



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

1991-ben alakult meg, mint szakmai érdekképviselői, nonprofit szervezet. A Szövetség működési területe az egész országra kiterjed. Jelenlegi taglétszáma meghaladja a 2000 főt. A tagságot elsősorban az egészségügyi ellátásban, egészségfejlesztési irodákban, élelmiszeripari cégeknél, valamint szociális intézményekben dolgozó dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek alkotják.

A dietetikus a táplálkozástudomány és a dietetika területén szerzett felsőfokú végzettséggel rendelkező személy, akit a nemzeti kormányzati szervek elismernek. A dietetikus a táplálkozástudományt egészséges és beteg egyének, valamint csoportok ételmezési ellátása, gyógyítása és egészségnevelése céljából alkalmazza.

Az MDOSZ célja a dietetikus munkai szakmai színvonalának emelése. Legfontosabb tevékenysége mellett a lakosság egészségi állapotának megőrzése, az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése. Számos program középpontjában a jövő generációja, a gyermekek állnak, ilyen például az gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE® -Gyermekek Egészsége Program.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számára fontos a prevencióban való minél szélesebb körű együttműködés. Ennek figyelembevételével hozta létre 2016-ban az új magyar táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t. Az OKOSTÁNYÉR® megújítására 2021-ben került sor, ami az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával jelent meg. A fiatalabb korosztály részére elkészült az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éves korcsoport számára, mely ugyancsak az MTA valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet támogatásával került publikálásra.

Céljainkkal összhangban számtalan olyan program szervezésében, megvalósításában veszünk részt, amelynek nélkülözhetetlen eleme a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és a tudatos étkezési szokások kialakítása.

Fontos feladata a Szövetségnek a táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásának megismertetése, elfogadtatása és bevezettetése. A színvonalas és hatékony munka eléréséhez elengedhetetlen a továbbképzések, konferenciák szervezése, kutatások támogatása és az egységes szakmai szemlélet kialakítása.

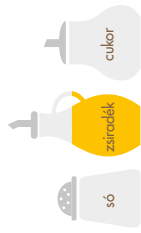
Az MDOSZ 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations), amely egyúttal a szakmai szervezet nemzetközi elismerését is jelenti.

Szűcs Zsuzsanna
elnök

www.mdosz.hu
www.facebook.com/teritekenazegeszseg



OKOSTÁNYÉR®



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



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok



Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyászszerészeti és Élelmész-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Figye! az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!

Válassz elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!

Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.

Igyál legelőször folyadékot, étkezzd rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.

Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Zöldségek

Egyél minden főkézhöz piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségek, savanyúságok mind számítanak.

A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 5 adagba.

1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakao, tejeskáv) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből legalább 5 pohár ívóvíz legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl

Összeállította az MDOSZ

a MTA Elelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozásudományi Társaság és az OGyÉi ajánlással.

www.mdosz.hu • www.okostanyter.hu



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tizórára, uzsonnára, salátáknál vagy deszertként. A reggeli gabonafélék tejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tethetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárazított, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalom mellett.

Hente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sósólán olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárlásakor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, só használd. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárazított zöldségfűszerekkel. Hente legfeljebb két alkalommal, étkezés után fogyassz édeséget, desszertet! A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsiros sajtok, kolbászek, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használd minél kevesebbet, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazz gaborban a zsírtartáskorok elkészítési módokat, például a grillézést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köreletet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részeseit előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd ki a gaborban 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. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/múzi.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



Légy aktív!

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

Felnőtteknek hente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.



Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha a tej és tejtermékek helyett, azok alternatívájaként növényi italt iszol, vagy egyéb alternatív terméket fogyasztasz, akkor válassz a dúsított, hozzáadott cukor nem tartalmazó készítményeket. Az alternatív élelmiszerek tápanyagtartalma jelentősen elmaradhat a tej-, és tejtermékek tápanyagtartalmától, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Íkrass be hente legalább egy húsmentes napot Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítsd a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal. Húsból válassz gyakrabban a sovány változatokat. Hente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsparti termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél.

Fogyassz hente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül!

Belsőseget hente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

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

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (5 dkg) hal vagy 1 db tojás.