

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

„Légy aktív! Egyél egészségesen!”



A gyermek egészséges tányérja:

- fele zöldség és gyümölcs;
- negyede állati eredetű élelmiszerek és hüvelyesek
- negyede teljes kiőrlésű gabonák.

A gyerekeknek NAPONTA legalább 60 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aerob tevékenységre van szükségük

és

HETENTE LEGALÁBB 3 NAPON intenzív aerob fizikai tevékenységre és izomerősítő, valamint csonterősítő mozgásra van szükségük

Tartsák fenn nap mint nap a gyermek energiabevitele és energiafelhasználása közötti egyensúlyt!



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM

Az anyag az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési, egészségfejlesztési és egészségnevelési alprogramja keretében készült – ingyenes terjesztésre – Ez az anyag a gyermekek és a kiskamaszok családjainak szól -



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság

A WHO ajánlásai a gyermekek EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRA vonatkozóan



A zöldségeket és gyümölcsöket naponta kell fogyasztani, legalább 400 grammot (5 adagnyt)



A teljes zsírbevitelt kell csökkenteni a teljes energiabevitel kevesebb mint 30%-ára



A hozzáadott cukor bevitelét a teljes energiabevitel kevesebb mint 10%-ára kell csökkenteni



A jó szokások otthon kezdődnek:
tegye a reggelit családi rutinná!

Bátorítsák a gyermekeket, hogy naponta
fogyasszanak 3 adag zöldséget és 2 adag
gyümölcsöt!



Biztosítsanak a gyerekeknek vizet a
megfelelő hidratáláshoz!

Vonják be a gyerekeket az élelmiszerek beszerzésébe és
elkészítésébe!

Vásároljanak egészséges és szezonális termékeket!



Beszélgessenek a gyerekekkel az ételek
egészségre gyakorolt hatásáról!



Kerüljék a feldolgozott élelmiszereket, amelyek hozzáadott
cukrot, túlzott zsírt és sót tartalmaznak!

Cseréljék le az édes nassolnivalókat friss vagy aszalt gyümölcsökre!



Legyenek példaképek a gyerekek számára!
Egyenek egészségesen!

Ne erőltessék a gyerekeket az evésre! Az elfogyasztott étel mennyisége
étkezésenként változik a fizikai aktivitás szintjétől, a növekedési időszakoktól és
a gyerek hangulatától függően.

A WHO ajánlásai a gyermekek FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA vonatkozóan



NAPONTA legalább 60 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aerob tevékenység

Példák: kutyasétáltatás, gyors tempójú gyaloglás, görkorcsolyázás, kerékpározás, tollaslabda, kertészkedés



Hetente legalább 3 napon intenzív aerob mozgás, valamint izom- és csonterősítő fizikai tevékenységek

Példák: szaladás, dombra való felgyaloglás, gyors tempójú kerékpározás, aerobik, úszás, sportolás (például röplabda, foci stb.)



Ne felejtsek el:

- **Mozgás minden nap!** Bátorítsák a gyerekeket, hogy naponta legalább 60 percet mozogjanak.
- **Kapcsolják ki a képernyőket!** Korlátozzák a képernyő előtt töltött időt, és ösztönözzék az aktív játékot.
- **Legyenek együtt aktívak!** Tegyék a testmozgást közös szórakozás alkalmává!
- **A mozgás öröme!** Segítsék gyermeküket olyan fizikai tevékenységek megtalálásában, amelyek örömet okoznak neki.
- **Az aktív gyerekek boldog gyerekek!** A rendszeres mozgás támogatja a mentális egészséget, javítja a hangulatot és az alvást.

Az egészséges táplálkozás és a fizikai tevékenység pozitív hatásai a gyermekekre (WHO)

A szervezet általános egészségének javítása.



A mentális egészség javítása (a depresszió és a szorongás csökkentése).



A memória, a koncentráció, a figyelem és a tanulási képesség javítása.



A vércukor- és vérzsírszintek javítása.

A csontok és az izmok egészségének javítása.



Az egészség javítása a testzsír csökkentésén keresztül.



Az alvás minőségének javítása.



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság