



# Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

## Húsk, 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, húskészítmények, halakból készült fogások.

**A húsk, 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 fáradékonyságát, iskolai teljesítményének romlását, fertőzésekkel szembeni ellenálló képességének csökkenését is okozhatja?

Kiegészítő, vegyes táplálkozás esetén a napi **B<sub>12</sub>-vitamin** szükséglet mintegy 70%-a hússal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe (20% tejjel és tejtermékekkel, 10% tojással; a növényi eredetű táplálékokban nincs B<sub>12</sub>-vitamin). A B<sub>12</sub>-vitamin nélkülözhetetlen többek között az egészséges vérvérvételhez és a jól működő idegrendszerhez.

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

A húsk, húskészítmények energiaértéke nagymértékben függ a **zsírtartalmuktól**. A különböző húsk zsírtartalma fajtánként és húsrészenként is nagyon eltérő lehet. Ha tehetjük, válasszuk a sovány húskat, 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 leborozott 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 gépsonkáké 6-8%, a csirkemellsonka 2-4%, míg a téli-szalámi, a szárazkolbászok 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 hússal (közel 20%). A halak gazdagok vitaminokban (pl.: **A-, E-, D-, B<sub>12</sub>-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. ómega-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.



- A kagylók, a rákok valamint a fehér húsú halak nagyon alacsony, kevesebb, mint 5% zsírt tartalmaznak (pl. garnélarákok, homár, kagylók, tintahal, tőkehal, lepényhal, nyelvhal).
- A zsírban gazdag halak közül a szardínia és tonhal 5-10%, a hering, az ajsóka, 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 lebőrözött 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 megspriccelni.
- Ízletes fogások készülhetnek sütőzacskóban, alufóliában vagy római tálban is.
- A húsokat, a 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, pörköltek, 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 fogást kapunk.

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

A hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változata meghatározza, hogy minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Teljes értékű fehérjeforrásoknak tekinthetők a húsok, a halak, a tojás, a 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: <https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-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 nyers hús 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 halas pultoknál gondosan nézzük meg, friss-e a hal: a hal szemének tisztának, a kopoltyújának élénkpirosnak kell lennie.
- A szalmonella-baktérium főzés vagy sütés hatására elpusztul, de maga a nyers hús fertőzhet, éppen ezért nagyon fontos, hogy minden nyers húst alaposan süssünk át.
- A darált húst és a belsőségeket a vásárlás napján dolgozzuk fel!
- Feldolgozás után a munkaeszközöket (vágódeszka, kés, tálak) és a munkasztalt gondosan meg kell tisztítani.

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!