



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

„Kezd egészségesen a napot”

Fekete Krisztina dietetikus
Országos Egészségfejlesztési Intézet

A helyes, változatos, egészséges táplálkozás gyermekkorban...

- ☞ Biztosítja, hogy szervezetük megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagokhoz – szénhidrátokhoz, zsírokhoz, fehérjékhez, vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz és folyadékhoz – jusson hozzá.
- ☞ Szükséges a megfelelő testi fejlődéshez, a növekedéshez, a szervezet zavartalan működéséhez, hosszú távon az egészség megőrzéséhez.
- ☞ Csökkenti a táplálkozással összefüggő betegségek - elhízás, cukorbetegség – kialakulásának rizikóját. (Az utóbbi években ugrásszerűen megnövekedett a túlsúlyos, illetve elhízott gyermekek és serdülők száma.)



Energia- és tápanyagbeviteli ajánlások

	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15-18 év	19-60 év	< 60 év
energia kJ (kcal)	5643 (1350)	7106 (1700)	9196 (2200)	10450 (2500)	10868 (2600)	11286 (2700)	10450 (2500)
összes fehérje (g)	43	54	70	79	82	79	73
fehérje energia %	13	13	13	13	13	12	13
összes zsír (g)	44	55	71	81	84	87	81
zsír energia %	30	30	30	30	30	30	30
összes szénhidrát (g)	188	236	306	348	361	382	354
szénhidrát energia %	57	57	57	57	57	58	57
hozzáadott cukor energia %	10	10	10	10	10	10	10
koleszterin (mg)	135	170	220	250	300	300	300



Napi tápanyagszükséglet I.

☞ **Energia** - rendeleti előírás

- ☞ a szükségletet befolyásolja a gyermek kora, neme, tápláltsági állapota, életmódja, aktivitása
- ☞ a tápanyagfelvételt az egyéni szükséglethez, a gyermek étvágyához kell igazítani

☞ **Fehérje** - rendeleti előírás: 13-16 en%

☞ **Zsír** - rendeleti előírás: 28-30 en%

☞ **Nem rendeleti előírás, de ajánlott:**

- ☞ 10% telített,
- ☞ 12-14% egyszeresen telítetlen,
- ☞ 6-8% többszörösen telítetlen zsírsavakból



Napi tápanyagszükséglet II.

- ☞ **Szénhidrát** - rendeleti előírás: 54-59 en%
 - ☞ elsősorban keményítő – burgonya, gabonafélék,
 - ☞ kis hozzáadott cukortartalom, **legfeljebb 10 en%**
- ☞ **Élelmirost** – nincs rendeleti előírás
 - ☞ megfelelő mennyiségben jótékony hatásúak az emésztésre
 - ☞ túlzott rostbevitel csökkentheti pl.: bizonyos ásványi anyagok, aminosavak és számos vitamin felszívódását
- ☞ **Folyadék**
 - ☞ lehetőleg tiszta víz, cukormentes gyenge tea, gyümölcsstea, frissen facsart vagy hígított 100%-os, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslé, zöldséglé
 - ☞ a mennyiséget befolyásolja a külső hőmérséklet, a fizikai aktivitás, a táplálék összetétele és állaga
 - ☞ amennyiben étkezés közben megszomjazik, kis mennyiségű víz adható



Vitamin-beviteli ajánlások

	2-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év fiúk-lányok	15-18 év fiúk-lányok
A-vitamin (mg)	0,4	0,5	0,7	1,0 - 0,8	1,0 - 0,8
D-vitamin (mg)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
E-vitamin (mg)	6	7	9	11	15
B1-vitamin (mg)	0,5	0,7	0,8	1,0-0,9	1,1-0,9
B2-vitamin (mg)	0,8	1	1,4	1,6 - 1,3	1,7 - 1,3
B6-vitamin (mg)	0,5	0,6	0,8,	1,3-1,0	1,3-1,2
Niacin (mg)	9	11	13	18-14	18-14
Pantoténsav (mg)	2	3	3	5	5
Folsav (mg)	0,15	0,2	0,25	0,4-0,3	0,4
C-vitamin (mg)	50	50	50	60	75
B12-vitamin (ug)	0,7	1	1,4	2	2



