

Egészséges életmód

2. csoportfoglalkozás tematika

1. Hogyan étkezzünk.
 - Táplálékpiramis:
 - alap: teljes értékű gabonák,
 - erre épül: zöldség, gyümölcs,
 - piramis teteje: tejtermékek, húsok, halak,
 - Rost dús étkezés: fokozza az emésztést, segíti a méreganyagok, salakanyagok távozását,
 - A rostok teleszívják magukat vízzel, így teltségérzést okoznak,
 - Segítik a koleszterin távozását,
2. Egészséges táplálkozás
 - A kiegyensúlyozott táplálkozás,
 - Az alapanyagok:
 - víz,
 - fehérjék,
 - szénhidrátok,
 - zsírok,
 - vitaminok és ásványi anyagok egyenletes napi elosztásával biztosítható,
3. A hazai táplálkozási szokások nem felelnek meg az egészséges életmód követelményeinek:
 - zsiradék bevitel nagy,
 - fehérje fogyasztás magas,
 - zöldség és gyümölcs fogyasztás kevés,
 - főzelék fogyasztás kevés,
 - sózás aránya magas,
 - sok az elhízott, szívbeteg ember,
 - Ez mind azt jelenti, hogy kevesebb vitamin és ásványi anyag kerül a szervezetünkbe.

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.

4. Ideális társítások

- o kenyér és gabonafélék: ideális arány 40%,
- o a gabonaszemek őrlési módja határozza meg, hogy fehér vagy barna kenyér.
- o teljes kiőrlésű liszt az egészséges búza vagy rozsliszt,

5. Zöldségfélék, gyümölcsök

- o ideális esetben a táplálék 35%-át teszik ki.
- o rosttartalmuk, magas vitamintartalmuk és szénhidrát tartalmuk miatt előnyös a fogyasztásuk /gyümölcscukor, szőlőcukor/,
- o zsiradéktartalmuk nem jelentős,
- o a hüvelyesek - bab, borsó, lencse és a szója - magas fehérje tartalmúak,
- o paprika, burgonya, citrusfélék - sok C vitamint tartalmaznak,

6. Hús és húskészítmények

- o A mindennapi étrend 20%-át teszik ki ideális esetben.
- o Az állati eredetű fehérjék /húsok, halak, tojás/ az ember szempontjából nélkülözhetetlen aminosavak mindegyikét tartalmazzák, míg a növényi eredetű fehérje csak egyes esszenciális aminosavat. Vegetáriánus étrend esetében szükség van arra, hogy az étrend különböző eredetű fehérjéket tartalmazzon.
- o Csirke, pulyka - kevés zsír, koleszterin - de csak a bőre nélkül,
- o Vörös húsok /marhahús/ - kevés zsír és koleszterin tartalom,
- o Magyarországon nagyon kevés a vadhús és a hal fogyasztása. Halakból leginkább: ponty, amur, busa, keszeg, fogas fogyasztás ajánlott hetente kétszer,
- o Húskészítmények - nagy százalékban tartalmaznak egyéb anyagokat, tartósítószeret, élelmiszer színezékeket. Vásárlás előtt meg kell nézni az összetételüket.

7. Tojás:

- o viszonylag sok tojást fogyasztunk,
- o sárgája zsírban és koleszterinben gazdag - fehérje-fehérjében gazdag,
- o Szója - /húspótlásra használják/ - a benne lévő aminosavak jól utánozzák a húsokban lévő fehérjék összetételét - szójagranulátum és szójakocka van forgalomban,

8. Tejtermékek

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.

- A tejben található fehérjék cukrot, zsírok vízben és zsírban oldódó vitaminok mellett a magas kalcium tartalmuk miatt is fontos a fogyasztásuk.
- alapvető tejtermékek: vaj, sajt, tejszín, tejföl, joghurt, kefir, aludttej,
- a vaj, sajt, tejszín, tejföl fogyasztása a magas zsírtartalom miatt csak mértékkel,
- a serdülőkor végéig nagyon fontos a tejtermékek fogyasztása,

9. Zsírok, cukrozott ételek

- a bevitt tápanyag 5%-át teszik ki,
- répacukor- fogszuvasodás okoz,
- emésztés lelassulása,
- szőlőcukor, gyümölcscukor, méz fogyasztása- egészségesebb,

10. Video lejátszása

11. 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.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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