

OKOSTÁNYÉR®



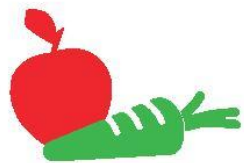
Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!

Zöldségek

Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!

Gyümölcsök

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!

Okostányér

www.DunakanyarPraxiskozosseg.hu



Zöldségek

Egyél minden felekezéshez: piroz, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsmot, sárgarépat, brokkolit. Foggyász száraz húvelveket (pl. babot, lenest, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségek, savanyúságok mind számlálnak. A konzervek közül azt válaszd, amelyek kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap foggyász.



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tizórára, uzsonnára, saláteként vagy deszertként. A leggyál gabonafélék teletjére, de akár a palacsintára is, az evszákol húgyúti, telvessz gyümölcsön. Előszörban friss gyümölcsöt foggyász, de eheted száritott, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcsöt választasz, doins a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hérete 2-3 alkalommal foggyász kis mérényi sólan dojos magyát, pl. diót, mandulát, meggyót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Foggyász naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyéret, péksütemény, koréret. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűvel, pl. teljes körűsü lisztből készült kenyérral, kiviél, zsemelével, tészával, kekszsel, gabonapepelével, barna rizszel. Részletét előnyben a teljes körűsü lisztből készült tészát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket, és válaszd gyákrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes körűsü” kifejezés.



Húsok/halak/tojás/
Tej és tejtermékek

Foggyász minden nap étel és tejterméket. Válassz a csökkentett zsírtartalmú. Számláln fontos lapanyagot, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyákrabban válaszd a zsírfogyó sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Foggyász hérete legalább egyszer kerüdjön az étrendbe! legfeljebb egyszer kerüdjön az étrendbe!

Foggyász legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! **Ehho! legalább 1 adag friss vagy nyers legyén.** **A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.**

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy fűt, idejévelig zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogzós gyümölcs



Folyadékok

Számoltsa legalaknaasob az ivóvíz, gyümölcs- és zöldséglevelek, cukortartalmú teak, üdítő-italok, turmixok, tejes italok (pl. kakaó, csokivaj) csak a folyadékbevitel számítására, alkalmanként, kis mennyiségben igál.

Foggyász naponta 8 pohár folyadékot
Ehho! 5 pohár ivóvíz egyen.

Országos Intézetek
 Országos Szövetség a Magyar Tudományos
 Akadémia Elméletiszertudományi Tudományos
 Bizottsága ajánlással
 www.dunakanyar.hu



Csökkentsd az elfogyasztott só,
zsidradék és cukor mennyiségét!

Vásárlásakor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az étetek, italok izetelésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy fészél helyettesítsd friss vagy száritott zöldségekkel. Hérete legfeljebb kétszer egyél eddességet, deszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszok, tészta, fagytrémek, zsidros sajtok, kobbszok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, előszörban növényi olajokat az étetek elkészítéséhez! Alakmazd papírtáskában a zsidrakos elkészítési módokat, például a grillzést, a párolást vagy a habozást. Csak alkalmanként foggyász bő zsidradékban sült ételeket.

Foggyász 3 adag gabonaféléket naponta, ehho! legalább 1 adag teljes értékű legyént!
1 adag = 1 db péksütemény (pl. kivi) vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyérfelkadás vagy 12 evőkanál (20 dkg) fűt tészta vagy 3 evőkanál gabonapepelé/muzsli

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, ami szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeid az időtartamot, ez további egészséguyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek netl 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.