

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



Készítette:
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
2019.

Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?

**Energiát ad a
tanuláshoz és a
játékhoz**

**Egészséges
növekedés**

**Betegségek
megelőzése**

**Egészséges
testtömeg**

**Jobb
koncentráció és
iskolai
teljesítmény**



Testednek ugyanúgy
szüksége van a
táplálékokból származó
energiára, mint az autónak
üzemanyagra.

A minőség nagyon fontos!
Nem mindegy miből nyered
az energiát a tanuláshoz,
edzéshez, de fontos a
mennyiség is a jó
teljesítményed, és a
testtömeged megőrzéséhez.



Alapanyagcsere

- Ha csak egy helyben fekszel és meg sem mozdulsz a testednek akkor is szüksége van energiára, hiszen ő ekkor is „dolgozik” – ez az ún. alapanyagcsere
- Ha mozogsz, több energiára van szükséged



Mi ad nekünk energiát?

Az elfogyasztott ételek és italok látják el testünket tápanyagokkal és energiával.
Energiatartalma szinte minden ételnek és italnak van.

Mit gondoltok mik biztosítanak energiát a szervezetünk számára?

- Vitaminok?
- Ásványi anyagok?
- Fehérjék?
- Szénhidrátok?
- Rostok?
- Zsírok?
- Alkohol?



Energiát adó anyagok

- | | |
|----------------|--------|
| • Fehérjék | 4 kcal |
| • Szénhidrátok | 4 kcal |
| • Rostok | 2 kcal |
| • Zsírok | 9 kcal |
| • Alkohol | 7 kcal |



Ez azt jelenti, hogy 1 g zsír elfogyasztásával több, mint dupla annyi energiát viszünk be, mintha 1 g fehérjét vagy szénhidrátot ettünk volna.

Egészséges táplálkozás - nem lehetetlen küldetés



OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek



A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor

OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK



Folyadékok



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet!



Gyümölcsök, zöldségek

- zöldségfélék, saláták
- gyümölcsök
- olajos magvak
- hüvelyesek, pl. bab, lencse
- burgonya



Gyümölcsök, zöldségek

- Rost-, vitamin-, ásványianyag-, és vízforrások, fitonutriensek, pl. antioxidánsok
- Naponta **legalább 4 adag** (min. 40 dkg/nap) burgonya nélkül.
- Min. 1 adag frissen, nyersen
- Heti 2-3x kis maréknyi nem sós olajos mag



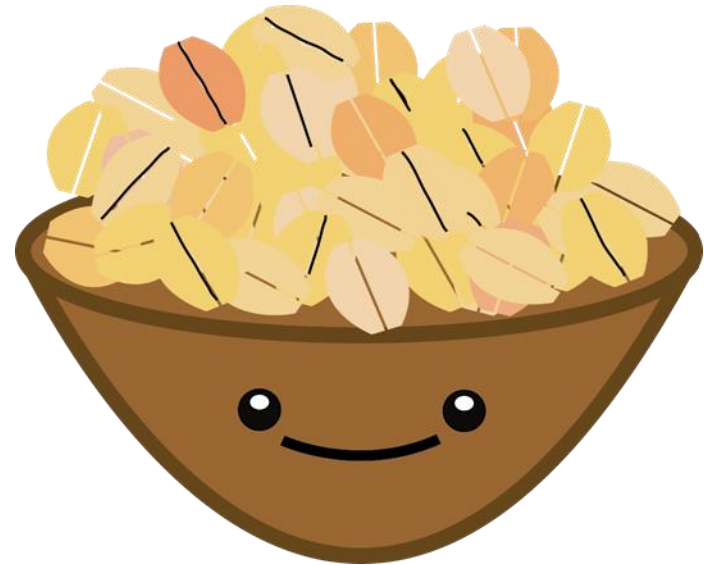
Gabonafélék

- kenyér, péksütemények
- liszt, dara
- gabonapelyhek, müzli
- tészták
- rizs, barnarizs
- kuskusz, köles...



Gabonafélék

Energia-, rost- és vitaminforrások.
A teljes kiőrlésű változatot részesítsd előnyben!
Naponta **3 adag**ot egyél meg belőle!



Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

Fehérje-, zsír-, koleszterin-, vas, vitaminforrások (B₁₂!)

