



A fenntarthatóság jegyében újul meg a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®

Budapest, 2021. október 15. – Éppen holnap, az Élelmezés világnapján tartja éves konferenciáját a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, amelyen elsőként a szakmának mutatják be a fenntarthatósági szempontokkal kiegészített és megújított táplálkozási ajánlást. A szakmai szervezet öt éve készítette el az egészséges, hazai felnőtt lakosságnak szóló OKOSTÁNYÉR®-t. A legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozták meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kéne a tányérunkra kerülnie. A közérthető formában megfogalmazott irányelveket – amiket ezt követően a 6-18 éves gyermekek számára is kidolgoztak – a Magyar Tudományos Akadémia ajánlásával tették közzé.

Az elmúlt években igen felerősödött a fenntarthatóság iránti igény, hiszen, ha semmin sem változtatunk, belátható időn belül feléljük a jövőnket. A környezeti terhelés tekintélyes részéért az élelmiszeripar és -kereskedelem a felelős, illetve végső soron a fogyasztói szokások. Ma már a „zöld” szemlélet fontosságáról az is hallott, aki még nem tette magáévá ezt a gondolkodásmódot, sokan azonban már egyre tudatosabban hozzák meg fogyasztói döntéseiket, arról, hogy mit vesznek és mit esznek meg. Az idén éppen harmincéves fennállását ünneplő MDOSZ megújított ajánlásában olyan állásfoglalásokat és kiegészítéseket tesz, amelyekkel a helyes arányok és mennyiségek mellett a fenntarthatósági szempontoknak is eleget tudunk tenni az étrendünkkel.

A meglévő táplálkozási elvek a következő fenntarthatósági szempontokkal egészültek ki a hazai ajánlásban:

1. szezonális és a helyi élelmiszerek előnyben részesítése

Minél kevesebbet utazik az alapanyag annál kisebb lesz a szállítás okozta ökológiai lábnyom. Ráadásul frissebb és táplálóbb marad az élelmiszer, ha helyi termelőtől érkezik, és vegyszerrel sem kell kezelni azért, hogy az utazás során ne menjen tönkre. Választásunkkal ezen felül a helyi gazdákat is támogatjuk. Figyeljünk a szezonálásra is, így az asztalunkon minden évszaknak meglesznek a maga változatos és jellegzetes ízei.

2. az élelmiszerpazarlás megállítása

Egy négyfős magyar család évente átlagosan 50 000 forint értékű élelmiszert dob ki, ami az élelmiszerköltségünk 10-11%-át teszi ki. Tervezéssel, bevásárlólistával, a maradékok hasznosításával vagy megfelelő tárolásával viszont sokat lehet tenni azért, hogy ezt a mennyiséget lefaragjuk, amivel nem utolsó sorban a pénztárcánkat is kíméljük.

3. több növényi alapú táplálék, kevesebb hús

Ahogy általában az egészséges étkezésben, úgy az állati eredetű fehérjeforrásoknál is a cél a változatosság. A húsok mellett szervezetünk értékes fehérjékhez jut a halak, tojás, tejtermékek, hüvelyesek, gabonafélék, olajos magvak fogyasztásával is. Az arányokhoz és adagokhoz pontos

útmutatást ad az OKOSTÁNYÉR®, ami kimondja azt is, hogy nyugodtan be lehet iktatni hetente legalább egy húsmentes napot! Viszont minden nap kerüljön a tányérunkra zöldség, gyümölcs, teljes értékű gabona, tej vagy tejtermék. Emellett rendszeresen együnk halat, tojást, hüvelyeseket, olajos magvakat és kevesebb, de jó minőségű húsféléket.

Arról, hogy hogyan néz ki egy fenntartható és egészséges étrend, a megújult OKOSTÁNYÉR® ad részletes tájékoztatást. A tányérhoz hasonló kördiagram az újítás eredményeképp koncentrikus körökből épül fel, így a különböző élelmiszercsoportok egymáshoz viszonyított arányán kívül az is látszik, hogy az adott csoporton belül miből kéne kevesebbet és miből többet fogyasztanunk. Lényeges különbség a korábbihoz képest, hogy a napi négy adag zöldség-gyümölcsfogyasztást ötre emelték a szakemberek, eszerint napi fél kilót kellene megennünk a saját egészségünk és a környezetünk védelmének érdekében.

A megújult ajánláson kívül az MDOSZ Terítéken az egészség Facebook oldalán október 18. és 22. között naponta egy-egy hasznos tippet kapunk, hogy miként érdemes táplálkozásunkat és fogyasztási szokásainkat fenntartható irányba elmozdítani.