

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

13. ÉVFOLYAM 5. SZÁM – 2020. MÁJUS

CSALÁDI KÖR – KÖZÖS ÉTKEZÉS, ÉTELKÉSZÍTÉS

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA**

**HITELES INFORMÁCIÓKAT**

**NYÚJTSON AZ EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

### **TISZTELT OLVASÓINK!**

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

### **Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E?

- A mediterrán diéta 2014-ben felkerült az UNESCO az emberiség szellemi kulturális örökségének reprezentatív listájára.
- A serdülők táplálkozási szokása erősen összefügg a családi mintával, a szülői modellel és a közösen eltöltött idővel. Az egészséges étkezésre odafigyelő családtag jelenléte a legfontosabb védőfaktor a gyermek számára.
- Ha a család rendszeresen együtt étkezik, az a fiatalok egészségesebb táplálkozásával jár.
- A családi étkezéssel egybekötött együttlétek nemcsak a gyermekek egészségmagatartását befolyásolják, több gyümölcs- és zöldségfogyasztás figyelhető meg a szülők körében is.

### *Közös étkezés nemzeti táplálkozási ajánlásokban.*

A táplálkozás lényeges szerepet játszik az ember életében, és nem csupán a létfenntartás elengedhetetlen gyakorlata. Az étkezések, az ételek a mindennapi élet szerves részei, legyen az egy hétköznapi közös családi vacsora, vagy éppen egy ünnepi szertartás.

Az evés megjelenik társadalmi és kulturális szinten egyaránt a munkavacsorától, a tájegységek tradicionális fogásain át, a barátokkal közös ételkészítésig. Az étel és az étkezések kultúrában betöltött szerepét semmi sem igazolja jobban, minthogy a mediterrán diéta 2014-ben felkerült az UNESCO az emberiség szellemi kulturális örökségének listájára (1).

A táplálkozásnak van tudományos, biológiai és kulturális megközelítés, ám a személyre szabott étkezés sikeressége nagy mértékben függ attól, hogy képesek vagyunk-e, a tudományos megközelítést összehangolni az ételek mindennapi érzelmi, érzéki aspektusával (2). Ennek kiváló példája lehet a brazil Egészségügyi Minisztérium táplálkozási irányelve, ahol az élelmiszer-alapú javaslatok mellett az iránymutatások azokra a megállapításokra épülnek, hogy az adott étrendnek egészségre gyakorolt hatása nagymértékben összefügg a társadalmi és kulturális környezettel, amibe beletartozik többek közt az ételkészítés folyamata, a közös étkezések és az ételek élvezete (3).

A tavaly Kanadában megjelent új táplálkozási ajánlás is hangsúlyozza, hogy „az egészséges étkezés nem merül ki abban, hogy mit eszünk”. A készítőket azt javasolják, a kanadaiak fókuszáljanak az otthoni főzésre és a családi, baráti körben történő étkezésre. Kiemelik a kulturált, nyugodt körülmények között, jó társaságban – családi körben, munkatársakkal közösen – fogyasztott étkezés fontosságát. A szülőket pedig a példamutatásra és az ételkészítési ismeretek, a követendő étkezési normák átadására biztatják (4).

Ezek a - közös étkezések szerepére is figyelmet fordító - nemzeti ajánlások különösen jelentősek annak fényében, hogy a közösségi média és az internet az étkezési kultúránkba is „befurakodott”. Egy korábbi Hartman Group felmérés kimutatta, hogy a 18-24 év közöttiek 54 százaléka lefotózza, amit éppen eszik, míg 39 százalékuk ki is posztolja azt, így percenként akár több száz új ételt ábrázoló képet töltenek fel az Instagramra. Ezt segítik az ételmegosztó alkalmazások is, mint Foodspotting és a SnapDish. Az étkezések ugyanakkor egyre magányosabb alkalmakká válnak. Az Egyesült Államokban a felnőtt népesség csaknem fele étkezik egyedül rendszeresen, aminek hatására, a társaság hiánya miatt a közösségi oldalak egyre inkább beszivárognak az étkező asztalra, hiszen az amerikaiak közel egyharmada használja azokat miközben étkezik, és ugyanez az adat 47% az Y generáció tagjai körében.

