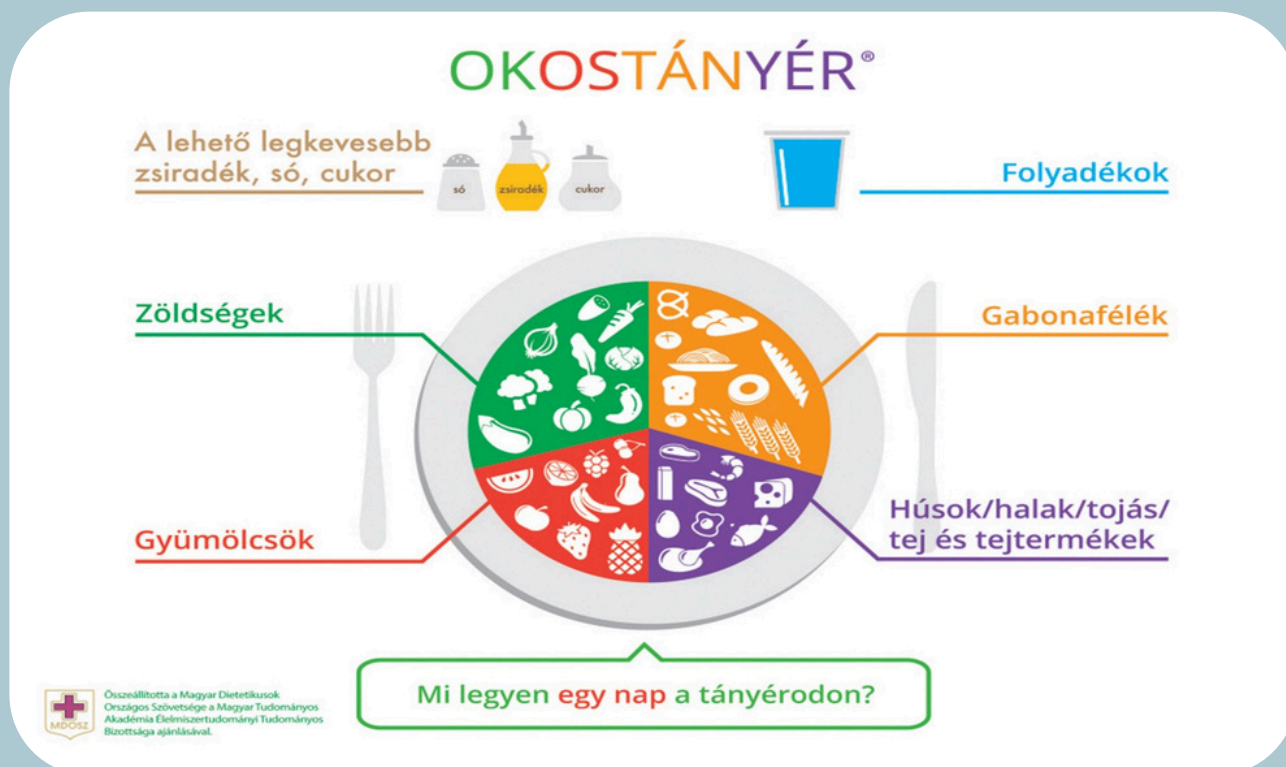




Márciusi online workshopunkat Ungvári Ildikó dietetikus vezette az egészséges táplálkozás témakörében. Az esemény hasznos információkat és inspirációt nyújtott a tudatosabb, egészségesebb életmódhoz.

Az egészség egyik alapja a megfelelő táplálkozás

Az élettani folyamatainkhoz energiára van szükségünk. 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.

Egészséges táplálkozás = kiegyensúlyozott táplálkozás

Az egészséges táplálkozás minden életkorban kulcsfontosságú. Vitán felül áll a szerepe a testi-lelki egészség, a szellemi és fizikai csúcsteljesítmény megőrzése, az ideális növekedés, valamint a fitten maradó időskor tekintetében.

Nincsenek tiltott táplálékok, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását pedig csökkenteni.

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS ÉS ÉTLAP ÖSSZEÁLLÍTÁS A GYAKORLATBAN DIETETIKUS SZEMMEL SZAKMAI MŰHELY ÖSSZEFOGLALÓ

Ajánlott étkezési szokások

Naponta 4-5 alkalommal érdemes étkezni, az étkezések mennyiségét pedig próbáljuk meg minél egyenletesebben elosztani.

Fontos elkerülni a nagy mennyiségű esti étkezéseket.

Az étkezéseket mindig nyugodt és kényelmes körülmények között, nem kapkodva, és minden falatot alaposan megrágva érdemes lebonyolítani.

Okostányér

Az egészséges táplálkozás nem bizonyos élelmiszercsoportok kizárásával, hanem a változatos kombinációjukkal érhető el.

Az okostányér segítségével könnyen hozzáférhetünk az alapvető élelmiszercsoportokkal kapcsolatos táplálkozási ajánlásokhoz; információt a letölthető prezentáció tartalmaz.



A szociális intézményekben biztosított étkezések alapvető fontosságúak az igénybe vevők egészsége és jólléte szempontjából. Friss, tápláló, változatos és ízletes ételeket kell biztosítani. Az étkezési lehetőségek kialakításakor figyelembe kell venni az egyéni szükségleteket.

A közétkeztetés szerepe a szociális ellátásban

A közétkeztetés keretében olyan szolgáltatás valósul meg, amely különböző korcsoportok számára – a csecsemőktől az idősekig – napi egy vagy több étkezést kínál.

A közétkeztetés felelőssége egyre nő:

- Jelentős szerepet játszik az egészséges táplálkozási szokások kialakításában.
- Hozzájárul az egészségmegőrzéshez.
- Segít a betegségek megelőzésében.
- Biztosítja a diétás étkezést.
- Elősegíti a kulturált étkezési szokások fejlődését és fenntartását.

A közétkeztetés célja az élelmezést igénybe vevők táplálkozási szükségleteinek mennyiségi és minőségi kielégítése.

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS ÉS ÉTLAP ÖSSZEÁLLÍTÁS A GYAKORLATBAN DIETETIKUS SZEMMEL SZAKMAI MŰHELY ÖSSZEFOGLALÓ

Az étrend összeállításának főbb szempontjai

- Étrend az idénynek megfelelően.
- Változatos táplálkozás.
- Szubjektív igények (például ízlésbeli preferenciák) és
- Objektív igények (például eltérő tápanyagszükségletek) figyelembevétele.

A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS AZ ELLÁTÁS RÉSZÉ – NEMCSAK ÉTEL, HANEM GONDOSKODÁS IS.



PREZENTÁCIÓ