

Egészséges táplálkozás

1. csoportfoglalkozás tematika

1. Változatosság, kevesebb zsír:
 - változatos étrend,
 - új ételek kóstolása,
 - kevésbé zsíros ételek,
 - gőzölés, párolás, főzés helyett,
 - rántás mellőzése,
2. Mérsékelt sózás, édességfogyasztás:
 - sózás helyett változatos ízesítés,
 - több fűszer használata,
 - hetente csak egyszer, kétszer édesség,
 - cukor helyett méz,
 - szörpök helyett zöldség és gyümölcslevek,
3. Tejtermékek, nyers gyümölcsök, zöldségek:
 - naponta fél liter tej vagy tejtermék,
 - naponta többször nyers gyümölcs,
 - sok zöldség /saláta, párolt főzelékek,
4. Köretek:
 - burgonya, párolt zöldség, barna kenyér,
5. Naponta négyszer étkezés:
 - táplálék egyenletes elosztása,
 - étkezés lehetőleg mindig azonos időben,

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.
Tel: 70/500-3733
E-mail: forraspontvarga@gmail.com
Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

6. Alapelvek

- o ételek megfelelő és kiegyensúlyozott kiválasztása,
- o olyan ételek választása melyek energiát adnak,
- o korlátozzuk a kenyér, a tésztafélék, burgonya és édesség fogyasztást,
- o a reggelit ne hagyjuk ki,
- o lefekvés előtt egy-másfél órával már ne együnk,
- o csokoládé vagy chips helyett friss vagy cukrozatlan aszalt gyümölcsök, diófélék, mandula,
- o az ételeket a napi testmozgásnak megfelelően válasszuk ki,
- o megfelelő mennyiségű folyadék bevitele a szervezetbe (víz, gyümölcslé, tea),
- o megfelelő mennyiségű rost bevitele,

7. Tápanyagforrások

- o húsok, húskészítmények,
- o sajtok, tejtermékek (fontos kalcium források),
- o kenyér, péksütemény, gabonatermékek fogyasztásának minimálisra csökkentése,
- o zöldségek, gyümölcsök (fontos vitaminforrások),
- o hüvelyesek (jelentős B1, B2, B6 vitaminforrások),
- o diófélék, olajos magvak, csak sótlan formában (alacsony nátrium tartalom, magas kálium),
- o kalcium, magnézium tartalom,

8. Nassolás

- o pótcselekvés, csökkenteni kell,

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

9. Az ideális ételtársítás

- figyelembe kell venni:
 - fehérje, szénhidrát, vitamin és ásványi anyag tartalmat,
 - savas és lúgos ételek arányát,
- reggeli: egyszerű cukrok,
- vitaminok,
- ásványok,
- bőséges folyadék,
- müzli!!
- A reggeli szalámis-sajtos zsemle tejeskávával nem ideális!
- Húsos, tejjel vagy sajttal készült ételekhez nem javasolt az édesség!
- Rostok szerepe: olyan szénhidrátok, amelyeket szervezetünk nem képes megemészteni,
 - valójában létfontosságú,
 - egyenletessé teszik a cukrok felszívódását,
 - teltség érzést okoz, nincs túlevés,
 - vizet tudnak megkötni, ezért megelőzik a székrekedést, természetesen csak akkor, ha megfelelő mennyiségű vizet fogyasztunk,
 - megkötik a káros termékeket, amelyek az emésztés során keletkeznek,
 - koleszterin megkötő funkció,

10. Helyes étrend

- egészségvédő élelmiszerek megfelelő párosítása,
- megfelelő étkezési szokások,
- étkezések rendszeressége: ideje, módja,
- elfogyasztott étel mennyisége,
- rágás milyensége,
- evés közbeni lelki állapot /bánat evés/,

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.
Tel: 70/500-3733
E-mail: forraspontvarga@gmail.com
Web: www.forraspontkhe.hu

11. Kerülni kell

- zsíros, nehéz ételek fogyasztását /olíva olaj használata/,
- sok só használatát,
- sok édesség fogyasztását,

12. Édességeknél a természetes édességek javasoltak:

- aszalt gyümölcsök, gyümölcsök fogyasztása,
- méz,
- müzli,

13. Video lejátszása

14. Kérdések megbeszélése

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.