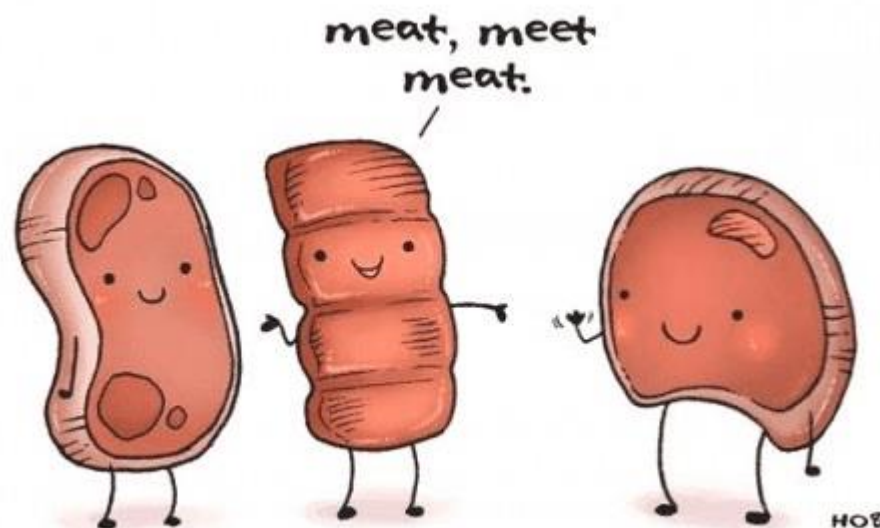
Javasolt:

sovány húsok (bőr nélkül)

hal heti 2x

tojás heti maximum 5 db

Minden főétkezés
részeként változatosan
egyél belőle!



Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

- Tej, tejes italok
- Joghurt, kefir
- Sajt, túró

Fehérje-, zsír-, kalcium-,
laktóz- és vitaminforrások.

Csontok egészsége
szempontjából (is) fontosak.

Az alacsonyabb zsírtartalmút
válaszd!

Naponta egyél meg **3 adag**
tejterméket!



Italok



Alap: víz, ásványvíz

Változatosság: zöldség-, gyümölcslé, turmix, tea, kávé, üdítő

Igyál meg naponta **8 pohár** folyadékot –
ebből min. 5 ivóvíz legyen!

- ✓ jó fizikai és szellemi teljesítmény
- ✓ tápanyagok szállítása
- ✓ testhőmérséklet szabályozása

Az energiaitalok nem alkalmasak folyadékpótlásra!
Alkoholt ne igyál!



Zsír, cukor, só

- Javasolt: növényi olajok, margarin.
- A lehető legkisebb mennyiséget használd!
- Szerep: energiaforrás, telítetlen zsírsavak (szív és erek védelme), E vitamin, ízek hordozói.
- Állati eredetű zsírok kerülendők (koleszterin, telített zsírsavak).
- Egyforma energiatartalom!



Zsír, cukor, só



- Energiát ad, változatossá, ízletessé teszi az étrendet.
- Nagy mennyiségben a fogak és a „kilók” ellensége.
- **Fogyaszd mértékkel!** Heti 1-2 alkalommal, főétkezés után.
- Válaszd a gyümölcsös, tejes változatokat!

Zsír, cukor, só



illustrations of.com #7389

- A lehető legkevesebbet használd!
- Helyettesítsd szárított és zöldfűszerekkel!
- Ellenőrizd az élelmiszerek címkéjén a sótartalmat!

Egyél rendszeresen...

- Ne hagyj ki egy étkezést sem!



