

## Hogyan pakoljuk meg a tányérunkat okosan?

Lassan véget ér Szerencsen a GYERE® Program. A hátralévő foglalkozásokon az elmúlt két és fél év összegzéseként az egészséges táplálkozás alapelveit ismétlik át a gyerekek, **május 27-én délután** pedig egy záró **GYERE napi rendezvényre** várnak mindenkit a szervezők a **Rákóczi vár** kertjében! Február hónapban lezajlott a 6-12 éves korú gyermekek magasság és testtömeg mérése is, amelynek adatait most dolgozzák fel a szakemberek. A programmal kapcsolatban nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett a gyerekektől és a szülőktől is, remélhetőleg a megszerzett ismeretekből majd jónéhány beépül a családok mindennapi életébe.

A három éves projekt befejezése után sem maradnak szakszerű segítség nélkül a szerencsiek, hiszen a felnőtteknek szóló táplálkozási ajánlás után a Magyar Dietetikusok Országos Szövetege tavaly elkészítette az **OKOSTÁNYÉR®**-t 6-17 éveseknek is, ami a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kellene a tányérra kerülnie. Mivel a napi energiaszükséglet szempontjából a felnőttekhez képest ez a korosztály sokkal kevésbé egységes, ezért esetükben az eltérő adagok meghatározása nagyon fontos. A szakmai szervezet



ezért külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készített a gyerekeknek szóló ajánlásához. Ezeknek a segítségével bármelyik gondos szülő vagy fiatal ki tudja számolni, hogy miből mennyit kellene a tányérra vagy az uzsonnás dobozba pakolni. Az is megkönnyíti az **OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek** használatát, hogy a korábbi tápanyagalapú ajánlások helyett élelmiszercsoportokat ad meg, hiszen 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 követhető.

### Néhány gyakorlati tanács:

- fogyasszunk több sötétzöld levelest, sárga, narancs és pirosas-lila színű zöldségeket, gyümölcsöket
- válasszuk a teljes kiőrlésű, illetve teljes értékű gabonatermékeket
- fogyasszunk gyakrabban halat, sovány húsféléket (szárnyasokat bőrük nélkül) és igyekezzünk ezeket zsírszegényen elkészíteni, például: párolva, főzve, alufóliában, sütőzacskóban, teflonedényben sütve vagy, grillezve
- naponta iktassuk be étrendünkbe a tejet, tejtermékeket, ezekből is választhatjuk a zsírszegényt, 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.

**Ne feledjük, a szülői minta a táplálkozásban is nagyon meghatározó.** Azok a szokások, amelyek gyermekkorban kialakulnak, felnőttként is elkísérik az embert. Érdekes tehát megfogadni azokat az alapvető tanácsokat, hogy például az evést, az élelmiszert ne használjuk jutalmazásra vagy büntetésre. 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.

