

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél  
VI. évfolyam 7. szám, 2013. 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.

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

Jó munkát kíván:  
a szerkesztőbizottság

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

## Tudta-e, hogy

- egy iskoláskorú gyermek napi energiaszükséglete átlagosan 2200-2500 kcal, ami megegyezik egy közepes mennyiségű fizikai munkát végző felnőttével.
- a fiúknál 12-13 éves korban nagyjából 20 cm-es testmagasság növekedésre, és 20 kg testtömeg gyarapodásra kell számítani. Ugyanez a lányoknál 10-11 éves korra tehető, +16 cm és +16 kg változást jelent.
- a táplálkozási zavarokkal szakemberhez forduló kamaszkorú gyermekek száma az elmúlt 10 évben megháromszorozódott.
- a kalcium csontokba való beépülése nagyjából 25 éves korban befejeződik, ráadásul 30 éves kortól a felszívódása is csökken.
- a 9-14 év közötti gyermekek körében a túlsúly előfordulása 20% körüli, vagyis manapság minden ötödik gyermek (és szülője) súlyproblémákkal kell, hogy szembe nézzen.
- naponta az energiaszükségletünknek (gyermek, felnőtt egyaránt) legfeljebb 10%-át lenne szabad hozzáadott cukorból fedezni. Ennyit tartalmaz kb. 5 dkg cukorka.
- a csokoládék energia-összetevőinek körülbelül egyharmada zsír.
- hazai felmérések szerint a gyermekek fele reggeli nélkül indul az iskolába.

## Mit tehet a szülő az egészséges táplálkozásért?

### Gondolatok, táplálkozási javaslatok, ötletek a kezdődő tanév kapcsán.

Vége a nyárnak, elérkezett a szeptember, indul az új tanév. Gyerekek tízezrei veszik a táskájukat és lépkednek a különböző oktatási intézményekbe, ahol napi 5-8 órát tanulnak, majd indulnak tovább a különórákra. Így sokszor 8-10 órát is otthonuktól távol töltenek. Ez táplálkozási szempontból azt jelenti, hogy a napi javasolt öt étkezésből – reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora – minimum hármát, de sokszor például nulladik óra esetén négyet is az iskolában, vagy rosszabb esetben menet közben az „utcán” kell, hogy elfogyasszanak.

A növekvő szervezet számára nagyon nem mindegy, hogy milyen mennyiségű és milyen minőségű tápanyagokhoz jut, hiszen ilyenkor a legintenzívebb átalakuláson megy át az izomrendszer, a csontrendszer, és az idegrendszer. A megevett ételeknek, megivott italoknak egyrészt maximálisan hozzá kell járulni a gyermekek testi fejlődéséhez, másrészt a lehető legkedvezőbben a megfelelő időben kell biztosítani a napi tevékenységekhez szükséges tápanyagokat és energiát. Tehát ha egy gyermek reggeli nélkül indul iskolába, az első egy-két órán, (a tízórai elfogyasztásáig) biztos nem tud rendesen koncentrálni, mert bár lehet, hogy észre sem veszi, de éhes.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

Fontos, hogy a gyermekek és serdülők esetében biztosan nem elég csak az általános tudnivalókat figyelembe venni, hanem lehetőség szerint az életritmusukhoz alkalmazkodva, személyre szabottan kell az étrendjüket összeállítani, és ez a szülők feladata.

Ezt az életszakaszt egyfajta bázisnak, alapozásnak érdemes tekinteni, a felnőttkorra vonatkozóan. Tudjuk, hogy vannak bizonyos anyagok – ilyen például a kalcium – amelynek a felszívódása és beépülése gyermek- és fiatalkorban a legkedvezőbb. A gyermekkori elhízás veszélye nemcsak abban rejlik, hogy már gyermekkorban óriási kockázatot jelent a szív érrendszeri, vagy a cukorbetegség szempontjából, hanem abban is, hogy a kövér gyermekek nagy része kövér felnőttekké válik, így mindez maga után vonja az említett betegségek kialakulásának nagyobb kockázatát egész életükben. Éppen ezért nem mindegy, hogy gyerekeink mit, és mennyit esznek, valamint hogy mennyit mozognak.

