



Mindennapi élet tudatosan -egészséges táplálkozás az ellátásban

Egészséges étkezés és étlap összeállítás a gyakorlatban dietetikus szemmel

2026 .03. 18.

Budapesti Szociális Szakmatámogatási Hálózat

Fogyatékos Emberek

Budapesti Szociális Alap- és Szakosított Ellátási Szakmatámogatási Csoportja

TSZR2025

Az egészséges táplálkozás Okostányér



Energia egyensúly

Az élettani folyamatainkhoz energiára van szükségünk!

- ▶ a léghzéshez,
- ▶ gondolkozáshoz,
- ▶ mozgáshoz,
- ▶ állandó testhőmérséklet biztosításához,
- ▶ az immunfolyamatainkhoz,
- ▶ a vér, a hormonok, az enzimek alkotóelemeinek képzéséhez,
- ▶ a sejtek képzéséhez és lebontásához.

Energia egyensúly

- ▶ Az energia nélkülözhetetlen a szervezet működéséhez, a szervezet egyensúlyának fenntartásához!
- ▶ Ezért nagyon fontos, hogy a napi étrendünket milyen tápanyagokkal (fehérje, zsír, szénhidrát) fedezzük, hogyan építjük fel, és hányszor eszünk naponta gabonaféléket, húsokat, tejtermékeket, zöldségeket, gyümölcsöket, és olajos magvakat!
- ▶ Nem mindegy, hogy az egyes élelmiszercsoportokból mennyit és milyen minőségűt választunk!

Az egészséges táplálkozás jelentősége

- ▶ A táplálkozás minőségének hatalmas jelentősége van, egyes becslések szerint a krónikus betegségek 70-80%-a az egészségtelen táplálkozás miatt alakul ki.
- ▶ Az egészséges táplálkozás minden életkorban alapvető fontosságú.
- ▶ Szerepe vitathatatlan
 - I. a testi lelki egészség,
 - II. a jó szellemi és fizikai teljesítőképesség megőrzése,
 - III. az optimális növekedés,
 - IV. továbbá az egészséges öregedés szempontjából!

Az egészséges táplálkozás

- ▶ Nincsenek tiltott táplálékok, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását pedig csökkenteni.
- ▶ Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia-és tápanyagértékekre, illetve az egyéb összetételre. Ezek segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

Az egészséges táplálkozás

- ▶ Az étrendünket többféle élelmiszerből, azaz VÁLTOZATOSAN, és különböző módon állítsuk össze.
- ▶ Merjünk változtatni: új alapanyagokat, és új fűszereket kipróbálni.
 - ▶ A táplálkozásunkra is igaz a következő mondás:
„A sokszínűség gyönyörködtet”
 - ▶ Ezáltal egy vegyes, változatos étrenddel minden szükséges tápanyaghoz hozzájut a szervezetünk.
(fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványianyagok)

Az egészséges táplálkozás

- ▶ Naponta 4-szer, 5-ször ajánlott étkezni, az étkezések mennyiségét minél egyenletesebben elosztva.
 - ▶ Kerülni kell a nagy mennyiségű esti étkezést.
- ▶ Az étkezések legyenek mindig nyugodt, kényelmes körülmények között megteremtve, nem kapkodva, és minden falatot alaposan megrágva történjen.

Az egészséges táplálkozás Okostányér

- ▶ Az egészséges táplálkozás nem ördögösség, és számos út vezet a megfelelő megoldáshoz.
 - ▶ Nagyon fontos a változatosság!
- ▶ Az egészséges étrend megvalósításához nincs szükség egyes élelmiszercsoportok kizárására, ehelyett a különböző élelmiszerek rugalmas kombinációjával válik elérhetővé az egészséges táplálkozás.

Okostányér

Ehhez nyújt segítséget az okostányér, amely végig vezet minket az alapvető élelmiszercsoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej-és tejtermékek, hús-és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolódó táplálkozási tanácsokon!

Okostányér

Az „okostányér” a fent említettek mellett javaslatot tesz:

- ▶ a megfelelő folyadékbevitelre,
- ▶ továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére is!
- ▶ Így ad az OKOSTÁNYÉR útmutatást 1 napi étrend ajánlott összetételéről!
- ▶ Amennyiben nem vesszük figyelembe a következő ajánlásokat, akkor a naponta feleslegesen elfogyasztott 3-4 keksz, 4-5 karika kolbász vagy 1 szelet csokoládé több kg súlytöbbletet is eredményezhet évente! ☹

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek



Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

Okostányér tippek

Zöldségek és gyümölcsök jelentősége

A zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása többek között hozzájárul:

- ▶ a vérnyomás és a vércukorszint csökkentéséhez,
- ▶ a stroke és a szív-és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez,
- ▶ mérsékeli a szem – és emésztési problémák valószínűségét,
- ▶ valamint hozzájárul számos daganatos betegségek elkerüléséhez!

Okostányér tippek

Zöldség és főzelékfélék

- ▶ Együnk minden főétkezéshez piros, narancs és sötét színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit.
- ▶ Fogyasszunk száraz hüvelyeseket (babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.



Okostányér tippek

Zöldség és főzelékfélék

- ▶ A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak.
- ▶ A konzervek közül válasszuk, amelyik kevesebb sót tartalmaz.
- ▶ Burgonyát legfeljebb minden második napon fogyasszunk.

Okostányér tippek

Gyümölcsök

- ▶ Együnk gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként.
- ▶ A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is tehetünk gyümölcsöt, az évszaktól függően.
- ▶ Ajánlott elsősorban frissen fogyasztani, de lehet szárított, fagyasztott és konzerv formájában is
- ▶ Gyümölcslé esetében ajánlott a 100%-os gyümölcs tartalmút választani.



Okostányér tippek

Zöldségek, gyümölcsök

- ▶ Fogyasszunk legalább 4 adag zöldséget és gyümölcsöt naponta!
- ▶ Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen.



Okostányér tippek

Zöldségek és gyümölcsök

- ▶ 1 adag egyenlő 10dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kistányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs



Okostányér tippek

Olajos magvak

- ▶ Ezen élelmiszerek gazdag ásványianyag-, rost-, fehérje- és vitamin források, így fogyasztásuk az egészséges étrend szerves részét képezik.
- ▶ Heti 2-3 alkalommal elropogtathatunk 1-1 maréknyi nem sózott olajos magvat, például mandulát, diót, tökmagot, mogyorót, pisztáciát. Remekül kiegészítheti a tízórait vagy uzsonnát.



Okostányér tippek

Gabonafélék

Szervezetünk elsődleges energiaforrásai a CHO-ok, amelyeknek egyik forrása a gabonafélék.

Fogyasszunk naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.

A finomított gabonaféléket helyettesítsük teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, kekszekkel, gabonapehellyel, barna rizzsel, de kipróbálhatjuk a bulgurt, a hajdinát, a kölest is, mint alternatívát.

Okostányér tippek

Gabonafélék

Részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát, de jó választás a durum tészta is.

Az élelmiszer címkén ellenőrizzük az összetevőket, és válasszuk gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Okostányér tippek

Gabonafélék

- ▶ A teljes kiőrlésű gabonafélék a rendszeres fogyasztásra javasolt CHO források közé tartoznak, mivel tartalmazzák a gabona teljes ásványianyag-és nyomelem tartalmát, illetve rosttartalmukból eredően lassan emészthetőek meg, ez a lassú felszívódás biztosítja a normál vércukorszintet, megóvja a vércukor -és az inzulinszint ugrásszerű ingadozásától, ezáltal segít kordában tartani az éhségérzetet, így eredményez kiegyensúlyozottabb energiafelhasználást a szervezetben.

Okostányér tippek

Gabonafélék

- ▶ Ajánlott 3 adag gabonafélét fogyasztani naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!
- ▶ 1 adag egyenlő 1 db péksütemény (pl. kifli, vagy zsemle)
- ▶ Vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács
- ▶ Vagy 12 evőkanál (20dkg) főtt tészta/rizs
- ▶ Vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli



Rostok fontossága

Funkciói:

- ▶ Teltségérzet kialakítása
- ▶ Támogatja az emésztést
- ▶ Hozzájárul a vércukorszint egyensúlyához.

Termékek közül a legjobb ami 100g-onként 6gr rostot tartalmaz.

A rostban gazdag ételekből jellemzően kevesebbet eszünk, hamarabb kialakul a jóllakottság érzés, ezáltal kevesebb kalóriát viszünk be.

Figyelni kell: attól, hogy kiemelik valamelyik terméknek a rosttartalmát, az még lehet zsírban és cukorban „gazdag”, pl. rostdús kekszek amelyek csokival vannak bevonva.

Okostányér tippek

Húsok/halak/tojás

- ▶ Minden héten együnk változatosan a teljes értékű fehérjében gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást.



Okostányér tippek

Húsok, halak, tojás fogyasztása

- ▶ Fogyasszunk hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. (omega 3 zsírsav tartalom)
- ▶ Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe! (magas koleszterin)
- ▶ 1 adag: 1 tenyérszelet (10dkg) hús vagy 1 szelet (15dkg hal) vagy 3-4 szelet (5dkg) felvágott vagy 1 db tojás.
- ▶ A feldolgozott húskészítmények pl. virsli, párizsi, különböző felvágottak fogyasztása kis mennyiségben ajánlott, mivel ezek telített zsírsav- és só tartalma általában magasabb a kívánatosnál.

Okostányér tippek

Tej és tejtermékek

- ▶ Nagyon fontos a tej és a különböző tejtermékek fogyasztása is. Csontjaink és fogaink fejlődése és egészségének megőrzése érdekében fontos szerepük van, mert megfelelő arányban tartalmazzák a D vitamint és a Kalciumot!



Okostányér tippek

Tej és tejtermékek fogyasztása

- ▶ Fogyasszunk minden nap tejet és tejterméket: joghurtot, kefirt, tejfölt, sajtot, túrót. Válasszuk a csökkentett zsírtartalmú termékeket: számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaz, mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Pl. Óvári, Tolnai soványsajt, ugyanez igaz tejfölre.
- ▶ Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi $\frac{1}{2}$ liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.
- ▶ 1 adag egyenlő 2dl tej/joghurt/kefir vagy 5dkg túró vagy 3 dkg sajt.

Okostányér tippek

Folyadék fogyasztás

- ▶ Az egészségi állapotot befolyásolja a szervezet víztartalma is, amely a kor előrehaladtával egyre csökken.
- ▶ Újszülött szervezete 70-75%
- ▶ Felnőtt 60%
- ▶ Idős embereké csupán 50% vizet tartalmaz.
- ▶ Optimális esetben a test víz leadása és felvétele között egyensúly áll fenn. Az egyensúlyi állapotot befolyásolja a táplálkozás, a fokozott fizikai aktivitás, a külső hőmérséklet, a láz, az egészségi állapot (pl. hasmenés vagy hányás).

Okostányér tippek

Folyadék fogyasztás

- ▶ A megfelelő hidratáltság fontos az egészség, a jó közérzet fenntartáshoz, de a mindennapi teljesítményünk is múlhat azon hogy eleget iszunk e.
- ▶ A szomjúságérzet a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a folyadékmennyiség pótlására figyelmeztet.

Folyadék fogyasztás

A testünk víztartalma biztosítja:

- ▶ a megfelelő vérnyomást,
- ▶ részt vesz az emésztési és felszívódási folyamatokban,
- ▶ segíti a testhőmérséklet szabályozását.

Vízhiány esetén általános panaszok alakulhatnak:

- ▶ fejfájás
- ▶ koncentrációképesség csökkentése
- ▶ fáradtság
- ▶ szédülés.

Okostányér

Folyadék fogyasztás

- ▶ Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz.
- ▶ Gyümölcs -és zöldségleveket, cukor tartalmú teákat, üdítőket, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó vagy tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben ajánlott inni
- ▶ Fogyasszunk naponta legalább 8 pohár folyadékot!
- ▶ Ebből 5 pohár ivóvíz legyen!
- ▶ 1 pohár egyenlő 2-2,5dl



Okostányér tippek

Só, zsiradék és cukor

- ▶ Csökkentsük az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!
- ▶ Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válasszuk az alacsonyabbakat! Illetve válasszuk a nem sózott változatokat!
- ▶ Az ételek, italok elkészítésénél minél kevesebb cukrot, sót használjunk.
- ▶ A só egy részét helyettesítsük friss vagy szárított zöldfűszerekkel. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mivel az ekkor kialakult ízlés, amely az egész életre kihat.

Okostányér tippek

Só, zsiradék és cukor

- ▶ Hetente legfeljebb kétszer együnk édességet, desszertet.
- ▶ A magas zsír tartalmú élelmiszerekből, mint pl. a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz: ne minden nap, csak ritkán együnk.
- ▶ Használjunk minél kevesebb, és elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez!
- ▶ Alkalmazzuk gyakrabban a kímélő konyhatechnológiát, a zsírszegény elkészítési módokat, pl. grillezést, fóliában vagy cserépedényben való sütést, a párolást, a gőzölést vagy a habarást, vagy pl. az ételek saját anyagával való sűrítést, és csak alkalmanként fogyasszunk bő zsiradékban sülteteket!

Rejtett cukor

- ▶ „Hozzáadott” cukor: cukor, gyümölcs-cukor, fruktóz, maltóz, szacharóz, dextróz, méz, agavé- vagy rizsszirup.
- ▶ Ezek általában „üres” kalóriát jelentenek: nincs bennük tápanyag, nem biztosítanak teltségérzetet.
- ▶ Az ajánlás szerint a hozzáadott cukor bevitele 25-50 gr/nap.
- ▶ Ez könnyen meg van 1 napon belül: 1 doboz ízesített gyümölcsjoghurt, vagy gyümölcs-lé akár több 10 gr hozzáadott cukrot is tartalmazhat. Vagy a müzliszeletek, krémtúrók, túró rudik 10-18gr cukrot rejtenek, a növényi italok, bolti paradicsomszósok, kész saláta öntetek, de még a felvágottak, konzervek is tartalmazhatnak cukrot.

Mozgás fontossága

- ▶ Az egészséges életmódnak a rendszeres fizikai aktivitás elválaszthatatlan része, ezért bár szorosan nem tartozik a táplálkozás tárgykörébe, de a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott a legfrissebb ajánlásba!
- ▶ Tehát nagyon fontos a minden napi aktivitás, ahhoz, hogy egészségünket megtartsuk!
- ▶ Nagy jelentőséggel bír a szervezet egészségi állapotára és általános anyagcseréjére!

Mozgás fontossága

- ▶ LEGYÜNK AKTIVAK! Válasszunk olyan mozgásformát, amit szeretünk és csináljuk egyhuzamban naponta legalább 10 percig! Fokozatosan növeljük az időtartamot, és ez további egészségügyi előnyökkel jár!
- ▶ Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Összefoglalva

- ▶ Tehát az egészséges életmód részeként rendszeresen mozogjunk!
- ▶ Kerüljük a dohányzást!
- ▶ Törekedjünk a számunkra kívánatos (testmagasságunknak, testalkatunknak, korunknak, egészségi állapotunknak megfelelő) testtömeg elérésére és annak megtartására!

1 napos mintaétrend

- ▶ Reggeli: kapros túrókrém, Graham kenyér, Zöldpaprika, Tej
- ▶ Tízórai: Körte, Mandula
- ▶ Ebéd: BrokkolikréMLEVES, Paradicsommal sült csirkemell burgonyapürével és lilakáposzta salátával
- ▶ Uzsonna: Petrezselymes joghurt, zsenge karalábé és sárgarépa csíkok, félbarna kenyér
- ▶ Vacsora: Tonhalkrémes korpás kifli, Kígyóuborka, 100%-os narancslé

Vacsora ötletek

- ▶ Sütőben sült rozmaringos csirke zöldségekkel
- ▶ Őszi saláta grillezett camemberttel
- ▶ Póréhagymás tojásomlett
- ▶ Zelleres túrókrém kovászolt kenyérral
- ▶ Csirkemellfilé körtés – ruccolás salátával és kuskusszal
- ▶ Szilvás-diós zabkása
- ▶ Franciasaláta joghurttal - sült csirkemell - rozsos kenyér
- ▶ Házi szárnyas májpástétom – bakonyi barna kenyér – kígyóuborka
- ▶ Szezám magos csirkemell – vegyes saláta – 100%-os gyümölcsle

Sütőben sült rozmaringos csirke zöldségekkel

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 4 db csirkecomb
- ▶ 25 dkg burgonya
- ▶ 25 dkg cékla
- ▶ 30 dkg sárgarépa
- ▶ 2 kisebb fej lilahagyma
- ▶ 3 gerezd fokhagyma
- ▶ 2 ág friss rozmaring
- ▶ 3 evőkanál olívaolaj
- ▶ só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

- ▶ Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.
- ▶ Hámozzunk meg minden zöldséget. A burgonyát vágjuk csónak formára, a céklát negyedeljük, a sárgarépát ha kisebb darabok hagyhatjuk egyben és, ha nagyobbak, akkor negyedeljük hosszában, a lilahagymát kockázzuk fel, a fokhagymát hagyjuk egész gerezdekben.
- ▶ Helyezzük a zöldségeket egy tepsibe, majd tegyük rá a csirkecombokat.
- ▶ Locsoljuk meg olívaolajjal, helyezzük rá a rozmaringot, ízesítsük sóval és borssal.
- ▶ Süssük a sütőben kb. 40-50 percig, míg a csirke aranybarnára sül, és a zöldségek megpuhulnak, de még roppanósak maradnak.

Tápanyagtartalom:

- ▶ 300 kcal
- ▶ 24 g szénhidrát
- ▶ 21,8 g fehérje
- ▶ 12,4 g zsír

Őszi saláta grillezett camemberttel

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 4 szelet grilleznivaló Camembert
- ▶ 1 csomag (80g) galambbegysaláta
- ▶ 2 fürt szőlő
- ▶ 2db körte
- ▶ 15dkg dióbél
- ▶ 4ek olíva olaj
- ▶ 2ek balzsamecet
- ▶ só, bors, ízlés szerint
- ▶ 4 szelet rozskenyér pirítva

Elkészítés

- ▶ Egy salátás tálban keverjük össze az olíva olajat, balzsamecetet, sót, borsot, majd öntsük bele a száraz serpenyőben megpirított diót. A felkockázott körtéket és az egész szőlőszemeket keverjük össze a salátával, majd az egészet forgassuk bele a diós öntetbe. A sajtot forró serpenyőben süssük meg, majd a tányérokra adagolt saláta tetején tálaljuk. Egy szelet rozsos pirítóssal kínáljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- ▶ 711 kcal
- ▶ 31,2g fehérje
- ▶ 45,9g zsír
- ▶ 42,5g szénhidrát

Póréhagymás tojásomlett

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 4dkg póréhagyma
- ▶ 4 kk repceolaj
- ▶ 80ml 1,5%-os tej
- ▶ 8db tojás
- ▶ 4 kk joghurt
- ▶ 40dkg paradicsom
- ▶ 10dkg rukkola
- ▶ 4 szelet Graham kenyér

Elkészítés:

- ▶ A megmosott, feltört tojásokat habosra keverjük a tejjel és a joghurttal. A póréhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és ezt is a tojásos keverékhez adjuk. Kevés olajon egy serpenyőben mindkét oldalát megsütjük az omlettnak. Megfordításnál egy lapos tányérral helyezzük az omlettre, majd erre fordítsuk át. Innen csúsztassuk a még nyersebb felét a serpenyőre és ezt is süssük készre.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- ▶ 266 kcal
- ▶ 15,7g fehérje
- ▶ 14,5g zsír
- ▶ 18,4g szénhidrát

Zelleres túrókrém kovászott kenyérral

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 15 dkg zsírszegény tehéntúró
- ▶ 1 dl 12%-os tejföl
- ▶ 10 dkg zeller
- ▶ só és bors ízlés szerint
- ▶ 4 szelet félbarna kovászott kenyér
- ▶ 30dkg paradicsom

Elkészítés:

- ▶ A zellert hámozzuk meg, és kislyukú reszelőn reszeljük le. Villával törjük meg a túrót, keverjük össze a tejföllel és keverjük bele a lereszelt zellert, sót és borsot. Tegyük hűtőbe legalább ½ órára, hogy összeérjenek az ízek. Félbarna kovászott kenyérral (pirítós is lehet) és friss paradicsommal fogyasszuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre számítva:

- ▶ 240kcal
- ▶ 13g fehérje
- ▶ 4g zsír
- ▶ 38g szénhidrát

Csirkemellfilé körtés-rukkolás salátával és kuskusszal

Hozzávalók (4 főre):

- ▶ 400 g csirkemellfilé
- ▶ 200 g kuskusz
- ▶ 80g rukkola saláta
- ▶ 100 g körte
- ▶ 1 evőkanál méz
- ▶ 1 kiskanál mustár
- ▶ 15 ml növényi olaj
- ▶ fél citrom leve
- ▶ só, bors

Elkészítés:

- ▶ A csirkemellfilét megtisztítjuk és szeletekre vágjuk. Mindkét oldalát sózzuk-borsozzuk, majd egy serpenyőben növényi olaj egy részén készre sütjük.
- ▶ Amíg a hús elkészül, addig a kuskuszra ráöntünk kétszeres mennyiségű forró vizet, ízlés szerint sózzuk és lefedve állni hagyjuk kb. 15 percig, amíg a kuskusz megszívja magát és megpuhul.
- ▶ A saláta elkészítéséhez megmossuk a rukkolát, és egy nagyobb tálba helyezük. A körtét megtisztítjuk (nem szükséges hámozni), és kisebb kockákra vágjuk. Az öntethez a mézet, mustárt és a fél citrom levét összekeverjük a növényi olajjal, a megfelelő állag eléréséhez kis vizet is adhatunk hozzá. Végül pedig a körtét elkeverjük a rukkolával és ráöntjük a salátaöntetet. A diót szárazon serpenyőben megpirítjuk, és a salátára szórva tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

- ▶ Energia: 445 kcal
- ▶ Fehérje: 32,7 g
- ▶ Zsír: 12 g
- ▶ Szénhidrát 50g

Franciasaláta joghurttal, sült csirkemell, rozsos kenyér

Hozzávalók (1 főre):

- ▶ 30g burgonya
- ▶ 15g alma
- ▶ 15g csemege uborka
- ▶ 15g sárgarépa
- ▶ 15g petrezselyemgyökér
- ▶ 10g zöldborsó
- ▶ 30g joghurt (3,5%-os)
- ▶ 10g majonéz
- ▶ ízlés szerint citromlé
- ▶ kevés só, bors
- ▶ 100g csirkemell
- ▶ 1 kk. napraforgóolaj
- ▶ kevés só
- ▶ ízlés szerint majoránna, feketebors
- ▶ 50g rozsos kenyér

Elkészítés:

- ▶ A megtisztított burgonyát, sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zöldborsót megfőzzük, a burgonyát meghámozzuk, a sárgarépával és petrezselyemmel együtt felkockázzuk. Az almát megmossuk, felkockázzuk, az uborkát felszeleteljük. Összekeverjük a zöldségeket. A joghurtot, majonézt, citromlevet, sót, borsot összekeverjük, majd a kész salátába keverjük. Lehűtve tálaljuk.
- ▶ A csirkemellet befűszerezzük, majd serpenyőben 1 kk. olajon kisütjük.
- ▶ A salátát és a sült csirkemellet rozsos kenyérrel tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

- ▶ Energia: 445 kcal
- ▶ Fehérje: 33g
- ▶ Zsír: 18g
- ▶ Szénhidrát: 38g

Kakukkfűves házi szárnyas májpástétom, bakonyi barna kenyér, kígyóuborka

Hozzávalók 4 főre

▶ Kakukkfűves házi szárnyas májpástétom

- ▶ 240 g csirkemáj
- ▶ 2 db tojás
- ▶ 60 g vöröshagyma
- ▶ 40 g napraforgó olaj
- ▶ 2 g bors
- ▶ 2 g majoránna
- ▶ 2 g kakukkfű
- ▶ 2 g fűszerpaprika
- ▶ 2 g só
- ▶ 400 g bakonyi barna kenyér
- ▶ 240 g kígyóuborka

Elkészítés

- ▶ A hagymát olajon megdinszteljük, majd rátesszük a májat. Rövid ideig sütjük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és fűszerezzük. Addig főzzük, ameddig a máj meg nem puhul. Közben a tojásokat keményre főzzük, majd megpucoljuk és a májjal együtt egy botmixerrel pürésítjük. Fűszerpaprikával megszórva, kenyérrre kenve uborkával és gyümölcssteával kínáljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

- ▶ Energia: 448 kcal
- ▶ Zsír: 15 g
 - amelyből telített zsírsavak: 2,5 g
- ▶ Szénhidrát: 55 g
 - amelyből cukrok: 2,2 g
- ▶ Rost: 8,6 g
- ▶ Fehérje: 24 g
- ▶ Só: 1,4 g

Néhány idézet

- ▶ *„Senki nem tud annyit tenni az egészségünkért, mint mi magunk!” / Szabó György/*
- ▶ *Vigyázz a testedre. Ez az egyetlen hely, ahol egész életedben élned kell.” /Jim Rohn/*
- ▶ *“Sosincs túl korán vagy túl késő, hogy elkezdj tenni az egészséged érdekében.” /Ismeretlen/*

Reggeli fontossága

Miért is fontos a reggeli!?

- ▶ A reggeli fontosságát már több hazai kampány is többször hangsúlyozta!
- ▶ A reggeli is, mint minden étkezésünk energiát biztosít számunkra! A reggeli ebből a szempontból azért is fontos, mert egy hosszú éjszakai éhezés után a reggelivel tudjuk tápanyaghoz juttatni a szervezetünket, hiszen szervezetünk éjszakai is dolgozik - az energia felhasználásunk folyamatos!

A helyes összetételű reggeli javítja

- ▶ a kognitív funkciókat (figyelem, pl. iskolában, az érzékelés, az észlelés, az emlékezet, a nyelvhasználat, a gondolkodás, a problémamegoldás...)
- ▶ a memóriát,
- ▶ a koncentrációt,
- ▶ csökkenti a feszültséget,
- ▶ a szorongást,
- ▶ az agresszív megnyilvánulást.

Reggeli szerepe

- ▶ Mind a reggeli elhagyása, mind az étkezések alacsony száma összefüggésbe hozható a gyermekkori elhízással!
- ▶ Szociális szerepe: a reggeli egy remek lehetőség, hogy végig gondoljuk a napunkat, átbeszéljük a gyermekek napirendjét, vagy csak hogy együtt legyünk!

„Elvárások” a reggelivel szemben:

- ▶ A reggeli sohasem maradjon el!
- ▶ Ideális időpontja a reggel ☺, általában 7-8 között, de lehetőség szerint az ébredést követő 1 órán belül, és viszonylag mindennap fix időpontban.

Milyen a jó reggeli?

▶ Energiaszükségletünk kb. 20%-át fedezi,

ez pl. kisiskolás (7-10 éves) esetében 400 kcal is lehet a teljes napi energiaszükségletből, ami napi 1700-2050 kcal között mozog.

Mit tartalmazzon?

- ✓ Lehetőleg cukormentes, vagy kevés hozzáadott cukrot tartalmazó folyadékot: cukrozatlan gyümölcsteát, vizet, citromos vizet.
- ✓ Lassan felszívódó szénhidrátként teljes kiőrlésű gabonát (teljes kiőrlésű pékáru, zabpehely, cukrozatlan gabonapehely).
- ✓ Idény zöldséget
- ✓ Komplettnél, teljes értékű fehérjeforrást (sovány, magas hús tartalmú húskészítmények, tejtermékek, tojás)

Néhány tanács a közös reggeli megvalósításához 😊

- ▶ Időt teremtve, példát mutatva: a szülő is reggelizik.
- ▶ Előző nap este kigondoljuk a másnapi reggelit és meg is terítünk hozzá, illetve előkészítjük a hozzávalókat.

Reggeli ötletek

- ▶ Gombás-sajtos melegszendvics
- ▶ Sütőtökös zabkása
- ▶ Céklás túrókrém
- ▶ Padlizsánkrém paradicsommal és purpur kenyérrel
- ▶ Spenótos omlett tortillában
- ▶ Csicseriborsókémes szendvics
- ▶ Őszibarackos granola (zabpehely-kókuszreszelék-növényi olaj, dió, őszibarack, fahéj, méz összesütni) joghurttal vagy tejjel tálaljuk.
- ▶ Tojáskrémés szendvics
- ▶ Bazsalikomos sonkás sajtos melegszendvics
- ▶ Padlizsánkrémés szezámagos zsemle
- ▶ Tonhalkrémés korpás kifli paprikával + narancslé





Mit dobozoljunk a gyerekeknek a suliba?



Tojásmuffin, házi kovászos kenyér, eper, mandula



Teljes kiőrlésű tortillából mini pizzák, alma, uborka



Tortilla tekercs sonkával, salátával és sajtkrémmel, répa, szőlő



Teljes kiőrlésű szendvics natúr pattogatott kukorica, bogyós gyümölcsök



Olajos magvak, étcsokoládé, rozsos szendvics zöldségekkel, sonkával és sajttal



Házi túrós-zabpalacsinta korongok, répa, szőlő, mandula, cukormentes müzli szelet



Mintaétlap 11-14 éveseknek

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kamillatea Tejbedara (teljes kiőrlésű búzadarából)	Tej 1,5 %-os Tk k. croissant	Gyümölcsstea Óvári sajt Margarin Tk. zsemle Jégcsapretek	Kamillatea Zöldfűszeres túrókrém Magvas zsemle Paradicsom	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin Tk zsemle Zöldpaprika
Tízórai	Tk. kifli Gépsonka Margarin Zöldpaprika	Tea Padlizsánkrém Félbarna k.	Tea Körözött Félb.k.	Tej 1,5%-os Extrudált kukoricapehely	Tea Tojáskrém Graham kifli
Ebéd	Zellerleves Csirkepaprikás Galuska Szőlő	Lebbencsleves Fokhagymás sertéssült Zöldbabfőzelék Graham kenyér	Csontleves Stefánia vagdalt Párolt káposzta ½ adag Hagymás burgonya ½ adag	Gulyásleves Grízes tészta	Sütőtökrémleves Sajtos csirkemell Bulgur Paradicsomsaláta
Uzsonna	Kenőmájás Graham k. Jégcsapretek	Köményes sajt Margarin Szezámragos zsemle Zöldpaprika	Csirkesonka Margarin Tk kifli Kígyóuborka	Gyümölcsös müzliszelet Alma	Joghurt Graham kifli
Vacsora	Pulykabrassói Görög saláta Víz	Mustáros halfilé Párolt sárgarépa Víz	Gombafasírt Zöldséges hajdina Limonádé	Pirított csirkemáj Burgonyapüré Fejes saláta Víz	Tonhalkrém Félbarna k. Lilahagyma Limonádé

Feldolgozott élelmiszer kontra friss élelmiszer

- ▶ A minimálisan feldolgozott élelmianyagok- élelmiszerek egészségesebbek, magasabb tápanyag tartalommal bírnak, kevesebb adalékanyag található bennük.
- ▶ Ezzel ellentétben az ultrafeldolgozott változatokban magasabb a zsír-cukor-és só-tartalom, több mesterséges ízesítőt, tartósítószeret, egyéb kemikáliákat és kevesebb hasznos tápanyagot tartalmaznak!
- ▶ Kevesebb a vitamin, ásványianyag és rosttartalom is.
- ▶ Ezek az élelmiszerek gyakran túlevéshez vezetnek, mert a mesterséges ízfokozók és állag javítók miatt nehezebb felismernie a szervezetünknek a teltségérzetet

▶ Ha az ételcímken nem felismerhető természetes alapanyagok szerepelnek, akkor inkább hagyjuk ott a terméket!

▶ Ultrafeldolgozott az étel, ha az összetevők listája hosszú, és tartalmazza a következő anyagokat:

1. Maltodextrin
2. Nátrium glutamát (MSG)
3. Aromák (természetes aroma)
4. Hidrogénezett növényi olaj
5. Mesterséges édesítők: aszpartám, aceszulfám-K, szacharin
6. Emulgeálószer (lecitin, mono-és trigliceridek)

A következő táblázatban összefoglaltam, hogy mit hogyan tudunk helyettesíteni, hogy tápanyagban gazdag ételt együnk:

Ultrafeldolgozott élelmiszerek

Ultrafeldolgozott

1. Cukrozott gabonapehely
2. Instant tésztaleves
3. Cukros üdítők
4. Kekszek, nápolyik
5. Pizzák
6. Felvágottak, virslik
7. Chips, ropi
8. Ízesített joghurtok, túrókrémek
9. Energia-és fehérjeszeletek

Feldolgozott, minimálisan feldolgozott

1. Színezék és adalékanyag nélküli gabonapehely, teljeskiőrlésű zabpehely
2. Konzerv leves, házi friss zöldségből, húsból készített leves
3. Ásv.vízes italok, „édesített” üdítők, friss gyüm.levek, citromos víz
4. Csomagolt sütemények, otthon készült sütik, tk kekszek
5. Otthon készített pizza
6. Friss húsok, házi készítésű pástétomok, zöldségkrémek
7. Sült zöldségek, édesburgonya vagy cékla chips, magvak
8. Natúr joghurt friss gyümölccsel, házi túró édesítve, friss sajtok
9. Házi granola, diófélék, aszalt gyümölcsök



Étlaptervezés az egészséges táplálkozás alapelvei szerint

Közétkeztetés fogalma

- ▶ Olyan közösségi ellátás, ahol korcsoportonként (csecsemőtől idősig) naponta egyszeri vagy többszöri étkezést biztosítunk.
- ▶ A közétkeztetés felelőssége növekszik: nagy szerepe van az egészséges táplálkozási szokások kialakításában, ezáltal az egészségmegőrzésben, betegség megelőzésben, diétás étkeztetés biztosításában, kulturált étkezési szokások kialakításában és fenntartásában.

Közétkeztetés célja

- ▶ Az élelmezést igénybe vevők táplálkozási szükségleteinek mennyiségi és minőségi kielégítése.

Szubjektív és objektív igény

Közétkeztetés során figyelembe vesszünk szubjektív és objektív igényeket is.

- ▶ Szubjektív igények (ételekkel szembeni elvárások mennyiségi és minőségi szempontból, kialakult ízlés világ) kielégítésére csak törekedni tudunk: rendszeresen tájékozódunk a fogyasztók igényeiről, és ezeket figyelembe vehetjük az étlap tervezés során.
- ▶ Objektív igény: különböző korú, nemű, foglalkozású, fizikai aktivitású és egészségi állapotú ellátottak energia-és tápanyagszükséglete.

Egészséges táplálkozás fontossága

- ▶ Egészséges táplálkozással:
 - csökkenthető a nem fertőző betegségek kialakulásának kockázata (szív-és érrendszeri, daganatos megbetegedés)
 - meghosszabbítható a születéskor várható élettartam
 - idős korosztályban képes javítani az aktuális egészségi állapotot.

Egészséges étrend

- ▶ Zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonafélékben gazdag, emellett alacsonyabb zsír-, hozzáadott cukor-és só tartalmú.

Az étlap tervezés menete

- ▶ Párhuzamosan tervezzük az ebédeket és a meleg vacsorákat, majd reggeliket és hideg vacsorákat.

Elsőként húsételeket: feltéteket, egytálételt: szelet, ragu, darált hús, sertés, baromfi és hal ételeket változatosan, figyelembe véve a konyhatechnológiát is: főzés, sütés, párolás variálásával...

Köret, főzelék, saláta, mártás, leves tervezése, utoljára a harmadik fogást, pl. gyümölcsöt, ritkán édességet.

Végül megtervezzük a reggeliket folyadékkal és a kisétkezéseket.

Ételek sorrendje az étlapon

- ▶ Reggeli esetében: folyadék, pékáru, kenőzsiradék, hús - vagy tejkészítmény, szendvicskrém végül zöldség szerepeljen:
 1. Tea,
 2. Zsemle,
 3. Margarin,
 4. Baromfi párizsi,
 5. Zöldpaprika

Ételek sorrendje az étlapon

- ▶ Ebéd esetében: leves, húsetel (feltét), köret, főzelék, saláta, savanyúság vagy saláta, desszert vagy gyümölcs:
 1. Húsleves
 2. Rakott karfiol
 3. Csemege uborka
 4. Meggyes-kókuszos kölesgolyó

Ételek sorrendje az étlapon

- ▶ Hideg vacsora: pékáru, kenőzsiradék, hús- vagy tejkészítmény, szendvicskrém, zöldség és folyadékkal zárul:
 1. Teljes kiőrlésű kenyér
 2. Petrezselymes túrókrém
 3. Retek
 4. Gyümölcstea

Az étrend összeállítás szempontjai

- ▶ Az étrendet az idénynek megfelelően kell összeállítani.
- ▶ A nyári, meleg időszakra tervezett étrendek kisebb energia tartamúak, zsírszegényebbek, folyadékban gazdagabbak és kevésbé laktatóak legyenek. Ezeket a feltételeket elsősorban az idénynek megfelelő zöldségfélék, gyümölcsök és a belőlük készített ételek és italok tervezése teszi lehetővé (nyers saláta félék, párolt zöldségek, gyümölcslevesek- és mártások, nyers gyümölcsök, zöldségfélék).

Az étrend összeállítás szempontjai

- ▶ A téli hidegben a nagyobb energia tartamú, laktatóbb ételfogásokat is tervezhetünk, mint pl. savanyú káposztából, hüvelyesekből készített ételek, vagy a kelt tészta. A télen is beszerezhető zöldségfélék és gyümölcsök mellett a gyorsfagyasztott és konzervált készítményeket is fel lehet használni. Ebben az időszakban nagyon fontos a C-vitamin tartalmú savanyított zöldségfélék rendszeres fogyasztása.

Az étrend összeállítás szempontjai

- ▶ Az étrend változatossága is nagyon fontos szempont: a felhasznált nyersanyagok, az ételfogások, az ételek színe, íze, elkészítési módja is legyen változatos.
- ▶ Az élelmiszer-változatosság azt jelenti, hogy az egyes élelmiszerekből (burgonya, gabonafélék stb.) egy napon, ill. azonos étkezésein belül csak egyfajta ételfogás készüljön. A kenyér, hús naponta több étkezésein belül is adható változatosan.

Az étrend összeállítás szempontjai

- ▶ Az ételváltozatosságot egy adott élelmiszer többféle étellé való feldolgozása valósítja meg. Például zöldbab elkészítése: leves, főzelék, angolos főzelék, rakott, csőben sült, vagy saláta formájában készíthető el.
- ▶ Fontos változatossági követelmény, hogy 10 napon belül ugyanaz az étel 2szer ne szerepeljen. Ugyanazt az alapanyagot fel lehet használni, de más étel készíthető el belőle. Az alapanyagok tekintetében ez alól kivétel a hideg étkezéskor adható kenőzsiradék, kenyér, pékáru, vmint az italok.

Az étrend összeállítás szempontjai

- ▶ Az íz és szín béli kiegészítés is hozzá tartozik az étrend változatosságához. Az azonos színű, hasonló ízű ételfogások ne kövessék egymást a menüsorban, például paradicsomleves, töltött paprika.
- ▶ Állagában krémlevest ne kövessen főzelék.
- ▶ Az étrend legyen konyhatechnológiai szempontból is változatos, nem helyes rántott szelet után fánkot tervezni,
- ▶ Magyaros burgonyaleves után pörköltet étrendbe állítani.

Az egész napos ellátás esetén 10 élelmezési napra vonatkozóan az adagok (élelmiszercsoportokként) a következők szerint alakulnak!

- ▶ Hús: min.6 – max. 10
- ▶ Húskészítmény: 23% zsírt. alatt max 5, felett max 1
- ▶ Hal: min. 1
- ▶ Belsőségek: max 3 (2 ételkészítés, 1 kis étkezés)
- ▶ Tojás: min. 3 – max 8
- ▶ Rizs: max. 3
- ▶ Szárastészta: max. 2
- ▶ Burgonya: max. 5

Az egész napos ellátás esetén 10 élelmezési napra vonatkozóan az adagok (élelmiszercsoportokként) a következők szerint alakulnak!

- ▶ Szárazhüvelyesek: (10.01.-04.30-ig) min. 1 max. 3 (05.01.-09.30.-ig) min.1
- ▶ Gyümölcs és zöldség min. 30; nyersen min. 10
- ▶ Gyümölcsalapú italok, zöldséglék: max. 6
- ▶ Édesség, finom pékáru: max. 4
- ▶ Tej: 5liter
- ▶ Ízesített tejkészítmény: max. 4

Az egész napos ellátás esetén 10 élelmezési napra vonatkozóan az adagok (élelmiszercsoportokként) a következők szerint alakulnak!

- ▶ Lekvár,ogyorókrém, csokoládékrém: max. 1
- ▶ Olajos magvak: min. 2
- ▶ Gabona alapú élelmiszerek: min. 20. Teljes kiőrlésű gabona: min. 10
- ▶ Sertés-és baromfi zsír: max. 3
- ▶ Margarin kenőzsiradékként: max. 25. Vaj kenőzsiradékként: max. 3
- ▶ Bő zsiradékban sült étel: max. 1
- ▶ Tejszín: max. 1

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Az étrend az állati eredetű fehérje-és kalcium szükséglet miatt, naponta tartalmazzon húsfélét, tojást, és több étkezésre elosztva tejet ill. tejterméket!
- ▶ Szénhidrátok esetében a rosttartalomnak is jelentősége van, teljes kiőrlésű gabona szerepeljen az étlapon.
- ▶ A cukor fogyasztását minimálisra kell csökkenteni: a tea ízesítésére is minimálisat használjunk. Egyrészt károsítja a fogakat, másrészt az édes ízre szoktatás növeli a gyermekkori elhízás kockázatát. Önálló fogásként nem adható. Legjobb ha tejet vagy gyümölcsöt tartalmazó édességet tervezünk.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Zsiradékra szükség van az idegrendszer fejlődéséhez. 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6 %-os zsírtartalmú tejek felhasználása javasolt. Ugyanakkor kerülni kell a túlzásba vitt zsiradék fogyasztást, ezért tejszínt és tejfölt önálló étkezésként nem lehet adni. A magas zsírtartalmú húskészítmények (kolbász-és szalámifélék) adását is “kerülni” kell.
- ▶ Bő zsiradékban sülték sem javasoltak, abban az esetben csak ha az ételek sütőben vagy kombinált sütő-főző berendezésben készülnek, jóval kevesebb zsiradék felhasználásával.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Túlzott sózás helyett törekedni kell az ízathangolásra.
- ▶ Édesítőszer használata sem megengedett.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Vitamin-és ásványi anyag fedezésére a legalkalmasabbak a zöldségek, gyümölcsök, (itt fontos megjegyezni, hogy a burgonya nem számítandó bele a napi zöldség fogyasztásba) amelyet naponta 3-4 alkalommal kell kapniuk, ebből 1 adagot nyers formában.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Halat 10 napban 1szer , belsőseget legfeljebb 3szor lehet adni, 2 alkalommal ételkészítéshez, egyszer kísétkezésre.
- ▶ 1 éves kor után illeszthetőek be a citrusfélék, déli gyümölcsök darabosan (eddig csak a levüket fogyaszthatták).
- ▶ Bogyós gyümölcsöket is fogyaszthatnak (málna, szeder, áfonya, ribizli). Ekkor már kevésbé allergizálnak, és a szervezet is könnyebben emészti. Adhatóak turmixital, gyümölcspüré, gyümölcskrém, gyümölcsleves, gyümölcsmártás változatban.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Olajos magvak is adhatók.
- ▶ Nem csak a tojássárgáját, hanem egész tojást is fogyaszthatják a gyermekek. Először ételek készítéséhez, aztán önálló ételként is kínálhatjuk. Pl. főtt tojás, csurgatott tojásleves, tojáskrém, zöldséges tojáskrém formájában.
- ▶ Savanyított tejtermékeket (joghurt, kefir) is fogyaszthatnak kísértkezésekre: pl. kefir kiflivel, ananászos joghurt babapiskótával, barackos joghurt kukoricapehellyel.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Tésztaételek is szerepelhetnek az étlapon. Az egészségesebb változatokat tervezzük, zöldséggel, tejtermékkel: pl. káposztás tészta, sonkás kocka, zöldséges húsos penne.
- ▶ Zöldségfélék közül minden fogyasztható. A szükségletet a sűrített főzelékből, csőben sültekből, rakott-és töltött ételekből, zöldségpudingokból -és felfújtakból biztosítjuk. Nyersen is fogyaszthatóak.

