

„Menő Menzák az iskolákban –  
Egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok”  
Okosabban kéne élni

EFOP-1.8.5-17-2017-00099.



## MENŐMENZA PROGRAM - MIT TEHET ÖN SZÜLŐKÉNT?

Az **egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás** a helyes életmód fontos része. Hozzásegít ahhoz, hogy a testsúly viszonylag állandó szinten maradjon, és biztosítja a szervezet számára a megfelelő mennyiségű, és minőségű tápanyagokat.

Táplálkozni két okból kell:

- testünk abból épül fel, amit megeszünk → a folyton pusztuló sejtek a táplálékok anyagaiból pótlódnak

- energiát hordoznak a szervezet számára

Energia kell a légzéshez, a gondolkodáshoz, a futáshoz, még az alváshoz is.

Ezek szerint két dologra kell figyelniünk, amikor az ételeinket megválogatjuk:

1. MIT
2. MENNYIT eszünk

Testünk, úgy működik, hogy a feleslegben bevitt táplálékokat zsírrá alakítja és tárolja. Tehát ha többet eszünk, mint amennyit felhasználunk, akkor zsírpárnáink gyarapodnak. Ez nagyon jó akkor, ha a táplálékban bővelkedő időszakot táplálékhiány követi, hiszen van tartalék, általában azonban manapság erre nincs szükségünk.

Ha annyit eszünk, amennyit szervezetünk az életműködésekhez és a mozgáshoz felhasznál, akkor testsúlyunk változatlan marad. Ha ennél kevesebbet, akkor fogynak, ha ennél többet, akkor híznak.

### **Hosszú távú cél:**

Életmódváltás:

- A táplálkozás terén: egészséges táplálkozásra való törekvés
- Rendszeres, minimum heti 3x 40-60 perc mozgás.
- Az egészséges táplálkozás elsajátítása segíti a fogyókúra illetve energiaszegény étrend betartását.

Az **egészséges étrend** kialakítása nem feltétlenül jelenti az eddig megszokottak elhagyását. Az egészséges étrendben nincsenek különösen kiemelendő vagy tiltandó táplálékok, hanem az ételek minősége, mennyisége, az elkészítés és elfogyasztás módja és gyakorisága, a tápanyagok egymáshoz viszonyított aránya és a táplálék energiatartalma szabja meg, hogy étrendünk mennyire szolgálja egészségünket.

### **Az elhízás súlyos betegségekre hajlamosít**

Elsősorban cukorbetegsége, magas vérnyomás betegsége, érlemeszesedésre és más szív- és keringési betegségekre, beleértve a visszértágulatot és az aranyérbetegséget. Az elhízottak körében sokkal több az epeköves, a tüdőtágulatos és érthető módon ők gyakrabban

szenvednek mozgásszervi betegségekben. Az elhízottak várható élettartama rövidebb, mint az ideális súlyúaké.

### **Milyen a jó fogyókúra**

A jó fogyókúra energiaszegény diéta. Mindenekelőtt egy jó tanács: ne Ön határozza meg, hanem a dietetikusa! Lehet, hogy Ön túl szigorú diétát választana, vagy éppen túlságosan elnéző lenne és az eredménytelenség láttán hamar elkedvtelenedne és abbahagyná a diétázást.

### **Gyakrabban együnk, de egyszerre mindig keveset**

Az energiaszegénység azt jelenti, hogy összmennyiségben kevesebbet ehet, mint azelőtt. De a fokozott éhségérzet mérséklése érdekében gyakrabban kell ennie (5-6-szor egy nap), és egyszerre mindig keveset. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az éhségérzet az első néhány napon, az első hét a legerősebb, később fokozatosan csökken. Az étkezések nagysága közel egyforma legyen. Célszerű **táplálkozási napló** vezetése, így nyomon tudja követni táplálkozását, és később visszanézni, hogy mik voltak azok az ételek, amelyeket az elején még nem sikerült kiiktatni, és mik azok az energiaszegény ételek, amelyekkel esetleg helyettesíteni tudnánk ezeket.