A mai kornak, ami az előnye, az a hátránya. Rengeteg új élelmiszer van. Olyanok, amelyek nemhogy ötven, de még húsz évvel ezelőtt sem léteztek, így nehéz megítélni a szervezetünkre gyakorolt hosszú távú hatásukat. Az élelmiszeripar, a tartósítási és a szállítmányozási technológiák fejlődésével párhuzamosan, az élelmiszerek elérésének lehetőségei rendkívül kitágultak. A fejlett világban óriási az élelmiszerek választéka, mennyisége, túltermelése. Ez a pszichológiai problémákon túl azért veszélyes, mert a feleslegesen megevett „üres”, a szervezet számára egyáltalán nem szükséges ételek elfogyasztása, már a gyermekpopulációknál elhízáshoz, és ezzel párhuzamosan minőségi éhezéshez vezet. Ez azt jelenti, hogy míg energiában sokkal többet eszünk a szükségesnél, az étrendünk mégsem tartalmazza a kívánt mennyiségű vitaminokat, ásványi anyagokat, biogén aminokat, flavonoidokat, rostokat. Emellett rossz a fő tápanyagok (fehérjék zsírok, szénhidrátok) minőségi összetétele is.

Mit tehetünk, hogy ez ne így legyen?

Sok-sok kutatás bizonyítja, hogy vannak élelmiszercsoportok, melyeknek fogyasztását előnybe kell részesíteni, és vannak olyanok, amikből jobb, ha ritkábban kerül az asztalra. Az említett élelmiszercsoportokat kibontva, a gyermekek étrendjének összeállításakor a következőket érdemes megjegyezni, megfontolni attól függően, hogy gyermekünk részt vesz-e az iskolai étkeztetésben, vagy az ebédet is otthon kell biztosítani számára:

## 1. Gabonafélék

Ide tartoznak a kenyerek, péksütemények, müzlik, gabonapelyhek, rizs, lisztek, száraztészta.

Leggyakoribb hiba, amit elkövetünk, hogy ezeknek a finomított változatait fogyasztjuk, melyek nem tartalmazzák a gabonaszemek értékes rostjait, és a héj alatt

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

lévő vitaminokat, ásványi anyagokat, illetve ha gyakran csomagolunk, vagy vesz a gyerek a büfében kakaós csigát, pizza szeletet stb.

**Jó lenne, ha** hetente legalább ötször **értékes barna kenyérféle** kerülne az asztalra, illetve a táskába. A jó minőségű barna pékáruk jellemzője, hogy sűrű állagúak, kicsit savanykás illatúak. Ne hagyjuk magunkat megtéveszteni a színezett változatokkal.

**Jó lenne, ha valódi müzlit** kínálnánk. Ezt saját magunk keverjük össze natúr gabonapelyhekből, magvakból (dió, mogyoró, mandula stb.). Az édes ízt az aszalt gyümölcsök használatával érhetjük el legegyszerűbben, és legtermészetesebben.

**Jó lenne, ha változatosan** válogatnánk a lisztek, tészták, rizsfélék közül, és legalább fele-fele arányban a magasabb rost tartalmú barna, vagy korpás illetve durum változatok kerülnének terítékre. Rizsből és lisztfélékből, valamint száraztésztából heti 2-3 alkalommal készíthetünk köretet, önálló ételt.

**Javaslat:** A gyerekeknek tízóráira, uzsonnára pont ebből a csoportból lehet legegyszerűbben, és legegészségesebben harapni valót készíteni. Vegyünk egy jól záródó dobozt, és abba tegyük naponként felváltva kiflit, kenyérdarabkákat, müzlit, kölesgolyót, sótlan ropit, korpás kekszet, puffasztott gabonaszzeletet (sokféle létezik, változatos ízekben), extrudált gabonakenyeret (sokféle létezik, változatos ízekben).

Egészítsük ki sajttal, zöldségekkel, illetve jól záródó flakonban ivójoghurttal, kefirrel, joghurttal, tejjel. (Ne féljünk tőle, 5-6 óra alatt nem fog megromlani.)

## 2. Zöldégfélék, gyümölcsök

Ez az a csoport, amiből gyakorlatilag **korlátlan mennyiséget** lehet fogyasztani, akár gyerekekről akár felnőtről legyen szó. Naponta legalább kétszer együnk valamely fajtából nyersen, és hetente legalább 4-5 alkalommal párolt, főtt, rakott stb. formában. Bizonyított, hogy azokban az országokban, ahol magas a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, ott lényegesen alacsonyabb pl. a szív érrendszeri betegségek, a daganatos betegségek előfordulása.

A burgonyáról tudni kell, hogy nem helyettesíti a „valódi” zöldségeket. Különösen sok az „üres kalória” és a só a zsiradékban sült burgonyában (gyorséttermek-sültkrumpli), valamint a chipsekben, burgonyasnackekben. Ezek fogyasztása egyáltalán nem javasolt. Helyette készítsünk héjában sült burgonyát különféle zöld, vagy natúr szárazfűszerekkel ízesített kefir, joghurt alapú öntetekkel, túróval, sajttal. Ezeket zöldsalátával kiegészítve komplett vacsorát, vagy hétféle ebédet készíthetünk.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

**Jó lenne, ha** a család vacsorájából semmiképpen nem maradnának ki a friss zöldségek. Idénynek megfelelően próbáljunk friss kevert salátákat készíteni, úgy, hogy kiszakadunk kicsit az ecetes-cukros páclé fogságából.

