



Zöldségek

Egylé minden főételhez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicsoriborsót, szójait) leveles, főzelielék, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számíthatnak. A konzervek közül azt válassz, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom,

1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogós-gyümölcs



Gyümölcsök

Egylé gyümölcsöt tizóaira, uzsonnára, salátáknak vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehedet szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcsöcsievet választasz, dönthesz a 100% gyümölcs tartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sötét olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.

Folyadékok

Szomjoltásra legalálmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, átitó-itásokat, turmixokat, teljes itásokat (pl. kakao, tejeskávét) csak a folyadékbevitel teljesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!

Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl

Összalkottotta a Magyar Dietetikus Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

www.mdosz.hu



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egy-egy teljes értékű gabonából készült kenyéret, péksüteményt, körteket. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kifivel, zsemelével, tésztával, kekszsel, gabonapelyhellyel, barna rizszel. Részletesebben elolvasni a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válassz gyakraiban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifji vagy zsemle)

vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy

12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy

3 evőkanál gabonapelyh/múzi



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válassz a csökkenett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válassz a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegejt, pisztrángot. Belsősegt hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főételhez tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/foghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy

3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy

1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz: és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermeknek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Igyál bőségesen ivóvizet!

Folyadékok



Egyél minden nap friss zöldséglét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyej az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Igyál elegendő folyadékokat, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan! Fogyassz minden nap zöldséglét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összalkította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlással.
www.mdsz.hu