### **Hosszú távú diéta szabályai**

#### Az első teendő az „üres” kalóriák elhagyása

Mindenekelőtt csoportosítani kell a táplálékokat aszerint, hogy melyek tartalmaznak fontos testépítő anyagokat (fehérjéket, ásványi sókat) vitaminokat és melyek csupán üres kalóriát. Arra kell törekedni, hogy a csökkentett mennyiségen belül azok a nyersanyagok és táplálékok kerüljenek a diétába, amelyek semmilyen felesleges energiát nem tartalmaznak, de gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban és nélkülözhetetlen fehérjékben. Az üres kalóriákat el kell hagyni! Ezek: ⇒ Magas szénhidráttartalmú ételek: pl. cukrozott üdítőitalok, szörpök, cukrászsütemények, édességek, fehérkenyér stb.

⇒ Zsíros ételek: pl. szalonna, császárhús, tepertő, disznósajt, chips, omlós teasüti, csokoládé stb.

### Gyakorlati tanácsok

#### Ételkészítéshez célszerű zsírszegény eljárásokat alkalmazni:

- Főzés: vízben, zöldséglében, lezsírozott húslében, csontlében való főzés. A lezsírozás a lehűtés után a legkönnyebb, de ha erre nincs lehetősége, akkor kanállal merje le a zsiradékot, vagy puha papírszalvétával zsírtalanítson.

Kedvező a gőzben főzés, mert ilyenkor kevesebb íz- és ásványi anyag oldódik ki az ételből. Jól alkalmazható a kuktában főzés is.

- Párolás: 2-5 gramm olajnál többet ne használjon fel.

- Sütés: azokat a változatokat részesítse előnyben, amelyekhez zsiradékra nincs szükség: grill-sütőben, alufóliában, teflon bevonatú edényben, roston, agyagedényben, mikrohullámú készülékben, légkavarásos sütőben, sóágyon, sütőzacskóban.

- Sűrítés: ahol lehet sűrítés nélkül készítse el az ételt. A mennyiben mégis szükséges száraz rántással, vagy diétás rántással sűrítsen. Habarásnál egyszerű habarást alkalmazzon, vagy helyettesítse a tejfölt kefirrel, natúr joghurttal, zsírszegény tejjel.

- Lazításhoz tojást, zöldségeket, zabpelyhet, zabkorpát, barnakenyeret vagy barnarizst használjon.

Ízesítés: Fűszerezzen változatosan, de mérsékelten! Ne készítse gyakran édes ízű ételeket. Elkészítésüknél használjon energiamentes, mesterséges édesítőszeret (Polisette, Polisweet,

Canderel, édeske). A hőérzékeny fajtákat (sacharin, nutrasweet készítmények) a már elkészült ételbe tegye, ne forralja őket. A cukorbetegeknek ajánlott édesítőszer nem mind energiamentesek!

### Nagyon fontos a megfelelő nyersanyag kiválasztása:

Minden főétkezés tartalmazzon valamilyen zsírszegény állati eredetű fehérjét! Ezek a diétából nem hiányozhatnak. A húsok közül a sovány termékeket részesítse előnyben. A látható zsírréteget még ételkészítés előtt távolítsa el minden húsféleségről.

■ Sertésnél zsírszegény részek pl. karaj, comb, lapocka. Sertésnél a hús zsírral átszótt, emiatt a zsírréteg eltávolítása nem olyan egyszerű, mint a marhahús esetében.

■ Marhánál a zsír a hús felületén helyezkedik el, így róla a zsírréteg könnyen eltávolítható.

■ Csirkénél fontos felhasználás előtt a zsír mellett a bőr eltávolítása is.

■ Pulyka, a csirkéhez hasonlóan egy sovány húsféle, így nagyon jól beleilleszhető a diétába.

■ Belsősegek: Viszonylag alacsony zsírtartalmuk miatt, beépíthetők a diétába, de jelentős mennyiségű koleszterint tartalmaznak, ezért egyénileg kell mérlegelni felhasználhatóságukat.

