



Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

Az egészséges táplálkozás Tájékoztató anyag szülők számára

A GYERE® Online Program eddigi anyagaiban megismertettük Önöket és gyermekeiket az egészséges táplálkozás egyes elemeivel. Ebben a tájékoztatóban egy összegzést és praktikus tanácsokat adunk, hogy könnyebben tudják megvalósítani a család egészséges étkezését.

A helyes életmód két meghatározó és elválaszthatatlan tényezője a kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás. A táplálkozási ajánlások betartásával csökkenthető a civilizációs betegségek (elhízás, szív-érrendszeri betegségek, daganatos megbetegedések egy része, 2-es típusú cukorbetegség, stb.) kialakulásának kockázata.

Az egészséges táplálkozásnak minden életkorban alapvető jelentősége van, de különösen igaz ez a gyermekkorra, hiszen jellemzően ekkor alapozódnak meg az étkezési szokások.

Járjunk elől jó példával, mivel a szülők gyakorolják gyermekeikre a legnagyobb és legkedvezőbb hatást. Ebben segít a felnőtteknek szóló, 2021-ben megújított hazai táplálkozási ajánlás, melyet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége dolgozott ki 2016-ban. A magyar táplálkozási ajánlás kiegészült egy mindenki által elérhető OKOSTÁNYÉR® lexikkal, ételkészítési vagy éppen házon kívüli étkezésre vonatkozó javaslattal, adagnagyságokkal és receptekkel. Mindezek megmutatják a lakosságnak, hogyan építsék be étrendjükbe a különböző élelmiszercsoportokat. 2017-ben elkészült az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változata, melyhez tartozik egy energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató. Mivel a napi energiaszükséglet szempontjából a felnőttekhez képest ez a korosztály sokkal kevésbé egységes, ezért esetükben az eltérő adagok és mennyiségek meghatározása igen hangsúlyos szerepet kapott. Az említett anyagok megtekinthetők, letölthetők az alábbi linken: www.okostanyer.hu

Az emberi szervezet működéséhez energiára van szükség, amelynek forrása az elfogyasztott táplálék. Az energiaszükségletet többek között az életkor és a fizikai aktivitás is befolyásolja. Energia-egyensúly esetén az ételekkel, italokkal felvett energia megegyezik a felhasznált mennyiséggel, vagyis azzal, ami a test életfolyamatainak fenntartásához és a fizikai tevékenységhez szükséges.

Az étrend összetevői közül a **húsok, húskészítmények, halak, a tojás és a tej** valamint a **tejtermékek** teljes értékű **fehérjeforrásoknak** számítanak: részt vesznek a sejtek, az izmok és más szövetek felépítésében, regenerálásában. Kedvezőbb választást jelentenek a zsírszegény húsfélék, húsrészek.

Zsírokat és olajokat legnagyobb mennyiségben az **olajos magvak, a növényi olajok, a vaj és a különböző, zsíros állati részek** tartalmazzák. Főként energiát szolgáltatnak, de részt vesznek a sejthártyák felépítésében, hozzájárulnak az agy és az idegrendszer működéséhez. Élettani szempontból előnyösebbek a növényi eredetű zsiradékok, valamint a tengeri halak (illetve a hazai édesvízi halak közül a kecsege, a pisztráng és a busa) fogyasztása.

A **szénhidrátok** legjobb forrásai a **gabonafélék, gyümölcsök és zöldségek**, melyek az energiaszolgáltatás mellett rostokat, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmazzák. Az egészségmegőrző étrendben, gyermekkorban is fontos, hogy a teljes kiőrlésű gabonatermékek, és a zöldség- valamint gyümölcsfélék rendszeresen szerepeljenek.

Vitaminokat és ásványi anyagokat (makro- és mikroelemeket) különböző arányban szinte minden élelmiszer tartalmaz, amelyek változatos, kiegyensúlyozott fogyasztása biztosíthatja a hiányállapotok, betegségek kialakulásának elkerülését, az egészséges fejlődést.



Alapvetően nincs jó vagy rossz étel, az egészséges, kiegyensúlyozott étrend egyik legfontosabb szabálya a változatosság. Akkor táplálkozunk tehát helyesen, ha valamennyi élelmiszercsoportból színesen, rendszeresen fogyasztunk a megfelelő arányban és mennyiségben.

Gyakorlati tanácsok

- Fogyasszunk több sötétzöld leveles, sárga, narancs és pirosas-lila színű zöldségeket, valamint gyümölcsöt.
- Válasszuk a teljes kiőrlésű, illetve teljes értékű gabonatermékeket!
- Fogyasszunk gyakrabban halakat, sovány húsféléket (szárnyasokat bőrük nélkül), például: párolva, főzve, alufóliában, sütőzacskóban, teflonedényben sütve, grillezve, azaz zsírszegényen elkészítve.
- Naponta iktassuk étrendünkbe a tejet, tejterméket (ezek többek között kiváló fehérje-, kalcium- és D-vitamin-források!)
- Figyeljünk a csak alkalmanként fogyasztható élelmiszerek körére. Idetartoznak például a bő zsiradékban sült ételek, szalonnafélék, cukorkák, sütemények, kekszek, chipsek, jégkrémek, csokoládék!
- Fontos, hogy az ételek ne tartalmazzanak túl sok zsiradékot, cukrot, illetve sót.
- Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben javasolt fogyasztani.

Ötletek szülőknek

- A zöldség- és gyümölcsfogyasztás megkedveltethető, ha együtt vásárolunk vagy együtt főzünk a gyermekkel.
- Többféle zöldségből, gyümölcsből sovány húsfélékkel együtt tartalmazó ételt varázsolhatunk (pl. „rablólús”, saslik, rakott zöldséges ételek).
- Amelyik ételt lehet, azt érdemes friss zöldfűszerekkel, zöldségekkel, gyümölcsökkel díszíteni-ízesíteni. Ha ezt a gyerekekre bizzuk, máris szívesebben fogyasztják a végeredményt.
- Ne jutalmazunk élelmiszerrel, különösen ne édességgel! Akaratlanul is kondicionálhatja a gyermeket az „édesség = szeretet” következtetés levonására.
- Nassolnivalóként legyen a gyümölcs vagy zöldség az első választás!
- Figyeljünk a mennyiségre, a nassolnivalók nem helyettesítik a főétkezést!

Egészségesebb óvodai/iskolai közétkezés – „menza”

A gyermekeknek csak előnye származik a közétkeztetés biztosította étrendből, amely több teljes kiőrlésű gabonát, gyümölcsöt és zöldségeket, tejet-tejtermékeket, alacsonyabb sótartalmú élelmiszereket tartalmaz. Beszéljünk gyermekünkkel az óvodai/iskolai étkezésről!

További információért kattints a következő honlapokra:

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

A GYERE® Online program együttműködő partnere az **Auchan** Alapítvány.

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