HOGYAN EGYÜNK EGÉSZSÉGESET ÉS FINOMAT?

MDOSZ

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2025 • Minden jog fenntartva

Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk?

Megfelelő növekedés

Energiát ad a játékhoz és a sportoláshoz

Jobb koncentráció és iskolai teljesítmény

Segít a betegségek megelőzésében

Mi ad nekünk energiát?

A nap során elfogyasztott **ételek** és **italok** látják el testünket tápanyagokkal és energiával.

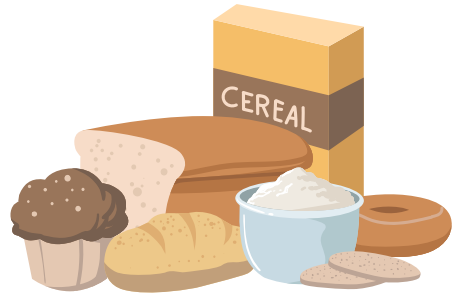
Energiát adó tápanyagok

FEHÉRJÉK

Testünk építőkövei, izmok felépítése

SZÉNHIDRÁTOK

Energiaforrás



ZSÍROK

Tartalék tápanyag, vitaminok felszívódása

Az egészséges táplálkozás nem lehetetelen küldetés!

Mi is az az egészséges táplálkozás?

OKOSTÁNYÉR®

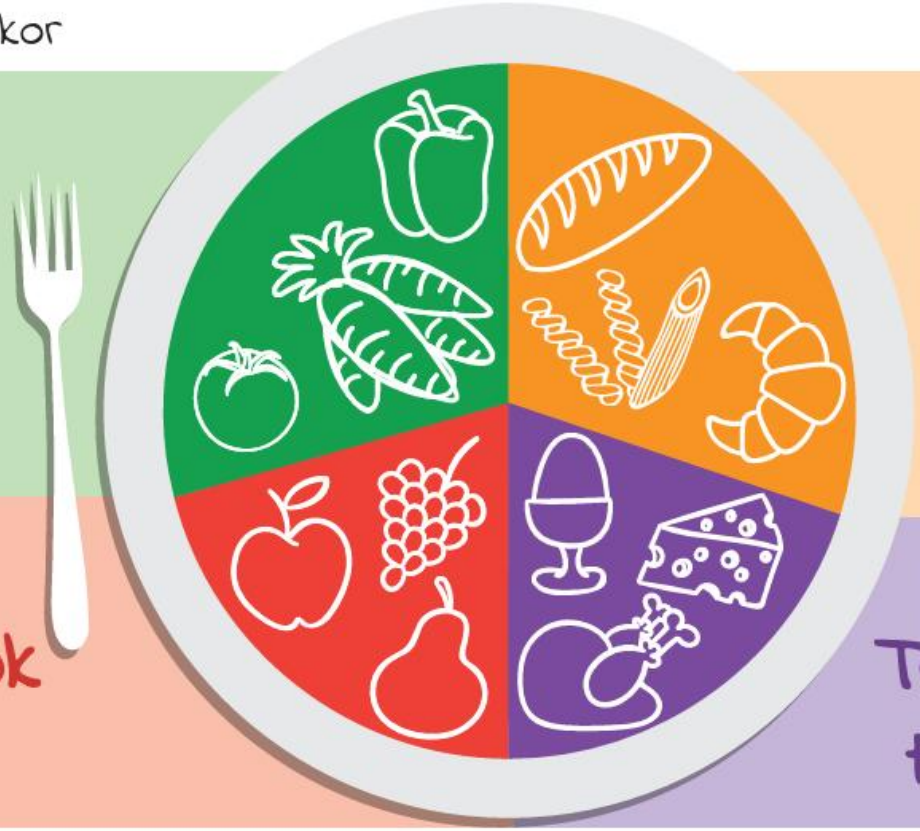
4-17 ÉVESEKNEK

A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor

Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék



Gyümölcsök

Tej és tejtermékek, tojás/halak/húsok

+ Mozogj minél többet!

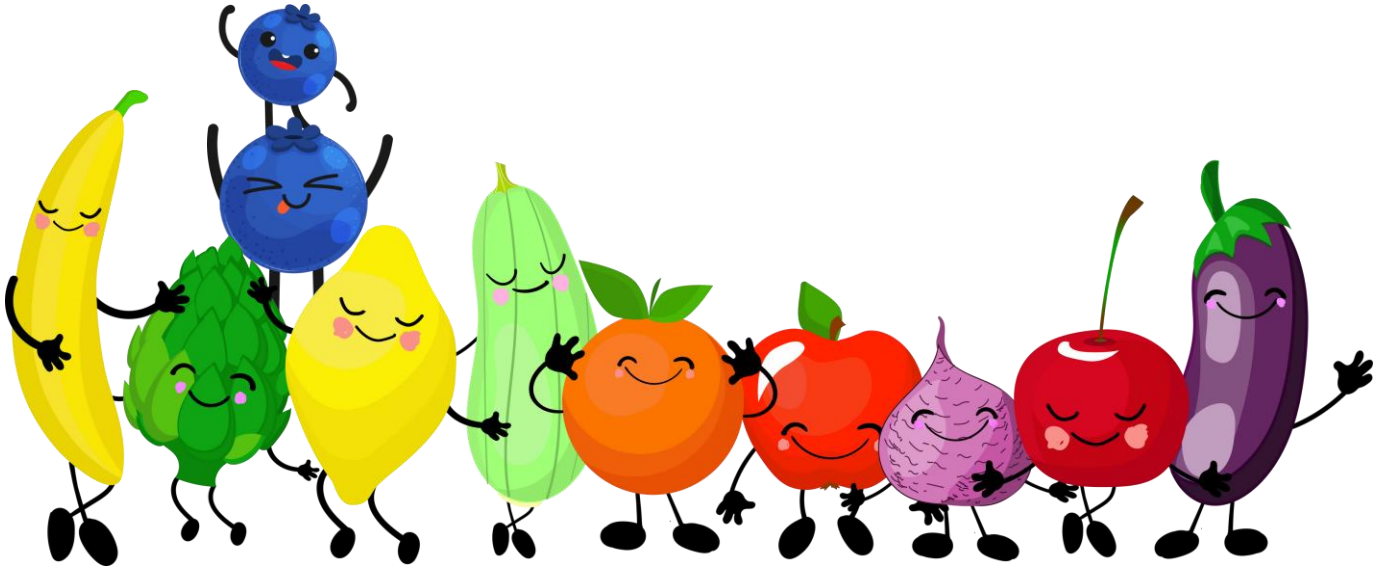
Mi legyen 1 NAP a tányérodon?

MDOSZ

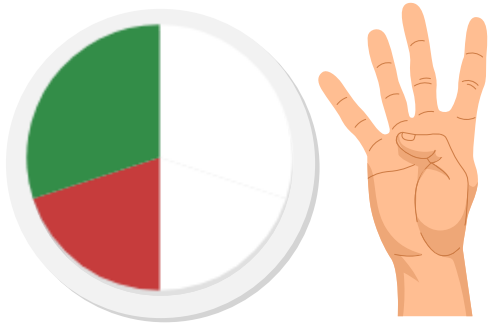
Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.okostanyer.hu

