



# 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, zablisztből 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.

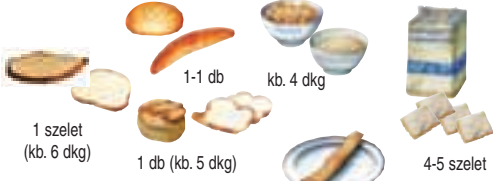
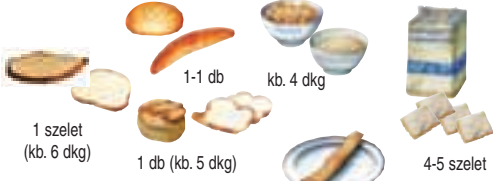
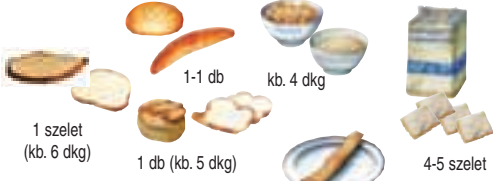
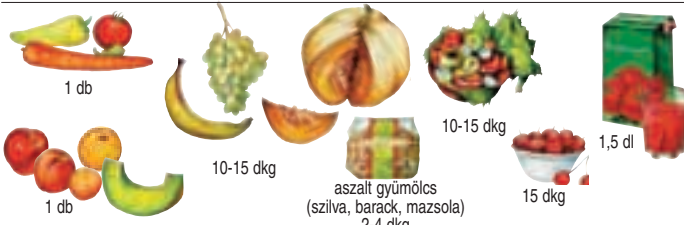
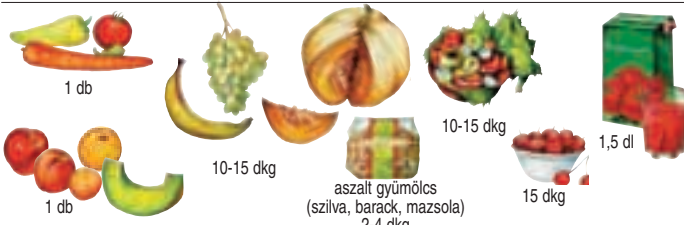
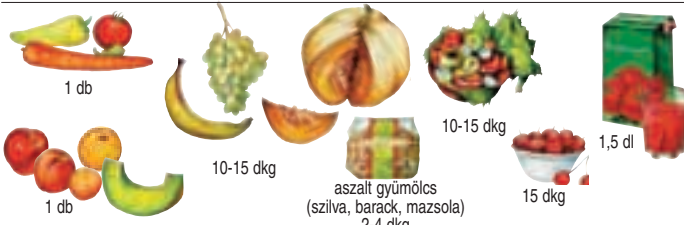
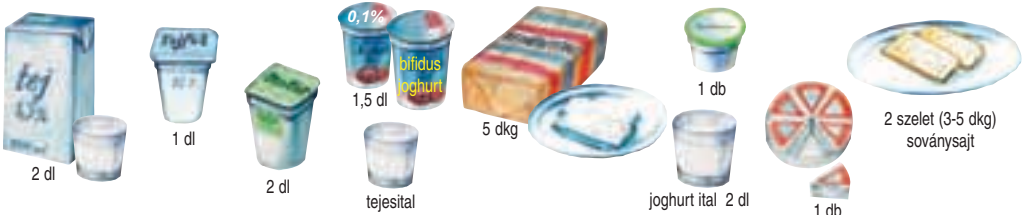
## Mitől függ, hogy naponta mennyi táplálékra van szükségünk?

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!

| <p><b>Gabonafélék</b></p> <p><b>5–9</b><br/>egység naponta</p>                      | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| <p><b>Zöldség, gyümölcs</b></p> <p><b>5–8</b><br/>egység naponta</p>                | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| <p><b>Tej és tejtermékek</b></p> <p><b>3–4</b><br/>egység naponta</p>               | <p><b>1 egységnek megfelelő mennyiség</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| <p><b>Húsok, húskészítmények</b></p> <p><b>2–3</b><br/>egység naponta</p>           | <p><b>1 egységnek megfelelő mennyiség</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| <p><b>Egyéb élelmiszerek</b></p>                                                    | <p>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.</p> <p>Használjunk kevesebb sót és cukrot az ételek elkészítéséhez és ízesítéséhez!</p> <p>Vásárláskor válasszuk az alacsonyabb só-tartalmú és a hozzáadott cukrot nem tartalmazó élelmiszereket!</p> |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| <p><b>Víz</b></p>                                                                   | <p>Oltsuk szomjunkt rendszeresen vízzel vagy ásványvízzel!</p>                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                 |                                                                                     |                                                                                      |

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.

|                                                        |                                                            |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Gabonafélék</b><br><b>5-9 egység naponta</b>        | <b>Zöldség, gyümölcs</b><br><b>5-8 egység naponta</b>      |
| <b>Tej és tejtermékek</b><br><b>3-4 egység naponta</b> | <b>Húsok, húskészítmények</b><br><b>2-3 egység naponta</b> |

