

GYERE[®], együnk helyesen, mozogjunk rendszeresen és éljünk jól!



Az egészséges életmód két alappillére a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás. Sajnos manapság az egyik, és a másik betartásban is vannak hiányosságok. A helyes étrend kialakításához segítséget nyújt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) friss táplálkozási ajánlása, az OKOSTÁNYÉR[®], amelynek tavaly elkészült a 6-17 éves korosztály számára kidolgozott gyermekváltozata is. Mivel a felnőttekhez képest a különböző korú gyerekek energiaigénye nagyon eltér egymástól, ezért esetükben az adagok és a mennyiségek meghatározása igen hangsúlyos szerepet kapott. Ezentúl bármelyik gondos anyuka vagy fiatal – aki ellátogat az MDOSZ honlapjára (www.mdosz.hu) – ki tudja számolni, hogy miből, mennyit kellene a tányérra vagy az uzsonnás dobozba pakolni, mivel a szakmai szervezet külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készített a gyerekeknek az ajánlásához. A felnőtteknek szóló ajánlás is könnyebben használható, mint a régebbi változatok. Azzal, hogy tápanyagok helyett élelmiszer típusokat ad meg, és ezek helyes arányát egy tányérformán ábrázolja, sokkal közelebb áll a való élethez, mint a korábbi ajánlások.

Az OKOSTÁNYÉR[®] felhívja a figyelmet a bevitt só, zsiradék és cukor mennyiségének csökkentésére is, amihez praktikus táplálkozási tippeket ad. Hangsúlyozza a megfelelő napi folyadékbevitel és a rendszeres testmozgás fontosságát is. Annál is inkább, mert egyre mozgásszegényebb életet élünk. Felmérések szólnak arról, hogy például mi, európaiak egy órával többet ülünk naponta, mint tíz évvel ezelőtt. Ülünk az irodában, aztán beülünk az autóba, otthon pedig lehuppanunk a tévé vagy a számítógép elé. Sajnos ez a tendencia nem csak a felnőttekre, hanem a gyerekekre is jellemző, hiszen a játszótéri szaladgálást, a grundfocit egyre inkább a különböző kütyük és a mobil fölötti görnyedés váltja fel, miközben az egész világon terjed az elhízás. Ma Magyarországon a felnőtt lakosság 65 %-a túlsúlyos vagy elhízott és minden ötödik gyermek küzd ezzel a problémával. Ennek oka egyfelől a helytelen táplálkozás, másfelől a mozgásszegény életmód, ami bizonyítottan összefügg az elhízással és számos más, súlyos betegség kialakulásának kockázatával is. A mozgás hiányát ma már ugyanolyan veszélyesnek tartják az egészségre nézve, mint a dohányzást.

Mennyit kellene mozognunk?

Egy felnőtt embernek naponta legalább 30 perc közepesen intenzív mozgást kellene végeznie ahhoz, hogy a napi kalóriamennyiség egy részét, kb. 20-30%-át elégesse. A többi energiamennyiség az alapanyagcseréhez, emésztéshez, légzéshez és a létfontosságú szerveink működéséhez szükséges. A mozgáshoz azonban nem feltétlenül kell edzőterembe mennünk, a tavaszi nagytakarítással elégetett kalóriák is beleszámítanak az energia-egyensúlyba. Egy rövid séta a parkban, egy buszmegállónyi gyaloglás vagy a lift helyett a lépcsőzés, de akár csak egy kiadós játék a gyerekekkel a játszótéren már mind-mind olyan tevékenység, ami segíti ellensúlyozni a bevitt kalóriákat, nem beszélve a mozgás egyik legszórakoztatóbb formájáról, a táncról. Ezzel az örömteli mozgással is sok mindent le lehet dolgozni. Azért is érdemes mozogni,

főleg a szabadban, mert a sportnak stresszoldó hatása is van, javul tőle az önértékelésünk és a közérzetünk, erősödik vele az immunrendszerünk. Nem érdemes halogatni, itt a jó idő, kezdjük el a rendszeres testmozgást!

Gyere el a GYERE® Napra!

Hamarosan véget ér a GYERE® program Szerencsen. Ez alkalomból május 27-én mindenkit vár a program szakmai vezetője, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége egy színes rendezvénnyel a Rákóczi-vár udvarában 14 órától 18 óráig. Fellépnek majd a Napsugár és a Gyárkerti Óvoda ovisai, a legkisebbeknek Fábián Éva ad koncertet, de lesz bohóctréfa, táncbemutató, bűvész és meglepetés koncert is a színpadon. A sátrakban pedig egészséges kóstolókkal, táplálkozási tanácsadással és mozgástippekkel várják az érdeklődőket. Nem hiányozhat a programból a lufihajtogatás, a csillámtetoválás, arcfestés, és persze az ugrálóvár sem!

A gyereknap GYERE rendezvény mindenki számára ingyenes.