

Táplálkozz okosan

Tájékoztató anyag pedagógusok részére

1. **dia Táplálkozz okosan Készítette: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2019.**

2. **dia Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?**

- **Energiát ad a tanuláshoz és a játékhoz**
- **Egészséges növekedés**
- **Egészséges testtömeg**
- **Jobb koncentráció és iskolai teljesítmény**
- **Betegségek megelőzése**

Az egészségünk szempontjából minden, amit megeszünk és megiszunk számít. A megfelelően összeállított étrend egészségesebbé tesz most és a jövőre vonatkozóan is. A cél a változatosság és a mértékletesség. Kis lépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon és próbáljunk meg másoknak is segíteni az egészséges táplálkozásban. Az egészséges táplálkozáshoz sok út vezet, mindenki megtalálhatja a sajátját. Ahhoz, hogy mindent amire szükségünk van megkapjunk és megfelelő arányban vigyünk be az egyes tápanyagokat, az ételeink és italaink között rendszeresen kell szerepeljen zöldség, gyümölcs, gabonafélék, halak, sovány húsok és tejtermékek is. Emellett a megfelelő energia bevitelnek igazodnia kell az életkorunkhoz, nemünkhöz, testtömeg-indexünkhöz és a fizikai aktivitásunk mértékéhez.

A túlsúly és az elhízás óriási tömegeket érint hazánkban, a felnőttek 60-65%-a és körülbelül minden negyedik gyermek túlsúlyos vagy elhízott. A halálesetek feléért a szív- és érrendszeri betegségek, negyedéért pedig daganatos betegségek felelősek. Pedig a megfelelően összeállított étrend segít a helyes testtömeg megőrzésében és bizonyítottan csökkenti a szív-érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

Várandós nők esetében az egészséges táplálkozás a magzat fejlődéséhez is hozzájárul és megelőzhetőek lehetnek általa magzati fejlődési rendellenességek is. Ezen túl az egészséges táplálkozás valóban minden életkorban fontos, hiszen a gyermekek megfelelő fejlődésének, de az egészséges, fitt időskornak is záloga az egészséges táplálkozás.

3. **dia**

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.

4. **dia 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**

5. 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?

6. Energiát adó anyagok

Fehérjék	4 kcal –húsok, húskészítmények, halak, tojás, tej és tejtermékek
Szénhidrátok	4 kcal -zöldségek, gyümölcsök, gabonák, tej és tejtermékek
Rostok	2 kcal - teljes értékű gabonák, zöldségek, gyümölcsök
Zsírok	9 kcal -olajos magvak, húsok, húskészítmények, tej és tejtermékek, tojás
Alkohol	7 kcal -alkohol tartalmú italok

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

Az ételeinkkel és italainkkal elfogyasztott, és a mozgás során felhasznált energiamennyiséget kilokalóriában (röviden kcal) és kilojoule-ban (kJ) mérjük. Az átváltás a következő $1 \text{ kcal} \approx 4,2 \text{ kJ}$.

Az élelmiszereket felépítő anyagok közül a fehérjéknek, zsíroknak, szénhidrátoknak és az alkoholnak van energiatartalma. A fehérjék és szénhidrátok grammonként 4,1 kcal-t, míg a zsírok 9,3 kcal-t, az alkohol pedig 7,2 kcal-t tartalmaz. (a zsírok dupla annyi kalóriát tartalmaznak, mint a fehérjék vagy szénhidrátok!). Egy egészséges, felnőtt ember napi energiafelvétele ideális esetben nagyjából 55 %-a szénhidrátból, 15%-a fehérjéből, míg 30%-a zsírból származik.

Abban az esetben, ha csak annyi kalóriát fogyasztunk, mint amennyi a testtömegünknek, nemünknek, korunknak, testösszetételünknek, fizikai aktivitásunknak és egészségi állapotunknak megfelelő, és ezt a kalóriamennyiséget fel is használjuk, akkor elmondható, hogy energiaegyensúly jellemzi a szervezetünket, vagyis a fogyasztás és a felhasználás egyensúlyban van. Az ideális testtömeg fenntartása nagyon fontos egészségünk szempontjából, mivel mind a soványság, mind az elhízás számos egészségi kockázattal jár. Amennyiben testtömegünk ideális, akkor az azt jelenti, hogy az ételekkel és italokkal elfogyasztott energia a mindennapjaink során nagyjából azonos azzal a kalóriamennyiséggel, amit az aktivitásaink (pl. sport, munka) és testünk alapvető működése során felhasználunk. A szervezet életfunkcióinak fenntartásához szükséges minimális energiát alapanyagcserének nevezzük, mely szorosan korrelál a vázizomzat mennyiségével. Férfiaknak kb. 5-

