



Elkészült az ovisoknak szóló OKOSTÁNYÉR®

- a felnőttek és az iskolás gyermekek után a 4-6 éveseknek is táplálkozási ajánlást adott ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége –**

Budapest, 2024. július 1. – **Elkezdődött a vakáció, nyáron az óvodák is bezárnak egy időre, ilyenkor a szülőknek, nagyszülőknek a szokásosnál is nagyobb feladatot jelent egész nap megoldani a gyerekek étkezését. A felnőtt és a 6-17 éveseknek szóló hazai táplálkozási ajánlás kiadása után most a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) hiánypótló módon az óvodás korcsoportra is kidolgozta a táplálkozási útmutatót, a 4-6 éveseknek szóló OKOSTÁNYÉR®-t. A szakmai szövetség ezzel a kisgyermekes családoknak szeretne segíteni, valamint ideje korán kialakítani a legkisebbeknél is a helyes táplálkozást.**

A felnőtt lakosságnak szóló OKOSTÁNYÉR® 2016-ban a 30 évvel korábbit váltotta fel. A friss nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok mellett a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe vette. További újdonsága volt, hogy a tápanyagalapú helyett élelmiszeralapú ajánlást adott, ami a laikusok számára is könnyebben érthető, hiszen a köznapi életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt. A praktikumot szolgálta az is, hogy a háziki vagy piramis helyett a tányér (kördiagram) lett az új ábrázolási forma, ami szintén azt szolgálja, hogy a helyes arányok könnyebben berögzüljenek. A Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával közzé tett útmutató táplálkozási tanácsokkal, adagszámításokkal és receptekkel is kiegészült, illetve később fenntarthatósági szempontokkal bővült. Másfél évvel a hazai felnőtt lakosságnak szóló ajánlás után a gyerekekét is kidolgozta a szakmai szövetség. A gyerek OKOSTÁNYÉR® jelölésrendszerében és megközelítési módjában a felnőttekét követi, mivel azonban a napi energiaszükséglet szempontjából a felnőttekhez képest a 6-17 éves korosztály sokkal kevésbé egységes, ezért esetükben az eltérő adagok és mennyiségek meghatározása igen hangsúlyos szerepet kapott. Újításként külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készítettek számukra.

Hasonlóan jártak el a most kiadott ovis OKOSTÁNYÉR® esetében is. Életévekre és nemekre bontva adják meg az ovisok napi energiaszükségletét, amelynél a fizikai aktivitással is kalkulálnak. Meghatározták a különböző élelmiszertípusok adagszámát és azt is, hogy a kicsik esetében mennyi egy adag.

Összegezve elmondhatjuk, hogy az óvodások napi energiaszükséglete életkortól, nemtől, fizikai aktivitástól függően, 1300 és 1800 kcal között mozog. Naponta minimum 4 adag zöldség-gyümölcs elfogyasztását javasolják nekik, 3 adag gabonafélét kellene enniük, 3 adag tejet, vagy tejterméket és emellett rendszeresen a tányérjukra kellene, hogy kerüljön hal, tojás és húsféle, valamint naponta legalább 8 pohár folyadékot kéne inniük, főleg vizet. Ezen túlmenően azt is megmondja az ajánlás, hogy mennyi számít egy adagnak. Például zöldségből 40-180 g, tejből pedig 1-2 dl egy porció a kicsik kora és fizikai aktivitása szerint. Folyadékból egyszerre kb. másfél-két decit igyanak. Természetesen a pontos adagolást minden fontos élelmiszere megadják a dietetikusok.



„Bízom benne, hogy nagy segítség lesz a szülőknek, nagymamáknak, óvónőknek a 4-6 éveseknek szóló táplálkozási ajánlásunk, mert életbevágóan fontos, hogy már egészen kicsi kortól a helyes elveket, arányokat és adagokat szokják meg a gyerekek – mondja Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke. – Sajnos már ebben a korcsoportban is látunk étkezési anomáliákat, ami azért különösen szomorú, mert még nem is maguk döntenek a saját étkezésükről. Nem az ő hibájuk, hogy a kellenél gyakrabban kerülnek eléjük nagyobb adagok, kevesebb zöldség és – merő szeretetből – több édesség. Pedig aki kicsiként nem szokik hozzá a helyes táplálkozáshoz, később nagyobb eséllyel lesznek súly- vagy egyéb egészségügyi problémái. Az egészséges életmód betartása is sokkal nehezebb annak, akinek előbb a rossz beidegződéseitől kell megszabadulnia. Ebben az életkorban még a felnőttek alakítják a kicsik étkezését, mondanom sem kell, mekkora a felelősségük ebben. Ehhez ad hathatós segítséget az ovis OKOSTÁNYÉR®, amiben igyekeztünk a korszerű tudományos elvek alapján mindent röviden és nagyon közérthetően összeszedni, amivel a kisgyermekes családoknak tudunk segíteni.”

A 4-6 éveseknek szóló, részletes ajánlás [itt](#) található.