

I. Várandósságra való felkészülés



Tervezett terhesség esetében ez az jelenti, hogy a fogamzás előtti három hónapban változtatni kell az életmódjukon, melynek kiemelt egysége a megfelelő táplálkozás.



Cél a magzat optimális fejlődése, a rendellenességek, hiányállapotok elkerülése; Az anya testi jólétének biztosítása.

Magyarországon 1984 óta van perikoncepcionális tanácsadás!





Leendő szülők és az őket felkészítő szakemberek részére
A sikeres családalapítás és csecsemőnevelés nemcsak a szülők szeretetén, hanem tudásán, felkészültségén is alapul. A sikerhez vezető út nem titok!
A könyv bevezeti Önöket a családi élet világába, a várva várt gyermek érkezésétől az első hat hónapon át! Segít megértetni az első gyermek érkezésével kapcsolatos változásokat a párkapcsolatukban, a rokonsági viszonyokban.



Egészséges táplálkozás



Nők tápláltsági állapota

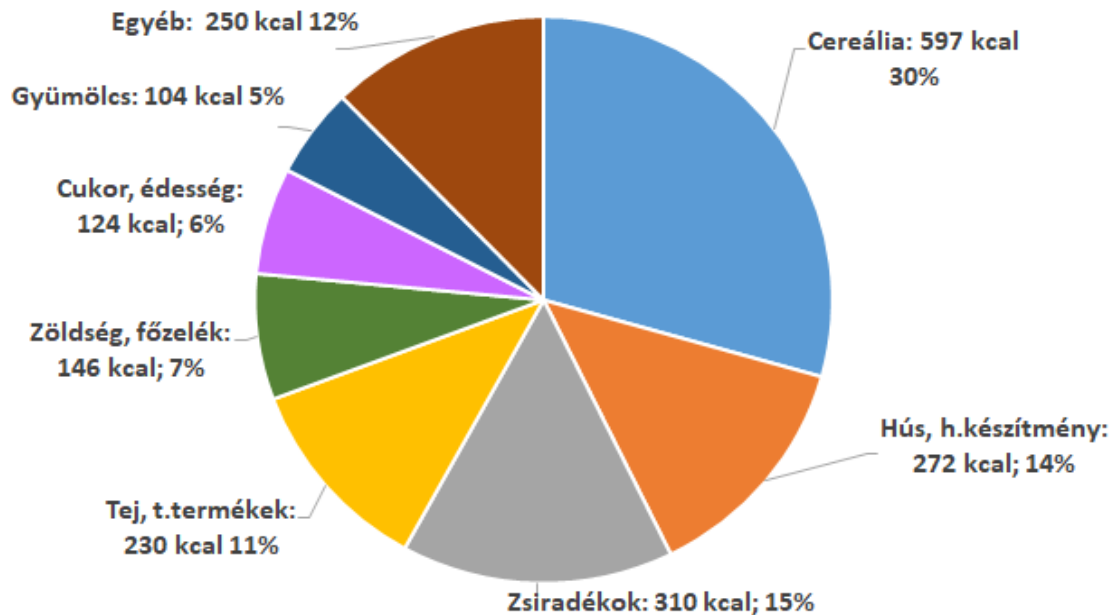
	Alultáplált	Normál	Túlsúlyos	Elhízott				Hasi elhízott
				Elhízott I+II+III	Elhízott I	Elhízott II	Elhízott III	
Nők								
≥18 éves	2,9 (1,7–4,7)	37,2 (32,3–42,3)	28,5 (23,9–33,6)	31,5 (26,8–36,7)	20,8 (16,7–25,5)	7,5 (5,4–10,4)	3,3 (1,5–6,7)	55,0 (48,8–61,0)
18–34 éves	8,6 (4,6–15,5)	58,9 (47,1–69,7)	23,1 (14,8–34,1)	9,5 (5,1–16,8)	5,6 (2,6–11,9)	3,1 (1,1–8,3)	0,8 (0,1–5,4)	24,9 (16,8–35,2)
35–64 éves	1,4 (0,6–3,3)	32,1 (25,6–39,3)	32,6 (26,2–39,7)	33,9 (26,6–42,2)	20,7 (14,8–28,2)	8,0 (4,9–12,7)	5,3 (2,3–11,9)	59,3 (51,4–66,8)
≥65 éves	0,0 –	25,4 (16,4–37,2)	25,2 (17,1–35,5)	49,4 (38,4–60,6)	36,9 (26,8–48,4)	11,1 (6,5–18,2)	1,4 (0,4–5,6)	77,5 (65,6–86,2)

* A tápláltsági állapot kategóriái (BMI, kg/m²): alultáplált: <18,5; normális: 18,5–24,9; túlsúlyos: 25,0–29,9; elhízott: ≥30,0; elhízott I: 30,0–34,9; elhízott II: 35,0–39,9; elhízott III: ≥40,0.

** A hasi elhízás kategóriái (derékkörfogat, cm): férfiak: ≥102; nők: ≥ 88.

Energiabevitelért felelős élelmiszercsoportok

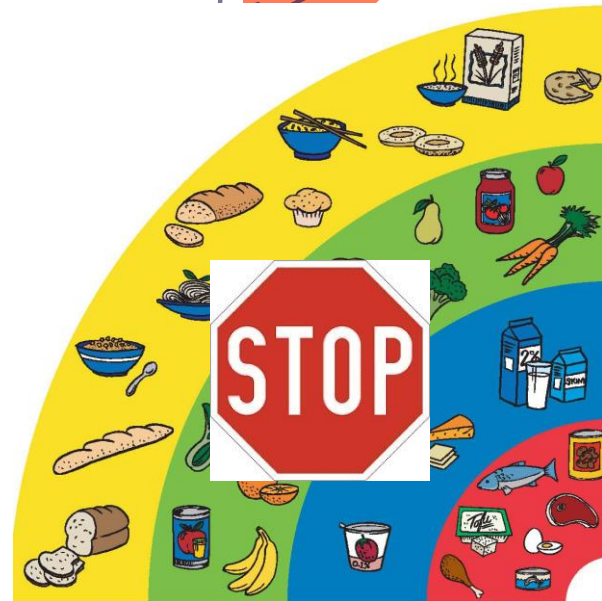
Felnőtt nők körében 2014. (ÖsszE: 2034 kcal/nap)

