

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

7. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM – 2014. SZEPTEMBER

ÓVODÁSOK, KISISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSA

TISZTELT OLVASÓ!

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.

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

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- a túlsúly és az elhízás problémája minden negyedik óvodás- és kisiskolás gyermeket érint ma Magyarországon. Az elhízás önmagában olyan krónikus betegségek kockázati tényezője, mint a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek vagy a cukorbetegség.
- több hazai felmérés is kimutatta, hogy minden harmadik iskolás gyermek reggeli nélkül ül be az iskolapadba, ami felborítja a helyes táplálkozási ritmust és egyéb helytelen táplálkozási szokásokkal együtt növeli a túlsúly kialakulásának kockázatát.
- a csontok minőségét, szerkezetét, erősségét, teherbírását jelentős mértékben a gyermek- és a serdülőkor táplálkozása, kiemelten az elegendő mennyiségű kalciumbevitel határozza meg. A kalcium fő élelmi forrásai a tej, a tejes italok és egyéb tejtermékek, melyek fogyasztása elégtelen a gyermekek körében.
- a gyermekek valamint a felnőttek körében végzett, táplálkozási szokásokra vonatkozó vizsgálatok eredményei szoros összefüggést mutatnak egymással, ami azt bizonyítja, hogy a korai életévek meghatározóak a felnőttkorban követett táplálkozási szokások kialakításában.

A gyermekek egészségi állapota

Az elmúlt években végzett, tápláltsági állapotra és táplálkozási szokásokra vonatkozó felmérések egyértelműen rámutattak arra, hogy már a gyermekeknél megfigyelhetőek azok a helytelen életmódbeli szokások, amelyek kihatnak a felnőttkorra és olyan krónikus betegségek kialakulásához vezetnek, mint a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség vagy számos daganatos betegség. Ezek közül a kockázati tényezők közül a túlsúly és az elhízás problémája már gyermekkorban jelentkezik, évről évre növekvő tendenciát mutatva. Minden negyedik gyermek túlsúlyosnak vagy elhízottnak bizonyul, ami nem csak az említett betegségek kialakulása szempontjából veszélyes, de a társadalmi beilleszkedést is megnehezítheti ebben az érzékeny életkorban.

Az egészségben eltöltött életévek számát csökkentő betegségek legfőbb kockázati tényezője közül a legtöbb táplálkozással kapcsolatos, így kétség sem fér hozzá, hogy ezen a területen szükséges változást elérni, minél korábbi életkorban kezdve a beavatkozást. Ez egy minden érintett, így a kormányzati szervek, szakmai szervezetek, oktatási és egészségügyi intézmények, élelmiszeripar és természetesen a szülők bevonását igénylő folyamat. Az elmúlt években számos jogszabály, ajánlás és program került kidolgozásra a gyermekek egészségének előmozdítása és megőrzése érdekében. A kormányzati szervek oldaláról többek között olyan, a népegészségügyi célok elérését szolgáló intézkedéseket láthattunk, mint az egészséges közétkeztetés előírása, az egészségnevelés alaptantervbe építése, vagy a mindennapos testnevelés óra bevezetése, amelyek megvalósításában az oktatási intézmények szereplői is szerves részt vállalnak. A szakmai szervezetek a lakosságot/családokat érintő egészségfejlesztő/egészségmegőrző programok kidolgozásával és szakmai felügyeletével, míg az élelmiszeripari cégek a korszerű termékfejlesztési folyamatokkal, valamint a dietetikus szakemberek segítségével kidolgozott oktatási anyagokkal járulnak, illetve járulhatnak hozzá a cél eléréséhez.

A gyermek mindennapi étkezése alkalmával fontos, hogy...

A tanév kezdetekor különös figyelmet kell fordítanunk az óvodások és kisiskolások táplálkozására, hisz a nyári pihenést követően nagyobb fizikai és szellemi igénybevétel vár rájuk, illetve a hűvösebb idő is beköszönt, aminek hozadékait erős immunrendszerrel lehet kivédeni. Ebben az életkorban a gyermekek idejük nagy részét intézményben töltik, ám az otthon látott példa ugyanekkora, ha nem nagyobb jelentőséggel bír. Mit fontos észben tartani az óvodások és kisiskolások mindennapi táplálkozása kapcsán?

...reggelivel indítsa a napot

Az elmúlt évek kutatásai egybehangozón arra világítottak rá, hogy a gyermekek egyharmada nem reggelizik. Az idén végzett, 4-10 éves, budapesti és kecskeméti óvodásokra és kisiskolásokra vonatkozó reprezentatív kutatás eredménye is ezt bizonyította: a felmért iskolások 31%-a reggeli nélkül indul el otthonról, így az akár 10-12 órás nem evést követően üres gyomorral ülnek az iskolapadba, ami a figyelem és a koncentrációs képesség zavarához, fizikai teljesítményromláshoz, illetve a vércukorszint esésének következményeképpen akár balesetekhez is vezethet. Az óvodások az intézményben kapnak reggelit, így esetükben legtöbb esetben pótolható az otthon elmaradt reggeli, ám fontos, hogy legalább a hétvége alkalmával tanítsuk őket az otthoni reggelizés fontosságára. A reggeli kihagyásának két fő oka az időhiány, illetve hogy a gyermek nem éhes. Fontos, hogy a szülők rászoktassák gyermekeiket a korai lefekvésre, így reggel könnyebben fel tudják őket kelteni; negyed óra pedig elegendő ahhoz, hogy egy gyorsan elkészíthető, de mégis tápláló reggeli kerüljön az asztalra, majd a csemete gyomrába. Egy ideális reggeli részeként a gyermek fogyasszon teljes kiőrlésű gabonafélét, teljes értékű fehérjeforrást, mint sovány tejet, tejterméket vagy húsfélét, és feltétlenül friss zöldséget vagy gyümölcsöt. A folyadékfogyasztásról sem szabad elfeledkezni, ami a változatosság elvét szem előtt tartva lehet egy pohár víz, ásványvíz, magas gyümölcshányadú gyümölcsle (amelyet célszerű otthon, frissen elkészíteni), tej vagy tejes ital, mint például kakaó. Elmondható, hogy a gyermekek tej- és tejtermék fogyasztása elmarad az ajánlott félliternyi mennyiségtől, ami legtöbb esetben a kalcium elégtelen bevitelében is megnyilvánul, így fontos, hogy már az első étkezés folyamán, de nap hátralévő részében is jelen legyen étrendjükben ez az élelmiszercsoport.

...a rendszeresség és változatosság kísérje mindennapjait

A rendszeres, napi ötszöri étkezés gyermekkorban kiemelt jelentőségű, hisz ekkor alakul ki a későbbi évekre is átvitt étkezési ritmus, illetve a megfelelő ütemű fejlődéshez is elengedhetetlen, hogy a három főétkezés mellett, az állandó mozgásban lévő fejlődő csemete kísértéssel megkapja a szükséges energiát és tápanyagokat. Tízórára és uzsonnára egy gyümölcs, egy pohár joghurt, pár szem élelmi rostban gazdag keksz vagy gabonapehely szelet is megfelelő választás lehet. Amennyiben a gyermek intézményen kívül van, például kirándulás vagy hétvége alkalmával, fontos, hogy a szülő előre csomagoljon neki tápláló harapnivalót és emlékeztesse annak elfogyasztására, hisz a gyermekek hajlamosak elfeledkezni az étkezéstről játék közben.

Egyetlen élelmiszer sem tartalmazza a szervezetünk számára szükséges összes tápanyagot, így a változatosságra is mindig törekedni kell. A gyermekek zöldség – és gyümölcsfogyasztása nem éri el a napi ajánlott 400-500 gramm mennyiséget, ami többek között az élelmi rost elégtelen bevitelében nyilvánul meg, így fontos, hogy minél több féle színű és fajtájú zöldséggel és gyümölccsel ismertessük meg őket. Lehet, hogy nyersen nem szívesen eszi meg az adott zöldséget, de érdemes megpróbálni leves, főzelék vagy zöldségkrém formájában is, így szoktatva hozzá őket a színes és változatos étrendhez.

A folyadékfogyasztás kapcsán is érdemes kiemelni a rendszeresség és változatosság fontosságát, hiszen a gyermekek gyakran megfeledkeznek az ivásról és a dehidratáció első tünetére, a szomjúságra sem reagálnak. Ügyeljünk arra, hogy mindig legyen lehetőség ivóvíz vagy ásványvíz fogyasztására, esetleg gyümölcslével keverve, de a tej, tejes italok, illetve a nagy víztartalmú levesek, zöldségek és gyümölcsök is hozzájárulnak napi folyadékbevitelükhöz.

... kerülje a túlzott zsír- és sóbevitelt

A felnőttekhez hasonlóan már a gyermekek táplálkozásában megjelenik a túlzott zsírbevitel, azon belül az ómega 3:6 zsírsavak kedvezőtlen aránya, valamint az ajánlott sómennyiség közel négyszeres bevitelének problémája. Ezek egyik fő élelmiszerforrása a felvágott, így érdemes kisebb zsír- és nagyobb színhústartalommal rendelkező húsféléket kínálni a szendvicshöz és többször helyettesíteni például otthon készített zöldségkrémmel vagy fűszeres túrókrémmel. Jelentős a kenyér (és a sós pékáruk) sótartalma, amelynek mérséklése megindult és ez a következő években folytatódik. Tejtermékeknél is javasolt az alacsonyabb zsírtartalmú fajtákat vásárolni, amihez könnyen hozzá lehet szoktatni a gyermeket. Ételkészítés alkalmával ajánlott zsírszegény ételkészítési technikákat alkalmazni, mint alufóliában, tapadásmentes serpenyőben vagy sütőzsákban sütés és mindig törekedni kell az utánsózás mellőzésére, hogy a gyermeket fokozatosan hozzá lehessen szoktatni a nyersanyagok eredeti ízének szeretetéhez. Az ideális zsírsavösszetétel elérése érdekében, a különböző növényi olajok használata mellett, érdemes gyakrabban beilleszteni az étrendjükbe a halból készült ételeket, valamint salátához, kísértkezésre olajos magvakat kínálni.

... legyen része az ételkészítésnek és a közös étkezésnek

Kutatások kimutatták, hogy a gyermekek nagyobb eséllyel eszik meg a finom és tápláló ételeket, ha részt vesznek az elkészítésében. Engedjük, hogy az előkészületektől kezdve, a színes tálalásig minden folyamatban részt vegyen a gyermek, így az élelmiszerekről szerzett ismerete is bővül. Továbbá pozitív összefüggést mutattak a közös, családi étkezések és a gyermekek jólléte között is, hisz egy közös ebéd vagy vacsora alkalmával arra is lehetőség nyílik, hogy a táplálkozás fontosságán kívül, az aznap történeteket is megbeszélje a család.

Felhasznált irodalom:

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél. VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus.
2. Kiss-Tóth B.: Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új DIÉTA, 4, 23, 2014.
3. Péter, Sz., Regöly-Mérei, A. et al.: Lifestyle of school children: representative survey in metropolitan elementary schools – Part One. *Ann. Nutr. Metab.*, 51, 448–453, 2007.
4. Biró, L., Regöly-Mérei, A. et al.: Dietary habits of school children. Representative survey in metropolitan elementary schools – Part Two. *Ann. Nutr. Metab.*, 51, 454–460, 2007.
5. Németh, Á., Költő, A. (szerk.): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló, nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 2011.
6. How to prevent childhood obesity – news from the IDEFICS study. *Food Today, EU Projects Supplement*, 06/2011.
7. Hallström L. et al.: Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite*, 56, 649–657, 2011.
8. Klazine van der Horst et al.: Involving children in meal preparation: effects on food intake. *Appetite*, 79, 18–24, 2014

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Kiss-Tóth Bernadett (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

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