese a goji bogyóénak, és rosttartalma is kimagasló. Pozitív hatással van a bőr- és kötőszövetre, a látásra, a csontokra, a fogakra, az izmokra, az idegrendszerre. Segíti a szabadgyök-semlegesítést (antioxidáns), a véráramlást, az anyagcserét és az emésztést.



Hajdina

A főtt hajdina alacsonyabb kalória- és szénhidrát-tartalmú, mint a főtt rizs, és beltartalmilag nem sokban különbözik a quinoától. Pozitív hatással van az anyagcserére, az idegrendszerre, a csontokra és a fogakra, és segíti az emésztést.

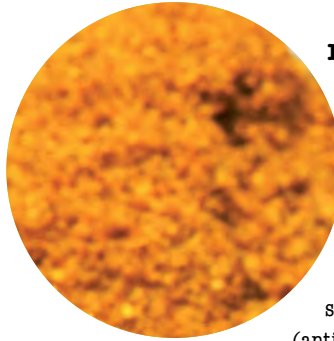


Alma

Az alma szénhidrát-tartalma lassú felszívódású, így fogyókúrások, cukorbetegség számára is tökéletes választás, segíti a szabadgyök-semlegesítést és az emésztést.

Pirospaprika

Nagyon gazdag az A-vitamin egyik előanyagában, a béta-karotinban. Hőérzékeny vitamin, ezért néha érdemes nyersen fogyasztani, pl. rántottára szórva. Pozitív hatással van a látásra, az idegrendszerre, a bőr- és kötőszövetre, a szívre, és segíti a szabadgyökök semlegesítését (antioxidáns).



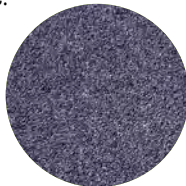
Tökmag

Pozitív hatással van a bőr- és kötőszövetre, a körömre, a hajra, a látásra, az anyagcserére, az idegrendszerre, a csontokra, a fogakra, az izmokra, a prosztatára, segíti a vérképzést, az oxigénszállítást, a szabadgyökök semlegesítését és az emésztést. Gazdag ásványianyag-tartalma mellett a fehérjetartalma is kimagasló, így kitűnő alapanyag sportolók és vegánok számára is.



Mák

A mák a legszuperebb vegán kalciumforrás, és rosttartalma is kimagasló. Darálva fogyaszd, hogy minél több hasznos anyag fel tudjon szívódni. Pozitív hatással van az anyagcserére, az izmokra, az idegrendszerre, a szívre, a bőrre, a csontokra, a fogakra és a hormonháztartásra is. Segíti a szabadgyök-semlegesítést is.



Vöröshagyma

Pozitív hatással van az anyagcserére és az immunrendszerre, gyulladás-, koleszterin- és vércukorszintcsökkentő anyagok találhatóak benne, egyes hatóanyagai természetes antibiotikumként funkcionálnak.





RECEPTEK

**REGGELITŐL A VACSORÁIG
AZ EGÉSZ CSALÁDNAK**

5.30

6.45

7.00

8.15

REGGELI

„REGGELIZZ ÚGY, MINT EGY KIRÁLY!”

A REGGELI A NAP LEGFONTOSABB ÉTKEZÉSE, TARTJA EZT A MONDÁS IS. A VÁLTOZATOSAN ÖSSZEÁLLÍTOTT REGGELI ELEGENDŐ ENERGIÁHOZ JUTTATJA SZERVEZETÜNKET ÉS MEGALAPOZZA TELJESÍTMÉNYÜNKET.

SZENDVICS KOSÁRKÁK

Hozzávalók 4 főre:

8 toast kenyér, muffin sütőforma, 20 dkg sajt, 15 dkg sonka vagy bacon, 6-7 db tojás, zöldség a tálaláshoz (paradicsom, paprika, uborka, hagyma)

Elkészítés:

Vágjunk ki kör alakú formát a kenyérszeletekből (leggyorsabb esetben konzervdobozzal vagy pohárral tudjuk kivágni), majd tegyük a muffinsütőbe. Töltsük meg az alapanyagokkal, és már mehet is a sütőbe pár percre!

ZABKÁSA MAGOKKAL ÉS IDÉNYGYÜMÖLCSÖKKEL

Hozzávalók 4 főre:

120 g zabpehely, 300 ml 1,5%-os tej (laktózérzékenység esetén növényi tejet használunk, de elkészíthető vízzel is), 1 csipet só, idénygyümölcsök (szilva, alma stb.), egy marék magkeverék (mandula, mogyoró, dió), fahéj (őrölt)

Elkészítés:

A tejet egy lábasba tesszük, hozzáadjuk a sót, és felforraljuk. Ha már forr, beletesszük a zabpehelyt, és állandó kevergetés mellett 5 percig főzzük. Amikor már elkezd sűrűsödni, és majdnem az összes folyadékot felvette, vegyük le a tűzről, és hagyjuk fedő alatt 10 percig állni. Az idénygyümölcsöket megmossuk, meghámozzuk vagy lereszeljük, és hozzákeverjük a zabkásához. Ízlés szerint adhatunk hozzá fahéjat és magokat.

BANÁNPALACSINTA

Hozzávalók 4 főre:

2 érett banán, 2 tojás, pár evőkanál zabpehely vagy zabpehelyliszt, egy kávéskanál sütőpor, egy csipet só

Elkészítés:

A banánt tegyük egy tálba, és villával nyomkodjuk össze. Adjunk hozzá kevés zablisztet vagy zabpehelyt és a tojásokat. Serpenyőben hevítsünk kevés olívaolajat, és kanállal adagoljuk bele a masszát. Süssük meg a palacsinták mindkét oldalát, majd lekvárral és friss gyümölcsökkel tálaljuk.



REGGELI

HA EGY FINOM
REGGELIVEL
INDÍTANÁD A NAPOT:

Tasty House

Cím: 1182 Bp., Üllői út 661.

T.: +36 1 720-0000

Nyitvatartás:

Hétfő-csütörtök: 06.00-22.00

Péntek: 06.00-23.00

Szombat: 09.00-23.00

Vasárnap: 09.00-22.00

7.00

8.15

9.30

10.45

TÍZÓRAI

SOSE HAGYD KI A TÍZÓRAIT!

**A TÍZÓRAI FOGYASZTÁSA JAVÍTJA
A SZELLEMI TELJESÍTMÉNYT, ILLETVE
MEGAKADÁLYOZZA A FIGYELEM
ÉS A KONCENTRÁCIÓ CSÖKKENÉSÉT.**

PÁR PERCES ALMÁS SÜTI

Hozzávalók 4 főre:

2 alma, 1/2 csésze olvasztott étcsokoládé, 1/2 csésze szeletelt mandula, 1/2 csésze apróra vágott dió, 1/4 csésze kókuszreszelék

Elkészítés:

Miután az almát kicsumáztuk, vágjuk fel és rakjuk egymásra gyűrű formába, az étcsokoládét folyassuk rá az almagyűrűre, és amíg nem szárad meg, addig szórjuk bele a szeletelt mandulát, az aprított diót és a kókuszreszeléket.

MÜZLI- SZELET

A házilag készített szelet nemcsak egészséges, de kiválóan csillapíthatja az édesség utáni vágyat is.

Hozzávalók 4 főre:

12 dkg mazsola vagy aszalt áfonya, 12 dkg dió, 10 evőkanál zabpehely, különféle magvak: dió, mandula, mogyoró, 2 evőkanál méz, kókuszreszelék

Elkészítés:

A mazsolát áztassuk be pár percre, majd hagyjuk lecsepegni, és aprítsuk fel. A magokat durvára daráljuk le, és a mazsolával, a zabpehellyel keverjük össze. Adjuk hozzá a felolvasztott mézet, aztán gyúrjuk össze a ragacsos masszát. Egy kisebb tepsit béleljünk ki sütőpapírral, és 1 cm vastagon simítsuk bele egyenletesen a müzlikeveréket, majd süssük 180°C-on 5-10 percig. Vágjuk fel akkora szeletekre, amekkorákat szeretnénk, majd hagyjuk kihűlni. Ízlés szerint az alját akár keserű csokoládéba is belemárthatjuk.

CÉKLÁS CSICSERIBORSÓKRÉM

Hozzávalók 2 főre:

100 g csicseriborsó, 1 kis cékla, 3 ek napraforgó olaj, 1 tk Garam masala fűszerkeverék, ízlés szerint só, bors

Elkészítés:

A csicseriborsót előző este beáztatjuk. Másnap sós vízben kb. 40-45 perc alatt készre főzzük. Miközben fő, a meghámozott, kockára vágott, sózott, borsozott és balsameccel ízesített céklát a sütőben megsütjük. Ezután az összes hozzávalót egy kis főzőlé hozzáadásával összeturmixoljuk, ha szükséges, sózzuk. Teljes kiőrlésű kenyérrel tálaljuk.



HA ENNÉL, EGY
FINOM TÍZÓRAIT:

K5 Kult Bistro

Cím: 1183 Budapest,

Kossuth Lajos tér

T.: +36 1 226-5252

Nyitvatartás:

Hétfő-csütörtök

10.00-23.00

Péntek-szombat

10.00-2.00

Vasárnap

10.00-23.00

TÍZÓRAI

10.30

EBÉD

11.45

12.00

13.15

AZ EBÉD FONTOS!

A TÁPLÁLÓ REGGELI ÉS TÍZÓRAI MELLETT A NYUGALMASAN ELFOGYASZTOTT EBÉD IS FONTOS. SOSE HAGYJUK KI ÉTKEZÉSEINK KÖZÜL!

GOMBÁS-CSIRKÉS RIZOTTÓ

Hozzávalók 4 főre:

60 dkg csirkemellfilé, 30 dkg rizs, 40 dkg gomba, 2 db paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 0,5 l húisleves alaplé, 1,5 dl fehérbor, 3 dl tejfől, 20 dkg reszelt sajt, 5 dkg parmezán, só, bors, olívaolaj

Elkészítés:

Az apróra darabolt hagymát olívaolajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a felkockázott csirkemellet, és fehéredésig piritjuk. Hozzáöntünk 0,5 dl bort, 5 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a megtisztított és felszeletelt gombát és az apróra vágott paradicsomot, majd végül hozzákeverünk 1 dl tejfölt, és ismét 5 percig pároljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A rizst közben egy másik edényben olajon megpirítjuk, majd adagonként felöntjük a húisleves alaplével, a maradék borral és tejjel. Ha a rizs megfőtt, összekeverjük a gombás-csirkés alappal, és 1-2 percig együtt főzzük. Miután elkészült, hozzákeverjük a reszelt sajtot és a parmezánt, és tálalhatjuk is.



ALMÁVAL SÜLT KACSA

Hozzávalók 4 főre:

1 egész kacs, majooranna, rozsmaring, 1 kg piros alma, 1 fej fokhagyma, 2 fej hagyma, só, bors, olívaolaj

Elkészítés:

A kacsát alaposan megmossuk, megtisztítjuk, a belsejét bedörzsöljük rozsmaringgal és majoorannával, majd teletöltjük friss, kockára vágott almával. A bőrét a comb, mell és hát részeken beirdaljuk, helyenként egész gerezd fokhagymát dugunk alá, kívülről sós-borsos olívaolajjal bekenjük. Hústüvel a kacsát alját összetűzzük, és tepsibe tesszük, vastagon vágott hagymaágyra. Öntünk alá fél pohár vizet, majd lefedjük fóliával, és a sütőben kb. 2,5-3 óra alatt 180°C-on ropogósra sütjük. Krumplipürével tálaljuk.



SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL SÜLT KARAJ

Hozzávalók 4 főre:

80 dkg sertés karaj (8 szelet), 50 dkg savanyú káposzta, 25 dkg bacon, 25 dkg csípős kolbász (felszárász), 60 dkg burgonya, 4 kis fej vöröshagyma, olívaolaj, só, bors

Elkészítés:

A krumplit, a hagymát, a paprikát vágjuk nagyobb szeletekre, a kolbászt karikázzuk fel. A tepsiben helyezük el a baconszeleteket, fektessük rá a húst, a savanyú káposzta felét és a kolbászkarikákat, majd erre a káposzta másik felét, és az egészszet borítsuk be a szalonnával. Tegyük mellé a krumplit és a hagymát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, kevés olívaolajjal locsoljuk meg, és előmelegített sütőben közepes lángon lassan süssük pirosra.

HA EGY VÁLTOZATOS EBÉDRE VÁGYSZ:

Zila Kávész - Zila Cukrászda
1183 Budapest, Üllői út 452.
T.: +36 1 290-2417
Nyitvatartás:
Hétfő-szombat:
10.00-22.00
konyha: 21.30-ig
Vasárnap: 10.00-21.00
konyha: 20.30-ig

EBÉD

12.00

UZSONNA

13.15

14.30

15.45

NE MARADJON KI AZ UZSONNA SEM!

