



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

2024 November

VÁLASSZ OKOSAN, EGYÉL EGÉSZSÉGESEN!

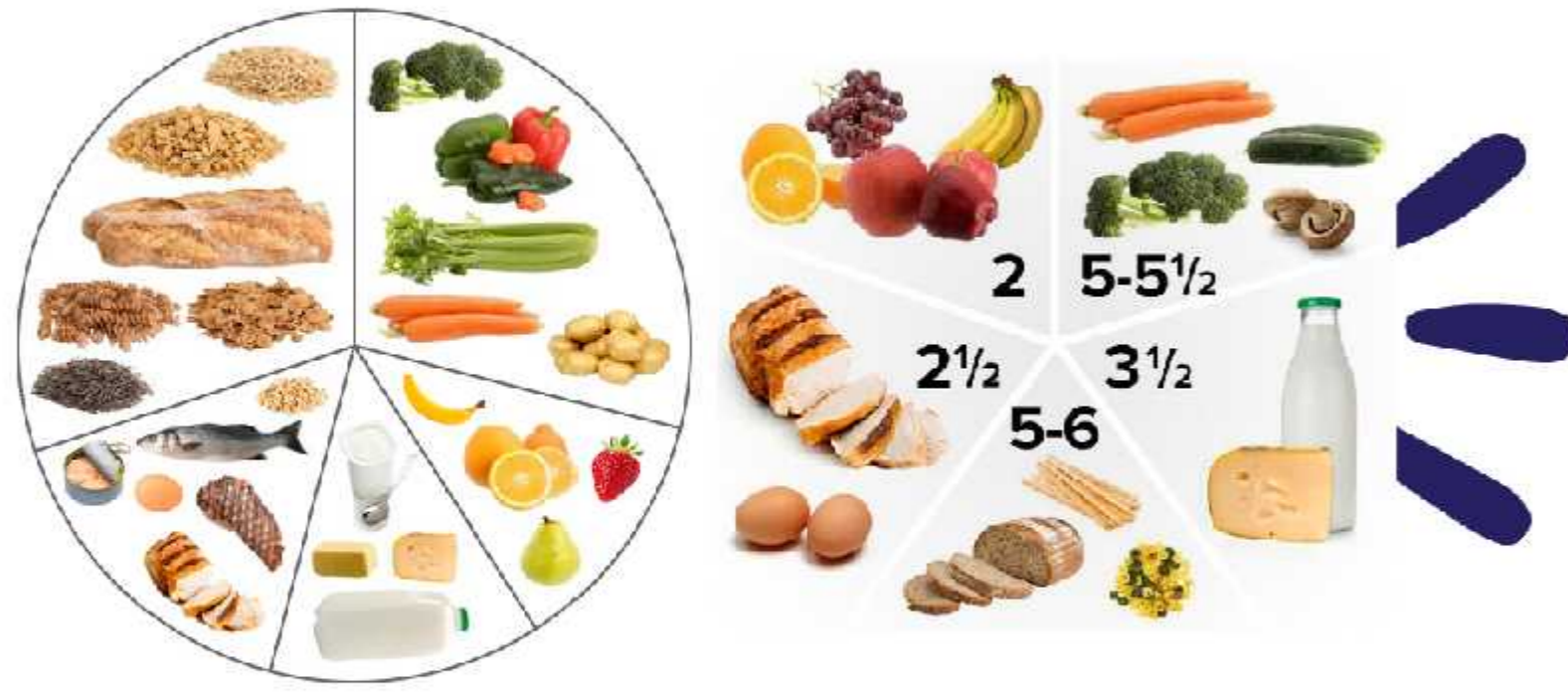
A táplálkozás elengedhetetlen a gyermekek növekedéséhez, fejlődéséhez és egészségük fenntartásához. A kiegyensúlyozott étrend megelőzi olyan betegségek kialakulását, mint például:

- elhízás
- cukorbetegség
- szívbetegségek
- egyes rák betegségeket
- és más kronikus megbetegedések

Tippek az okos, kiegyensúlyozott táplálkozás kiválasztásához



Az egészséges tányérnak legalább a következőket kell tartalmaznia:



- 3 adag zöldség és 2 adag gyümölcs;
- 2 adag fehérjedús étel (hús, hal, tojás, hüvelyesek: borsó, bab, lencse);
- 5 – 6 adag teljes kiőrlésű gabonák
- 3 adag tejtermék

1 adag gyümölcs: 1 közepes alma, 1 banán, 1 narancs vagy 1 körte, 2 kis szilva, 1 kiwi, 2 barack, vagy 1 csésze kockára vágott gyümölcs (beleértve a cukormentes konzerv gyümölcsöket is).



1 adag zöldség: ½ közepes burgonya (vagy édesburgonya vagy kukorica); vagy ½ csésze főtt zöldség (például brokkoli, spenót, sárgarépa, tök); vagy 1 csésze nyers vagy zöld saláta; vagy ½ csésze főtt, szárított vagy konzerv bab, hüvelyesek vagy lencse.

1 adag gabona: 1 szelet kenyér; vagy ½ csésze főtt rizs, tészta, nudli, quinoa vagy polenta; vagy ½ csésze zabkása; vagy ⅓ csésze búzapehely; vagy ¼ csésze müzli; vagy egy kis muffin.