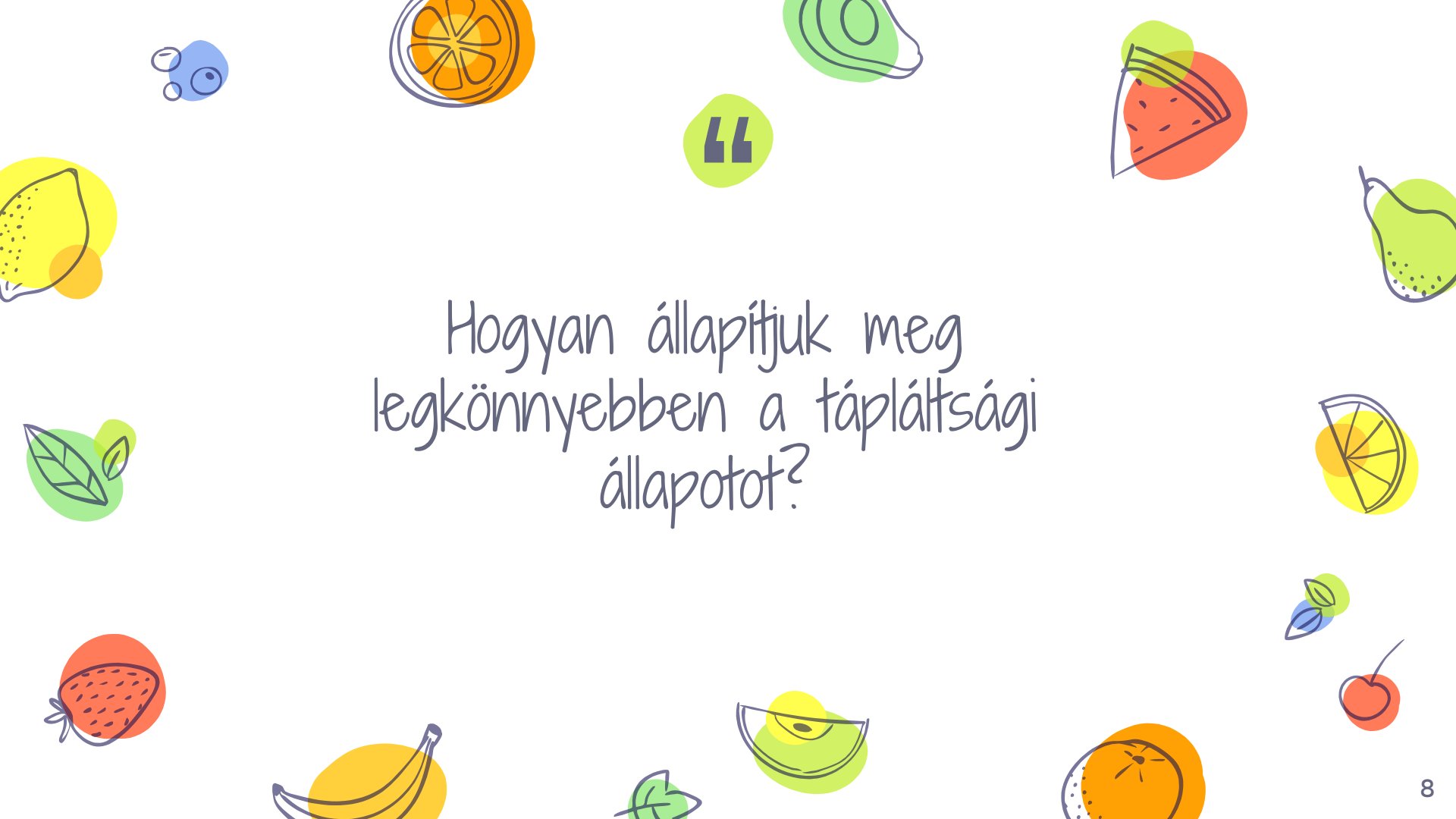




AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS 12 PONTJA

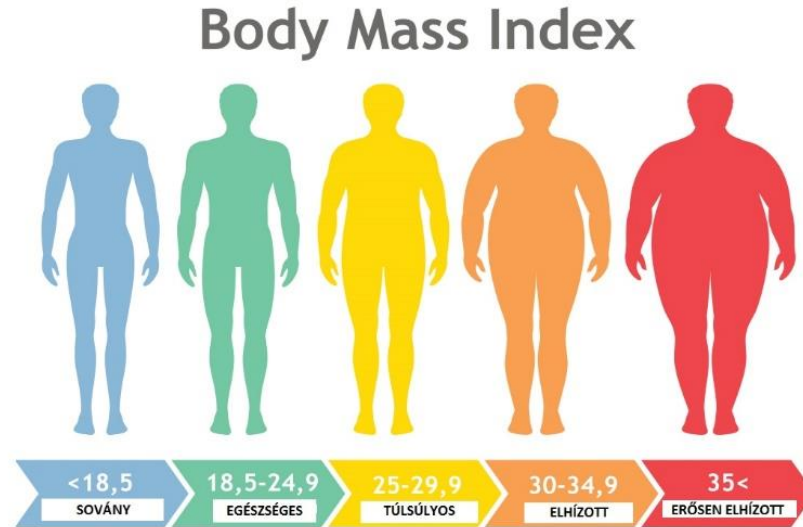
- Együnk minél változatosabban.
- Kerüljük a zsíros ételeket és a zsírban gazdag konyhatechnológiával előkészítetteket.
- Ételeinket keveset, de gyakran adjuk.
- Csak a főétkezést követően adjuk meg.
- Naponta fogyasszunk egyszeri adagban.
- Naponta fogyasszunk elegendő mennyiségű tejet.
- Naponta többet mozgassunk.
- Asztalunkra kerüljenek a gabonafélék.
- Naponta ötször adjuk meg.
- Szomjunktól vigyázzunk.
- Nincs tiltott táplálék, csak kerülendő mennyiségek.
- A helyes táplálkozást egészítsük ki a rendszeres testmozgással és a káros szenvedélyek mellőzésével.
- Ügyeljünk az ideális testtömegünk megtartására.



The background is white and decorated with various colorful, stylized illustrations of fruits and vegetables. These include a blueberry cluster in the top left, an orange slice at the top center, a green kiwi slice at the top right, a watermelon slice in the upper right, a lime in the middle right, a lemon in the middle left, a green leaf in the lower left, a strawberry in the bottom left, a banana in the bottom center-left, a green leaf in the bottom center, a lime slice in the bottom center-right, an orange in the bottom right, a cherry in the bottom right, and a lemon slice in the middle right.

Hogyan állapítjuk meg
legkönnyebben a tápláltsági
állapotot?