Zöldségek, gyümölcsök



Zöldségek, gyümölcsök

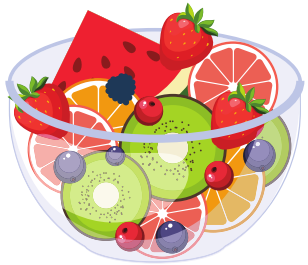


Rost, vitamin, ásványi anyag és vízforrások

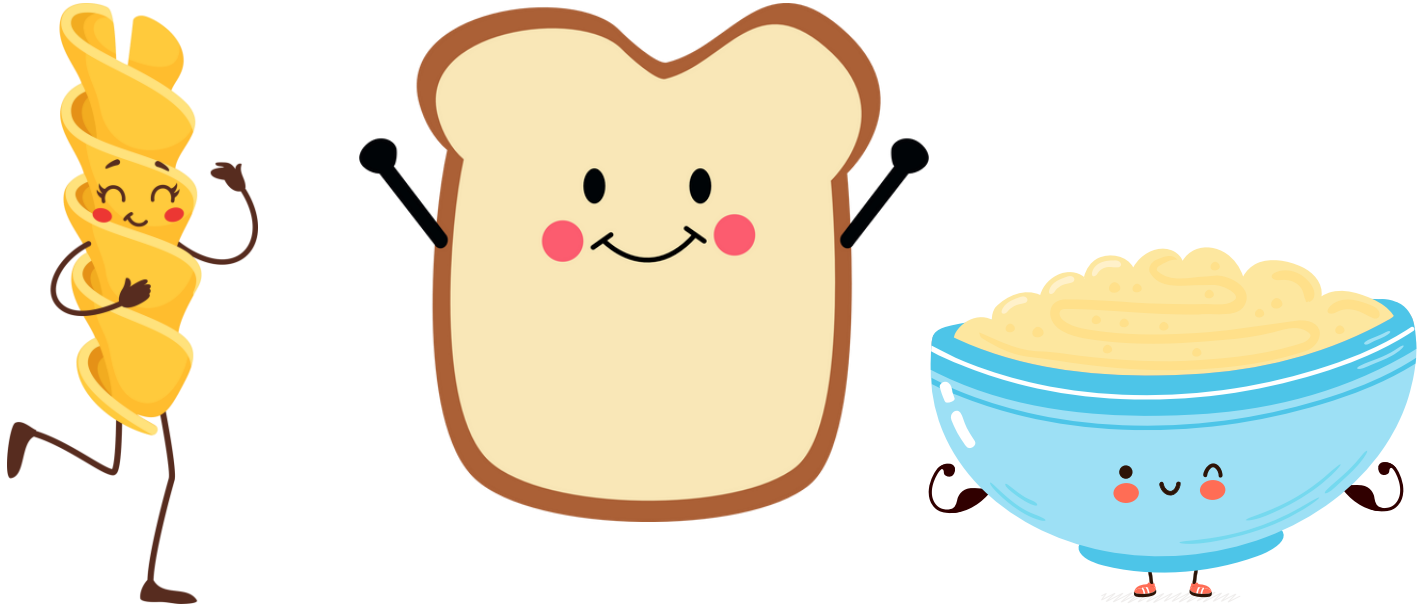
Naponta legalább 4 adag (min. 40 dkg/nap) burgonya nélkül

Minimum 1 adag frissen, nyers formában

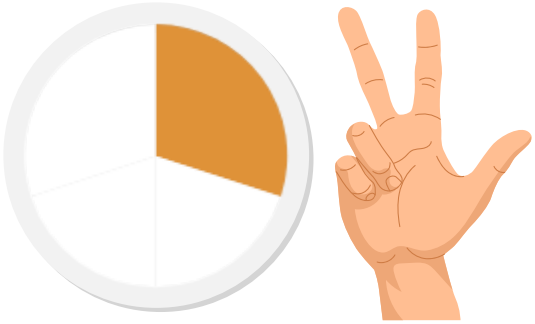
Heti 2-3x kis maréknyi sótlan olajos mag ajánlott



Gabonafélék



Gabonafélék



- Energia-, rost- és vitaminforrások.
- Egyél meg belőle **naponta 3 adagot**, ebből **legalább 1 teljes értékű** legyen!

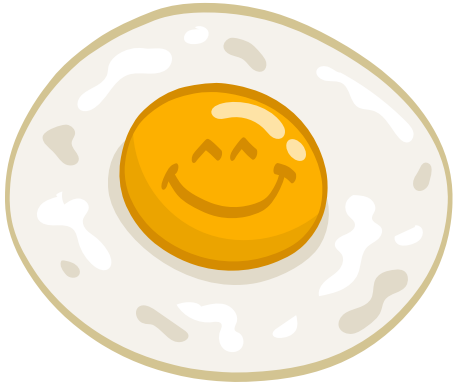
Mi számít teljes értékű gabonának?

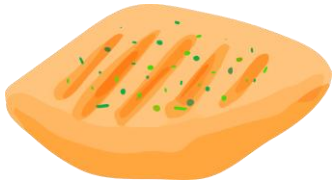
Tartalmazza a gabonaszem egészét, így magasabb a rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalma.

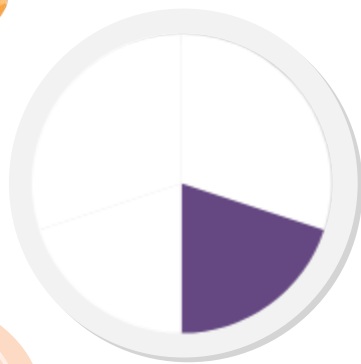
Például:

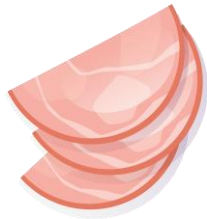
- Teljes kiőrlésű kenyér
- Graham zsemle
- Zabpehely, korpás keksz
- Barna rizs, stb.

Tej, tejtermékek, tojás, halak és húsok



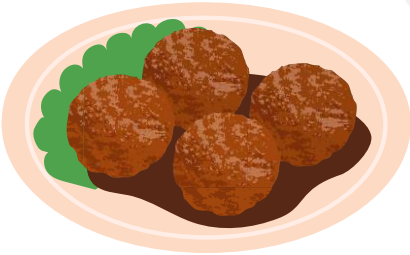






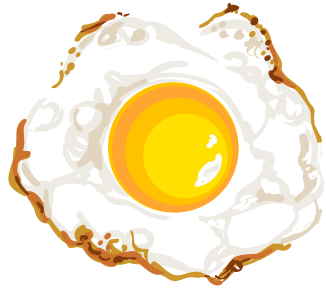
Húsok, halak, tojás

- **teljes értékű fehérjét** tartalmaznak
- kiváló **vas, B12-vitamin** források



Húsok, húskészítmények:

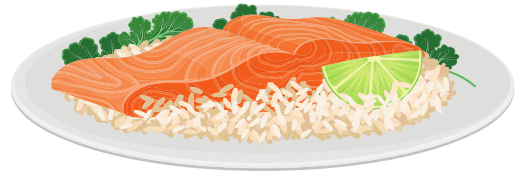
- sertés, baromfi, marha
- felvágottak, sonka, szalámi, kolbász, virsli



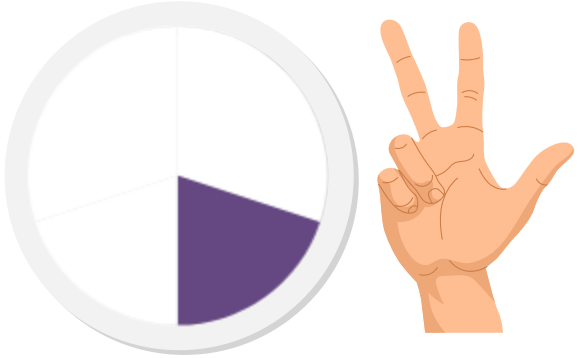
Halak: omega -3 zsírsav forrás

Javaslatok:

- Válaszd gyakrabban a **sovány húsokat** (pl.: csirkemell, pulykamell, csemege karaj, stb.)
- **Tengeri halat** ajánlott **heti 1-2 alkalommal** enni
- **Tojás** heti maximum 5 db



Tej, tejtermékek



Miért fogyassz tejet és tejterméket?

- Fehérje-, zsír-, kalcium-, laktóz- és vitaminforrások!
- Nagyon fontosak a **csontok** egészsége szempontjából (jól felszívódó **kalcium** forrás)

Növényi italok ≠ tej

- **tej**
- **tejes italok**
- **joghurt**
- **kefir**
- **sajt**
- **túró**

- Naponta **3 adag tejtermék** ajánlott!