Vajon tényleg egyre elfogadottá válik hogy a jövőben számítógépek, telefonok és televíziók társaságában étkezünk egyedül? A válasz nem egyértelmű, hiszen két irányban is látszik elmozdulás. A magányos étkezők „trendjét” támasztja alá többek között egy 2013-as a BBC Breakfast által megrendelt közvélemény-kutatás, ami arról számolt be, hogy a megkérdezettek 54 százaléka rendszeresen dolgozik ebédszünet alatt íróasztala mellett, míg egy online étterem-foglalási alkalmazás, az OpenTable statisztikájából kiderül: az egyéni étkezés New Yorkban 2014 és 2018 között 80 százalékkal nőtt. De talán a legmegdöbbentőbb megoldás Japánból származik. Az „alacsony interakcióval rendelkező étkezés” világvárosában sorra nyílnak a kifejezetten egyéni étkezésre szakosodott éttermek, amelyekben fekete függönnyel takart fülkébe (!) viszik ki, pontosabban tolják be az ételt, úgy hogy csak a kéz látszik, és arra törekednek az üzemeltetők, hogy a lehető legkevesebb emberi kapcsolat legyen a megrendeléstől a fogyasztáson át a fizetésig (5, 6).

Ezzel szemben a közösségi étkezés élményét nyújtja például az „Open seat” program, amelyet Virginia államban 29 étterem részvételével dolgoztak ki. Lényege, hogy az asztalt foglaló vendégek (egyének vagy csoportok) hozzájárulnak, hogy mások is leülhessenek melléjük. Cserébe ingyen kapnak egy előételt az étteremtől. Akik nyitottak, számukra új kapcsolatok teremtésére alkalmas ez a lehetőség. A Dél-Afrikai Food Jams projekt résztvevői pedig nem csak együtt étkeznek, de együtt is készítik el az ételleket a kapott alapanyagokból. Ebben az esetben a közös sütés-főzés élménye hozza össze a társaságot a konyhában.

### ***A közös étkezések meghatározó ereje***

„A közös étkezések keretet adnak a családi életnek. Az asztal mellett meg lehet egymással osztani a gondolatokat, a gondokat, az örömeket, s mindez az összetartozás élményét erősíti.”

Vekerdy Tamás

Az őseink azért étkeztek együtt, mert az ételt megosztották egymás közt. A spártaiaknál (ha igazak a történetírók históriái) 10-15 fős asztaltársaságok alakultak, evés közben beszélgettek, ezzel erősítették a hazaszeretetet. Közös étkezés ikonikus festménye Leonardo da Vinci: Az utolsó vacsora című műve. Lucullus lakomáiról mindnyájan tanultunk, de azt is tudjuk, az étkezés évszázadokon keresztül a diplomácia fontos eszköze volt.

De milyen hatással van ránk napjainkban az evéssel együtt töltött idő? A személyes kapcsolatokban, többek közt alapvető érzelmek megnyilvánulásában játszik szerepet, amelyekre anyanyelvünkben számos példát találunk: „nem sok sőt esznek meg együtt”, akik egymással haragban vannak, míg „egy tálból cseresznyéznek” akik jól megértik egymást; ha a házasság megszakad, akkor a felek „elválnak ágytól, asztaltól”, míg amikor összekötik az életüket, akkor „egy kenyéren élnek” (7). Az étkezés toleranciára, mások értékeinek, szokásainak elfogadására is nevel. Ám az érzelmi aspektuson túl más oldalról is megközelíthetjük a közös evések hatását, pozitív hozadékát.

