

Ajánlás a gyermekek helyes táplálkozásának és életmód elveinek elsajátításához a GYERE-program alapján

Az egészséges életmód alapja az ételek és italok változatos, mértékletes fogyasztása és a megfelelő mozgás. Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás teljes értékű étrendet jelent, a gyermekek szükségletének megfelelően az élelmiszerek fogyasztásának egyensúlyát. Nincs „jó” vagy „rossz”, „egészséges” vagy „egészségtelen” étel, ital csak „változatosság, arányosság, mértékletesség”.

A növekedésben lévő szervezetnek a mennyiségileg és minőségileg megfelelő táplálkozás kulcsfontosságú szerepet tölt be a gyermekek egészséges, harmonikus testi és mentális fejlődésben és a betegségek megelőzésében (ilyen a cukorbetegség, elhízás, csontritkulás).

Dunaharasztiiban élő gyermekek tápláltsági állapota az 1. helyi mérések eredményei alapján



A GYERE-program felmérésben résztvevő 6-12 éves gyermekek valamivel kevesebb, mint kétharmada normál tápláltsági állapotú, és több mint negyedük súlyfelesleggel rendelkezik (18,8%-uk túlsúlyos, 7,7%-uk elhízott). A 10 éves lányok adatai a legkritikusabbak, hiszen 30,6 %-uk túlsúlyos, illetve elhízott, valamint a 12 éves fiúk 26,8 %-a valamilyen mértékű többlettömeggel bír. Jelentős az alultápláltság előfordulása, majdnem minden tizedik gyermek ebbe a kategóriába sorolható (9,0%).

Gyermekek energia- és tápanyagszükséglete

Energiaszükséglet-Energia-egyensúly

Az energia-egyensúly azt jelenti, hogy az energia-bevitel azonos a leadott, azaz felhasznált energiával.

A gyermekeknek és serdülőknek az energia-szükségletét meghatározza az aktuális, kornak és a magasságnak megfelelő testtömeg alapján kiszámolt alapanyagcsere, valamint a fizikai aktivitás. Például egy mérsékeltén aktív 10 éves lánynak az energiaszükséglete 1818 kalória, egy 12 éves aktív fiúnak 2445 kalória.

Fehérjeszükséglet



A fehérjék testünk építőkövei, szerepük van az izomzat kialakításában, létfontosságúak a növekedéshez, a testi és idegrendszeri fejlődéshez. Fő forrásai az állati eredetű élelmiszerek nagy része: húsek és húskészítmények, halak, a tej és tejtermékek, tojás.

6-17 éves gyermekeknek a fehérjeszükséglete testtömeg-kilogrammonként 0,83-0,92 g között változik.

Szénhidrátszükséglet

A szénhidrátok az agy, az idegrendszer és bizonyos sejtek (vörösvérsejt, egyes fehérvérsejtek, agysejt, csontvelősejtek) megfelelő működéséhez szükségesek. Fő forrásai: a gabonafélék (pl. kenyerek, lisztek, tészták), zöldségek (pl. burgonya), gyümölcsök. Az ajánlott szénhidrátbevitel a napi energiamennyiség 45-60%-a, és hozzáadott cukrok (pl. kristálycukor) napi fogyasztása ne

haladja meg az összes energiafelvétel 10 százalékát.

Zsírszükséglet

A zsírok fontos szerepet játszanak a szervezet megfelelő működésében, például a testhőmérséklet állandó szinten tartásában, egyes hormonok, a koleszterin nélkülözhetetlen elemei. Fő forrásaik: olajok (pl. napraforgó, olíva), állati eredetű zsírok (pl. kacsazsír, velő, tojássárga), olajos magvak (pl. mogyoró). 4 éves kor felett az ajánlott zsírbevitel a napi energiamennyiség 20-35%-a.

A **vitaminok és ásványi anyagok** energiát nem adnak, de a szervezet számára nélkülözhetetlenek. Többek között részt vesznek a növekedésben, a szív működésben, a csontok és fogak felépítésében, a megfelelő immun-, idegrendszer működésében. A legtöbb élelmiszer tartalmaz valamilyen vitamint vagy ásványi anyagot, de a hiány megelőzése érdekében fontos a kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás.

Folyadékszükséglet

A víz az összes életfolyamatban részt vesz. Iskoláskorú gyermekek folyadékszükséglete 1,6-2,5 l között mozog.

Élelmiszerekre vonatkozó ajánlás

A megevett ételeknek, megivott italoknak egyrészt a gyermekek testi fejlődéséhez kell hozzájárulni, másrészt a lehető legkedvezőbbben, a megfelelő időben kell biztosítani a napi tevékenységekhez szükséges energiát és tápanyagokat.

