

Táplálkozási Akadémia



ISKOLAKEZDÉS A GYAKORLATBAN NAPIREND ÉS ÉTKEZÉSI RITMUS ÚJRATERVEZÉSE



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?

- A gyermekek táplálkozási szokásai jelenlegi egészségük mellett hosszú távon is meghatározzák életminőségüket. (1)
- Azok a diákok, akik már fiatalon elsajátítják a megfelelő táplálkozással összefüggő ismereteket, nagyobb valószínűséggel alakítanak ki és tartanak fenn olyan életmódot, amely elősegíti hosszú távú jóllétüket. (1)
- Kutatások szerint a szülői mintakövetés és a pozitív étkezési környezet kapcsolatban áll a gyermekek kedvezőbb táplálkozási szokásaival. (5, 6)
- A megfelelő folyadékbevitel alapvető a szervezet normális működéséhez. A víz részt vesz többek között a testhőmérséklet szabályozásában, a keringésben, a veseműködésben és az emésztésben, valamint a megfelelő fizikai és szellemi teljesítőképesség fenntartásában is. (7)
- Az OKOSTÁNYÉR® 4-17 éveseknek szóló ajánlása megmutatja a napi tápanyagbevitt zöldségekre, gyümölcsökre, állati eredetű fehérjékre, valamint gabonafélékre lebontva. Emellett a folyadékfogyasztásra, és az optimális napi zsír-, só-, cukorbevitelre is felhívja a figyelmet.

A MINDENNAPOK KIHÍVÁSAI

Az iskolakezdés a gyermekek és a családok számára egyaránt újra a kötöttebb hétköznapiakat jelenti. A korábbi ébredés, az iskolai órák, a délutáni különórák és az edzések mellett az étkezések és a folyadékpótlás megtervezése ismételten nagyobb szerepet kap.

Az egészséges iskolai étkezés azonban nem egyetlen étkezésről szól. Sokkal fontosabb, hogy az egész nap, illetve hosszabb távon az egész heti étrend legyen kiegyensúlyozott. A reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora kiegészíti egymást: ha az egyiknél kevesebb vagy több fogy, a többi étkezés rugalmasan igazítható hozzá.

A megfelelő táplálkozási szokások kialakítása, már egészen kicsi korban elkezdődik. A kismamák babáikat már a hozzátáplálás, sőt a szoptatás időszakában is igyekeznek egyfajta étkezési rend szerint etetni. A közintézményekbe kerüléskor (bölcsőde, óvoda, iskola) sok gyermeknek egy már jól bevált napirend szerint telnek a mindennapjai.

A gyermekkori táplálkozási szokások alapvetően befolyásolják a felnőttkori tudatosságot és preferenciákat. Emellett a szülői példamutatás – például tej és tejtermékek fogyasztása, gyümölcsök és zöldségek szeretete, vagy éppen az édességek mértékletes élvezete – szintén fontos a pozitív táplálkozási minták kialakításában. Összességében elmondható, hogy a gyermekek gondolatainak és szokásainak alapjait, a szülő és a környezet határozza meg. (1)

NYÁRI VAKÁCIÓBÓL VISSZA AZ ISKOLAPADBA

Az iskolakezdés nemcsak a tanszerek, füzetek és órarendek előkészítését jelenti. A nyári, sokszor rugalmasabb napirend után a gyermeknek ismét alkalmazkodnia kell a korábbi ébredéshez, a kötöttebb iskolai időbeosztáshoz és az ehhez igazodó étkezésekhez is.

Éppen ezért célszerű már az iskola kezdete előtt 1-2 héttel fokozatosan visszaállítani a hétköznapi rutint: néhány naponta kicsit korábbra hozni a lefekvést és az ébredést, valamint előre kialakítani a reggeli és a tízórai helyét a napirendben. A fokozatosság általában könnyebben alkalmazkodható, mint ha egyik napról a másikra próbáljuk megváltoztatni a nyári ritmust.

MIÉRT FONTOS A KISZÁMÍTHATÓ ÉTKEZÉSI RITMUS?

A gyermekek számára a kiszámítható napirend nemcsak szervezési szempontból előnyös. A rendszeresen ismétlődő étkezési alkalmak segítenek abban, hogy a gyermek megtanulja felismerni és értelmezni az éhség- és jóllakottság jelzéseit, miközben a család számára is könnyebbé teszik az étkezések megtervezését. Ez azt jelenti, hogy legyen egy előre kiszámítható keret: például reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora, az adott gyermek életkorához, napirendjéhez és egyéni igényeihez igazítva.

A családi étkezések gyakorisága és a gyermekek étrendjének minősége között is kimutatható összefüggés: egy 57 vizsgálatot és több mint 200 000 résztvevőt összesítő metaanalízis szerint, a gyakoribb családi étkezések az étrend jobb általános minőségével és egészségesebb táplálkozási mintázattal jártak együtt. (2)

„NINCS IDŐ REGGELIZNI!”

Az iskolai reggelek egyik leggyakoribb problémája a kapkodás. Nehéz lehet időben felkelni, a gyermek álmos, nincs étvágya, a család pedig rohan.

Egy 2014-ben készült hazai kutatás a 4-10 éves, budapesti és kecskeméti óvodás, illetve alsó tagozatos gyermekek körében vizsgálta a reggelizési szokásokat. A vizsgálatban 862 fő vett részt.

A kérdőív huszonnégy, reggelivel kapcsolatos attitűdre, reggelizési szokásokra és a reggelizés körülményeire vonatkozó kérdést foglalt magában.

A felmérésben részt vevő gyermekek 31%-a reggeli nélkül indul el otthonról, ugyanakkor minden ötödik gyermek étkezik otthon és az intézményben is a reggel folyamán. A hétvégi reggeli helyszíne egyértelműen az otthon. (3)

AZ ALVÁS ÉS AZ ÉTKEZÉS SEM VÁLASZTHATÓ TELJESEN KÜLÖN

Az iskolakezdés előtti időszakban az alvásrítmus rendezése kiemelten fontos. A gyermekek megfelelő alvása összefügg többek között az egészséges fejlődéssel, a nappali működéssel és az iskolai alkalmazkodással. (4)

A gyakorlatban ezért érdemes nemcsak az étkezési időpontokat, hanem az egész napirendet együtt kezelni: korábbi lefekvés → könnyebb reggeli ébredés → több idő a reggelire → kiszámíthatóbb délelőtti étkezés. Ez természetesen nem minden gyermeknél működik ugyanúgy, hiszen az étvágy, az alvásigény és a napi aktivitás egyénenként eltér.

A RUTIN KIALAKÍTÁSA CSALÁDI FELADAT

Az egészséges étkezési rutin kialakításában nemcsak az számít, hogy mit mondunk a gyermeknek, legalább ilyen fontos, hogy mit lát otthon.

A szülői példamutatás, a közös étkezések, az étkezés körüli kommunikáció és a nyugodt családi légkör mind szerepet játszhatnak a gyermek táplálkozási szokásainak kialakulásában. Kutatások szerint a szülői mintakövetés és a pozitív étkezési környezet kapcsolatban áll a gyermekek kedvezőbb táplálkozási szokásaival. (5, 6)

Éppen ezért az iskolakezdés előtti hetekben érdemes közösen megtervezni a család napirendjét: mikor kelünk, mikor reggelizünk, mi kerül a tízóraiba, mikor van idő az uzsonnára, és hogyan oldjuk meg azokat a napokat, amikor különösen sűrű a program. A cél egy olyan kiszámítható keret kialakítása, amelyben a gyermeknek és a szülőnek is könnyebb jól működni.

FONTOS-E MINDEN NAP REGGELIZNI? HOGYAN ÉPÍTSÜK FEL?

A reggeli, tízórai és uzsonna szerepe az életkortól, a napi aktivitástól, az ebéd időpontjától és a gyermek egyéni étvágyától is függ.

A reggeli az iskolás gyermek napjának fontos étkezése, különösen akkor, ha az ebéd csak több órával később következik. A reggeli hozzájárul a napi energia- és tápanyagbevitelhez, és több kutatásban összefüggést találtak a rendszeres reggelizés és a kedvezőbb étrendminőség között.

Az étvágy egyénenként eltér, és az sem ritka, hogy egy gyermek közvetlenül ébredés után még nem éhes. Ilyenkor nem érdemes erőltetni az étkezést vagy konfliktust kialakítani belőle. Először érdemes megvizsgálni a körülményeket: túl későn fekszik le? Túl korán kell felkelnie? Van elegendő idő nyugodtan elkészülni? Késő este még van egy nagyobb étkezése? Van olyan reggeli, amit szívesen elfogyasztana?

Ha közvetlenül ébredés után nincs étvágya, lehetőség lehet arra, hogy kisebb mennyiséggel kezdjen, vagy később, például az iskolába indulás után/iskolai keretek között egyen. A cél nem az, hogy egy meghatározott reggeli ételt mindenáron elfogyasszon, hanem hogy a délelőtti energia- és tápanyagellátása megfelelő legyen. Ha azonban a gyermek tartósan nagyon keveset eszik, rendszeresen kihagy étkezéseket, fogyás tapasztalható, vagy az evés körül jelentős szorongás, konfliktus alakul ki, érdemes gyermekorvossal és szükség esetén dietetikussal, pszichológussal konzultálni!

A kiegyensúlyozott reggeli sokféle lehet. Jó kiindulópont, ha valamilyen gabona- vagy egyéb szénhidrátforrás, fehérjeforrás, valamint zöldség vagy gyümölcs is megjelenik benne. Például: zabkása gyümölccsel, magvakkal és natúr joghurttal, tojásos tortilla zöldségekkel, teljes értékű kenyér túrókrémmel és zöldségekkel, zabos-banános palacsinta joghurttal és gyümölccsel.

A legjobb reggeli az, amely reálisan beilleszthető a család életébe. Sokat segíthet, ha előző este például előkészítjük a zabkását, megmossuk és feldaraboljuk a gyümölcsöt, elkészítjük a szendvicshez szükséges alapanyagokat, megfőzzük a tojást, kiporciózzuk a zabpelyhet vagy más száraz hozzávalókat, bekészítjük a reggelihez szükséges edényeket. A tervezés nem feltétlenül jelent több munkát – gyakran éppen a reggeli kapkodást csökkenti.

MIT CSOMAGOLJUNK TÍZÓRAIRA AZ ISKOLÁBA?

Az iskolai tízórai célja, hogy áthidalja a reggeli és az ebéd közötti időt. Különösen akkor lehet jelentősége, ha a gyermek korán reggelizik, az ebéd pedig csak több órával később következik, és még valamilyen mozgásos tevékenység is van a délelőttben. Egy jól összeállított tízórai nem attól lesz megfelelő, hogy „diétás”, hanem attól, hogy tápláló, a gyermek számára elfogadható, az iskolai körülmények között elfogyasztható és mennyiségében is illeszkedik az életkorához, aktivitásához és az aznapi étkezésekhez.

Egy jól összeállított tízórai tartalmazhat:

1. Gabona- vagy kenyérfélét: teljes értékű vagy magasabb rosttartalmú kenyér, tortilla, zabos muffin.
2. Fehérjeforrást: sajt, túrókrém, tojás, hummusz vagy más hüvelyes alapú krém.
3. Zöldséget vagy gyümölcsöt: paprika, uborka, paradicsom, saláta, sárgarépa, alma, körte, szilva, bogysós gyümölcs.

Nem szükséges minden egyes tízóraiban minden elemnek szerepelnie. A teljes napi étrend egyensúlya fontosabb, mint egyetlen étkezés tökéletessége.

Szendvicsvariációk a mindennapokra

A szendvics egyáltalán nem unalmas, ha változtatunk a feltéteken:

Például

- tojáskrém + paprika,
- hummusz + uborka,
- túrókrém + paradicsom,
- sajt + zöldségek,
- főtt vagy sült csirkemell + saláta,
- avokádókrém + főtt tojás.

Érdemes a gyermeket is bevonni abba, hogy melyik kombinációt szeretné.

Tízóráira muffin és zabkeksz

A házi készítésű muffin, zabkeksz vagy energiaszelet nem tiltott vagy „egészségtelen” kategória. A kérdés inkább az, hogy miből készül, milyen gyakran és milyen mennyiségben kerül az étrendbe. Egy zabpehellyel, banánnal, gyümölccsel, joghurttal vagy olajos magvakkal készített muffin jól beilleszthető a tízórai részeként. Ugyanakkor attól, hogy valami „házi”, még nem automatikusan táplálóbb, az összetevők és az elkészítés módja számít.

Olajos magvak az étkezésben

Az olajos magvak értékes tápanyagforrások, többek között telítetlen zsírsavakat, fehérjét, rostot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. Épp ezért az iskoláskorú gyermekek számára hetente legalább 2 alkalommal javasolt kis maréknyi sötét olajos magvak, pl. dió, mandula, mogyoró, tökmag, napraforgómag fogyasztása. Izgalmassá lehet tenni ezeket a ropogtatnivalókat, ha friss vagy aszalt gyümölcsökkel kombináljuk, vagy együtt pirítjuk fűszernövényekkel. Attól függően, hogy sós, vagy édes ízvilágot szeretnénk elérni kipróbálhatjuk rozmaringgal, füstölt paprikával, köménnyel, fahéjjal vagy éppen szerecsendióval.