Jellemző ételcsoportok

- ▶ A sűrített főzelék esetében a burgonyás vagy saját anyaggal történő sűrítést alkalmazzuk, vagy a habarást, hintést.
 - ▶ (1-3 éves korcsoportban a leves tervezése nem szükségszerű, mert hamar eltelítheti a gyomrot, és a tartalmasabb, tápértékben gazdag második fogásnak „nem marad hely”.)

Jellemző ételcsoportok

- ▶ Nem javasolt a magas zsírtartalmú húskészítmények tervezése, sertés-és baromfiszír, kókusz-és pálmazsír, füstölt-és csípős készítmények, koffein tartalmú italok (kivétel a tea és a kakaó), szénsavas vagy cukrozott üdítők, szörpök, gyümölcsíz.

Reggeli	Zöldtea Tojáskrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika piros	Tea Tejben zabpehely	Tea Szezámagos zsemle Margarin Trappista sajt Paradicsom	Tea Körözött Félbarna k. Zöldpaprika	Kakaó Kalács	Tej Müzliverék magvas gyümölcsös	Tea Zabkása
Tízórai	Tej Gépsonka Teljes kiőrlésű k. Sárgarépa	Tej Főtt kemény tojás Margarin Teljes kiőrlésű k. Zöldpaprika	Tej Tk k. Petrezselymes margarin Póréhagyma	Tej Gabonapehely	Tea Tk k. Vajkrém Kaliforniai paprika	Tej Baromfi párizsi Tk k. Fehér paprika	Tej Kenőmájas Korpás zsemle Retek
Ebéd	Daragaluska leves Sült csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Fehér kenyér	Sütőtökrémleves Halfilé párizsiasan Burgonyapüré Almabefőtt	Húsgombóc leves Pulykabrassói Kelkáposzta főzelék Fehér k.	Gombaleves Pirított csirkemáj Párolt rizs Uborkasaláta	Burgonyaleves Grill virsli Zöldborsófőzelék Félbarna k.	Almaleves Paprikás burgonya Csemege uborka Félbarna k.	Csontleves Grill csirkemell Besameles zöldségtál Almás lepény
Uzsonna	Túrókrém Kifli Alma	Tk k. Sajtkrém Jégcsapretek	Joghurt Kifli	Köményes sajt Tk k. Karalábé	Kefir Zsemle Mandarin	Banán Korpovit keksz	Körte Puffasztott rizs
Vacsora	Főtt virsli Mustár Fehér kenyér Tea	Téli vitaminsaláta túróval Tk k. Zöldtea	Gombakrém Zsemle Tea	Rakott zöldbab Tea	Tonhalas színes tészta Tea	Víz Tejberizs	Padlizsánkrém Félbarna k. Tea

*Korcsopontonkénti napi energiaszükséglet egész napos
étkezés során (kkcal/nap/fő)*

1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15-18 év	19-69 év	70. évtől
1100-1300	1350-1650	1700-2050	2000-2400	2000-2600	2000-2500	1800-2200

A 2026. március 18-án megrendezésre került program a TSZR2025 kódszámú Területi szakmatámogatási rendszer működtetése, szakmatámogatási feladatok ellátása – 2025 című projekt keretében a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a Budapesti Szociális Szakmatámogatási Hálózat Fogyatékos Emberek Budapesti Szociális Alap- és Szakosított Ellátási Szakmatámogatási Csoportja szervezésében valósult meg.

<https://www.buszszh.hu>

BUSZSZH



Mozgássérült
Emberek
Rehabilitációs
Központja



BELÜGYMINISZTERIUM



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



NSZI



REFORMÁTUS
SZERETETSZOLGÁLAT

Jelen prezentáció a TSZR2025 kódszámú projekt keretében a Budapesti Szociális Szakmatámogatási Hálózat Fogyatékos Emberek Budapesti Szociális Alap- és Szakosított Ellátási Szakmatámogatási Csoportja szervezésében 2026. március 18. napján megrendezésre került online szakmai műhely témájának vázlata.

A jelen prezentációban közzétett információk gyakorlatban történő alkalmazásának elengedhetetlen feltétele a mindenkor hatályos vonatkozó jogszabályokban, valamint a témában elérhető szakmai tartalmú útmutatókban, segédletekben foglaltak alapos ismerete és pontos alkalmazása.

A prezentáció tartalma az online szakmai műhelyen elhangzott információkkal együtt értelmezendő.

BUSZSZH



Mozgássérült
Emberek
Rehabilitációs
Központja



BELÜGYMINISZTERIUM



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



NSRF



REFORMÁTUS
SZERETETSZOLGÁLAT

A SZAKMAI MŰHELY CÉLJA szakmatámogatási segítségnyújtás a részt vett szociális intézmények, szolgáltatók munkatársai részére, az egészséges táplálkozás témakörét érintő kérdésekben.

Munkatársaink feladata iránymutatás, szakmai támogatás biztosítása, amely azonban nem minősül szakmai állásfoglalásnak.

Jelen segédlet az intézmény, szolgáltató saját felelősségére használható.



Köszönöm a figyelmet ☺

Ungvári Ildikó

Dietetikus

ungvari.ildiko@diakonia.hu

Református Szeretetszolgálat