

## Az egészséges táplálkozás 12 pontja

### Mi az egészséges táplálkozás lényege?

Sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

### 1. Fontos a változatosság

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.



## 2. Kerüljük a zsírt!

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább használjunk olívaolajat. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készített a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.



## 3. Csökkentsük a só mennyiségét!

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelt sós íz nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

## 4. Figyeljünk oda az édességfogyasztásra

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.



Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## 5. Tejtermékekre fel!

Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

## 6. Gyümölcsök mindenek előtt

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.



## 7. A gabonák és a köretek is számítanak

Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt zöldségfélét válasszuk a burgonya, tészta helyett. Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.

Ezért egészségesek a teljes kiőrlésű gabonák



Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## 8. Napi 4-5 étkezés javasolt

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

## 9. Igyunk eleget!

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.



## 10. Vannak tiltott ételek?

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

**Mérsékelt fogyasztásra javasolt:** nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.

Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

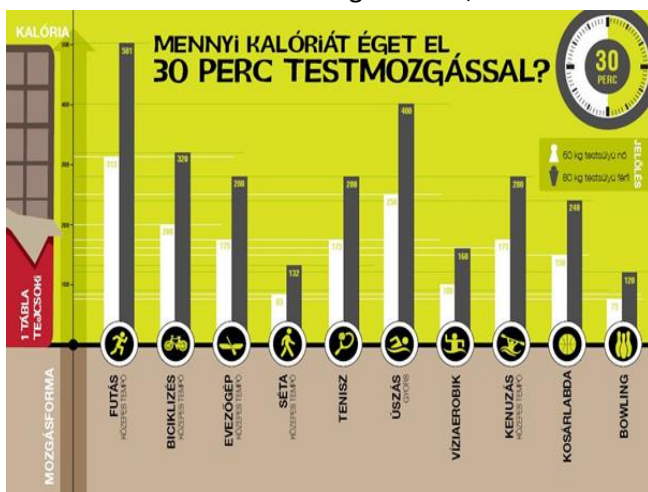
## 11. Kerüljük a vörös húsokat!

A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben a fehér húsokat: hal, szárnyas. A halak elkészítésében remek receptekkel gazdagította a gasztronómia világát a mediterrán konyha, amelyik nem paníroz, hanem olívaolajon, gyors hevítéssel készíti el a fogásokat.



## 12. A mozgás nagyon fontos

A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználásra egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.



Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI 2020**

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**Az egészséges táplálkozással kapcsolatban segítséget, tájékoztatást, felvilágosítást kérhet:**

- **Háziorvosától**
- **Körzetében lévő dietetikustól**  
**Bácsalmási Egészségügyi Szolgáltató Kft.**
- **Helyi Egészségfejlesztési Irodától:**

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**