



Zöldségek

Egyél minden főétkészéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicsoriborsót, szóját) leveles, főzelielék, saláták, krémek részéként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldséglelék, savanyúságok mind számítnak. A konzervek közül azt válaszd, 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

Egyél 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 eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcsöcsievet választasz, dönthesz a 100% gyümölcs tartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi salátát, például a teljes kiőrlésű magvát, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.

Folyadékok

Szomjoltásra legalalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, átitótlalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakao, tejeskávét) csak a folyadékbevitel teljesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár ivóvizet!

Ebből 5 pohár ivóvizet legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl

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

www.mdsz.hu



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egy-egy teljes értékű gabonából készült kenyéret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűvel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kifivel, zsemelével, tésztával, kekszel, gabonapelyhellyel, barna rizszel. Részletesebben elolvasható a teljes kiőrlésű lisztből készült tészták! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd 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. Válaszd 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 választ a zsírszegény sajtókat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegett, pisztrángot. Belsősgéd hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főétkészés 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.

