

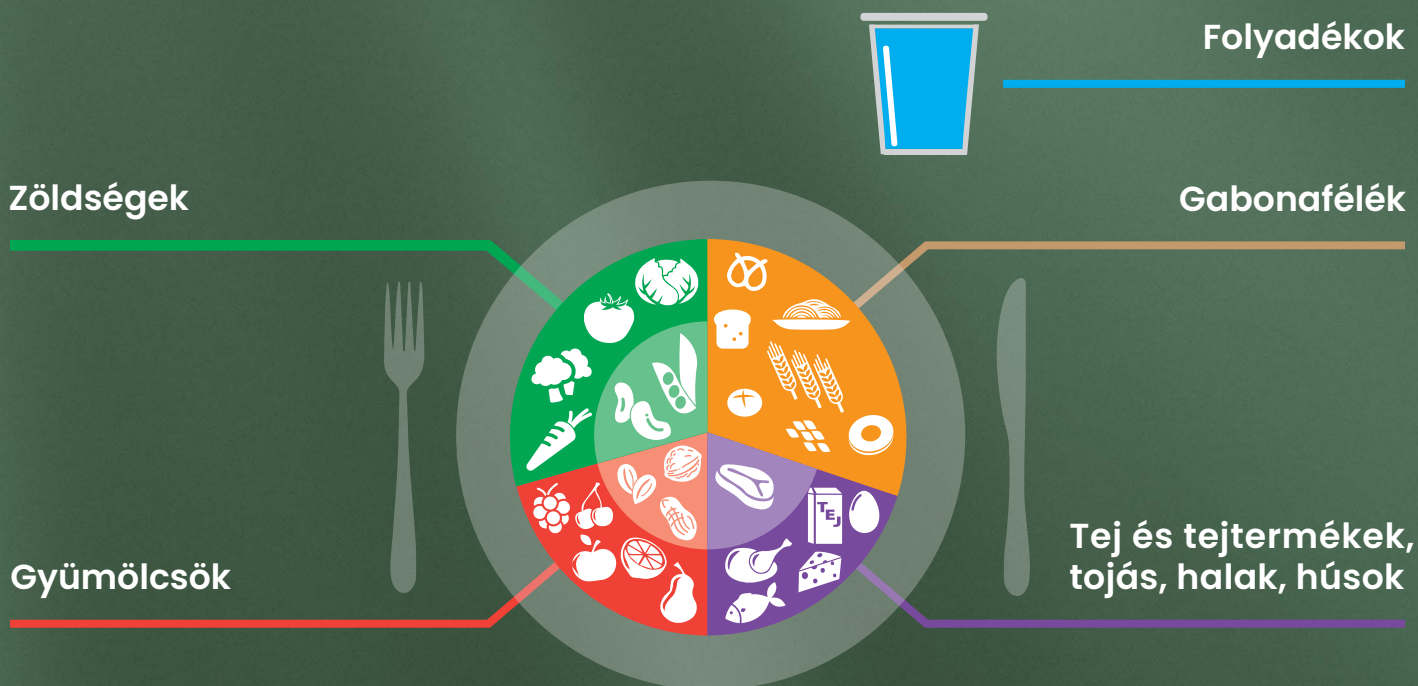
FÓKUSZBAN A TÁPLÁLKOZÁS



**A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
(MDOSZ) táplálkozási ajánlása az OKOSTÁNYÉR®.**

Az egészséges lakosságnak szóló étrendi útmutató könnyen követhető formában fogalmazza meg az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit a felnőttek és külön a gyermekek számára. A helyes táplálkozás fontos eszköze egészségünk megőrzésének, de az elhízás étrendi kezelésének is alapjául szolgál. Az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási útmutatót a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága is ajánlja.

OKOSTÁNYÉR[®]



Mi legyen egy nap a tányérodon?



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

Igyál bőségesen ivóvizet!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!

Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!



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.

Zöldségek



Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója).

A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 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 számítható be a napi 5 adagba.

1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.

Folyadékok



Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

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

Gabonafélék



Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizsszel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. 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) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj 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.

Gyümölcsök



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

Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!



Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sőt használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségfűszerekkel. Hetente legfeljebb két alkalommal, étkezés után fogyassz édességet, desszertet! A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne mindennap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.

Tej és tejtermékek, tojás, halak, húsok



Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha a tej és tejtermékek helyett, azok alternatívájaként növényi italt iszol, vagy egyéb alternatív terméket fogyasztasz, akkor válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó készítményeket. Az alternatív élelmiszerek tápanyagtartalma jelentősen elmaradhat a tej-, és tejtermékek tápanyagtartalmától, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni! Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal. Húsból válaszd gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húspari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél! Fogyassz hetente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül! Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 1 db tojás.

**További hasznos
tudnivalókért
kattints az alábbi
linkekre:**



[Élj jól, legyél jól](#)

[Tányérunkon és nagyító alatt a rostok](#)

[Divatfogyókúrák és testtömegcsökkentés](#)

[Fake news a táplálkozástudományban](#)