Iskolai környezetben az allergiára is különösen figyelni kell: mindig érdemes ismerni az adott intézmény allergénekeire - pl. olajos magvakra - vonatkozó szabályait, és nem küldeni be olyan ételmiszert, amelyet az iskola nem engedélyez.

„Mindig hazahozza a tízórait”

Ez sok családban előfordul – és önmagában nem jelenti azt, hogy a gyermek „válogatós” vagy „rosszul étkezik”. Érdemes először megkérdezni az okot: Nem ízlett? Nem volt ideje megenni? Nem volt éhes? Túl nagy adagot kapott? Elcserélte a barátjával? Zavarta, hogy mások előtt kell ennie? Ahelyett, hogy minden nap ugyanazt csomagoljuk újra, érdemes bevonni a gyermeket a tervezésbe.

Például: „Holnap két finomság közül választhatsz tízóráira: tojásos szendvicset vagy hummuszos tortillát. Melyiket szeretnéd?”

A választási lehetőség növelheti a gyermek autonómiáját, miközben a szülő továbbra is biztosítja a megfelelő kereteket.

Fenntartható táplálkozás: mibe csomagoljuk a tízórait?

A fenntarthatóság szempontjából a legjobb megoldás általában az, ha újrahasználatos dobozt, kulacsot és textil- vagy mosható szendvicssomagolást használunk, amikor ez az iskola és az étel szempontjából is megoldható. Nem kell minden nap tökéletesen „zero waste” tízórait készíteni. Már az is jelentős lépés, ha az egyszerhasználatos csomagolóanyagok helyett tartósan használható eszközöket választunk.

Mit csomagoljunk uzsonnára egy hosszabb tanítási napon?

Az uzsonna nem minden gyermeknek és nem minden nap ugyanolyan fontos. Különösen indokolt lehet, ha hosszú a tanítási nap, vagy későn kerül sor a vacsorára, a gyermeknek különórája van, edzésre megy, és ebéd - vacsora között hosszú idő telik el. A cél ebben az esetben nem az, hogy még egy étkezést ráerőltessünk a gyermekekre, hanem hogy ne többórás éhezés után érkezzen haza farkaséhesen, illetve legyen energiája a délutáni aktivitáshoz. Ilyenkor egy jól működő „vészcsomag” sokat segíthet.

- gyümölcs + szendvics/tortilla + víz vagy joghurt
- zabos muffin + gyümölcs
- kisebb szendvics.

A lényeg, hogy legyen előre megtervezett, könnyen elérhető alternatíva, amikor a délutáni programok miatt például felborul a megszokott napirend. Itt ismét visszatér a legfontosabb elem: a tervezés. A gyermek bevonható a bevásárlásba, a gyümölcsök előkészítésébe, a szendvics összeállításába vagy akár a hét néhány tízórájának megtervezésébe is. Ez nemcsak időt takaríthat meg, hanem lehetőséget ad arra is, hogy a gyermek fokozatosan megtanulja, hogyan gondoskodik saját étkezéséről. A cél egy olyan rugalmas rendszer kialakítása, amelyben a gyermek folyamatosan hozzájut a számára szükséges ételekhez, miközben megtanul önállóan is részt venni a saját étkezéseinek alakításában.

Ha csak 15 perc van az edzés előtt

Ilyenkor nem egy nagy, nehezen emészthető étkezésre van szükség. Praktikus lehet például: banán, gyümölcs + natúr joghurt, kisebb szendvics, zabos szelet, gyümölcsös joghurt, házi zabmuffin, kisebb tortilla. Az egyéni tolerancia nagyon fontos, ami az egyik gyermeknek megfelelő edzés előtt, az a másiknak túl sok lehet. Ha több idő van az edzésig, egy tartalmasabb étkezés is beleférhet. Minél közelebb van azonban a mozgás, annál inkább érdemes kisebb, könnyebben emészthető ételt választani.

MIÉRT FONTOS A FOLYADÉKFOGYASZTÁSRA IS FIGYELNI?

