

Egészséges táplálkozás

3. csoportfoglalkozás tematika

1. Miért fontos az egészséges táplálkozás?

- Az egészséges, helyes táplálkozás az egészség megőrzését és a betegségek megelőzését szolgálja.
- Fontos: mérsékelt zsírbevitel /érelmeszesedés!/, ezt mérsékelni lehet a táplálkozás tudatosabbá tételével és a megfelelő mozgással.
- Kulcsszó: rendszeresség, tudatosság
- Tudatosan a megfelelő élelmiszereket választani.
- Megfelelő összetételű ételeket fogyasztva a szervezetnek megadjuk mindazt, amire szüksége van.

2. Ehhez néhány tanács

- Részessítsük előnybe a teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszereket - a csíra és a maghéj rengeteg tápanyag és rost forrása.
- Fontos, hogy a nap folyamán együnk:
 - tejterméket,
 - zöldséget, gyümölcsöt,
 - zsírokat és gabonát valamilyen formában,
 - vitaminokat, ásványi anyagokat, megfelelő mennyiségben,
- Megfelelő mennyiségű só bevitel: ízes étel, DE egyre kevesebb só bevitel.
- Együnk naponta többször /négy-szer-öt-ször/, Kis étkezéseknél gyümölcs, zöldség fogyasztása javasolt.
- A rendszeres étkezéssel elkerülhető az
 - anyagcsere lelassulása
 - éhségérzet csökken
 - változatos étrend
- Édességet csak hetente egy-két alkalommal: kevés tápanyag, magas kalória tartalom, elhízás veszélye!

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.

3. Helyes táplálkozás

- Elegendő energia és tápanyag kerül a szervezetünkbe. A kellemes és egészséges test-lelki állapot eléréséhez és fenntartásához megfelelő időben fogyasztott megfelelő ételekre, rendszeres testmozgásra és pihenésre van szükségünk.
- szénhidrátok: energiaszükségletünket biztosítják,
- zsírok: tömény energia források, de nehezen hasznosíthatóak /tárolják az energiát és ellátják a szervezetet az alapvető zsírsavakkal/,
- fehérjék: a szervezet minden sejtjének szüksége van fehérjékre, biztosítják az életműködéshez szükséges enzimek és ellenanyagok előállítását,
 - állati eredetű /minden fehérjét/,
 - növényi eredetű /nem található meg minden fehérje bennük/,
- Növényi eredetű szénhidrátok /keményítők/: könnyebben hasznosulnak és ellátják a szervezetet energiával, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rostokkal.
- Az édesítésre használt cukor csak üres kalóriákat tartalmaz, nem tartalmaz tápanyagokat.

4. A táplálkozás jelentősége az egészségmegőrzésben

- Túlzott zsírbevitel: ártalmas, elhízáshoz vezet. De fontos a bevitele a zsírban oldódó vitaminok miatt,
- Fehérjék: szövetépítés,
 - túlzott bevitel esetén a szervezet nem tudja a felesleget elraktározni, a szervezetből kiürülve fokozza a csontok kalcium veszteségét,
 - kevesebb bevitel esetén súlyos betegségeket idézhet elő,
- Vitaminok: az élethez, az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlenek, de ásványi anyagok nélkül jótékony hatásuk nem érvényesül.
- Ha a zsír és szénhidrát fogyasztás nem elégséges, a szervezetünk a saját fehérjéit bontja le és égeti el.
- A tápanyaghiányos táplálkozás számos komoly betegség forrása.
- A szervezet a vitamin és ásványi anyag egyensúlyát rövid ideig tudja fenntartani. A bevitt vitamin és ásványi anyag felesleg rendszeresen kiürül szervezetünkéből.
- Ha nincs elég bevitel, a szervezet az izmokban, májban és a csontokban tárolt készleteket éli fel.

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.

-
5. Egészséges táplálkozás I. totó kitöltése
 6. 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



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