ÉTKEZÉSI NAPLÓ

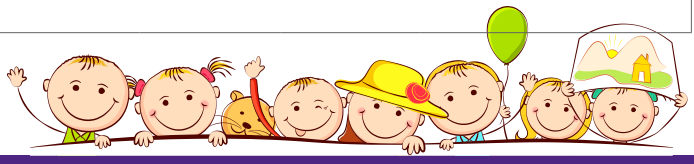
Név: _____

Dátum: _____ A hét napja: _____

NAPSZAK	IDŐPONT	ÉLELMISZER	ML	G	DB	MEGJEGYZÉS
Reggeli						
Délelőtt						
Ebéd						
Délután						
Vacsora						
Utó-vacsora						

FOLYADÉKFOGYASZTÁS		
FOLYADÉK FAJTÁJA	ML	MEGJEGYZÉS
Összesen/nap		

MOZGÁS



PAED17HOSPAED32HU, Lezárás dátuma: 2017.12.14.

OKOSTÁNYÉR®

6–17 ÉVESEKNEK

A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor

Só · Zsiradék · Cukor

Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

+ Mozogj minél többet!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Mi legyen 1 NAP a tányérodon?

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

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

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlifélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).