

OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek – Energiaigény kalkulátor

| | | Ülő kcal/nap | Mérsékeltén aktív kcal/nap | Aktív kcal/nap |
|------|-------|-----------------|-------------------------------|-------------------|
| fiú | 6 év | 1400 | 1600 | 1800 |
| | 7 év | 1500 | 1700 | 1900 |
| | 8 év | 1600 | 1800 | 2050 |
| | 9 év | 1700 | 1900 | 2200 |
| | 10 év | 1700 | 1900 | 2200 |
| | 11 év | 1800 | 2000 | 2300 |
| | 12 év | 1900 | 2200 | 2400 |
| | 13 év | 2000 | 2350 | 2600 |
| | 14 év | 2200 | 2500 | 2800 |
| | 15 év | 2350 | 2700 | 3000 |
| | 16 év | 2450 | 2850 | 3200 |
| | 17 év | 2550 | 2950 | 3300 |
| lány | 6 év | 1300 | 1500 | 1700 |
| | 7 év | 1400 | 1600 | 1800 |
| | 8 év | 1500 | 1700 | 1900 |
| | 9 év | 1600 | 1800 | 2000 |
| | 10 év | 1600 | 1800 | 2050 |
| | 11 év | 1650 | 1900 | 2150 |
| | 12 év | 1750 | 2000 | 2250 |
| | 13 év | 1800 | 2100 | 2350 |
| | 14 év | 1900 | 2200 | 2400 |
| | 15 év | 1950 | 2200 | 2500 |
| | 16 év | 2000 | 2250 | 2500 |
| | 17 év | 2000 | 2250 | 2550 |



Ülő életmódú vagy alacsony aktivitású csoport tagjai ülő foglalkozásúak, akik általában nem gyalogosan, hanem autóval/motorral közlekednek, nem sportolnak rendszeresen és a szabadidejük nagyobb részét fizikai aktivitást nem igénylő ülő, álló, fekvő tevékenységgel töltik (olvasás, TV nézés, rádióhallgatás, számítógép használat, stb.). Gyermekes esetében ide sorolhatók azok, akik az iskolában ülnek, a kötelező testnevelés órán nem vagy csak mérsékeltén vesznek részt, és szabadidejüket tanulással, olvasással, számítógép használattal, TV nézéssel, zenéléssel töltik, illetve nem sportolnak rendszeresen.



Mérsékeltén vagy közepesen aktív csoport tagjai nem ülő, mérsékelt fizikai aktivitást igénylő munkát végeznek vagy olyan emberek akik, ülő munkát végeznek, de rendszeresen, a napi rutin részeként mérsékelt vagy erőteljes fizikai aktivitással járó sportot űznek. Gyermekes esetében a napi testnevelés órán való aktív részvétel, és alkalmankénti sportolás, illetve a gyalogos, kerékpáros, rolleres közlekedés (iskolába/ból menet) ide sorolható.



Aktív csoport tagjai rendszeresen, napi több órán keresztül végeznek intenzív fizikai munkát és/vagy egyéb fizikai, sport tevékenységet. Gyermekes esetében például a napi néhány órás intenzív sport edzés (úszás, atlétika, küzdő sport, labdajátékok, torna, stb.) vagy középiskolai gyakorlaton végzett napi több órás fizikai munka (például mezőgazdasági, építőipari) tartozhat ebbe a kategóriába.

OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek – Élelmiszer adagolási útmutató

