



A családi asztalnál dől el az egészség

– dietetikusok mutatják meg az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási ajánlás hétköznapi alkalmazását –

Budapest, 2026. február 9. – **Magyarországon tízből közel hét felnőtt túlsúlyos vagy elhízott, miközben a krónikus betegségek jelentős része a helytelen táplálkozáshoz és a mozgásszegény életmódhoz is köthető. A változás azonban gyakran nem az orvosi rendelőben, hanem a családi konyhában kezdődik. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) ezért új tartalmakkal bővítette a „Nők Iskolája” online edukációs programját, amely azokat szólítja meg, akik tudatos élelmiszerválasztással és főzéssel a legtöbbet tesznek a család egészségéért a hétköznapiakban.**

Az edukációs projekt az OKOSTÁNYÉR® hazai táplálkozási ajánlásaira épül, és három kulcsterületre fókuszál: a kiegyensúlyozott, változatos étrendre, a túlzott sófogyasztás csökkentésére, valamint a cukrok és édesítőszeresek tudatos használatára.

A program persze egyáltalán nemcsak nőknek szól, de azért a számok azt mutatják, hogy ma még a hazai háztartások több mint 90%-ában a nők felelősek az élelmiszerek beszerzéséért, a menü összeállításáért és az ételek elkészítéséért.

Egészség a tányéron – közérthetően, a hétköznapiakra szabva

A „Nők Iskolája 2025” program keretében újonnan elkészült videók, receptbemutatók, animált e-learning anyagok és infografikák hazai dietetikusok közreműködésével készültek. A cél pedig ezúttal nem az elméleti tudás bővítése volt, hanem az, hogy a hiteles információkat átültessék a gyakorlatba. Azt szeretnék bemutatni, hogy minden, amit az OKOSTÁNYÉR® ajánl, miként jelenhet meg a mindennapi főzésben egyszerűen és megvalósíthatóan. A dietetikus szakemberek hangsúlyozzák: egészséges emberek számára nincs tiltott étel. A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja a rendszeresség, a változatosság, az adagok megfelelő mérete, valamint az egyes élelmiszercsoportok egymáshoz viszonyított aránya. A „Nők Iskolája” oktató- és receptvideóinak egyik legfontosabb célja, hogy méricskélés nélkül is berögzüljenek ezek az arányok a mindennapi étkezési rutinba, és mindenki számára egyértelművé váljon, hogyan készíthető el egyszerűen egy finom és egészséges ebéd, vagy vacsora.

„Nem csak nőknek”

A „Nők Iskolája – nem csak nőknek” program már 2021 óta segíti a családokat abban, hogy tudatosabb döntéseket hozzanak az étkezés terén. A „Nők Iskolája 2025” program fejlesztésnek köszönhetően a platform friss, korszerű tartalmakkal gazdagodott, amelyek digitális formában, bárhol is elérhetők. A videók a program YouTube-csatornáján és az okostanyer.hu oldalon érhetők el, míg a rövidebb tartalmak a közösségi médiában is megjelennek. Az eddigi visszajelzések és eléérések azt mutatják: a gyakorlati tanácsokra és a könnyen elkészíthető receptekre nagy az igény.

A hosszú távú cél: több egészségben eltöltött év

A „Nők Iskolája” program célja, hogy hozzájáruljon a lakosság táplálkozási szokásainak kedvező irányú változásához, és ezáltal csökkenjen a táplálkozással összefüggő betegségek kockázata. Az egészséges életmód ugyanis nem a lemondásról szól, hanem a tudatos választásról és táplálkozásról.



„Az lenne a kívánatos, ha a lakosság a hétköznapi életben is alkalmazná az OKOSTÁNYÉR®-t. Bár az ajánlás önmagában is közérthető, ezzel a programmal megmutatjuk, hogyan építhetők be az elvek egyszerűen az ételek elkészítésébe, hogy valódi rutinná váljanak. És még egy szempontot szeretnék behozni, a hosszú távú szemléletváltást. A táplálkozási szokások ugyanis már gyermekkorban kialakulnak, felnőttként pedig jórészt azt a mintát követjük, amelyet gyermekként otthon láttunk. A program ezért a mindennapi főzésen, a közös étkezéseken keresztül a jövő generációk egészségéért is tenni kíván” – hangsúlyozta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.

A helyes táplálkozási elveken alapuló családi étkezésekhez ad tehát praktikus segítséget az MDOSZ „Nők Iskolája 2025” program, ami Magyarország Kormánya támogatásával valósult meg.

További információ és tartalmak: <https://www.okostanyer.hu/nok-iskolaja>