Számos felmérés szerint szülők és gyerekek egyaránt kedvezően értékelik, ha együtt eszik a család, mégis, ennek mindennapi kivitelezése tudatos szervezést igényel. Az iskola utáni tevékenységek száma és időtartama egyre növekszik, változik a családok struktúrája és életvitele. Számptalan kihívás, melyek akadályozzák, hogy mindenki egyszerre üljön asztalhoz, pedig a rendszeres közös étkezések jótékony hatásai a család egészségét érintik.

A szülők és a család életmódja első helyet foglal el a gyermekeket befolyásoló tényezők között. Bebizonyosodott, hogy ha a család rendszeresen együtt étkezik, az a fiatalok

egészségesebb táplálkozását eredményezi - gyakoribb a gyermekek tejtermék, gyümölcs- és zöldségfogyasztása, több a rost-, kalcium-, vas- és vitaminbevitelük. Mindemellett jobban kerülnek az olajban sült ételeket és a cukros üdítőket. Ezek hátterében valószínűleg többféle tényező húzódik meg, például a szülői (étkezési) magatartás, az egészséges táplálékok kínálása, a megfelelő táplálkozásról való családi beszélgetések, a közös ételkészítések. Ezért a szülői példamutatásnak nagy szerepe van abban, hogy a gyermekek megismerjék és megszeressék az egészséges ételeket, és előnyükre váljanak azok pozitív hatásai, többek közt az, hogy későbbi életük során nagyobb eséllyel fognak egészségesen táplálkozni (8).

A reggelizés például, a kiegyensúlyozott étrend részeként nem csupán a megfelelő testtömeg kontrollt és az iskolai teljesítményt segíti, de lehetőséget ad a gyermekeknek arra is, hogy a közös étkezés alkalmával elsajátítsák a megfelelő családi mintát, nem szólva annak pszichés, szociális és emocionális hasznáról, összetartó erejéről (9). A közös reggelik fontos rituálék színtere is. Az asztalnál megbeszélhetők az adott nap kihívásai, támogathatják egymást a családtagok, kitűzhetnek célokat aznapra, vagy éppen a hétvégre, amire érdemes várni (például egy közös délutáni sütikészítés, szombati kirándulás), míg a vacsora finom ételei mellett elmesélhetők a nap történései, megoszthatók az iskolai, munkahelyi élmények, melyek mindenképpen pozitív dolgok, erősítik a családi köteléket, kölcsönös figyelemre épülnek.

Jó tudni, a közös, családi étkezéssel egybekötött együttlétek nemcsak a gyermekek egészségmagatartását befolyásolják, több gyümölcs- és zöldségfogyasztás figyelhető meg a szülők körében is, valamint az apák kevesebb gyorsételt esznek, az anyák pedig kevésbé hajlamosak fogyókúrázásra, ritkábban lesznek falási rohamaik (10).

Ugyanakkor a reggelit rendszeresen kihagyó gyermekek és serdülők jelentősen magasabb testtömegindexszel rendelkeznek, és nagyobb eséllyel tartoznak az elhízott testsúlykategóriába. E rossz szokásukat későbbi korban is megtartó fiatalok kockázata a felnőttkori kardio-metabolikus megbetegedésekre jelentősen megnövekedhet, de többféle egészségveszélyeztető magatartással, például a dohányzással, alkoholfogyasztással, a fizikailag inaktív életmóddal, és a sok televízió-nézéssel is összefügg a nap első étkezésének rendszeres elmaradása (8, 10).

### ***Mit mutatnak a kutatások – reggelizési szokások, közös étkezések***

Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás (HBSC) 2018. évi felméréséről készült nemzeti jelentésből kiderült, a diákok 32,3%-a soha nem reggelizik rendszeren tanítási napokon, míg mintegy 10%-kal nagyobb a minden ilyen napon reggelit fogyasztók aránya (42,7%) (1. ábra). A lányokra kevésbé jellemző, hogy minden tanítási napon reggeliznek (39,0%), mint a fiúkra (46,5%).

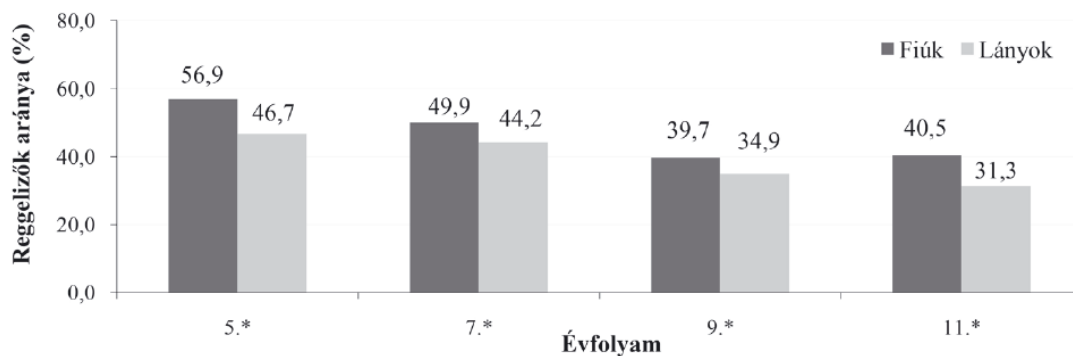
Elszomorító tény, hogy az előző HBSC vizsgálathoz képest a hétköznap soha nem reggelizők aránya 3%-kal nőtt, míg több mint 5%-os a csökkenés a naponta reggelizők arányában.

Az évfolyamok között mind a fiúknál, mind a lányoknál monoton csökken a naponta reggelizők aránya a fiatalabbaktól az idősebbek felé haladva.

A hétfégi reggelizést tekintve a fiatalok 10,6%-a válaszolt úgy, hogy soha nem reggelizik rendszeren, míg közel háromnegyedük (72,6%) mindkét napon fogyaszt reggelit. A tanítási napokhoz hasonlóan a hétfégi reggelizési szokásokban is folyamatos csökkenés tapasztalható az 5. (82,2%) és a 11. évfolyam (65,2%) között. Sajnos erre az időszakra is negatív tendencia jellemző a 2014-es és 2018-as adatok összehasonlításában. A soha nem

reggelizők aránya másfél százalékkal nőtt, míg a mindkét nap reggelizők aránya 4%-kal csökkent (8, 11).

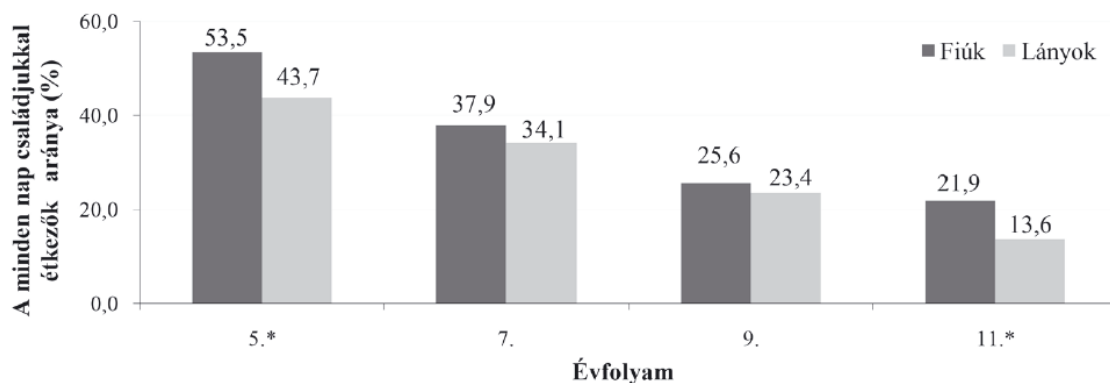
1. ábra Minden tanítási napon reggeliző tanulók aránya nem és évfolyam szerint (N = 5948)



Forrás: KAMASZÉLETMÓD MAGYARORSZÁGON. ELTE PPK – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2019

A közös családi étkezések tekintetében a HBSC utolsó két vizsgálatának (2004, 2018) eredményei sajnos közvetlenül nem összevethetők, mivel a kutatás vezetői változtattak a kérdésfeltevésen.<sup>1</sup> Ugyanakkor az életkori és nemi mintázat hasonlóan alakult a négy évvel ezelőttiekhez: általában a fiúkra és a fiatalabbakra jellemzőbb, hogy naponta vagy szinte minden nap együtt étkeznek a családdal (2. ábra)

2. ábra A minden nap családjukkal együtt étkező tanulók aránya nem és évfolyam szerint (N = 5957)



Forrás: KAMASZÉLETMÓD MAGYARORSZÁGON. ELTE PPK – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2019

2014-ben még külön elemezték a kutatók a közös reggelizési és vacsorázási gyakoriságot, de 2018-ban már egy összevont kérdésre kellett a témakörben választ adni a gyermekeknek. Pedig a szülőkkel együtt történő étkezések inkább jellemzőek az esti, mint a reggeli időszakban, legalábbis a 2014-es HBSC eredmények alapján, ami szerint: a diákoknak alig több mint ötöde reggelizett legalább az egyik szülőjével a hét nagy részében, a vacsorát

<sup>1</sup> 2014-es vizsgálatban a közös családi étkezésekre vonatkozó kérdés: „Milyen gyakran reggelizel/vacsorázol együtt édesanyáddal vagy édesapáddal?” (Mindkét kategória esetén lehetséges válaszok: Soha / Ritkábban, mint hetente / Hetente 1-2-szer/ Hetente 3-4-szer / Hetente 5-6-szor / Minden nap.), addig 2018-ban: „Általában milyen gyakran étkeztek együtt a családdal?” (Lehetséges válaszok: Minden nap / A legtöbb napon / Kb. hetente egyszer/ Ritkábban mint hetente / Soha.)

tekintve azonban több mint kétszeres volt ez az arány. A különbség nem meglepő: a hét legtöbb napján valószínűleg az esték kevésbé zsúfoltak egy család napirendjében (leszámítva a jelen koronavírus-fertőzés okozta helyzetet). Azonban még a vacsorázási arányok is kedvezőtlennek mondhatók. 2014-ben a diákok 33,4%-a minden nap együtt vacsorázott legalább az egyik szülőjével, míg a hetente legalább öt estén együtt vacsorázók aránya 46,9%-a volt. Ám a diákok több mint ötöde még hetente egyszer sem ült le közös esti étkezésre a szüleivel, ami a lányokra és az idősebbekre fokozottabban jellemző.

A HBSC vizsgálat 5., 7., 9., illetve 11. évfolyamos tanulók, azaz a 11-18 éves korosztály reprezentatív mintavételével nyert adatait elemzi. A fiatalabb, 4-10 éves gyermekek táplálkozási és fizikai aktivitási felmérésére hazánkban 2014-ben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, valamint a Nestlé Hungária Kft. összefogása révén került sor. A budapesti és kecskeméti reprezentatív vizsgálat egyik eleme a reggelizési szokások kutatása volt, kérdőíves módszerrel és táplálkozási napló elemzéssel. Összességében elmondható, hogy a felmért gyermekek 30%-a reggeli nélkül indul el otthonról (közel azonos a HBSC eredményeivel), amelynek fő oka az időhiány, illetve, hogy a gyermek nem éhes. A reggeli egészséges mivolta fontos a szülők számára, azonban a rendszeresen fogyasztott ételek jellegéből az következik, hogy ez inkább csak elvi szinten jelenik meg. A reggelire fogyasztott ételek és italok kiválasztásakor elsődleges a gyermek ízlése, amely általában fehér kenyérből készült, felvágottal párosított szendvics, zöldség nélkül, amin érdemes az egészséges táplálkozás ajánlásai - [OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek](#) -, valamint a 2019. évi márciusi Táplálkozási Akadémia hírlevél javaslati [Reggelizéssel az egészségesebb mindennapokért](#) alapján módosítani. A hétköznapi reggeli esetében fontos tényező az idő, így a gyors elkészíthetőség felülírhatja, például a változatosságot. Hétfvégén több idő jut a reggeli elkészítésére, s gyakrabban étkezik együtt a szülő a gyermekével, noha nem ez az az étkezés, amikor feltétlenül együtt van a család (12, 13, 14).

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézetben 2015-ben készült iskolai Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) eredményei szerint a serdülők táplálkozási szokása erősen összefügg a családi mintával, a szülői modellel és a közösen eltöltött idővel. Az egészséges étkezésre odafigyelő családtag jelenléte a legfontosabb védőfaktor a gyermek számára. Ugyanakkor a nem odafigyelő, vagy nem korlátozó szülői magatartás valószínűsíti a gyakori kóla-, csipsz- és édességfogyasztást (15).

Szakirodalmi adatok alapján a heti gyakoriságnál ritkább együttlét egyértelműen kedvezőtlen egészségi hatásokkal jár. AZ EKF vizsgálta, hogy a tanulók mennyi időt töltenek együtt szüleikkel, végeznek-e velük együtt otthoni/ház körüli, mindennapi tevékenységeket. Az eredmény alapján a szülőkkal közös aktivitások gyakoriság szerinti sorrendje alapján az első helyen a vacsorázás állt, mivel a tanulók 55,3%-a, tehát több mint fele vacsorázott együtt legalább a hét 5 napján szüleivel. Ezt a közös tévénézés, kultúrafogyasztás (41,1%), közösen végzett házimunka (33,4%), közös tanulás (23%), együttes játék, sportolás (18,7%), és végül az együtt végzett kerti munka (17,2%) követte (16).

A fenti kutatási eredmények alapján kimondható, a gyermekek reggeli fogyasztását és a családdal való együtt töltött étkezések számának növelését ösztönözni kellene, az egészséges táplálkozási magatartás és az egészséges életmód kialakításához, a társas kapcsolatok és készségek fejlesztéséhez.

### **Az együtt töltött idő**

Az, hogy milyen gyakran ül össze a család közösen elfogyasztani az ételt, sok mindentől függ. A magas szocio-ökonomiai státuszú családok többször esznek együtt, de ahol a szülők teljes állásban dolgoznak, másodállást, túlórást vállalnak ott számottevően ritkább a közös étkezések száma és annak minősége (lehet hogy csak a gyermekek esznek együtt, mert a szülők már esti feladataik elvégzésére fókuszálnak). A gyermekek életkora is befolyásoló tényező: minél idősebb egy gyermek, annál több elfoglaltsága van, miközben egyre nagyobb a szabadságvágya, egyre gyakrabban „bújuk ki” a közös programok alól. Mégis, amikor megtehetjük, a családi együttlétek számos pozitív hatásának ismeretében érdemes közös étkezéseket, ételkészítéseket beiktatni a mindennapokba. Ami persze szervezést, tervezést, nagyobb időráhagyást igényel. Gondoljunk csak bele, amennyiben a gyermekek – főleg a kisebbek – segítenek a konyhában, az bizony megnövelheti az ételek elő- és elkészítésének időtartalmát, és nagyobb felfordulással, rendetlenséggel járhat.

Pedig érdemes minél több módon, életkoruknak megfelelően bevonni a csemetéket a különböző folyamatokba, a kerti veteményes/balkon fűszernövényeinek gondozásától kezdve a bevásárláson át, a sütés-főzés egyszerűbb vagy már bonyolultabb műveleteiig bezárólag. Ezek mind-mind közösen eltöltött minőségi időt jelentenek, miközben erősíthetjük gyermekeinkben az egészségtudatosságot. Ezt a törekvést segítheti például, ha a család azonos időpontra időzíti a reggelit vagy éppen a vacsorát, pl. este 7 és 8 óra közé. Máris van napi fix fél-egy óra, amikor egymásra figyelnek a közösség tagjai. Feloszthatók a feladatok is, ki mikor teríti meg az asztalt, készíti el a salátát, vagy éppen mosogat el.

