

Egészséges táplálkozás



Készítette: Iрмаi Tünde
Módosítva: 2017.11.21.

Gondolkodtál már azon miért is eszel?

A legegyszerűbb válasz az, hogy mert **éhes** vagy és fáradt és korog a gyomrod.

Néha azért is eszel, mert unatkozol, esetleg szomorú, vagy éppen boldog vagy, vagy csak mert ebéd idő van, vagy mert az a csokis fánk olyan jól néz ki.



Gondolkodtál már azon miért is eszel?

Ezek az evés érzelmi és fizikai okai, de elgondolkodtál már valaha azon, hogy szervezetednek miért is van szüksége ételre?

Nem akármilyen ételre, hanem **egészséges**, számodra hasznos ételre?

Miért fontos a jó táplálkozás?



A jó táplálkozás energiát ad

Az étel, amit elfogyasztunk adja a szervezetünk számára szükséges energiát.

Pont úgy, ahogy az autónkat teletankoljuk üzemanyaggal, vagy a telefonunkat feltöltjük, a szervezetünknek is szüksége van **Energiára** a napi étel-miszer bevitel révén.





Miért fontos egészségtudatosan táplálkozni?

- Hogy bírd a gyűrődést és tartsd a formád!
- Hogy sokáig emlékezz arra, amit megtanultál!
- Hogy figyelmedet ne a benned végbemenő kellemetlen történések (fejfájás, gyomorrontás, egyéb fájdalmak) vonják el!





A megfelelő étrend

- Az egészség megőrzésének nem elégséges, de szükséges feltétele.
- Attól megfelelő, hogy rád van szabva **menyiségi**, és **minőségi** téren.





Mitől függ a szükséglet?

- Nemtől
- Kortól
- Fizikai aktivitástól
- Örökölt tulajdonságok
- Tápláltsági állapottól
- **Nem vagyunk egyformák!**



Leginkább a fizikai aktivitással lehet befolyásolni!



Szívbarát szivárvány



Élelmiszer-útmutató

4 ÉVESNÉL IDŐSEBBEK SZÁMÁRA

Az egészséges táplálkozás: öröm. A családi eseményekhez, a társas összejövetelekhez hagyományosan hozzátartozik a közös étkezés.

Az öröm forrása a változatosság: a különböző színű csoportokból válogassunk naponta többféle terméket!





A kiegyensúlyozott étrend

A teljes őrlésű gabonafélék alkossák az étrended alapját.

Előnyei: fontos szénhidrátok, élelmi rostok és vitaminok forrása.



Gabonafélék
A legtöbb a rostokban gazdag, magokkal kiegészített kenyér, pévaformény, szárazliszta.



A kiegyensúlyozott étrend



Zöldségfélékből és gyümölcsből legalább napi 4-5 adag ajánlott.
Előnyei: élelmi rostok, C-vitamin, ásványi anyagok.



A kiegyensúlyozott étrend



A tej és a tejtermékek szintén naponta fogyasztandók.
Előnyei: fehérje, kalcium.



A kiegyensúlyozott étrend

Sovány (csirke, sovány felvágottak) húst naponta, halat legalább hetente egyszer egyél!
Előnyei: fehérje, vas, B-vitaminok.