10 %-kal magasabb, mint az azonos testtömegű és testmagasságú nőknek, és a sportolóknak is kb. 5 %-kal több. Az izomtömeg csökkenése miatt az életkor előrehaladásával csökken az alapanyagcsere is. Az alapanyagcsere értékénél, akkor sem szabad kevesebb energiát bevinni, ha fogyni szeretnénk, mert azzal csak lelassítanánk az anyagcserénket. Az alapanyagcsere az energiaszükséglet 60-70%-át teszi ki. A napi energiaszükséglet kiszámítása során ezt beszorozzák egy fizikai aktivitási faktoral.

A napi energiaszükséglet meghatározásánál az első lépcső az alapanyagcsere kiszámítása, melynél figyelembe szükséges venni a nemet, az életkort és az aktuális testtömeget. A szervezetnek erre az energiamennyiségre feltétlenül szüksége van az alapvető életfunkciók ellátásához! A második lépcső, hogy az alapanyagcsere értékét megsorozzuk a fizikai aktivitás függvényében az életvitelünknek megfelelő faktoral. Az eredmény pedig a körülbelüli napi energiaszükségletünk lesz.

Felnőttek és gyermekek részére is készített a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége energiaigény kalkulátorokat, melyekkel gyorsan és egyszerűen kiszámolható a napi energiaszükséglet, néhány egyszerű adat megadásával. A kalkulátorok a [www. okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) oldalon elérhetőek.

7. dia Egészséges táplálkozás nem lehetetlen küldetés

8. dia OKOSTÁNYÉR 6-17 éveseknek

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) elkészítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az egészséges lakoságnak szánt útmutató a felnőttekre, és külön a 6-17 éves gyerekekre fogalmazza meg az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit. Az OKOSTÁNYÉR® végigvezet bennünket az alapvető élelmiszercsoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik. Így ad iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről. Az egészséges életmódnak a rendszeres fizikai aktivitás elválaszthatatlan része, ezért bár szoros értelemben nem tartozik a táplálkozás tárgykörébe, de a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott a legfrissebb ajánlásban. Az eddigi piramis- vagy házalak helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható tányérformában jeleníti meg az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított helyes arányát. Így a remélhetően rögzült arányok sokkal könnyebben betarthatóak lesznek a való életben is.

9. dia Gyümölcsök, zöldségek

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

10. dia 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

6-17 évesek szülő OKOSTÁNYÉR® ajánlásai a zöldségekre, gyümölcsökre vonatkozóan:

- Napi étkezésed felét kell hogy adják.
- Egyél naponta legalább 4x belőlük! A burgonya nem számít bele! (legalább 1 adag nyers legyen) A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú

káposzta, uborka) mind számítanak. Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.

- Válassz belőlük minél változatosabban, minden nap egyél többféle színűt! Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz szárazhüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sötét fajtát válaszd!

Vitaminok, ásványi anyagok, rostok forrásai

A zöldségekben és gyümölcsökben sok vitamin (C, folát, K, B1, B2, B6) és ásványi anyag (elsősorban kálium és magnézium) található. Élelmi rostokat is tartalmaznak, amelyek segítik az emésztőrendszer működését. Folyadék tartalmuk magas (70-95 %), így hozzájárulnak a napi folyadékbevitelünkhöz. Energiatartalmuk általában alacsony. Vannak azonban kivételek, ilyenek például az olajos magvak, száraz hüvelyesek és az avokádó is. Amennyiben zöldségből vagy gyümölcsből szeretnénk ételt készíteni, csak kevés zsiradékot használjunk, kíméletesen süssük, főzzük őket, mert hőközlés során az egyes vitaminok mennyisége jelentősen csökken. Éppen ezért fontos, hogy naponta legalább egyszer fogyasszuk őket nyers formában is. Fontos a változatosság, ezért igyekezzünk egy napon belül is többféle színű zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, hogy minél többféle vitaminhoz és ásványi anyaghoz hozzájussunk.

Az adagok nagyságáról, pontos mennyiségről a gyermekek esetében a www.okostanyer.hu oldalon található energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató segítségével tájékozódhatunk.

11. dia Gabonafélék

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

12. dia Gabonafélék

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

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

6-17 évesek szóló OKOSTÁNYÉR* ajánlásai a gabonafélékre vonatkozóan:

- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. A teljes értékű gabonák gazdagok rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban.

Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket, és válaszd gyakrabban azokat, melyeknél az összetevők listájában első helyen szerepel a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

- Részeseítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát! A durumbúzában lévő keményítő szerkezeténél fogva lassabban bomlik le az emésztés során, ezért szemben a hagyományos búzakeményítővel, nem emeli ugrásszerűen a vércukorszintet. A durumbúza magbelsője sárgás színű, hiszen magasabb a béta-karotin tartalma, emellett magasabb a fehérjetartalma is, kitűnő tészták készülnek belőle tojás hozzáadása nélkül.
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

A gabonaszem héjból, aleuron rétegből, magbelsőből, és csírából áll. A teljes értékű gabonák az egész gabonaszemet tartalmazzák, így ezeknek magas a vitamin-, ásványianyag-, és rosttartalmuk, míg a hántolt gabonák (pl. finomliszt) csak a magbelsőt. A héjrészben a gabona színét kialakító színanyagok vannak. Fontos élelmirost- (főleg cellulóz), B1-vitamin-, és ásványianyag-forrás (K, Mg). Az aleuron réteg a héj alatt található vékony hártya, mely kevés fehérjét, jelentős mennyiségű ásványi anyagot, B-vitaminokat, és csekély mennyiségű zsiradékot tartalmaz. A magbelső raktározó szövet, itt nagyobb mennyiségben keményítő, kisebb hányadban pedig fehérje található. A csíra fehérjékben, olajokban, vitaminokban (különösen E-, B1-, és B2-vitamin) és ásványi anyagokban (pl.: magnézium, kálium, kalcium, vas, cink, szelén stb.) gazdag.

Az adagok nagyságáról, pontos mennyiségről a gyermekek esetében a www.okostanyer.hu oldalon található energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató segítségével tájékozódhatunk.

13. dia Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

Fehérje-, zsír -, koleszterin -, vas-, vitaminforrások (B 12!)

Javasolt: sovány húsok (bőr nélkül), hal heti 2x, tojás heti maximum 5 db

Minden főétkezés részeként változatosan egyél belőle!

14. dia 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!

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a

húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmazznak.

6-17 évesek szóló OKOSTÁNYÉR* ajánlásai a húsokra/halakra/tejre és tejtermékekre vonatkozóan:

→ Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.

→ Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.

→ Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsök vagy tojás.

→ Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsagét, pisztrángot.

→ Belsőseget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Az állati eredetű élelmiszerekben lévő fehérjékre nagy szükség van a növekedésben, az izmok fejlődésében, az immunrendszer működésében. A teljes értékű fehérjék minden esszenciális aminosavat tartalmazzák a megfelelő mennyiségben és arányban, ezért nélkülözhetetlenek a szervezetünk számára.

Húsök, húskészítmények, halak

A húsök, húskészítmények energiaértéke nagymértékben függ a zsírtartalmuktól. A különböző húsök zsírtartalma fajtánként és húsrészenként is nagyon eltérő lehet. Ha tehetjük, válasszuk a sovány húsokat, húsrészeket. A marhahús esetében a legsoványabb a hátszín, míg a legzsírosabb az oldalas, a sertéshúsnál pedig a karaj és a szalonna jelenti a két végletet. A dagadó, a csülök, és az oldalas a zsírosabb, míg a comb a soványabb húsrészekhez tartozik. A szárnyasok húsának általában kisebb a zsírtartalma, a zsírok jelentős hányada a bőrhez kötődik, illetve a hasüregben helyezkedik el, így könnyebben eltávolítható. A legkevesebb zsírt a leborzított csirke- és pulykamell tartalmazza.

A húsök, húskészítmények nagy mennyiségben tartalmazznak a szervezet számára jól hasznosítható vasat (ún. hemvas). Általánosságban kijelenthető, hogy minél vörösebb a hús, annál magasabb a vastartalma. Vasra szükség van az egészséges vérképzéshez. A vér vörös színét alkotó hemoglobin részeként oxigént szállíthat a test minden részébe, beleértve az agyat és az izmokat is. A vashiány fáradékonyságot, gyengült koncentrációképesseget, és a fertőzésekkel szembeni csökkent ellenálló-képességet okozhat. A rendszeres húsfogyasztás a vashiány megelőzésének egyik módja. A húsfélék gazdagok még vitaminokban (főleg B-vitaminok) és egyéb ásványi anyagokban (pl.: cink). Egészséges, vegyes táplálkozás esetén a napi B12-vitamin szükséglet mintegy 70%-a húsökkel és húskészítményekkel kerül a szervezetbe (20% tejjel és tejtermékekkel, 10% tojással; a növényi eredetű táplálékokban nincs B12-vitamin). A B12-vitamin nélkülözhetetlen többek között az egészséges vérképzéshez és a jól működő idegrendszerhez.

A halak szintén kitűnő minőségű, teljes értékű fehérjét tartalmazznak. Gazdagok vitaminokban (pl.: A-, E-, D-, B12-vitaminok) és ásványi anyagokban is (pl.: vas, szelén, jód, cink és kalcium is). A halaknak különös jelentősége van táplálkozásunkban, mert többszörösen telítetlen, esszenciális, ún. omega-3 zsírsavakat tartalmazznak. Származásuk szerint megkülönböztetünk tengeri és édesvízi halakat. Ómega-3 zsírsavakat elsősorban az előbbiek (pl.: a lazac, a makréla, a szardínia, a hering), hazai halaink közül pedig a busa, kecsge és pisztráng tartalmaz. A halak kedvező zsírsavösszetételükkel elősegítik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, továbbá nélkülözhetetlenek a szem és az agy egészséges fejlődéséhez.

Tej és tejtermékek

A tej, és a belőlük készült tejtermékek kiváló kalcium, D-vitamin és teljes értékű fehérjeforrások. Magas víztartalmuk miatt (tej, joghurt, kefir) alkalmasak a folyadék pótlására is. Édes ízüket a tejcukor (laktóz) adja. A tejben, tejtermékekben található meg - a legkönnyebben hasznosítható formában - a csontok, fogak fejlődéséhez nélkülözhetetlen kalcium, aminek a felszívódását segíti a tejcukor és D-vitamin is. Naponta 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő tejterméket javasolt fogyasztani, ezzel fedezhetjük a kalciumszükségletünk jelentős részét. Különösen fontos a tej fogyasztása gyermekkorban, a csontfejlődés idején, hiszen csontozatunk fiatal felnőttkorig fejlődik, ekkor alakul ki az úgynevezett csúcs csonttömeg. Felnőtteknél a megfelelő kalcium-ellátottság segíti a csonttritkulás megelőzését.

Tejcukorérzékenység: a vékonybélben lévő laktáz enzim nem képes a tejben lévő cukrot lebontani (laktózt), így az bontatlanul halad végig a vékonybélből, és a vastagbél baktériumai bontják le, mely hasfájással, hasmenéssel, haspuffadással járhat. Az érzékenység egyénenként változhat. Van olyan, aki a tejet nem, de a joghurtot, kefirt, sajtokat, túrót el tudja fogyasztani mindenféle panasz nélkül, és van olyan, aki ezekből is csak a laktózmentes változatot tolerálja. A laktózmentes tej-, és tejtermékek lebontva tartalmazzák a tejcukrot.

Tejfehérje-allergia: a tejben lévő fehérje allergizál, nem a tejcukor-bontás a probléma. Szakorvosi diagnózist követően tejfehérjementes étrendre szükséges áttérni, mert semmilyen formában nem tolerálja a beteg a tejet, tejtermékeket. Általában szükséges étrend-kiegészítő fogyasztása a kalcium és a D-vitamin pótlására orvosi javaslat alapján.

Az adagok nagyságáról, pontos mennyiségről a gyermekek esetében a www.okostanyer.hu oldalon található energiaigény kalkulátor és ételmisszer adagolási útmutató segítségével tájékozódhatunk.

15. dia Italok

Alap: víz, ásványvíz

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

Igyál meg naponta 8 pohár folyadékot ebből min. 5 ivóvíz legyen! (8 x 1,5–3 dl)- pontos mennyiségről a gyermekek esetében a www.okostanyer.hu oldalon található energiaigény kalkulátor és ételmisszer adagolási útmutató segítségével tájékozódhatunk.

