GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

A tej, tejtermékek, és a tojás helye a gyermekek étrendjében

Tájékoztató anyag szülők számára

Tej

A tej az emlősállatok által termelt egyik legértékesebb táplálékunk. Tej alatt általában a tehéntejet értjük. Ritkábban fogyasztjuk a kecske-, juh-, és bivalytejet, azonban a belőlük készült termékek már gyakrabban kerülnek az asztalunkra (például kecskesajtok, juhtúró, bivaly mozarella).

Gyermekkorban a megfelelő fejlődéshez **teljes értékű fehérjék**re is szükség van. Ezek alkotórészei a húsokhoz, halakhoz hasonlóan ideális arányban és mennyiségben találhatók meg a tejben és a belőle készült termékekben, ezért fontos elemei a mindennapi táplálkozásnak. A tej fehérjéi (3,4 g/dl) – a közhiedelemmel ellentétben – könnyen emészthetőek és jól hasznosulnak a szervezetünkben, biológiai értékük nagy. A tej tejcukrot (kb. 5g/dl) és jól emészthető tejzsírt (0,1-3,6 g/dl) is tartalmaz. Vízben (B_1-, B_2-, B_{12}-vitamin) és zsírban oldódó vitaminoknak (A-, D-vitamin) is fontos forrása. Jelentős a kalcium- és foszfortartalma, és előnye, hogy ezek az ásványianyagok megfelelő arányban találhatók meg benne. Legértékesebb energiát nem adó tápanyagai a **kalcium** és a **D-vitamin**, amelyek a csontozat és a fogak fejlődéséhez nélkülözhetetlenek. Az életkornak megfelelő kalcium- és D-vitaminszükséglet nagy része a tej és a tejtermékek napi fogyasztásával biztosítható. A WHO által is javasolt kiegyensúlyozott táplálkozás szerint **napi 0,5 l tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék** fogyasztása ajánlott.

Jó megoldás **az ajánlás megvalósítására**, ha a reggelt a szendvics mellett 1 nagy pohár (2 dl) tejjel vagy tejes itallal kezdi a gyermek. A szendvicset különféle sajtokkal, sajtkrémekkel, zöldfűszeres túrókrémmel, körözöttel tehetjük változatossá. Tízóraira és uzsonnára adhatunk joghurtot, kefirt, gyümölcsös túrót. Főétkezésként húsos leves után kiváló fogás a túrógombóc, túrós vagy sajtos tészta. Feltétnek főzelék mellé sajtfelfújtat is tálalhatunk. A főzelékek készíthetők tejföllel, joghurttal, kefirrel, a csőbensülteket, rakott és töltött ételeket szükség esetén sajttal dúsíthatjuk. A saláták is teljes értékűvé tehetők sajttal, túrós, kefires, joghurtos öntettel. Desszertként joghurttorta, gyümölcsös túrószelet kínálható.

Mennyi kalciumra és D-vitaminra van szükség?

Korcsoportok	Ajánlott kalciumszükséglet (mg/nap)	Ajánlott D-vitamin szükséglet (NE/nap)
1-3 éves gyermekek	500	600-1000 NE
4-10 éves gyermekek	800	600-1000 NE
11-18 éves kamaszok	1000	800-1000 NE
19-50 éves felnőttek	800	1500-2000 NE

1 NE = 1 nemzetközi egység 1 NE = 0.025 mikrogramm D_3-vitamin

GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

A tej kiváló táptalaj a mikrobák, baktériumok számára. A kereskedelemben kapható úgynevezett fogyasztási tejeket tartósítószer hozzáadása nélkül, kizárólag hőkezeléssel (eltérő hőmérsékleten, különböző ideig) tartósítják, amelyet **pasztörizálás**nak hívunk. Az UHT tejet ultra magas hőfokon történő hőkezelési módszerrel állítják elő, amit ultrapasztőrözésnek is neveznek. Ekkor a tejet 2-3 másodpercre felhevítik (135°C feletti hőmérsékletre), ezután gyorsan lehűtik és aszeptikus környezetben, aszeptikus csomagolásba töltik. Így az összes mikroorganizmus elpusztul, és a tej bontatlan csomagolásban szobahőmérsékleten akár 3-6 hónapig is eltartható lesz.
Amennyiben háztáji friss tejet vásárolunk, akkor csak forralás után fogyasszuk el.

Tejtermékek

Évezredek óta a tejből sokféle terméket állítanak elő. Ide tartoznak az ízesített tejek (kakaós, karamellás, kávés), a savanyított tejkészítmények (joghurt, kefir, aludttej), a dúsított zsírtartalmú tejkészítmények (tejföl, tejszín), túrófélék, krémtúró-féleségek, vaj, vajkészítmények és a sajtok.
A kalcium felszívódását elősegíti a tejben és a tejtermékekben lévő többi tápanyag, mint például a tejcukor. A fermentáció során keletkező savas környezet miatt a kalcium felszívódása a savanyított tejtermékekben még a tejnél is jobb hatásfokú. A D-vitamin zsírban oldódó vitamin, amelynek felszívódását a tejzsiradék segíti. A különböző zsírtartalmú tejek és tejtermékek kínálata egyre bővül. A polcokon találhatunk például sovány, zsírszegény (0,1%, 1,5%) és magasabb zsírtartalmú (2,8%, 3,6%) tejeket is. A gyermekkori elhízás egyre nagyobb probléma, ezért inkább a zsírszegény és félzsíros tejtermékekből válasszunk gyakrabban. A tejtermékek közül a hozzáadott cukrot tartalmazók (például édes túrókrémek, túródesszertek, tejdesszertek, tejszeletek) ritkábban illeszthetők be az étrendbe. Ezeket helyettesíthetjük otthon készített, friss gyümölcsöt és natúr joghurtot, túrót tartalmazó desszertekkel.
Ugyanígy ügyelni kell arra, hogy a sajtok, sajtkrémek, valamint a juhtúró sok sót tartalmaznak, ezért az ajánlott mennyiséget nem érdemes jelentősen túllépni.

1 dl tej kalciumtartalmának (kb. 120 mg) megfelelő tejtermékek

1 dl tej

- 2-3 dkg sajt (2-3 szelet)
- 15 dkg félzsíros tehéntúró (1 teniszlabdányi)
- 3 dkg juhtúró (1 evőkanálnyi)
- 1 dl joghurt, kefir (1/2 bögrényi)

Mit tegyen, ha a gyermek nem iszik tejet?

A tej mellőzésének egyik oka lehet, hogy a tej valamilyen hasi panaszt (puffadás, hasmenés) okoz. Ennek hátterében a tejcukor emésztésének zavara állhat, amit **tejcukor-érzékenység**nek nevezünk. Az érzékenység egyénenként változhat. Van aki a tejet nem, de a joghurtot, kefirt, sajtokat, túrót el tudja fogyasztani mindenféle panasz nélkül, és van aki ezekből is csak a laktózmentes változatot. Egészséges emberben, a tejcukor a vékonybélben emésztődik meg és szívódik fel, míg tejcukor-érzékenység esetén bontatlanul halad tovább a vékonybélből, és a vastagbél baktériumai bontják el végül rövid szénláncú zsírsavakká és gázokká. A tejcukor-érzékenység az életkor előrehaladtával gyakoribbá válhat. Megoldás lehet az, ha napi ½ l laktózmentes tejet, illetve ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú savanyított tejtermékeket (joghurt, kefir, tejföl), tehéntúrót, sajtot választunk.
Gyermekkorban gyakrabban előforduló probléma a tejallergia. Ha ez fennáll, a szakorvosi diagnózis alapján elkezdett tejfehérjementes étrend mellett – melynek részletes megbeszéléséhez dietetikussal történő, akár többszöri konzultáció szükséges – kalcium és D-vitamin pótlására van szükség, az orvos által meghatározott étrend-kiegészítővel.

GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

Tojás

A **tojás** fehérjetartalma teljes értékű és jól hasznosuló (javarészt a tojásfehérjében koncentrálódik). A tojássárgája kiváló forrása több vitaminnak (A, D, B_1, B_2, B_{12}) és ásványi anyagnak (kálium, magnézium, vas). Lényeges tudni, hogy 1 darab tojássárgája a napi elfogyasztható koleszterin mennyiség 80-100%-át tartalmazza.

A tojás az emberiség legősibb tápláléka. Hazánkban a tyúktojás fogyasztása terjedt el. Hetente 2-6 darab tojás ajánlott, amelybe nemcsak az önálló ételként (például tojásrántotta, lágytojás, keménytojás, töltött tojás) elfogyasztott mennyiség számolandó, hanem a főzés során felhasznált (vagdaltpogácsa, rakott burgonya, piskóta, stb.) is beletartozik.

A tojás esetében kifejezett a szalmonella veszély, így lényeges, hogy ellenőrzött helyről, illetve iparilag fertőtlenített héjú, lehetőleg tiszta, friss, ép tojást vásároljunk. A tojás természetes védelme megfelelő körülmények között a meszes héj, a kutikula réteg, és a jégzsinór enzim tartalma. Ha ez nem sérül, akkor a tojás 5-6 hétig is eltartható hűvös (+18°C alatti) helyen. Felhasználás előtt ellenőrizzük vízpróbával a tojás frissességét. A friss lemerül, míg a vízben lebegő nem friss, de még fogyasztható. A víz felszínén maradó tojás már nem fogyasztható. A friss feltört tojás fehérjéje átlátszó, sárgájája egészben maradó. Feltörés után célszerű a tojást azonnal felhasználni.

Nyers tojással készült ételeknél (például majonéz, tartármártás) a fertőzés kockázatát gyors lehűtéssel és hűtve tárolással csökkenthetjük.

Fejtsük meg a tojást!

Forrás: https://www.nebih.gov.hu/aktualitasok/hirek/archivum/2012/tojas_jeloles_kisokos.html

Legyen Ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE Programnak!

További információk:

https://www.facebook.com/gyereszerencs/ • *http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/*

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2017 • Minden jog fenntartva!