1 adag tejtermék: 1 csésze tej (250 ml), 2 szelet sajt, 200 g joghurt.

1 adag fehérje húsból, halból, szárnyasból, tojásból; 65 g főtt, sovány marhahús, bány, borjú vagy sertéshús (hetente legfeljebb 455 g); 80 g főtt, sovány csirke vagy pulyka; vagy 100 g főtt halfilé; 2 tojás vagy 170 g főtt tofu.



1 adag egészséges zsír: 1-2 teáskanál (5-10 g) olívaolaj, repceolaj, 1-2 teáskanál dió vagy mag, vagy 1 evőkanál (20 g) avokádó.

Fogyassz elsősorban vizet, 4-5 pohárral (minimum 1,4 liter). A víz szállítja a tápanyagokat a szervezetben, hidratál, és formát ad a szöveteknek. Segít a testhőmérséklet szabályozásában, valamint részt vesz az idegi impulzusok továbbításában.



Kóstold meg, mielőtt sót adnál az ételhez!

Az ajánlott napi sóadag 5 g (maximum 2,3 g/nap). Használj fűszereket vagy citromlevet a só helyett, mivel ezek "meghamisítják" az ízlelőbimbókat.

Egészséges uzsonnák ötletei a gyermekeid számára

Az uzsonnák jó alkalmat adhatnak egy szünetre és az energiaszint feltöltésére. Különböző lehetőségek állnak rendelkezésedre: zöldségekkel és omlettel töltött pirítós, zöldségpálcikák hummusszal, zöldségekkel és hallal töltött rizstekercsek, joghurt gyümölcsökkel és gabonafélékkel, valamint mogyoró, dió és gyümölcs mix



Csökkentsd a cukorfogyasztást!

A cukrok rengeteg kalóriát tartalmaznak, de tápanyagok nélkül. Olvasd el a címkéket, és válassz olyan ételeket vagy reggeli gabonaféléket, amelyekben minél kevesebb cukor van! Fogyassz minél kevesebb édességet!



A energiatalok gyerekeknek történő értékesítése illegális.

Koncentrálj arra, hogy élvezd az étkezést és együtt étkezzetek!



- Készítsetek palacsintát a gyerekeiddel reggelire.
- Szervezzetek egy pikniket a parkban, a ház közelében, vagy akár otthon a padlón.
- Hívjatok meg vendégeket vacsorára, a gyerekek barátait, iskolai társakat, a szomszédok gyermekeit. Ez egy jó lehetőség arra, hogy megosszák egymással az egészséges étkezési szokásokat és ötleteket.
- Készítsetek tematikus menüket, például olyan országok ételeiből, amelyekről a gyermek az iskolában tanul, vagy azokból az országokból, amelyek nyelvét az iskolában tanulja.



Válasszatok olyan főzési módszereket, amelyekhez nem szükséges sok zsír. Előnyösebb, ha az ételeket főzzük, sütőben vagy gőzben készítjük el, ahelyett, hogy olajban sütnénk.



Az egészséges étkezési szokások a családban alakulnak ki. Irányítsák a gyerekeket és a serdülőket arra, hogy távol otthonról is egészséges ételeket válasszanak.

- Csomagoljanak egészséges harapnivalókat és vizet a gyermeknek az iskolába vagy amikor a családjuk városban van.
- Keressenek olyan éttermet, ahol egészséges ételek és opciók szerepelnek az étlapon;
- Beszélgessenek gyermekükkel a különböző étlaplehetőségekről, és bátorítsák az „egyensúly” fontosságára. Például, ha a gyermeke burgert rendel, kérhet hozzá salátát sült krumpli helyett.
- Tanítsák meg gyermeküket arra, hogy hagyja abba az evést, amikor jóllakott. Mondják el neki, hogy nem szükséges mindent megenni a tányérról – az éttermi adagok általában nagyobbak, mint otthon.
- Próbálják kerülni az ételek „jó” vagy „rossz” címkézését, és inkább arra összpontosítsanak, hogy mennyi jó dolgot hoz az egészséges táplálkozás.
- Próbálják elkerülni, hogy ételeket adjanak jutalomként a jó viselkedésért – ez néha az ételeket „értékesebbé” és vonzóbbá teheti.
- Kínáljanak az étlapról felnőtt adagokat is, ha a gyermekmenü csak rántott ételeket tartalmaz zöldségek vagy saláta nélkül.
- Ha gyermeke desszertet szeretne, bátorítsák, hogy ossza meg a család valamelyik tagjával.
- Csomagolásnál ösztönözzék a gyermeküket, hogy ne rendeljen extra üdítőt, hanem igyon inkább vizet.
- Segítsék a serdülőket, hogy egészséges testképet alakítsanak ki, amely a teljes személyre és a test képességeinek értékelésére összpontosít, nem csak a kinézetére.



Legyenek aktívak! Találjanak minden nap olyan módot, ami mozgásra ösztönöz, és töltsenek minél több időt a szabadban. A természetes fény fontos a növekedéshez, fejlődéshez és a D-vitamin termelődéséhez a szervezetben.

Az Egészségügyi Világszervezet legalább 60 perc mérsékelt intenzitású, különösen aerob testmozgást ajánl naponta.

