A gyerekeknek szükségük van húsra

A hús elengedhetetlen a gyerekek egészséges fejlődéséhez: teljes értékű fehérjeforrás, jól felszívódó formában tartalmaz vasat és B12 vitamint. Ezért a gyerekeknek ajánlatos minden nap húst fogyasztaniuk, hetente egyszer pedig halat is, ami a telítetlen zsírsavak bevitele miatt fontos.

A magyarok húsfogyasztása az elmúlt évtizedekben sokat csökkent. A 90-es években még 80 kg körül volt az egy főre eső éves húsfogyasztás, ami az európai átlaggal megegyezett. Mára ez 60 kg alá esett. Vannak ugyan olyan fejlett európai országok, ahol hasonló mennyiségű húst esznek, ám ez általában kiegészül jelentős halfogyasztással. Ezen a téren vannak igazán lemaradva a magyarok: az évi, fejenkénti körülbelül 4 kg hal Európában a legalacsonyabbak közé tartozik. Mi főként sertést és baromfit eszünk, a marha részaránya fokozatosan csökken.

Az egészséges fejlődéshez húsra bizony minden nap szüksége van a gyermekeinknek.

Miért fontosak a húsok?

Mert a hús az egyik legfontosabb teljes értékű fehérjeforrás

A különféle húsok fehérjetartalma átlagosan 20% körüli. A fehérje az izom építőköve. A fehérjék szerepe azonban igen sokrétű, számos biológiai funkciót, anyagcsere-folyamatot befolyásolnak és biztosítják a szövetek rugalmasságát.

Mert a hús az nagy mennyiségben tartalmaz vasat

A húsok vasat nagy mennyiségben és a szervezet számára jól hasznosítható formában tartalmaznak. Minél vörösebb a hús, annál magasabb a vastartalma. Vasra szükség van az egészséges vérképzéshez. A vashiány fáradékonyságot, gyengült koncentrálóképességet és a fertőzésekkel szembeni csökkent ellenálló-képességet okozhat. A rendszeres húsfogyasztás a vashiány megelőzésének egyik módja.

Mert a húsfélék gazdagok vitaminokban

A húsfélék elsősorban B-vitaminokat tartalmaznak, de egyéb ásványi anyagokat is, például foszfort és cinket. A napi B12-vitamin szükséglet mintegy 70%-a húsokkal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe, de a maradék 30 % is állati eredetű (20% tejjel és tejtermékekkel, 10% tojással kerül a szervezetünkbe). A növényi eredetű táplálékokban nincs B12-vitamin! A B12-vitamin nélkülözhetetlen többek között az egészséges vérképzéshez és a jól működő idegrendszerhez.

Legalább hetente egyszer fogyasszunk halat!

A halak is fontos fehérjeforrást képeznek, továbbá gazdagok A-, E-, D-, és B12-vitaminokban és ásványi anyagokban is. Ám a halak azért különösen fontosak a táplálkozásunkban, mert többszörösen telítetlen, esszenciális, ún. ómega-3 zsírsavakat tartalmaznak. A halak kedvező zsírsavösszetételükkel elősegítik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, továbbá nélkülözhetetlenek a szem és az agy egészséges fejlődéséhez. Legalább hetente egyszer fogyasszunk halat!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2015 őszén indította el Szerencsen a GYERE® - Gyermekek Egészsége Programot a gyermekkori elhízás megelőzése érdekében. A program szakemberei időről-időre, szülői értekezlek alkalmával, személyesen tájékoztatják az anyukákat és apukákat a projekt működésének legfontosabb aktuális elemeiről és a soron következő tervekről. A szülők együttműködése ugyanis elengedhetetlen a program sikeréhez.

További információ a programról az Interneten található: *http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/*