

Táplálkozási Akadémia



ÓVODÁSOK TÁPLÁLKOZÁSA, GYEREK OKOSTÁNYÉR®



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- Gyerekkori elhízás hatással van a gyermek fizikai, szociális és pszichológiai jóllétére, továbbá előrejelzője a felnőttkori elhízásnak és több krónikus, nem fertőző betegség kialakulásának.
- 2020-ban végzett magyarországi kutatás eredményei szerint a túlsúly és elhízás aránya 4-10 éves lányok esetében 28%, a fiúknál 18,2% volt.
- A csontok minőségét, szerkezetét, erősségét és teherbírását jelentősen befolyásolja az elegendő mennyiségű kalcium bevitele. A kalcium fő élelmi forrásai a tej, a tejes italok és egyéb tejtermékek, melyek fogyasztása elégtelen a gyermekek körében.
- Gyermekek számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

A felnőtt és a 6-17 éveseknek szóló hazai táplálkozási ajánlás kiadása után most a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MADOSZ) 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 felnőttek és gyerekek napi étkezésének helyes arányai tulajdonképpen megegyeznek. A különbség elsősorban az elfogyasztásra javasolt élelmiszermennyiségekben van. Egy átlagos, közepesen aktív életmódot folytató felnőttnek 2000 - 2500 kcal a napi energiaigénye. Ez természetesen az egyéni tényezők (pl. nem, életkor, fizikai aktivitás) függvényében mindenkinél másként alakul. A gyermekek energiaigénye a kor, nem, testtömeg és aktivitás alapján nagy szórást mutat, akár napi 1200 és 3300 kcal között is változhat. Ezért a szakmai szervezet az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság, valamint több, nemzetközi élelmiszer-alapú táplálkozási ajánlást figyelembe véve alkotta meg a 4-6 éves gyerekeknek szóló OKOSTÁNYÉR®-t, továbbá külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készített hozzá. (1)

ÓVODÁS KORÚ GYERMEKEK LEGFONTOSABB TÁPLÁLKOZÁSI SZÜKSÉGLETEI

A korai gyermekkor kritikus időszak a gyermek testének egészséges növekedése és fejlődése szempontjából. Az arányos növekedésben, a megfelelő ütemben történő súlygyarapodásban és a jó kognitív fejlődés elősegítésében kulcsszerepe van a táplálkozásnak. A tápláló étrendnek tartalmaznia kell az összes makro- és mikronutrient megfelelő arányban. A szénhidrátok a gyermek étrendjének fontos részét képezik, energiát és alapvető tápanyagokat biztosítanak. A fehérje nélkülözhetetlen tápanyag a gyermekek számára. Segíti őket a megfelelő növekedésben és fejlődésben, és biztosítja az aktív élethez szükséges energiát. A fehérjében gazdag étrend hozzájárul a gyermekek immunrendszerének normál működéséhez. A zsírok nélkülözhetetlenek számos testi funkcióhoz, például a növekedéshez és fejlődéshez, az energiatermeléshez, valamint egyes vitaminok felszívódásához.

A gyerekeknek különösen nagy szükségük van a vitaminokra és ásványi anyagokra is a megfelelő növekedéshez és fejlődéshez. Az A-vitamin fontos a látáshoz, valamint az egészséges bőr, csontok és fogak megőrzéséhez. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását az élelmiszerforrásokból, elősegítve a csontok növekedését. Fő élelmiszerforrásaik például a tojás, tengeri halak, tej és tejtermékek. Az E-vitamin antioxidánsként működik, amely segíthet a fertőzések megelőzésében, míg a C-vitamin támogatja az immunrendszert. Nagyobb mennyiségben található E-vitamin például az olajos magvakban, C-vitamin pedig a paprikában, petrezselyemben és csipkebogyóban. Ásványi anyagok közül kiemelendő a kalcium, vas, cink és magnézium, melyek elősegítik az erős fogak és csontok kialakulását.

A kalcium fő forrása a tej és tejtermékek, vasban, cinkben és magnéziumban bővelkedik például a spenót és mángold. Azonban a túlzott nátriumbevitel egyértelműen növeli a szív- és érrendszeri betegségek megjelenésének veszélyét. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy fontos az egyes tápanyagok megfelelő arányának betartása, mivel bizonyos élelmiszerek túlzott bevitelük kiegyensúlyozatlan táplálkozáshoz, és végül túlsúlyhoz vagy elhízáshoz vezethet. A gyermekkori elhízás kedvezőtlen egészségügyi hatásai az egész élet során megmutatkoznak. Gyerekkorban hatással van a gyermek fizikai, szociális és pszichológiai jóllétére, továbbá előrejelzője a felnőttkori elhízásnak és több krónikus, nem fertőző betegség kialakulásának. (2)

ÓVODÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI JELLEGZETESSÉGEI

"A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, valamint a Nestlé Hungária Kft 2014-ben végzett felméréséből kiderült, hogy a felmért négy-tíz éves gyermekek 30%-a reggeli nélkül indul el otthonról. Az óvodások az intézményben kapnak tízórait, így esetükben pótolható az otthon elmaradt reggeli, azonban az iskolás korú gyermekeknél ez már nem mindig teljesül. A reggeli kihagyásának két fő okaként említették az időhiányt és azt, hogy a gyermek nem éhes. (3)

Ezen kutatást 2020-ban megismételték, mely reprezentálja a hazai 4-10 éves korosztályt nem, kor, településméret és régió szerint. A vizsgálat eredményei szerint a túlsúly és elhízás aránya 4-10 éves lányok esetében 28%, a fiúknál 18,2% volt. A napi átlagos energiabevitel a 4-6 éves korosztály esetén 1733 kcal volt, valamivel az ajánlás (1700 kcal) felett. A makrotápanyagok tekintetében a szénhidrát kivételével mindenből többet fogyasztottak az ajánlott mennyiségnél. Azt fontos kiemelni, hogy a hozzáadott cukor azonban magasabb volt az ajánlott energiabevitel legfeljebb 10 százalékánál. A gyermekek rostbevitelük szintén elmarad az ajánlottól, 4-6 évesek esetében az átlagos fogyasztás 18,1 gramm volt, mely az ajánlott mennyiség 94%-a. Ennek oka, hogy a gyermekek csupán 43%-a fogyasztott legalább egyszer teljes értékű gabonát vagy abból készült terméket a vizsgált három nap alatt. Ezenkívül a zöldségek-gyümölcsök átlagos fogyasztása (263 g/nap) is kedvezőtlennek bizonyult az ajánlott 400 g/naphoz képest. A mikrotápanyagok közül a nátrium, a kalcium és a D-vitamin bevitelében találtak jelentős eltérést az ajánláshoz képest. Elmondható, hogy a 4-6 éves gyermekek nátriumbevitelük (2946 mg) jócskán meghaladja az ajánlott 1 teáskanálnyi konyhasó mennyiséget. A csontképzéshez elengedhetetlen kalcium bevitelük a 4-6 évesek esetén 629 mg/nap volt, mely elmarad az ajánlott 800 mg/nap mennyiségtől. Ezzel szemben a napi foszforbevitel átlaga (924 mg) meghaladja a napi ajánlott (620 mg) mennyiséget, így kedvezőtlen a kalcium: foszfor hányados. Ha a foszfor aránya jelentősen meghaladja a kalciumét, akkor a csontokból kalcium szabadul fel, ezzel hozzájárulva a későbbi csonttrikulás kialakulásához. Továbbá a kutatásból kiderült az is, hogy a vizsgált csoportok esetén 98-100%-ban a határérték alatti volt a D-vitamin-bevitel. Fontos kiemelni azonban, hogy az étrend-kiegészítők rögzítése nem képezte részét a táplálkozási naplónak.

Ezen kutatási eredményekből látható, hogy már az óvodás korú gyermekekre is jellemző az elhízás nagy aránya, a túlzott zsír-, telítettsírsav-bevitel, a már említett magas nátriumbevitel, valamint a zöldségek-gyümölcsök és a teljes értékű gabonák nem megfelelő fogyasztása, az alacsony rost- és kalciumbevitel.

Ennek okán nem lehet kellően hangsúlyozni a megfelelő edukáció minél korábban történő megkezdését, melyben nagy segítség lehet a 4-6 éveseknek szóló OKOSTÁNYÉR®. (4)

OKOSTÁNYÉR TARTALMA

- Csak úgy, mint a felnőtt ajánlásban a gyermekek napi étkezésének a felét a zöldségeknek és gyümölcsöknek kellene kitenniük. Ez azt jelenti, hogy nap 4 adag elfogyasztása javasolt. Egy 4 éves ülő aktivitású fiú vagy 4 éves mérsékelt aktivitású lány esetében egy adagnak számít például 40 gramm zöldség (például: paprika, paradicsom, kígyóuborka), 30 gramm szárazhüvelyes (például: lencse, sárgaborsó, bab), 50 gramm gyümölcs (például: alma, körte, sárgabarack), 10 gramm olajos mag (például: mogyoró, mandula, dió).
- Gabonafélékből 3 adag javasolt naponta, melyből egy adagnak számít például 30 gramm kenyér, 40 gramm tészta vagy rizs, 10-20 gramm gabonapehely vagy egy fél db péksütemény.
- Fő fehérjeforrások közül a húsok, halak és tojás estében napi 1-2 adag a javasolt mennyiség. Egy adagnak számít: 60 gramm hús, 15 gramm felvágott, 60 gramm hal és fél db tojás. A tej és tejtermékek tekintetében napi 3 adag javasolt a gyermekek számára. 15 gramm sajt vagy túró, 1 dl tej, joghurt vagy kefir számít egy adagnak.
- Folyadékból az óvodás korú gyermekek számára is számszerűen 8 pohár, - melyből legalább 5 pohár ivóvíz - elfogyasztása javasolt, azt azonban figyelembe kell venni, hogy ebben az életkorban egy pohárnak 1,5-2 dl felel meg.

Hogy megtudjuk gyermekünknek pontosan mennyi energiára van szüksége, ehhez nyújt segítséget a www.okostanyer.hu oldalon található Energiaigény-kalkulátor, mely kiegészül ételmszer adagolási útmutatóval is. (5, 6)

TIPPEK AZ OKOSTÁNYÉR GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

- Kutatások kimutatták, hogy a gyermekek nagyobb eséllyel eszik meg az ételeket, ha részt vesznek az elkészítésében. Engedjük, hogy az előkészületektől kezdve a tálalásig minden folyamatban részt vegyen a gyermek, így az ételmszerekről szerzett ismerete is bővül. Emellett arra a következtetésre is jutottak a vizsgálat során, hogy az ételkészítésbe bevont gyermekek felnőttkorban bátrabban fognak használni új alapanyagokat, könnyebben reformálható az étkezésük a megfelelő irányba.
- Számít az ételmszerrel való találkozások száma is! Kutatások bizonyítják, hogy az ismételt expozíció segít az evésproblémákon, sőt meg is előzheti azokat. Tehát, ha a gyermek elutasít egy ételmszert, érdemes azt többször kínálni neki. Fontos, hogy ne az evés legyen az elsődleges cél, hanem a megismerés! (7)
- A rendszeres, napi 5x étkezés gyermekkorban kiemelt jelentőségű, hisz ekkor alakul ki a későbbi évekre is átvitt étkezési ritmus. Így könnyebben elkerülhető, hogy reggeli nélkül induljon a nap, vagy akár fél napot is meghaladó éhezés jellemezze a mindennapokat.
- Ideális reggeli részeként a gyermek fogyasszon teljes kiőrlésű gabonafélét, teljes értékű fehérjeforrást, mint például sovány tejet, natúr joghurtot, snidlinges túrókrémet vagy tojást, és feltétlenül friss zöldséget vagy gyümölcsöt.
- Tízórára és uzsonnára egy gyümölcs, egy pohár joghurt vagy kefir, ételmi rostban gazdag keksz vagy egy marék natúr olajosmag megfelelő választás lehet.
- Ételkészítés alkalmával ajánlott zsírszegény ételkészítési technikákat alkalmazni, mint az alufóliában, tapadásmentes serpenyőben vagy sütőzacskóban sütés.
- Mindig törekedni kell az utósózás mellőzésére, hogy a gyermeket fokozatosan hozzá lehessen szoktatni a nyersanyagok eredeti ízének szeretetéhez.
- Az ideális zsírsavösszetétel elérése érdekében, a különböző növényi olajok használata mellett, érdemes gyakrabban beilleszteni az étrendjükbe a halból készült ételeket.

- A zöldségeket és gyümölcsöket nem csak nyers formában tudjuk gyermekeinknek kínálni, ételekbe is bele tudjuk csempészni. Például palacsintatésztába: alma, körte; brownie tésztájába körte, cékla, répa és fasírtba: cukkini, répa, vagy hagyma reszelése.
- A folyadékfogyasztásról sem szabad elfeledkezni, ami lehetőleg legyen víz, ásványvíz. Emellett alkalmanként, kis mennyiségben lehet fogyasztani magas gyümölcsszázalékú gyümölcsleveket (amelyet célszerű otthon, frissen elkészíteni), tejet vagy tejes italt, mint például kakaót.

MOZGÁS

- A megfelelő ételmód kialakításához az ideális étkezés mellett elengedhetetlen a rendszeres testmozgás.
- Gyerekek esetében érdemes olyan mozgásformát választani, amit szeret és képes csinálni egyhuzamban legalább 10 percig! Ezt az időtartamot fokozatosan érdemes növelni.
- Gyermek számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt. (5)

RECEPTEK

A következőkben, olyan nyári recepteket mutatunk be, melyek a gyermekek bevonásával is könnyen elkészíthetőek.

Gyümölcsleves gabonapehellyel

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 4-5 db alma/sárgabarack/őszibarack/körte meghámozva, kockákra vágva
- 2 ek. méz
- 1 tk. fahéj
- 3 db szegfűszeg
- fél citrom leve
- 1 l víz
- 1 dl 10%-os főzőtejszín
- ½ csomag vaníliás pudingpor
- hozzáadott cukormentes gabonapehely ízlés szerint a díszítéshez



Elkészítés:

A megpucolt, feldarabolt gyümölcsöt locsoljuk meg citromlével, forgassuk meg mézben. A fűszereket tegyük egy teatojásba. Ezt követően a gyümölcsöket és a teatojást tegyük egy lábasba, majd öntsük fel a vízzel, és főzzük kb. 15 percig. Közben a pudingport keverjük simára a tejszínnel. Mikor a gyümölcs megpuhult, vegyük ki a teatojást, és a tűzről levéve botmixerrel pépesítsük a levest, majd a forró léből 2-3 merőkanányi mennyiséget állandó keverés mellett keverjünk hozzá a hideg pudingos tejszínhez. Ezt a csomómentesre dolgozott, közepes hőmérsékletű habarást – folyamatos keverés mellett – öntsük vissza a leveshez, majd főzzük még pár percig, míg besűrűsödik, és egyszer újra felforr. A levest lehűtve, levesbetétként gabonapehellyel megszórva tálaljuk, mellyel tovább növelhetjük az ételünk rosttartalmát.

Mentás zöldborsókrém

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 30 dkg zöldborsó
- kétharmad gerezd fokhagyma
- 1 ek. citromlé
- ízlés szerint só
- 1 ek. olívaolaj
- kétharmad marék friss menta



Elkészítés:

Amennyiben van lehetőségünk használjunk friss borsót, de fagyasztott termékből is elkészíthető a krém. A borsót sós, lobogó vízben puhára főzzük, leszűrjük, hagyjuk lecsöpögni, majd aprítógépbe tesszük az összes többi hozzávalóval együtt és krémesre pépesítjük. Pirítós kenyéren tálaljuk, vagy zöldségradakhoz mártogatósként.

Felhasznált irodalom

1. MDOSZ Sajtóközlemény [Internet]. Elérhető:
<https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2024/07/mdosz-kozlemeny-2024-julius-megjelent-az-ovis-okostanyer.pdf>
2. MyPlate National Strategic Partner [Internet]. Elérhető:
<https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>
3. Kiss-Tóth, B.: Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új DIÉTA, 4, 23, 2014.
4. Sárga D, Biró L, Kiss-Tóth B, Veresné Bálint M. 4–10 éves magyar gyermekek tápanyagbeviteli és tápláltsági állapotának felmérése Orv Hetil. 2023; 164(14): 533–540.
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. 4- 17 éves Okostányér. [Internet]. Elérhető:
<https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2024/06/gyerek-okostanyer-A4-2024-HU.pdf>
6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Energiaigény-kalkulátor és élelmiszeradagolási útmutató [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>
7. Lukasz, R.: Mit Tegyek Ha Nem Eszik A Gyermezem Kisokos – 2022 [Internet]. Elérhető:
<https://kiskanalkommando.hu/>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Juhász Anna Evelin
dietetikus BSc, okleveles táplálkozástudományi szakember MSc

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Pálfi Erzsébet Ph.D.
MDOSZ Tudományos Bizottságának elnöke

Kézirat lezárva: 2024. augusztus 23.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu

Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