WHO irányelvei alapján az obezitást a Body Mass Indexből számoltan definiáljuk*

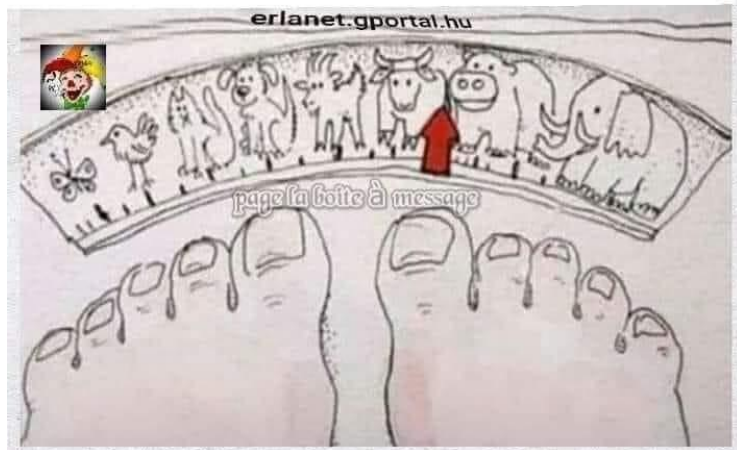


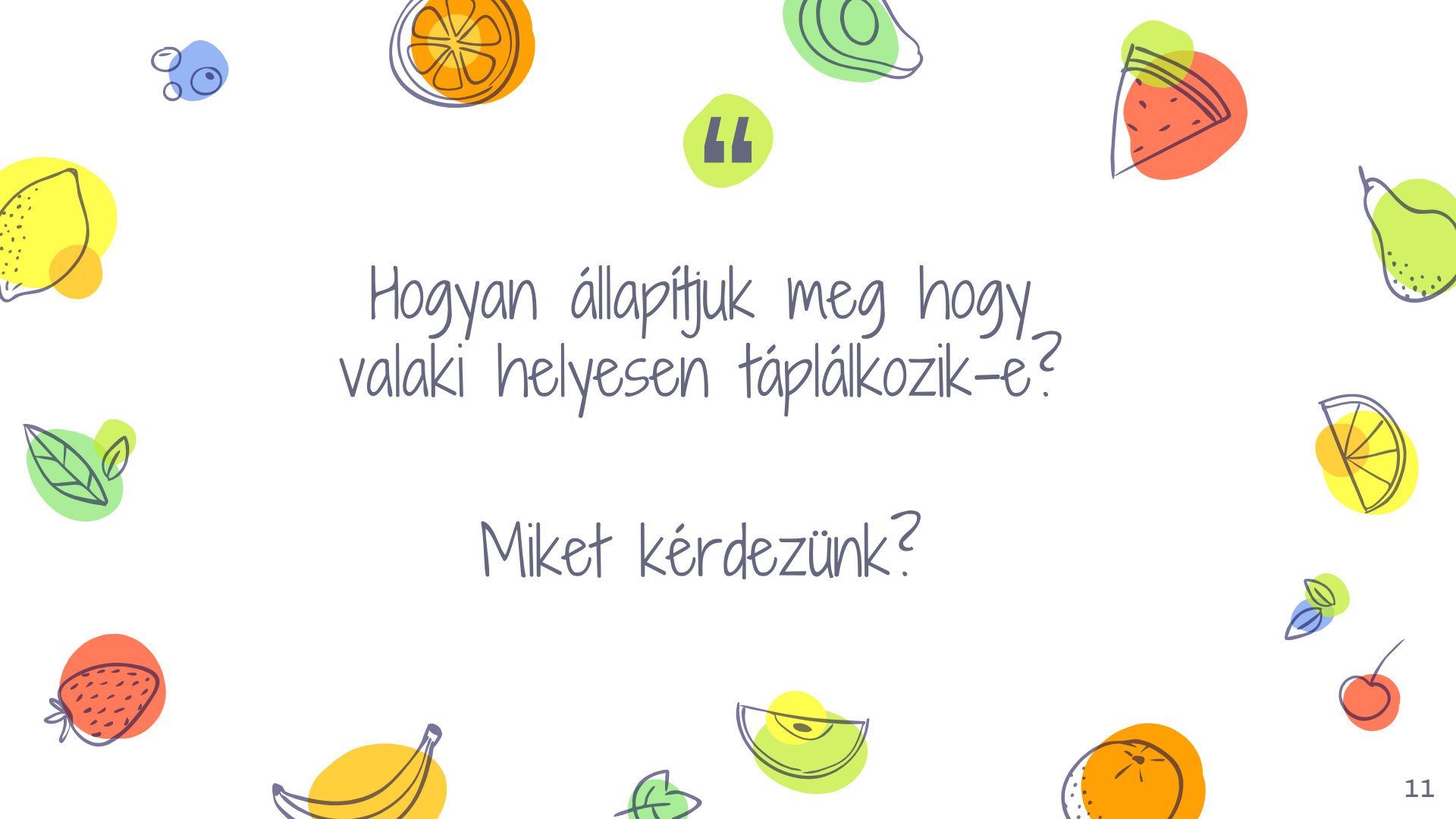
Előnye: Az egyetlen világszerte elfogadott, validált index, könnyen alkalmazható

Hátránya: nem tud differenciálni a zsír és az izom- és csonttömeg között

Fontos a rendszeres
testsúlymérés!

Új!
Készül a számok nélküli mérleg



The slide is decorated with various hand-drawn illustrations of fruits and vegetables. At the top left is a blue bubble. Below it is a yellow lemon. To the right of the lemon is a green leaf. Further right is a green circle containing two black quotation marks. At the top center is an orange slice. To its right is a green vegetable, possibly a cucumber. Further right is a slice of watermelon. At the top right is a green pear. On the right side, there is a yellow slice of lemon, a small green leaf, and a red cherry. At the bottom left is a red strawberry. At the bottom center is a yellow banana. To its right is a green leaf and a green vegetable. At the bottom right is an orange.

Hogyan állapítjuk meg hogy
valaki helyesen táplálkozik-e?

Miket kérdezzünk?

Mit jelent az
egészséges
táplálkozás?

Hányszor eszik egy nap?

Jól táplálkozik?

Eszik elég
gyümölcsöt?

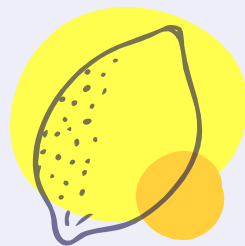
*Mire hajlandó az egészségesebb
táplálkozásért megtenni?*

Eszik meleg ételt?

Mit ért az
egészséges
táplálkozás alatt?

Rendszeresen eszik?

Megfelelően eszik-iszik?



1. ábra MIRE HAJLANDÓ AZ EGÉSZSÉGESEBB TÁPLÁLKOZÁS ÉRDEKÉBEN?



(TÉT Platform Egyesület Táplálkozási Ismeretek Kutatás 2016, n=1019)

Honnan tudjuk ki táplálkozik
helyesen?