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

Az energiaitalok nem alkalmasak folyadékpótlásra!

Alkoholt ne igyál!

Szervezetünk több, mint fele víz. A nap folyamán izzadással, légzéssel, vizelettel, széklettel folyamatosan vizet veszítünk, melyet pótolnunk kell. A fejfájás, a koncentráció-hiánya, szédülés lehet a jele annak, ha nem ittunk elég folyadékot.

Hogy mennyi folyadékra van szükségünk, sok tényező befolyásolja: életkortól, testtömegtől, egészségi állapottól, külső hőmérséklettől, illetve a fizikai aktivitástól is függ. Minél nagyobb a testtömeg, annál több folyadékra van szüksége a szervezetnek. Edzés során, lázas állapotban, hányás, hasmenés esetén, illetve nagy melegben akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékszükséglet-ilyen esetekben különösen oda kell figyelni a vízfogyasztásra, illetve az ásványi anyagok pótlására is.

A tiszta víz a legjobb folyadékforrásunk, de fogyaszthatunk cukor nélkül készített gyümölcsteát, citrommal/mentával/citromfűvel ízesített vizet.

Gyümölcsléből válasszuk a 100%-os változatokat-de ezeket is mértékkel fogyasszuk, mert természetes cukortartamuk azért van

Üdítők rengeteg cukrot tartalmaznak (egy fél literes cukros üdítőben fajtától függően akár 14 teáskanál cukor is lehet)

6-17 évesek szülő OKOSTÁNYÉR* ajánlásai a folyadékokra vonatkozóan:

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatartalmú italok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

16. dia Zsír, cukor, só

Zsiradékok

- **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!**

Olajok

Szobahőmérsékleten folyékony halmazállapotúak

Általában növényi eredetűek, kivéve: halolaj

Nem mindegyiket ajánlott hőkezelt - hidegen sajtolt olajok

Megfelelően használva és minél változatosabban fogyasztva védő hatásúak a szív- és érrendszeri betegségek ellen

Zsírok

Szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak

Általában állati eredetűek (húsok, halak, tej és tejtermékek, tojás) kivéve: kókusz-és pálmazsír

Törekedjünk a zsírszegénységre!

Túlzásba vitt fogyasztás esetén rizikót jelentenek a szív-és érrendszeri betegségekre

Az olajok és zsírok energiaértéke azonos!

1 g-juk 9 kcal-t tartalmaz

Figyeljünk a mértékletességre!

Az állati zsírok és a növényi olajok (zsiradékok) kémiaiilag a glicerín zsírsavakkal alkotott észterei. A köztük lévő különbséget az őket felépítő zsírsavak hossza, valamint a kettős kötések száma adja. Azok a zsírsavak, amelyek kettős kötést nem tartalmaznak, a telített zsírsavak. Az egy kettős kötést tartalmazók az egyszeresen telítetlen zsírsavak, az egynél több kettős kötéssel rendelkezők pedig a többszörösen telítetlen zsírsavak. Az állati eredetű zsírokban a telített zsírsavak aránya

magasabb – mindemellett több-kevesebb koleszterint is tartalmaznak –, ezek szobahőmérsékleten kenhető, de még szilárd halmazállapotúak. A növényi olajokban főleg telítetlen zsírsavak fordulnak elő, ezek egy része esszenciális, azaz az élethez elengedhetetlen, csak táplálkozással juttatható be a szervezetbe (ómega-6, ómega-3). A növényi olajok szobahőmérsékleten folyékonyak. A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék tápanyaga”. A zsíradékok fontos szerepet játszanak a zsíroldékony (A-, D-, E-, K-) vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben. A létfontosságú ómega-6, ómega-3 zsírsavakból (melyek főleg a növényi olajokban, de az ómega-3 zsírsavak tengeri halakban is megtalálhatók) olyan biológiailag aktív anyagok képződnek, melyek részt vesznek a szervezet gyulladásos- és véralvadási folyamatainak szabályozásában. Az egészségmegőrzést segítő, felnőtteknek szóló táplálkozási ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy az elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból. Hazánkban a kívánatosnál lényegesen több és nem megfelelő minőségű zsíradékot fogyasztunk, ami például elhízáshoz, és annak következtében kialakuló egyéb egészségi problémákhoz, többek között anyagcsere-, szív- és keringési-, valamint daganatos betegségekhez, ízületi panaszokhoz vezethet. Míg a finomított étolajokat (pl. napraforgó, repce) jellemzően sütéshez, főzéshez használjuk, addig a hidegen sajtolt fajtákat (pl. olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj) nyers salátákhoz, mártásokhoz, hidegkonyhai készítményekhez ajánljuk. A fritőz olajok általában pálma- vagy kókuszolajból, illetve ezek keverékéből állnak. Elsősorban bő zsíradékban sütéshez használhatók, mert magasabb hőfokon kevésbé károsodnak. Fontos azonban, hogy kerülni kell a sütéshez használt zsíradékok sokszor való felhasználását, a sütőolaj túlhevítését (180-190 °C felett), mert ebben az esetben egészségkárosító anyagok keletkezhetnek. A margarin növényi olaj alapú zsíradék, amely az egészségvédő táplálkozásba beilleszthető. Az új gyártástechnológiának köszönhetően a margarinok transz-zsírsav tartalma a jogszabályban meghatározott határérték alatt található.

