

„Edd csak meg, ki van fizetve!”

Hányszor, de hányszor hangzik el ez a mondat egy étteremben! Persze valóban nehéz megállni, hogy otthagyjuk a tányérunkon a maradékot, amiért nem keveset fizetünk. Az sem helyes, hogy pazaroljuk az ételt, miközben egyre égetőbbé válik a fenntartható élelmiszerellátás. A kérdés az, hogy vajon figyelünk-e arra, hogy mekkora a számunkra megfelelő adagnagyság vagy egyszerűen mindig elfogyasztjuk azokat az adagokat, amit kapunk? Van-e fogalmunk róla, hogy az elmúlt ötven évben – miközben az elhízás járványméretű lett – több étteremben is az ételadagok körülbelül 138%-kal nőttek (egy külföldi kutatás eredménye alapján)? A gyors- és a hagyományos éttermekben egyaránt a legnépszerűbb menüket vizsgálták. A felszolgált ételsorban körülbelül a 600 kilokalóriát határozták meg az optimális értéknek, ehhez képest az összes vizsgált országban találtak olyan éttermet, ahol ezt meghaladták a menük. Igyekezzünk tudatosabban választani az éttermekben, vendéglátóhelyeken, bátran kérjünk kisebb adagokat, a legtöbb helyen van lehetőségünk erre.

A felnőttek számára megfelelő adagnagyságokról az OKOSTÁNYÉR® tud iránymutatást adni, a hazai táplálkozási ajánlás egy átlagos egészséges felnőtt energiaszükségletét veszi alapul. Ez természetesen az egyéni tényezők (pl. életkor, nem, magasság, fizikai aktivitás stb.) függvényében mindenkinél kicsit másként alakul. A 6-17 éveseknek szóló változathoz a szakmai szervezet a gyerekeknek külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is kidolgozott. A gyermekek energiaigénye a kor, nem, testtömeg és aktivitás alapján nagy szórást mutat, iskolás korban napi 1300 és 3300 kcal között változik.

A boltban vásárolt élelmiszerek esetén mindig érdemes a címkéket pontosan elolvasni. A termékek nagy részének csomagolása többadagos, ezt ne hagyjuk figyelmen kívül. Főleg a nassolni valók esetében könnyen megtörténik, hogy egyszerre csúszik le az egész csomag például tévészés közben. Szerencsére egyre több élelmiszeren feltüntetik az ajánlott egyszeri fogyasztási mennyiséget, ehhez



tartsuk magunkat! Mérjük fel azt is, hogy a többi a szavatossági idő lejártá előtt elfogy-e, ha nem, ne vegyük meg belőle a nagyobb kiszerelet!

Az érvényben lévő táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® közérthetően fogalmazza meg, hogy miből, mennyit és hányszor kellene fogyasztanunk naponta, illetve egy hét folyamán. Jól használható kiindulópontot ad az adagok megállapításához is. Ehhez igazítsuk a táplálkozásunkat és a vásárlásainkat is. Ne vegyük

és ne együk túl magunkat, mert ez előbbi élelmiszerpazarláshoz, az utóbbi pedig elhízáshoz vezethet! Néhány praktikus apró trükkkel könnyebben kordában tarthatjuk az étkezéseinket, például adjuk meg az evésnek a módját, ne habzsoljunk, legalább 20 percet szánjunk egy étkezésre, ez alatt az agyunk is érzékeli majd, hogy jól laktunk. Legyen szép a tálalás és szedjük az ételt kisebb tányérokra, mert azokon automatikusan többnek és laktatóbbnak tűnik az étel. Fogyasszunk naponta ötször, hatszor kisebb adagokat. Ha elbizonytalanodunk, olvassuk el figyelmesen a választott élelmiszer címkéjén található információkat, látogassunk el az OKOSTÁNYÉR® honlapjára, a személyre szabott étrendért pedig kérjük ki dietetikus szakember véleményét.

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.