

SERDÜLŐK EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSA

Tapasztalhattad, hogy egyre több dologban dönthetsz szabadon. Például Te döntöd el, hogy milyen ruhát veszel fel, milyen zenét hallgatsz, mennyi időt töltesz a barátokkal. Készen állsz arra, hogy az egészségedre vonatkozó döntéseket is kézbe vedd vagy legalább erősen befolyásold?

Rendszeres, kiegyensúlyozott táplálkozásra van szükséged ahhoz, hogy elég energiád legyen a növekedéshez, fejlődéshez és az aktív életmódhoz. Hogy mennyi energiára van szükséged? Az attól függ, hogy hány éves vagy, lány vagy vagy fiú, mennyit sportolsz. Használd a kalória kalkulátort ⇒ <https://bit.ly/3kofim7>, és tudni fogod, hogy naponta átlagosan mennyi energiával tudod „feltölteni az aksit”. Ha azt szeretnéd tudni, hogy valójában mennyi kalóriát fogyasztasz, akkor legalább néhány napra próbáld ki egy mobilos ételnapló alkalmazást, ami kiszámolja a bevitt energiát is.

Fogyni akarsz? A diéta most nem jó ötlet. Nagyon divatos a „fogyózás”, sok serdülő keveset eszik, az étrendből bizonyos élelmiszercsoportokat kihagynak vagy egyszerűen egy-egy étkezést mellőznek. Mások dohányosokká válnak, hánytatják magukat vagy hashajtóval próbálják megőrizni vonalaikat. Ez nem okés. Serdülőkorban a szervezetnek minden ételcsoportra szüksége van, ugyanis könnyen kialakulhatnak ún. hiányállapotok, növekedési zavar, hajhullás.

A mellékelt ábrán is látható, hogy összesen 4 alapvető élelmiszercsoport van: 1) zöldségfélék, 2) gyümölcsök, 3) gabonafélék és 4) fehérjeforrások (húsok, halak és tejtermékek). A só, a cukor és a zsíradékok annyi kárt okoznak, hogy nem érdemlik meg, hogy az ábrán helyet kapjanak.



Tudnivalók, röviden:

Zöldségek és gyümölcsök: legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyassz naponta, ebből legalább egy adag friss vagy nyers legyen. Egy adagnak számít pl. egy közepes paprika vagy paradicsom, 3-4 tavaszi retek, egy közepes sárgarépa, egy közepes alma, őszibarack, narancs, egy kis tányér saláta, fél karalábé vagy 10 dkg főtt zöldség. Legfeljebb minden második nap kerüljön burgonya a tányérodra, és azt ne számítsd bele a zöldség adagokba.

Gabonafélék: legalább 3 adag gabonafélét egyél naponta, ebből legalább egy adag teljes értékű legyen (teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, kifli, zsemle, keksz, gabonapehely, barna rizs). Egy adagot jelent egy péksütemény (kifli, zsemle), egy közepes szelet kenyér vagy kalács, 12 evőkanál főtt rizs, 3 evőkanál müzli.

Húsok és tejtermékek: próbálj meg naponta legalább 3 adagot fogyasztani a teljes értékű fehérjét tartalmazó ételekből (vagyis minden főétkezésnél). Ide tartoznak a húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek. Minden nap igyál tejet vagy tejterméket, és hetente legalább egyszer egyél halat. Csak félzsíros tejet (1,5-1,8%) fogyassz. A sajtok közül a zsírszegényt válaszd. Nem ajánlottak a magas zsír-tartalmú krémsajtok és a görög típusú, sűrű joghurtok.

Mennyi az egy adag? Egy tenyérnyi szelet hús, 3-4 szelet felvágott, egy nagyobb hal (15 dkg), 1 tojás, 2dl tej vagy joghurt, 3 dkg sajt, 5 dkg túró.

Só, cukor, zsiradék: minél kevesebbet. Hetente csak kétszer vagy háromszor nassolj desszertet vagy édességeket, NE MINDEN NAP. Törekedj arra, hogy az ételekbe minél kevesebb sót tegyél, szólj anyunak, hogy inkább friss vagy szárított fűszernövényekkel ízesítsen, te pedig tálalás után egyáltalán ne használj sót. Ritkán fogyassz nagy zsírtartalmú ételeket (majonéz, kolbászok, zsíros sajtok, tejszínes jégkrémek, torták) vagy bő zsiradékban sült ételeket (sült krumpli, rántott hús, lángos). Sorry!

