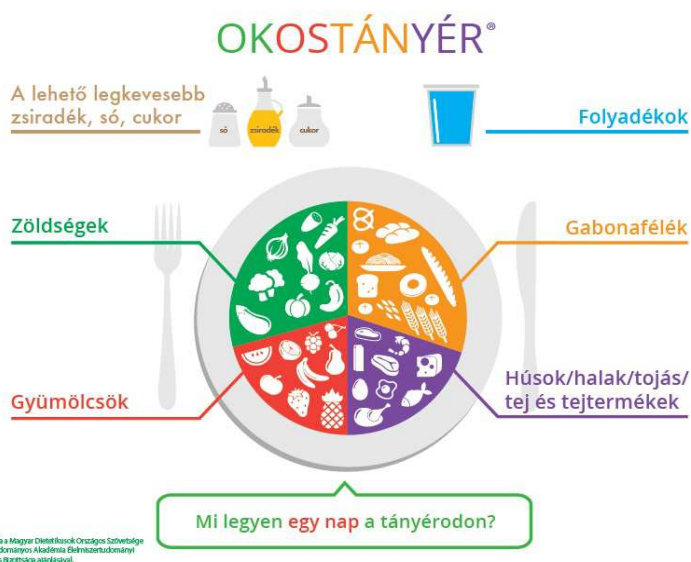


Hogyan pakoljuk meg a tányérunkat okosan?

Lassan véget ér Dunaharasztiiban a GYERE® Program. A márciusi és áprilisi foglalkozásokon az elmúlt két és fél év összegzéseként az egészséges táplálkozás alapelveit ismétlik át a gyerekek. Közben februárban lezajlott a 6-12 éves korú gyermekek magasság és testtömeg mérése, amelynek eredményeit most dolgozzák fel a szakemberek. Hamarosan kiderül, hogy a helyes táplálkozási elveket elméletben és gyakorlatban is bemutató program eredményeként lett-e elmozdulás a kiinduló helyzethez képest a haraszti gyermekek tápláltsági állapotában. A foglalkozásokkal kapcsolatban nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett a gyerekektől és a szülőktől is, remélhetően a megszerzett ismeretekből sok minden beépül majd a családok mindennapi életébe.

Szeretnénk felhívni a figyelmet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) **friss táplálkozási ajánlására**, amely a harminc évvel ez előttit váltja, így a GYERE® Program után sem maradnak segítség nélkül. Az **egészséges felnőtt lakosságnak** szánt útmutató a legfrissebb tudományos eredményre alapozva határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kellene a tányérunkra



kerülnie. Bár mindenki szeretne egészségesen táplálkozni, gyakran hiányzik a kellő ismeret ahhoz, hogy étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani. Ezért fogalmazta meg az MDOSZ közérthető formában az új ajánlását, amelynek **hamarosan a gyermekekre vonatkozó változata is elkészül**. A szakemberek a kidolgozás során a legfrissebb nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok mellett a hazai

táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe vették. A Magyar Tudományos Akadémia ajánlását is bíró OKOSTÁNYÉR® egyik legnagyobb erénye, hogy életszerűen, tulajdonképpen egy tányérformán mutatja meg, hogy naponta milyen arányban kellene fogyasztanunk az egyes élelmiszertípusokat. A korábbi tápanyagalapú ajánlás helyett élelmiszercsoportokat ad meg, hisz a köznapi életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem ezek értékes forrásait, például húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt. A tudományos igénnyel elkészített ajánlás így bárki számára könnyen befogadható és követhető.

E mellett kiegészült egy mindenki által elérhető OKOSTÁNYÉR® lexikkal, ételkészítési vagy éppen házon kívüli étkezésre vonatkozó javaslattal, adagnagyságokkal és receptekkel.

Néhány gyakorlati tanács:

- fogyasszunk több sötétzöld leveles, sárga, narancs és pirosas-lila színű zöldségeket, valamint gyümölcsöket
- válasszuk a teljes kiőrlésű, illetve teljes értékű gabonatermékeket
- fogyasszunk gyakrabban halakat, sovány húsféléket (szárnyasokat bőrük nélkül), például: párolva, főzve, alufóliában, sütőzacskóban, teflonedényben sütvé, grillezve, azaz zsírszegényen elkészítve

- naponta iktassuk be étrendünkbe a tejet, tejtermékeket, ezekből is választhatjuk a zsírszegényet, mert azok is kiváló fehérje-, kalcium- és D-vitamin-források
- bő zsiradékban sült vagy rántott ételeket, szalonnaféléket, cukorkákat, süteményeket, kekszeket, chipseket, jégkrémeket és csokoládét csak alkalmanként fogyasszunk
- fontos, hogy az ételek ne tartalmazzanak túl sok zsiradékot, cukrot vagy sót
- szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz, ebből legalább 8 pohárral igyunk meg naponta. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként és kis mennyiségben fogyasszunk.

Ne feledjük, a szülői minta a táplálkozásban is nagyon meghatározó. Azok a szokások, amelyek gyermekkorban kialakulnak, felnőttként is elkísérik az embert. Érdemes tehát megfogadni azokat az alapvető tanácsokat, hogy például az evést, az ételmiszert ne használjuk jutalmazásra. A vásárlásba, főzésbe

vonjuk be a gyerekeket is, szívesebben fogják megenni az együtt készített ételt. Fordítsunk gondot a tálalásra és az ételek látványára is. Hagyjunk elegendő időt az étkezésre, legyen ez a családi együttlét egyik formája. Ügyeljünk az adagokra, a napi ötszöri étkezésre és a nassolás elhagyására. Próbáljunk ki bátran új fogásokat és főzési eljárásokat, másféle fűszerezést. A változatosságnak az étkezésben is nagy szerepe van. Nincs jó és rossz ételmiszer vagy étel, csak helytelenül összeállított étrend és mozgásszegény életmód. Az egészséges táplálkozásban semmi sem tilos, csak a megfelelő mennyiségek, arányok és a rendszeresség betartása fontos.

