

AZ EGÉSZSÉGES GYERMEK TÁPLÁLKOZÁSA

Gyermekeink életvitelét, egészségét, felnőttkorát döntően befolyásolja táplálkozási magatartása, melynek kialakításában a családnak van a legfontosabb szerepe.

Az OKOSTÁNYÉR® végigvezet bennünket az alapvető élelmiszercsoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon.

Zöldségek és gyümölcsök: legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasszon naponta, ebből legalább egy adag friss vagy nyers legyen. Legfeljebb minden második nap kerüljön burgonya a gyermek tányérjára, és azt ne számítsa bele a zöldség adagokba.

Gabonafélék: legalább 3 adag gabonafélét egyen naponta, ebből legalább egy adag teljes értékű legyen (teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, kifli, zsemle, keksz, gabonapehely, barna rizs).

Húsok és tejtermékek: legalább 3 adagot fogyasszon a teljes értékű fehérjét tartalmazó ételekből naponta (vagyis minden főétkezésnél). Ide tartoznak a húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek. A gyermek minden nap kapjon tejet vagy tejterméket, és hetente legalább egyszer egyen halat. Ajánlott a teljes tejet 2 éves korig adni, a félszíros tejet pedig 5 éves korig. A zsírszegény sajtokat válassza. Nem ajánlottak a magas zsír-tartalmú krémsajtok és a görög típusú, sűrű joghurtok.

Folyadékok: naponta 8-szor 1-2 dl folyadékot, lehetőleg vizet igyon. Ha gyümölcslevet iszik, az hozzáadott cukrot ne tartalmazzon és ne haladja meg a napi 250ml-t. Tejeskávét, kakaót, turmixokat vagy üdítőitalokat csak alkalmanként, kis mennyiségben igyon.

Só, cukor, zsiradék: minél kevesebbet. Hetente csak kétszer vagy háromszor fogyasszon desszertet vagy édességeket, ne minden nap.



Törekedjen arra, hogy az ételekbe minél kevesebb sót tegyen, inkább friss vagy szárított fűszernövényekkel ízesítsen, tálalás után pedig egyáltalán ne használjon sót. Ritkán fogyasszon nagy zsírtartalmú ételeket (majonéz, kolbászok, zsíros sajtok, tejszínes jégkrémek, torták) vagy bő zsiradékban sült ételeket (sült krumpli, rántott hús, lángos).

Az adagok mennyisége és száma életkoronként:

Élelmiszer	Adag szám	1-3 év	4-6 év	7-10 év
Gyümölcs	2-3	1/2 friss gyümölcs 1/4 csésze gyümölcslé	1/2 gyümölcs 1/4 csésze gyümölcslé	1 gyümölcs 1/3 csésze gyümölcslé
Zöldség	2-3	1/4 csésze főtt zöldség	1/4 csésze főtt zöldség, 1/4 csésze nyers zöldség	1/2 csésze főtt zöldség, 1 csésze nyers zöldség
Gabona	6	1/21 szelet kenyér 1/3 csésze főtt rizs vagy főtt tészta, 1/3 csésze gabonapehely 2-3 keksz	1/2 szelet kenyér 1/3 csésze főtt rizs vagy főtt tészta, 3-4 keksz, 1/2 csésze gabonapehely,	1/2 szelet kenyér, 1/2 csésze főtt rizs vagy főtt tészta, 4-5 keksz, 3/4-1 csésze gabonapehely
Hús/hal Tojás		30 g hús/hal, 1 tojás	30 gr hús/hal 1 tojás	60-90 g hús/hal, 1-2 tojás
Tejtermék	2-3	1/2 csésze tej, 15 g túró, 1/2 csésze joghurt	1/2 csésze tej, 30 g túró, 1/2 csésze joghurt	1 csésze tej, 30 g túró, 3/4-1 csésze joghurt

Kerülendő ételek: a mesterséges színezékeket, tartósítószeret (nátrim benzoát) tartalmazó ételek, chipsek, gyors ételek (hamburger, cheeseburger, pizza, szalmakrumpli stb.), alkohol tartalmú italok, cukrozott üdítők, koffein tartalmú italok. Aspiráció veszélye miatt 1-3 éves kor alatt ne adjunk kemény cukorkát, diót,ogyorót.

Nagyon fontos, hogy az ételeket otthon készítsük el, ne félkész ételeket használjunk. A főzésnél elengedhetetlen a higiéniai szabályok betartása.

