

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 8. szám, 2008. augusztus



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Hazánkban a halálozások háromnegyed része összefüggésben van a táplálkozással és életmóddal. Ahhoz, hogy ez a helyzet a jövőben javuljon, már gyermekkorban sokat kell tenni a megelőzés (prevenció) terén. A szeptemberi tanévkezdés apropóján e havi hírlevelünkben összefoglaljuk a 3-12 éves korosztály étkezésével kapcsolatos legfontosabb szempontokat. (Ha részletesebben is szeretne ebben a témában tájékozódni, látogasson el 2008. szeptember 6-án a budapesti Millenáris Parkba, az MDOSZ és az Egyszervolt a Magyar Gyermek kultúráért Közhasznú Alapítvány közös „Egyszervolt Budán Egészségfesztivál” című rendezvényére.)

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

A játékoságtól a tudatosságig

Táplálkozás gyermekkorban 3-12 év között

Sok szülő problémája, hogy amikor gyermeke közösségbe – óvodába, iskolába – kerül, tanácstalannak érzi magát csemetéje táplálkozását illetően. Ennek oka egyfelől, hogy míg otthon a gyermek ízlését szem előtt tartva a szülőtől függ, hogy mi kerül a tányérba, addig az intézményi keretek között már a közétkeztetés a döntő szerep. Másfelől a saját korosztály és egyéb külső tényezők (divat, reklámok) befolyása erős, és a társak példájával szemben sokszor úgy tűnhet, hogy a serülőkor felé haladva már egyre kevésbé van eredménye a szülői ráhatásnak. Vegyük sorra, hogy a gyermekek fejlődésével párhuzamosan mit lehet tenni azért, hogy mindezek mellett megfelelő irányba terelgessük a táplálkozást.

„Süti, süti pogácsát...”

Az óvodás korosztálynál az ismeretátadás fontos eleme a **játékoság**. Az étkezéshez, élelmiszerekhez kapcsolódó rigmusokkal, versikékkel, dalokkal, mesékkel kísért tevékenységek a kicsik számára élménnyé teszik az ételkészítést, annak előkészületeit, és utómunkálatait. Minél többféle nyersanyagot és ételt ismer a gyermek, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy a későbbiekben is elfogadja majd azokat. Törekedjünk a

változatosságra! Igyekezzünk az apróság minél **többféle érzékszervét** (látás, szaglás, tapintás, hallás) is bevonni a megismerés folyamatába. Az adott évszakra jellemző gyümölcsök, zöldségek közös beszerzésekor – pl. piaci látogatás alkalmával – lehetőség nyílik a termények összehasonlítására, a különböző tulajdonságok megtapasztalására (pl. kicsi-nagy, érett-éretlen, kemény-puha, stb.). A vásárolt alapanyagok felhasználásában is részt vehetnek az apróságok – pl. összetéphetik a fejes saláta levelét, figurákat formázhatnak tésztából, összekeverhetik a saláta összetevőket, stb. – de a díszítésbe, tálalásba, terítésbe is bevonhatjuk őket. A kellemes légkörben, **együtt elkészített és elfogyasztott étel** az étkezéshez való jó viszony alapja. A segítségért járó dicsérő szavak csak megerősítik a sikerélményt, és ismétlésre, egyre nagyobb önállóságra ösztönzik a csöppséget. A **reggeli** már ebben a korban is a napnak elmaradhatatlanul fontos étkezése. Lényeges, hogy a szülő mindig szánjon erre időt, teremtsen meg a lehetőséget, körülményt. Az óvodát **étkeztető cég, az óvoda és a családok kapcsolata**, együttműködése fontos tényezője az óvodás gyermekek táplálkozásának. A szülők tájékoztatására célszerű kifüggeszteni az óvoda heti étrendjét a faliújságra, hogy elkerülhetők legyenek az otthoni és az intézményi menü között az

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 8. szám, 2008. augusztus

átfedések. Ha a szülők és a pedagógusok között nincs megfelelő kommunikáció, sajnos előfordul, hogy kellő odafigyelés hiányában, az óvodások zsebéből előkerülő és szétosztott édességek kedvezőtlen irányba befolyásolják több gyermek étkezését (mindemellett fogainak egészségét) is. Találhatunk azonban szép számmal jó példákat is a közös gondolkodásra, összefogásra. Ahol az óvodai étkezések keretében pl. nem jut naponta elég friss gyümölcs a gyerekek asztalára, az óvónők a szülőkkel együtt megszervezhetik, hogy naponta más család gondoskodik a csoport gyümölcsellátásáról. A gyermekek számára így természetessé válik, hogy ezek a nyersanyagok részét képezik a napi táplálkozásnak. Egy idő után a rendszerességből szokás, a szokásból igény lesz.

„Kiskukták” az iskolapadban

Az általános iskolás gyermekek számára is lényeges, hogy a már kialakult, megalapozott szokásrendszer – a reggelivel induló nap, a napi ötszöri étkezés, stb. – megmaradjon az iskolás években is. Az otthonról vitt **tízórai és uzsonna** összeállításánál fontos szempont, hogy hűtés nélkül is megfelelő minőségben legyen fogyasztható, és kellő arányban tartalmazza a növekvő szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokat. Tudvalevő, hogy a padtárs harapnivalója mindig csábítóbb, mint a saját elemőzsia. Próbáljunk ezért gyermekünkkel egyeztetve minél változatosabb

uzsonnákat összeállítani, a hagyományos szalámis vagy kolbászos szendvics mellett más variációkat is kipróbálni (pl. padlizsán-, zöldfűszeres túró-, avokadókrémek, csicseriborsó-, szárazbab pástétom, stb.). Az **iskolai büfék** kínálata ma már lehetővé teszi, hogy az iskolán belül is hozzájussanak a gyermekek olyan élelmiszerekhez, mint a teljes kiőrlésű pékáruk, müzli szeletek, puffasztott gabonapelyhek, natúr gyümölcslevek, stb.. A tananyagon felül az iskolai **egészségnapokon** is jó alkalom kínálkozik a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz kapcsolódó ismeretek (élelmiszercsoportok, jellemző tápanyagok) bővítésére. Ezek keretében már egyre nagyobb szerepet kaphatnak a játék mellett a tudatosságot igénylő feladatok is.

Lényeges, hogy a **mennyiségekkel** kapcsolatban tanultakat legyen lehetőség elmélyíteni a gyakorlatban is. Engedjük, hogy gyermekünk mérje le konyhai mérlegen a sütemény hozzávalóit, hogy megtapasztalhatta, mi rejlik a számok és mértékegységek mögött, s ezzel kifejlődhessen szemmértéke, becslési képessége, ami a későbbiekben a **mértékletesség** gyakorlásánál jó kiindulópontul szolgálhat. Az érdeklődést kihasználva, ebben a korban a konyhai tevékenységek egyre bővülő körébe (saláták, tejes gyümölcsturmikok elkészítésébe, stb.) be lehet már vonni a gyermekeket. Mindez meghálálja magát a táplálkozásuk terén is, hiszen azt, amit maguk készítenek, lelkes

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 8. szám, 2008. augusztus

kíváncsisággal fogadják, és szívesen megköstolják.

Trendi étrend?

Az általában 10-12 éves kor körül elkezdődő pubertáskori folyamatok a gyermekekben testi és lelki változásokat indítanak el. A nemi érést megelőzően, valamint annak kezdeti szakaszában a zsírsejtek osztódási hajlama megnő, ezért a bőséges energia-bevitel (vagy/és kevés mozgás) túlzott zsírsejt szaporulatot eredményezhet. Az ekkor kialakult zsírsejtek évekig életben maradnak, csak zsírral való telítettségük változik a későbbiek során, azaz **fogyás** tapasztalható, amikor kiürülnek, és **hízás**, amikor zsírtartalmuk megnő.

Jellemző ebben az életkorban, hogy – az iskolai körülményekhez igazodva – a gyerekek az órák közötti rövid szünetekben és az ebédidőben is tempósan étkeznek; hazaérve viszont hajlamosak több órát is a televízió vagy a számítógép előtt tölteni. Talán kevésbé érez késztetést serdülő gyermekünk a vendégváró édességek megdézsmálására, és egyéb **nassolásra**, ha gondoskodunk róla, hogy mindig legyen otthon kedvére való uzsonna (saláta, szendvics, joghurt, stb.), tisztított zöldség (karalábé, sárgarépa), valamint idénygyümölcs.

Mindemellett fontos találni egy olyan mozgásformát (sportot, táncot, stb.) is, amit a gyermekünk rendszeresen, örömmel végez.

Tinédzserkorban előfordul, hogy – önértékelési zavar, megfelelni vágyás, és más lelki problémák miatt – különböző táplálkozási irányzatokat (**divatdiétákat**) kezdenek követni. A **szülők, hozzátartozók, pedagógusok figyelme**, segítségével elengedhetetlen ilyenkor, mivel a szélsőségek felé hajló táplálkozás hiánytünetek megjelenéséhez, súlyos állapotok kialakulásához vezethet. A pszichés eredetű táplálkozási zavarok (**anorexia nervosa, bulimia**) az egészségre nézve rendkívül veszélyesek lehetnek, ezért mindenképpen komplex terápiát, vagyis orvost, pszichológust, dietetikust és a család együttműködését igénylik. Lényeges megjegyezni, hogy a felnőtt korban használatos **testtömeg-index** (BMI) gyerekek esetében önmagában nem alkalmas a testtömeg megítélésére. Ennek megállapításához mindenképpen kérje ki táplálkozási szakember (dietetikus) véleményét!

Ajánlások: változatosan, mértékkel

Befejezésül következzen egy összefoglaló a 3-12 éves gyerekek táplálkozásához kapcsolódó tanácsokból:

- Gondoskodjunk gyermekünk kellő mennyiségű folyadék - elsősorban víz, ásványvíz - fogyasztásáról. (Szerepelhetnek az étrendben gyümölcs- és zöldséglevelek, alkalomszerűen cukrozott üdítő, szörp is, de ne ezek alkossák a napi folyadékfelvétel alapját.)

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 8. szám, 2008. augusztus

- Naponta rendszeresen, lehetőleg azonos időben legyenek az étkezések (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora).
- Minden fő étkezés – azaz a reggeli, ebéd, vacsora – tartalmazzon a növényi mellett állati eredetű fehérjét is. (pl. reggelire a tea, margarinos kifli és paprika mellé legyen felvágott /sajt is.)
- Minden nap legyen levest is tartalmazó meleg ebéd.
- Kisétkezésre általában gyümölcs szerepeljen, de időnként gyümölcscsel, túróval, olajos magvakkal készített tésztaféle is beiktatható.
- Rendszeresen kerüljön teljes kiőrlésű pékáru (rozskenyér, magos zsemle, stb.) és egyéb gabonaféle (gabonapehely, puffasztott gabonaszélet, stb.) az asztalra.
- Naponta többször fogyasszon friss gyümölcsöt, zöldségfélét a gyermek.
- Naponta szerepeljen az étrendben tej vagy tejes ital, és iktassunk az étrendbe valamilyen tejterméket (sajtot vagy túrót, vagy kefirt, vagy joghurtot),
- A baromfi és a vörös húskok (sertéshús, marhahús) fele-fele arányban megtalálhatók legyenek az étrendben.
- Hal (szálka nélkül) minden héten egyszer kapjon helyet a menüben.
- Ételtészítéshez használjunk friss, vagy szárított zöld fűszernövényeket.
- Kerüljük a túlzott sózást, és a sóban bővelkedő ételféleségek fogyasztását, valamint a csípős fűszerek alkalmazását.
- Az alkohol, valamint az alkoholtartalmú ételek fogyasztása gyermekkorban tilos!

Táplálkozási szokásaink gyökerei a gyermekkorig nyúlnak vissza. A felnőttek (leginkább a szülők) magatartása mindenben – így az étkezés terén is – követendő mintaként szolgál a gyermekek számára. Igazi példakép azonban csak az lehet, aki hiteles, hiszen a gyerekek is megérik, amikor valaki „bort iszik, és vizet prédikál”. Kedves Szülők, Nagyszülők, Hozzátartozók, Pedagógusok,...! A gyermekek megfelelő étkeztetése mellett próbáljanak minél inkább odafigyelni saját táplálkozásukra, hiszen ezzel nemcsak önmaguk, hanem a következő generációk egészségére is hatással vannak.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 8. szám, 2008. augusztus

Irodalomjegyzék:

Dr. Rodler Imre: Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára, Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2004.

Dr. Rodler Imre: Tápanyag táblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005.

A táplálkozás egészségkönyve (Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor) Kossuth Kiadó, Budapest, 2000.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozás és Tudomány Hírlevél VI. évfolyam 1. szám, Serdülőkorúak táplálkozása, 2005.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozás és Tudomány Hírlevél VI. évfolyam 4. szám, Az óvodáskorú gyermekek táplálkozása, a helyes szokások kialakítása, 2005.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozás és Tudomány Hírlevél VII. évfolyam 8. szám, Mit vigyen a gyerek tízórára, uzsonnára?, 2006.

Weinhardt Krisztina: Az egészséges táplálkozás jelentőségének hangsúlyozása az óvodáskorú gyermekek életében, 2005.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.
Tel.: 06 1 269-2910
Fax: 06 1 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu