TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 1. szám, 2010.január

Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

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.

A kisgyerekek napjaik nagyobb részét az iskolában töltik. Érdemes végiggondolni, hogy amíg ott vannak, melyek azok a források, ahonnan enni- és innivalót kapnak, ezek milyen minőségűek, valamint, hogy a szülő adott esetben mit tehet annak érdekében, hogy egészségesebb étkezésben legyen része a gyermekének.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 1. szám, 2010.január

Az egészséges táplálkozás iskolapéldái

Magyarországon a vezető halálokok „toplistás” helyén találjuk a szív- és érrendszeri betegségeket, a különböző rosszindulatú daganatokat. Ezek túlnyomó többsége összefüggésbe hozható a helytelen táplálkozással, illetve a szintén népbetegségnek számító elhízással. Az elhízás egyre nagyobb méreteket ölt, és egyre fiatalabb korosztályban találunk túlsúlyos, vagy elhízott gyerekeket.

Az, hogy egy felnőtt mennyire lesz egészségtudatos, nagyrészt már gyermekkorban eldől. Azokat az ételeket, italokat fogja előnyben részesíteni, azokat az ízeket fogja keresni, amelyekkel kicsiként otthon vagy az iskolában találkozott. Ha azt látja, hogy otthon a szülők mindennap ettek zöldséget, gyümölcsöt, nem fogyasztottak napi szinten édességet, alkoholt, valamint rendszeresen mozogtak, ezt a mintát igyekszik majd követni felnőttkorban is.

Amíg a gyermek az iskolában tartózkodik, ételt-italt a menzáról, a büféből, az iskolában elhelyezett étel-, italautomatából szerez, ezeken kívül azt fogyasztja, amit a szülők csomagolnak neki otthon tízóraira, uzsonnára.

Menza

Egy 2008-as országos felmérés szerint általánosságban elmondható, hogy túl sok zsírt, cukrot, és sót tartalmaznak a „menza-ételek”, valamint rendkívül kevés az étlapon a gyümölcs - zöldség, a tej, tejtermék, a sovány húsok és a halak. Gyakran alkalmaznak kész-, félkész élelmiszereket, melyek összetételére jellemző a sok só. Ezek az étrendbeli sajátosságok könnyen megvethetik az alapját a később kialakuló elhízásnak, a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek. Amennyiben a gyerekek már kiskorukban hozzászoknak a túl sós ízhez, ezt igénylik majd később is, azaz felnőttként is feleslegesen fogják megsózni az ételeiket, a magasabb nátriumbevitel pedig hosszútávon magas vérnyomást okozhat.

A gyerekekkel otthon is meg kell próbálni megkedveltetni az egészségesebb étrend bázisát képező ételeket, hogy ne lehessen az kifogás, hogy „a menzán azért nincs gyakran főzelékféle, mert a gyerekek nem eszik meg”.

Büfé, automata

Az iskolák körülbelül felében üzemel büfé, ezenkívül jelentős részükben található valamilyen étel-, vagy italautomata.

A büfék kínálatában az OÉTI felmérése alapján javulás figyelhető meg, azonban még mindig jellemző az édességek jelenléte, és ezek általában jobban szem előtt vannak, mint például a gyümölcsök, vagy a jól összeállított szendvicsek.

Az automaták kínálata alapján jellemző a kávé- és tea-, valamint üdítőital automaták jelenléte.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 1. szám, 2010.január

Mit tehet a szülő?

A szülők, tanárok szerepe az egészségnevelésben óriási, hiszen a kisgyereknek el kell magyarázni, hogy a jelenlevő kínálatból melyek azok, amelyeket előnyben részesítsen, és azt is fontos megértetni vele, hogy ez hosszútávon hogyan befolyásolja az egészségét.

Az iskolai étkezésen kívül az otthoni minta a másik meghatározó tényező abban, hogy egy kisgyerek hogyan táplálkozik, és hogy később, nagyobb korában milyen ételeket, italokat fog előnyben részesíteni.

A kisgyerek kapjon otthon reggelit!

Gyakori probléma, hogy a gyereket üres gyomorral engedi a szülő az iskolába. Reggelit az intézmények többsége nem biztosít, a tízórai pedig nem pótolja a reggelit! Ahhoz, hogy a délelőtti tanórákon is figyelni tudjon, fizikailag - és szellemileg a legjobb formáját tudja nyújtani, nélkülözhetetlen egy teljes értékű reggeli elfogyasztása.

Az ideális reggeli tartalmazzon teljes kiőrlésű gabonát, tejet és/vagy tejterméket, valamint zöldséget/ gyümölcsöt.

Példa reggelire:

- ✓ *2 dl 100%-os narancslé, 1 szelet rozskenyér, körözöttel megkenve, egy közepes paprika.*
- ✓ *2 dl tej, zsemle, májkrém, paradicsom*

Csomagoljon tízórait, uzsonnát!

Amennyiben nincs a gyermek befizetve tízóraira, uzsonnára, nagyon fontos kérdés, mit vigyen otthonról. Jó választás lehet a joghurt, valamilyen gyümölccsel együtt, vagy egy, a reggelihez hasonló szendvics.

Példa tízóraira/uzsonnára:

- ✓ *3 db puffasztott rozsszelet + 1 körte*
- ✓ *1 db korpás kifli + 1 pohár joghurt*
- ✓ *1 db müzliszelet + 2 dl 100%-os narancslé*
- ✓ *1 szelet rozskenyér + margarin + 1 szelet baromfisonka + 1 szelet óvári sajt + paprika*
- ✓ *vegyes gyümölcssaláta (pl.: 1 alma+1 körte+1 banán), kevés mézzel és citromlével*

Törekedjünk a változatosságra: zöldségek, gyümölcsök esetén vegyük figyelembe az idényszerűséget, minden évszakban van olyan, aminek éppen szezonja van, és a gyermek remélhetőleg szívesen megeszi. Célszerű minél többfélét megismertetni velük, a változatos zöldség-gyümölcsfogyasztással könnyebben lehet bevinni a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. Lehetőleg minden étkezés tartalmazzon valamilyen zöldséget - gyümölcsöt.

Hasonló a helyzet a tejjel, tejtermékekkel. A fejlődő szervezetnek különösen szüksége van a kalciumra, ennek legjobb forrásai a tej és a tejtermékek. Rengeteg sajt, joghurt, kefir, sajtkrém és túrókészítmény közül válogathatunk, lehetőleg naponta több alkalommal fogyasszon a gyermek ebből az élelmiszercsoportból.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 1. szám, 2010.január

Tanítsa meg a helyes étel- és italválasztást a csemetének!

A csomagolás helyett/mellett általános trend, hogy pénzt kapnak a gyerkőcök, hogy majd a büfében vegyenek valamit, ha megéheznek.

Amennyiben ez utóbbit választják a szülők, rendkívül fontos, hogy megbeszéljék a gyermekükkel, hogy a büfé kínálatából mely ételeket és italokat részesítsék előnyben. Szomjoltásra legmegfelelőbb a jó minőségű csapvíz, ásványvíz, de a tej, a tejtermékek, a gyümölcstea, a cukormentes rostos zöldség- vagy gyümölcslevek is részét képezhetik a napi folyadékbevitelnek. Megfelelő napi mozgás mellett mértékkel a cukros üdítőitalok – szénsavas üdítők, szűrt gyümölcslevek, cukrozott innivalók – is fogyaszthatóak, de ne ezek alkossák a napi folyadékfelvétel alapját. Hívjuk fel a gyermekek figyelmét arra, hogy az energiaitalok túlzott fogyasztása magatartásbeli problémákat is okozhatnak az arra érzékenyebbeknél. Amennyiben a büfé árusít szendvicset, joghurtot, gyümölcsöt vagy müzliszeletet, esetleg teljes kiőrlésű kekszet, válassza inkább ezeket a sütemények, csokoládék helyett.

Ne édességgel jutalmazzon!

Az egyik leggyakoribb módszer, ha a kicsiket valamiért meg akarják jutalmazni, vagy csak kedveskedni akarnak, hogy édességet (csokit, sütit, cukorkát) vesznek neki. Ezzel azonban gyakran csak újabb felesleges luxuskalóriákhoz juttatják a gyereket, hasznos tápanyagot (vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat) pedig nem kap. Természetesen alkalomadtán fogyaszthat nassolnivalót, de ez ne legyen mindennapos gyakorlat. Ilyenkor érdemes a túróval, gyümölccsel, teljes őrlésű liszttel készült finomságokat előtérbe helyezni a zsíros, vajas, vajkrémmel töltött sütemények helyett.

Az otthoni főzésnél vegye figyelembe az iskolai étlapokat is!

A legtöbb oktatási intézményben jól látható helyen ki van függesztve a heti menü. Így a szülő jól láthatja, melyik az a fajta étel, amiből a kívántnál kevesebbet kap a csemetéje. Célszerű ilyen jellegű ételt készíteni otthon. Például, ha ritkán van zöldség, gyümölcs az étlapon, otthon készíthet zöldség-/gyümölcslevest, főzeléket, rakott, töltött zöldséget (pl.: rakott kel, töltött padlizsán, csőben sült brokkoli, a lehetőségek száma végtelen). Vagy, ha nincs elég tej, tejtermék, a szendvicseibe tehet sajtot, sajtkrémet, tejfölös túrót, tízóraira csomagolhat túrókrémet, joghurtot.

Mutasson követendő példát!

Talán ez a legnehezebb, de ha a kisgyerek azt látja otthon, hogy a szülők egészségesen táplálkoznak, akkor erre benne is ki fog alakulni az igény. Ez pedig nagyon jó alap egy egészségesebb felnőttkor eléréséhez.

Felhasznált források:

1.URL:http://www.eum.hu/nepegeszsegugy/nepegeszsegugyi-program/kozetkeztetes-ajanlasok (2010.01.27.)

2.URL: www.oeti.hu (2010.01.27.)

3.URL: http://semmelweis-egyetem.hu/megbetegito-kozetkeztetes.html (2010.01.27.)

4.MDOSZ Táplálkozás és Tudomány hírlevél, VII. évfolyam 8. szám, 2006. szeptember

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Moharos Melinda (MDOSZ Szerkesztőbizottsági tag)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu