TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



Theconversation.com

Miért fontos hogy egészségesen táplálkozzunk?

Energiát ad a játékhoz és tanuláshoz

Egészséges testsúly



Egészséges növekedés

Jobb koncentráció és iskolai teljesítmény

Betegségek megelőzése

World Resources Archive



Testednek ugyanúgy szüksége van a táplálékokból származó energiára, mint az autónak üzemanyagra.

A minőség nagyon fontos! Nem mindegy miből nyered az energiát a tanuláshoz, edzéshez, de fontos a mennyiség is a jó teljesítményed, és a testtömeged megőrzéséhez.

Alapanyagcsere

- Ha csak egy helyben fekszel és meg sem mozdulsz a testednek akkor is szüksége van energiára, hiszen ő ekkor is „dolgozik” – ez az ún. alapanyagcsere

- Ha mozogsz, több energiára van szükséged





Mi ad nekünk energiát?

Az ételek és italok amit elfogyasztunk látják el testünket tápanyagokkal és energiával. Energiatartalma szinte minden ételnek és italnak van.

Mit gondoltok mik biztosítanak energiát a szervezetünk számára?

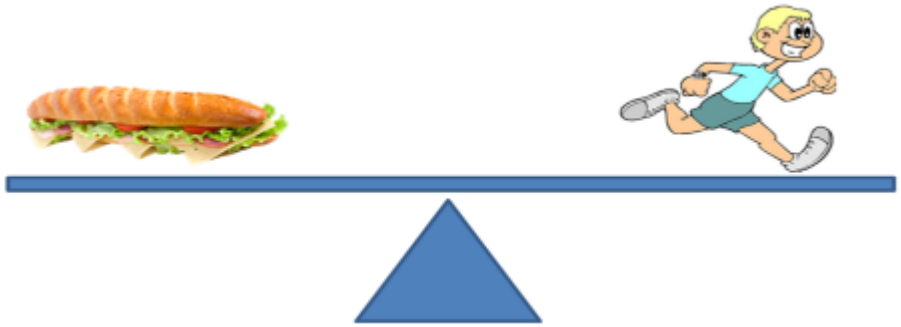
- Vitaminok?
- Ásványi anyagok?
- Fehérjék?
- Szénhidrátok?
- Rostok?
- Zsírok?
- Alkohol?

Energiát adó anyagok

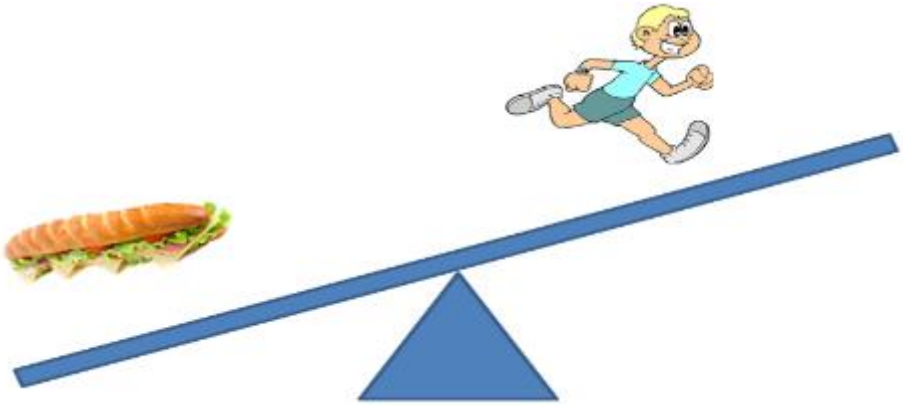
- Fehérjék 4 kcal
- Szénhidrátok 4 kcal
  - Rostok 2 kcal
- Zsírok 9 kcal
- Alkohol 7 kcal

Ez azt jelenti, hogy 1 g zsír elfogyasztásával több, mint dupla annyi energiát viszünk be, mintha 1 g fehérjét vagy szénhidrátot ettünk volna.

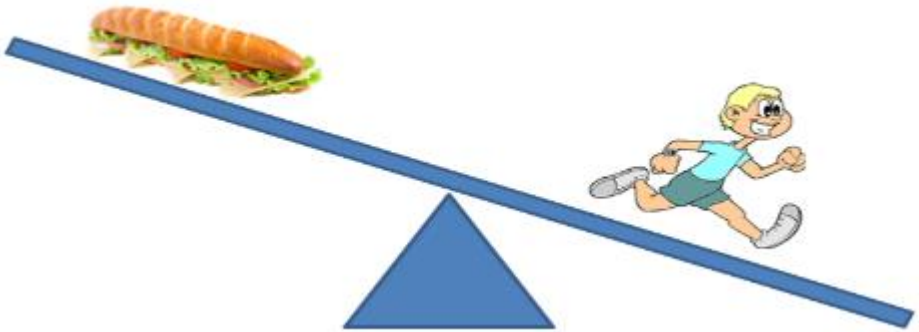
Energiaegyensúly



változatlan testsúly



hízás



fogyás

Mozogj!

Naponta legalább 60 percet

Válassz olyan sportot amit szeretsz és csináld kitartóan!





Egészséges táplálkozás - nem lehetetlen küldetés

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Gyümölcsök, zöldségek

- zöldségfélék, saláták
- gyümölcsök
- olajos magvak
- hüvelyesek, pl. bab, lencse
- burgonya



Gfycat.com

Gyümölcsök, zöldségek

- Rost-, vitamin-, ásványianyag-, és vízforrások, fitonutriensek, pl. antioxidánsok
- Naponta **legalább 4 adag** (min. 40 dkg/nap) burgonya nélkül
- Min. 1 adag frissen, nyersen
- Heti 2-3x kis maréknyi nem sós olajos mag



thebrandbite.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Gabonafélék

- kenyér, péksütemények
- liszt, dara
- gabonapelyhek, müzli
- tésztafélék
- rizs, barnarizs…

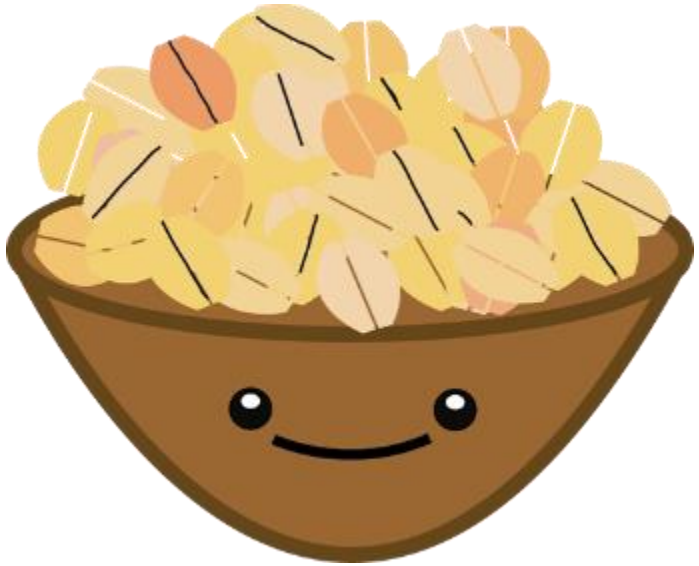


thefoodnetwork.com

Gabonafélék

Energia-, rost- és vitaminforrások.
A teljes kiőrlésű változatot részesítsd előnyben!
Naponta **3 adag**ot egyél meg belőle!





solvehungertoday.com
Istockphoto.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

Fehérje-, zsír-, koleszterin-, vas, vitaminforrások (B_{12}!)

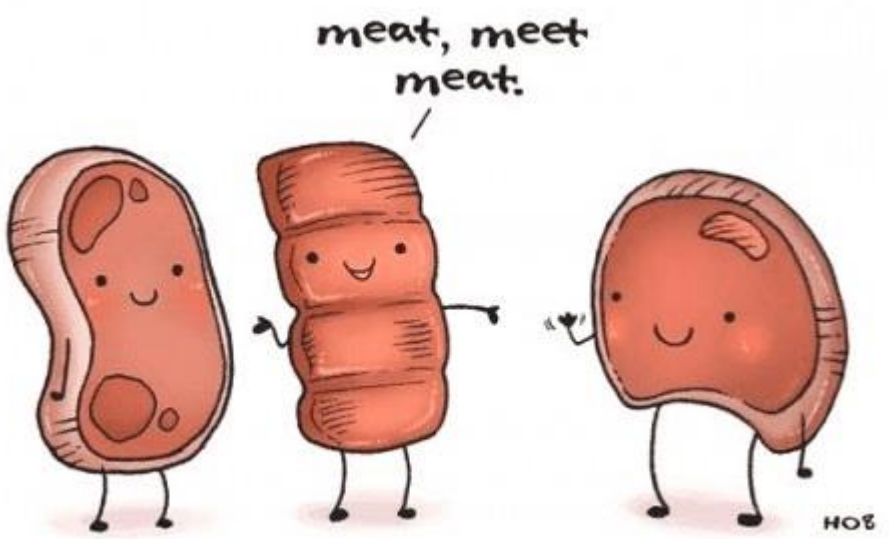
Javasolt:

sovány húsok (bőr nélkül)

hal heti 2x

tojás heti maximum 5 db

Minden főétkezés részeként változatosan egyél belőle!



guidesify.com

Húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek

- Tej, tejes italok
- Joghurt, kefir
- Sajt, túró

Fehérje-, zsír-, kalcium-, laktóz- és vitaminforrások.

Csontok egészsége szempontjából (is) fontosak.

Az alacsonyabb zsírtartalmút válaszd!

Naponta egyél meg **3 adag** tejterméket!



nestle-family.com

OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Italok

Alap: víz, ásványvíz

Változatosság: zöldség-, gyümölcslé, turmix, tea, kávé, üdítő

Igyál meg naponta 8 pohár folyadékot – ebből min. 5 ivóvíz legyen!

- ✓ jó fizikai és szellemi teljesítmény
- ✓ tápanyagok szállítása
- ✓ testhőmérséklet szabályozása

Az energiaitalok nem alkalmasak folyadékpótlásra!
Alkoholt ne igyál!



OKOSTÁNYÉR®
6-17 éveseknek



Zsír, cukor, só

- javasolt: növényi olajok, margarin
- A lehető legkisebb mennyiséget használd!
- szerep: energiaforrás, telítetlen zsírsavak (szív és erek védelme), E vitamin, ízek hordozói.
- állati eredetű zsírok kerülendők (koleszterin, telített zsírsavak).
- egyforma energiatartalom!



Zsír, cukor, só



- Energiát ad, változatossá, ízletessé teszi az étrendet.
- Nagy mennyiségben a fogak és a „kilók” ellensége
- Fogyaszd mértékkel! Heti 1-2 alkalommal, főétkezés után.
- Válaszd a gyümölcsös, tejes változatokat!

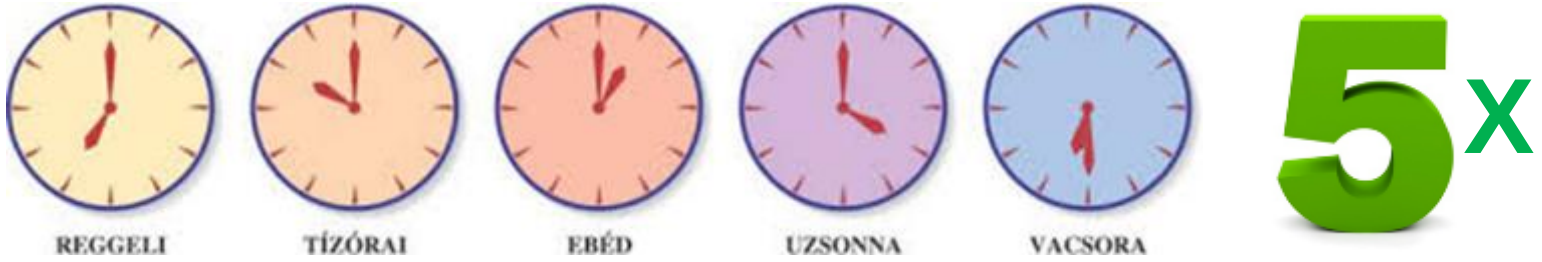
Zsír, cukor, só



- A lehető legkevesebbet használd!
- Helyettesítsd szárított és zöldfűszerekkel!
- Ellenőrizd az élelmiszerek címkéjén a sótartalmat!

Egyél rendszeresen

- Ne hagyj ki egy étkezést sem!



- Egyél rendszeresen kb. 3 óránként
- Az étkezések kihagyása nem segít hozzá a fogyáshoz! A több órás koplalás hatására raktározni kezd a szervezeted!
- Egyél naponta 5x kisebb adagokat, kerüld a koplalást és a túlevést!

Reggelizz!

- A reggeli a legfontosabb étkezésünk
- Ébredés után fél-egy órával reggelizz
- Mi történik, ha nem reggelizel?
  - Gyenge, álmos fáradt leszel
  - Kevésbé tudsz koncentrálni
  - Dolgozatírásnál rosszabbul teljesítesz
  - Kevésbé bírod a tesi órát
  - Korogni és fájni fog a hasad



Egyél nyugodtan!



JÁTÉK!
Válassz OKOSAN!

Reggeli

A



B





Tízórai

A



B



Ebéd

A





B





Uzsonna

A



B



Vacsora

A



B



JÁTÉK!
Helyezd el az élelmiszereket a tányéron!



















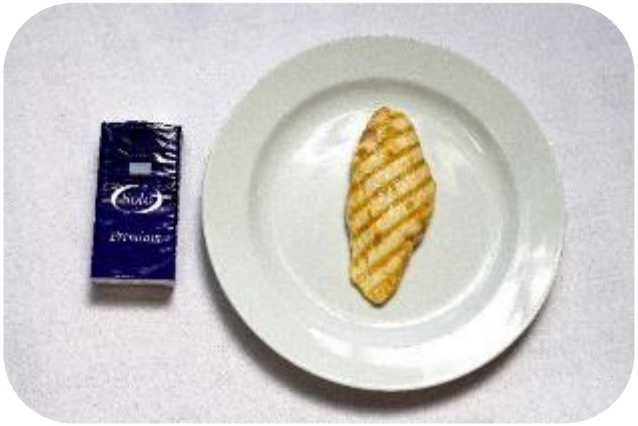
Mekkora egy egészséges adag?
(példák, 2000 kcal étrend esetén)



paradicsom; 1 adag=100 g



dió; 1 adag=25 g



csirkemell; 1 adag=100 g



főtt penne; 1 adag=160 g (80 g nyers)



kenyér; 1 adag=70 g



sajt; 1 adag=40 g

Hogyan vásárolj?

- Ne menj éhesen vásárolni!
- Mindig írj bevásárló listát!
- Mielőtt megvennél mindent, ami épp akciós, tedd fel magadnak a kérdést, „Valóban szükségem van rá?”
- Mindig olvasd el az élelmiszerek címkéjét! Tudd, hogy mi kerül a kosaradba.



Milyen élelmiszereket válassz?

- ✓Alacsonyabb zsír-, só-, cukortartalmú termékeket
- ✓**Pékáruk, kenyerek** – az első összetevő a teljes kiőrlésű gabona legyen
- ✓**Húsok** - sovány abb húsrészek
- ✓**Felvágottak, húskészítmények** - magasabb hústartalmú, alacsonyabb zsír- és sótartalmú
- ✓**Gyümölcslevek** -100 %-os gyümölcstartalmú
- ✓**Tej és tejtermékek** - alacsonyabb zsírtartalmú (kék), kevés vagy semennyi hozzáadott cukrot tartalmazó tejtermékek
- ✓**Olajos magvak** - sótlan változatok







Köszönöm a figyelmet!



drjenningsortho.com