Táplálkozási napló

Három nap ajánlott

1. Szerda
2. Péntek
3. Vasárnap

Minél több adatra kérdez rá,
annál pontosabb

- Fogyasztás helye
- Étél készítés technológiája
- Ízesítés módja
- Alapanyag márkája
- Alapanyag tápanyag összetétele
- Mennyiség g / ml –ben kifejezve
- Stb.

Időpont	Elfogyasztott táplálék neve	Mennyisége	Észlelt tünet / idő
7 óra	Fekete kávé (cukor nélkül) Tej (2,8 %-os) Kenyér (fehér) Sajt (Trappista)	1 csésze 1 bögre 1 vékony szelet 1 közepes szelet	puffadás 10 h hasmenés ½ 12
12 óra	Zöldborsó leves (olajjal) Rántott hús (sertés, olajban sütvé) Petrezselymes krumplic (margarinnal)	1 tányér 1 szelet 1 adag 2 adag	puffadás 12-15 h
16 óra	Uborkasaláta (tejfölös)		
19 óra	Pogácsa (tepertős) Fanta	1 nagy db 1 (1/2 l-es) üveg	
21 óra	Tojás rántotta (hagymával, főzőkolbásszal, olajjal) Kenyér (fehér) Sör (barna)	1 adag (3 tojásból) 2 vékony szelet 1 (1/2 l-es) üveg 1 db	
22 óra	Csoki (Mars szelet)		

FFQ - Food Frequency Questionnaire

Élelmiszer fogyasztási gyakoriság

	Közepes adagnak felel meg	adag			Milyen gyakran fogyaszt belőle? (Tegyen oda X-et)					
		kicsi	közepes	nagy	naponta többször	naponta	het 4-6 alkalom	het 1-3 alkalom	havonta 1-3 alkalom	ritkán vagy soha
Tej, tejes italok (kakaó, tejeskávó)	1 bögre									
Natúr joghurt, kefir, aludtej	1 pohár									
Gyümölcsjoghurt, pudingfélék	1 pohár /1 tálka									
Sajt	2 kocka, 1 szelet									
Tehéntúró, túrókrém, juhtúró	2 evőkanál									
Tejföl	1 pohár									
Fehér kenyér, fehér pékáru	1 átlagos szelet / 1 db									
Korpás ill graham kenyér, pékáru	1 átlagos szelet / 1 db									
Teljes kiőrlésű barna kenyér, ill pékáru	1 átlagos szelet / 1 db									
Fímon, édes pékáru (pl.:túrósbatyú)	1 db									
Natúr gabonapehely, müzli	0,5 bögre									
Ízesített gabonapehellyel, müzli	0,5 bögre									
Puffasztott gabonaszelet, extrudált kenyér	2 db									
Müzliszelet	1 db									



PREVENTISSIMO magyar • angol REGISTRÁCIÓ BEJELENTKÉZÉS

Kérdések Eredmények Egészségnyer

KEZDŐLAP HÍREK TUDÁSTÁR LEXIKON SZAKÉRTŐ VÁLASZOL TUDOMÁNYOS HÁTTÉR BÚKÓ

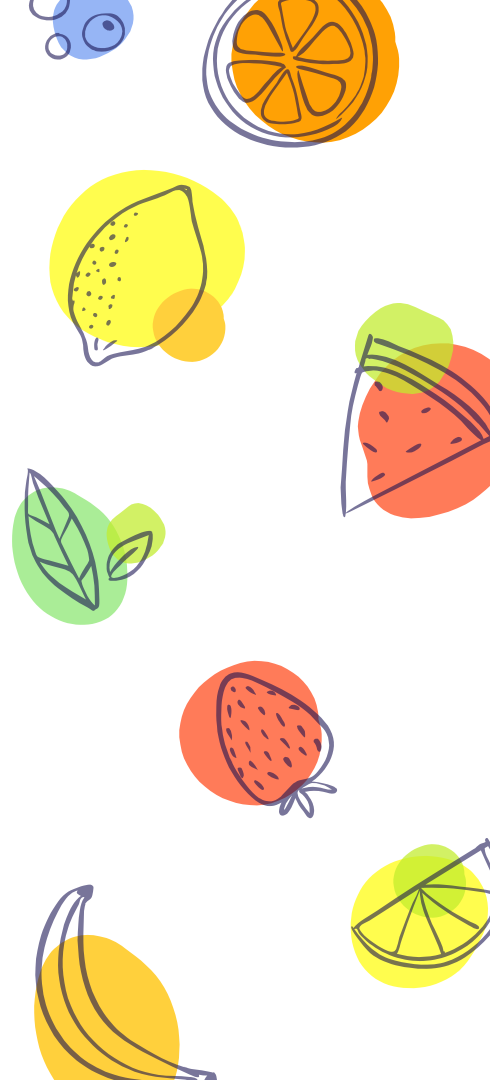
A Preventissimóról
13 pontban összefoglaltuk röviden a Preventissimóval kapcsolatos, legfontosabb tudnivalókat

Kockázatelemzés
Mérje fel egészségi kockázatait!
Élveztes regisztrációt követő bejelentkezéssel vagy már anélkül is kitölthet kérdőívünket, hogy megismerje a 11 leggyakoribb krónikus és életmóddal függő betegségekkel (emésztési, prosztata, tüdő-, vese- és végtagi, krónikus tüdőbetegség, demencia, Alzheimer, szív- és érrendszeri, cukorbetegség) kapcsolatos kockázatait és hozzájáruljon a megelőzéshez. Már egyetlen kérdés megválaszolására alapján is kap válaszokat az eredményekről és az egészséges életvitelről.

Egészségtervezés
Tervezze meg egészségét!
A Preventissimo olyan internetes alapú eszköz, amelynek központjában egy online kockázatelemző kérdőívrendszer áll. A családi kórtörténet és a laboreredményeket, ill. a táplálkozási, a mozgással, a lelki egészséggel és egyéb életmóddal kapcsolatos tényezőket is figyelembe véve a kockázatelemzés, tanácsadás során, a kérdőív kitöltésével egy táblázat foglalta össze a kockázati és védőtevékenységeket, ill. ezek mértékét, magyarázatot is adva mindezekre. Az egészséges életvitel megmutatja, mit csinálunk jól és min kell változtatnunk.

A Preventissimóról
13 pontban összefoglaltuk röviden a Preventissimóval kapcsolatos, legfontosabb tudnivalókat.

Kérdőív kitöltése



Kezelték-e Önt valaha tüdő-tuberculozis (tbc) miatt?

nem ▼

Mennyi az Ön boka/kar indexe?

?

Mennyi a nyugalmi vérnyomásának szokásos felső értéke? (Hgmm)

?

