

Táplálkozási tanácsok az egészség megőrzéséhez

- ✓ A három főétkezés mindig tartalmazzon **fehérjében** gazdag ételt (pl. sovány húsok, tengeri halak, sovány tejtermékek, tojás)! **Hetente legalább 1-2 alkalommal fogyasszunk halat!** (Ez nem csak a drága tengeri halfiléket jelenti, hanem készíthetünk pl. növényi olajban tartósított heringből vagy tonhalból pástétomot, az olaj felét leöntve a halat összetörve egy kis citromlé, őrölt bors hozzáadásával kitűnő reggeli pástétom készíthető, illetve ezt tésztákra is keverhetjük)
- ✓ Válasszunk **alacsony zsírtartalmú** baromfi – csirke – pulyka – húsokat - felvágottakat és tejtermékeket (pl: csirkehúst felhasználás előtt lezsirozni, leborzítani, csirkemell-pulyka mellsonka felvágottak alacsony zsírtartalmúak, ajánlottak a 1,5% zsírt.tej, 12% zsírt.tejföl, kefir- natúr joghurt, sovány sajtok: feta, mozzarella, gomolya, sovány túró)
- ✓ Alkalmazzunk **zsírszegény sütési, főzési eljárásokat** (pl. teflon edény használata, párolás, grillezés, alufóliában sütés, sütőzacskó...) Ét elkészítéshez zsír helyett **növényi olajokat** (pl. *napraforgó-, repce-, olíva-, kukorica-, lenmag-, szőlőmag-* stb) használjunk!
- ✓ Rendszeresen együnk **rostban gazdag** ételeket, **teljes kiőrlésű gabona** terméket (pl. *korpás kenyér és korpás péksütemények, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és péksütemények*) **friss idény zöldségeket és gyümölcsöket, teljes értékű gabona pelyheket!**
- ✓ Kerüljük a készen kapható magas zsírtartalmú és a cukrozott élelmiszerek, ételek, üdítők és gyümölcslevek fogyasztását! Ha megkívánjuk, **válasszuk elsősorban a 100%-os gyümölcsleveket**, mivel ezek nem hozzáadott cukorral készülnek, de ne víz helyett fogyasszuk!
- ✓ Fogyasszunk **napi 2 – 2,5 liter folyadékot, elsősorban vizet!** Kerülje az egyszerre nagy mennyiségű vízfogyasztását. Törekedjen a *többszöri - 2 dl mennyiség elfogyasztására*. Amennyiben ásványvizet fogyaszt, *kerülje a szénsavasat és váltogassa az ásványvíz fajtákat* - márkákat, mivel ásványi anyag eloszlásuk nem egyenletes.
- ✓ A magas energia tartalmú nassolnivalók (pl. chips, nápolyi, sütemény, cukorka) helyett legjobb, ha **friss gyümölcsöt választunk**, de fogyaszthatjuk desszertnek gyümölcs- és zöldség chipseket, müzli szeleteket, cukrozatlan gyümölcsöket!
- ✓ **Naponta többször keveset étkezzünk!** Válasszunk kisebb tányérokat! Ügyeljünk, hogy egyszerre ne együnk annyit, mint amennyit szeretnénk! **Lassan étkezzünk**, minden falatot alaposan rágjunk meg, mert idő kell ahhoz, hogy kialakuljon az agyban a teltség érzet!
- ✓ **Határozzon meg reális, betartható étkezési tervet**, ami bőségesen tartalmaz *vizet, gyümölcsöt és zöldséget!* Vezessen táplálkozási naplót étkezéseiről: mit, mennyit és mikor fogyasztott el! Napló írásával megerősítheti jó tulajdonságait és megkönnyítheti a javítást igénylő viselkedései felismerését. Rögzítheti más, fontos, az egészséggel kapcsolatos adatát is (pl. vérnyomás, koleszterin-szint, vércukor)

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE