

Hányszor és mit egyek?

[Táplálékpiramis](#) [OKOSTÁNYÉR Táplálkozási ajánlások](#) [Mikor mennyit egyek?](#) [Miért \(v\)egyek hazait?](#)

A gyermekek esetében nagyon fontos a **napi öt étkezés** biztosítása. Ezek közül **három fő étkezés** (reggeli, ebéd, vacsora), **kettő pedig kis étkezés** (tízórai és uzsonna).

A **reggelit** sajnos rendszeresen elhanyagoljuk. Előfordul, hogy nincs időnk nyugodtan reggelizni, nincs időnk a családdal együtt reggelizni, vagy az is, hogy nem reggelizünk. Az utóbbi már önmagában azért is baj, mert nem pótoljuk az éjszaka során felhasznált tápanyagokat. A reggelivel egyúttal energiát nyerhet szervezetünk, hatására javulhat a szellemi teljesítményünk (koncentráció, figyelem, reakcióidő, emlékezet), megfelelő szinten működhet anyagcserénk. Mindenek háttérében a reggeli napi biológiai ritmusunkra gyakorolt hatása áll (bővebben lásd itt).

Mind az öt étkezésre igaz, hogy nem csak az elfogyasztott ételek és italok vannak hatással ránk, hanem jelentős mértékben az is, hogy **milyen körülmények között étkezünk**. Például, ha családi körben vagy iskolában együtt eszünk másokkal, ez fokozza a család, az iskolai közösség tagjaiban az összetartozás érzését, javítja kommunikációs készséget, illetve lehetővé teszi a társas környezetben való étkezés szabályainak gyors elsajátítását is.

ÚTRAVALÓ

Nem csak annak van jelentősége, hogy mit eszünk, hanem annak is, hogy naponta mennyit és hány alkalomra elosztva tesszük.

Életünk során energia- és tápanyagigényünk változik az életkori szakaszok (kisgyermekkor, gyermekkor, serdülőkor, felnőttkor, időskor), életmódunk (aktív fizikai terhelés, például rendszeres sportolás) és az egészségi állapotunk függvényében.

A táplálkozási szokásainkat tanuljuk, szokásaink tehát tudatosan változtathatók.

Fogyassz minél több úgynevezett tápanyagsűrű (tápanyagokban és vitaminokban gazdag, kalóriában szegény) ételt!.

Étrendünk összeállításához segédletként a táplálkozástudományi szakemberek korábban az úgynevezett táplálékpiramist ajánlották (ezt azért mutatjuk be nektek, mert a biológiaórákon még találkozhattok vele). Hazánkban ma már szélesebb körben az OKOSTÁNYÉR ajánlásait használják.

A táplálékpiramis

A piramist

- egészséges,
- rendszeres testmozgást végző emberekre,
- egy napi mennyiségekre vonatkoztatva állították össze.

Fontos, hogy az élelmiszerek között nincsenek jók, jobbak vagy kevésbé jók, **minden élelmiszer fogyasztása megengedett, csak a mennyiségekre, arányokra** kell odafigyelni.



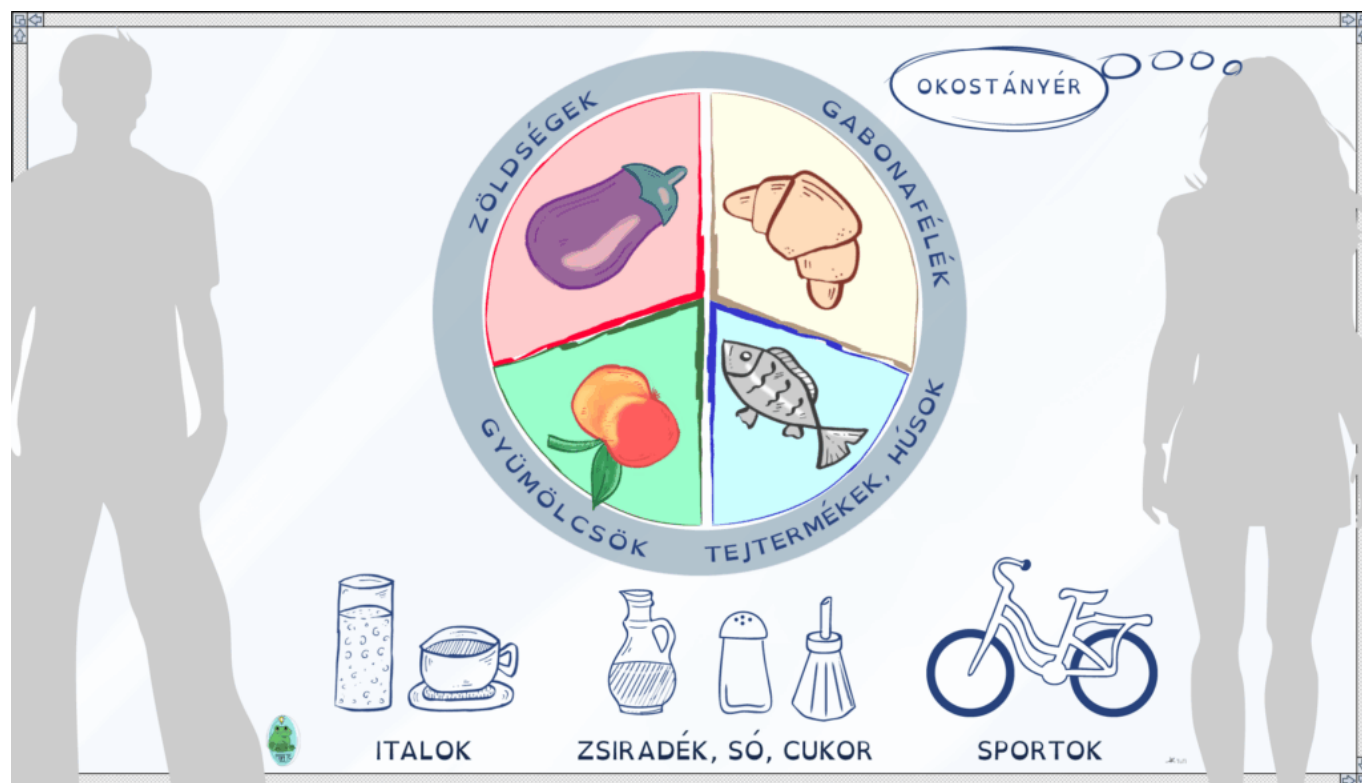
A piramis alja szélesebb és felfelé keskenyedik, a piramisban elrendezett élelmiszerek ajánlott fogyasztási mennyiségei ennek megfelelően alakulnak: a piramis alján szereplőkből többet, a csúcson levőkből pedig csak minimális mennyiségben ajánlott fogyasztani. A táplálékpíramis ajánlás szerint nem feltétlenül kell minden napra ellenőrizni az elfogyasztott tápanyagok, energia mennyiségét (ha csak nincs olyan betegség, ami ezt indokolná, például cukorbetegség). Egy hétre vonatkoztatva, ha táplálkozásunk megfelelt a piramis mennyiségi ajánlásainknak, akkor megnyugodhattunk, hogy követtük az ajánlásokat táplálkozásunkkal.

A piramis szintjei lentől – a legnagyobb mennyiségben fogyasztandó élelmiszerek felől – felfelé – a legkisebb mennyiségben fogyasztandók felé – haladva a következő volt:

- 0. SZINT: a víz – pótlása elengedhetetlen életünk, egészségünk szempontjából (a jelenlegi táplálékpíramisokban még nem szerepel, de feltehetően hamarosan megjelenik az új készítésű ábrákon);
- 1. SZINT: kenyér- és gabonafélék (tészták is), rizs, burgonya, hajdina, kuskusz, kinoa (quinoa) és bulgur – összetett szénhidrátok szintje: emésztésük több időt vesz igénybe, rostban gazdagok,
- 2. SZINT: zöldségfélék, gyümölcsök (friss, aszalt és konzervgyümölcsök, kompótok és gyümölcslevek) – kiemelt jelentőségük van a bennük lévő nagy mennyiségű víz, rostok és szénhidrátok miatt, illetve vitamin- és ásványianyag-tartalmuk is fontos tápanyagforrás,
- 3. SZINT: húsok (halak is), olajos magvak (például mandula, dió), hüvelyesek (például bab, borsó), tojás – azaz magas fehérjetartalmú élelmiszerek,
- 4. SZINT: tej és tejtermékek és külön csoportot képeznek – kalcium- és fehérjetartalmuk miatt hasznosak, viszont figyelni kell arra, ha valaki tejtermékekre érzékeny, hogyan tudja a belőlük származó tápanyagokat más formában pótolni, elfogyasztani megfelelő mennyiségben,
- 5. SZINT: zsírban gazdag és cukrozott ételek (például vaj, margarin, olaj, tejszín, chips, sütemények, édességek, cukor). A vaj, a margarin és a napraforgóolaj mindennap az asztalra kerülhet, hiszen főzött és sült ételek alkotója is lehet, olíva olajjal pedig saláták is készülnek. Ám tejszínt, chipset, süteményeket és édességet ne egyél naponta, és a cukorfogyasztásra is figyelj.

Az OKOSTÁNYÉR

Az OKOSTÁNYÉR használata egyszerűbb, mint a táplálékpiramisé, mert egy tányéron ábrázolják az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított helyes, ajánlott arányát. A program nevét adó tányéron az élelmiszercsoportok (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kicsit más formában vannak elrendezve, mint a piramisban, de ahhoz hasonló arányokban szerepelnek. A folyadékokat kiemelték a többi élelmiszer és táplálék közül, külön helyet kaptak a zsiradék, cukor és só napi fogyasztására vonatkozó ajánlások, illetve hangsúlyt fektetnek a rendszeres testmozgásra is.



A következőkben bemutatásra kerülő, hazai táplálkozási ajánlásokat az OKOSTÁNYÉR ajánlásai alapján állítottuk össze.

Táplálkozási ajánlások

A modern táplálkozási ajánlások az egészségmegőrzést segítő tanácsokon túl a táplálék környezetre, jövőre gyakorolt hatásáról is tájékozódhatunk a környezettudatos gondolkodásnak megfelelően. Ennek tükrében például javasolják, hogy lehetőség szerint az évszaknak megfelelő, kevésbé feldolgozott és hazai alapanyagokból készült élelmiszereket vásároljunk, az ezekből készült ételeket fogyasszunk (ezzel is csökkentve a szállítás, raktározás költségeit). Az ajánlásokat jogszabályok, a hazai élelmiszer-választék, hagyományok és étkezési szokások figyelembevételével állították össze. A fejlődésben lévő gyermekek, serdülők számára a legfontosabb szempontok az OKOSTÁNYÉR (<https://www.okostanyer.hu>) néven megtalálható legújabb táplálkozási ajánlások alapján (hogy egy adag a [napi energiaszükségletednek](#) megfelelően mekkora, [ide koppintva](#) megtalálod):

- A **zöldségek és gyümölcsök** ajánlott napi beviteli mennyisége minimum 4 adag (ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen, krumpli nem számít a 4 adagba), ami napi 2-3 adag zöldségből és 1-2 adag gyümölcsből adódjon össze (5 adag összesen tegyen ki napi 400 g-ot)!
- Minden főétkezéshez egyél **zöldségeket** (pl. paradicsom, sárgarépa, brokkoli)!

- Fogyassz gyümölcsöket a két kis étkezés (tízórai, uzsonna) során!
- **Hüvelyeseket** (pl. bab, borsó) egyél legalább heti egy alkalommal!
- Krumplit legfeljebb minden második nap egyél!
- **Olajos magvakat** (pl. dió, mogyoró) sótlan formában fogyassz legalább heti 2 alkalommal, kb. kisebb maroknyi mennyiségben!
- Fogyassz naponta legalább egyszer **teljes értékű gabonából készült** kenyeret, péksüteményt vagy köretet!
- A gabonapelyhek, müzlik esetében válaszd a **cukormentes vagy minél kevesebb cukrot** tartalmazókat!
- A feldolgozott húsipari termékek (pl. párizsi, szalámi) minél ritkábban és minél kevesebbet fogyassz!
- Fogyassz minden nap **tejet és tejterméket** (naponta 3 adag tej vagy tejtermék elfogyasztása javasolt)!
- Minden héten fogyassz egyszer legalább **teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszereket** (pl. sovány húsok vagy tojás)!
- Egyél hetente legalább egyszer **halat**!
- Belsőseget (pl. máj) hetente legfeljebb egyszer egyél!
- Az ételek, italok ízesítésére **minél kevesebb cukrot, sót** használj!
- Hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket!
- Hetente legfeljebb egyszer egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott hús, sült krumpli)!
- Egy heti rendszerességű **húsmentes nap** bevezetése ajánlott.
- **Igyál** naponta minimum 8 pohár (1 pohár = 1,5-3 dl, összesen 1,2-2,4 liter) folyadékot, amiből legalább 5 pohár (1,5 liter) víz legyen!

TUDOM-E?

Étel- és italadagok

A tudatosan, helyesen táplálkozó emberek arra is ügyelnek, hogy egy-egy ételből vagy italból mennyit fogyasztanak el egyszerre. Az adag azt jelenti, hogy egy étkezésre az adott ételből vagy italból mennyi az ajánlott elfogyasztandó mennyiség. Az ajánlás természetesen életkorra, nemre, egészségi állapotra vonatkozóan más és más, például egy óvodai levesadag lényegesen kisebb, mint egy középiskolás gyerekeknek ajánlott adag. A táplálkozástudományi szakértők az [Okostányér program felvilágosító, tanácsadó anyagaiban](#) az ajánlott adagokat nagyon pontosan meghatározták. Ha bizonytalan vagy, mennyi egy ételből vagy italból az életkorodnak megfelelő ajánlott mennyiség (adag), keresd fel a [honlapot](#) vagy kérj táplálkozástudományi szakembertől tanácsot! Számos mobiltelefonra készített alkalmazás is elérhető már (dietetikus szakemberek ajánlják például a KalóriaBecslés-t, Yazio-t), ami segít az adagok becslésében, az elfogyasztott táplálékok tápanyagtartalmának, energiatartalmának becslésében.

A háttér számokban

A kiegyensúlyozott, helyes táplálkozás jellemzői, hogy

- az energiaegyensúly fenntartásához szükséges energiabevitelt fedezi (a táplálékfogyasztás mind mennyiségében, mind minőségében igazodik az életkori, a nemi, az egészségi állapot, illetve a fizikai aktivitás által meghatározott szükségletekhez);
- az elfogyasztott táplálék a napi ötszöri étkezés során egyenletesen oszlik el;
- a napi energiaszükséglet 12-15%-át fehérje, maximum 30%-át zsír, valamint 55-60%-át szénhidrátok (minél nagyobb arányban összetett szénhidrátokból) beviteléből fedezzük;
- a gabonaszármazékok ideális aránya az összes elfogyasztott táplálék kb. 40%-a;
- a magas fehérjetartalmú élelmiszerek a mindennapi étrend kb. 20%-át adják;
- a zöldség- és gyümölcs-bevitel a teljes napi táplálék-bevitel kb. 35%-át teszi ki (gyerekeknek, serdülőknek naponta 4 alkalommal összesen 400 g zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott);

- a növényi rostok bevitelének mennyisége ideális esetben legalább 30 g/nap felnőttek esetében, a gyermekeknél a rostbevitel ajánlott mennyisége = az életkor (években) + 5g rost (rostban gazdag élelmiszerek: teljes kiőrlésű élelmiszerek, a zöldségek és gyümölcsök);
- az elfogyasztott tápanyagok kevesebb, mint 10%-át teszi ki a hozzáadott zsírok és cukrok;
- a napi sóbevitel kevesebb, mint 5 g,
- döntően az évszaknak megfelelő, regionális élelmiszerekből készült táplálékok szerepelnek benne.

TUDOM-E?

Most akkor mi a helyzet a gyorsételekkel, gyorséttermi fogyasztással?

A legtöbben még azok is járnak gyorséttermekbe, akik táplálkozástudománnyal foglalkoznak, egészségtudatosak, odafigyelnek arra, hogy mit esznek, isznak. Ismert, hogy a gyorsételek gyakran magas só-, zsír- és cukortartalmúak, és kevés vitamint és rostot tartalmaznak. A rendszeres fogyasztással függőség is kialakulhat.

A hangsúlyt a mértékletességre és a tudatos táplálkozásra helyezd ezekben az éttermekben (is). Keresd az általuk kínált ételek, italok összetételét, ha nincsenek is az összetevők a termékeken feltüntetve, az internetes oldalakon ezeket is megtalálod.

A gyorséttermekben is találhatunk salátákat, nyers zöldségeket, grillezett csirke- és halételeket. Amire érdemes figyelni: ne csinálj rendszert abból, hogy ott étkezel, ha mégis ott eszel, legyél tudatos, tudj ott is jól választani!

Tippek, mit és hogyan válassz a tudatos táplálkozás jegyében:

- Kérd az önteteket külön, és csak keveset használj belőlük!
- Kerüld a magas cukortartalmú önteteket, ropogós feltéteket (például pirított kenyérkocka) és üdítőket!
- Kerüld a sült krumplit, a rántott húsokat, a magas zsírtartalmú szószokat!
- Néhány konkrét példa is, mit érdemes választani: 1) grillezett csirkemell salátával és kevés öntettel, 2) hal zöldséges körettel, 3) zöldséges burrito tálban, tortilla nélkül, 4) zöldségleves.

ÚTRAVALÓ

Mindezek alapján hogyan lehet kiegyensúlyozott a táplálkozásotok? Néhány segítség, tanács hozzá:

- Figyeljete arra, hogy az életmódotokhoz, fizikai aktivitásotokhoz illő legyen a napi energiabevitteletek!
- Fogyasszatok elegendő szénhidrátot, fehérjét és zsírt – fontos lenne, hogy teljes értékű fehérjét, összetett szénhidrátokat, telítetlen zsírsavakból álló zsírokat fogyasszatok!
- Legyen meg a napi 3 főétkezés és a két kis étkezés is az étrendedben! Ettől lesz egyenletes az energia- és tápanyagellátása a szervezeteteknek.
- Igyatok megfelelő mennyiségű (és minőségű) folyadékot!
- Naponta fogyasszatok legalább 400 g gyümölcsöt és zöldséget!
- Ha lehetséges legyen változatos az étrendetek, az színes és sokféle élelmiszerből álljon össze!
- Pároljatok, süssetek zsírszegényen, és ha megoldható, főzzetek gőzben minél gyakrabban, hogy ezzel is minél több tápanyag maradjon ételeitekben!
- Édességeket, desszerteket ritkán fogyasszatok!

Miért jó, ha hazait (v)eszek?

A hazai zöldségek és gyümölcsök gyakran **frissebbek** és **magasabb tápanyagtartalommal** rendelkeznek, mint a messziről szállítottak, mert a betakarításuk érett állapotban történik, és rövidebb a szállítási idejük. Az éretten szüretelt termékekben több vitamin, ásványi anyag és antioxidáns található, amelyek elengedhetetlenek az egészségünk megőrzéséhez és a betegségek megelőzéséhez. A rövidebb szállítási távolság csökkenti a tartósítószeres használatának

szükségességét, ami szintén hozzájárul az egészségesebb táplálkozáshoz. A hazai termékek fogyasztása a **helyi gazdaságot is támogatja**, ami közvetve a közösség egészségére is pozitív hatással lehet.

A külföldi zöldségek és gyümölcsök előnye, hogy egész évben elérhetővé teszik a változatos étrendet, ami fontos az egészség megőrzésében. A hosszú szállítás során azonban a tápanyagtartalom csökkenhet, és a tartósítási eljárások befolyásolhatják a termékek minőségét.

A **tudatos vásárlás** során érdemes tájékozódni a termékek származásáról és a termesztési körülményekről, hogy a magunk és környezetünk szempontjából a legjobb választást hozzassuk meg. Az egészséges táplálkozás érdekében érdemes a **szezonalitást** figyelembe venni, és lehetőség szerint a friss, helyi termékeket előnyben részesíteni. Az ajánlás hátterében az áll, hogy – őseink örökségeként – a szervezetünk már az anyaméhben felkészül azokhoz a környezeti viszonyokhoz, amik közé várhatóan születünk (többnyire ez ugyanaz, amik között az elődeink is éltek). Ugyanez az adott földrajzi régió állataira és növényeire is vonatkozik. A kontinentális éghajlaton tavasszal, nyáron és ősszel más-más gyümölcsök érnek, ám vehetjük úgy, hogy ezekre a szervezetünknek éppen az érésük idején van szüksége (például a tavasszal érő bogyós gyümölcsök segítenek a télen szervezetünkben felhalmozódott mérgeanyagok kiürítésében, az ősszel érő szőlőben lévő magas cukortartalom segít felkészülni a télre). A nem szezonális termékek termesztése gyakran energiaigényesebb is lehet, ami környezeti szempontból kevésbé fenntartható.

Egészségünk megőrzése érdekében tehát törekedjünk arra, hogy minél több friss, szezonális zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, lehetőleg helyi termelőktől.