

## Kedves Szülők!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a 2017-es tanévben indítja útjára EatselF diákprogramját, amely 9-10. osztályos gyermekeknek szól és az egészséges táplálkozás hiteles forrásból származó ismereteit kívánja átadni. A projekt a Nestlé az Egészséges Gyermekekért Program keretén belül valósul meg. A szakmai szervezet szakemberei az érintett tanárok részére felkészítő tréninget tartanak, amelyben bemutatásra kerül a 10 témát feldolgozó órai anyag, mely a pedagógusok közvetítésével jut el az érintett korcsoport részére. Az alábbiakban a témák rövid összefoglalóit ismertetjük és kérjük a szülők támogatását abban, hogy használják a kapott hasznos információkat a család mindennapi életében.

## OKOSTÁNYÉR®

A szülők gyakorolják gyermekeikre a legnagyobb és legkedvezőbb hatást, ezért járunk elől jó példával. Ebben segít a felnőtteknek szóló legújabb hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®, melyet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége dolgozott ki. Mindezekon túl az új 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. Az említett anyagok megtekinthetők, letölthetők az alábbi linken: <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>.

A rendszeres megfelelő minőségű és mennyiségű reggeli nélkülözhetetlen minden korosztály számára. Az iskoláskorú gyermekeknek pedig különösképpen, hiszen a reggeli kihagyása csökkenti a koncentráció képességet, és így a tanulási hatékonyságuk nagymértékben csökken.

## Energia-egyensúly

Ahhoz, hogy megtartsuk a normál testsúlyunkat, ugyanynyi energiát kell bevinnünk a táplálékokkal, mint amennyit felhasználunk, ezt nevezzük energia-egyensúlynak. Abban az esetben, ha több energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk nő a testsúlyunk. Ha kevesebb energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, akkor pedig csökken.

Az élelmiszereket felépítő anyagok közül a fehérjéknek (4 kcal), szénhidrátoknak (4 kcal), zsíroknak (9,3 kcal), és az alkoholnak (7,2 kcal) van energiatartalma. Ami azt jelenti, hogy egy gramm zsiradék elfogyasztásával több, mint dupla annyi kalóriához jutunk, mint ugyanennyi fehérjével vagy szénhidráttal.

## Zöldségek, gyümölcsök

A zöldségek és gyümölcsök napi ételleink felét kell, hogy adják. Magas víz-, rost-, vitamin, és ásványianyag-tartalmuk illetve általánosságban alacsony energiatartalmuk miatt. Fogyasszunk legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számít bele a napi 4 adagba. (1 adag= 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. egy közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kistányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogycs gyümölcs)

## Gabonák

A gabonafélék is fontos részét képezik a változatos táplálkozásnak. A finomított, fehér lisztes termékeket helyettesítsük teljes értékűvel! Pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, kifli, zsemle, keksz, gabonapehely, barna rizs. Jó választás lehet a durumtészta is. A teljes értékű gabonák gazdagok rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizzük az összetevőket, és válasszuk gyakrabban azokat, melyeknél az összetevők listájában első helyen szerepel a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés. Fogyasszunk 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen! (1 adag=1 péksütemény (pl. kifli vagy zsemle), vagy egy közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

## Húsok, húskészítmények, halak és a tojás



A húsok, húskészítmények, halak és a tojás teljes értékű, állati eredetű fehérjeforrások, ezért a mindennapi étkezésünkben nem hiányozhatnak. Kizárólag az állati eredetű fehérjék tartalmazzák megfelelő mennyiségben és arányban a szervezetünk számára nélkülözhetetlen „esszenciális” aminosavakat. Minden főétkezésünk tartalmazzon ilyen fehérjeforrásokat. A teljes értékű fehérjékre nagy szükség van többek között a növekedésben, az izmok fejlődésében, az immunrendszer működésében. A húsok, húskészítmények emellett jól hasznosuló vasat, B12 vitamint, cinket is tartalmaznak. Válasszuk közülük gyakrabban a soványabb változatokat. Hetente legalább egyszer kerüljön az asztalunkra tengeri hal vagy az édes vizek közül a busa, kecsge vagy pisztráng! Ezek a halfajták tartalmazzák a szervezetünk számára nagyon hasznos ómega-3 zsírsavakat.

### **Folyadékok, tej és tejtermékek**

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Fogyasszunk naponta 8 pohár folyadékot, ebből 5 pohár ivóvíz legyen. (1 pohár=2-2,5 dl). Gyümölcs-és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként kis mennyiségben fogyasszunk.

A tej és a tejtermékek kiváló kalcium-, D-vitamin- és teljes értékű fehérjeforrások. Magas víztartalmuk miatt (tej, joghurt, kefir) alkalmasak a folyadék pótlására is. Naponta 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket javasolt fogyasztani, ezzel fedezhetjük a kalciumszükségletünk jelentős részét. Különösen fontos a tej és tejtermékek fogyasztása gyermekkorban, a csontfejlődés idején, hiszen csontozatunk fiatal felnőttkorig fejlődik, ekkor alakul ki az úgynevezett csúcs-csonttömeg. Felnőtteknél a megfelelő kalcium-ellátottság segíti a csonttrikulás megelőzését.

### **Mindent szabad, de csak mértékkel! - cukor, só, zsírok, olajok**

A helyes, kiegyensúlyozott táplálkozásban nincsenek tiltott ételek, élelmiszerek, csak kerülendő mennyiségek. Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válasszuk az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használjunk! A só egy részét helyettesítsük friss vagy szárított zöldségfűszerekkel! Hetente legfeljebb kétszer együnk édességet, desszertet! A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán együnk! Használjunk minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek készítéséhez! Alkalmazzunk gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyasszunk bő zsíradékban sült ételeket.

### **Élelmiszercímkék**

Az élelmiszerek címkéin számos olyan értékes információt megtalálunk, amelyek segíthetnek az egészséges táplálkozás megvalósításában, ezért figyelmesen nézzük meg mindig a termékek csomagolását! Az élelmiszer összetevői a csomagoláson csökkenő sorrendben vannak feltüntetve, vagyis az az összetevő szerepel az elsők között, amiből a legtöbbet tartalmazza a termék. A tápértéktáblázatban jelölt cukor nem csak hozzáadott cukrot jelöli, hanem a természetes cukortartalmat is (pl.: gyümölcsből, zöldségből, tejből, gabonából származó).

Ahhoz, hogy meg tudjuk őrizni a normál testtömegünk egyszerre csak az ajánlásnak megfelelő mennyiséget fogyasszuk el a termékekből (egy adagos jelölések).

### **Evészavarok, szélsőséges diéták**

Az anorexia nervosa, és a bulimia nervosa is nehezen felismerhető és nehezen gyógyítható betegség, melyek a fejlődő szervezetben maradandó károsodáshoz vezethetnek. Sokszor lelki eredetű probléma áll a háttérben. Alapvető különbség közöttük, hogy amíg az anorexia nervosa-ban szenvedőnek súlyos testképzavara van (kövérnek látja magát annak ellenére, hogy csontsovány), ezért koplal, addig a bulimia nervosa-ban szenvedő beteg eszik, sőt falási rohamai vannak, azonban a roham után



lelkiismeret-furdalása van, ezért szégyenérzetében önhánytatással, hashajtókkal és vízajtókkal próbálja meg elkerülni, hogy elhízzon.

Komoly veszélyt jelent a lányokra, fiatal nőkre (fiatal középiskolások!) a külső ingerek (a reklámokban, TV-műsorokban, kifutókon, magazinokban, közösségi oldalakon megjelenő karcsú női alak) által kiváltott kóros énkép-, önértékelési zavar.

Ritkább esetben, de a férfiakat, fiúkat is érintheti a testképzavar, ezt a betegséget izomdiszmorfiának nevezzük. A pszichológiai okokra visszavezethető probléma folytán az érintettek testüket szintén nem képesek reálisan megítélni, ám azt éppen túl soványnak, erőtlennek, gyengének látják. Soha nem elégedettek testükkel, egyre izmosabbak, és izmosabbak szeretnének lenni. Képesek a testedzést végletes túlzásba vinni, akár komoly sérülésekig folytatni. Emellett általában különböző táplálék-kiegészítőket is használhatnak tovább rombolva ezzel testüket, egészségüket.

Az egyoldalú, szélsőséges diéták nem célravezetők, hiánybetegségeket alakíthatnak ki. Egy-egy élelmiszercsoport kiiktatása az étrendből veszélyekkel járhat, főleg a fejlődésben lévő szervezet számára (pl. tej, teljes értékű gabonák, teljes értékű fehérjék.) Ez alól természetesen kivételt jelentenek az orvos által előírt diéták!

### **Sport és táplálkozás**

A sporttáplálkozás témakörében főleg a szabadidős sport esetén ajánlott étrendet érintjük. A versenysportolók különleges táplálkozási igényeire nem térünk ki, hiszen nekik teljesen egyénre szabott étrendet ajánlott követni. Felnőtteknek legalább heti 2,5 óra, gyermekek és serdülők számára napi legalább 60 perc mozgás ajánlott. A rendszeres sportnak számos pozitív egészségügyi hatása van. Szív- és érrendszeri betegségek, szénhidrát-anyagcsere betegségek, elhízás megelőzése, állóképesség javulása, jobb vérellátás és oxigénfelvétel, mozgáskoordináció javítása, testtartási hibák javítása, megakadályozása, az energiafelhasználás növelése, stressz levezetés, nyugtató hatás, az immunrendszer erősítése.

A rendszeresen sportoló gyermekek energiaszükséglete terheléstől és intenzitástól függően növekszik. Néhány vitaminból és ásványi anyagból is növekszik a szükségletük, de ez megfelelően változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással biztosítható.