Amennyiben módunkban áll, érdemes a gyermek minél korábbi életéveibe be, vagy éppen visszacsempészni a mindennapi közös étkezéseket, ételkészítéseket, hiszen a példamutatáson keresztül sok egyéb mellett megtanulja hogyan illik az asztalnál ülni és enni, így nem lesz gond ha később közösségbe megy (óvodába, iskolába, étterembe, táborba).

A serdülők esetében jó hír, nyitottak arra, hogy maguk készítsenek el néhány fogást. Az ételkészítésbe történő bevonással továbbadható a jó példa, a tradíció, az egyedi ízvilág, de mindeközben a szülők is tanulhatnak újszerű konyhatechnológia praktikákat, megismerkedhetnek új nyersanyagokkal. Újabb felmérések rámutattak arra, hogy azok az emberek, akik élvezik az aromákat, ízeket, textúrákat, örömeiket lelik az étkezésben, nagyobb valószínűséggel találják jóízűnek az egészségesebb fogásokat is. A főzés, új menük, új alapanyagok felfedezése, az ételek elkészítése, tálalása élvezetes tevékenység, örömet okozó foglalatosság, ami az egészségi állapotra is jelentős, pozitív hatással bírhat, különösen gyerekkorban (17).

### **Ünnepek**

Valamennyi kultúrában étellel várják azt, akit szeretnek, és aki viszont szeret, az meg is eszi a felkínált finomságot, még ha nem is éhes. Az ünnepi asztalnál elfogyasztott közös étkezés a biztonság és meghitt összetartozás jele (18).

A legtöbb ünnepnek, különleges eseménynek elengedhetetlen része a családi étkezés, amely jelentősége az eddig ismertettek alapján bőven túlmutat az energiapótláson, a pusztán tevékenységen. A születésnapok, esküvők, tradicionális ünnepek, mint a lassan közeledő pünkösöd is, lehetőséget teremt az együttlétekre, étkezésekre és az azokat kísérő tevékenységekre. A szertartások része lehet például a karácsonyi ponty vagy pulyka közös kiválasztása, a gyerekekkel együtt: az ünnepi menü összeállítása, az egyszerűbb vagy éppen

különlegesebb fogások elkészítése, a mézeskalács díszítése, alkoholmentes koktélok mixelése, ünnepi asztali- vagy éppen ehető karácsonyfadíszek alkotása (pattogatott kukoricafűzér, ehető festékekkel díszített figurás kekszek) is. Így nem pusztán az ünnep, de az ünnepet kísérő események számos közös emléket, pozitív élményt teremtenek.

Egy többnapos ünnep, pl. karácsony, húsvét, vagy éppen a pünkösd, azért valljuk be, hordoz magában némi kockázatot is, hogy a megszokottnál többet, esetleg több száz kalóriával többet veszünk magunkhoz a közös étkezések alatt. Megkóstolunk mindent, veszünk ebből is abból is. Már csak a szemünk kívánja, de még mindig nyúlunk az étel után. Ne felejtjük, az ember óhatatlanul átveszi, átveheti a többiek étkezési tempóját, és így gyakran nem a saját hasunk, hanem az dönti el, befejezzük-e az evést, hogy asztaltársaink letették-e a villát. Ezért a következő ünnepi étkezésnél figyeljünk jobban a saját teltségérzetünkre, miközben jól érezzük magunkat szeretteink között az ebédlőasztal körül ülve.

### *Felhasznált irodalom*

1. Cultural Contexts of Health and Well-being. Policy brief, No. 1, Culture matters: using a cultural contexts of health approach to enhance policy-making. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2017. Elérhető online: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/334269/14780\\_World-Health-Organisation\\_Context-of-Health\\_TEXT-AW-WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/334269/14780_World-Health-Organisation_Context-of-Health_TEXT-AW-WEB.pdf?ua=1)
2. Nagy B. Hogyan befolyásolja a kultúra az egészséget? II. rész: Táplálkozás, kultúra és egészség. Egészségfejlesztés, LVIII. évfolyam, 2017. 2. szám Elérhető. online: <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=159>
3. Dietary guidelines for the Brazilian population. Brazília: Ministry of Health of Brazil; 2015 Elérhető online: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary\\_guidelines\\_brazilian\\_population.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf)
4. Canada's Dietary Guidelines for Health Professionals and Policy Makers. Elérhető. online: <https://food-guide.canada.ca/en/guidelines/>
5. BBC video - Is eating lunch at your desk bad for you? Elérhető. online: <https://www.bbc.com/news/av/health-21364588/is-eating-lunch-at-your-desk-bad-for-you>
6. Buck S. Japan has perfected the art of eating alone, and you can too. Elérhető. online: <https://timeline.com/japan-eating-alone-56c5fafa89ee>
7. Hornyák B.: (L)ÉTVÁGY – AZ EVÉS ÉS A TÚLSÚLY PSZICHOLÓGIÁJA. Logisztika HSz 2017/5. Elérhető. online: [https://honvedelem.hu/files/files/65171/hsz\\_2017\\_5\\_beliv\\_100\\_110.pdf](https://honvedelem.hu/files/files/65171/hsz_2017_5_beliv_100_110.pdf)
8. Németh Á., Költő A. (szerk). Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2014. Elérhető. online: <http://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf>
9. Kiss-Tóth B. A magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásainak összefüggései a felmérések tükrében. Új Diéta 2015; 24(5): 2-4. Elérhető. online: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/09/2015-5-magyar-gyerekek-es-felnottek.pdf>



10. Fehér Mária M. Terítéken a családi ebéd – hogyan hatnak ránk a közös étkezések? Elérhető online: <https://mindsetpszichologia.hu/2017/06/21/teriteken-a-csaladi-ebed-hogyan-hatnak-rank-a-kozos-etkezesek/>
11. Németh Á., Várnai D. KAMASZÉLETMÓD MAGYARORSZÁGON. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2018. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. ELTE PPK – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2019
12. Kiss-Tóth B. Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új Diéta. 2014;23(4):18-20. Elérhető online: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/09/2014-5-dietetikai-informacio-2.pdf>
13. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek. Elérhető online: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>
14. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. REGGELIZÉSSEL AZ EGÉSZSÉGESEBB MINDENNAPOKÉRT. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2019; 12(3) Elérhető online: [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/03/Taplalkozasi\\_Akademia\\_Hiirlevel\\_2019\\_03\\_REGGELIZeSSEL-AZ-EGeSZSeGESEBB-MINDENNAPOKeRT.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/03/Taplalkozasi_Akademia_Hiirlevel_2019_03_REGGELIZeSSEL-AZ-EGeSZSeGESEBB-MINDENNAPOKeRT.pdf)
15. Fekete K. 2015. évi Iskolai Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) érdekességei. Új Diéta. 2017; 26(1): 25-28. Elérhető online: [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/01/UD%202017-1\\_final.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/01/UD%202017-1_final.pdf)
16. Zsíros E., Balku E., Vitrai J. Egészségkommunikációs Felmérés Eredményei II. – Iskolai felmérés. Egészségfejlesztés, LVII. évfolyam, 2016. 3. szám (Letöltve: 2019. június 24.) Elérhető online: <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=45&path%5B%5D=pdf>
17. A MAGYAR GYERMEKEK ÉS FIATALOK ÉLETMÓDJA: TÁPLÁLKOZÁS, TESTMOZGÁS ÉS LÉLEK. 2018 TÉT Platform Egyesület
18. Forgács A.: Az evés lélektana. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004.

## KAPCSOLATFELVÉTEL

### Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1033 Budapest, Vajda János u 11. 1.emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő

Szerkesztőbizottság:

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---