Ásványi-anyag beviteli ajánlások

	2-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év fiúk-lányok	15-18 év fiúk-lányok
Nátrium (mg)	500	700	900	2000	2000
Kálium (mg)	1000	1400	1600	3100	3500
Kálcium (mg)	800	800	800	1000	1000
Foszfor (mg)	620	620	620	775	775
Magnézium (mg)	150	200	250	350	350
Vas (mg)	8	8	10	10-12	11-15
Cink (mg)	5	6	7	9	10
Réz (mg)	0,4	0,6	0,7	0,8	1
Mangán (mg)	1,2	1,7	2,5	4,0	4,0
Szelén (mg)	0,015	0,02	0,03	0,045	0,05



Napi ételmiszer-fogyasztás

☞ Helyes nyersanyag kiválasztása

- ☞ friss, ép
- ☞ kevesebb ➤ zsír, telített zsír, koleszterin, só, kényelmi termékek
- ☞ több ➤ antioxidáns, ételmi rost, telítetlen zsírsav
- ☞ alacsony glikémiás index

☞ Megfelelő korszerű ételkészítési eljárások

- ☞ zsírszegény technológiák – korszerű eszközök, sűrítés, ritkán bő olajban, sütőzsiradék helyes használata
- ☞ csökkentett mennyiségű só – változatos, széleskörű ízesítés



Táplálkozás - befolyásoló tényezők

- ☞ környezet (mikro és makro-környezet, pl. család, kortárs hatás)
- ☞ példamutatás-minta családon kívül, pl. pedagógusok
- ☞ ételmezési intézmények (gyermekételmezés – bölcsőde, óvoda, iskola, büfé)
- ☞ az otthonon kívüli egyéb étkezési lehetőség (gyors étterem láncok, kifőzdék, étkezdék, éttermek, étel kiszállító cégek)
- ☞ média (reklám, TV, sajtó, Internet)
- ☞ ízlés (ízvilág, külső megjelenés)
- ☞ szokás, hagyomány (tradíció, kultúra)
- ☞ ár (mennyit ér az egészség, a táplálkozás)
- ☞ élelmiszer-biztonság (média, ellenőrzések)

Reggeli szerepe

- ☞ a gyermekeket ellátja a délelőtti fizikai és szellemi tevékenységekhez szükséges energiával,
- ☞ fokozza a teljesítményt,
- ☞ javítja a memóriát és a kognitív funkciókat, a koncentrációs képességet
- ☞ segít megbirkózni a napközbeni feszültségekkel,
- ☞ hozzájárul az egészséges testtömeg megőrzéséhez:
 - ☞ a nem reggeliző gyermekek hajlamosabbak a hízásra,
 - ☞ bizonyos vizsgálatok szerint az elhízott és túlsúlyos gyermekek kevesebbet reggeliznek és többet vacsoráznak, mint vékony társaik,
 - ☞ összefüggést találtak a kamaszkorúak és a felnőttek kihagyott reggelije, valamint a nagy testtömegindexük között



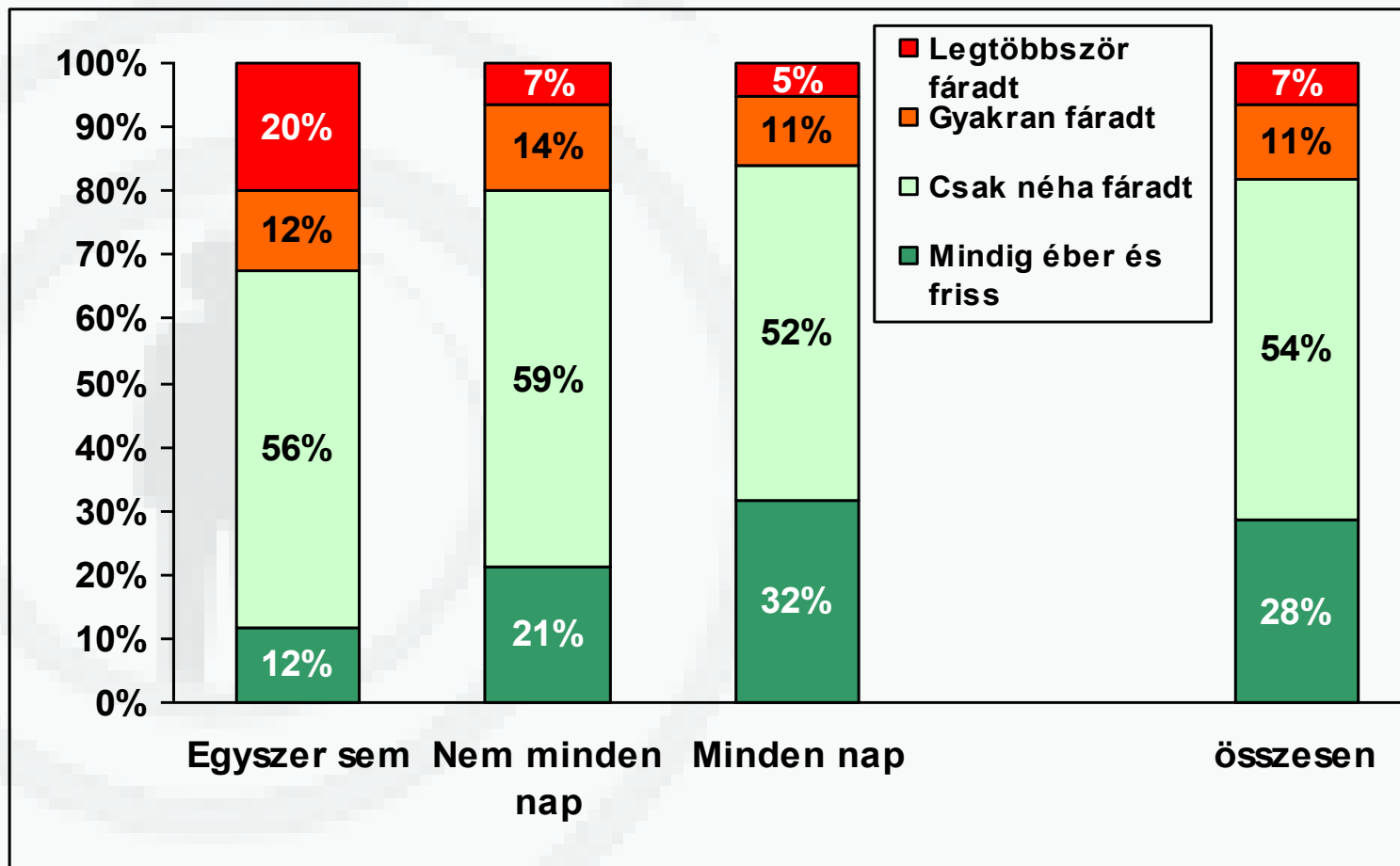
Reggelizés hatásai I.

- ☞ „Az általános iskolás korosztály étkezési szokásai” 2007 évi kutatás – Nagyranövök Mozgalom
- ☞ Szonda Ipsos, reprezentatív adatfelvétel, 500 fős minta
- ☞ cél: az általános iskolás korosztály étkezési szokásainak vizsgálata

Reggeli fogyasztásra vonatkozó adatok

- ☞ Reggeli és testtömeg összefüggései:
 - ☞ A sovány gyermekek egyharmada csak alkalmanként reggelizik.
 - ☞ Mindennap reggeliző gyerekek között kevesebb a túlsúlyos, elhízott iskolás – 35% – mint azok között, akik egyszer sem esznek reggelit 46%

Reggelizés hatásai II.



Étkezések

A napi energia- és tápanyagbeviteli ajánlások aránya, az étkezések függvényében:

- ☞ csak reggeli esetén 20%
- ☞ csak ebéd esetén 35%
- ☞ tízórai, ebéd, uzsonna esetén 65%
- ☞ csak vacsora esetén 25%
- ☞ teljes napi ellátás esetén 100%
- ☞ bölcsődei ellátás esetén reggeli, tízórai, ebéd és uzsonna 75%



Reggeli I.

Mindig tartalmazzon:

☞ folyadékot

- ☞ tej vagy tejes ital, savanyított tejtermék (kefir, joghurt) minden esetben szerepeljen, ha nincs komplett fehérjét tartalmazó feltét az ételsorban
- ☞ gyengére főzött fekete- vagy gyümölcs-, csipketea
- ☞ gyümölcslé

☞ kenyérfélét, péksüteményt

- ☞ felváltva értékesebb barna-, Graham- vagy magos kenyér, pékáru, illetve fehér kenyér, zsemle, kifli

☞ a szendvics mellé **idénynek megfelelő zöldségfélét, salátát, gyümölcsöt:**

- ☞ nyáron-ősszel: paradicsom, paprika, hónapos retek,
- ☞ télen-tavasszal: savanyított zöldség, kígyóuborka, jégcsapretek



Reggeli II.

valamilyen **komplett feltétet**,

- ☞ főleg állati eredetű fehérjeforrást
 - ☞ húsfélét, jó minőségű húskészítményt
 - ☞ májat, halat, tojást, sajtot, túrót
 - ☞ szendvics-, szendvicsskrém készítése normál zsírtartalmú margarinnal
- ☞ tejet, tejes italt
 - ☞ koffeinmentes pótkávéból készült tejeskávé, karamell, kakaó, vaníliás tej,
 - ☞ tej vagy tejes ital, savanyított tejtermék (kefir, joghurt)



Gabonafélék

☞ **Kenyér és gabonafélék**

- ☞ energia, szénhidrát, B₁-vitamin- niacin- és fontos ásványi-anyag forrás
- ☞ rostforrás
- ☞ naponta, minden étkezésben

☞ **Reggelire javasolt gabonafélék**

- ☞ lehetőleg teljes kiőrlésű gabonákból készült termékek, barna kenyér, zsemle, kifli, pogácsa
- ☞ kalács
- ☞ főtt tészta, főtt rizs, főtt köles (salátának)
- ☞ főtt gabonapehely (kásafélék)
- ☞ cukormentes vagy kis cukortartalmú gabonapehely, müzli, müzliszelet



Zöldségek, gyümölcsök

☞ Gyümölcsök és zöldségek

- ☞ C- és A-vitamin, vas-, kalcium- és káliumforrás, a keményítő- és cukortartalma miatt energiaforrás, nagy élelmirost-tartalom
- ☞ naponta többször (nyersen, párolva vagy gyümölcsle formájában)
- ☞ évszakknak megfelelő bevitel
- ☞ naponta legalább egyszer mélysárga és sötétzöld színűeket (antioxidáns, folsav)
- ☞ kerülendők: a nagy cukortartalmú befőttek, kompótok, cukrozott gyümölcslevek, nagy sótartalmú zöldségkonzervek



Húsok és alternatívái

☞ Húsok és alternatívái

- ☞ fehérje-, zsír-, B-vitaminok, A-vitamin és ásványi-anyag-, és a legjobb vasforrás
- ☞ hús naponta egyszer, tojás heti 3 darab
- ☞ szálkamentes hal hetente egyszer
- ☞ látható zsiradék eltávolítása
- ☞ kerülendőek a füstölt áruk és a húskonzervek (nagy só- és zsírtartalmuk miatt)

☞ Reggelire javasolt húsfélék

- ☞ zsírszegény felvágottak
- ☞ sovány húsból illetve halból készült szendvicsskrémek, pástétomok
- ☞ hideg sült, vagdalt



Tej és tejtermékek

☞ Tej és tejtermékek

- ☞ fehérje-, zsír-, szénhidrát-, B-vitamincsoport- és ásványi-anyag-forrás, a legjelentősebb kalciumforrás
- ☞ naponta többször
- ☞ a gyümölcsjoghurt házilag is elkészíthető friss vagy mélyfagyasztott gyümölccsel vagy befőttel
- ☞ kis zsírtartalmú tejtermék, kis zsír- és sótartalmú sajt ajánlott
- ☞ egyszeri adagja:

Nyersanyag 1 adag (g/ml)	Korcsoport (év)		
	3-6	7-14	14-18
Tej	150-200	200-250	250-300
Joghurt, kefir	150-200	150-200	150-200
Sajt	30-40	40-50	40-50
Túró	40	50	60



Zsiradékok

☞ Olaj, margarin, zsír, vaj

- ☞ energia-, esszenciális zsírsav-forrás,
- ☞ nagy A- és E-vitamin-tartalom
- ☞ naponta ételkészítéshez, kenyérkenéshez
- ☞ összesen 2-3 teáskanálnyi/nap
- ☞ ajánlott a telített zsírsavak csökkentése, a telítetlen zsírsavak növelése, változatosan

☞ Az esszenciális zsírsavak:

- ☞ szükségesek az idegrendszer megfelelő fejlődéséhez
- ☞ hozzájárul a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentéséhez,
- ☞ az immunrendszer megfelelő működéséhez
- ☞ elősegítik az erek elernyedését és tágulását, ezáltal javítják a vérkeringést;
- ☞ csökkentik az allergia előfordulását



KÖSZÖNÖM FIGYELMÜKET!

Fekete Krisztina – dietetikus, egészségfejlesztő

Országos Egészségfejlesztési Intézet
1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.
www.oefi.hu
fekete.krisztina@oefi.antsz.hu
Telefon: (1) 428-8237



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet