

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

2024 November

VÁLASSZ OKOSAN, EGYÉL EGÉSZSÉGESEN!

Az egészséges táplálkozás hozzájárul a növekedéshez, a harmonikus fejlődéshez és hozzájárul egyes krónikus, nem fertőző betegségek megelőzéséhez (pl. cukorbetegség, szívbetegségek, agyvérzés és rosszindulatú daganatos betegségek)



Egészséges étel és optimális hidratáció



Az egészséges tányérnak tartalmaznia kell:

Fél rész : zöldség és gyümölcs

Negyed rész: hús, hal, tojás, tejtermék, hüvelyesek (borsó, paszuly, lencse stb)

Negyed rész: krumpli, gabona félék és teljes kiörlésű tészta



Ha szomjas vagy VIZET igyál

Igyál naponta 4 – 5 pohár vizet:

Válaszd a gyógynövényből készült teát, friss gyümölcslevet, de ne gyakran (egy pohár naponta);

Kerüld a cukortartalmú üdítőket!



Az immunitás növelése

A gyümölcs és a zöldség megfelelő bevitele csökkentheti egyes fertőző betegségek súlyosságát és hozzásegít a jobb felépüléshez



Mentális egészség

Az egészséges táplálkozás lecsökkenti a depresszió és a szorongás kialakulásának kockázatát



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság

VÁLASSZ OKOSAN, EGYÉL EGÉSZSÉGESEN!

Az egészségtelen táplálkozás és a mozgás hiánya kockázati tényezők a magasvérnyomás, a magas vércukorszint, zsíranyagcsere zavar és az elhízás megjelenésében.



Helyette:

- Cukros gyümölcslevek
- Szalma krumpli
- Fehér kenyér
- Tej
- Fagylalt
- Cukorkák

Fogyasszál:

- Víz
- Főtt vagy sült krumpli
- Teljes kiörlésű kenyér
- Kevés zsírtartalmú tej
- Otthon készült turmixok
- Száraz gyümölcsök, méz

A szív egészsége, a szív és érrendszeri megbetegedések elkerülése

A gyümölcsbe és a zöldségbe található rostok és antioxidánsok hozzájárulhatnak a szív és érrendszeri betegségek megelőzéséhez.



Az elhízás és a cukorbetegség megelőzése

Több tudományos tanulmány kimutatta hogy a gyümölcsök, zöldségek és teljes kiörlésű gabonák rendszeres fogyasztása csökkenti az elhízás kockázatát.



Kerülje a cukros gyümölcsleveket és az energitalokat

Mik azok a cukros italok?

Az édes vagy az édes szénsavas italok, alkoholmentes italok amelyek cukrot, szénsavat vagy sima vizet tartalmaznak. Ezek közé tartozhatnak üdítők, gyümölcslevek, gyümölcs ízű porított levek, joghurt, édes tej, italok, energitalok, vitaminos italok, édesített hideg tea.



Ezt tudtad?

Egy 330 ml-es adag üdítő 8,5 teáskanál cukrot tartalmaz (napi adag 4-5 éves gyermek esetén).

A gyümölcsleveket jobb választásnak tartják, de azt tudni kell, hogy lehet ugyanannyi cukrot vagy akár többet is tartalmazhatnak.

Az üdítők tipikus cukortartalma

	330 ml =	 8.5 KIS KANAL
Üdítő italok		
	330 ml =	 9.5 KIS KANAL
Porból készült üdítő italok		
	330 ml =	 9.5 KIS KANAL
Gyümölcs levek		
	330 ml =	 10 KIS KANAL
Energia italok		

	330 ml =	 5.5 KIS KANAL
Édesített tea		

	330 ml =	 7 KIS KANAL
Különböző ízű joghurt		

	330 ml =	 7 KIS KANAL
Különböző ízű tej		

VÁLASSZ OKOSAN, EGYÉL EGÉSZSÉGESEN!

Válassz okosan, hogyan egyél egészségesen és érezd jól magad:

- Egyél lassan
- Rágj meg minden falatot,
- Kapcsold ki a TV-t és a mobiltelefont, amikor eszel,
- Ül le, amikor eszel,
- Amikor teheted, egyél a családdal,
- Minden nap reggelizzél, ebédeljél és vacsorázzál,
- Válasszál egészséges ételeket, friss zöldségeket, friss gyümölcsöt, diót.



AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS ELŐNYEI



Jobb alvás



Javítja az agy működését, megelőzi a szorongást és a depressziót



Megakadályozza a 2-es típusú cukorbetegséget



Javítja a bőr egészségét



Megelőzi a szív és érrendszeri betegségeket



Jó látás



Csökkenti a rák kockázatát



Normál súly



Erősíti a fogakat és a csontokat



Több energia



Jó emésztés



Hosszú és egészséges élet

Az egészséges táplálkozás és a mozgás segít hogy több energiád legyen és jobban érezd magad!

