

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL**

14. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM – 2021. JANUÁR
HOZZÁTÁPLÁLÁS

TISZTELT OLVASÓINK!

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ
ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES
INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,
ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A
LEGÚJABB TUDOMÁNYOS
KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

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 ÚJRSZERKESZTVE 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



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



TUDTA-E?

- Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az anyatej az élet első hónapjaiban teljes mértékben fedezi a csecsemő energia- és tápanyagszükségletét, az első év második felében a gyermek tápanyagigényének legalább felét, míg a második életévig a szükséglet legfeljebb egyharmadát biztosítja.
- A magyar szakmai irányelv szerint a hozzátáplálást legkorábban az 5. hónap elejétől el lehet kezdeni, és legkésőbb a 6. hónap végéig el kell kezdeni, ami nem zárja ki a 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást.
- Vegyszermentes zöldség, gyümölcs felhasználása lenne az ideális, vagy legalább törekedni kell arra, hogy ellenőrzött beszerzési helyről (élelmezés-egészségügyi várakozási idő betartása) vásárolt alapanyagból és elsősorban frissen készült ételt kapjon a csecsemő.
- A hús, a máj és a hal korai bevezetése a későbbi életkorokban jó testi fejlődéshez és jobb kognitív funkciókhoz, képességekhez vezethet.

KULCSSZAVAK: csecsemő, szoptatás, hozzátáplálás, szilárd táplálékok

Kincset érő anyatej

A szoptatás az egyik leghatékonyabb módszer a gyermek egészségének és megfelelő fejlődésének biztosítására. Az anyatej ideális táplálék a csecsemő számára. Biztonságos, tiszta és olyan védőanyagokat (ún. antitesteket) tartalmaz, amelyek segítenek megvédeni a babát számos gyakori gyermekkori betegséggel szemben. Az anyatej az élet első hónapjaiban teljes mértékben fedezi a csecsemő energia- és tápanyagszükségletét, az első év második felében a gyermek tápanyagigényének legalább felét, míg a második életévig a szükséglet legfeljebb egyharmadát biztosítja.

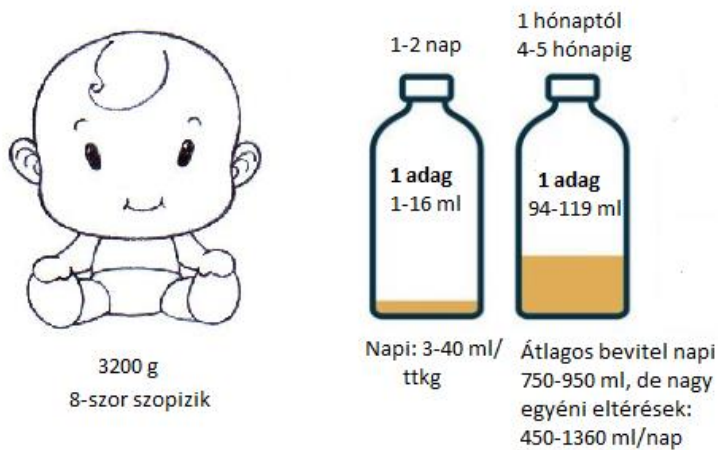
Az anyatejjel táplált gyermekek jobban teljesítenek az intelligencia teszteken, a későbbiekben kevésbé lesznek túlsúlyosak vagy elhízottak, körükben alacsonyabb a cukorbetegség, míg a szoptató nőknél kisebb a mell- és petefészekrák kialakulásának kockázata. (1)

Az utóbbiakat figyelembe véve, a csecsemőket 5-6 hónapos korig kizárólag és igény szerint anyatejjel kell táplálni. Ez alól kivételt képez az aluszékony, nem megfelelő testtömegfejlődésű, bizonyos betegségekben szenvedő csecsemők táplálása. (2)

Az egészséges baba születését követően a 3. naptól napi 8-12-szer szopik, az első héten átlagosan napi 8-szor. Kezdetben 30-40 percig is eltarthat egy-egy szoptatás, azonban a kor előrehaladtával az időtartam csökken (15-20 percre), 4-6 hónapos korban akár 5 perc is elég lehet a baba számára.

A szopott anyatej mennyiségét az alábbi ábrán mutatjuk be.

1. ábra Átlagos anyatejbevitel 4-5 hónapos korig



Forrás: saját szerkesztés a hazai szakmai irányelv adatai alapján

A szopásoknak csak egy része szolgálja a táplálkozást, a többi a baba megnyugtására irányul (komfort szopás).

Az éjszakai szoptatás bár az anyának fárasztó lehet, elősegíti a hosszabb ideig tartó az anyatejes táplálás fenntartását és a bővebb tejtermelést.

Tilos a megszületést követően bármikor teát, cukros vizet adni a babának.

Olyan esetekben, ha a gyermek testtömege nem gyarapszik és bizonyítottan nem elegendő a tápanyagbevitel, csecsemőtápszer adása lehet indokolt orvosi javaslat alapján. (2)

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az UNICEF a szoptatást 2 éves korig vagy annál tovább javasolja hiszen figyelemreméltó haszna van az anya és a baba számára is. (1)

Az első falatok...

A magyar szakmai irányelv szerint: „A hozzátáplálást legkorábban az 5. hónap elejétől el lehet kezdeni, és legkésőbb a 6. hónap végéig el kell kezdeni, ami nem zárja ki a 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást. A hozzátáplálást úgy kell 5-6 hónapos korban elkezdni, hogy a szoptatás gyakorisága ne csökkenjen a következő hónapokban sem.” (2) A nemzetközi szakirodalomban számos ellentmondás van a hozzátáplálás elkezdésének időzítéséről. A WHO és az UNICEF 6 hónapos korig kizárólag anyatejet javasol (1) - ez nemzetközileg érvényes, és főként a fejlődő országokra, azonban a fejletteknél az életkörülmények stb. miatt ez módosul. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) szerint 6. hónapos kor előtt nincs szükség kiegészítő táplálékokra, de nincs meggyőző bizonyíték sem arra vonatkozóan, hogy a 6 hónapos kor előtt megkezdett hozzátáplálás az egészségre káros vagy kedvező hatással bírna (kivéve azokat a csecsemőket, akiknél magas a vashiány kockázata) (3). Az Európai Gyermekgyógyászati, Hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság (ESPGHAN) véleménye szerint legalább 4. hónapos korig kizárólag anyatejvel, 6. hónapos korig kizárólag vagy túlnyomórészt anyatejvel szükséges táplálni a csecsemőt. (4) A Francia Élelmiszerügyi,

Környezeti és Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (ANSES) arra a következtetésre jutott, hogy 4-6. hónapos kor között javasolt elkezdni a hozzátáplálást. (5) A hazai szakmai irányelv javaslata szerint a baba fejlettségéhez, készségeihez és szükségleteihez kell igazítani a hozzátáplálás bevezetését, az előrehaladást az ételek változatosságában, állagában, ízében és mennyiségében.

1. táblázat Hozzátáplálás gyakorisága

Életkor	Hozzátáplálás gyakorisága nap/alkalom
5-6 hónapos	1-2 alkalommal
6-8 hónapos	2-3 alkalommal
9-12 hónapos	3-4 alkalommal
1 éves kor után	5 alkalom: 3 főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) és 2 kisétkelés (tízórai, uzsonna)

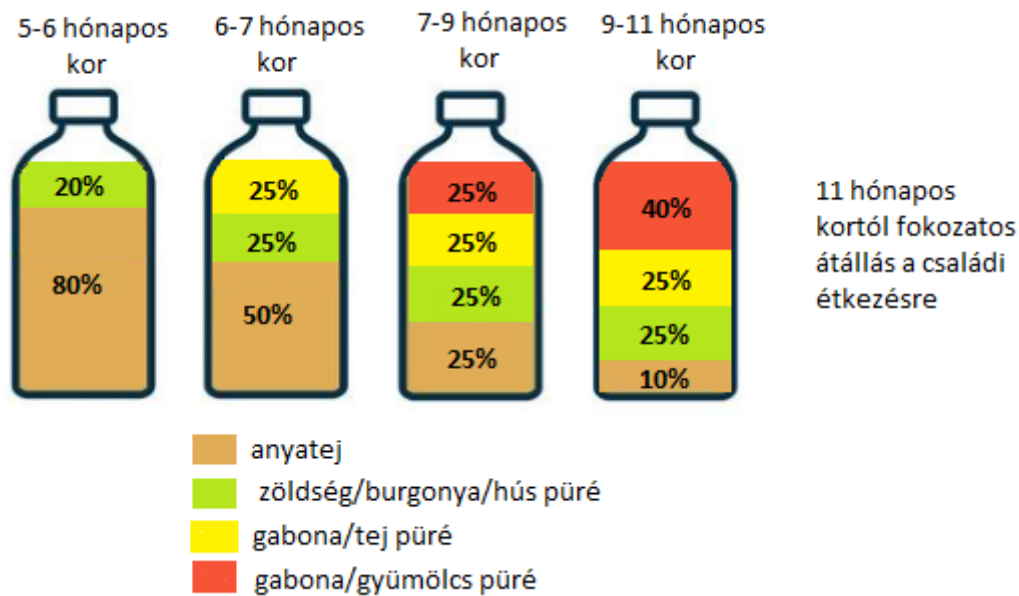
Forrás: Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0–12 hónapos) táplálásáról. Egészségügyi Közlöny. 2019;LXIX(18): 2016–2076.

A hozzátáplálás mellett korlátlan alkalommal folytatható a szoptatás.

A bevezetésre szánt ételek adhatók szoptatás előtt vagy után, az anya és a baba kívánsága szerint. Kezdetben naponta 2x1-2 kávéskanálnyi táplálékkal kínáljuk a gyermeket, majd fokozatosan emeljük a mennyiséget és bővítjük az ételek változatosságát. Az új ételeket akár 8-15 alkalommal is kínálni kell, mire a csecsemő elfogadja. Már a kezdettől fogva fontos a makro- és mikrotápanyagok bevitelének megfelelő aránya.

Ahogy 6-17 éves gyermekeknél, az OKOSTÁNYÉR® hazai táplálkozás ajánlás iránymutatásai szerint is fontos a különböző élelmiszercsoportok optimális aránya, úgy csecsemőknél az anyatej, zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, húsk/tojás/ tej- és tejtermékek, valamint a növényi olajok életkornak megfelelő mennyiségű bevitele javasolt.

2. ábra Az ételek mennyiségének javasolt aránya egy nap során



Forrás: saját szerkesztés a hazai szakmai irányelv alapján

Egy-egy szoptatást válthat ki havonta előbb a zöldség/burgonya/hús püré, majd a gabona/tej püré és a gabona/gyümölcs püré.

Már a hozzátáplálás kezdetétől törekedni kell minél többfajta, változatos étel adására, hogy a baba szervezete megfelelő mennyiségben, arányban és minőségben megkapja a szükséges energiát és tápanyagokat, valamint minél többféle ízt kóstoljon és kedveljen meg (pl. zöldségek és gyümölcsök). (2)

Ötletek a csecsemő táplálásához

Zöldségek

Zöldségek közül elsőként választható a sárgarépa, a cékla, a burgonya, a saláta, a sütőtök, a főzőtök, a gesztenye, a brokkoli, a mángold és a spárga.

A csecsemő 8 hónapos korától kaphat kelkáposztát, karalábét, karfiolt, magas, nehezebben emészthető rosttartalmuk miatt. A spenót, sóska magas oxaláttartalma (gátolja a vas és a kalcium felszívódását) miatt, csak hetente egy alkalommal ajánlott.

Vegyszermentes zöldség felhasználása lenne az ideális, vagy legalább törekedni kell arra, hogy ellenőrzött beszerzési helyről (élelmezés-egészségügyi várakozási idő betartása) vásárolt alapanyagból és elsősorban frissen készült ételt kapjon a csecsemő. (2) Ellenkező esetben például a házi készítésű sárgarépapürében, főtt céklában, cékla- és sárgarépalében hűtéssel sem megakadályozható, 1-2 napos tárolás alatt feldúsuló, nitrát jelenléte súlyos mérgezést, akár életveszélyes állapotot idézhet elő. A csecsemők szervezetében még fejletlen a nitrátbontó enzim, amely csak három éves korra fejlődik ki teljesen, emiatt a nyolc hónaposnál fiatalabb csecsemők a legveszélyeztetettebbek. A mérgezés jellegzetes tünetei: a

baba bőre és szája kékeslila színűvé válik, amit nehézlégzés kísér. Súlyos esetben, azonnali orvosi beavatkozás nélkül a mérgezés fulladásos halállal végződhet. (6)

Gyümölcsök

A szezonalitást figyelembe véve elsőként lehet bevezetni az almát, az őszibarackot, a sárgadinnyét, a meggyet, a cseresznyét, a hámozott szilvát, érzékenységnek megfelelően a körtét, a déligyümölcsöket (pl. narancs, banán, mangó stb.), az avokádót.

A gyümölcsöt lé, majd pép formájában adjuk.

Kezdetben csak kis mennyiségben adhatók az apró magvas, nehezen tisztítható, esetleg táplálékintoleranciát kiváltó (pl. eper, málna) gyümölcsök.

Friss gyümölcs vagy zöldség hiányában megfelelő módon tárolt mélyhűtött változat is adható. Fontos, hogy ne csak az édesebb ízű zöldségeket és gyümölcsöket, hanem a semleges és kissé keserűbb ízűeket (pl. brokkoli, spárga, cukkini, avokádó) is megkóstolja a baba.

Hús, máj, hal és tojás

A hús, a máj és a hal korai bevezetése a későbbi életkorokban jó testi fejlődéshez és jobb kognitív funkciókhoz, képességekhez vezet. Ezért naponta vasban gazdag hús, hetente 1-2 alkalommal hal adása javasolt.

Hús

Kizárólag anyatejjel táplált csecsemőknél 6. hónapos kor körül a vastartalékok kiürülnek (ezt pl. az édesanya vasszintje, az újszülöttnél a köldökszinór túl korai elszorítása (születés után <1 perc) is befolyásolja). Ezért fontos, hogy már az ételek bevezetésének kezdetekor minden nap kapjon vasban gazdag ételt a baba.

A vashiány megelőzése céljából a főzelék kiegészíthető jól felszívódó vasat tartalmazó hússal (pl. nyúl, sertés, borjú), májjal, hallal.

Csirkemájat (elsősorban fiatal csirkéét) hetente egyszer kaphat a baba.

A vassal dúsított gabonafélék, a tojássárga adása is hozzájárul a fokozott vasigény kielégítéséhez.

Hal

A halak, ómega-3-zsírsavtartalmuk miatt legalább hetente egyszer adhatók. (2) Ezek a zsírsavak hozzájárulnak többek között az agy és szem megfelelő fejlődéséhez. (7)

A tengeri halak (pl. lazac, szardínia, makrél, hering) ugyan magasabb zsírsavtartalommal rendelkeznek, de néhány édesvízi halban (pl. busa, pisztráng, kecsege) is megtalálhatók az említett jótékony tápanyagok és a potenciális nehézfém-tartalomveszélye kisebb.

Tojást betöltött 4 hónapos kortól (5. hónap kezdetétől) lehet adni a babának, de esetleg allergizáló hatása miatt oda kell figyelni, hogy ne kapjon egyszerre nagyobb mennyiséget. (2) Nyers tojást vagy abból készült ételt (pl. házi majonéz, csokoládé mousse) tilos adni a csecsemőnek. (5)

Tej és tejtermékek

A joghurt könnyebben emészthető, mivel az előállítási folyamat során a tejfehérjék kicsapódnak és a tejcukor lebomlik. A napi ajánlott mennyiség: maximum 100-125 ml natúr joghurt, kefir - gyümölcsökkel, gabonafélékkel együtt.

