

Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

A tej, tejtermékek, és a tojás helye a gyermekek étrendjében Tájékoztató anyag szülők számára

Tej

A tej az emlősállatok által termelt egyik legértékesebb táplálékunk. Tej alatt általában a tehéntejet értjük. Ritkábban fogyasztjuk a kecske-, juh-, és bivalytejet, azonban a belőlük készült termékek már gyakrabban kerülnek az asztalunkra (például kecskesajtok, juhtúró, bivaly mozzarella).

Gyermekkorban a megfelelő fejlődéshez **teljes értékű fehérjékre** is szükség van. Ezek alkotórészei a húshoz, halakhoz hasonlóan ideális arányban és mennyiségben található meg a tejben és a belőle készült termékekben, ezért fontos elemei a mindennapi táplálkozásnak. A tej fehérjéi (3,4 g/dl) – a közhiedelemmel ellentétben – könnyen emészthetőek és jól hasznosulnak a szervezetünkben, biológiai értékük nagy. A tej tejcukrot (kb. 5g/dl) és jól emészthető tejsírt (0,1-3,5%) is tartalmaz. Vízben (B₁-, B₂-, B₁₂-vitamin) és zsírban oldódó vitaminoknak (A-, D-vitamin) is fontos forrása. Jelentős a kalcium- és foszfortartalma, és előnye, hogy ezek az ásványianyagok megfelelő arányban található meg benne.

Legértékesebb energiát nem adó tápanyagai a **kalcium** és a **D-vitamin**, amelyek a csontozat és a fogak fejlődéséhez nélkülözhetetlenek. Az életkornak megfelelő kalcium- és D-vitaminszükséglet nagy része a tej és a tejtermékek napi fogyasztásával biztosítható. A WHO által is javasolt kiegyensúlyozott táplálkozás szerint **napi 0,5 l tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék** fogyasztása ajánlott.

1 dl tej kalciumtartalmának (kb. 120 mg) megfelelő tejtermékek: 2-3 dkg sajt (2-3 szelet), 15 dkg felzsíros tehéntúró (1 teniszlabdányi), 1 dl joghurt, kefir.



Az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változata meghatározza, hogy naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt. 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/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>)

Jó megoldás **az ajánlás megvalósítására**, például ha a reggeli szendvicset különféle sajtokkal, sajtkrémekkel, zöldsézes

túrókrémekkel, körözöttel tesszük változatossá. Tízórára és uzsonnára adhatunk joghurtot, kefirt, gyümölcsös túrókat. Főétkezésként húsos leves után kiváló fogás a túrógombóc, túros vagy sajtos tészta. Feltétnek főzelék mellé sajt-felfújtat is tálalhatunk. A főzelékek készíthetők tejföllel, joghurttal, kefirrel, a csöbensülteket, rakott és töltött ételeket szükség esetén sajttal dúsíthatjuk. A saláták is teljes értékűvé tehetők sajttal, túros, kefires, joghurtos öntettel. Desszertként joghurt-torta, gyümölcsös túrószelet kínálható.

A tej kiváló táptalaj a mikrobák, baktériumok számára. A kereskedelemben kapható úgynevezett fogyasztási tejeiket tartósítószer hozzáadása nélkül, kizárólag hőkezeléssel (eltérő hőmérsékleten, különböző ideig) tartósítják, amelyet **pasztőrözésnek** hívunk. Az UHT tejet ultra magas hőfokon történő hőkezelési módszerrel állítják elő, amit ultrapasztőrözésnek is neveznek. Ekkor a tejet 2-3 másodpercre felhevítik (135°C feletti hőmérsékletre), ezután gyorsan lehűtik és aszeptikus környezetben, aszeptikus csomagolásba töltik. Így az összes mikroorganizmus elpusztul, és a tej bontatlan csomagolásban szobahőmérsékleten akár 3-6 hónapig is eltartható lesz. Amennyiben háztáji friss tejet vásárolunk, akkor csak forralás után fogyasszuk el.



Tejtermékek

Évezredek óta a tejből sokféle terméket állítanak elő. Ide tartoznak az ízesített tejek (kakaós, karamellás, kávé), a savanyított tejkészítmények (joghurt, kefir, aludttej), a dúsított zsírtartalmú tejkészítmények (tejföl, tejszín), túrófélék, krémtúró-féleségek, vaj, vajkészítmények és a sajtok.

A kalcium felszívódását elősegíti a tejben és a tejtermékekben lévő többi tápanyag, mint például a tejcukor. A fermentáció során keletkező savas környezet miatt a kalcium felszívódása a savanyított tejtermékekben még a tejnél is jobb hatásfokú. A D-vitamin zsírban oldódó vitamin, amelynek felszívódását a tejsziradék segíti. A különböző zsírtartalmú tejek és tejtermékek kínálata egyre bővül. A polcokon található például zsírszegény (1,5%), félszíros (2,8%) és magasabb zsírtartalmú (3,5%) tejeket is. A gyermekkori elhízás egyre nagyobb probléma, ezért inkább a zsírszegény és félszíros tejtermékekből válasszunk gyakrabban. A tejtermékek közül a hozzáadott cukrot tartalmazók (például édes túrókrémek, túródesszertek, tejdesszertek, tejszeletek) ritkábban illeszthetők be az étrendbe. Ezeket helyettesíthetjük otthon készített, friss gyümölcsöt és natúr joghurtot, túróval tartalmazó desszertekkel.

Ugyanígy ügyelni kell arra, hogy a sajtok, sajtkrémek, valamint a juhtúró sok sót tartalmaznak, ezért az ajánlott mennyiséget nem érdemes jelentősen túllépni.

Mit tegyen, ha a gyermek nem iszik tejet?

A tej mellőzésének egyik oka lehet, hogy a tej valamilyen hasi panaszt (puffadás, hasmenés) okoz. Ennek hátterében a tejcukor emésztésének zavara állhat, amit **tejcukor-érzékenység**nek nevezünk. Az érzékenység egyénenként változhat. Van aki a tejet nem, de a joghurtot, kefirt, sajtokat, túróval el tudja fogyasztani mindenféle panasz nélkül, és van aki ezekből is csak a laktózmentes változatot. Egészséges emberben, a tejcukor a vékonybélben emésztődik meg és szívódik fel, míg tejcukor-érzékenység esetén bontatlanul halad tovább a vékonybélből, és a vastagbél baktériumai bontják el végül rövid szénláncú zsírsavakká és gázokká. A tejcukor-érzékenység az életkor előrehaladtával gyakoribbá válhat. Megoldás lehet az, ha napi ½ l laktózmentes tejet, illetve ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú savanyított tejtermékeket (joghurt, kefir, tejföl), tehéntúróval, sajtot választunk.

Gyermekkorban gyakrabban előforduló probléma a tejallergia. Ha ez fennáll, a szakorvosi diagnózis alapján elkezdett tejfehérjementes étrend mellett – melynek részletes megbeszéléséhez dietetikussal történő, akár többszöri konzultáció szükséges – kalcium és D-vitamin pótlására van szükség, az orvos által meghatározott étrend-kiegészítővel.

Tojás

A **tojás** fehérjetartalma teljes értékű és jól hasznosuló (javarészt a tojásfehérjében koncentrálódik). A tojássárgája kiváló forrása több vitaminnak (A, D, B₁, B₂, B₁₂) és ásványi anyagnak (kálium, magnézium, vas). Lényeges tudni, hogy 1 darab tojássárgája a napi elfogyasztható koleszterinmennyiség 80-100%-át tartalmazza.

A tojás az emberiség legősibb tápláléka. Hazánkban a tyúktojás fogyasztása terjedt el. Hetente 2-6 darab tojás ajánlott, amelybe nemcsak az önálló ételként (például tojásrántotta, lágytojás, keménytojás, töltött tojás) elfogyasztott mennyiség számolandó, hanem a főzés során felhasznált (vagdaltpogácsa, rakott burgonya, piskóta, stb.) is beletartozik.

A tojás esetében kifejezett a szalmonella veszély, így lényeges, hogy ellenőrzött helyről, illetve iparilag fertőtlenített héjú, lehetőleg tiszta, friss, ép tojást vásároljunk. A tojás természetes védelme megfelelő körülmények között a meszes héj, a kutikula réteg, és a jégzsinór enzim tartalma. Ha ez nem sérül, akkor a tojás 5-6 hétig is eltartható hűvös (+18°C alatti) helyen. Felhasználás előtt ellenőrizzük vízpróbával a tojás frissességét. A friss lemerül, míg a vízben lebegő nem friss, de még fogyasztható. A víz felszínén maradó tojás már nem fogyasztható. A friss feltört tojás fehérjeje átlátszó, sárgája egészben marad. Feltörés után célszerű a tojást azonnal felhasználni.

Nyers tojással készült ételeknél (például majonéz, tartármártás) a fertőzés kockázatát gyors lehűtéssel és hűtve tárolással csökkenthetjük.

További információk:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> ● <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>
<http://www.okostanyer.hu/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az

Auchan Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 ● Minden jog fenntartva!