Napi kalóriaszükséglet kalkulátor:

– 6 éves kortól (magyarul): <https://bit.ly/3kof1m7>

– 3 éves kortól (angolul): <https://bit.ly/2UySRwL>

A rendszeres **fizikai aktivitás** és az egészséges táplálkozás együtt biztosítja az optimális testsúly megtartását. Fontos, minden gyermek naponta legalább 60 percet mozogjon. A napi programnak legyen része a mozgás, pl. gyalogos iskolába járás, lift helyett lépcsőzés, bevásárlás sétálással. Legjobb, ha a család együtt sportol (úszás, kerékpározás, séta). Ne hagyja, hogy a gyermek napi két óránál többet üljön képernyő előtt (tévé, számítógép, telefon).

Néhány tanács:

Csak akkor fog egészségesen táplálkozni a gyermek, ha ebben az egész család támogatja őt, és a szülők jó példát mutatnak neki. Ha a család együtt étkezik, akkor a gyermek könnyebben hozzászokik a változatos étkezéshez. Alakítson ki kellemes hangulatot az étkezésekhez, és ne hagyja, hogy a gyermek figyelmét közben egyéb tevékenység kösse le (pl. tévzés). Amelyik gyermek kedvére nassolhat egész nap, annak teljesen biztos, hogy egyoldalú és egészségtelen a táplálkozása.

A jó magatartásért, szófogadásért ne jutalmazzuk édességgel a gyermeket, inkább ajánljunk fel neki egy matricát vagy dicsérjük meg.

Az étkezés végén nem kell erőltetni a gyermeket, hogy kiürítse a tányért, hanem hagyjuk, hogy az éhség és jóllakottság érzésének megfelelően tudjon dönteni.

Ha úgy gondolja, hogy gyermeke étkezési szokásain változtatni kellene, ne legyen türelmetlen, elérhető célokat tűzzön ki (pl. a megszokott csokoládé adag felére csökkentése). A túlsúlyos gyermeket ne fogja fogyókúrára, inkább próbálja tartani a súlyát (ne hízzon, de ne is fogyjon), ami a magasság növekedésével jobb testtömeg indexet eredményez.

Kiegyensúlyozott táplálkozás mellett nincs szükség vitamin pótlásra.

HA VÁLOGATÓS, ROSSZ ÉTVÁGYÚ A GYERMEK...

Magyarázzuk meg, miért szükséges megennie olyan ételt is, ami nem a kedvence. Ha megérti, hogy miért fontos az az étel könnyebben elfogadja.

Engedjük meg, hogy **segítsen a konyhában**. Ha részt vesz a főzésben, nagy eséllyel ki is akarja próbálni majd azokat.

Fogadjuk el, hogy 5-6 éves kor alatt a gyermekek válogatósak és csak kedvenc ételeiket fogyasztanak állandóan. Ilyen esetben tudatosan alakíthatjuk az étrendet úgy, hogy a kedvenc ételekbe belecsempészhetünk kiegészítő tápanyagokat is.

Ne adjuk fel egy-két próbálkozás után! A kutatások szerint egy gyermek átlagosan 10-15 alkalommal próbál ki egy új ételt, mielőtt elfogadja.

A gyermekek többsége 5-6 éves kor körül **nyitottabbá válik** az új ételek iránt. Az addigi kedvenceket „kinövik”, és csak kísérletezőbbek lesznek. Érdemes tudatosan kihasználni ezt.

Időzítsünk:

- NE akkor próbáljuk etetni gyereket, amikor egy érdekes játék leköti a figyelmét, vagy túl fáradt.
- NE siettessük az étkezést! A türelmetlenség ellenállást vált ki.
- NE nassoljon étkezések között! Étkezések után 3-4 órával ürül ki a gyomor, ha a következő étkezés előtt rágcvál, nassol, cukrozott teát, üdítőt fogyaszt a gyermek, vagy kiadós tízórait, uzsonnát adunk neki, ne várjuk el, hogy jól egyen.

A **vegetáriánus táplálkozás** gyerekeknél nem ajánlott. Ha a szülő mégis ragaszkodik, orvosi felügyelet mellett lehetséges, de folyamatosan követni kell a hiányállapotok kialakulását és mesterségesen pótolni a hiányzó tápanyagokat.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Hatházi Annamária,
gyermekgyógyász főorvos, Kézdivásárhely



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által
támogatott program.