Italok

Italok

Az emberi test 60-70%-a vízből áll

- A jó **fizikai** (sport, játék, alvás) és **szellemi** (tanulás) **teljesítményhez** nélkülözhetetlen

Ha nem iszol eleget kialakulhat:

- fejfájás, szédülés, bőr és ajkak kiszáradása, koncentráció csökkenése

- **Szomjoltásra** legjobb a **víz, ásványvíz**
- Alkalmanként:
  - zöldség-, gyümölcslé, turmixok,tea, üdítők, szörpök

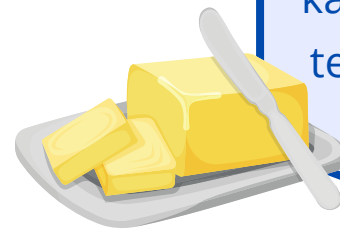
- **Energiaitalt és alkoholt ne igyál!**

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

Zsírok

- Fontos **energiaforrások**
- **Zsírban oldódó vitaminok** felszívódásához nélkülözhetetlenek (A,D,E,K)

Állati eredetű zsiradékok: sertészsír, libazsír, kacsazsír, vaj, tejszín, tejföl



Javaslatok:

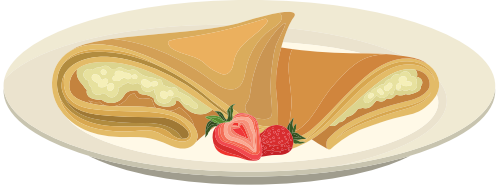
- **Növényi olajok**, margarin előnyben részesítése
- Ételkésztésénél ajánlott a **lehető legkisebb mennyiséget** használni
- **Zsírdús ételeket** csak **ritkán**, mértékkel fogyassz!

Növényi olajok: repce-, olíva-, lenmagolaj, tökmag olaj, stb. **Szív- és érvédő hatás!**

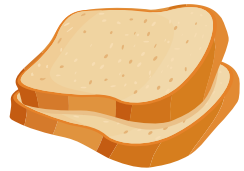
Édességek, desszetek

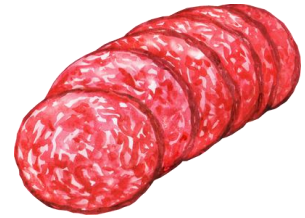
Fogyaszd mértékkel! Heti max. 1-3 alkalommal, főétkezés után.

- Cukor: energiát ad, változatossá, ízletessé teszi az étrendet.
- Általában **magas cukor- és zsírtartalmúak**.
- Nagy mennyiségben, rendszeresen fogyasztva károsíthatja a fogakat és betegségekre hajlamosít.
- **Válaszd** gyakrabban a **gyümölcsös és/vagy tejterméket** is tartalmazó változatokat!



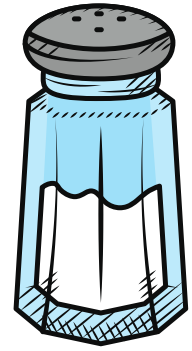
Sóbevitel





- Nagyon **sok élelmiszerünk tartalmaz sót** pl.: kenyérfélék, füstölt áruk, felvágottak, konzervek, levesporok, szószók, sós rágcsálnivalók, stb.

- A sóbevitelünk nagy része ezekből az élelmiszerekből származik.



- Általában **utósózásra nincs** már **szüksége** a szervezetünknek!

- **A lehető legkevesebbet használd!**

Jótanácsok az OKOSTÁNYÉR kapcsán

Egyél rendszeresen és nyugodtan!

- Fontos, hogy a szervezeted **rendszeresen "üzemanyaghoz" jusson** a nap folyamán.
- **Egyél naponta 5x** kisebb adagokat, **kerüld a koplalást és a túlevést!**

Reggelizz!

- A reggeli a legfontosabb étkezésünk.
- **Mi történik, ha nem reggelizel?**
  - Gyenge, álmos és fáradt lehetsz.
  - Kevésbé tudsz figyelni az órákon.
  - Kevésbé bírod majd a tesi órát.
  - Korogni és esetleg fájni fog a hasad.

Mozogj!

- Mozogj naponta legalább 60 percet!
- Válassz olyan sportot, amit szeretsz és csináld kitartóan!

Köszönjük szépen a figyelmet!

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

www.okostanyer.hu