

**Karácsony, egy kicsit  
másképp**

*Egészségfejlesztő programterv*

**Ivity Zsófia**

II. évfolyam 5. csoport

2013.10.24.

## **I. Program célja és jelentősége**

### **1. Témaválasztásom oka, programom célközönsége**

Ugyan még messze a Karácsony, mégis ez az ünnep áll az én szívemhez a legközelebb. Mindenképp egy olyan programtervet szándékoztam megírni, amit könnyű megvalósítani, nagyon hasznos, valamint segíteni tudok vele elsősorban a hozzám közel állóknak, de remélem, hogy ötletet tudtam adni másoknak is, és bátran fogják alkalmazni ők is a programomat.

### **2. Miért fontos?**

Karácsonykor a legtöbb család évről évre ugyanazokat az ételeket készíti el. Nincs ez másképp az én családomban sem, ám úgy gondolom, hogy a karácsonyi menü kismértékű megreformálása egészségesebbé tudja varázsolni ezt az ünnepet. Szándékom nem az ételek teljes módosítása, csupán az alapanyagok megváltoztatásával szeretnék egészséges fogásokat tenni az ünnepi asztalra. Számomra rendkívül fontos a családom egészsége, és szeretném felhívni a figyelmüket az egészséges életmód, és kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságára.

### **3. Céлом**

Sok szempontból nagyszerű választás ez az ünnep, hiszen ilyenkor az egész család együtt van, a közös ebédek szinte hozzátartoznak az ünnep hangulatához, a közös főzés, sütés elengedhetetlen része a Karácsonynak. Az ilyenkor hagyományosnak számító fogások nem éppen kedvezőek az egészségünk szempontjából, magas a cukor- és zsírtartalmuk, igazi kalóriabombák. Sokan szinte kipukkadásig eszik magukat, nem igazán jellemző ezekre a napokra a mértékletesség. Nem is az ünnep hangulatát szeretném megváltoztatni, vagy felrúgni a hagyományokat. A célom, hogy egy kicsit egészségessé varázsoljam ezt az ünnepet, nem csak az ételekre, hanem a hangulatra is kiterve, valamint, hogy hasznosan töltsük el ezeket a napokat egymás társaságában.

## **II. Program rövid áttekintése**

### **1. Helyszín**

Helyszínnek az otthonomat választottam, bár sokszor megyünk rokonokhoz, barátokhoz, egy napot mégis szeretnék kitűzni, amikor csak mi hatan, a szűk család együtt vagyunk.

### **2. Időtartam**

A program szinte egész Karácsony alatt tartana, hiszen több mindent foglal magába. Azon a napon, amikor otthon leszünk, szeretném én meglepni a családomat ízletes és egészséges fogásokkal. Persze, hogy valóban finomak legyenek, ahhoz Édesanyám segítségével elengedhetetlen.

### **3. Kivitelezés lépései**

Az alapanyagokat haza is kell hozni a boltból, így arra gondoltam, hogy a nagybevásárlást, az ünnepek előtt tennék meg, csak a család női tagjai, amolyan lányos programként. Így a tömeg és a túlhajszolt, ideges emberek is elviselhetőbbek a bevásárlóközpontokban.

A konyhában 2 lánytestvéremmel, valamint Anyukámmal sütnénk, főznénk, igazán jó hangulatban, az ünnepek jegyében. A család egyetlen férfitagját sem hagynánk munka nélkül, az ő feladata lesz a karácsonyfa beszerzése, valamint a jó minőségű italokról való gondoskodás. A közelben élő Nagymamát azonban most mentesíteni fogjuk mindenféle munkától, való igaz, hogy a Mama sütiénél aligha akad finomabb, ám neki az ünnep most a pihenésről és a családdal töltött időről fog szólni. A 84 éves imádott Mamámat ismerve azonban nem fogja hagyni, hogy a mi nyakunkba szakadjon az egész karácsonyi készülődés, úgyis itt lesz és segíteni fog az unokáinak, ahogy azt már 20 éve teszi. ☺ Ezért arra gondoltam, hogy ő se maradjon feladat nélkül, a díszítésért fog felelni, hogy mindenki tökéletesen meghitt hangulatba kerüljön.

### **III. Program részletes leírása**

#### **1. Az első és legfontosabb; a karácsonyi menü**

A menüt nem fogom teljesen átalakítani, csupán módosítom egy kicsit, hogy a hagyományok megmaradjanak, és hogy mindenki ízlésének eleget tegyek. Tipikus karácsonyi menünek számít a magyar családok körében a halászlé, a libasült, a kacsasült, a rántott hal, a héjában sült burgonya, a mákos guba, a mákos kalács, a diós sütemények, a bejgli, valamint a mézeskalács. Én ezt egy kicsit újragondolva és a család ízlésére szabva, a következő menüsört állítottam össze: mivel Baján születtem és Szegeden járok egyetemre, szinte evidens, hogy egy jó halászlének mindenképp szerepelni kell a menüsoron. Ám ezt most egészségesen fogom elkészíteni. A halászlé nem csak a hal miatt számít egészségesnek, a ponty mellett, még két olyan alapanyag is szerepel, ami egészségesnek mondható; ilyen a vöröshagyma és a paprika.