**Javaslat:** A gyerekeknek a kísértkezéseikhez bátran pakoljunk tisztított, jól kézbe vehető, méretre **darabolt sárgarépát, karalábét, almát, körtét, szőlőt, szilvát, narancsgerezdeket, banándarabokat.** Ezeket locsoljuk meg egy kevés citromlével, így még az uzsonnaszünetre sem barnulnak meg.

Vacsorára készíthető egyszerű **saláta**ötletek: Jégсалáta bármilyen egyéb zöldséggel kiegészítve, káposztás almasaláta, sárgarépás zellersaláta, lilakáposztás körtesaláta, káposztás sárgarépa-saláta, sárgarépás zellersaláta. Ezeket a salátákat elegendő egy kevés friss citromlével meglocsolni, és a jellegének megfelelően valamilyen zöld, vagy szárzafűszerrel, esetleg minimális mézzel ízesíteni. Se cukor, se só nem kell hozzájuk.

Különbözőek vagyunk, különfélekét kedvelünk. Van, aki inkább „gyümölcsfogyasztó”, van, aki a zöldségeket részesíti előnyben. Figyeljük meg melyeket szereti gyermekünk, és ha van, ami jól bevált, akkor akár a változatosság rovására is adjuk neki azt gyakrabban. Ez igaz a csomagolásra, és az otthoni ételkészítésre egyaránt. Kóstoltassunk sokfélét, de ne erőltessünk semmit!

### 3. Tej, tejtermékek

A fejlődő szervezetnek **napi** minimum **800 mg kalciumra** van szüksége. A tej, és a jó minőségű tejtermékek kiváló forrásai ennek az ásványi anyagnak. Egy dl tej, vagy kefir átlagosan 120 mg kalciumot, 10 dkg félzsíros tehéntúró 80 mg-ot tartalmaz. Nagy előnyük még, hogy egyszerre található meg bennük a kalcium, és a felszívódásához nagyon fontos D-vitamin, tejcukor és albumin is. Így tehát, ha gyermekünk nem szenved tejcukor érzékenységben, vagy tejfehérje allergiában, bátran adjunk neki ebből az élelmiszercsoportból fél liter tejnek megfelelő mennyiséget.

**Jó lenne, ha változatosan,** sokféle formában (pl. sajt, házi sajtkrém, túró, házi túrókrém), hetente legalább 6-7 szer kínálnánk fogyasztásra, és lehetőleg a legkevesebb adalékanyag nélkül. Inkább kicsit kevesebbet vegyünk-együnk, de az jó minőségű legyen.

**Jó lenne, ha** készítenénk **házi** gyümölcsjoghurtot, és sokféle sós, vagy édes házi túrókrémet.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

**Javaslat:** Ezeket is csomagolhatjuk uzsonnára, tízóráira, akár önállóan, akár a kenyerekbe, kiflikbe kenve, salátával, zöldséggel kiegészítve, mindössze egy jól záródó dobozt, vagy flaskát kell beszerezni.

## 4. Húsok, halak, húskészítmények, húsalternatívák (tojás, száraz hüvelyesek)

Teljes értékű, minden aminosavat tartalmazó fehérjékre igen nagy szüksége van a növekedésben levő szervezetnek. Ez az élelmiszercsoport sok más nagyon értékes és nélkülözhetetlen egyéb anyag mellett (vas, cink, réz, B12-vitamin stb.), pontosan ezt a tápanyagot tartalmazza, még hozzá kitűnő minőségben. Ezért hús, hal fogyasztása hetente 5-6 alkalommal tanácsos ebben az életkorban. Természetesen nem mindegy, hogy milyen húsrészeket kínálunk, és hogyan készítjük el azokat.

Javasolt a baromfi, a sertés és a marhahúsok változatos fogyasztása. Lehetőség szerint a kevesebb zsírt tartalmazó húsrészeket válasszuk. Így a csirke, tyúk mellét, combját, a pulykánál szintén a mellét, combját, de itt a szárnytő, vagy a nyak is szóba jöhet. Sertésnél a karajt és a combot, marhánál a combot, hátszín esetleg a bélszín.

**Jó lenne, ha** az ételek elkészítésénél nem növelnénk feleslegesen a húsok zsírtartalmát, és érdemes fokozatosan csökkenteni a felhasznált olaj mennyiségét is.

**Jó lenne, ha** hetente legalább egyszer ennénk halat, vagy valamilyen halkonzervet, abból készített pástétomot, krémet. Fontos lenne kibővíteni a recepteket, és halat nem csak rántott halrúd formájában az asztalra tenni. Igaz, hogy a magyar gyerekek nem kedvelik túlzottan a halakat, de ennek legfőbb oka, hogy kevés formában találkozhatnak vele. Próbáljunk ki többféle halat, halkonzervet, és amelyik a leginkább ízlik, a későbbiekben azt válasszuk. Halat készíthetünk párolva, grillezve, töltve, de pl. egy kevés a citromos vízben megfőzött, kihűtött halat keverhetünk különféle salátákba is. A lényeg itt is az elkészítésbeli változatosság.

A felvágottfélék, húskészítmények közül a legalább 70, de inkább 80-90 % húst tartalmazóakat válasszuk. Itt is igaz az a szabály, hogy inkább egy kicsit kevesebbet, de az jó minőségű legyen.

**Jó lenne, ha** otthon készítenénk húskrémeket, májkrémet. Ezt könnyen megtehetjük, ha pl. zöldséglegesbe belefőzünk húst, kihűtjük, megdaráljuk, és ízlés szerint különféle friss vagy száraz zöldfűszerekkel (pl. snidling, petrezselyemzöld, majoránna, rozmaring, bazsalikom, medvehagyma) kikeverjük. Adhatunk hozzá margarint, vaját, esetleg baromfiszírt, sertészsírt.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

A tojás is kitűnő minőségű fehérjeforrás. A tojás sárgája számtalan vitamint is tartalmaz, jól hozzáférhetően. Hetente 4-5 db tojás gond nélkül beépíthető az iskolások étrendjébe.

**Javaslat:** A kísértkezésre csomagolt szendvicsebe tegyünk házilag sütött húsdarabkákat, húskrémeket, májkrémet, tojáskrémeket sok zöldséggel kiegészítve

## 5. Zsiradékok, olajos magvak

A szendvicsek készítésénél válasszuk a megbízható gyártótól származó margarinféléket. Hetente 2-3 alkalomnál többször ne együnk vajat, tejszínt.

Ételkészítéshez használjunk olajat, ha megtehetjük olívát.

Az olajos magvak nagyon értékes beltartalommal rendelkeznek. Heti 4-5 alkalommal egy maréknyit bátran kínáljunk a gyerekeknek, de ne a sózott változatokból.

## Összefoglalás:

- Gyermekünk fejlődése és felnőttkoruk megalapozása szempontjából kiemelten fontos, hogy iskolás életszakaszukban milyen minőségű és mennyiségű táplálékot fogyasztanak.
- Hangsúlyozni kell a napi többszöri (ötszöri), a nassolást nélkülöző, étkezési ritmus jelentőségét. Így érhetjük el az emésztőrendszer egyenletes terhelését, a tápanyagok kedvező felszívódását, és ezzel párhuzamosan az iskolai teljesítmény (figyelemtartósság) optimalizálását.
- Figyeljünk a megfelelő folyadékfogyasztásra, aminek alapját lehetőleg víz, ásványvíz, otthon készített nem túlédesített gyümölcslevek képezze. Átlagosan napi 1,5-2 liter a folyadékigény, ha nincs túl meleg, és nincs különösebb fizikai aktivitás.
- Mindenkor törekedjünk a változatosságra, mind a nyersanyagválasztásnál, mind az elkészítésnél, de ne erőltessünk feleslegesen többször elutasított ételleket. Helyette találjuk meg a megfelelő alternatívát.
- Nézzük meg az iskolai étlapokat, és annak megfelelően egészítsük ki az otthoni étkezéseket.
- Amennyiben a gyermek nem az iskolában ebédel, lehetőleg készítsünk otthonra melegíthető ebédet. Ne bízzuk mindig a gyerekekre, hogy a zsebpénzéből vegyen magának ebédet, mert könnyen egyoldalúvá válik a táplálkozása, és a gyorséttermek, „rabja” lesz. Érthető módon a szülők napi munkájuk után csak igen fáradtságosan tudnak mindig friss ételt készíteni. De még az is jobb, ha otthon két

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

### VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

egymás utáni napon ugyanazt az általa kedvelt levest, főzeléket, mártást, salátát stb. eszi a gyermek, mintha nap mint nap hamburgert, pizzát enne.

#### **Felhasznált irodalom:**

- Tápanyagtáblázat. Szerkesztette Dr. Rodler Imre, Medicina, Budapest, 2005.
- Dr. Kovács Viktória Anna: A rendszeres testedzés szerepe a gyermekkori elhízás megelőzésében és kezelésében. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest, 2009.



**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**  
Hírlevél  
VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus

IMPRESSZUM:

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

hírlevél

**kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**szerkesztőbizottság:**

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Vígné Sági Katalin (dietetikus)

**lektorálta:**

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1135 Budapest, Petneházy u. 57. fsz. 5.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

[www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg](https://www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg)