

20 NÖVÉNY 7 NAP ALATT

Egy hét – egy kicsit több tudatosság – sok-sok növény

A cél: 7 nap alatt egyetek meg együtt legalább 20-féle növényt – játékosan, nyomás nélkül.

1. Miről szól a „20 növény 7 nap alatt” kihívás?

A cél egyszerű: a héten kerüljön minél többféle növény a gyereked tányérjára! **7 nap alatt egyetek legalább 20-féle növényt!**

Ma már egyre többet tudunk arról, hogy a bélrendszer és az idegrendszer szoros, kétirányú kapcsolatban állnak egymással. A változatos, növényekben gazdag étrend támogatja a bélmikrobiom sokszínűségét, a bélmikrobiom pedig fontos szerepet tölt be a bél-agy tengely megfelelő működésében.

2. Mik a játékszabályok?

 **Egy növény egyszer számít.** Ha hétfőn, szerdán és vasárnap is alma kerül a tányérra, az szuper, de a számlálón az továbbra is 1. Most a változatosságra hajtunk!

 **A különböző fajták nem számítanak külön növénynek.** A piros és a sárga alma is alma, ahogyan a kókél- és a sárga paradicsom is paradicsom. Nem botanikai verseny: maradjunk egyszerűek.

 **Mi számít bele?** Zöldségek, gyümölcsök és hüvelyesek. Nyersen, főzve, sütvé, párolva, fagyasztva vagy akár aszalva. Önmagában vagy egy étel részeként: paradicsom a tésztaszószban, cukkini a fasírtban, áfonya a zabkásában. Az aszalt változat ugyanannak a növénynek számít, mint a friss gyümölcs (pl. mazsola = szőlő). **Gabonaféléket és olajos magvakat ebben a kihívásban nem számolunk.** És azt sem, ha az ivójoghurtban (állítólag) van 0,1% eper.

 **Törekedjete rá, hogy a begyűjtött növényeknek körülbelül a fele zöldség legyen.** Az édes gyümölcsökkel könnyebb haladni, de gyakoroljuk egy kicsit azt is, hogyan kerülhet plusz zöldség a tányérra.

-  **Nem kell újdonságnak lennie.** Sőt! Induljatok a biztos befutókkal. Ha a gyereked imádja az uborkát, a banánt és az epret, máris van három. Nem ezen a héten kell megszerettetni vele a kelbimbót.
-  **Annyi azért kerüljön belőle a pocakba, hogy jó érzéssel mondhasd: evett belőle.** Nem méricskélünk grammokat, és nem várunk felnőtt adagokat. Igazodj a gyereked korához és étkezési szokásaihoz. De az az egy szem borsó, ami véletlenül a villájára tévedt, még ne hozzon pontot.
-  **Most nem bonyolítjuk túl.** Bio? Hazai? Szezonális? Friss vagy fagyasztott? Tartósítószermentes? Ezek a mindennapi táplálkozás során mind nagyon fontos szempontok, de ezen a héten egy dologra hajtunk: **sikerüljön a megszokottnál többféle növényt enni.**
-  **Nincs bukás.** Ha vasárnap estére 20 helyett 16 növény van kiszínezve, akkor 16 van. Lehet, hogy még így is kétszer annyi, mint egy átlagos héten. A 20 adja a játékot, de **a valódi cél a nagyobb növényi változatosság.**
-  **Színezzetek, pipáljatok!** Ha egy növény megvolt, jelöljétek a nyomonkövetőn. Legyen a gyerekedé a filctoll, vegyen ő is részt, és hadd gyűljenek azok a növények!

3. Így készülj fel!

Indulj a biztos pontokkal!

Nézd végig a nyomonkövetőt, és számold össze, melyik zöldségeket és gyümölcsöket eszi már most is szívesen gyermeked. Ezekkel máris közelebb vagytok a 20-hoz. Így azt is látod, mennyit kell még egy kicsit „gondolkodósabban összegyűjteni”.

Tervezz előre!

Gondold végig a következő 7 napot: mit fogtok reggelizni, ebédelni, vacsorázni, mi lesz a tízórai és az uzsonna? Nem kell különleges kihívásmenü, abból indulj ki, amit amúgy is szívesen esztek, és abba tervezd bele a húsz növényt. És ne feledd: fő a rugalmasság!

Írd össze a 20-at!

A kedvencek és a heti menü alapján állítsd össze előre, melyik 20 növényt szeretnétek „begyűjteni”. Nem baj, ha végül más kerül a helyére, de sokkal könnyebb úgy nekivágni, ha van egy terved.

Vásárolj be hozzá!

Ha megvan a menü és a tervezett 20-as, készíts bevásárlólistát, és szerezd be előre, ami hiányzik. Ami nincs otthon, azt elég nehéz lesz kipipálni.

4. Három trükk, amivel könnyebben meglesz a 20

1. Gondolkodj napi 5 étkezésben!

Reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora = napi öt lehetőség. Kínálj minden étkezéshez többféle zöldséget vagy gyümölcsöt! A +1-ekből nagyon gyorsan összejön a 20. Ne az ebédnek kelljen egyedül megmentenie a becsületünket.

2. Építsd bele!

Nem kell mindig új étel, inkább turbózd fel a megszokottakat. Levesbe, szószba, fasírtba, muffinba, tojásba, palacsintába reszelve szuperül megbújik egy-két plusz zöldség, gyümölcs... Nem kell minden zöldségnek teljes pompájában a tányér közepén trónolnia. 😊

3. Használd a „jokerételeket”!

Zöldség(krém)leves, gyümölcssaláta, smoothie, tortilla, tésztaszósz, muffin. Ha ügyesek vagytok, egyetlen étkezéssel akár 4–5 növényt is kipipálhattok.

És ne feledd: ez egy JÁTÉK!

Ne görcsöljetek rá a 20-ra, inkább játsszatok vele! Színezzetek, pipáljatok, számolgassatok együtt.

Válasszon a gyerekek a boltban.

Keressétek a következő kipipálható növényt.

Beszélgessetek róla, miért fontos ez.

Legyen ez egy családi játék, amiben jó móka figyelni, hogyan gyűlnek napról napra a színek a lapon.

Találjatok ki valami közös lezárást is a hét végére – például egy közös programot –, amivel megünneplitek, hogy végigcsináltátok.

Ha meglesz a 20, szuper! Ha 17 lesz, az is szuper. Sőt, indulhattok alacsonyabb céllal is, hogy biztosan meglegyen a sikerélmény. A lényeg, hogy élvezzétek, és növeljétek a növényi sokszínűséget az étrendetekben.

Fontos!

A kihívásban mindenki saját felelősségére vesz részt. Mindig vedd figyelembe a gyerekek egyéni szükségleteit, érzékenységeit, allergiáit, intoleranciáit, betegségeit és

aktuális egészségi állapotát. Ha számára valamely étel nem megfelelő, természetesen ne kínáld csak azért, hogy meglegyen a 20.

Ne egyetek többet csak azért, hogy gyűljenek a pipák! A cél nem a nagyobb ételmennyiség, hanem a nagyobb változatosság. A megszokott adagokon belül próbáljatok többféle növénynek helyet találni.

Ne erőltessd! A kihívásból ne legyen harc az asztalnál. Kínáld, mutass példát, teremts lehetőséget, de tartsd tiszteletben a gyereked éhség- és jóllakottságjelzéseit, és azt is, ha valamiből nem kér.

Ne legyen a növény „belépőjegy” más ételhez. Ne legyen „ha megeszed a brokkolit, kapsz sütit”. Maradjon az evés és a kihívás is nyomásmentes.

A nyomonkövető ne váljon ellenőrző eszközzé. Ne azt nézzétek, hogy mit nem evett meg, hanem azt, hogy mennyi minden összegyűlt.

Ne akarjátok az utolsó pillanatban bepótolni! Ha vasárnap még hiányzik öt növény, nem kell vacsorára „teljesíteni” őket. Ez egy játék, nem vizsga.

A 20 csak egy játékos cél. A lényeg nem az, hogy mindenáron meglegyen, hanem hogy egy hétig tudatosabban gondolkodjatok a növényi változatosságról.

Egy kérdés, amit érdemes magaddal vinni erre a hétre:

„Hová tudok még +1 növényt tenni?” 