

## Egészséges táplálkozás gyermekkorban

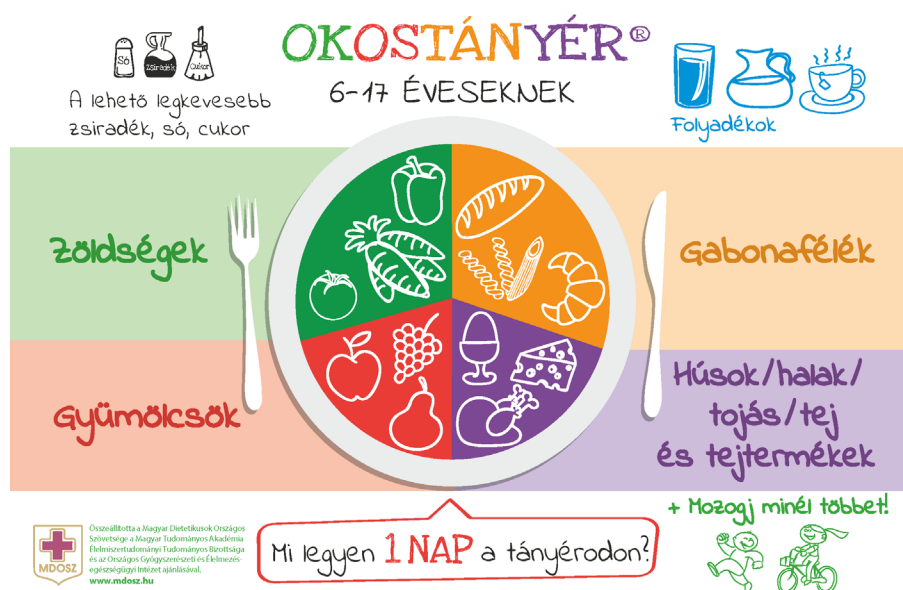
Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás az egészséges életmód két alappillére, azonban ez a két tényező gyakran háttérbe szorul. Az egészségünk hatalmas kincs, amelyet csak legtöbbször akkor értékelünk, amikor már veszélybe kerül, pedig mennyivel egyszerűbb lenne megelőzni a betegségeket! A táplálkozási szokások kialakulása már gyermekkorban megkezdődik, a szülő a gyermek legfontosabb példaképe.

Az egészséges táplálkozás öröm, családi eseményekhez, társas összejövetelhez hozzátartozik a közös étkezés, ezért ajánlatos a rendszeres, napi legalább egyszeri közös, családi étkezés. Az öröm forrása a változatosság. Helyesen táplálkozni egyáltalán nem azt jelenti, hogy megvonjuk magunktól kedvenc ételeinket. Sokkal inkább azt jelenti, hogy ízlelőbimbóinknak új ízezt tanítunk, a mértékletesség határára korlátozzuk a megszokott ételeinket, elegendő időt adunk magunknak, arra, hogy minden sietség nélkül együnk és élvezzük az ételt teljes egészében. Éhezés helyett az ételeink ésszerű és tudatos összeállítása ajánlható. Nemhiába tartja a közmondás is: „Az vagy amit megeszel, és azzá válsz, amit gondolsz.” Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni.

### Leggyakoribb problémák

Gyakran kimarad a reggeli, rendszertelen az étkezés, az éhséget péksüteményekkel, üdítőkkel, édességekkel ütik el, ami egyoldalú táplálkozáshoz vezet és hízásra hajlamosít. Kevés a napi folyadékbevitel, legalább napi másfél literre van szükség, hogy a szervezet jól működjön, leginkább szénhidrátmentes vízre, az édes folyadék maximum napi fél liter legyen. Túlzott a sófogyasztás, ami megterheli a vesét. Ha nem hagyunk elég időt az étkezésre, hajlamosak lehetünk többet enni, mint amennyi szükséges. Kevés a növényi rostbevitel. Napi egy alma az orvost távol tartja- tartja a mondás. A napi négy-ötzöri zöldség, gyümölcs fogyasztás, segíti a bélműködést és az immunrendszerünket.

A jelenlegi egészséges táplálkozás egyik jó szemléltető eszköze az Okostányér a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával. Leírja, hogy mi legyen a tányérunkon, hasznos tippeket ajánl az ételek elfogyasztásával kapcsolatban.



### **Érdeemes megszívlelni az egészséges táplálkozás 12 pontját:**

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.
2. Együnk változatosan, étrendünk többféle élelmiszerből, különböző módon elkészített ételekből álljon össze.
3. Kerüljük a túl zsíros ételeket. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, habarást.
4. Kevesebbet sót használjunk, helyette válasszuk inkább a zöld, vagy szárított fűszereket.
5. Édességet, süteményt étkezések között ne, inkább a főétkezést befejező fogásként is hetente legfeljebb kétszer fogyasszunk.
6. Naponta igyunk legalább fél liter tejet, vagy együnk tejtermékeket (sajtot, túrót, kefírt, joghurtot). A tejtermékek közül a kevesebb zsírtartalmúakat válasszuk.
7. Rendszeresen, minden étkezéshez együnk gyümölcsöt és zöldségfélét nyersen, vagy párolva, évszaknak megfelelően.
8. Magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyeret fogyasszunk.
9. Naponta 4-5x étkezzünk. A napi táplálék mennyiségét osszuk el minél egyenletesebben, 3 fő és két kisebb étkezés legyen. Kerüljük a kiadós esti étkezést.
10. Szomjunkt ivóvízzel csillapítsuk, ajánlott napi 2 liter folyadék fogyasztása. Gyermekeknek kávé, energiatital, alkohol egyáltalán nem adható.
11. Mindennap mozogjunk, hiszen a rendszeres mozgás fokozza az egészséges táplálkozás kedvező hatásait. Gyermekeknek napi 1 óra, felnőtteknek napi fél óra testmozgás ajánlott.
12. A rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjünk a kívánatos testtömeg (testsúly) elérésére és megtartására.

Ezen kívül hasznos lehet, ha saját étkezési rendet alakítunk ki, rövid, megvalósítható célkitűzésekben gondolkodunk, egyszerre csak egy szokáson változtatunk.

Szakirodalom, link:

<https://docplayer.hu/13148021-Az-egeszseges-taplalkozas-12-pontja-a-dietetikusok-ajanlasaval.html>

<https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

Készítette: Kissné Papp Tímea iskolavédőnő 2021.