■ Halak: fogyasztása különösen ajánlott. Kerülendők az olajos halkonzervek illetve az angolna fogyasztása magas zsírtartalmuk miatt.

■ Húskészítmények: nagyon sok rejtett zsiradékot tartalmaznak, melyeket nem lehet eltávolítani, ezért bizonyos ételek fogyasztását kerülni kell.

Ajánlottak: sonkafélék pl. csirkemell sonka, pulykamell sonka, gépsonka stb.

Kis mennyiségben felhasználható: virsli, parizer, krinolin, szafaládé, zala.

Kerülendő: száraz kolbász, szalámitfélék, olasz, soproni, mortadella, disznósajt, tepertő, szalonna stb.

■ Tej, tejtermékek közül a csökkentett zsírtartalmúakat válassza pl. 1,5 %-os (vagy ennél alacsonyabb) zsírtartalmú tej, 12%-os tejföl helyett is inkább a kefirt, natúr joghurtot válassza az ételkészítéshez is. A túróból a soványat vagy a félzsírosat használja. A sajtok zsírtartalma nagyon magas. Az alacsony zsírtartalmúak közül nem nagy a választék. Válassza itt is a light termékeket. Pl. Medve light, Camping fitt, Soletost light ömlesztett sajt, illetve Tolnai zsírszegény, félkemény sajt (Tolle), Óvári félzsíros félkemény sajt (Tolle), Ricotta félzsíros, lágy sajt (Brimi) stb.

Tejszín: magas zsírtartalma és jelentős energiatartalma miatt nem használható

Sűrített tej: magas zsírtartalma és hozzáadott cukortartalma miatt felhasználása nem javasolt.

■ Tojás: Heti 2-3 db tojás fogyasztása ajánlott akkor, ha az elhízás nem társul magas koleszterinszinthez, és csak a zsírszegény változatok fogyaszthatók.

■ Zsiradékok: a növényi és állati eredetű zsiradékok között energiatartalom szempontjából nincs különbség. Az összes zsírfelhasználást kell csökkenteni. Naponta 2-5 gramm zsiradék felhasználása javasolt. Ételek készítéséhez növényi olajok (napraforgó, olíva), kenyérré kenyéshez csökkentett zsírtartalmú (light) termékek javasoltak (pl. Delma light).

■ Kenyerek, tésztafélék: mennyiségének korlátozása is szükséges. Kenyerek közül elsősorban a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek javasoltak. A különböző magvakkal dúsított kenyerek ugyan jelentős rosttartalommal rendelkeznek, de magas zsírtartalmuk miatt csak korlátozott mennyiségben fogyaszthatók. Ajánlottak a korpás változatok is (kifli, zsemle).

A száraztészták magas energiatartalommal rendelkeznek, ezért fogyókúrában nem adjuk. Kelt, hajtogatott, leveles tészták, töltött péksütemények, kalácsok magas zsír- és szénhidrát-tartalmuk, jelentős energiatartalmuk miatt fogyókúrában nem javasoltak!

■ Rizs: önálló ételként egyáltalán nem fér a fogyókúrába, ételkészítéshez minimális mennyiségben, ritkán, kevés barnarizs zöldségekkel keverve.

■ Zöldség és főzelékfélék mindenkor

Az energiaszegény diéta alapja: Jellemző rájuk, hogy alacsony az energia-, valamint magas a vitamin- és ásványi anyag tartalmuk. Jelentős a rosttartalmuk is, melyek kis mértékben gátolják a táplálékból történő zsír és szénhidrát felszívódást, segítik a rendszeres székletürítést. Nyersen, párolva, salátának elkészítve naponta többször szerepeljenek az étrendben. Többségük korlátlanul fogyasztható. Megszorítás alá esik: sütőtök, zöldborsó, kukorica, szárazhüvelyesek (bab, lencse), ritkán és kis mennyiségben felhasználhatók.

Burgonya: zsírszegény változatban elkészítve adható, de nem túl gyakran (maximum 2x egy héten).

■ Gyümölcsök: Naponta többször kerüljenek fogyasztásra. Gazdagok vitaminban, ásványi anyagokban, rostanyagokban és energiaszegények.

Korlátozni kell a szőlő, banán, szilva, cseresznye élvezetét.

Kerülendők: olajos magvak (mogyoró, napraforgómag, mandula stb.)

■ Rosttartalmú készítmények: nagyon jó étvágycsökkentők. Tabletta és por alakban is kaphatók, de célszerű a rostbevitel biztosítása zöldségekkel illetve gyümölcsökkel, ugyanis gazdaságosabbak. Mindemellett a rostok nem csak a zsírt kötik meg, hanem a vitaminokat és az ásványi anyagokat is, és ha ételmiszer formájában juttatjuk a szervezetünkbe a rostokat, nem a szervezetből vonják el ezen értékes tápanyagokat, hanem esetlegesen az ételből. Míg a tablettákkal bevitt rostok a szervezetből vonják ki a vitaminokat, ásványi anyagokat.

■ Folyadékbevitel: Fontos a bőséges, napi 2 l „minőségi folyadék” fogyasztás. A tejet és a tejtermékeket szinte szilárd táplálékként dolgozza fel a szervezet, alaposan nézze meg tehát, mennyi kalóriát tartalmaznak. Ezek inkább éhségünket csökkenthetik, a szomjúságunkat kevésbé.

Alkoholmentes, energiaszegény, cukor nélküli italok fogyasztása javasolt. Legjobb ital a víz, ásványvíz, szódavíz, cukor nélküli világos tea, gyümölcstea, limonádé mesterséges édesítővel készítve illetve a natúr, cukormentes gyümölcsitalok. A víznek nincs energiatartalma, ha szereti az édes üdítőitalokat, akkor ezek energiamentes (light) változatait keresse.

A cukros üdítők nagyon sok kalóriát tartalmaznak, és könnyen „itatják magukat”. Kalóriaértékük a gyümölcsökével vetekszik, néha azokat meg is haladják, de jóllakottságot nem okoznak. A rostos üdítők címkéjét érdemes tanulmányozni, mert hiába hirdetik magukat egészségesnek, amikor közülük nagyon sokban magas a hozzáadott cukrok mennyisége. Ha rostos üdítőt fogyasztunk, keressük a 100%-os gyümölcstartalmú, vagy light üdítőket. Lehet őket felesben csapvízzel, vagy ásványvízzel is hígítani, ami még nem rontja az így elkészített ital élvezeti értékét, és az elkészített ital még jobban is üdít.

■ Élvezeti szerek: Az alkoholos italokat kerüljük! Nagyon magas kalóriatartalom mellett sem okoznak jóllakottság érzést, sőt további alkoholfogyasztásra és táplálékbevitelre ingerelnek (étvágyjavító hatásúak) 24 órán át (lsd: aperitifek). Az alkohol az egyik legjelentősebb energiaforrás, de az alkoholos italok energiaértékét még fokozzák a bennük levő szénhidrátok, vagyis cukrok.

Az alkoholtartalom növekedésével arányosan az energia mennyisége is növekszik. A röviditalok valóságos kalóriabombák, egy-egy pohár belőlük hasonló energiatartalommal rendelkezik, mint egy ebédnél elfogyasztott menü. Fogyasszunk tehát folyadékot bőségesen, de ügyeljünk arra is, hogy mit és mennyit iszunk.

A kávéban nincs energia, cukor nélkül vagy édesítőszerrel (pl. szaharinnal) fogyasztva megengedett. Viszont a kávé aroma- és egyéb kémiai anyagainak hatására fokozódik a gyomornedv elválasztás, javul az étvágy, ezért 2 kávénál többet nem célszerű naponta fogyasztani.

■ Édesítés: energiát nem adó természetes, mesterséges édesítővel.

■ Mérsékelt fűszerezés és sózás: Tekintettel arra, hogy a jól fűszerezett ételek étvágygerjesztők, - továbbá illatuk és megjelenésük, színük hatására már akkor megindul az

éhségérzetet is fokozó gyomornedvtermelés, amikor még csak látjuk őket, vagy gondolunk rájuk, meg kell elégedni a mértéktartó, szolid ízesítéssel és színezéssel. Mivel a sózás étvágyjavító hatású, kevesebb só kell az ízesítéshez használnunk.

<b>Próbálja ezeket...</b>	<b>Ezek helyett...</b>
<b>Kenyérfélék, pékáruk, gabona- és lisztfélék</b>	
Élelmi rostokban gazdag barna, Graham, korpás, magvakkal dúsított kenyerek, pékáruk	fehér kenyér
Graham liszt, korpás liszt, rozsliszt, teljes kiőrlésű liszt	fehér pékáruk
zab-, rozs-, kukorica-, búzapehely, búzakorpa, zabkorpa, búzacsíra, köles, hajdina, barna rizs	fehér liszt
	leveles-vajas tésztából készült péksütemények
<b>Tej és tejtermékek</b>	
0,1%, 1,4%, 1,5%, 2,2% zsírtartalmú tej és belőlük készült tejeskávés, kakaó, karamell, turmixital	2,8%, 3,6% zsírtartalmú vagy házitej
natúr kefir, joghurt, aludttej, zsírszegény vagy "zsírmentes" joghurt, kefir	tejszín, zsíros tejpor
12% zsírtartalmú tejföl	20 % zsírtartalmú tejföl
sovány tejpor, cukrozatlan sűrített tej	zsíros és ömlesztett sajtok: Trappista, Mackó, tejszínkrémsajt, füstölt sajt, Márványsajt stb,
sovány sajtok: köményes, pritamínos, fokhagymás, túra, "light" sajtok	zsíros tehéntúró, juhtúró
félzsíros sajtok: Tenkes, Óvári, Anikó	
félzsíros tehéntúró	
<b>Húsfélék, húskészítmények</b>	
szárnyas comb, mell bőr nélkül	szárnyas zsíros részei
sertéskaraj, sertéscomb	sertés oldalas, dagadó, csülök, füstölt húsok
marha hátszín, lapocka	kolbászfélék, szalámifélék, zsíros felvágottak
vadhúsok, sovány borjú	tartósított húskrémek, húskészítmények, pl. lönchús
tengeri és édesvízi halak, "tenger gyümölcsei"	tartósított húskrémek, húskészítmények, pl. lönchús
sonkafélék, baromfi felvágottak, zöldséges felvágottak, aszpikos készítmények, párizsi, zalai, virsli	

<b>Zöldségfélék, száraz hüvelyesek</b>	
az évszakok adottságait kihasználva friss zöldségek	magas sótartalmú tartósított készítmények
mirelit zöldségfélék	sózott chips, sózott vajás pattogatott kukorica
szárazbab, sárgaborsó, lencse, csicseriborsó	
szójakészítmények: kocka, granulátum, tofu stb.	
<b>Gyümölcsök, diófélék, olajos magvak</b>	
friss vagy mirelit gyümölcsök	magas cukortartalmú lekvárok, befőttek
aszalt gyümölcsök	sózott mogyoró, mandula, pisztácia, tökmag
dió, natúr mogyoró, tökmag, napraforgó, mandula, pisztácia, mák, kókuszreszelék, gesztenye	
<b>Italok</b>	
magas gyümölcstartalmú (legalább 40 %-os) rostos gyümölcslevek	szörpök,
ásványvizek	szűrt, cukrozott gyümölcslevek
	cukrozott, színezett szénsavas üdítők
<b>Zsiradékok</b>	
növényi olajok (napraforgó-, oliva-, hidegen sajtolt olajok)	sertészsír, baromfiszír, vaj, szalonna, tepertő
margarinok, light margarinok)	

Petrik Mária, Táplálkozástudományi MSc.