



Élelmiszer-útmutató

4 ÉVESNÉL IDŐSEBBEK SZÁMÁRA

Az egészséges táplálkozás: öröm. A családi eseményekhez, a társas összejövetelekhez hagyományosan hozzátartozik a közös étkezés.

Az öröm forrása a változatosság: a különböző színű csoportokból válogassunk naponta többféle terméket!



Gabonafélék

A legjobb a rostokban gazdag, magvakkal kiegészített kenyér, péksütemény, száraztészta.

Zöldség, gyümölcs

Együnk gyakrabban zöldséget, főzelékfélét és gyümölcsöt!

Tej és tejtermékek

Elsősorban a kisebb zsírtartalmú termékeket ajánljuk.

Húsok, húskészítmények

Gyakrabban válasszunk baromfit, halat, sovány húst és felvágottat!

Sokan hiszik, hogy az egészség megtartása érdekében **le kell mondaniuk kedvenc ételeikről**, élelmiszereikről. Ez **nem igaz**. Az egészséges táplálkozás alapja, hogy mindent szabad enni, de egyes táplálékokat ritkábban és kisebb mennyiségben.

Az ételmezés- és táplálkozástudomány hazai szakemberei által kidolgozott Táplálkozási Ajánlások nyomán:

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
2. A változatosság gyönyörködtet: étrendjét többféle élelmiszerből, különböző módon elkészített ételekből állítsa össze!
3. Kerülje a zsíros élelmiszereket és ételeket; a főzéshez-sütéshez használjon inkább olajat, a süteményekhez - inkább margarint!
4. Ételeit készítse kevés sóval és utólag se sózzon! Az ízek kiemelése érdekében használjon minél többféle friss, zöld hagyma szárított fűszert!
5. Édességet, süteményt étkezés között soha, a főétkezést befejező fogásként is hetente legfeljebb kétszer fogyasszon! Ételeit ne hagyma alig cukorozza!
6. Naponta igyon legalább fél liter tejet vagy egyen tejterméket; sajtot, túrót, kefirt, joghurtot! A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válassza!
7. Rendszeresen, naponta többször is egyen gyümölcsöt, zöldségfélét nyersen vagy párolva!
8. Hetente legalább ötször egyen teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyert, péksüteményt!
9. Naponta négyszer-ötször étkezzon! A napi táplálékmennyiséget ossza el minél egyenletesebben! Kerülje a kiadós esti étkezést!
10. Szomját íóbízzal oltsa! Mérsékelje a koffein-, az alkoholtartalmú italok, a cukrozott üdítőitalok fogyasztását!
11. A rendszeres mozgás fokozza az egészséges táplálkozás kedvező hatásait.
12. Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg (testsúly) elérésére és megtartására!



A Szívbarát Program Élelmiszer-útmutatója - mely a hazai és a nemzetközi tudományos kutatások eredményeit, a hazai táplálkozási ajánlásokat, a magyar nép táplálkozási szokásait, ízlését, igényeit és az élelmiszerellátás jellegzetességeit figyelembe véve készült - az egészséges táplálkozás gyakorlati megvalósításához nyújt segítséget. A kiadvány, melyet most Ön a kezében tart az **Útmutató** helyes használatáról szól: a **Szívbarát** élelmiszerek kiválasztásával, a korszerű étrend tervezésével segít az egészségmegőrző táplálkozásban.

Mit mutat a címlap?

Az ábrázolt négy csoportba tartozó élelmiszerek ellátják a szervezetet az egészség megtartásához szükséges valamennyi tápanyaggal. Az egyes csoportokhoz tartozó élelmiszerek tápanyagösszetétele különböző, ezért ahhoz, hogy minden szükséges tápanyag a szervezetbe kerüljön **naponta** mind a négy csoportból többféle élelmiszert célszerű választani.

Fogyasszon rendszeresen teljes kiőrlésű lisztből készült, gabona magvakkal, rostokkal kiegészített termékeket, mert a teljes kiőrlésű (héjával együtt őrölt) gabonák, a belőlük készült kenyérfélék, péksütemények, pelyhek, őrlemények stb. tartalmazzák a szervezet számára fontos szénhidrátokat, illetve élelmi rostokat, amelyek kedvező hatást fejtenek ki a bélműködésre és a vér koleszterin szintjére!

Egyen gyakrabban többféle gabonamagvat is tartalmazó pékárut, zablisztból készült terméket, teljes kiőrlésű vagy durum* (kemény, acélos szemű búzából őrölt) lisztből, tojás nélkül készült, ezáltal koleszterinmentes száraz tésztát, barna (hántolatlan) rizst, zabpelyhet, hajdinát, árpagyöngyöt, kölest!

A zöldségek, gyümölcsök bővelkednek vitaminokban, ásványianyagokban és rostokban. Egyen gyakran színes főzelékeket,

mert a zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök nagy mennyiségben tartalmaznak olyan fontos összetevőket, mint karotinoidok (az A-vitamin előanyaga), C-vitamin és folát! Fogyasszon rendszeresen frissen, mirelit formában paradicsomot, káposztaféléket, brokkolit, kelbimbót, spenótot, sárgarépat, gombát, tökféléseket, hüvelyeseket (zöld v. száraz formában), a gyümölcsök közül sárgadinnyét, almát, körtét, citrusféléket (narancs, citrom, grapefruit, mandarin), csont-héjasokat (cseresznye, meggy, szilva, sárgabarack, őszibarack, naspolya), bogyósokat (ribiszke, málna, eper, egres, áfonya), trópusi gyümölcsöket (kiwi, mango, ananász)! Főleg télen, amikor kisebb a gyümölcsválaszték, kiváló élelmirost- és ásványianyag-forrást jelentenek az aszalt gyümölcsök, melyek édességek helyett fogyasztva kielégítik az édes íz iránti igényt is, de ne feledkezzen el az itt fel nem sorolt egyéb zöldség és gyümölcsfélékről.

Fogyasszon naponta csökkentett zsírtartalmú tejet és tejtermékeket, mert ezekben kevesebb a zsír és az energia, de ugyanannyi jól hasznosuló fehérjét, kalciumot tartalmaznak, mint a hagyományos tej, illetve tejtermékek! A tej és a tejtermékek zsírtartalma leolvasható címkéjükéről — közülük a kisebb zsírtartalmúakat ajánlatos választani, például: sovány tej, félzsíros túró, sovány sajtok, joghurt, kefir, tejalapú italok, sovány tejföl. Fogyasszon bifidus kultúrák joghurtokat is rendszeresen.

Fogyasszon alacsony zsírtartalmú húsokat, baromfit és halat, valamint zsírszegény felvágottakat, mert ezek az élelmiszerek az értékes fehérjéken kívül ásványianyagokat (vasat, cinket, rézt, mangánt, kobaltot stb.), továbbá vitaminokat (B1-, B6-, B12- vitamin, niacin stb.) tartalmaznak!

A növényi táplálékokban található vas rosszul szívódik fel, de hús fogyasztásakor a növényi eredetű vasból több hasznosul.

A tengeri halak vagy busa rendszeres fogyasztása segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Esetenként a húst mint fehérjeforrást ki lehet váltani tojással vagy szójával.

* A száraztésztákat durum lisztből tojás felhasználása nélkül készítik. Ezt a durum búza különleges fehérje-összetétele teszi lehetővé.

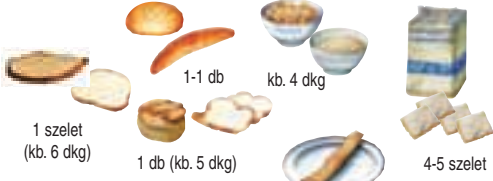
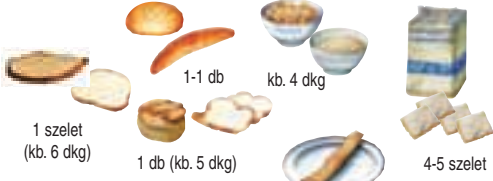
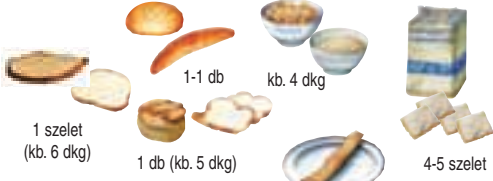
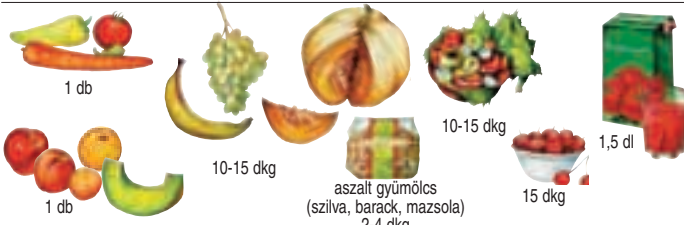
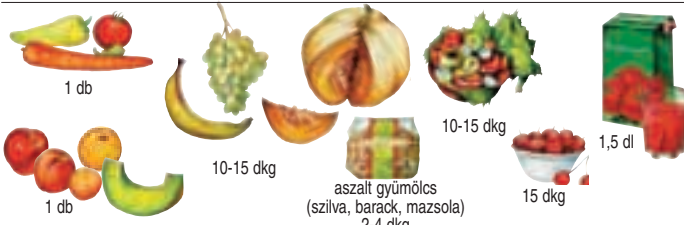
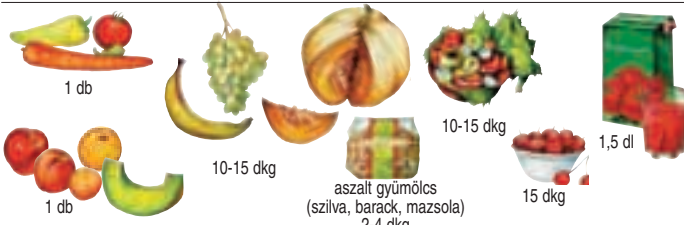
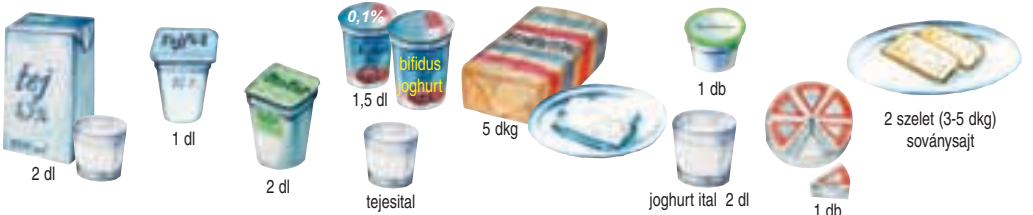
Mitől függ, hogy naponta mennyi táplálékra van szükségünk?

Attól, hogy hány évesek vagyunk, milyen a súlyunk, végzünk-e fizikai munkát, sportolunk-e — hogy hogyan élünk. Az **Útmutató** ennek megfelelően egy kisebb és egy nagyobb számmal jelzett táplálékmennyiséget — **egységet** — javasol minden egyes élelmiszercsoportból.

A kisgyermek és az idősek számára a kevesebb, a serdülő és fizikai munkát végző fiúk és felnőttek, a gyermeket váró vagy szoptató anyák részére több **egység** szükséges. A legtöbb felnőtt részére a naponta ajánlott mennyiség a feltüntetett két szám között helyezkedik el.

A szokásos adag esetenként 2 vagy több **egységet** jelenthet.

A napi ajánlott **egységet**, ennek figyelembevételével, minél többféle táplálékból válogassuk össze!

Gabonafélék 5–9 egység naponta	<table> <tr> <th>1 egységnek megfelelő mennyiség</th><th>2 egységnek megfelelő mennyiség</th></tr> <tr> <td>  </td><td>  </td></tr> </table>	1 egységnek megfelelő mennyiség	2 egységnek megfelelő mennyiség		
1 egységnek megfelelő mennyiség	2 egységnek megfelelő mennyiség				
					
Zöldség, gyümölcs 5–8 egység naponta	<table> <tr> <th>1 egységnek megfelelő mennyiség</th><th>2 egységnek megfelelő mennyiség</th></tr> <tr> <td>  </td><td>  </td></tr> </table>	1 egységnek megfelelő mennyiség	2 egységnek megfelelő mennyiség		
1 egységnek megfelelő mennyiség	2 egységnek megfelelő mennyiség				
					
Tej és tejtermékek 3–4 egység naponta	1 egységnek megfelelő mennyiség 				
Húsok, húskészítmények 2–3 egység naponta	1 egységnek megfelelő mennyiség 				
Egyéb élelmiszerek	Az ábrákon nem jelzett élelmiszerek közül a tojás, a máj, az olajos magvak, a zsiradékok, a méz, a lekvárok stb. is fogyaszthatók, de ritkábban és kisebb mennyiségben. Használjunk kevesebb sót és cukrot az ételek elkészítéséhez és ízesítéséhez! Vásárláskor válasszuk az alacsonyabb sótartalmú és a hozzáadott cukrot nem tartalmazó élelmiszereket!				
Víz	Oltsuk szomjunkat rendszeresen vízzel vagy ásványvízzel! 				

Ez az oldal segít meghatározni, milyen is legyen az az étrend, amely szinte valamennyi korosztály számára megadja a szükséges mennyiséget energiából, fehérjéből, zsírból, szénhidrátból, vitaminokból és ásványianyagokból, valamint élelmi rostokból egyaránt.

A színes négyzetekben könnyen leolvashatók az ajánlott egységek.

Gabonafélék 5-9 egység naponta	Zöldség, gyümölcs 5-8 egység naponta
Tej és tejtermékek 3-4 egység naponta	Húsok, húskészítmények 2-3 egység naponta

A legalsó, bekeretezett rész mutatja azokat az **egyéb élelmiszereket**, melyek a 4 csoport egyikébe sem illeszthetők be, rendszeres napi fogyasztásuk nem javasolt, de hozzátartoznak az egészséges táplálkozáshoz.

Az ajánlott egységek segítségével a 4 éven felüliek számára - nemük, életkoruk, fizikai aktivitásuk és testsúlyuk figyelembevételével - összeállíthatók az egészséges étrendhez szükséges mennyiségek.

A helyes egységszámok kiválasztásához nyújtanak segítséget a különböző korú, nemű, eltérő fizikai aktivitású egyének számára összeállított egy napos étrendek a 11. és 12. oldalon.

Milyen nagyok az egységek?

Az esetek többségében könnyű megállapítani, hogy mekkora táplálék mennyiséget jelent 1 egység.

Például a **Gabonafélék** csoportjában egy szelet (6 dkg) kenyér, vagy egy kifli 1 egységnek, de egy közepes nagyságú pizza, vagy egy tányér főtt tészta már 2 egységnek felel meg. Egyes élelmiszerek alatt két értéket is találunk; közülük

- a kisebb szám elsősorban a kisgyermekeknek és időseknek,
- a nagyobb pedig a serdülőknek és felnőtteknek ajánlott egységet jelenti.



Például a **Húsok, húskészítmények** csoportjában a baromfi vagy a halhús feltüntetett mennyisége 5 dkg vagy 10 dkg. Az 5 dkg gyermekeknek szól és 1 egységnek, a 10 dkg felnőtteknek szól és szintén 1 egységnek felel meg.

Törekedjen a változatosságra!

Például ha Önnek a 7 egység felel meg a **Gabonafélék** csoportjából, akkor ne csak 5 szelet kenyér és 2 db kifli elfogyasztására törekedjen, hanem többféléből válogatva állítsa össze ezt a mennyiséget!

A párolt rizs, vagy főtt tészta szokásos adagja már önmagában 2 egységet tesz ki, a fennmaradó 5 egység pedig pl. 3 szelet kenyér, vagy péksütemény, 1 tálka müzli, vagy gabonapehely, esetleg 4-5 db teljes kiőrlésű, magas rosttartalmú kekszféleség elfogyasztásával teljesül.

Melyek az egyéb élelmiszerek?

Vannak olyan élelmiszerek, melyek nem sorolhatók be a négy fő csoportba. Egyes összetevőik (pl: vas, cink, vitamin és ásványianyag tartalom) miatt szükség van rájuk az egészséges táplálkozásban, annak ellenére, hogy nagyobb mennyiségben tartalmazznak olyan összetevőket mint pl: a koleszterin. Ezért mindennapi fogyasztásukat nem javasoljuk.

Heti ajánlott mennyiségek: (a kisebb mennyiség kisgyermek és idősek, a nagyobb serdülők és felnőttek adagja)

✓ **máj** (csirke, borjú, sertés): 5-10 dkg (1 közepes darab csirkemáj, 1 vagy 2 közepes szelet egyéb máj, májas termékek),

✓ **olajos magvak** (dió, mogyoró, mandula, napraforgó, szeszámag stb.): 2-5 dkg. A sós és cukrozott termékek helyett lehetőleg natúr, természetes készítményekből válasszon!

✓ **lekvár, méz:** 2-3 dkg (1 db csomagolt mini méz, mini lekvár, vagy 2-3 teáskanálnyi) A csökkentett cukortartalmú és nagyobb gyümölcshányadú lekvárt válassza!

✓ **tojás:** 10 éves korig 3-4 darab, 10 éves kor felett 3 darab

Ha Ön az egyik nap az **egyéb élelmiszerek** közül pl: 2 db tojást vagy 10 dkg májat választ, akkor a **Hús, húskészítmények** csoportjából 1 egységgel kevesebbet fogyasszon!



Eddig nem említett, csoportba nem sorolt élelmiszerek, élvezeti cikkek

Az ajánlott élelmiszercsoportok egyikéhez sem tartoznak, mivel nagy az energia-, zsír-, cukor- és sótartalmuk és csak kis mennyiségben tartalmazznak a szervezet számára szükséges, értékes tápanyagokat:

✓ a **nagy sótartalmú, ízesített fűszerkeverékek**, nagy zsírtartalmú **majonéz** és a készen kapható (majonéz alapú) saláta öntetek

✓ a **nagy zsír- és nagy sótartalmú un. rágcsláni valók**, pl. zsiradékban sült szirmok, chips-félék, sós rudak, sózott apró sütemények, sós magvak

✓ a **cukorban gazdag élelmiszerek, italok** pl. kristálycukor, édességek, cukorkák, szörpök, cukrászsütemények, cukros szénsavas üdítők

Ezeket az élelmiszereket az ételünk elkészítéséhez használjuk, illetve előszeretettel fogyasztjuk étkezések közti „nassolások” alkalmával. Fogyasztásuknál - csakúgy, mint az alkohol- és koffeintartalmú italok fogyasztásánál - a mértékletesség elvét célszerű szem előtt tartani.

Az élelmiszercsoportok jellemző tápanyagai

Gabonafélék	Zöldség, gyümölcs	Tej és tejtermékek	Hús, húskészítmények, hal	Egyéb-élelmiszerek
fehérje szénhidrátok élelmirost B1-vitamin B2-vitamin B6-vitamin niacin E-vitamin magnézium mangán szelén	fehérje (hüvelyesek) szénhidrátok élelmirost B1-vitamin (hüvelyes) B2-vitamin B6-vitamin folsav C-vitamin béta-karotin, A-vitamin kálium magnézium	fehérje zsír szénhidrát B2-vitamin B12-vitamin A-vitamin D-vitamin kalcium magnézium cink	fehérje zsír B1-vitamin B2-vitamin B12-vitamin niacin magnézium vas cink jód	fehérje zsír szénhidrát B1-vitamin B2-vitamin B6-vitamin B12-vitamin niacin folsav A-vitamin D-vitamin E-vitamin magnézium vas cink réz mangán

Az élelmi rostok fogyasztása

A korszerű táplálkozás alapja, hogy sok gabonafélét, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret és pékárut, zöldségeket, salátákat, gyümölcsöt fogyasszunk! Ezek ugyanis tartalmazzák a tápanyagok mellett a szükséges összetett szénhidrátokat és élelmi rostokat.

Érdeemes a tészták, kenyér vagy gabonafélék mellé zöldségeket, gyümölcsöt, esetleg hüvelyeseket (babot, borsót, lencsét) kínálni, mert így biztosak lehetünk abban, hogy szervezetünk elegendő összetett szénhidráthoz és rosthöz jut.

Az ásványianyagokról és a vitaminokról

A vitamin- és ásványianyag-tartalmú étrendkiegészítő termékek nem helyettesítik az egészséges táplálkozást. Ha a négy élelmiszercsoportból, valamint az **egyéb élelmiszerekből** megfelelően válogatunk, akkor a szervezet minden szükséges tápanyaghoz, **vitaminhoz, ásványianyaghoz** kellő mennyiségben hozzájut.

Néhány esetben mégis szükség lehet kiegészítésre.

A gyermeket váró anyák gyakran vas- és folsav-kiegészítésre szorulnak. Idős embereknek, akik nem tartózkodnak eleget napon, nem fogyasztanak elegendő tejet, tejterméket, szükségük lehet kalcium, D-vitamin kiegészítésre. Azok táplálkozását, akik ásványianyaghiányos területen élnek, a megfelelő ásvánnyal (fluor, jód, szelén, mangán stb.) ki kell egészíteni!

A vitamin- és ásványianyag-kiegészítés szükségességét soha ne Ön döntse el: minden esetben kérjen tanácsot orvosától, mielőtt elkezdené valamelyik termék szedését!



A zsiradékok fogyasztása

Bizonyos mennyiségű zsiradékra mindenkinek szüksége van, de az emberek többsége - részben az élelmiszerekben található **rejtett zsírok** formájában, részben az ételek elkészítése során, illetve a kenyér, a péksütemények kenésekor **hozzáadott zsiradékként** - túl sok zsiradékot fogyaszt.

Anélkül, hogy az étrend zsírtartalma meghaladná a kívánatos mértéket, személyenként kenéshez 10-30 g margarin, ezen felül az ételek, illetve saláták elkészítésekor 10-30 g (egy-három evőkanál) olaj használható fel naponta. Törekedjünk a változatosságra: használjunk repce, oliva, kukorica, szója olajokat vegyesen.

A kisebb mennyiség a kisgyermekekre és idősekre, a nagyobb mennyiség a serdülőkre és felnőttekre vonatkozik.

Célszerű sovány tejtermékeket és húsokat, főleg halat és baromfihúst választani a zsírban gazdag változatok helyett.

Amire már vásárláskor figyelni kell!

- ✓ Lehetőleg ne öletszerűen vásároljon, hanem előre megtervezett étrend alapján.
- ✓ Az ételek elkészítésénél törekedjen zsírszegény alapanyagok felhasználására.

Ezek a következők:

- ✓ sovány húsok /pl. baromfi, tengeri hal, marha hát-szín, felsál, sertés karaj, comb/
- ✓ sovány húskészítmények /gépsonka, sonkaszalámi, baromfi-, pulyka felvágottak, gombás- zöldséges- aszpickos felvágottak, virsli, stb.
- ✓ sovány tej / 0.1%, 1.5%, zsírtartalmúak/
- ✓ tejföl /12%-os zsírtartalmúak/
- ✓ sajtok /20% zsírtartalom alatti változatok/
- ✓ sovány és félszíros étkezési tehéntúró



Amire az ételek elkészítése során érdemes odafigyelni:

- ✓ Távolítsa el a bőrt a baromfiról még a főzés ill. sütés előtt!
- ✓ Távolítsa el az összes, szemmel látható zsírt a húsokról!
- ✓ A húsok elkészítésénél a bő zsiradékban való sütés helyett válassza a kevés zsiradékban történő kétoldali pirítást, majd az azt követő zöldfűszerekkel, zöldségfélékkel történő párolás műveletét.
- ✓ Süssön minimális zsiradékkal, vagy hozzáadott zsiradék nélkül roston, alufóliában, grill zacskóban, sütőfóliában, teflon és cserépedényben, speciális anyagú és kiképzésű (rozsdamentes..stb) zárt edényben, grillsütőben, mikrohullámú sütőben.
- ✓ Utólag is zsírtalaníthatja az ételeket pl: pörkölteket, leveseket. Elkészítést követő gyors lehűtés után lehetőleg tartsa hűtőben, majd távolítsa el róluk a megdermedt zsiradékot. A zsírtalanított levest felforralást követően további ételek elkészítéséhez is felhasználhatja.
- ✓ Saláták készítéséhez, a kereskedelemben kapható joghurt alapú önteteket használja vagy házilag készítsen öntetet natúr kefir, joghurt, felhasználásával, friss zöld-, (petrezselyem, kapor, snidling, stb) és szárított fűszerekkel.
- ✓ Zöldséges ételek készíthetők sűrítés nélkül pl. párolt-, morzsás-, csőbensült zöldköret. Amennyiben sűrített zöldfőzelékfélét készít, a hagyományos rántás helyett alkalmazza a hintést, habarást (zsírszegény tej, kefir, joghurt, 12, ill. 16%-os tejföl felhasználásával), illetve a száraz (zsiradék mentes) rántást.
- ✓ Próbálja meg korábbi receptjeit tejföl helyett kefirrel, vagy joghurttal elkészíteni.
- ✓ Készítsen gyakrabban sovány tejtermék és/vagy gyümölcs alapú desszerteket.

Ezen tanácsok figyelembe vétele jelentős mértékben hozzájárul a kívánatos testtömeg eléréséhez, megtartásához, és nem csökkenti ételünk élvezeti értékét.

Koffein tartalmú italok

A koffeintartalmú italok fogyasztásában legyen mértékletes (naponta 3 kávé megengedhető)! Koffein van a kávéban, teában, kóla- és tonik-, valamint az ún. energia-italokban, ezek fogyasztását is tanácsos ésszerűen korlátozni.

A sófogyasztás

Magyarországon csaknem mindannyian a szükségesnél jóval több sót (nátriumklorid) fogyasztunk. A konyhasó* 40%-a nátrium, mely túlzott fogyasztás esetén kedvezőtlenül hat a szervezetre, ezért - az egészség védelme érdekében - célszerű csökkenteni az elfogyasztott só mennyiségét. Már kisgyermekkorban érdemes odafigyelni a sózásra, mert akkor alakulnak ki az egész életre kiható táplálkozási szokások.

- ✓ Az alapanyagok összeválogatásánál vegye figyelembe az élelmiszerek nátriumtartalmát! A nátriumban gazdag élelmiszerek helyett a kisebb nátriumtartalmú változatokat részesítse előnyben!
- ✓ Vásároljon olyan sókészítményt, amelyben kisebb a nátriumtartalom, mint a hagyományos konyhasóban! A tengeri só nátriumtartalma ugyanannyi, mint a közönséges konyhasóé.
- ✓ Ízesítse ételeit hagymával, fokhagymával különféle zöld-, illetve szárított fűszernövényekkel és minél kevesebb sóval!
- ✓ Kóstolja meg az ételt, mielőtt a sótartóhoz nyúl! Lehetőleg ne sózza meg a már elkészült ételeket és nyers zöldségféléket!



A vízfogyasztás

- ✓ A víz oltja legjobban a szomjúságot. Melegben, nyáron, vagy intenzív fizikai erőfeszítéskor több folyadékra van szükség.
- ✓ Az ásványvíz hasznos, a szervezet számára szükséges ásványi sókat, mikroelemeket tartalmaz.

* A kereskedelmi forgalomban ma már kapható csökkentett nátriumtartalmú só.

SZÍVBARÁT TÁPLÁLKOZÁS

Hogyan állapítsuk meg, naponta hány egységre van szükségünk?

Előfordulhat, hogy a kiválasztott egységnek megfelelő étkezés után éhesnek érzi magát, csökken a testtömege vagy ellenkezőleg: hízik. Ebben az esetben próbálja 1-2 egységgel növelni vagy csökkenteni a napi adagot, ha ez sem jár a kívánt eredménnyel, akkor forduljon tanácsért orvosához, diabetikusához!

Annak megállapításához, hogy melyik élelmiszercsoportból hány egységet célszerű fogyasztani, támpontot ad a tápláltsági állapot kiszámítása:

$$\frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$

tehát pl. $\frac{80 \text{ kg}}{(1,7 \text{ m})^2} = \frac{80}{2,89} = 27,7$

Ha felnőttéről van szó, a kapott eredményt (27.7) a táblázatban megkeresve az értékelés (túlsúlyos) leolvasható.

Serdülő fiatalok 15-18 év		Felnőtt	Értékelés
lányok	fiúk		
kevesebb, mint 17,7	kevesebb, mint 17,7	kevesebb, mint 18,5	sovány
17,8 - 24,4	17,8 - 24,5	18,6 - 24,9	normál
24,5 - 28,8	24,6 - 29,0	25 - 29,9	túlsúlyos
nagyobb, mint 28,9	nagyobb, mint 29,1	nagyobb, mint 30	elhízott

A példaként bemutatott túlsúlyos személy esetében 1-2 egységgel csökkenteni kell a naponta elfogyasztható táplálék mennyiségét. Az egészséges táplálkozás mellett mozogjunk rendszeresen, naponta felnőttek 1/2 órát, gyerekek 1 órát.



A különböző korú, nemű, eltérő fizikai aktivitású emberek számára a következő egy napos mintaétrendek adnak segítséget az adottságaiknak megfelelő napi egységszámok megállapításához

Egy napos étrend 6 évesek részére

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
Egységekben					
<i>Reggeli:</i> kakaó 2 dl kalács 1 szelet margarin	1		1		✓
<i>Tízórai:</i> pogácsa 1 db gyümölcs 1 db	1	1			
<i>Ebéd:</i> daragaluskaleves rakott kelkáposzta rostos gyümölcslé 2 dl	0.5 0.5	0.5 2 1.5	0.5	1	✓ ✓
<i>Uzsonna:</i> gyümölcsgyoghurt 1.5 dl kifli 1 db	1		1		
<i>Vacsora:</i> panírozott halrudacsok zöldséges tésztasaláta	2	1	0.5	1	✓ ✓
Összesen:	6	6	3	2	✓

Egy napos étrend 11-14 évesek részére

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
Egységekben					
<i>Reggeli:</i> citromos tea rozskenyér 2 szelet körözött zöldpaprika 1/2 db	2	0.5	1		✓ ✓
<i>Tízórai:</i> magvas kifli 1 db reszelt sárgaréppával kikevert margarin alma 1 db	1	1			✓
<i>Ebéd:</i> burgonyaleves gombás pulykamell rizsköret céklasaláta	2	1 0.5 1		1	✓ ✓ ✓ ✓
<i>Uzsonna:</i> gyümölcsturmik 3 dl kalács 1 szelet margarin	1	1	1.5		✓
<i>Vacsora:</i> grill virsli 1db zöldborsófőzelék rozskenyér 1 szelet	1	2	0.5	1	✓ ✓
Összesen:	7	7	3	2	✓

Egy napos étrend 19-60 éves, könnyű munkát végző nők részére

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
Egységekben					
<i>Reggeli:</i> citromos tea					✓
sajt 3 dkg			1		✓
margarin					
zsemle 1 db	1				
zöldpaprika 1 db		1			
<i>Tízórai:</i> kefir 2 dl			1		
gyümölcs 1 db		1			
müzli 4 dkg	1				
<i>Ebéd:</i> csirkeraguleves		0.5		1	✓
gombapörkölt		2			✓
tésztaköret	2				
<i>Uzsonna:</i> diós palacsinta 1 db	1		1		✓
<i>Vacsora:</i> natúr tonhal				1	✓
hagymás burgonyasaláta		2.5			✓
barna kenyér 1 szelet	1				
Összesen:	6	7	3	2	✓

Egy napos étrend 19-30 éves, közepnehéz fizikai munkát végző férfiak részére

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
Egységekben					
<i>Reggeli:</i> tejeskávé 4 dl			2		
rozskenyér 3 szelet	3			1	
aszpikos sonka 5 dkg					✓
margarin					
paradicsom 2 db		2			
<i>Tízórai:</i> túrósbatyu 1 db	1		0,5		
100%-os narancslé 3 dl		2			
<i>Ebéd:</i> gulyásleves		1		1	✓
kenyér 1 szelet	1				
sajtos metélt	2		1,5		✓
<i>Uzsonna:</i> gyümölcs 1 db		1			
pogácsa 1 db	1				
<i>Vacsora:</i> grill csirkemell				1	✓
zöldbabfőzelék		2			✓
barna kenyér 1 szelet	1				
Összesen:	9	8	4	3	✓

Az Útmutató használata otthon...



Tartsa az **Útmutatót** keze ügyében, pl. konyhában, jól látható helyen, hogy emlékeztesse arra: milyen táplálékokat egyen gyakran, melyet ritkán!
Tervezzük meg időben a **Szívbarát étrendet!**

vásárláskor...

Amikor vásárlásra készülve összeírjuk a vásárlandó élelmiszerek listáját, vegyük elő az **Útmutatót**, hogy jól válasszuk ki az élelmiszereket! Először a négy csoportba tartozó élelmiszereket vegyük meg, mindig elolvasva a vásárolt élelmiszer címkéjét, mert abból megtudható, hogy milyen tápanyagokat, összetevőket tartalmaz!

A címkén az élelmiszer alkotóelemeit nagyságrendben, a legnagyobb tömegűtől a legkisebbig haladva tüntetik fel.

Keresse az üzletekben a szívbarát logoval ellátott élelmiszereket.

- ✓ Friss, ép, sértetlen árut válasszon!
- ✓ A penészes, romlott árukat kerülje!
- ✓ Ellenőrizze a szavatossági időt!



házon kívüli étkezéskor...

Keressük meg azokat az éttermeket, gyorsbüféket stb., ahol van mód és lehetőség arra, hogy a négy élelmiszercsoportba tartozó élelmiszerekből készült ételek közül válogathatunk! Akár hétköznapi, akár ünnepi étkezésről van szó, válasszunk megfontoltan, fogyasszunk mértéktelenen!

Ételek számítási mintái

Gyakran fogyasztunk olyan ételeket - leveseket, töltött, rakott ételeket, tésztaféléket stb. - melyek nem egy, hanem több élelmiszercsoport alapanyagaiból készülnek, sőt az **egyéb élelmiszerek**-hez sorolt táplálékokat is tartalmaznak. Ezt nevezzük élelmiszer-kombinációnak, élelmiszer-társításnak.

Ilyen esetben nem könnyű megállapítani, hogy az egyes élelmiszercsoportok hány egységet tesznek ki.

Az alábbi példák segítséget nyújtanak az ételek összetételének értékeléséhez.



Rakott zöldbab

1 személyre (felnőtt) számított egységek:

20 dkg zöldbab = 2 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

8-10 dkg sovány sertéshús = 1 egység a Hús, húskészítmények csoportból

4 dkg nyers rizs = 1 egység a Gabonafélék csoportjából

0,5 dl tejjől = 1/2 egység a Tej és tejtermékek csoportjából

1 evőkanál olaj = Egyéb élelmiszerek csoportja

Gulyásleves (1 tányér)

8 dkg sovány marhahús = 1 egység a Hús, húskészítmények csoportjából

6 dkg burgonya = 1/2 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

2 dkg sárgarépa, 2 dkg petrezselyem gyökér, 2 dkg paradicsom,

1,5 dkg zöldpaprika, 1,5 dkg vöröshagyma = 1 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

2 dkg csipetke levesbetét = 1/2 egység a Gabonafélék csoportjából

1 kávéskanál olaj = Egyéb élelmiszerek csoportja

Csirkehúsos vitaminsaláta (1 nagy tál)

csirkemell 5 dkg = 1/2 egység a Húsok, húskészítmények csoportjából

sárgarépa 5 dkg = 1/2 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

burgonya 5 dkg = 1/2 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

alma 5 dkg, zöldborsó 5 dkg, savanyú uborka 1,5 dkg = 1 egység a Zöldség, gyümölcs csoportból

kefir 1 dl = 1/2 egység a Tej és tejtermékek csoportból

Ízesítők: ízlés szerint zöld-, ill. szárított fűszernövények (pl. zöld petrezselyem, kapor, snidling stb.)

Túrógombóc (3 db)

15 dkg félzsíros tehéntúró = 3 egység

a Tej és tejtermékek csoportból

3 dkg búzadara, 3 dkg szemlemorzsa = 2 egység

a Gabonafélék csoportból

0,5 dl 12%-os tejjől = 1/2 egység

a Tej és tejtermékek csoportból

1/2 db tojás, 1 teáskanál olaj

= Egyéb élelmiszerek csoportja



Ha értékelni akarja, hogy táplálkozása kielégíti-e az eddig ismertett követelményeket, a megadott mennyiségű élelmiszer elfogyasztása után tegyen **X** jelet a megfelelő élelmiszercsoporthoz! (Minden téglalap egy egységnek felel meg.) Az ellenőrzés érdekében az **egyéb élelmiszerek** csoportjáról se feledkezzen meg!

Gabonafélék

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zöldség, gyümölcs

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
----	----	----	----	----	----	----	----

Tej és tejtermékek

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Húsok és húskészítmények

1.	2.	3.
----	----	----

Egyéb élelmiszerek

--	--	--	--	--	--	--	--

Vegye figyelembe, hogy ha Ön az egyik nap az **egyéb élelmiszerek** közül pl: 2 db tojást vagy 10 dkg májat választ, akkor a **Hús, húskészítmények** csoportjából 1 egységgel kevesebbet fogyasszon!

Ha hosszabb ideig szeretné rendszeresen ellenőrizni táplálkozását, akkor készítsen heti táblázatot a fenti mintára!



Szeretne többet tudni a Szívbarát táplálkozásról?
Kísérje figyelemmel a Szívbarát Program kiadványait, rendezvényeit!

Szívbarát Program
Egészséges Magyarországért Egyesület
1096 Budapest, Thaly K. u. 39. Tel: 476-7671, Fax: 476-7601



Az egészségmegőrzést szolgáló, díjmentes terjesztésre szánt anyag, mely a Egészségügyi Minisztérium által vezetett világbanki Egészségügyi Szolgáltatások és Menedzsment Project keretében készült. Az 1997-ben szerkesztett kiadvány második, módosított kiadása.