

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

11. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM – 2018. MÁRCIUS

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ISKOLÁSKORBAN

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

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 SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- Magyarországon csak az iskoláskorú gyermekek harmada fogyaszt naponta legalább egyszer zöldséget és gyümölcsöt. A WHO adatai szerint megközelítőleg 16 millió egészséges életévet veszítünk el, illetve 1,7 millió haláleset következik be az elégtelen zöldség- és gyümölcsfogyasztás következtében.
- A gyermekkori étrend minősége egészségünk jövőjét is meghatározza.

Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?

A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az étrend minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van a gyermekek szellemi teljesítményére, amely befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt. A viszonylag rövid idő alatt lezajló lendületes testi és mentális fejlődés nagy energiabevitelt igényel és számos fontos tápanyagból is több szükséges a szervezetünk számára ebben a periódusban. Mindemellet erre az időszakra tehető az egyéni életmód, azon belül is a saját táplálkozási szokások kialakulása is. Meggyőző bizonyítékok igazolják azt a tényt, hogy a gyermekkorban manifesztálódó nem fertőző krónikus betegségek sok esetben egész életén át végigkísérik az egyént. A korai életévekben fogyasztott táplálék minősége hatással van a testösszetételre, a fizikai és kognitív állapotra felnőttkorban is. Az egészségtelen életmód és táplálkozás negatív egészségi következményei összeadódnak és egyre fiatalabb életkorban fellépő elhízás, diszlipidémia, magas vérnyomás, szénhidrátanyagcsere zavar formájában öltenek testet. Az egészséges táplálkozás gyermekkorban ezáltal egy hosszútávú, összetett prevenció programként is felfogható.

Mit egyenek az iskolások?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által 2017-ben iskoláskorú gyermekek számára létrehozott új táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a 6-17 éves gyermekeket és szüleiket az alapvető élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről.

1. ábra OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek



A 6-17 éves korosztály napi energia- és tápanyagigénye igazán sokrétű, más egy hatéves gyerek kalóriaszükséglete, mint egy kamaszé. Az életkor mellett az igényeket a gyermek neme, fizikai aktivitása és más egyéni tényezők is befolyásolják. Amíg felnőttek és gyerekek napi étkezésének helyes arányai megegyeznek, lényeges különbség van az elfogyasztásra javasolt élelmiszer mennyiségekben. Az előzőekben felsorolt változók miatt a gyermekek energiaigénye nagy szórást mutat, iskolás korban napi 1300 és 3300 kcal között változik. Ezeket a különbségeket tükrözik a továbbiakban feltüntetett élelmiszer adagok.

Gyümölcsök és zöldségek

Miért fontosak?

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint hozzájárulnak optimális testtömegünk megőrzéséhez.

Mi tartozik ide?

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya. Befőttek, aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips, 100%-os gyümölcslevek értékes tápanyagaik egy részét elveszítették ugyan, ám mégis jól beilleszthetők a változatos táplálkozásba. Külön csoportot képeznek az olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék párolva/főzve/sütve vagy nyersen, pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, burgonya, hüvelyesek, pl. lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Mennyit egyél belőle?

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag= 7-18 dkg dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség, saláta vagy gyümölcs.

Gabonafélék

Miért fontosak?

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. A gabonafélékben, főként azok teljes értékű változataiban megtalálható rostok segítik az egészséges emésztést, mérséklik a koleszterinszintet ezáltal pedig szívvédő hatásúak.

Mi tartozik ide?

Kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzli-félék, tészták, rizs, köles, kuskusz, quinoa, bulgur, pászka, extrudált kenyér és gabonafélék (pl. buláta), puffasztott gabonák (pl. puffasztott búza, rizs illetve az ebből készült szeletek), kétszersült, tortilla stb.

Mennyit egyél belőle?

Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag= 1-3 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 50-120 g kenyér vagy 50-120 g száraz tészta/rizs (15-35 dkg főtt tészta/rizs) vagy 30-100 g gabonapehely/müzli

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

Miért fontosak?

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makrél, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa, pisztráng, kecsege, angolna) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.

Mi tartozik ide?

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Mennyit egyél belőle?

Mindhárom főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) tartalmazzon valamit ebből az élelmiszer csoportból! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag=2-4 dl tej/joghurt/kefir vagy 3-9 dkg sajt vagy 8-15 dkg hús vagy 8-15 dkg hal vagy 3-8 dkg felvágott vagy 1-3 db tojás

Folyadék

Miért fontosak?

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Szerepe van a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, továbbá kiemelkedő jelentősége van a testhőmérséklet szabályozásában. A nagy víztartalmú táplálékaink (levesek, főzelékek, nyers gyümölcs, zöldség) is hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez.

Mi tartozik ide?

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatalok fogyasztása nem ajánlott, az alkoholos italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Mennyit igyál?

Fogyassz naponta legalább 8 pohár (1,5-3 dl/pohár) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen.

Só, cukor és zsír

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogsúvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos, hogy figyeljünk arra hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyasszunk el ezekből.

Top 10 tanács szülőknek az egészséges étrend kialakításához

A gyermekek számára a szülői minta a legfontosabb és ez a táplálkozásra is igaz. Az étkezési szokások, az új fogásokra, ízekre való nyitottság, a gasztronómiai kísérletező kedv, valamint a preferenciák mind „öröklődnek” a utánpótlás által. Éppen ezért érdemes az egészséges táplálkozási szokásokat az egész családnak együtt kialakítani.

1. Tervezzük meg a menüt!

Szakítsunk időt minden nap három fő és két kisebb étkezésre! Kínáljunk változatosan az előzetesen bemutatott élelmiszer-csoportokat (zöldségfélék és gyümölcsök, teljes értékű gabonafélék, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, húsok, húskészítmények, halak, tojás) a nap során, a színes étrend biztosítja a gyermekek sokrétű igényeinek megfelelő tápanyagokat.

2. Varázsoljuk élménnyé az étkezést!

Étkezzünk közösen amikor csak lehetséges. Vonjuk be őket minél gyakrabban a fogások elkészítésébe. Tegyük kellemes közös időtöltéssé az étkezéseket, minél kevesebb stresszel, annál több beszélgetéssel, nevetéssel.

3. Kínáljunk értékes harapnivalókat a kisétkezésekre!

Törekedjünk rá hogy lehetőleg legalább kettő ételmezercsoportból állítsuk össze a nap közben kínált snacket. Például tegyük az uzsonnás dobozba néhány szem koktél paradicsomot pár kocka sajttal vagy kenjük meg hummusszal egy teljes kiőrlésű kiflit.

4. Nyissunk a változatosságra!

A különféle ízelményekre, alapanyagokra nyitott gyermekek étrendjének összeállításával sokkal könnyebb dolgunk van mint egy válogatós apróság esetén. Éppen ezért fontos hogy minél több különböző nyersanyaggal ismerkedjenek meg a kicsik a korai életévekben. A kitartás itt is kulcsfontosságú, hiszen előfordulhat hogy a gyermekek csak tucatszori próbálkozás után fogadnak el egy új ételmezert.

5. Vásároljunk közösen!

A közös vásárlás segít megismertetni a gyerekekkel a különböző ételmezereket, sőt a menü összeállítását is. Beszéljünk a kicsikkel arról hogyan készülnek, honnan származnak az egyes nyersanyagok. Ha módunkban, áll nevelhetünk otthon is zöldségeket, fűszernövényeket egy-egy kis cserépben vagy balkonládában.

6. Hagyjuk hogy a gyerekek megtanulják kiszolgálni magukat!

Kínáljunk egyszerre kisebb mennyiséget aminek az elfogyasztása sikerélményt jelent, ugyanakkor segít a gyermekeknek odafigyelni testük visszajelzéseire, pl. a jóllakottság érzet jelentkezésére. Bátorítsuk őket arra hogy inkább kérjenek repetát ha még mindig éhesek.

7. Az innivaló minősége is fontos!

Egészségünk szempontjából minden elfogyasztott falat és korty számít. Szoktassuk a gyermekeket arra hogy elsősorban ivóvízzel oltsák a szomjukat. A magas cukortartalmú italok a folyadékbevitel alkalmi színesítését szolgálják.

8. A több nem mindig jobb...

Bátorítsuk a gyermekeket arra hogy fejezzék be az étkezést ha jóllaktak, ne legyen kötelező kiüríteni a tányért.

9. Ne étellel jutalmazunk!

Az édességekkel történő jutalmazásnak megvan az a veszélye, hogy a gyermekben azt a téves elképzelést keltse, a desszertek értékesebbek más ételeknél. Jutalmazunk inkább odafigyeléssel és dicsérettel.

10. Étkezzünk tudatosan!

A családi asztal legyen stressz és média mentes terület. Tegyük félre a telefont, újságot, tabletet, távirányítót és koncentráljunk helyette az együtt töltött időre és az ételre, amit közösen elfogyasztunk.

Okos segítség

Az OKOSTÁNYÉR® irányelveinek egyéni alkalmazását, figyelembe véve az általános és középiskolás gyermekek nagymértékben különböző élettani igényeit, számos háttéranyag segíti. A szülő gyermeke neme, kora és fizikai aktivitása alapján határozhatja meg az iskolás energiaigényét és választhatja ki az 1600 és 3000 kcal között összeállított nyolc ételmezradagolási útmutatóból az annak legmegfelelőbbet. A helyes ételmez adagok minél pontosabb becslését képes tájékoztató teszi

lehetővé ahol hétköznapi tárgyakhoz (pl. okostelefonhoz, teniszlabdához) hasonlítva látható a javasolt mennyiség.

Az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlását is élvezi. Az útmutató elérhető az MDOSZ honlapján: www.mdosz.hu a javaslatok gyakorlati megvalósítását támogató háttéranyagokkal együtt.

A nemzetközi összefogással 2018. március 12-18 között megrendezett Nutriton & Hydration Week (Táplálkozás és Hidratáció Hét) keretében a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége immár negyedik éve szervezi meg a Világ Tea Party rendezvényt, amelynek idén a Zirzen Janka Gyermekotthon ad helyet. A program keretén belül a gyermekek interaktív előadást hallhatnak Shenker-Horváth Kinga dietetikustól, úszó diákolimpikontól az egészséges táplálkozásról és a folyadékfogyasztásról. Az Unilever Food Solutions támogatásával hagyományosan felszolgált tea, valamint a teasütemények mellett minden fontos élelmiszercsoportból kóstolhatnak a gyermekek, így többek között friss salátát is az Eisberg Kft. jóvoltából.

Felhasznált irodalom:

WHO: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/>

WHO: Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Report of the joint WHO/FAO expert consultation (2003.) <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>

Szűcs Zs.: OKOSTÁNYÉR® 6-17 éves gyermekeknek – egészséges táplálkozás iskoláskorban. Új Diéta 2018/1.

USDA: 10 Tips: Build Healthy Mealtime Habits, <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-build-healthy-mealtime-habits>

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

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