Túrót, reszelt sajtot a főzelékek kiegészítésére vagy gyümölcspüréhez keverve naponta 2 alkalommal 100 ml-enként 1 kávéskanálnyi mennyiségben lehet adni.

Tehéntej 6 hónapos kortól, fő ételnek nem, és csak maximum 100 ml/nap mennyiségben adható szilárd táplálékokkal együtt. Az első életévben a rendszeres és nagyobb mennyiségű tehéntej adása tilos, mivel a vashiány előfordulását segítheti elő.

Gabonafélék

Már a hozzátáplálás kezdetét követően ajánlott naponta egy evőkanál gabonaalapú pürével vagy 1-2 galuskának megfelelő mennyiségű gluténtartalmú (gabonafélékben, pl. búzában, rozsbán, árpában található fehérje) táplálékkal (pl. liszt, búzadara, babakeksz) indítani, majd lassan, fokozatosan emelni a mennyiségét. Glutént tartalmazó ételt az 5. hónap kezdetétől lehet adni, de 12 hónapos korig csak kisebb mennyiségben. A gabonafélék közül a rizs az első szilárd táplálékok között szerepelhet.

Folyadékok

Kizárólag anyatejjel táplált csecsemőnek nincs szüksége kiegészítő italra.

Vizet, esetleg cukrozatlan babateát (lehetőleg pohárból) akkor javasolt adni, ha már legalább 3 alkalommal fogyaszt szilárd táplálékot.

Nem adható a babának:

- gyógy-, fekete és zöld tea,
- nyers tej,
- kecsketej: egyrészt táplálkozás-élettani szempontból nem megfelelő a csecsemő számára, másrészt a tehéntej és a kecsketej fehérje közötti keresztallergia kockázata magas,
- koffein, alkoholtartalmú ital.

Só, cukor, zsiradék

A lehető legkevesebb sóval, cukorral vagy azok felhasználása nélkül készüljenek az ételek és óvakodni kell a sós, édes, fűszeres ízek túlzott előfordulásától is.

Olaj (repce-, olívaolaj) 6-7 hónapos kortól adható a főzelékekbe keverve, 200 g ételben 8-10 g (kb. 1 teáskanálnyi) mennyiségben. (2)

A csecsemőknek **nem adható:**

- nem hőkezelt, feldolgozatlan méz Clostridium botulinum baktériumspóra tartalma miatt, ami ha bejut a csecsemő éretlen bélrendszerébe elsőként székrekedést okoz, majd gyenge szopásreflex, kifejezéstelen arc, izombénulás következhet be, amely végül a légzőizmok leállításához és halálhoz vezethet. Ezért az 1 évnél fiatalabb babának még a legkisebb mennyiségben se kerüljön az ételébe, teájába, de még a cumira se nem hőkezelt, nem bevizsgált méz (2,8),

- sűrített tej,
- fulladás veszélye miatt egészben adott dió, mogyoró, egyéb olajos mag, cukorka, cseresznye, kukorica, kemény, nyers gyümölcs vagy zöldségdarab, stb.

Ételek, amelyek allergiát válthatnak ki

Ide tartozik a búza, a tehéntej, a tojás, a földimogyoró, a csonthéjasok (dió, mogyoró, mandula, makadámdió, kesudió, fenyőmag stb.), a szezámmag, a mustármag, a halak, a tenger gyümölcsei (kagylók, rákok), a szója, a zeller, a farkasbab.

Ezen élelmiszerek későbbi bevezetése nem indokolt, sőt annak elhalasztása fokozza az allergia kialakulásának kockázatát. Az allergén ételek (tojás, hal, mogyoróvaj stb.) betöltött 4 hónapos kortól (5. hónap kezdetétől) adhatók, de figyelni kell arra, hogy ezekből lehetőleg ne kapjon a baba egyszerre nagyobb mennyiséget.

Az új ételek mindig egyenként kerüljenek bevezetésre, hogy az esetleges tüneteket felismerjük. Ugyanebből az okból ajánlatos ezen ételek bevezetését a délelőtti órákra időzíteni.

Az ételek állaga

A folyékony-pépestől haladunk a darabos, majd a szilárd ételek bevezetése felé. A rágásra szoktatást általában 8-10 hónapos kor körül érdemes elkezdni úgy, hogy villával törjük össze a főzeléket, egy-egy nagyobb, de egészen puha zöldségdarabot hagyva benne, amit a baba az ínyével összenyomhat.

A csecsemőnek szánt rágcsálnivalók legyenek borsó nagyságúak, vagy egészen vékony, puha szeletek, melyek a fogínyek (fogak) között és a szájban könnyen összenyomhatóak és szétomlóak, pl. főtt brokkoli, édesburgonya, süttők, banán, puha körte, sárgabarack, sárgadinnye, mangó, avokádó, húsgombóc, sajt.

Kiemelendő, hogy a hozzátáplálás során figyeljünk a baba éhségre és jóllakottságra utaló jeleire; türelmesen, a saját tempójában etessük; csökkentsük a csecsemő figyelmét elterelő ingereket (pl. tévé, telefon); minél többfajta ételkombinációval, ízzel ismertessük meg.

Két új étel bevezetése között legalább 3 nap teljen el.

A „csecsemő által irányított elválasztás” (baby led weaning, BLW) módszer biztonságosságának megnyugtató igazolásához további bizonyítékok szükségesek, ezért a hazai szakmai irányelv nem ajánlja az alkalmazását. (2)

Felhasznált irodalom

1. World Health Organization (WHO). Infant and young child feeding.[Internet]. 2020 [updated 2020 Aug 24; cited 2021 Jan 4]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
2. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0–12 hónapos) táplálásáról. Egészségügyi Közlöny. 2019;LXIX(18): 2016–2076.
3. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens), Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst K-I, Kearney J, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Pelaez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Vinceti M, Bresson J-L, Fewtrell M, Kersting M, Przyrembel H, Dumas C, Titz A and Turck D. Scientific Opinion on the appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. EFSA Journal. 2019;17(9):5780, 241.
4. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64(1):119-132.
5. French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety (ANSES). Opinion on the updating of the PNNS dietary guidelines for children from birth to three years of age [Internet]. 2019 [updated 2019 Jun 12; cited 2021 Jan 4]. Available from: <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2017SA0145EN.pdf>
6. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). Magas nitrát tartalmú zöldségek fogyasztásának kockázata csecsemőknél [Internet]. 2015 [updated 2015 Feb 26; cited 2021 Jan 4]. Available from: https://portal.nebih.gov.hu/nebih_wire_cikk/-/asset_publisher/2vLSLx1y5L8Y/content/magas-nitrat-tartalmu-zoldsegek-fogyasztasanak-kockazata-csecsemoknel/az-e-kereskedelem-elonyei-es-kockazatai
7. European Commission EU Register on nutrition and health claims. Omega 3. [Internet]. 2011 [updated 2011 May 6; cited 2021 Jan 4]. Available from: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search
8. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). Veszélyzóna tudástár: csecsemőkori botulizmus [Internet]. 2018 [updated 2018 Dec 3; cited 2021 Jan 4]. Available from: <https://portal.nebih.gov.hu/veszelyzona> (botulizmus)
9. Academy of Nutrition and Dietetics. Sweet Potato & Peach Baby Food Recipe [Internet]. 2018 [updated 2018 Jan 24; cited 2021 Jan 4]. Available from: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/sweet-potato-and-peach-baby-food-recipe>

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1033 Budapest, Vajda János u 11. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Bartha Kinga (dietetikus,
MSc okleveles táplálkozástudományi szakember,
Semmelweis Egyetem)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus,
MSc okleveles táplálkozástudományi szakember)
Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Badacsonyiné Kassai Krisztina
(dietetikus, védőnő MDOSZ)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.*

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