REGGELI



TÍZÓRAI



EBÉD



UZSONNA

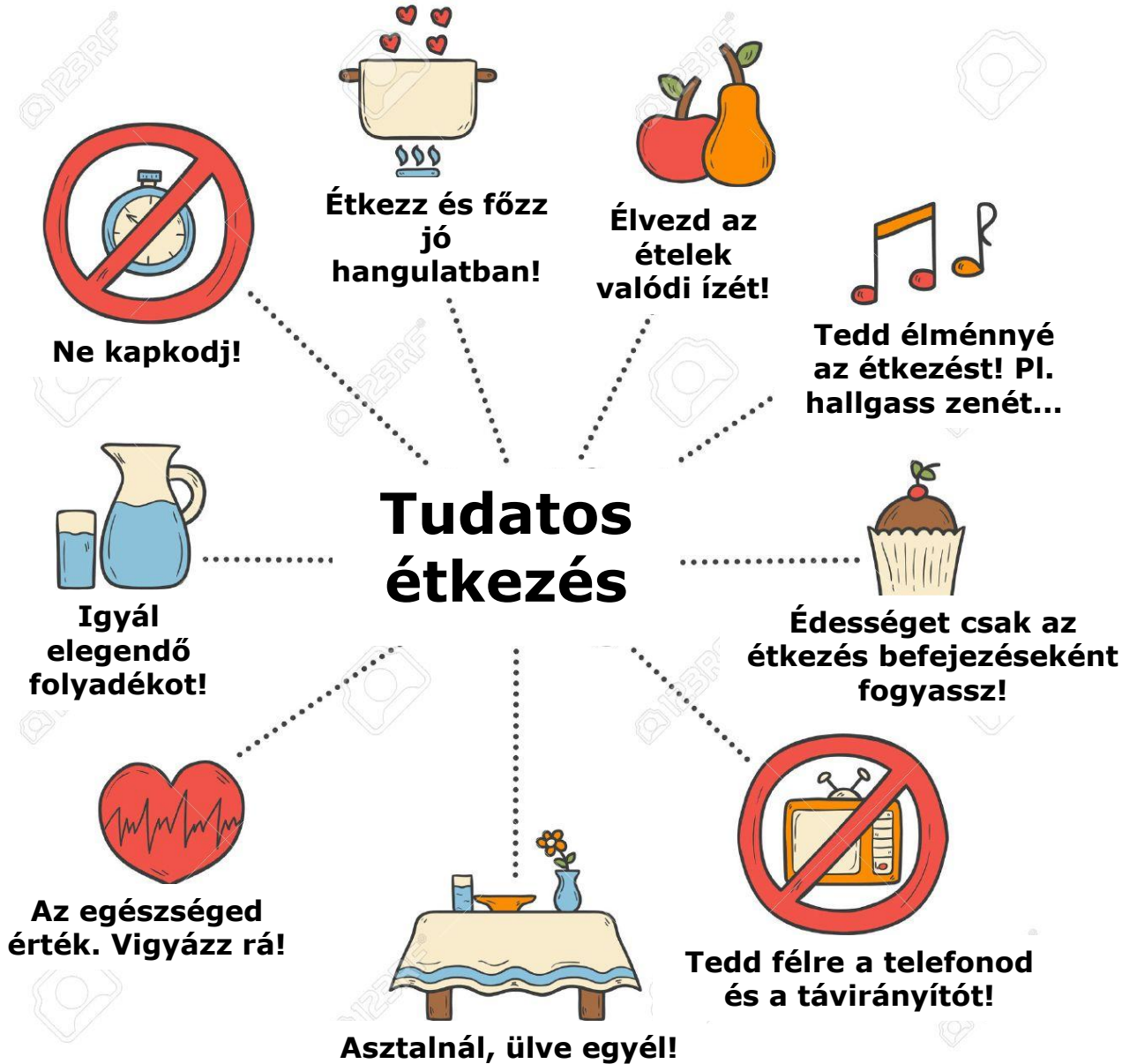


VACSORA

5^x

- Egyél rendszeresen kb. 3 óránként!
- Az étkezések kihagyása nem segít hozzá a fogyáshoz! A több órás koplalás hatására raktározni kezd a szervezeted!
- Egyél naponta 5x kisebb adagokat, kerüld a koplalást és a túlevést!

... és nyugodtan !



Reggelizz!

- A reggeli a legfontosabb étkezésünk.
- Ébredés után fél-egy órával reggelizz!
- Mi történik, ha nem reggelizel?
 - Gyenge, álmos fáradt leszel.
 - Kevésbé tudsz koncentrálni.
 - Dolgozatírásnál rosszabbul teljesítesz.
 - Kevésbé bírod a tesi órát.
 - Korogni és fájni fog a hasad.



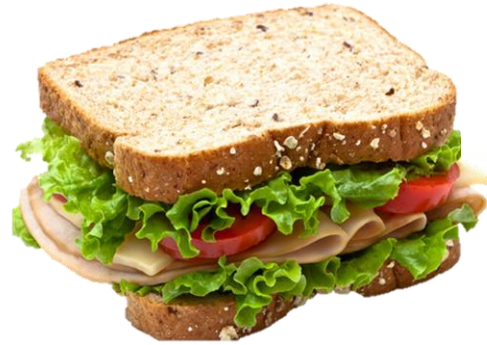
JÁTÉK!
Válassz OKOSAN!

Reggeli

A



B



Tízórai

A



B



Ebéd

A



B



Uzsonna

A



B



Vacsora

A



B



Mekkora egy egészséges adag?

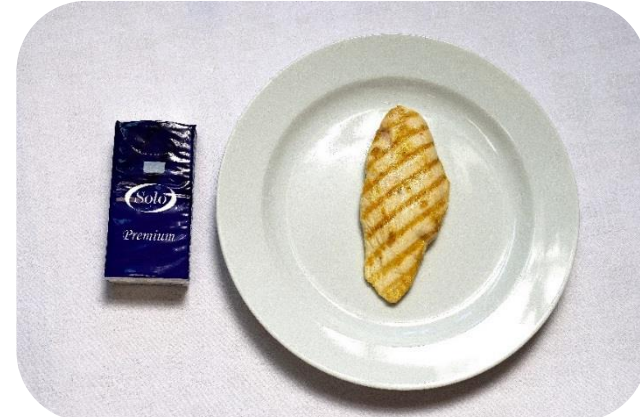
(példák, 2000 kcal étrend esetén)



paradicsom; 1 adag=100 g



dió; 1 adag=25 g



csirkemell; 1 adag=100 g



főtt penne; 1 adag=160 g
(80 g nyers)



kenyér; 1 adag=70 g



sajt; 1 adag=40 g

Hogyan vásárolj?

- Ne menj éhesen vásárolni!
- Mindig írd bevásárló listát!
- Mielőtt megvennél mindent, ami épp akciós, tedd fel magadnak a kérdést, „Valóban szükségem van rá?”
- Mindig olvasd el az élelmiszerek címkéjét! Tudd, hogy mi kerül a kosaradba.

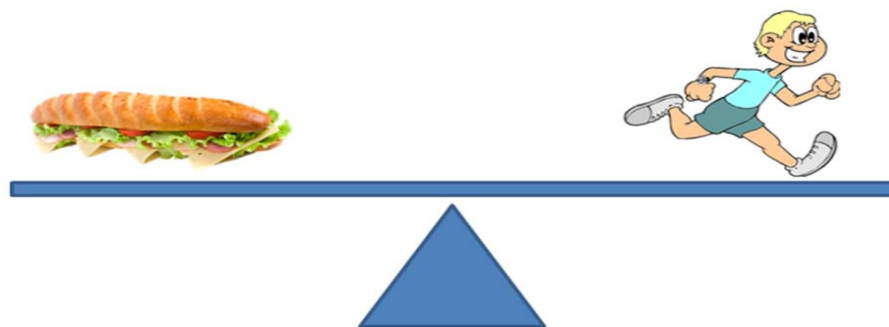


Milyen élelmiszereket válassz?

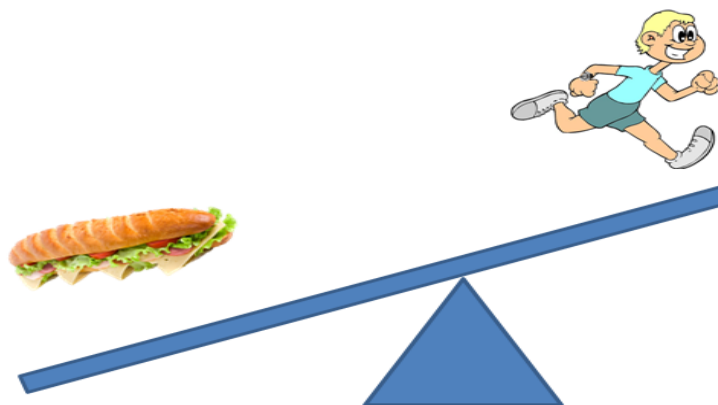
- ✓ Alacsonyabb zsír-, só-, cukortartalmú termékeket
- ✓ **Pékárúk, kenyerek** – az első összetevő a teljes kiőrlésű gabona legyen
- ✓ **Húsok** - soványabb húsrészek
- ✓ **Felvágottak, húskészítmények** - magasabb hústartalmú, alacsonyabb zsír- és sótartalmú
- ✓ **Gyümölcslevek** -100 %-os gyümölcstartalmú
- ✓ **Tej és tejtermékek** - alacsonyabb zsírtartalmú (kék), kevés vagy semennyi hozzáadott cukrot tartalmazó tejtermékek
- ✓ **Olajos magvak** - sótlan változatok



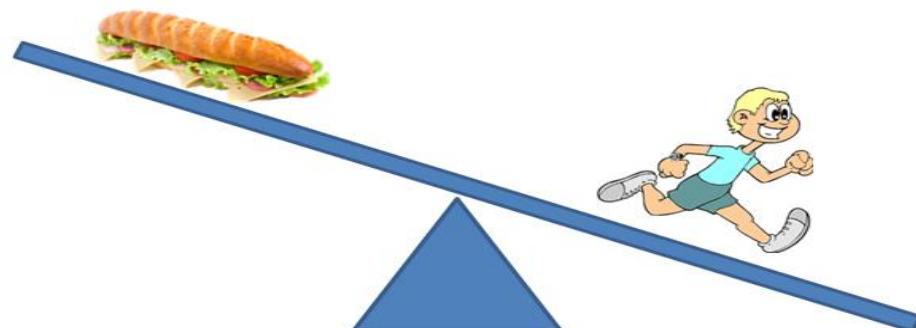
Energia - egyensúly



változatlan testsúly



hízás



fogyás

Mozogj!

Naponta legalább 60 percet

Válassz olyan sportot amit szeretsz és csináld kitartóan!



Köszönjük a figyelmet!

**Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége**

www.okostanyer.hu