Értelmezési példa

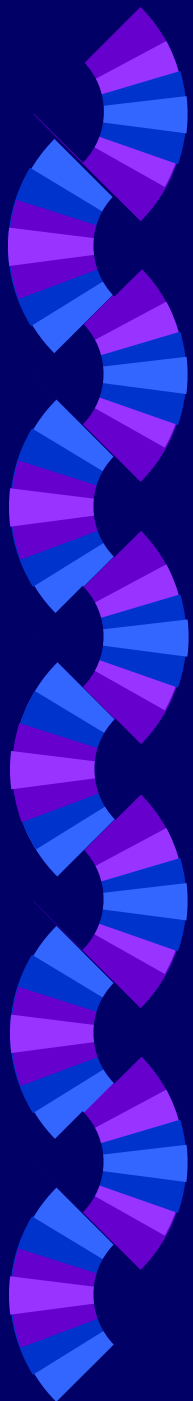
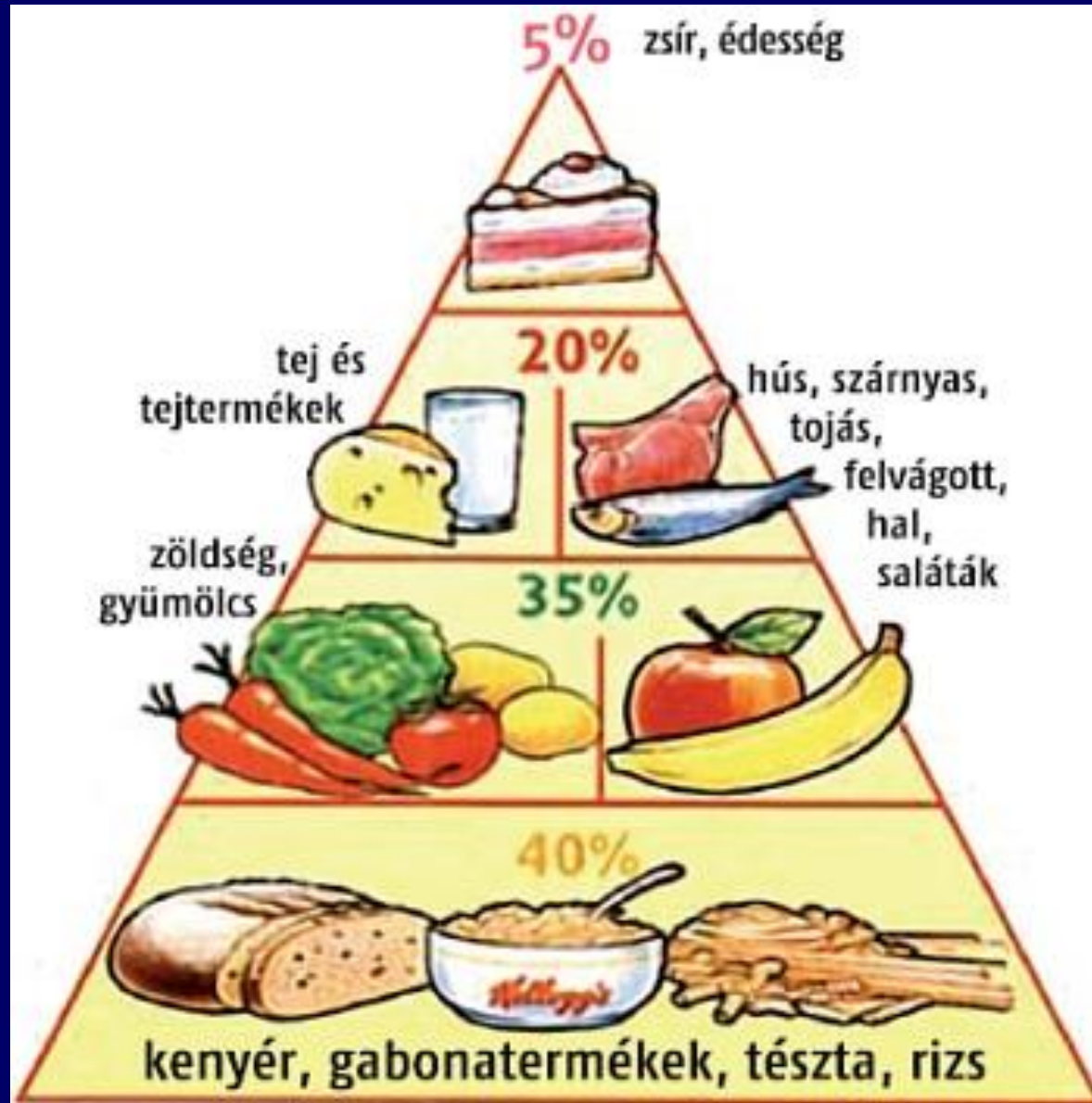
- ◆ A lényeg, hogy húsfélékből napi 2-3 egységet javasolt fogyasztani.
- ◆ 1 egységnyi mennyiségek:
 - 5-10 dkg hús (csont nélkül) pulykamell-filé, csirkecomb, sovány hússzelet,
 - kb. 2 szelet hal,
 - 3-5 dkg felvágott,
 - 1 pár virsli

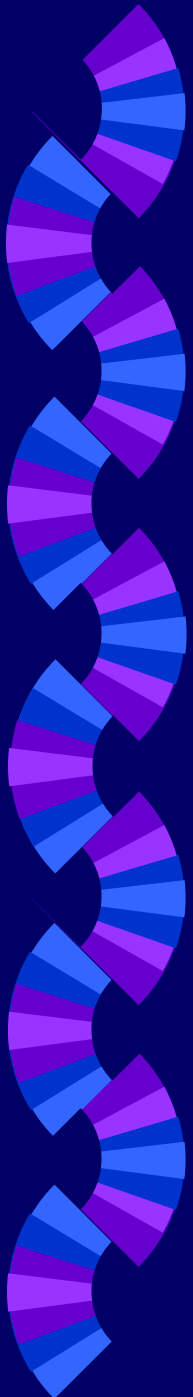


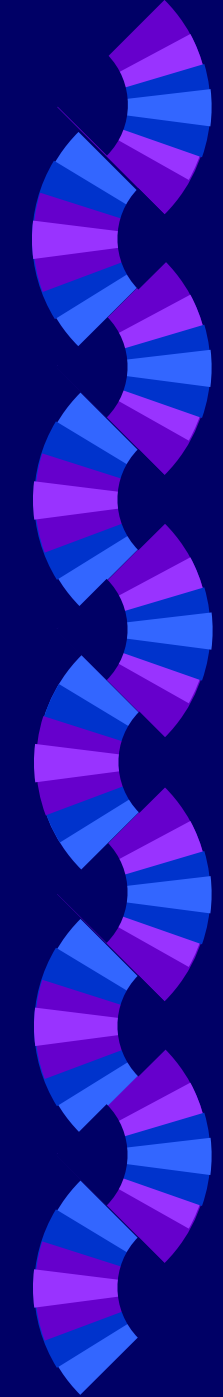
Egyéb élelmiszerek

- Az előző ábrákon nem jelzett ételek, élelmiszerek sem tilosak, de **naponta nem szükségesek** a szervezet számára.
- Zsiradékokat már az elfogyasztott élelmiszerek is tartalmaznak, de egy kevés **növényi zsiradék** (olaj, margarin) nem árthat meg.
- **Hetente** elegendő tojást (3-4), májat, olajos magvakat, lekvárt, mézet stb. enni.
- Édességet, sós rágcsálnivalót, cukrozott üdítőit **csak mértékkel** fogyassz!
- Lehetőleg **ne sózd** az ételeket!
- Az **alkoholt** hagyd meg a felnőtteknek. Fejlődő szervezeted számára ez mérgező!

Táplálék piramis



- 
1. **Szint - Gabonafélék:** Táplálkozásunk alapját képezze, minden étkezéshez fogyasszunk valamilyen gabonaterméket. (teljes kiőrlésű kenyér, vagy pékáru; tészta, rizs, müzli)
 2. **Szint - Zöldség, gyümölcs:** A megfelelő vitamin és ásványi anyag ellátottságunk érdekében naponta 3-4 alkalommal fogyasszunk ezekből. (nyersen, salátának, főzeléknek, levesnek, turmixnak, ivólének)



3. Szint - Tejtermékek, Húsok, Hal, Tojás: Céljuk a megfelelő fehérje, Ca, Fe, B₁₂ ellátottság fedezése. Fogyasztásuk napi 2-3 alkalommal javasolt, kivéve a tojás, amely heti 2-3 db.

4. Szint - Édességek, Olajok, Nassok: Ezek fölösleges, értéktelen energia bevitelt jelentenek, törekedni kell a mellőzésükre.



Táplálkozási ajánlás 12 pontja

- ◆ Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer Bizottsága
- ◆ Országos Élelmiszer- és Táplálkozástudományi Intézet
- ◆ Magyar Táplálkozástudományi Társaság

1987-ben kidolgozott ajánlása felnőtteknek

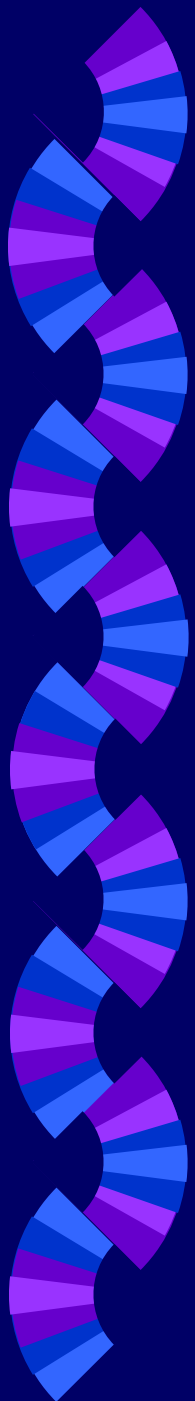
1. Együnk minél változatosabban

Sokféle nyersanyagot
fogyasszunk,
többféle
technológiával
készítsük étелеinket



Elkerülhető az
egyoldalú
táplálkozás miatti
hiányállapot.





2. Kerüljük túlzott zsírfogyasztást

- ◆ Sütéshez, főzéshez inkább növényi olajat használjunk
- ◆ Vásároljuk az alacsonyabb zsírtartalmú termékeket (1,5% tej, 12% tejföl, sovány túró és húsok, sonkafélék)





3. Ételeinket kevés sóval készítsük

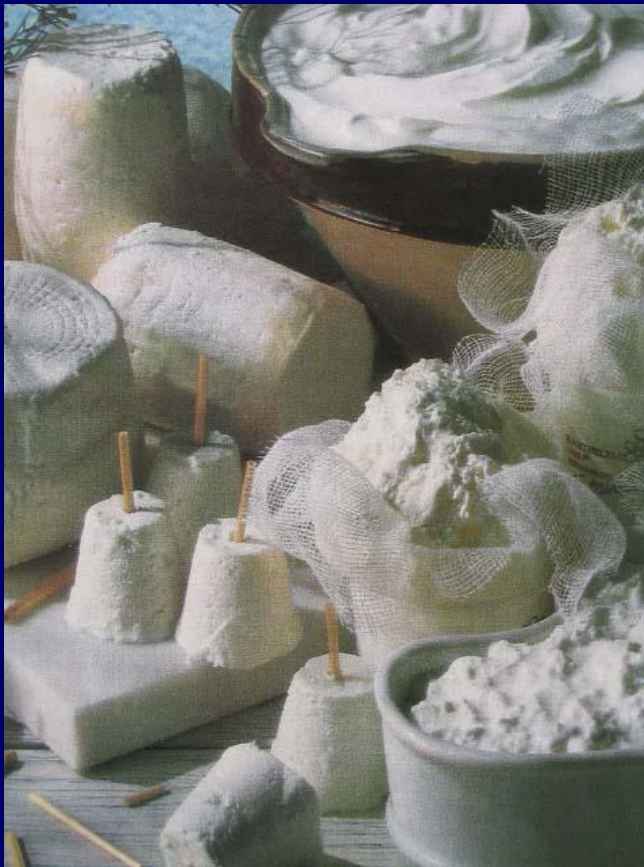
- ◆ Csak ritkán vásároljunk sózott, magas Na tartalmú termékeket
- ◆ Kerüljük az utánsózást, törekedjünk a természetes ízek megőrzésére
- ◆ Használjunk csökkentett Na tartalmú sót
- ◆ Napi Na bevitelünk ne haladja meg az 5-6 mg-t. Mert így csökkenteni lehet egyes betegségek kockázatát.

4. Hetente 1-2 X együnk édességet



- ◆ Édességet csak befejező fogásként fogyasszunk
- ◆ Kerüljük a cukrozott italokat, csokoládét, cukorkát
- ◆ A sós nassokat is csak ritkán fogyasszuk.

*5. Naponta fogyasszunk fél liter tejet,
vagy ennek megfelelő tejterméket*



Ca tartalom 100 ml/g termékben

- ◆ **Tej: 114 mg**
- ◆ **Kefir: 120 mg**
- ◆ **Tejföl: 130 mg**
- ◆ **Túró: 90 mg**
- ◆ **Köményes sajt: 400 mg**
- ◆ **Óvári sajt: 600 mg**
- ◆ **Trappista sajt: 600 mg**

6. Naponta többször együnk nyers zöldséget, gyümölcsöt

- ◆ A vitamin és ásványi anyag legjobban a nyers zöldségben, gyümölcsben marad meg.
- ◆ Ezek a nyersanyagok kiváló rost források, ezért elősegítik a normális bélműködést, emésztést.
- ◆ Alacsony energia tartalmuk miatt nem hizlálnak



7. Fogyasszunk barna kenyeret, burgonyát

- ◆ Részeseítsük előnyben a teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket
- ◆ Köretként a tészta és rizs helyett gyakrabban válasszunk zöldségfélét, esetleg burgonyát





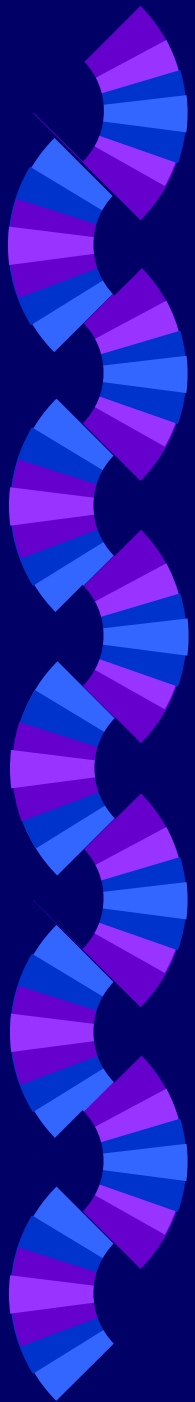
8. Naponta 4-5 alkalommal étkezzünk

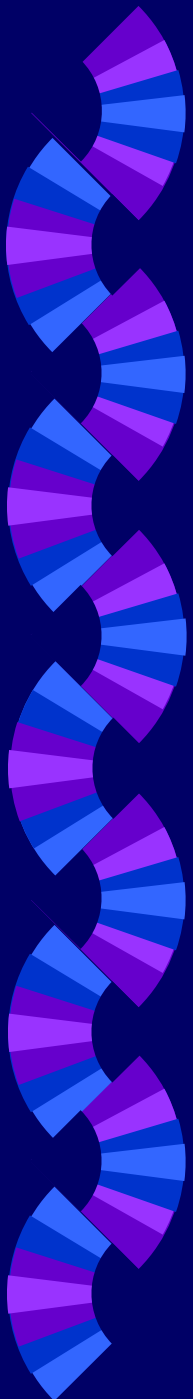
- ◆ Reggeli: 20%
- ◆ Tízórai: 10%
- ◆ Ebéd: 40%
- ◆ Uzsonna: 10%
- ◆ Vacsora: 20%

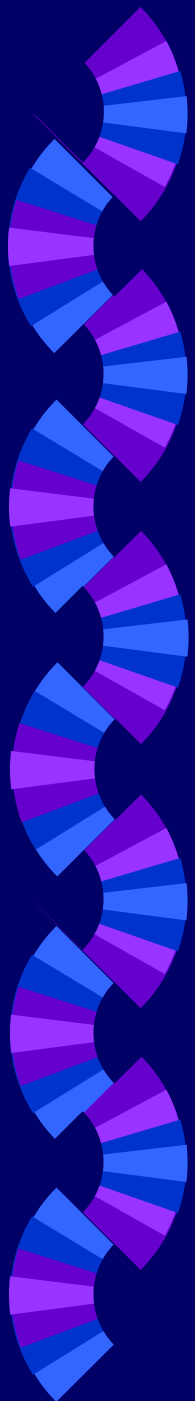


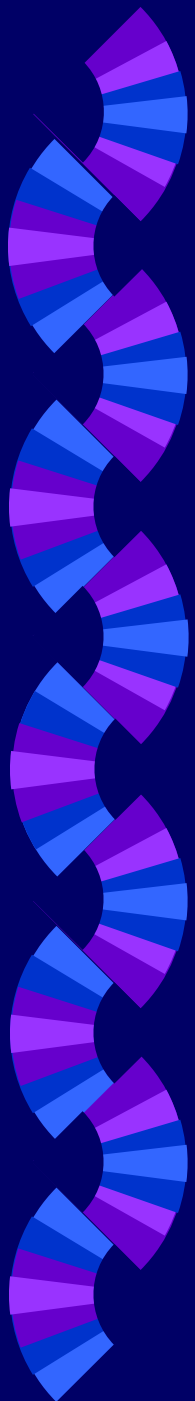
9. Nincs tiltott ételmyszer, csak kerülendő mennyiségek

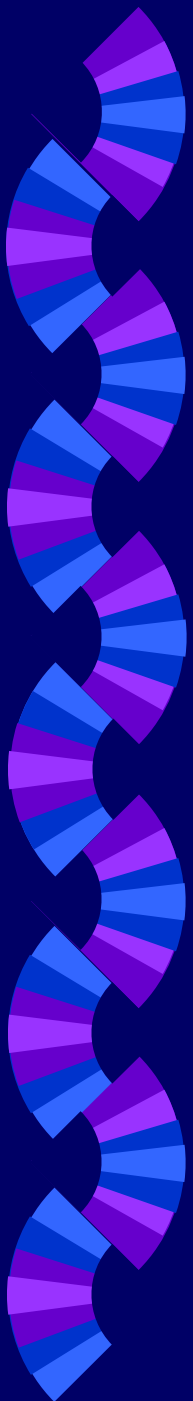
- ◆ **Bőséges fogyasztásra** javasolt: zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák
- ◆ **Mértékkel lehet fogyasztani:** tejtermékek, hús és húskészítmények, tészták, burgonya,
- ◆ **Ritkán fogyasszunk:** csokoládé, chips, szalonna, kolbász, zsíros sajt, 20% tejföl,











BALATONI Hús

10. Legjobb ital a tiszta víz

- ◆ Szomjunkat tiszta vízzel, ásványvízzel csillapítsuk
- ◆ Inkább friss, cukormentes, rostos gyümölcsleveket, zöldségleveket, teát igyunk az édesített, szénsavas üdítők helyett
- ◆ Napi folyadékfogyasztásunk érje el a 1,5-2 litert





11. Élünk egészségesen

- ◆ Kerüljük a káros szenvedélyeket (dohányzás, alkohol fogyasztás, kábítószerelés, stb.)
- ◆ Rendszeresen mozogjunk. Hetente legalább 2-3 alkalommal 30-40 percet meghaladó mozgást végezzünk.



12. Rendszeresen mérjük testsúlyunkat

- ◆ Hetente mérjük testsúlyunkat
- ◆ Ugyanabban az időben
- ◆ Ugyanabban az öltözékben
- ◆ Ugyanazon a mérlegen

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsírodékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!

Gabonafélék

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzlit



Húsk/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. Belsőég hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtartó előkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.