**EBÉD UTÁN IS ÉRDEMES
BEIKTATNI EGY KIS
FALATOZÁST, HA
EGÉSZSÉGESEN ÉS
KIEGYENSÚLYOZOTTAN
SZERETNÉNK TÁPLÁLKOZNI.**



SÜTŐTÖKÖS MUFFIN

Hozzávalók 4 főre:

50 dkg sütőtök, 15 dkg finomliszt, 1 kk őrölt gyömbér, 2 ek cukor, 1 csomag sütőpor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 tk fahéj, 1 db tojás, 3 dkg vaj, 1 kk só

Elkészítés:

A sütőtököt félbevágjuk, tepsibe rakjuk, és előmelegített sütőben megsütjük. Amikor elkészült, kaparjuk ki a húsát egy tábla, és botmixer segítségével pürésítsük. A lisztet összekeverjük az őrölt gyömbérrel, fahéjjal, hozzáadjuk a cukrot, sót, sütőport, vaníliás cukrot, és elkeverjük. A sütőtökpüréhez hozzáadjuk az olvasztott vajat és egy egész tojást. Habverővel elkeverjük, majd a masszát a liszthez öntjük, és az egészet egyneműsítjük. A papírral bélelt muffinformába egy kanál segítségével belemerjük a tésztát, és előmelegített sütőben 30 perc alatt 200°C-on megsütjük.

DIÓS-CSOKOLÁDÉS ZABKEKSZ

Hozzávalók 18 darabhoz:

12 dkg vaj, 8 dkg cukor, 15 dkg darált dió, 5 dkg liszt, 5 dkg apró szemű zabpehely, 1 tojás, 1 tk sütőpor, 5 dkg étcsokoládé

Elkészítés:

A vajat és a cukrot botmixerrel habosra keverjük, majd hozzáadjuk a frissen darált diót, a lisztet, a zabpehelyt, a tojást, a sütőport és az apróra vágott csokoládét. Összegyúrjuk, ezután a masszából nedves kézzel kis gombócokat formázunk, koronggá lapítjuk őket, és sütőpapírral bélelt tepsiben, előmelegített sütőben 180°C-on 15–20 perc alatt kisütjük.



HA KEDVET KAPTÁL EGY
FINOM UZSONNÁHOZ:

Mentes étterem

1182 Budapest, Rudawszky u.

1/a (a Béke téren, a Liget
vendégló helyén)

T.: +36 70 290-7212

Nyitvatartás:

Hétfő–vasárnap:

12.00–22.00

MEDITERRÁN SONKÁS SZENDVICS

Hozzávalók 4 főre:

4 db kis bagett, 10 dkg tömlős krémsajt, 10 dkg mozzarella sajt, 12 dkg szeletelt serrano sonka, 4 db friss salátalevél, 2 db paradicsom, olivabogyó

Elkészítés:

A zöldségeket megmossuk, felszeleteljük. A bagetteket kettévágjuk, és megkenjük sajt-krémmel. A salátalevelet, a sonkát, a vékonyra szeletelt mozzarellát, paradicsomot és végül az olivabogyót a bagettbe tesszük, és el is készültünk.

UZSONNA

15.30

VACSORA

16.45

17.00

18.15

VACSORÁZZ EGÉSZSÉGESEN!

**A VACSORA EGY CSALÁD ÉLETÉBEN
A MEGHITT HANGULATOT IS
JELENTHETI, HISZEN EKKOR
AZ EGÉSZ CSALÁD EGYÜTT VAN.**

SÜTŐBEN SÜLT PISZTRÁNG

Hozzávalók 4 főre:

4 kisebb pisztráng, 20 dkg vaj, só, 2 db nagyobb citrom, 8 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A halat előkészítjük: megmossuk, beirdaljuk, majd közepén hosszába felvágjuk. A hasába beletesszük a vajat, a fokhagymákat és a karikára vágott citromokat. Ezután a 220 fokra előmelegített sütőben kb. 20–30 perc alatt készre sütjük. A hal mellé legideálisabb köret a rizs és a kuszkusz, de tálalhatjuk zöldsalátával is.



VÖRÖSBOROS MARHAPÖRKÖLT

Hozzávalók 4 főre:

1,5 kg sovány marhahús, 60 dkg vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál piros-paprika, kis darab erős paprika, só és bors ízlés szerint, 3 dl jó vörösbor, 2 db nagyobb paradicsom hámozva, magozva, csipet majoranna

Elkészítés:

A marhahúst megmossuk, és egy papírtörölvél szárazra töröljük, majd felkockázzuk. A hagymát megpucoljuk, felaprítjuk, és olajon aranyárgára piritjuk. A szárazra törölt húst hozzáadjuk a hagymához, és erős tűzön addig sütjük, amíg ki nem fehéredik. Amikor a hús levét engedett, hozzáadjuk a piros-paprikát és a zúzott fokhagymát, fűszerezzük és felöntjük egy kevés vízzel. Mikor a hús félpuha, hozzáadjuk a felkockázott, meghámozott paradicsomot és a vörösbort, majd tovább főzzük. Amikor a pörköltünk zamatos, fűszeres, barnás és sűrű, elkészültünk vele. Tálalhatjuk héjában főtt krumplival, krumpligombóccal és nokedlival is.

SONKÁVAL ÉS SAJTTAL TÖLTÖTT CUKKINI

Hozzávalók 4 főre:

4 cukkini (nagyobb), só és bors ízlés szerint, 4 gerezd fokhagyma, 250 g sonka, 10 dkg sajt, 1 pohár tejföl, 1 tk mustár

Elkészítés:

Mossuk meg a cukkiniket, majd hámozzuk meg, és távolítsuk el a közepén lévő magos, puha részt. Kivajazott hóálló tálba tegyük bele a cukkiniket, szórjuk meg sóval és borssal, valamint az összetört fokhagymával. A sonkát kockázzuk fel, keverjük össze a mustárral, és adjuk hozzá a reszelt sajtot.

A cukkiniket töltjük meg a sonkás keverékkel, és öntsük le a tejjel. Előmelegített sütőben süssük 200°C-on kb. 15–20 percig.



**HA VACSORÁZNÁL
EGY FINOMAT:**

Kakas Étterem

1184 Budapest,
József utca 55.

T.: +36 1 291-6164

Nyitvatartás:

Hétfő–szombat:

12.00–23.00

Vasárnap:

11.30–22.00

VACSORA

HOGYAN SPÓROLJ A KONYHÁBAN

**NÉHÁNY EGÉSZEN EGYSZERŰ TRÜKKEL
MÁR AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSE KÖZBEN.
MUTATJUK A PRAKTIKÁKAT.**

SÜTÉS KÖZBEN IS SPÓROLHATSZ!

Tiszta ügy

A tisztán tartott sütő jobban visszaveri a hősugarakat, ezért hatékonyabban süt, így energiát és pénzt spórol.

Időt is spórolhatsz!

Ha kisebb méretűre vágod a sütnivaló húsokat, zöldségeket, gyorsabban elkészülnek.

Használd ki a maradékhot!

Energiát spórolhatsz, ha a sütőt pár perccel azelőtt kikapcsolod, mint ahogy az étel elkészül, mert a sütő tartalék-energiája készre süssi az ételt.



ENERGIATAKARÉKOS MEGOLDÁS FŐZÉS KÖZBEN!

Fedővel 1,5-2-szer gyorsabb

Ha fedővel takarod le az edényt, akkor gyorsabban végzel a főzéssel, mint anélkül.

A méret a lényeg

Ha az edény mérete igazodik a gáزرózsa vagy főzőlap méretéhez, és a láng nem lóg túl az edényen, sok energiát spórolhatsz.

Kapcsolj takaréokra!

Ha már felforrt az étel, kis lángra teheted, főzési ideje ezzel nem növekszik, viszont energiát, így pénzt takarítasz meg.

Rövidebb főzési idő

Ha nem főzöd túl az ételt, a zöldség sem veszít az ízéből és vitamintartalmából, és még pénzt is spórolsz vele.

HASZNÁLD KI OKOSAN A HŰTŐ EGYENETLEN HŐMÉRSÉKLETELOSZTÁSÁT!

Csinálj elég helyet!

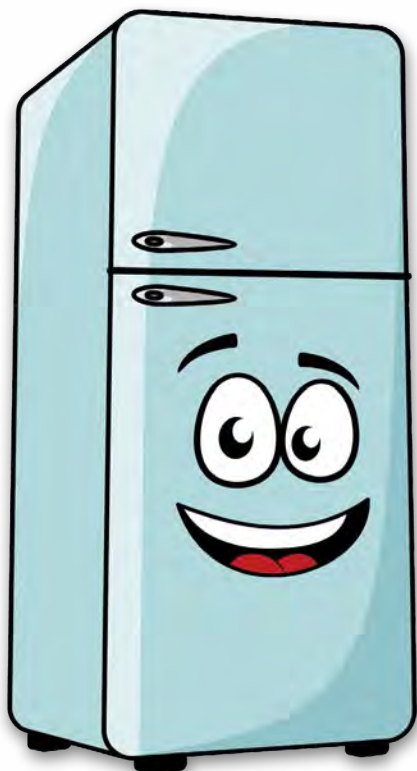
Spórolsz, ha nem teszel túl sok élelmiszert a hűtőbe. Hiszen ha nincs elég hely, a hőmérséklet emelkedik, az ételek előbb megromolhatnak, és a hűtő is több energiát használ.

Legyen ideális a hőmérséklet!

Az ételeid tovább maradnak frissek, ha a hűtő hőmérséklet-szabályozóját nyáron hidegebbre állítod, mint télen.

Ne nyisd feleslegesen!

Ha csak akkor nyitod ki a hűtőt, amikor tényleg szükséges, és be is csukod, amint lehet, energiát, így pénzt spórolsz. Az ajtóban azokat az ételeket érdemes tartani, melyek nem igényelnek komoly hűtést.



ÉTKEZÉSI TÉRÍTÉSI DÍJKEDVEZMÉNY

BÖLCSŐDÉS, ÓVODÁS ÉS KÖZNEVELÉSI INTÉZMÉNYBEN TANULÓ GYERMEKEK SZÁMÁRA AZ ÉVKÖZBENI INTÉZMÉNYI ÉTKEZÉSHEZ NYÚJTOTT KEDVEZMÉNY.

KI JOGOSULT RÁ, ÉS MILYEN MÉRTÉKBEN?

A TÁMOGATÁS TELJES INGYENESSÉGET, ILLETVE 50%-OS TÁMOGATÁST JELENTHET.

Ingyenes az étkezés:

A bölcsődei ellátásban vagy óvodai nevelésben részesülő gyermek részére, ha

- rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben (a továbbiakban: RGYK) részesül;
- tartósan beteg vagy fogyatékos, vagy olyan családban él, amelyben tartósan beteg vagy fogyatékos gyermeket nevelnek;
- fogyatékos gyermekek számára nappali ellátást nyújtó, az Szt. hatálya alá tartozó intézményben helyezték el (és részesül RGYK-ban);
- olyan családban él, amelyben három vagy több gyermeket nevelnek;
- olyan családban él, amelyben a szülő nyilatkozata alapján az egy főre jutó havi jövedelem összege nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabér személyi jövedelemadóval, munkavállalói, egészségbiztosítási és nyugdíjjáradékkal csökkentett (nettó) összegének 130%-át (2017-ben 110 225 Ft), vagy
- nevelésbe vették.

Az 1–8. évfolyamon nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanuló után, ha

- rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesül, vagy
- nevelésbe vették,
- fogyatékos gyermekek számára nappali ellátást nyújtó, az Szt. hatálya alá tartozó intézményben helyezték el (és részesül RGYK-ban).

Az 1–8. évfolyamon felül nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanuló után, ha

- nevelésbe vették, vagy
- utógondozói ellátásban részesül.

50%-os mértékű normatív kedvezményt (kedvezményes, félárú étkezést) biztosítanak:

- az 1–8. évfolyamon felül nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanuló után, ha rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesül;
- az 1–8. évfolyamon és az azon felüli nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanuló után, ha olyan családban él, amelyben három vagy több gyermeket nevelnek;
- az 1–8. évfolyamon vagy azon felül tanuló tartósan beteg vagy fogyatékos gyermek után, feltéve, hogy a gyermek nem részesül ingyenes étkezésben.

HOL IGÉNYELHETEM?

Az étkezést biztosító intézménynél.

HOGYAN IGÉNYELHETEM?

Az „Igénylőlap normatív étkezési térítési díjkedvezmény igénybeviteléhez” elnevezésű nyomtatványt kell kitölteni, leadni, és a szükséges igazolásokat benyújtani.

MEDDIG KAPHATOM A TÁMOGATÁST?

A nappali rendszerű oktatásban való részvétel befejezéséig jár.

KIK A KÖZÖS HÁZTARTÁSBAN ÉLŐK A NORMATÍV KEDVEZMÉNY MEGÁLLAPÍTÁSÁNÁL?

A normatív kedvezmény megállapításához közös háztartásban élőként kell figyelembe venni:

- a tizennyolc éven aluli,
- a huszonöt évesnél fiatalabb, köznevelési intézményben nappali rendszerű oktatásban részt vevő vagy felsőoktatási intézményben nappali képzésben tanuló, vagy
- életkortól függetlenül a tartósan beteg vagy súlyos fogyatékos gyermeket, kivéve a nevelőszülőnél ideiglenes hatállyal elhelyezett gyermeket, valamint a nevelőszülőnél elhelyezett nevelésbe vett gyermeket és utógondozói ellátásban részesülő fiatal felnőttet.

HÁTTÉR:

1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról (21/B.§)

Forrás: www.csalad.hu

További információ a www.csalad.hu honlapon található.

SZOCIÁLISAN RÁSZORULÓK ÉTKEZTETÉSE

Az **Életfa Szociális Szolgálat** a szociálisan rászorulóknak a szociális alapellátás keretében nyújtott szolgáltatás.

Az étkeztetés keretében azoknak a szociálisan rászorulóknak a legalább napi egyszeri meleg étkezéséről kell gondoskodni, akik azt önmaguk, illetve eltartottjaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek biztosítani, különösen koruk, egészségi állapotuk, fogyatékoságuk, pszichiátriai betegségük, szenvedélybetegségük vagy hajléktalanságuk miatt.

Ha az étkezésben részesülő személy egészségi állapota indokolja, a háziorvos javaslatára az ellátást igénybe vevő részére diétás étkeztetést kell biztosítani.

Az étkeztetés történhet: helyben fogyasztással, elvitellel, házhoz szállítással. A szolgáltató közvetlenül házhoz szállítja az ételt. Az ételhordót a szolgáltató biztosítja, melyet a szolgáltatás igénybevételének lemondásakor vissza kell szolgáltatni.

A szolgáltatással és az igényléshez szükséges dokumentumokkal kapcsolatosan az Életfa Szociális Szolgálatnál a +36 1 296-0456 és +36 1 296-0457-es telefonszámon érdeklődhetnek.

TELEPHELYEI:

1. Ezüstfenyő Nappali Szolgálat

1183 Budapest, Gyömrői út 178.

Telefon: +36 1 297-4312, +36 1 292-4564

2. Napraforgó Nappali Szolgálat

1183 Budapest, Gárdonyi Géza utca 14.

Telefon: +36 1 290-4804

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Vezető: dr. Barnáné Matazdsi Edit

Cím: 1184 Budapest, Lakatos utca 9.

Telefon: +36 1 296-0456, +36 1 296-0457

E-mail: kozpont@eletfa18.hu

A **Somogyi László Szociális Szolgálat** azon szociálisan rászorulóknak biztosít napi egyszeri meleg étkezést (ebédet), akik azt önmaguk, illetve önmaguk és eltartottjaik számára, átmenetileg vagy tartós jelleggel nem képesek biztosítani, illetve koruk vagy egészségi állapotuk akadályozza őket ebben. Indokolt esetben, orvosi javaslatra, diétás étkezést is biztosítunk (cukorbeteg és fűszerszegény diéta).

Az étkeztetés történhet: helyben történő elfogyasztással, házhoz szállítással vagy a rászoruló az ebédet saját maga viheti haza. A szolgáltatással és az igényléshez szükséges dokumentumokkal kapcsolatosan a Somogyi László Szolgálatnál a +36 1 297-3373 vagy a +36 1 297-3372-es telefonszámon érdeklődhetnek.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Vezető: Bálint Ramóna

Cím: 1181 Budapest, Kondor Béla sétány 17.

Telefon: +36 1 297-3372, +36 1 297-3373

Fax: +36 1 297-3372

E-mail: somogyikozpont@gmail.com

A **Gyöngyviág Szociális Szolgálat** a szociális étkeztetés keretében azoknak a szociálisan rászorultaknak a legalább napi egyszeri meleg étkezéséről gondoskodnak, akik azt önmaguk, illetve eltartottjaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek előállítani. További információt a +36 1 297-0056 vagy a +36 1 297-0057-as telefonszámokon és a kozpont@gyongyvira18.hu e-mail címen kaphatnak.

Az étkezést háromféle módon lehet igénybe venni: az étel kiszolgálásával és egyidejű helyben fogyasztásával, elvitellel, lakásra történő kiszállítással.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Intézményvezető: Timárné Penczi Ildikó

Cím: 1182 Budapest, Marosvásárhely utca 6-8.

Telefon/Fax: +36 1 297-0056, +36 1 297-0057

E-mail: kozpont@gyongyvira18.hu

Városkép XXVI. évfolyam különszám (2017/3.) | Budapest XVIII. Kerület Pestszentlőrinc–Pestszentimre Önkormányzatának díjtalan közéleti lapja
Megjelenik 42 000 példányban | ISSN 2063-3238 | Felelős kiadó: Városgazda XVIII. kerület Nonprofit Zrt., 1181 Budapest, Üllői út 423.

Felelős vezető: Banyár László vezérigazgató | Tartalom-előállítás, layout, DTP: HillDesign Kft. | E-mail: kulonszam@varosgazda18.hu

Gyártás: Pátria Nyomda Zrt. | Felelős vezető: Orgován Katalin vezérigazgató | Terjesztés: Magyar Posta Zrt.

Köszönetet szeretnénk nyilvánítani a Felelős Gazdtróhós csapatának, Magyarország Kormányának hivatalos honlapjának (www.kormany.hu), az Emberi Erőforrások Minisztériuma családbarát honlapjának (www.csalad.hu), valamint az EPSZA füzeteknek,

hogy segítségükkel hozzájárultak a kiadvány tartalmának előállításához. | Ügynökségi képek: 123rf

A Városkép bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. A Városkép újság teljes tartalma szerzői jogi védelmet élvez, értesülést, fotót átvenni csak a szerkesztőség előzetes beleegyezésével vagy a Városképre hivatkozva lehet. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. A Városképhez beküldött leveleket, írásokat a szerzők előzetes hozzájárulása nélkül, szerkesztett formában jelentetjük meg.

RENDSZERES GYERMEKVÉDELMI KEDVEZMÉNY

OLYAN JOGOSULTSÁG, AMELY A CSALÁD
JÖVEDELMI HELYZETE ALAPJÁN
TERMÉSZETBENI ELLÁTÁSOKAT,
KEDVEZMÉNYEKET BIZTOSÍT.

KI JOGOSULT RÁ?

1. Abban a családban igényelhető, ahol az egy főre jutó havi jövedelem összege nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 140%-át (2015-ben 39 900 Ft) és:
 - a szülő, illetve más törvényes képviselő egyedülálló,
 - ahol a gyermek tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos, vagy
 - a gyermek elmúlt 18 éves, és még tanul.
2. Az a család, ahol az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 130%-át (2015-ben 37 050 Ft), és a vagyonuk értéke nem haladja meg a törvényben meghatározott értéket.
3. Jogosult a családbafogadó gyám. A jogosultságról a jegyző dönt.

MEDDIG KAPHATOM A TÁMOGATÁST?

A rendszeres kedvezményre való jogosultság kezdő időpontjától, azaz a kérelem benyújtásának napjától 1 évig. Az újabb jogosultságot a lejárat előtt három hónappal újra kell kérvényezni.

MIT KELL MÉG TUDNOM?

1. Kedvezmény megszűnése

A rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultság a határozat évében megszűnik, ha:

- a jogosultsági feltételek nem állnak fenn, vagy
- a gyermek gyermekvédelmi szakellátásba kerül.

2. Bejelentési kötelezettség

A támogatásban részesülőnek a jogosultság feltételeit érintő lényeges tények, körülmények megváltozásáról 15 napon belül kell értesítenie a jegyzőt.

HOL IGÉNYELHETEM?

A bejelentett lakóhely vagy tartózkodási hely (ahol életvitelszerűen tartózkodik) polgármesteri hivatalánál.

HOGYAN IGÉNYELHETEM?

A „Kérelem rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultság megállapításához” című formanyomtatvány benyújtásával.

TÁMOGATÁS ÖSSZEGE

Természetben nyújtott támogatások:

- évente két alkalommal 5800 Ft Erzsébet-utalvány formájában: készétel, ruházat, valamint tanszer vásárlására felhasználható;
- általános iskolás gyermekek esetében ingyenes tankönyv és étkezés;
- középiskolás gyermekek esetén ingyenes tankönyv és 50% étkezési hozzájárulás;
- felsőoktatásba való jelentkezésnél többletpontok;
- családbafogadó gyám esetén havi pénzbeli ellátás, melynek összege az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 22%-a.



350 MILLIÓ FORINTBÓL ÚJ GYERMEKORVOSI RENDELŐ ÉPÜL!

A NEMES UTCA 22. SZÁM ALATT EGY
ÚJ GYERMEKORVOSI ÉS FOGORVOSI
SZAKRENDELŐ LÉTESÜL.



KIEMELT FIGYELEM A **ZÖLDFELÜLETEK**
ÉS A **KÖZÖSSÉGI TEREK** KIALAKÍTÁSÁRA.

AZ **ÚJ RENDELŐBEN A JELENLEGI**
STRUKTÚRÁBAN FOLYTATJÁK A MUNKÁJUKAT
AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK.

A VÁRÓK **KORSZERŰ LÉGTECHNIKAI**
BERENDEZÉSEKKE LESZNEK ELLÁTVA.

PARKOLÓKAT IS **KIALAKÍTANAK**
AZ ÉPÜLETNÉL - KÖZTÜK
KÉT MOZGÁSSÉRÜLT-PARKOLÓT.