

## MIÉRT FONTOS,

## HOGY EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZZUNK?

**AZ EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL** minden, amit eszünk és iszunk, számít. A megfelelően összeállított étrend egészségesebbé tesz most és a jövőre vonatkozóan is. A cél a változatosság és a mértékletesség. Kis lépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon, és igyekezzünk másoknak is segíteni a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításában, amelyhez sok út vezet, és mindenki megtalálhatja a sajátját.

**AHHOZ, HOGY MINDENT,** amire szükségünk van megkapjunk és megfelelő arányban vigyük be az egyes tápanyagokat, az ételeink és italaink között rendszeresen kell szerepeljen zöldség, gyümölcs, gabonafélék, halak, sovány húsok és tejtermékek is. Emellett a megfelelő energia- bevitelnek igazodnia kell az életkorunkhoz, nemünkhöz, testtömeg-indexünkhöz és a fizikai aktivitásunk mértékéhez.

**A TÚLSÚLY ÉS AZ ELHÍZÁS** óriási tömegeket érint hazánkban, tíz felnőttből közel hét, tíz gyermekből pedig kettő rendelkezik kisebb-nagyobb súlyfelesleggel. A halálesetek feléért a szív- és érrendszeri betegségek, negyedéért pedig daganatos betegségek felelősek. Pedig a megfelelően összeállított étrend segít a helyes testtömeg megőrzésében és bizonyítottan csökkenti a szív-érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

**VÁRANDÓS NŐK ESETÉBEN** az egészséges táplálkozás a magzat fejlődéséhez szintén hozzájárul, és megelőzhetőek lehetnek általa magzati fejlődési rendellenességek is. Ezen túl az egészséges táplálkozás valóban minden életkorban fontos, hiszen a gyermekek megfelelő fejlődésének, de az egészséges, fitt időskornak is záloga az egészséges táplálkozás.