



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE
PROGRAM

Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

Húsok, húskészítmények, halak helye a gyermekek étrendjében

Tájékoztató anyag szülők számára

Gyermekekben a megfelelő fejlődéshez, növekedéshez teljes értékű fehérjéket tartalmazó ételekre is szükség van. Ezek többek között lehetnek a húselemek, felvágottak, halakból készült fogások.

A húsok, húskészítmények, halak fontos elemei a mindennapi táplálkozásnak.

Közel 20% **teljes értékű fehérjét** tartalmaznak, ami a növekedéshez elengedhetetlen. Ezen kívül az emberi szervezetben **jól hasznosuló vasat** is találunk bennük, így a rendszeres húsfogyasztás a vashiány megelőzésének egyik módja. Minél vörösebb a hús, annál magasabb a vastartalma.

- Tudta-e, hogy a vashiány a gyermek fáradékonyágát, iskolai teljesítményének romlását, fertőzésekkel szembeni ellenálló képességének csökkenését is okozhatja?

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás esetén a napi **B₁₂-vitamin** szükséglet mintegy 70%-a húsokkal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe (20% tejjel és tejtermékekkel, 10% tojással; a növényi eredetű táplálékokban nincs B₁₂-vitamin). A B₁₂-vitamin nélkülözhetetlen többek között az egészséges vérképzéshez és a jól működő idegrendszerhez.

A köznyelvben a nyers húson kívül a felvágottakat, húselemeket is „hús”-ként emlegetjük, de pontosabban fogalmazva **hús-nak az állatok izomzatát nevezzük**. Hazánkban a baromfi-, a sertés-, a marha-, a birka-, a kecske-, a nyúl- és a vadhúsok fogyasztása jellemző.

A húsok, húskészítmények energiaértéke nagymértékben függ a **zsírtartalmuktól**. A különböző húsok zsírtartalma fajtánként és húsrészenként is nagyon eltérő lehet. Ha tehetjük, válasszuk a sovány húsokat, húsrészeket.

- A marhahús esetében a legsoványabb a hátszín, míg a legzsírosabb az oldalas, a sertéshúsnál pedig a karaj és a szalonna jelenti a két végletet. A dagadó, a csülök, és az oldalas a zsírosabb, míg a comb a soványabb húsrészekhez tartozik. A szárnyasok hújának általában kisebb a zsírtartalma, a zsírok jelentős hányada a bőrhez kötődik, illetve a hasüregben helyezkedik el, így könnyebben eltávolítható. A legkevesebb zsírt a leborzított csirke- és pulykamell tartalmazza.

A **húskészítmények** választéka is szerteágazó. Rendszerint sok **konyhasó** (nátrium) és jelentős mennyiségű zsír található bennük. Ez az ún. **rejtett zsír**, mivel szemmel gyakran nem látható.

- pl.: a párizsi és a virsli zsírtartalma is mintegy 20% körüli, a gépsonkáé 6-8%, a csirkemell sonka 2-4%, míg a téli-szalámi, a szárazkolbászkok már 40-50% zsírt tartalmaznak. A szalonnafélékben 60-70%, a tepertőben 80% zsír található.
- A tápanyagok közül a zsírok szolgáltatják a legtöbb energiát! (1 g zsír 9 kcal energiával látja el a szervezetet)
- Az egészséges testsúly megtartása érdekében részesítsük előnyben a sovány (10% alatti zsírtartalmú) felvágottakat, melyek egyre nagyobb választékban kaphatók: pl. különböző gépsonkafélék, zöldséges felvágottak, csirke- és pulykamellfilé, aszpikos készítmények, stb.

A **halakat** a húsfélékkel egy élelmiszercsoportba szokták sorolni, mert szintén kitűnő minőségű, **komplett fehérjét** tartalmaznak, amelynek mennyisége megegyezik a húsokéval (közel 20%). A halak gazdagok vitaminokban (pl.: **A-, E-, D-, B₁₂-vitaminok**) és ásványi anyagokban is (pl.: a **foszfor** mellett, fellelhető bennük még **kalcium, vas, szelén, jód és cink** is). A halaknak különös jelentősége van táplálkozásunkban, mert **többszörösen telítetlen, esszenciális**, ún. **omega-3 zsírsavakat** tartalmaznak. Ezekben a jótékony zsírsavakban főként a lazac, a makréla vagy a hering, a szardínia, a pisztráng, a busa gazdagok.

- A halak kedvező zsírsavösszetételükkel elősegítik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, továbbá nélkülözhetetlenek a szem és az agy egészséges fejlődéséhez.



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

- A kagylók, rákok valamint fehér halak nagyon alacsony, kevesebb, mint 5% zsírt tartalmaznak (pl. garnélarákok, homár, kagylók, tintahal, tőkehal, lepényhal, nyelvhal).
- Az olajban gazdag halak közül a szardínia és tonhal 5-10%, a hering, az ajóka, a makréla, a lazac 10-20%, míg az angolna 25% zsírt tartalmaz, de ez főként telítetlen.
- **Legalább hetente egyszer fogyasszunk tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot!**

Hogyan kínáljuk a húsokat gyermekeinknek?

A leborzított csirke, pulyka, a látható zsiradékot nem tartalmazó sertés és marha húsrészek, vagy akár a házinyúl változatosan elkészíthetők, színesebbé, élvezetesebbé teszik étrendünket.

- Használjunk minél kevesebb zsiradékot a húskételek készítéséhez (1 adag ételhez 1 kiskanálnyi zsiradék elegendő), próbáljuk ki a kevés olajon párolást.
- Használjunk tapadásmentes serpenyőt a sütéshez, ezt elég egy ecsettel kikenni, vagy a boltokban kapható szórófejes olajjal megspiccelni.
- Ízletes fogások készülhetnek sütőzacskóban, alufóliában vagy római tálban is.
- A húsokat, halakat sütőpapírba csomagolva is süthetjük, így zsiradék nélkül sem tapadnak le.
- A húskételek készülhetnek zöldségekkel együtt párolva, sütve is.
- A húsok sokféleképpen kerülhetnek az asztalra: húslevesek, ragulevesek, rakott, töltött zöldséges húskételek, pörköltök, zöldséges raguk, vagdaltak, húsgombócok, párolt és sült szelethúsok, húskrémek színesíthetik a gyermekek étrendjét.
- Kínálhatjuk főzelékekhez, salátákhoz, főtt tésztákhoz egyaránt.
- A szendvicsekbe is kerülhet 1-2 szelet felvágott, a salátákba tehetünk lecsöpögtetett halkonzervet, néhány karika virslit vagy apróra vágott sonkát, így teljes értékű és élvezetes vacsoraételt kapunk.

Főétkezéseknél a tányéron megközelítőleg 1/4 részt foglaljanak el a hús, húskészítmények, halak és lehetőleg mindig legyen mellette saláta vagy zöldség is!

Az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változata meghatározza, hogy minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Teljes értékű fehérjeforrásoknak tekinthetők a húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek. Az OKOSTÁNYÉR®-hoz készült egy adagolási útmutató, melynek felhasználásával a gyermekének megfelelő pontosabb mennyiséget is megtudhatja. Látogassanak el az OKOSTÁNYÉR® honlapjára, ahol az életkor, nem és fizikai aktivitás megadásával tájékozódhatnak a megfelelő adagnagyságokról. (A következő linken érhető el: <http://www.okostanyer.hu/energiaigenykalculator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>)

Húsok vásárlása, tárolása

- A nyers hús és hal minden körülmények közt hűtést igénylő élelmiszer. A csomagoláson minden alkalommal ellenőrizzük a fogyaszthatóság utolsó napját. Ha a nyershús külleme nem tetszetős, ha a csomagolás sérült, jelentős árszállítás esetén se vásároljuk meg. A nyers húst és halat vásárláskor külön szatyorba tegyük, hogy ne szennyezhesse össze a többi élelmiszert, otthon pedig a hűtőszekrény alsó polcán tároljuk, hogy véletlenül se csöpöppenjen a levük egy másik ételre.
- A húsokat elkészítés előtt minden esetben alaposan mossuk meg!
- A halas pultoknál gondosan nézzük meg, friss-e a hal: a hal szemének tisztának, a kopolyájának élénkpirosnak kell lennie.
- A szalmonella-baktérium főzés vagy sütés hatására elpusztul, de maga a nyershús fertőzhet, éppen ezért nagyon fontos, hogy minden nyershúst alaposan süssünk át.
- A darált húst és a belsőségeket a vásárlás napján dolgozzuk fel!
- Feldolgozás után a munkaeszközöket (deszka, kés, tálak) és a munkaasztalt gondosan meg kell tisztítani.

Legyen Ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE® Programnak!

További információk:

<https://www.facebook.com/gyerediosgyor/> • <http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2019 • Minden jog fenntartva!