17. dia Zsír, cukor, só

Cukor

Energiát ad, változatossá, ízletessé teszi az étrendet.

Nagy mennyiségben a fogak és a „kilók” ellensége.

Fogyaszd mértékkel! Heti 1- 2 alkalommal, főétkezés után. (így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni)

Válaszd a gyümölcsös, tejes változatokat! Ezek egyéb hasznos tápanyagokkal (kalcium, teljes értékű fehérjék, vitaminok, élelmirostok) is ellátják szervezetünket.

Szervezetünk az ételeinkben, élelmiszereinkben lévő szénhidrátokat szőlőcukorrá alakítja, mely a véráramba kerül. A vércukorszint szabályozását a szervezet hormonok (inzulin, glukagon) segítségével valósítja meg. A szőlőcukorból elsősorban agyunk, és izmaink jutnak a működésükhöz szükséges energiához. A felesleget a testünk kis mennyiségben (glikogénként) a májban, jelentős részét pedig zsírrá alakítva tudja csak elraktározni, így elősegítve a túlsúly, vagy elhízás kialakulását.

Nem tilos édességeket enni, de fontos a mértékletesség hangsúlyozása! A szervezet cukorszükségletét biztosítsuk inkább természetes módon cukrot tartalmazó élelmiszerekkel (gyümölcsök, zöldségek, tej és tejtermékek), hozzáadott cukorral igyekezzünk minél kevésbé terhelni. Az egyes élelmiszerek szőlőcukorhoz viszonyított vércukoremelő hatását nevezzük glikémiás indexnek. Hozzáadott cukrot tartalmazó édesség fogyasztása után hirtelen megemelik a

vércukorszint, a magas vércukorra a szervezet inzulin kibocsátással reagál, aminek viszont az a dolga, hogy a sejtekbe jutassa a vérből a cukrot. Amikor az inzulin a sejtekbe juttatja a glükózt a vérből hamar visszaeshet a vércukorszint, így cukrot tartalmazó édesség fogyasztása után fáradtság, gyengeség, újbóli édesség iránti vágy alakul ki.

Az otthon készült süteményekben próbáljuk, minél inkább csökkenti a cukortartalmat, friss édes gyümölcsökkel, aszalt gyümölcsökkel vagy cukorhelyettesítőkkel. Ugyanakkor a szénhidráttartalom mellett a zsírtartalom is jellemző lehet egyes termékekre. A tejszínnel, vajjal készült krémes süteményeknek magas a zsír- és így az energiatartalma is. Ezzel ellentétben léteznek kis zsírtartalmú (1,5 %-os) tejjel, túróval készült, gyümölcsös-diós édességek, amelyeknek a zsírsav összetétele is kedvező.

18. dia Zsír, cukor, só

Só

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

A konyhasó (nátrium-klorid) kis mennyiségben nélkülözhetetlen a szervezetnek, szükség van rá a vérnyomás, a vízháztartás, és a sav-bázis folyamatok egyensúlyban tartásához, kell az izmok, idegek működéséhez. Ha azonban ételünket egyáltalán nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a szervezet egészséges működéséhez szükséges nátrium mennyiséghez. A vizsgálatok alapján manapság a szükségesnél jóval több sót fogyasztunk! (a felnőttek az ajánlott 3x-osát viszik be körülbelül!)

A konyhasó nátriumból és klórból áll. A nátrium-kloridot a kibányászott kő só tisztításával, valamint a tengervíz bepárlásával nyerik. A só a kitermelés helyétől, és a feldolgozás módjától függően minimális mennyiségben egyéb mikroelemeket is tartalmazhat.

Mennyit fogyaszthatunk? Felnőtteknek elegendő napi 5-6 gramm=1 teáskanál –ez nem csak az ételekhez adott sót jelenti, hanem az elfogyasztott összes élelmiszer sótartalma beleszámít

Gyerekeknek életkortól függően 2-5 g.

A só nagy része (70-77%) élelmiszerekkel kerül a szervezetbe: húskészítmények, sajtok, kenyerek, félkész-kész termékek, sótartalmú ételízesítők, sós nassok stb.

Kisebb része az ételkészítés során felhasznált mennyiség

Pl. főzés közben felhasznált vagy zöldségek sózása

6-17 évesek szóló OKOSTÁNYÉR* ajánlásai a só, cukor és zsiradék bevitelre vonatkozóan:

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.

- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

19. dia Egyél rendszeresen...

- **Ne hagyj ki egy étkezést sem!**
- **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!**

20. dia ...és nyugodtan!

Étkezz és főzz jó hangulatban!

Élvezd az ételek valódi ízét!

Tedd élménnyé az étkezést! Pl. hallgass zenét...

Édességet csak az étkezés befejezéseként fogyassz!

Tedd félre a telefonod és a távirányítót!

Asztalnál, ülve egyél!

Az egészséged érték. Vigyázz rá!

Igyál elegendő folyadékot!

Ne kapkodj!

21. dia 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.**

Fontos a rendszeres napi ötszöri étkezés. Ez biztosítja a szervezetnek a folyamatos energiaellátást és az egyenletes vércukorszintet. Az az ideális, ha az étkezések között körülbelül 3 óra telik el. Az étkezések kihagyása nem segít a fogyásban sem. Hiszen a több órás koplalás hatására raktározni kezd a szervezet. Naponta ötször szükséges kisebb adagokat fogyasztani, kerülve a koplalást és a túlevést is. Napi ötszöri étkezés előnyei: egyensúlyban tarja a vércukorszintet, egyenletesen terhelődik az emésztőrendszer, tápanyagok kedvező felszívódása, gyorsítja az anyagcserét, jó közérzet, megfelelő koncentráció képesség.

A reggeli nagyon lényeges része az egészséges és kiegyensúlyozott étrendnek. Ennek ellenére a hazai felmérések alapján a diákok 30%-a reggeli nélkül indul az iskolába. Egyre több vizsgálatban igazolódik a kapcsolat a reggeli kihagyása, az elhízás és a cukorbetegség kialakulása között. Az elhízott gyerekek kétszer nagyobb valószínűséggel nem reggeliznek, mint a normál tápláltsági állapotú társaik. Az éjszakai 10-12 órás koplalás után ez az étkezés nyújt először a szervezetünk számára energiát, így

növelve az egész nap folyamán a szellemi teljesítményt, az állóképességet és a fizikai aktivitást. A reggelinek a napi kalóriabevitel körülbelül 20 %-át kellene biztosítania. Rendszeres reggelizéssel nagyobb a valószínűsége, hogy biztosítani tudjuk szervezetünk számára a megfelelő mennyiségű makro-, és mikrotápanyagokat. 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. Emellett egy reggeli nélküli délelőtti sportolás ájulással, rosszulléttel is végződhet. A vércukorszint ugyanis a reggeli kihagyása miatt, vagy nem megfelelő összetételű reggeli fogyasztása mellett könnyen leeshet.

22. dia JÁTÉK! Válassz OKOSAN

Léptessük végig a diákoknak 23-tól 27-ig a diákat, ők pedig egy papírra jegyezzék fel azt a betűjelet, amit az egyes étkezéseknél választanak az egészséges táplálkozás jegyében. A játék célja, hogy ráébressze őket arra, hogy egyes esetekben az OKOSTÁNYÉR* ajánlásaitól mennyire el tudnak térni az élelmiszerek, ételek választása során.

Megoldások:

Reggeli: B

Tízórai: A

Ebéd: B

Uzsonna: A

Vacsora: B

28. dia Mekkora egy egészséges adag? (példák, 2000 kcal étrend esetén)

A képeken látható adagnagyság példák az OKOSTÁNYÉR 6-17 éveseknek szóló változatához készültek. A példában a 2000 kcal-ás étrend megfelelő adagjai láthatóak, de készült ilyen képes útmutató 1600 és 2600 kcal étrendhez is. Ezek letölthetőek a www.okostanyer.hu oldalról.

29. dia Hogyan vásárolj?

- **Ne menj éhesen vásárolni!** Ha éhesen vágunk neki a vásárlásnak biztosan megveszünk mindent, amit a szemünk megkíván. Előtte inkább együnk egy gyümölcsöt vagy pár szem olajos magot, így elkerülhetjük, hogy felesleges dolgok landoljanak a kosarunkban!
- **Mindig írj bevásárló listát!** Így tudatosabban tudjuk tervezni az étrendet, és nem vásárolunk felesleges dolgokat. A bevásárlás előtt érdemes megbeszélni, hogy a családból kinek, milyen élelmiszerekből és mekkora mennyiségre van szüksége. Emellett ellenőrizni kell, hogy mi található meg a hűtőszekrényben/kamrában, és mi az, ami hiányzik. Hasznos megtervezni, hogy az elkövetkezendő néhány napban milyen ételeket fog elkészíteni a család. Ez alapján már könnyű egy minden szempontból megfelelő bevásárlólistát összeállítani. Ennek segítségével ugyanis csak annyi élelmiszert emelünk a polcokról, amennyire ténylegesen szükségünk van. Ehhez a klasszikus papírfecni túl, most már a telefonunkat is segítségül hívhatjuk! Hatásos és gyors módszer, ha a boltba indulás előtt lefényképezzük a hűtő tartalmát, amit utána bármikor elő tudunk venni és rápillantani a boltok polcai között. Így vásárláskor látjuk az otthoni készletet és ehhez tudjuk viszonyítani a kosár további tartalmát. Találhatunk azonban sokféle bevásárlólista készítő applikációt is, amelyek használatával egyszerűen bárhol felírhatjuk, ha eszünkbe jut mit kellene vennünk, illetve vásárlás közben egyszerűen pipálhatjuk, amit már megvettünk.

- **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.**
- A fagyasztott élelmiszereket válaszd ki utoljára! Fontos tudni, hogy a már kiolvadt élelmiszert nem szabad újra lefagyasztani, hanem rövid időn belül el kell fogyasztani. Érdekes mélyhűtött áruk szállítására alkalmas táskát használni, és minél hamarabb mélyhűtőbe helyezni a terméket.

30. dia Milyen élelmiszereket válassz?

Alacsonyabb zsír -, só -, cukortartalmú termékeket

Pékáruk, kenyerek -az első összetevő a teljes kiőrlésű gabona legyen

Húsok- soványabb húsrészek

Felvágottak, húskészítmények - magasabb hústartalmú, alacsonyabb zsír és sótartalmú

Gyümölcslevek -100 %-os gyümölcsstartalmú

Tej és tejtermékek- alacsonyabb zsírtartalmú (kék), kevés vagy semennyi hozzáadott cukrot tartalmazó tejtermékek

Olajos -magvak sótlan változatok

31. dia Energia-egyensúly

Képekhez a szöveg: Ahhoz, hogy megtartsd a súlyodat, ugyanannyi energiát kell bevinned, mint amennyit felhasználasz- ezt nevezzük energia-egyensúlynak.

Abban az esetben, ha több energiát viszel be, mint amennyit felhasználasz-nő a súlyod.

Ha kevesebb energiát viszel be, mint amennyit felhasználasz-csökken a súlyod.

32. dia Mozogj!

Naponta legalább 60 percet

Válassz olyan sportot amit szeretsz és csináld kitartóan!

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.

33. dia Köszönjük a figyelmet!

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

www.okostanyer.hu

A honlapról külön letölthető, egy az előadást kiegészítő rövid JÁTÉK.

Helyezd el az élelmiszereket a tányéron!

Hívjunk ki egyesével a feladatra jelentkező diákokat a laptophoz vagy számítógéphez, ahonnan a játékot vetítjük. Az lesz a feladatuk, hogy mindenki helyezzen el egy-egy élelmiszerről készült képet a tányér megfelelő helyére, az OKOSTÁNYÉR® iránymutatásai alapján. Az egér segítségével tudják mozgatni a képeket.