

Őrizd meg az egészséged a tél végén is!

Közös tájékoztató kampányt indít a Magyar Vöröskereszt és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Fókuszban a táplálkozás.

A hosszú téli hónapok és a járványhelyzet elhúzódása kapcsán kiemelten fontos, hogy megfelelően működjön immunrendszerünk, melyben jelentős szerepe van az egészséges táplálkozásnak. A Magyar Vöröskeresztnél fontosnak tartjuk azt, hogy a lakosság hiteles forrásokból tájékozódjon az egészségmegőrzés hétköznapi lehetőségeiről, ezért összefogtunk a hazai dietetikusokat, táplálkozástudományi szakembereket tömörítő [Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével](#). A szervezet 30 éve tevékenykedik a betegélelmezésen és közétkeztetésen túl, a táplálkozási tanácsadás valamint a gyógyítás különböző területein. Feladataik közé tartozik a táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek megelőzése, vagyis a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás megismertetése a lakossággal. Az MDOSZ által megalkotott és a Magyar Tudományos Akadémia ajánlásával rendelkező új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® közérthetően, élelmiszerekre lefordítva mutatja meg mindenki számára hozzáférhetően, hogy hogyan lehet megvalósítani az egészséges táplálkozást.

Figyelj oda mit eszel!

Fogyassz vitaminban és tápanyagokban gazdag, szezonális zöldségeket!

cékla 	kelkáposzta 	fejes káposzta 
savanyú káposzta 	sütőtök 	kelbimbó 

Kövessd a Magyar Vöröskereszt és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásait, egészséged megőrzésének érdekében!
www.voroskereszt.hu | www.okostanyer.hu

A két szervezet egészségfejlesztésért felelős szakemberei most hat olyan ajánlást fogalmaztak meg, melyek betartásával természetes forrásokból nyerhetünk a betegségek megelőzésében is elengedhetetlen vitaminokat és tápanyagokat, így téve ellenállóbbá szervezetünket a tél végi

időszakban. A vitaminokban gazdag, szezonális zöldségek és termények fogyasztása, a rendszeres és változatos étkezés valamint a megfelelő folyadékbevitel mind hozzájárulhatnak testünk optimális működéséhez.

A hazai legnagyobb humanitárius szervezet már több mint egy éve oszt meg tájékoztató anyagokat, így segítve a koronavírus-járvány elleni védekezést. Ahogyan az eddig elkészült valamennyi megelőzést segítő infógrafikát, úgy a közösen kidolgozott tanácsokat is ingyenesen elérhetővé, letölthetővé és szabadon felhasználhatóvá tesszük az alábbi linkeken.

További információért érdemes ellátogatni a koronavírus-tájékoztató oldalunk [„óvintézkedések”](#) menüpontjára.

**Az alapanyagokat felhasználás előtt
gondosan tisztítsd meg folyó vízben!**



Kövess a Magyar Vöröskereszt és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásait, egészséged megőrzésének érdekében!

www.voroskereszt.hu | www.okostanyer.hu