

## Válasszuk meg okosan, hogy mi kerül a tányérunkra!

Az étkezési szokások kialakulásánál meghatározó, hogy mit lát otthon a gyermek. E téren is nagy szerepe van a szülői példamutatásnak, érdemes tehát nemcsak a saját, hanem gyermekeink mostani és későbbi egészsége szempontjából is odafigyelni a kiegyensúlyozott étrendre és az ételek elfogyasztásának kereteire. Ehhez ad most segítséget a dunaharaszti GYERE® Programot szakmailag irányító Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a közreadott új táplálkozási ajánlásával, az OKOSTÁNYÉR®-ral.

Az egészséges felnőtteknek szóló ajánlás a közel 30 évvel ezelőttiét váltja, és nem csak a legfrissebb nemzetközi tudományos eredményeket és jogszabályokat, hanem a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe veszi.

Az OKOSTÁNYÉR® legfontosabb újdonsága, hogy a korábbi, tápanyagalapú ajánlás helyett élelmiszercsoportokat ad meg, hisz a köznap életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem ezek értékes forrásait, például húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt. Ezen kívül tányér lett az új ábrázolási forma, ami az eddigi piramis- vagy házalak helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható ábrán mutatja meg az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított

helyes arányát. Így a rögzült arányok akkor is könnyebben betarthatóak lesznek, amikor a való életben szedünk ételt a tányérunkra. Az ajánlásnak részét képezik olyan közérthetően megfogalmazott és könnyen követhető tanácsok is, mint például, hogy naponta legalább egyszer fogyasszunk teljes értékű vagy teljes kiőrlésű gabonából készült terméket, négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt és ebből legalább egyszer nyersen. Minden nap fogyasszunk tejet és tejterméket, ez

utóbbiból viszont válasszunk zsírszegényet, hisz az is közel annyi kalciumot és egyéb fontos tápanyagot tartalmaz, de kevesebb benne a telített zsír, mint a zsírdús változatban. Az ajánlás legalább heti egyszer javasolja, igazodva a hazai szokásokhoz, a halfogyasztást, ugyanakkor a belsőségek (pl. máj) fogyasztását korlátozza heti egy alkalomra. A legfontosabb élelmiszerek esetében az adagokra, illetve az adagok egyenértékére is információt ad, továbbá felhívja a figyelmet a bevitt só, zsír- és cukor mennyiségének csökkentésére és a napi megfelelő folyadékbevitel fontosságára is.

Hogyan főzzünk okosabban?

Az arányokon, adagokon kívül olyan praktikus tanácsokat is ad az MDOSZ, amelyek betartásával egyszerűen kerülhetnek egészségesebb ételek az asztalra.

- Mindig egészséges, friss és alaposan megmosott alapanyagokból készítsük az ételeinket. A nyersen fogyasztandó zöldségeket, friss fűszernövényeket, gyümölcsöket lehetőleg bő sugarú folyóvízben mossuk meg, hogy biztosan minden szennyeződést eltávolítsunk.
- A zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket (kásának való gabonamagvak, köles, hajdina, kuskusz) és a húsokat főzhetjük vízben, de még ízesebbek lesznek, ha zöldség-, hús- vagy halalaplében készítjük.



- A gőzben főzéssel, amikor egy forrásban lévő víz feletti edényben főzünk, jobban megőrizhetjük a zöldségek vitamin- és ásványianyag tartalmát. Sokféle zöldséget főzhetünk így, például brokkolit, sárgarépat, de még spárgát is.
- Gyakran készítjük ételünket párolással, amelyhez legfeljebb fél evőkanál növényi étolajat használunk fel adagonként. Párolással készülhetnek a zöldségköretek, a zöldséges, gyümölcsös húragok és a natúrszelet is.
- A bundázott fogásoknál, rántott húsnál, rántott sajtnál vagy zöldségeknél és a fasítrnál legalább válasszunk zsírtakarékos sütési módokat. A bő zsír helyett ezeket elkészíthetjük a sütőben is, sütőpapírral kibélelt tepsiben, amelyet néhány csepp étolajjal megspiccelünk. A grillezés is zsírtakarékos technika, amelynél azonban ügyeljünk arra, hogy ne pirítsuk meg nagyon barnára az ételt. A modern edénybevonatok (teflon, kerámia, stb.) lehetővé teszik, hogy akár zsiradék nélkül főzzünk bennük. Alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben szintén zsiradék nélkül süthetünk halat, húst, zöldséget.
- A magyar konyhában számtalan ételt (levesek, főzelékek, mártások) sűrítéssel, rántással, habarással, hintéssel készítünk. Ezeknél érdemes zsírszegényebb variációkra váltani. Készítünk száraz rántást, azaz zsiradék nélkül pirítsuk meg a lisztet, vagy csak fél evőkanálnyi növényi étolajat tegyünk hozzá. A habaráshoz vizet használunk. A finom habaráshoz pedig tejszín és tejföl helyett használunk kefir, joghurtot (pl. kefires tökfőzelék), csökkentett zsírtartalmú tejfölt (pl. tejfölös burgonyafőzelék).



Hintéssel sűrítjük például a zöldborsófőzeléket, amelyet szintén csökkentett zsírtartalmú tejjel öntsünk fel.

- A változatos ízeket, kevesebb sótartalom mellett aromás főzéssel, párolással érjük el. A citrom jól kiemeli a hal ízét, a főtt rizshez különösen illik a fahéj. A gyümölcsleveseket ízesítsük fahéjjal, szegfűszeggel, citromhéjjal, de használhatunk az izgalmasabb ízek kedvéért például levendulát is. Aromásan párolhatjuk a húsokat, halakat intenzív aromájú zöldségekkel, fűszerekkel,

gyümölcsökkel, például zöldborsóval, zellerrel, kakukkfűvel, lestyánnal, erdei gyümölcsökkel, ananással, datolyával. Legyünk bátrak a konyhában, és próbáljuk ki, hogy a megszokott sós íz helyett inkább az édesebb vagy savanykásabb íz felé visszük el az összehatást. Készítsük húsos, halas ételünket gyümölcsökkel, vagy savanykásan joghurttal, citromlével. Só nélkül is ízessé tehetjük a magvakat (pl. diót, kesudiót, szezámmagot), ha megpirítjuk azokat.

- A rágás megőrzi fogaink egészségét, ezért ne főzzük szét a zöldségeket és a tésztát. A salátákhoz éppen csak blansírozzunk, azaz a forrásban lévő vízbe csak pár percre dobjuk be a zöldséget.
- Alacsonyabb zsír- és cukortartalmú desszertet készíthetünk többek között kevert tészta felhasználásával, mint a palacsinta vagy a muffin.

Bővebb információ az Okostányerről: <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>