



Megmutatják a dietetikusok, hogyan kell alkalmazni a hazai táplálkozási ajánlást

A „Nők iskolája nem csak nőknek” elnevezésű projekt az érvényben lévő, hazai táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t ülteti át a gyakorlatba, hogy ezzel elősegítse az irányelvek mindennapos alkalmazását. A szakemberek szerint az egészséges emberek számára nincs tiltott étel, a kiegyensúlyozott táplálkozás a rendszeresség mellett elsősorban az adagokon és az egyes élelmiszer típusok egymáshoz viszonyított arányán múlik. Az oktató- és receptvideókból álló projektnek az a célja, hogy méricskélés nélkül is berögzüljenek a helyes mennyiségek és arányok a lakosság étkezési rutinjába, és megmutassa hogyan készíthető egészséges és finom ebéd vagy vacsora. A videók, e-learning anyagok a www.okostanyer.hu oldalon a Nők iskolája címszó alatt érhetők el.

A magyar lakosság táplálkozással összefüggésbe hozható egészségügyi állapota olyan lesújtó képet mutat, ami azonnali változtatást sürget. A Global Burden of Disease Study 2019 hazánkra vonatkozó adatai szerint az egészségkárosodás jelentős részét a magas testtömeg-index, a magas vércukor- és koleszterinszint, a dohányzás, a magas sófogyasztás, illetve a férfiak esetében a túlzott alkoholfogyasztás okozza. Az is igazolt, hogy a fenti kockázati tényezők mérséklésében az életmódnak, azon belül is a helyes táplálkozásnak lényeges szerepe van. Jelenleg pedig a pandémia világított rá arra, hogy a túlsúly a COVID fertőzés súlyos, életveszélyes formájának kialakulásában is jelentős tényezőnek számít, ami rontja az életkilátásokat. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint minden eszközzel közelebb kell hozni a lakossághoz a néhány éve életbe lépett, új táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t, és el kell érni, hogy aszerint táplálkozzunk.

A Nők iskolájában a gyakorlatban mutatják meg, hogyan kell az OKOSTÁNYÉR®-t használni. A projekt elnevezése arra utal, hogy a szakemberek elsősorban a családok szintjén szeretnének gyökeres változást elérni, már csak azért is, mert a táplálkozással összefüggő problémák a gyermekeknél is jelen vannak, ráadásul a későbbi táplálkozási szokásaikat nagyban meghatározza az a minta, amit otthonról hoznak.

„Mindenképp el kell érniünk, hogy az emberek, a családok, a háziasszonyok, a családi étkezések kialakításában aktívan résztvevő férfiak is alkalmazzák az OKOSTÁNYÉR®-t a hétköznapi életben. Bár az ajánlás maga is közérthető formában mutatja be a helyes adagokat és arányokat, szakmai szövetségünk új projektje a mindennapok szintjére viszi az ajánlásban megfogalmazott elveket, és kisvideókban mutatja meg, miként építhetők be egyszerűen az étkezésekbe, illetve az ételek elkészítésébe, hogy rutinná váljanak” – mondta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.

A Nők iskolája pillanatnyilag három nagy témát ölel fel: a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, a rostos gabonaféléket és az állati eredetű fehérjeforrásokat: a tejtermékeket, tojást és húsokat. Mindhárom fejezetben az ismeretterjesztő tartalmak: e-learning videók és infografikák mellett receptvideókat is találunk, amelyekben az OKOSTÁNYÉR® alapján készülnek el a fogások némi tudásátadással „megfűszerezve”.

A családokért felelős tárca nélküli miniszter támogatásával megvalósított projekt közhasznú tartalmait a www.okostanyer.hu oldalon a Nők iskolája menüpont alatt érhetők el.