| Energiatartalom | Zöldségek min. 4 adag/nap | Gyümölcsök 2 adag/nap | Gabonafélék 3 adag/nap | Húsok/ halak/tojás 1-2 adag/nap | Tej és tej- termékek 3 adag/nap | Folyadékok 8 pohár/nap |
|---|---|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------|
| 1 adag élelmiszernek megfelelő mennyiség | | | | | | |
| 1600-1700 kcal | 70 g zöldség 50 g szárazhüvelyes 180 g burgonya | 70 g gyümölcs 20 g olajos mag 1 dl gyümölcslé | 30 g gabonapehely 50 g tészta, rizs 50 g kenyér 1 db péksütemény | 80 g hús 30 g felvágott 80 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 30 g sajt 30 g túró 1 db tojás | | 1,5-2 dl/pohár |
| 1800 kcal | 80 g zöldség 60 g szárazhüvelyes 190 g burgonya | 90 g gyümölcs 20 g olajos mag 1,5 dl gyümölcslé | 40 gabonapehely 60 g tészta, rizs 60 g kenyér 1 db péksütemény | 90 g hús 30 g felvágott 90 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 40 g sajt 30 g túró 1 db tojás | | 1,5-2 dl/pohár |
| 2000 kcal | 100 g zöldség 70 g szárazhüvelyes 200 g burgonya | 100 g gyümölcs 25 g olajos mag 2 dl gyümölcslé | 50 g gabonapehely 80 g tészta, rizs 70 g kenyér 1 db péksütemény | 100 g hús 40 g felvágott 100 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 40 g sajt 40 g túró 1 db tojás | | 2 dl/pohár |
| 2200 kcal | 110 g zöldség 70 g szárazhüvelyes 220 g burgonya | 120 g gyümölcs 30 g olajos mag 2 dl gyümölcslé | 50 g gabonapehely 80 g tészta, rizs 80 g kenyér 2 db péksütemény | 100 g hús 45 g felvágott 100 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 50 g sajt 45 g túró 2 db tojás | | 2-2,5 dl/pohár |
| 2400 kcal | 120 g zöldség 80 g szárazhüvelyes 250 g burgonya | 150 g gyümölcs 30 g olajos mag 2,5 dl gyümölcslé | 60 g gabonapehely 90 g tészta, rizs 90 g kenyér 2 db péksütemény | 110 g hús 50 g felvágott 110 g hal 2,5 dl tej 2,5 dl kefir, natúr joghurt 60 g sajt 50 g túró 2 db tojás | | 2-2,5 dl/pohár |
| 2600 kcal | 150 g zöldség 90 g szárazhüvelyes 300 g burgonya | 150 g gyümölcs 40 g olajos mag 3 dl gyümölcslé | 80 g gabonapehely 100 g tészta, rizs 100 g kenyér 3 db péksütemény | 120 g hús 60 g felvágott 120 g hal 3 dl tej 3 dl kefir, natúr joghurt 70 g sajt 60 g túró 2 db tojás | | 2-2,5 dl/pohár |
| 3000 kcal | 180 g zöldség 100 g szárazhüvelyes 350 g burgonya | 180 g gyümölcs 50 g olajos mag 3,5 dl gyümölcslé | 100 g gabonapehely 120 g tészta, rizs 120 g kenyér 3 db péksütemény | 150 g hús 80 g felvágott 150 g hal 4 dl tej 4 dl kefir, natúr joghurt 90 g sajt 80 g túró 3 db tojás | | 3 dl/pohár |



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

- Zöldségek: friss, fagyasztott, konzerv
- Gyümölcsök: friss, fagyasztott, befőtt, kompót
- Gabonafélék: a tészta és a rizs megadott mennyisége a nyers alapanyagra vonatkozik
 - Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek: a felvágottaknál jelzett mennyiségek az alacsonyabb (23% alatti) zsírtartalmú fajtákra vonatkoznak
 - Folyadékok: ebből min. 5 pohár ivóvíz

Hogyan használd az Energiaigény kalkulátort és Élelmiszer adagolási útmutatót?

1. lépés:

Nézd meg az **OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek** 2. oldalán a napi adagok számára vonatkozóan kivastagított javaslatokat az egyes élelmiszercsoportoknál.

2. lépés:

Keresd ki az **Energiaigény kalkulátorban** a nem, kor, és fizikai aktivitás alapján meghatározott napi energiaszükségletet.

3. lépés:

Válaszd ki az **Élelmiszer adagolási útmutatóban** a napi energiaigénynek megfelelő, vagy ahhoz legközelebb álló vízszintes sávot.

FONTOS!

Az Élelmiszer adagolási útmutató adott sávjában feltüntetett **minden egyes** élelmiszer **mennyiség külön egy-egy** ötlet/ lehetőség arra, hogy mit jelenthet **1 adag**. Az eltérő energiaigényű gyermekek táplálkozási ajánlása mindössze **az adagok méretében** különbözik.

PÉLDA:

Vegyük végig egy 8 éves, mérsékeltén aktív fiú esetében a 3 lépést!

► Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyaszott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kiwi, dinnye, eper, áfonya.

1. lépés:

Az **OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek** ajánlásban javasolt naponta legalább 4 adag zöldség vagy gyümölcs.

| OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek – Energiaigény kcal | | | |
|--|--------------|----------------------------|------|
| | Ülő kcal/nap | Mérsékeltén aktív kcal/nap | |
| fiú | 6 év | 1400 | 1600 |
| | 7 év | 1500 | 1700 |
| | 8 év | 1600 | 1800 |
| | 9 év | 1700 | 1900 |
| | 10 év | 1700 | 1900 |
| | 11 év | 1800 | 2000 |
| | 12 év | 1900 | 2200 |
| | 13 év | 2000 | 2350 |

2. lépés: Az Energiaigény kalkulátor alapján a fiú energiaigénye átlagosan napi **1800 kcal**.

| 1 adag élelmiszerek megfelelő mennyiség | | | | | |
|---|--|---|---|---|----|
| 1600-1700 kcal | 70 g zöldség 50 g szárazhüvelyes 180 g burgonya | 70 g gyümölcs 20 g olajos mag 1 dl gyümölcslé | 30 g gabonapehely 50 g tészta, rizs 50 g kenyér 1 db péksütemény | 80 g hús 30 g felvágott 80 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 30 g sajt 30 g túró 1 db tojás | 1. |
| 1800 kcal | 80 g zöldség 60 g szárazhüvelyes 190 g burgonya | 90 g gyümölcs 20 g olajos mag 1,5 dl gyümölcslé | 40 g gabonapehely 60 g tészta, rizs 60 g kenyér 1 db péksütemény | 90 g hús 30 g felvágott 90 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 40 g sajt 30 g túró 1 db tojás | 1. |
| 2000 kcal | 100 g zöldség 70 g szárazhüvelyes 200 g burgonya | 100 g gyümölcs 25 g olajos mag 2 dl gyümölcslé | 50 g gabonapehely 80 g tészta, rizs 70 g kenyér 1 db péksütemény | 100 g hús 40 g felvágott 100 g hal 2 dl tej | 2. |

3. lépés: Az Élelmiszer adagolási útmutatóban a napi 1800 kcal energiaszükségletnek a **táblázat második vízszintes sávja felel meg**.

Nézzük, hogyan valósítható meg például a 4 adag zöldség vagy gyümölcs egy egész napra vonatkoztatva? Alábbiakban adunk néhány tippet!

1.tipp

- 80 g zöldség** – pl. 1 adag fejes saláta
- 80 g zöldség** – pl. 50 g retek (kb. 2 közepes darab) és 30 g kígyóuborka (kb. 6-8 karika)
- 60 g szárazhüvelyes** – pl. 1 adag lencsefőzelék
- 90 g gyümölcs** – pl. 1 kicsi alma
- 190 g burgonya** – pl. 1 adag petrezselymes burgonya – A burgonya nem számít bele a napi 4 adagba!

2.tipp

- 80 g zöldség** – pl. 4 db kocktélparadicsom
- 80 g zöldség** – pl. 1 adag padlizsánkrém
- 90 g gyümölcs** – pl. 2 db mandarin
- 20 g olajos mag** – pl. mandula (kb. 1 kis maréknyi)

3.tipp

- 80 g zöldség** } – pl. 1 adag tökfőzelék
- 80 g zöldség** }
- 90 g gyümölcs** – pl. 1 kicsi körte
- 1,5 dl gyümölcslé** – pl. 100% narancslé (kis pohár)