Folyadékok: naponta 8-szor 1-2 dl folyadékot, lehetőleg vizet igyál. Ha gyümölcslevet iszol, az hozzáadott cukrot ne tartalmazzon és ne haladja meg a napi 250ml-t. Tejeskávét, kakaót, turmixokat vagy

üdítőitalokat csak néha és csak kis mennyiségben fogyassz. Sört, bort, pálinkát – remélem nem gondolod komolyan?

Kerülendő ételek: a mesterséges színezékeket, tartósítószeret (nátrium benzoát) tartalmazó ételek, chipsek, gyors ételek (hamburger, cheeseburger, pizza, szalmakrumpli stb.), alkohol tartalmú italok, cukrozott üdítők, koffein tartalmú italok. Az energiatitalokat sem a dietetikusok találták fel.

Étkezés otthon

Törekedj arra, hogy főként otthon készült ételeket fogyassz, és azok lehetőleg ne félkész ételek legyenek.

Kerüld az egyéb elfoglaltság közbeni nassolást, evést. TV előtt se kajálj! Ezzel az a baj, hogy úgy vihetsz be irgalmatlan mennyiségű kalóriát, hogy közben észre sem veszed. És aki még szokást is csinál belőle, az ne csodálkozzon, ha elhízik.

Lassan egyél, és rágd meg jól az ételt (minden falatot 20-szor). A kutatások kimutatták, hogy a gyomor nagyon lassan kommunikál. Amikor a jóllakottság hormonjával jelez az agynak, hogy az állítsa már le az evést, a jelátvitel kb. 20 percig tart. Ezalatt a 20 perc alatt elég sokat lehet enni. A tapasztalat is ezt bizonyítja: aki lassabban eszik, kevesebb étellel jóllakik.

Zacsóból vagy dobozból feltűnés nélkül lehet ismeretlen mennyiségű ételt fogyasztani, ezért mindig tedd tányérra az ennivalót. Használj kisebb tányért, így akaratlanul is valamivel kevesebbet fogsz enni.

Étkezés házon kívül

Ha teheted, olyan helyet keress, ahol házas ételt adnak. Ne feledd, hogy az otthonról hozott kaja finomabb és olcsóbb.

A gyorsételeknek jellemzően magas a kalóriatartalmuk, túl sok sót, zsírt és cukrot tartalmaznak. Egy nagy adag gyorsétel akár meg is haladja a teljes napi kalóriaszükségletet. Ezért javasolt inkább kis adagot, fél adagot választani, vagy a nagy adagból mértékkel fogyasztani. A gyorséttermek kínálatában is vannak viszonylag egészségesebb ételek, pl. a saláták, vegetáriánus kaják, teljes kiőrlésű lisztel vagy gyümölcsökkel készült ételek, ezeket válaszd.

Javaslatok a változáshoz

A változáshoz idő kell. Ha úgy gondolod, hogy étkezési szokásaidon változtatni kellene, légy türelmes, elérhető célokat tűzzél ki (pl. a megszokott csokoládé adag vagy üdítőital felére csökkentése). Túlsúlyos, növekedésben lévő fiataloknál rendszerint nem a súlycsökkentés, hanem a súly megtartása a cél (ne hízzon, de ne is foggyon), ami a magasság növekedésével végül jobb testtömeg indexet eredményez.

A rendszeres **fizikai aktivitás** és az egészséges táplálkozás együtt biztosítják az optimális testsúly megtartását. Fontos, hogy a napi programnak legyen része a mozgás (legalább 60 perc), pl. gyalogos suliba járás, lift helyett lépcsőzés, bevásárlás sétálással. Lehet sportolni a barátokkal, de a családdal is (úszás, kerékpározás, séta). Nem egészséges, ha napi két óránál többet ülsz képernyő előtt (tévé, számítógép, telefon).

Ismerd meg önmagad! Legalább 4-5 napig próbáld ki a fentebb említett mobilos ételnaplót. Írd le, hogy mit eszel, mennyit eszel, és azt is, hogy mennyit mozgatsz, hogy érzed magad, hogy viselkedsz stresszes körülmények között. Fontos, hogy ismerd a táplálkozásban gyenge pontjaidat. Nem tudsz ellenállni a csokinak? Nem hiányozhat a kóla vagy az energiaital?

Bátorság, kitartás! Teljesen normális dolog, hogy lassan sikerül elérni a kitűzött célokat. Gondolj arra, hogy kitartással és tudatossággal igenis egyre egészségesebb, fittebb és szebb leszel.

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztők:

Dr. Koncsag-Szász Előd, gyermekgyógyász főorvos,
Székelyudvarhely,

Dr. Hatházi Annamária, gyermekgyógyász főorvos,
Kézdivásárhely



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által
támogatott program.