130

Van-e ismert magas vérnyomás betegsége, szed-e vérnyomáscsökkentő gyógyszert, vagy mérték-e valaha Önnél 140/90 Hgmm, vagy afeletti nyugalmi vérnyomást?

nem ▼

Ismert-e Önnél koszorúér betegség, súlyos végtagi érszűkület vagy agy-érrendszeri keringési probléma?

nem ▼

Mennyi a nyugalmi pulzusszáma?

80/perc vagy az alatt ▼

Hány éves korában volt az első menstruációja?

15 éves kor alatt ▼

Hány gyermeket szült?

2

Hány éves korában szülte első gyermekét?

20-35 éves kor között ▼

Összesítve hány hónapig szoptatta gyermekeit?

12 vagy kevesebb ▼



Regisztrációs adatok

											
Neme?	nő	0									
Lakhely?	nagyváros				1						
Születési év?	1973										
Milyen az Ön egészsége általában?	rossz										
Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?	felsőfok						-2				-1
Életkor	46	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0

Testmérések

											
Mennyi az Ön jelenlegi testtömege? (kg)	78										
Mennyi volt az Ön születési súlya? (gramm)	<2500		2	0							
Mekkora a haskörfogata? (cm)	102	2	3			1					
Milyen hosszú volt, amikor született? (cm)	53 cm vagy rövidebb			0							
Milyen magas Ön? (cm)	168			0		1					
BMI	27.64	1	3	0	0	0	1	1	-1	1	0



 Szív és érrendszer

Összesített kockázat: 11



> Minden fül nyitása

Kockázati tényezők	Védő tényezők	Javaslatok
3 ✓ Cukorbetegség		✓ Csökkentse testsúlyát!
2 ✓ Terhességi cukorbetegség		✓ Egészsége javítása érdekében fogadja meg tanácsainkat!
2 ✓ Haskőfogat		
2 ✓ Családi kórtörténet		
1 ✓ BMI		

 Cukorbetegség

Összesített kockázat: 14



> Minden fül nyitása

Kockázati tényezők	Védő tényezők	Javaslatok
3 ✓ Terhességi cukorbetegség		✓ Csökkentse testsúlyát!
3 ✓ BMI		✓ 2-es típusú cukorbetegségének étrendi kezeléséhez keressen fel dietetikust!
3 ✓ Haskőfogat		✓ Egészsége javítása érdekében fogadja meg tanácsainkat!
2 ✓ Születési testsúly		
2 ✓ Családi kórtörténet		
1 ✓ Életkor		

 Emlőrák

Összesített kockázat: 0



> Minden fül nyitása

Kockázati tényezők	Védő tényezők	Javaslatok
1 ✓ Életkor	-1 ✓ Szülések száma	✓ Csökkentse testsúlyát!
1 ✓ Cukorbetegség	-1 ✓ Menopauza időponjta	✓ Egészsége javítása érdekében fogadja meg tanácsainkat!





Táplálkozási kisokos SZÜLŐKNEK

Digitális táplálkozási kisokosként célunk a SZÜLŐKNEK hiteles szakmai irányelveken alapuló tanácsokat adni, hogy gyermeküknek/gyermeküknek milyen étel-miszer ből, ételből mennyit javasolt ennie napi, heti vagy havi rendszerességgel. A javasolt adagok és gyakoriságok meghatározásánál figyelembe vesszük a gyermekek fizikai aktivitását, egészségi állapotát és táplálkozási szokásait.

Bővebben

Kérdőív



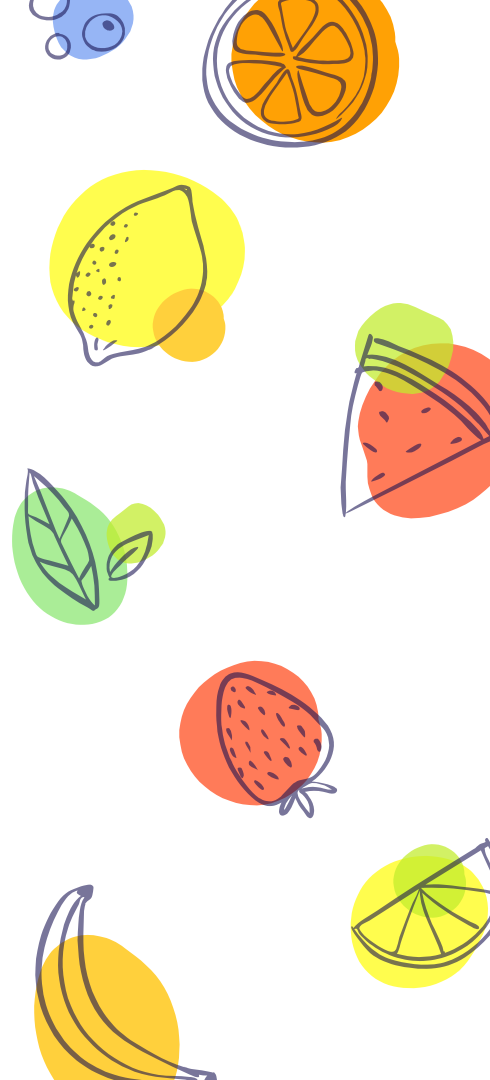
Kitöltöm

Miből mennyit?



Tovább

KIEMELT CIKKEK



2/19 Mi a nemed? Nő ☐

3/19 Milyen magas vagy cm-ben? 171 ☐

4/19 Hány kg vagy? 69 ☐

5/19 Hány cm a haskörfogatod? 88 ☐

6/19 Milyen típusú munkát végzel? ülő, irodai munkát ☐

7/19 Milyen rendszerességgel végzel fizikai aktivitást a mindennapokban? havi 1-2-szer ☐

8/19 Alkalmanként mennyi időt töltesz sportolással vagy végzel testmozgást (az elmúlt egy hetet figyelembe véve)? 30 percet ☐

9/19 Milyen sport(ok)ban vagy aktív jelenleg? ☒ nem sportolok
☐ aerobick, fitnesz
☐ tánc
☐ úszás
☐ futás
☐ spinning
☐ testépítés

11/19 Megállapítottak nálad valamilyen szív- és érrendszeri betegséget?

- ☐ már volt infarktuszom (egy vagy több)
- ☐ stroke (szélütés)
- ☐ érszűkület
- ☐ érelmeszesedés
- ☐ magas vérnyomás
- ☐ magas koleszterinszint
- ☐ magas vérsírszint

12/19 Van-e valamilyen további, orvos által igazolt krónikus betegséged?

- ☒ cukorbetegség
- ☐ gyulladásos bélrendszeri betegség (például Crohn-betegség, colitis ulcerosa)
- ☐ táplálékallergia és/vagy táplálékintolerancia (-érzékenység)

- ? ☐ vesekővesség
- ☐ reflux
- ☐ epekővesség
- ☐ csonttritkulás
- ☐ köszvény
- ☐ egyéb

13/19 Kérjük, add meg a legutóbb mért felső (szisztolés) vérnyomásértékedet!

? 130



TEJ, TEJTERMÉK



Tej, tejes italok
naponta 1 - 2 adag

Tejtermék
naponta 1 - 2 adag



HALAK



Hal és belőle készült étel
hetente 2 - 3 adag



TOJÁS



Tojás, tojásétel
hetente
3 - 12 darab önmagában vagy élelmiszerekben, ételekben

GABONÁK, GABONATERMÉKEK



Teljes kiőrlésű kenyér, pékáru
naponta 1 - 3 adag

Finomított kenyér, pékáru
naponta max. 1 adag

Rizs és alternatívái, ezekből készült étel
hetente 1 - 2 adag

Durumtészta, ebből készült étel
hetente 1 - 2 adag

Tojást tartalmazó tészta, tésztaféle
hetente max. 1 adag

Zabkorpa, zabpehely és ebből készült müzli, kása
hetente 6 - 7 adag



OLAJOS MAGVAK



Olajos mag, dióféle

BURGONYA



Burgonya és belőle készült étel
hetente max. 2 adag



HÚSOK, HÚSFÉLÉK



Fehér hús és belőle készült étel
hetente 3 - 5 adag

Vörös hús és belőle készült étel
hetente 1 - 2 adag

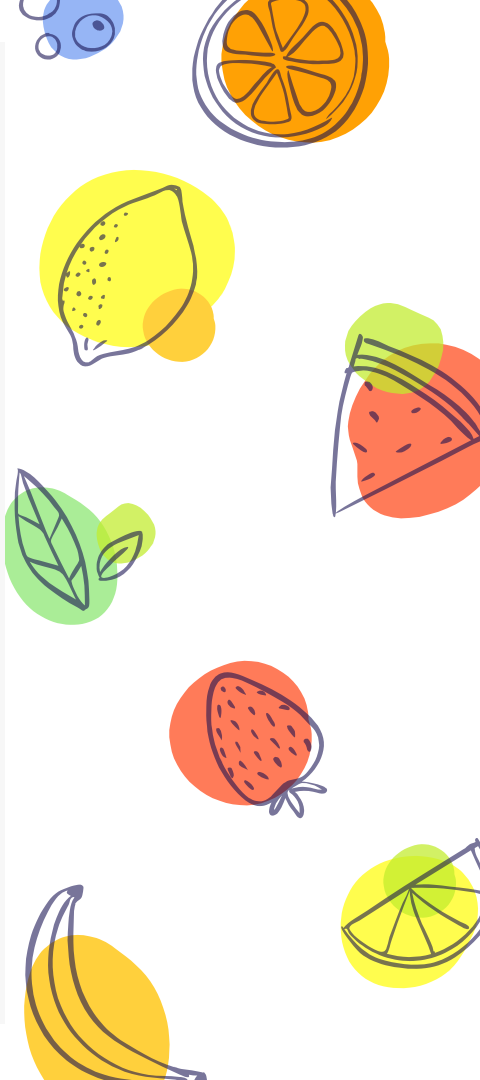


ZSIRADÉKOK



Margarin
hetente max. 6 adag

Étolaj



TEJ, TEJTERMÉK

Tej, tejes italok

naponta 1 - 2 adag

Tejtermék

naponta 1 - 2 adag



HALAK

Hal és belőle készült étel

hetente 2 - 3 adag



TOJÁS

BURGONYA

Burgonya és belőle készült étel

hetente max. 2 adag

Burgonya és belőle készült étel: Burgonya (téli, nyári) és ebből készült étel.

Hetente max. 2 adag nem bő zsíradékban sült, zsírszegény módon sült, sószegényen készített, kimért mennyiségű burgonya és belőle készült étel.

Adagnagyság:

200 - 250 g főzeléknek

250 - 300 g rakott ételhez, körethez

(10 dkg = 1 kis darab burgonya, 15 dkg = 1 közepes darab burgonya, 20 dkg = 1 nagy darab burgonya)

Az ajánlást befolyásoló személyes tényezők: túlsúly, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas HbA1C.

JAVASLATOK

Az emelkedett vércukorszint miatt a naponta javasolt szénhidráttartalomhoz igazodva a burgonya jelentős szénhidráttartalma miatt mértékkel javasolt a számodra, lehetőleg mindig egy nagy adag friss saláta vagy zöldségköret mellett (a burgonya arányaiban kb. fele mennyisége legyen a zöldségeknek). Jó, ha tudod, hogy a burgonya nem számít bele a napi zöldségfogyasztásodba. A főtt, pürésített, áttört burgonya gyorsan megemeli a vércukorszintedet (nagy a glikémiás indexe), emiatt ebben

BURGONYA

Burgonya és belőle készült étel

hetente max. 2 adag

ÚSOK, HÚSFÉLÉK

Fehér hús és belőle készült étel

hetente 3 - 5 adag

Vörös hús és belőle készült étel

hetente 1 - 2 adag



SIRADÉKOK





Kardioprotektív mintaétrend

Szív- és érrendszeri betegségben szenvedő betegeknek általánosan javasolt mintaétrend, amely a betegségből eredő szövődmények, valamint a betegség állapotának rosszabbodásának megelőzését tűzi ki célul. Csökkentett zsír-, telítettség, koleszterin-, nátriumtartalmú, emelt rosttartalmú, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag alapanyagokat tartalmaz. Naponta kb. 2000 kcal-t biztosít. Az egyéni szükségletek, igények alapján dietetikussal történő egyeztetés is szükséges.

MIBŐL MENNYIT EGYEK
2019-08-25



Cukorbetegnek szóló mintaétrend

Cukorbetegséggel diagnosztizáltak számára általánosan javasolt mintaétrend, amely hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségből eredő szövődmények, ill. az állapotromlás megelőzéséhez is. Az étrend hozzáadott cukortól mentes, csökkentett, az egyes étkezések között egyenletesen elosztott szénhidráttartalmú (45-20-70-20-55 g). Naponta átlagosan kb. 1700 kcal-t biztosít. Az egyéni szükségletek, igények alapján dietetikussal történő egyeztetés is szükséges.

MIBŐL MENNYIT EGYEK
2019-08-25



Csökkentett energiatartalmú mintaétrend

Csökkentett energiatartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó mintaétrend, amely túlsúly és elhízás esetén javasolt, emellett hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségből eredő szövődmények, ill. az állapotromlás megelőzéséhez is. Naponta átlagosan kb. 1500-1600 kcal-t biztosít. Az egyéni szükségletek, igények alapján dietetikussal történő egyeztetés is szükséges.

MIBŐL MENNYIT EGYEK
2019-08-25



Gluténmentes mintaétrend

Diagnosztizált gluténérzékenységgel érintettek számára általánosan javasolt mintaétrend, amely hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségből eredő szövődmények, ill. az állapotromlás megelőzéséhez is. Mivel egyes élelmiszerek az előállítási folyamatokból vagy az ízesítésükből eredően is tartalmazhatnak glutént, külön feltüntettük, mely esetben javasolt kiemelten tájékozódni az összetételről és a garantáltan gluténmentes változatot vásárolni, fogyasztani. Naponta átlagosan kb. 2000 kcal-t biztosít. Az egyéni szükségletek, igények alapján dietetikussal történő egyeztetés is szükséges.

MIBŐL MENNYIT EGYEK
2019-08-25



Cukorbetegséggel diagnosztizáltak számára általánosan javasolt mintaétrend, amely hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségből eredő szövődmények, ill. az állapotromlás megelőzéséhez is. Az étrend hozzáadott cukortól mentes, csökkentett, az egyes étkezések között egyenletesen elosztott szénhidráttartalmú (45-20-70-20-55 g). Naponta átlagosan kb. 1700 kcal-t biztosít. Az egyéni szükségletek, igények alapján dietetikussal történő egyeztetés is szükséges.

kb. 1700 kcal/nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	gyümölcsstea sovány sajt korpás kifli paradicsom	gyömbéres tea tonhalkrém margarinnal szezámmagos zsemle retek	gyümölcsstea gépsonka Graham kenyér zöldpaprika	gyümölcsstea gombakrém tönkölybúza kenyér paradicsompaprika	gyümölcsstea mozzarella sajt korpás kifli paradicsom olívaolaj (a kiflire csorgatva)	gyümölcsstea sovány sajt házi fűszeres margarin barnakenyér fekete retek	limonádé mozzarella sajt mustár szezámmagos kifli kígyóuborka
Tízórai	alma korpás keksz, cukormentes dió	kefir zablisztes muffin	natúr joghurt gyömbérkeksz édesítőszerrel	körte mandula	rozsos abonett téli gyümölcssaláta	sárgarépa margarin puffasztott rizs snidling	extrudált kölesgolyó kefir
Ebéd	zöldbabeleves szárzészta, levesbetét, durumlisztből párolt pulykamell szelet főtt köles almás- sárgarépás céklasaláta	tárkonyos sárgarépa- krémleves csirkemell- pörkölt bulgurkötet uborkasaláta	minestrone leves brassói feltét csirkehúsból tepsiben sült burgonya párolt zöldborsó	csirkeraguleves töltött édesburgonya túróval káposztasaláta, édesítőszerrel	pikáns zellerleves burgonyával pirított zsemlekocka, teljes kiőrlésű zöldséges vagdalt pogácsa brokkolifőzelék durumlisztrel	hideg szilvakrémleves padlizsán muszaka, csirkehússal	olaszos zöldségleves csirkés rizottó, sovány sajttal
	barackos	húzacsrás	korpás keksz,				feketeáfonyás-



Kompetencia határok !!!!



**VEZETŐI
ENGEDÉLY**

**MAGYAR
KÖZTÁRSASÁG**

EUROPAI KÖZÖSSÉGI MODELL



1. Mézga

2. Aladár

3. Budapest, 1991. április 1.

4(a) 2013. 01.01. 4(c). **BM KÖZPONTI HIVATAL**

4(b) 2023. 01.01.

5. CZ1234567

7. 

Aláírás

9. **Érvényes kategóriák**

CE*CEADUNAS*ENTE DI GUIDA*VADITAJA*LICENÇA*PERMIS DE CONDUIRE*VAIRUOTOJO PAZYMEJIMAS*LICENZJA TAS SEWOA
CENZJA TAS*PRAWO JAZDY*CARTE DE CONDUCŢIE*DRIVING LICENCE*VOZNIŠKO DOVOLJENJE*AJOKORTTI*KORTKORT

www.mdosz.hu



ORSZÁGOS DIETETIKUS CÍMTÁR

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége dietetikusi adatbázisa

Az adatbázis használata térítésmentes,
a táplálkozási-dietetikai szaktanácsadás azonban térítési díj ellenében vehető igénybe.

Kérjük, válassza ki, melyik megyében keres dietetikus szakembert:

Nógrád megye



Hogyan kell okosan táplálkozni?





OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu



Take home message

OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételled fele zöldség és gyümölcs legyen!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyeld az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!
Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.
Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.
Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Zöldség fogyasztási ajánlás

1. Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
2. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvellyest például: bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója.
3. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak.
4. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz.
5. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.



Gyümölcs fogyasztási ajánlás

1. Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
2. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
3. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is.
4. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.
5. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sósítatlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot

Fogyassz legalább 4-5 adag
zöldséget vagy gyümölcsöt naponta!



Ebből 3-4 adag zöldség
1-2 adag gyümölcs,
és legalább 1 adag friss/nyers legyen.

A burgonya nem számít be a napi 5 adagba.

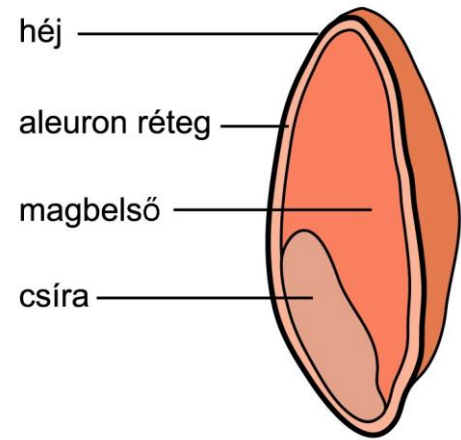
1 adag =

- 1 nagy paprika, paradicsom,
- 1 nagy alma vagy őszibarack
- 1 közepes tálka saláta
- 80 g szárazhüvelyes
- 120 g friss/fagyasztott hüvelyes
- 1 pohárnyi bogyós gyümölcs
- 2 dl smoothie.



Gabonafélék ajánlása

1. Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
2. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
3. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is.
4. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.





Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag =

1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle)

1 közepes szelet kenyér/kalács

12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs

3 evőkanál gabonapehely/müzli.

Jó lehet még a...

**Csökkentett szénhidráttartalmú
kenyér**





Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmút.

Ha növényi italt iszol, válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat.

