



HOGYAN EGYÜNK EGÉSZSÉGESET ÉS FINOMAT?

Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk?

Megfelelő
növekedés

Egészséges
testtömeg



Betegségek
megelőzése



Energiát ad a
tanuláshoz és a
játékhoz



Jobb koncentráció
és iskolai
teljesítmény



Mi ad nekünk energiát?



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

Energiát adó tápanyagok

FEHÉRJÉK
(4 kcal)

Testünk építőkövei,
izmok felépítése

SZÉNHIDRÁTOK
(4 kcal)

Energiaforrás

Zsírok
(9 kcal)

Tartalék tápanyag,
vitaminok felszívódása



Mennyi energiára van szükségünk?

Egyénenként változó,
mindenkinek más!

Átlagos energiaszükséglet ülő életmód esetén:

	Lány	Fiú
7 év	1400 kcal	1500 kcal
9-10 év	1600 kcal	1800 kcal
13-14 év	1800-1900 kcal	2000-2200 kcal

Aktív életmód
mellett akár +400-
600 kcal/nap

Energiaszükségletet befolyásolja többek között:

- kor (fejlődés, növekedés)
- nem (lány-fiú)
- fizikai aktivitás (játék, testnevelés óra, kirándulás, edzések, stb.)



**Az egészséges táplálkozás nem
lehetetlen küldetés!**

Mi is az az egészséges táplálkozás?



A lehető legkevesebb
zsíradék, só, cukor

OKOSTÁNYÉR®

4-17 ÉVESEKNEK



Folyadékok

Zöldségek



Gyümölcsök



Gabonafélék



Tej és tejtermékek,
tojás / halak / húsok



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

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet!



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

Miért jobb, ha szezonális zöldséget és gyümölcsöt választunk?

- Magasabb **vitamin- és ásványi anyag** tartalom, **jobb íz**
- Természetes érés
- **Változatosság**
- Kedvezőbb ár
- **Kisebb környezeti lábnyom**, hazai termelők támogatása

Minden évszakban tudsz választani belőlük!

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.



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** beilleszteni az étrendedbe
- **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**

- Zömmel válaszd az alacsonyabb zsír- és cukortartalmú változatokat!
- Naponta **3 adag tejtermék** ajánlott!



Italok



Az emberi test 60-70%-a vízből áll



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

- 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!**

Zsírok

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

Javaslatok:

- **Növényi olajok**, margarin előnyben részesítése
- Ét elkészítésénél ajánlott a **lehető legkisebb mennyiséget** használni
- **Zsírdús ételleket** csak **ritkán**, mértékkel fogyassz (pl. csokoládék, chipsek, sós- és édes péksütemények, bő olajban sült hús, krumpli, majonéz, stb)!

Állati eredetű zsírok:

Állati eredetű: sertézsír, libazsír, kacsazsír, vaj, tejszín, tejföl



Növényi olajok

Repceolaj, olívaolaj, lenmagolaj, tökmagolaj, stb.

Szív- és érrendszer védelme!



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, fokozhatja a cukorbetegség és szívbetegség kialakulásának kockázatát.
- **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!**
- Ellenőrizd az élelmiszerek címkéjén a sótartalmat! Válassz **alacsonyabb sótartalmút!**



Jótanácsok az OKOSTÁNYÉR kapcsán



Egyél rendszeresen és nyugdtan!

- 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 koncentrálni.
 - 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 a figyelmet!



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

www.okostanyer.hu