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<br>szénhidrátok<br>élelmirost<br>B1-vitamin<br>B2-vitamin<br>B6-vitamin<br>niacin<br><br>E-vitamin<br>magnézium<br><br>mangán<br>szelén | fehérje (hüvelyesek)<br>szénhidrátok<br>élelmirost<br>B1-vitamin (hüvelyes)<br>B2-vitamin<br>B6-vitamin<br><br>folsav<br>C-vitamin<br>béta-karotin, A-vitamin<br><br>kálium<br>magnézium | fehérje<br>zsír<br>szénhidrát<br><br>B2-vitamin<br><br>B12-vitamin<br><br>A-vitamin<br>D-vitamin<br><br>kalcium<br>magnézium<br><br>cink | fehérje<br>zsír<br><br>B1-vitamin<br>B2-vitamin<br><br>B12-vitamin<br>niacin<br><br><br><br>magnézium<br>vas<br>cink<br><br>jód | fehérje<br>zsír<br>szénhidrát<br><br>B1-vitamin<br>B2-vitamin<br>B6-vitamin<br>B12-vitamin<br>niacin<br>folsav<br><br>A-vitamin<br>D-vitamin<br>E-vitamin<br><br>magnézium<br>vas<br>cink<br>réz<br>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 kereskedelembe 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><br>kakaó 2 dl<br>kalács 1 szelet<br>margarin                     | 1          |                 | 1   |     | ✓      |
| <i>Tízórai:</i><br>pogácsa 1 db<br>gyümölcs 1 db                                 | 1          | 1               |     |     |        |
| <i>Ebéd:</i><br>daragaluskaleves<br>rakott kelkáposzta<br>rostos gyümölcslé 2 dl | 0.5<br>0.5 | 0.5<br>2<br>1.5 | 0.5 | 1   | ✓<br>✓ |
| <i>Uzsonna:</i><br>gyümölcsgyoghurt 1.5 dl<br>kifli 1 db                         | 1          |                 | 1   |     |        |
| <i>Vacsora:</i><br>panírozott halrudacsok<br>zöldséges tésztasaláta              | 2          | 1               | 0.5 | 1   | ✓<br>✓ |
| Összesen:                                                                        | 6          | 6               | 3   | 2   | ✓      |

### Egy napos étrend 11-14 évesek részére

| Étrend                                                                                          | Gabona | Zöldség       | Tej | Hús | Egyéb            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-----|-----|------------------|
| Egységekben                                                                                     |        |               |     |     |                  |
| <i>Reggeli:</i><br>citromos tea<br>rozskenyér 2 szelet<br>körözött<br>zöldpaprika 1/2 db        | 2      | 0.5           | 1   |     | ✓<br>✓           |
| <i>Tízórai:</i><br>magvas kifli 1 db<br>reszelt sárgaréppával<br>kikevert margarin<br>alma 1 db | 1      | 1             |     |     | ✓                |
| <i>Ebéd:</i><br>burgonyaleves<br>gombás pulykamell<br>rizsköret<br>céklasaláta                  | 2      | 1<br>0.5<br>1 |     | 1   | ✓<br>✓<br>✓<br>✓ |
| <i>Uzsonna:</i><br>gyümölcsturmix 3 dl<br>kalács 1 szelet<br>margarin                           | 1      | 1             | 1.5 |     | ✓                |
| <i>Vacsora:</i><br>grill virsli 1db<br>zöldborsófőzelék<br>rozskenyér 1 szelet                  | 1      | 2             | 0.5 | 1   | ✓<br>✓           |
| 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><br>citromos tea         |        |         |     |     | ✓     |
| sajt 3 dkg                              |        |         | 1   |     | ✓     |
| margarin                                |        |         |     |     |       |
| zsemle 1 db                             | 1      |         |     |     |       |
| zöldpaprika 1 db                        |        | 1       |     |     |       |
| <i>Tízórai:</i><br>kefir 2 dl           |        |         | 1   |     |       |
| gyümölcs 1 db                           |        | 1       |     |     |       |
| müzli 4 dkg                             | 1      |         |     |     |       |
| <i>Ebéd:</i><br>csirkeraguleves         |        | 0.5     |     | 1   | ✓     |
| gombapörkölt                            |        | 2       |     |     | ✓     |
| tésztaköret                             | 2      |         |     |     |       |
| <i>Uzsonna:</i><br>diós palacsinta 1 db | 1      |         | 1   |     | ✓     |
| <i>Vacsora:</i><br>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><br>tejeskávé 4 dl   |        |         | 2   |     |       |
| rozskenyér 3 szelet                 | 3      |         |     | 1   |       |
| aszpikos sonka 5 dkg                |        |         |     |     | ✓     |
| margarin                            |        |         |     |     |       |
| paradicsom 2 db                     |        | 2       |     |     |       |
| <i>Tízórai:</i><br>túrósbatyu 1 db  | 1      |         | 0,5 |     |       |
| 100%-os narancslé 3 dl              |        | 2       |     |     |       |
| <i>Ebéd:</i><br>gulyásleves         |        | 1       |     | 1   | ✓     |
| kenyér 1 szelet                     | 1      |         |     |     |       |
| sajtos metélt                       | 2      |         | 1,5 |     | ✓     |
| <i>Uzsonna:</i><br>gyümölcs 1 db    |        | 1       |     |     |       |
| pogácsa 1 db                        | 1      |         |     |     |       |
| <i>Vacsora:</i><br>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 csomómorzsa = 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.