A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Növényi italok

Ital megnevezése	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Tehéntej (2,8% zsírtartalmú)	60	3,4	2,8	5,3
Rizsital hozzáadott cukor nélkül	45-64	0-0,5	0,8-1,2	9-13
Mandulailtal hozzáadott cukor nélkül	13-22	0,5	1,1-2,1	0-0,3
Mandulailtal hozzáadott cukorral	19-34	0,2-0,5	0,6-2,1	3-3,3
Zabital hozzáadott cukor nélkül	40-50	0,2-0,7	1,3-1,6	5,6-7,8
Kakaós zabital hozzáadott cukorral	62	0,9	1,8	9,8
Kókuszital hozzáadott cukor és rizs nélkül	14-15	0,1-1,7	0,4-1,2	0-1,3
Kókuszital rizsszel, hozzáadott cukor nélkül	19-22	0,1	0,9	2,6-3,2
Ízesített kókuszital hozzáadott cukorral	41	0,4	1,1	7
Szójaital hozzáadott cukor nélkül	32-35	2,9-3,4	1,8-2,0	0,2-1
Szójaital hozzáadott cukorral	39-45	3-3,7	1,7-2,1	2,5-2,6
Ízesített szójaital hozzáadott cukorral	54-61	3,0	1,7-1,8	6,5-7,8

@Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – Terítéken az egészség

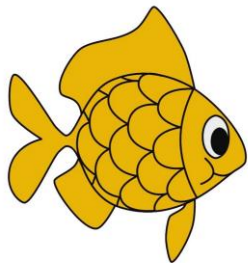
Húsokból válaszd
gyakrabban a sovány
változatokat.

Hetente legfeljebb 350-
500 g főtt/ párolt/sült
(500-700 g nyers)
vörshúst fogyassz.

Feldolgozott húsipari
termékeket legfeljebb
alkalmanként, kis
mennyiségben egyél!

Fogyassz hetente
legalább egyszer halat.
Válassz gyakrabban a
hazai halak közül!

Belsőség hetente
legfeljebb egyszer
kerüljön az étrendbe.

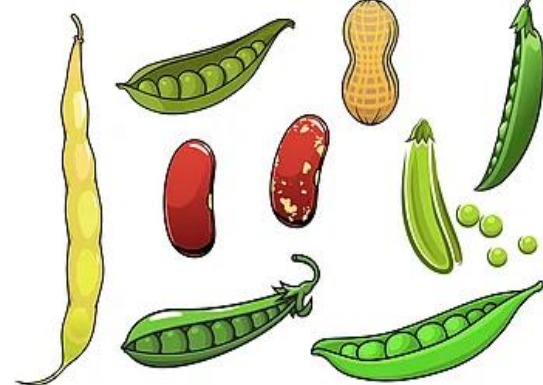
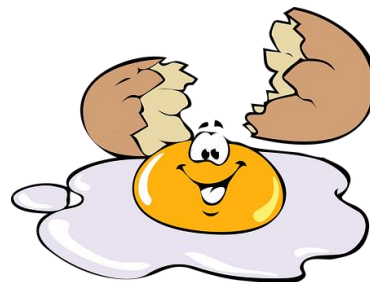


Tojás/halak/húsok

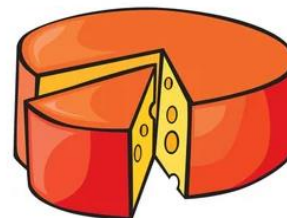
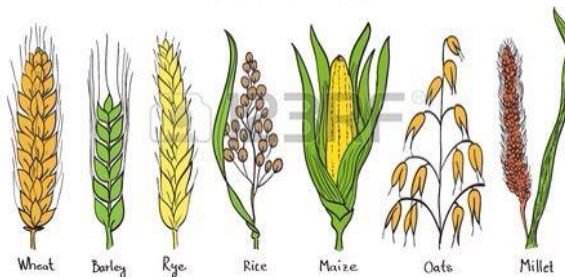
Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot!

Válassz változatosan a fehérjeforrások közül,
helyettesítheted a húst

- halakkal,
- tojással,
- tejtermékekkel,
- hüvelyesekkel,
- gabonákkal,
- oajos magvakkal.



Cereals



Minden főétkezés tartalmazzon teljes
értékű fehérjét!

Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő
kalciumtartalmú tejtermék
elfogyasztása javasolt.



1 adag =

2 dl tej/joghurt/kefir

5 dkg túró

3 dkg sajt vagy

1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús

1 szelet (15 dkg) hal

1 db tojás





Napi kalcium bevitel fedezésére alkalmas még:

Olajosmagvak: mák, tökmag, lenmag, napraforgómag, stb

Száraztermésű gyümölcsök: dió, mogyoró, mandula, stb

Halkészítmények: olajoshal, marinádózott hal, stb.

Dúsított tejhelyettesítők: mandulatej, rizstej, stb.



Természetes módon tejfehérje- és tejcukormentesek.
Válaszd közülük a dúsított változatokat, melyek hozzáadott formában pl. kalciumot, D-, és B12-vitamint tartalmaznak!



MANDULAITALOK

- készülhetnek pörkölt vagy pörköletlen mandulából - különböző íz!
- vannak cukrozott vagy cukrozatlan változatai
- inkább édes jellegű ételekhez passzolnak
- egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavak forrásai
- hozzáadott cukor nélkül nagyon kicsi a szénhidrátartalmuk
- alacsony a fehérjetartalmuk

KÓKUSZITALOK

- gyakran rizsitalal vannak keverve
- cukrozott és cukrozatlan változatban is kapható
- szénhidrátartalmuk hozzáadott rizsital és cukor nélkül minimális
- kokuszos ízűek
- alacsony a fehérjetartalmuk
- főként telített zsírsavakat tartalmaznak



SZÓJAITALOK

- más növényi italhoz képest magasabb a fehérjetartalmuk
- cukrozott vagy cukrozatlan változatai vannak
- szénhidrátartalmuk hozzáadott cukor nélkül minimális
- egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavak forrásai
- kevésbé karakteres ízük miatt sós és édes ételekbe is felhasználhatók

RIZSITALOK

- alacsony a fehérjetartalmuk
- szénhidrátartalmuk hozzáadott cukor nélkül is nagyobb, mint az állati eredetű tejeknek
- kevésbé karakteres ízük miatt sokféleképpen felhasználhatóak -édes és sós ételekbe egyaránt



Só / Zsiradék / Cukor

1. Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
2. Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd!
3. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet étkezéshez kapcsolódóan.
4. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, csak ritkán egyél.
5. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez!
6. Alkalmazd gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat.
7. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.



Folyadék



Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz.

Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!
Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.
1 pohár = 2-2,5 dl



Légy aktív!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig!



Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségelőnyökkel jár.

Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.

Színes ebédek és vacsorák

<http://www.okosdoboz.hu/video?id=57>



Játszunk egyet!

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=909&select_osztaly_search=5-8-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegneveles&select_temakor_search=osszes-temakor



OkosDoboz – 6. osztály – Egészségnevelés – Hol a hiba a tányéron?