Az ételek sótartalmára különösen nagy gondot fogok fordítani, hiszen a családom kedveli a sós ételeket, ám már ideje próbálom rábírní őket a túlzott só fogyasztás mellőzésére, és úgy gondolom, hogy sokat sikerült változtatnom az étkezési szokásaikon.

A halászléhez mi sem passzolna jobban, mint Édesapám által egy tökéletesen kiválasztott félédes vörösbor. Itt is a mértékletességet tartanánk szem előtt.

Az ünnep szinte elengedhetetlen része a tömérdek sütemény. Hiszen nincs is annál kellemesebb, mint amikor a téli kinti hidegből a sütemény isteni illatára térünk be a meleg otthonba, és gyertyafény valamint egy meghitt beszélgetés közben elmajszoljuk az édességeket. Így hát nem szabad kihagyni a süteményeket sem az egészséges karácsonyi menüből, csupán az alapanyagokra kell figyelni, és arra, hogy a cukorfogyasztást csökkentsük valamelyest. Egy kicsit „átdolgozom” a Nagymami mennyei bejglijének receptjét, ügyelve az alapanyagok mennyiségére és minőségére. Mivel a szűk család sem mondható olyan kicsinek, még egy fajta édesség készítésére vállalkozom. Ez pedig a másik nagy kedvenc, a mézeskalács újragondolásából született ötlet; a mézes zabpelyhes tallér. Mint ahogy a neve is

elárulja, nem igényel sok alapanyagot, és biztos vagyok benne, hogy nagy sikere lesz a családom körében.

## **2. A pihenés**

Miután együtt, jó hangulatban, gyertyafény, beszélgetés és zene mellett elfogyasztottuk a finomabbnál finomabb, ráadásul egészséges ételeket (ügyelve a mértéktartásra), a délután folyamán a pihenés lesz a főszerep. Persze az aktív pihenésé, hisz a mozgás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak, és ezekben a napokban sem szabad megfeledkezni róla. Az ünnepek remek alkalmat adnak arra, hogy kiszakadjunk egy kicsit a hétköznapi pörgésből, és időt szánjunk magunkra. Én egy hangulatos sétára gondoltam a szabadban, ami hóesésben igazi élménynek számít. Persze ha valaki más aktív kikapcsolódásra vágyik, arra is van lehetőség. Kisgyerekekkel való szánkózás és hógolyózás közben a felnőttek is egy kicsit újra gyerekeknek érezhetik magukat, a lényeg, hogy élvezzék a havat, és ezt a gyönyörű évszakot a megannyi csodájával együtt.

Este pedig a kandalló tüze mellett, gyertyafényben, a beszélgetés lesz a főszerep, hiszen egész évben alig van együtt a családom, mindenki máshol dolgozik/tanul, van, hogy hetekre nem látjuk egymást. Ezért a Karácsony tökéletes alkalom arra, hogy végre meghittten együtt töltsünk egy kis időt azokkal, akiket szeretünk. A jól megszokott forralt bor helyett pedig fűszeres almás teával lepném meg őket.

## **3. Eszközök a programhoz, és az anyagi források**

Úgy gondolom, hogy a programom nem követel különösebb anyagi forrást, hisz az egészségesebb alapanyagok is hasonló áron érhetőek el, mint az összes többi szokásos, olykor egészségtelenebb étel.

## **4. Buktatók**

Nem hiszem, hogy különösebb buktatókra kell számítnom, hiszen a programom egyszerű és jól kivitelezhető, és a családom nyitott az új dolgok felé. Mozogni szeretünk, ezért azzal sem lesz különösebb gond, hogy kicsábítsam őket a szabadba.

## **IV. Értékelés, visszajelzések**

Ha minden jól alakul, akkor ez a Karácsony is tökéletesen jó hangulatban fog telni, akárcsak a többi.

Ismerem már annyira a családtagjaimat, hogy tudom, mikor tetszik nekik valami, mikor élvezik azt, amit csinálnak, és mikor nem. Őszinték vagyunk egymáshoz, így biztosan ki fogom kérni a véleményüket, és megfogadom a tanácsaikat.

Úgy gondolom, hogy jól fogjuk érezni magunkat az ünnepek alatt, és remélem, hogy jövőre is ugyanígy együtt lehetünk Karácsonykor. Hiszem, hogy ezek az apró kis trükkök rávezetik a családtagjaimat arra, hogy az ünnepek alatt sem kell feltétlenül degeszre ennünk magunkat, és

egész nap otthon ülni a számítógép előtt, hanem igenis kimenni a szabadba, együtt lenni, figyelni a másokra, felfedezni, hogy milyen csodálatos is ez az évszak, ez az ünnep, és átadni a szeretetet, ami ilyenkor a legfontosabb.

