

## OKOSan pakold meg a TÁNYÉRodat!

A helyes táplálkozás testsúly- és egészségmegőrzésben játszott szerepe köztudott és bizonyított, bár mindenki szeretne egészségesen táplálkozni, gyakran hiányzik a kellő ismeret ahhoz, hogy étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani. Ezért fogalmazott meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége közérthető formában új táplálkozási ajánlást felnőtteknek és 6-17 éves gyermekeknek. A Magyar Tudományos Akadémia ajánlásával megjelent OKOSTÁNYÉR® a legfrissebb nemzetközi tudományos eredmények mellett a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe veszi. Receptek, energiakalkulátor és adagolási útmutató, valamint bővebb információ a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) oldalon találhatóak, ahol a mobil applikáció letöltéséhez szükséges tudnivalók is rendelkezésre állnak.

Az OKOSTÁNYÉR® a korábbi tápanyagalapú megközelítés helyett élelmiszer csoportokat ad meg, hisz a köznapiban sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt, így könnyebb követni. Szintén a közérthetőséget szolgálja, hogy az étkezéshez egyértelműen kapcsolható tányérformán jeleníti meg az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított helyes arányát, amely így mindenki számára könnyen rögzíthető.



Az ajánlásnak részét képezik olyan jól követhető tanácsok is, mint például fogyasszunk naponta legalább egyszer teljes értékű vagy teljes kiőrlésű gabonából készült terméket, mert ezeknek a változatoknak jelentős a rost-, vitamin-, és ásványianyag-tartalmuk.

Négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt, és ebből legalább egyszer nyersen! A napi étkezés felét kell, hogy adják, ezért válasszunk belőlük minél változatosabban és „színesebben”. Minden nap fogyasszunk tejet és tejterméket is, lehetőleg zsírszegényet, mert abban is közel annyi kalcium és egyéb fontos tápanyag van, mint a zsírdús változatokban, viszont az energiatartalmuk jóval alacsonyabb. Az ajánlás – igazodva a hazai fogyasztási szokásokhoz – legalább heti egyszer javasolja a halat, ugyanakkor a belsőségek fogyasztását heti egy alkalomra korlátozza.

A legfontosabb élelmiszerek esetében az adagokra, illetve az adagok egyenértékére is információt ad és felhívja a figyelmet a bevitt só, zsiradék és cukor mennyiségének csökkentésére, amihez praktikus táplálkozási tippeket is ad. Hangsúlyozza a megfelelő napi folyadékbevitel fontosságát, megfogalmazza, hogy legalább 8 pohár folyadékot kell meginni a nap során, ebből 5 mindenképpen víz legyen.

Végül az ajánlásban megjelenik a testmozgás is, hisz ezzel energiát lehet elégetni, ami hozzájárul a bevitt és felhasznált kalóriák közti energia-egyensúly sikeresebb fenntartásához. Ha ez az egyensúly ugyanis hosszú távon megbillen, mert több kalóriát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, akkor előbb utóbb túlsúlyos alakul ki.

Fontos a rendszeres napi ötszöri étkezés is, mert ez biztosítja a szervezetnek a folyamatos energiaellátást és az egyenletes vércukorszintet. A reggeli pedig talán mind közül a legfontosabb, mert ha kimarad, gyengék, fáradtak és álmosak leszünk az iskolában vagy a munkahelyünkön.

A cikk a szerencsi GYERE® Program tulajdonosának és szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének közreműködésével jött létre. A program a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért támogatásával valósul meg.