A megfelelő folyadékbevitel alapvető a szervezet normális működéséhez. A folyadékpótlás az iskolai nap során azért is fontos, mert a gyermekek a nap jelentős részét az oktatási intézményben töltik, miközben kutatások szerint az iskoláskorú gyermekek jelentős része nem fogyaszt elegendő folyadékot. Egy 13 ország 6469, 4-17 év közötti gyermekét vizsgáló felmérésben a gyermekek mintegy 60%-a nem érte el az EFSA által meghatározott, folyadékokból származó megfelelő vízbevittelt. (8)

A hidratáció és a kognitív teljesítmény kapcsolata összetett, és a gyermekek körében még kevesebb a kutatás, mint felnőtteknél. Ugyanakkor vannak olyan vizsgálatok, amelyek szerint a nem megfelelő hidratáció összefügg a figyelem és egyes kognitív funkciók romlásával. Egy 7-9 éves gyermekeket vizsgáló randomizált vizsgálatban a plusz vízfogyasztás javította bizonyos vizuális figyelem- és memóriafeladatok teljesítményét. (9)

De mit, miből és mennyit igyon a gyerek? Az OKOSTÁNYÉR® 4-17 éveseknek szóló ajánlása szerint a gyermekeknek naponta legalább 8 pohár folyadékot javasolt fogyasztaniuk, amelynek poharankénti mennyisége az életkortól és az egyéni szükséglettől függően körülbelül 1,5-3 dl lehet. A folyadékbevitel döntő részét a víz adja. (7)

Az iskolában praktikus megoldás, ha a gyermeknek van saját kulacsa, így folyamatosan biztosítható az ivóvíz-utánpótlás, könnyebben nyomon követhető mennyit is ivott.

A cél nem az, hogy a gyermeknek reggeltől délutánig egyetlen kulacsnyi vízzel kelljen gazdálkodnia. Ha elfogyott, újra kell tölteni. Különösen meleg időben vagy sportolás esetén nagyobb folyadékbevitelre is szükség lehet.

A gyermeknek érdemes megtanítani, hogy ne csak akkor igyon, amikor már nagyon szomjas, hanem a nap folyamán rendszeresen kortyoljon.

NE EGYETLEN ÉTKEZÉST NÉZZÜNK, HANEM AZ EGÉSZ NAPOT!

Az iskolai étkezések tervezésénél gyakori hiba, hogy minden egyes étkezést önmagában próbálunk „tökéletessé” tenni. Pedig a gyermek étrendjét egészében kell értékelni.

Ha például egy napon tartalmasabb ebédet fogyaszt, nem szükséges ugyanilyen nagy étkezést összeállítani vacsorára. Ha viszont az ebédnél keveset evett, a délutáni étkezés lehet tartalmasabb.

Ez nem kompenzációs diéta, hanem egyszerűen az étkezések egymáshoz igazítása.

A megfelelő étrend szempontjából a napi és heti összkép fontosabb, mint egyetlen étkezés.

Ez különösen fontos gyermekeknél, hiszen az étvágyuk napról napra változhat. Egyik nap többet, másik nap kevesebbet esznek. Az egészséges gyermek táplálkozásában ezért a rugalmasság legalább olyan fontos, mint a tervezés.

OKOSTÁNYÉR® A HÉTKÖZNAPOKBAN

Az OKOSTÁNYÉR® 4-17 éveseknek szóló ajánlása élelmiszercsoportokban gondolkodik, és nem egyetlen étkezésre, hanem a kiegyensúlyozott étrend egészére ad iránymutatást. Az ajánlás a zöldségek és gyümölcsök, a gabonafélék, a tej és tejtermékek, valamint a tojás, halak, húsok, és alternatív fehérjeforrások megfelelő arányára helyezi a hangsúlyt. (11)

Az iskolai reggeli, tízórai és uzsonna esetében ezt nem úgy kell értelmezni, hogy minden étkezésnek tartalmaznia kell az összes élelmiszercsoportot, inkább úgy, hogy az étkezések egymást egészítik ki. Egy reggeli lehet például gabona + tejtermék + olajos magvak, míg a tízórai lehet egy zöldséges-sajtos szendvics, az uzsonna pedig gyümölcs és joghurt. A teljes nap végére így kialakulhat az a változatosság, amelyet az OKOSTÁNYÉR® ajánlása is támogat.

2 szezonális recept, amely reggelire, tízóraitra vagy uzsonnára is alkalmas

Almás-fahéjas zabmuffin

Hozzávalók (6-8 darabhoz):

- 2 közepes alma
- 2 tojás
- 150 g natúr joghurt
- 100 g apró szemű zabpehely
- 80 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- fahéj ízlés szerint
- 1 evőkanál olaj



Elkészítés:

Az almát lereszeljük, majd összekeverjük a tojással, joghurttal és olajjal. Hozzáadjuk a zabpehelyt, a lisztet, a sütőport és a fahéjat. Muffinformába adagoljuk, majd 180 °C-on körülbelül 20-25 perc alatt megsütjük.

Reggelire: joghurttal és friss almával, tízóraitra: önmagában vagy gyümölccsel, uzsonnára: egy pohár tejjel vagy natúr joghurttal kínálhatjuk.

Sütőtökös-zabos palacsinta

Hozzávalók (1-2 adaghoz):

- 1 tojás
- 80 g sütőtökpüré
- 50 g zabpehelyliszt
- 50 ml tej
- fahéj
- kevés sütőpor



Elkészítés:

Az alapanyagokat összekeverjük, majd tapadásmentes serpenyőben kis palacsintákat sütünk. Reggelire: natúr joghurttal és gyümölccsel, tízórára: kisebb palacsinták formájában, dobozba csomagolva, uzsonnára: gyümölccsel vagy joghurttal kiegészítve is fogyasztható.

A recepteknél is érdemes az életkort, az egyéni energiaigényt és az allergiákat figyelembe venni. Hozzáadott cukor nem szükséges ahhoz, hogy egy gyermek számára egy étel élvezetes legyen: a szezonális gyümölcsök természetes édessége - ahogy a fenti fogások is - sok esetben

ÖSSZEGZÉS

Az iskolakezdéskor nem kell újra feltalálni a család táplálkozását. Sokkal inkább egy jól működő, rugalmas rendszerre van szükség.

Legyen a gyermek számára hozzáférhető víz. Legyen előre átgondolt, de nem merev étkezési rend. A reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora ne egymástól független étkezések legyenek, hanem egy egész nap részei.

És talán a legfontosabb: ne egyetlen étkezést értékeljünk jónak vagy rossznak. Nézzük az egész napot, majd az egész hetet.

Az egészséges gyermekétrend nem attól lesz megfelelő, hogy minden nap minden étkezés tökéletes, hanem attól, hogy hosszabb távon változatos, kiegyensúlyozott, az életkorhoz és az egyéni szükségletekhez igazodó.

Felhasznált irodalom

1. Mezei E., Amr Sayed Ghanem; Kisiskolások szokásainak és egészségtudatának feltérképezése a közétkeztetés tükrében; Egészségfejlesztés 66(1):46-58;2025.
2. Dallacker M, Hertwig R, Mata J; The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. Obesity Reviews, 2018.
3. Kiss-Tóth B., Nestle Hungária Kft., Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója, Új diéta 2014/4
4. Karl E Minges, Nancy S Redeker; Delayed scholl start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence, Sleep Med Rev. 2016. PMCID: PMC4844764 NIHMSID: NIHMS705682 PMID: 26545246
5. Knobl V, et al., Happy and healthy: How family mealtime routines relate to child nutritional health. Appetite, 2022.
6. Andrew ZH Yee, May O Lwin, Shirley S Ho; The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis, Int J Behav Nutr Phys Act. 2017
7. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Mit és mennyit igyanak gyermekeink? Gyere program
8. Stookey JD et al., Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? Ann Nutr Metab, 2019
9. Fuchs T et al., Fluid Intake and Cognitive Performance: Should Schoolchildren Drink During Lessons;Journal of School Health. Ann Nutr Metab. 2019;74
10. Rehnuma Haque, Syeda Nurunnahar, Md Shariful Islam, Tasmin Sayeed, Ahsan Habib, Henrik Salje, Peter J Winch, Robert Dreibelbis; Cleaning Methods and Microbial Safety of Child Feeding Equipment: A Systematic Review; Matern Child Nutr. 2026 Jun 22;22(3):e70207. doi: 10.1111/mcn.70207
11. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége; Okostányér, Új magyar táplálkozási ajánlás <https://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

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

Szerző:

Márfi Kinga
dietetikus (BSc), sportdietetikus, MDOSZ Kommunikációs Bizottság tagja

Szerkesztette:

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

Lektorálta:

Szűcs Zsuzsanna
dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Kézirat lezárva: 2026. augusztus 31

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225.
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

