

Táplálkozási tanácsok felnőtteknek

Zentai Andrea

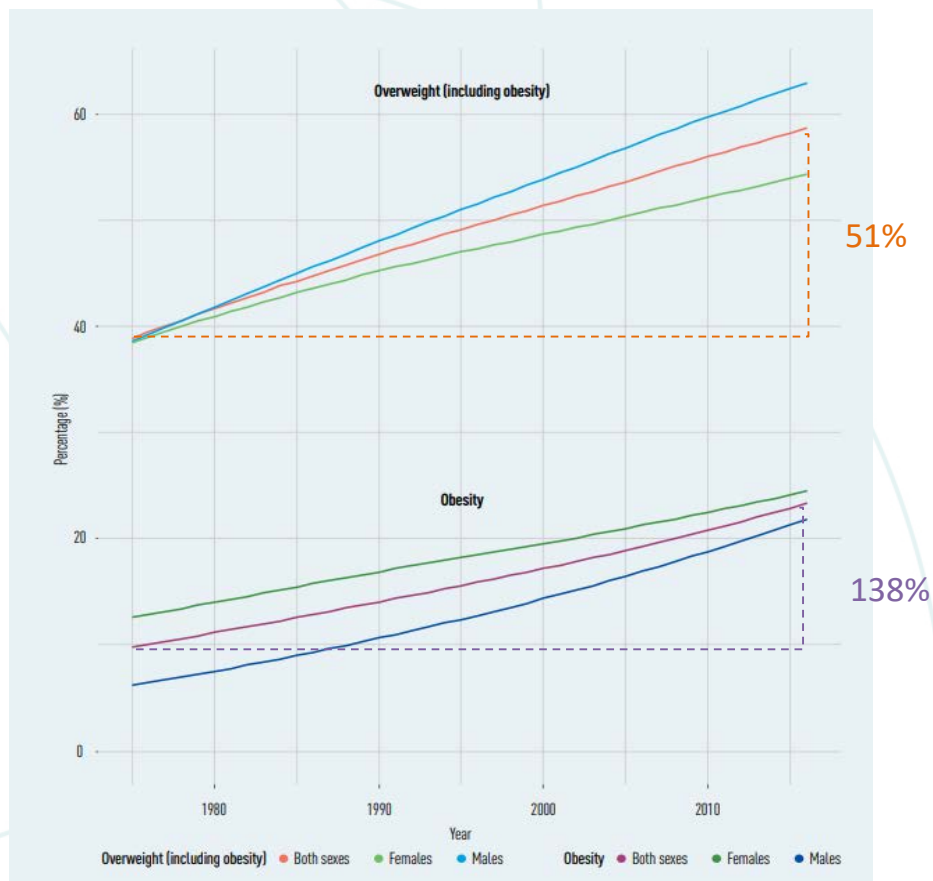
dietetikus, népegészségügyi MSc,
Főosztályvezető (OGYÉI Táplálkozás-epidemiológiai Főosztály),

Táplálkozás-epidemiológiai Főosztály munkatársai

Budapest, 2023.02.15.

NNK, „A védőoltások és a prevenció aktuális kérdései” c. Foglalkozás-egészségügyi Fórum

A túlsúly és az elhízás gyakorisága a WHO Európai Régiójában a felnőttek körében, nemek szerint (1975-2016)



- A túlsúly (beleértve a elhízást is) 1975 óta 51%-kal, 2006 óta 8%-kal növekedett
- Az elhízás gyakorisága 1975 óta 138%-kal, a 2016-ot megelőző 10 évben 21%-kal nőtt

Forrás: WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022.

A 11 legnagyobb egészség-veszteséget okozó kockázati tényező Magyarországon

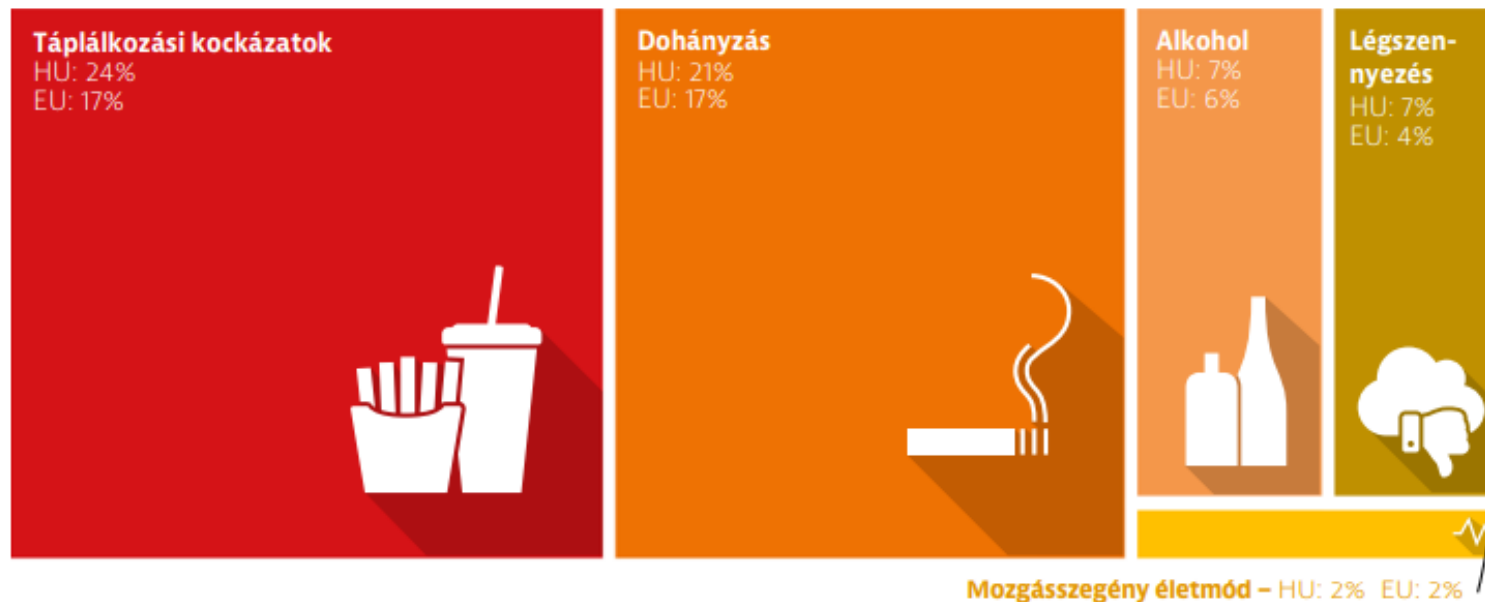
Rang-sor	Nők	ELÉV 100.000 főre
1	Magas vérnyomás	6369
2	Dohányzás	3999
3	Túlsúly, elhízás	3827
4	Magas koleszterinszint	2981
5	Magas vércukorszint	2427
6	Túlzott alkoholfogyasztás	1611
7	Alacsony teljes kiőrlésű gabona fogyasztása	1592
8	Levegő porszenyezettsége	1260
9	Alacsony dió-, olajosmag-fogyasztás	1177
10	Alacsony gyümölcsfogyasztás	1162
11	Magas sófogyasztás	1041

Rang-sor	Férfiak	ELÉV 100.000 főre
1	Dohányzás	8591
2	Magas vérnyomás	7674
3	Túlzott alkoholfogyasztás	6704
4	Túlsúly, elhízás	4522
5	Magas koleszterinszint	3913
6	Magas vércukorszint	3207
7	Alacsony teljes kiőrlésű gabona fogyasztása	2204
8	Magas sófogyasztás	2144
9	Levegő porszenyezettsége	2027
10	Alacsony gyümölcsfogyasztás	1942
11	Alacsony dió-, olajosmag-fogyasztás	1746

A legalább 1000 elvesztett egészséges életévek (ELÉV)/100 ezer fő veszteséget okozó kockázati tényezők rangsora nőkre és férfiakra Magyarországon, 2016

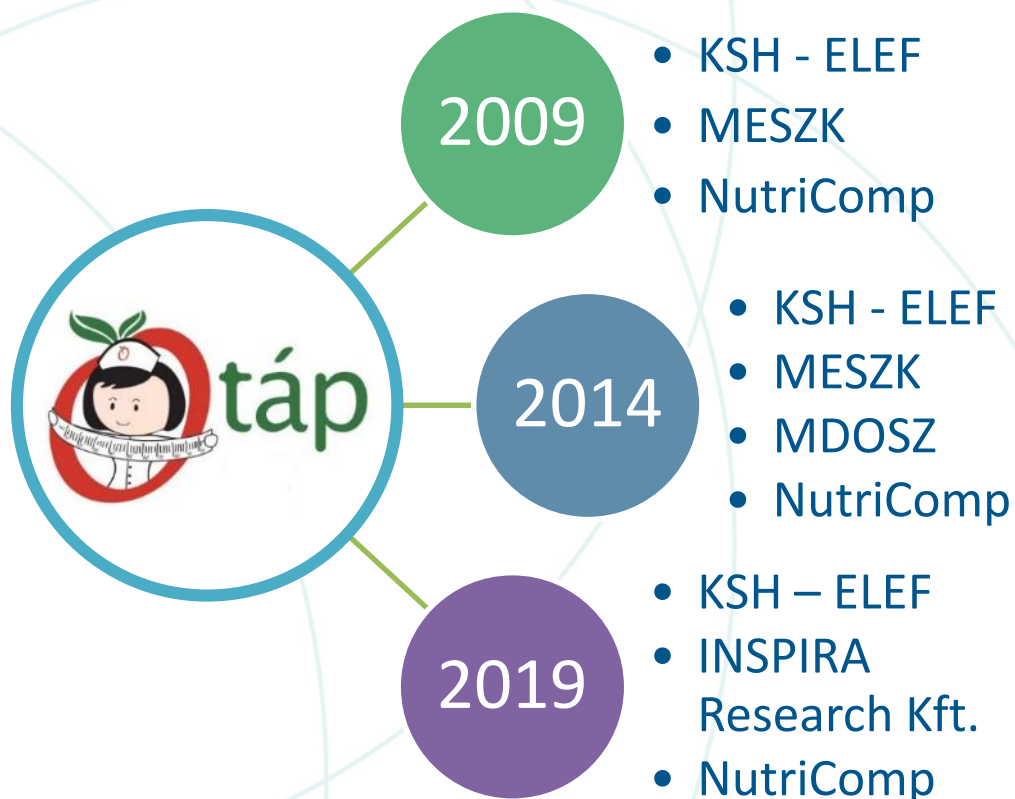
Halálozás vezető tényezői Magyarországon

6. ábra. A helytelen táplálkozás és a dohányzás a halálozás vezető tényezői Magyarországon



Megjegyzés: Az e kockázati tényezőkhöz kapcsolódó halálozások száma összességében alacsonyabb, mint az egyes tényezőkhöz kapcsolódó esetek összege, mivel ugyanaz a halálozás több kockázati tényezőnek is tulajdonítható. A táplálkozási kockázatok 14 tényezőtől állnak, mint például az alacsony gyümölcs- és zöldségfogyasztás és a magas cukrozottital-fogyasztás. A légszennyezés a finomrézecskeknek (PM_{2.5}) és az ózonnak való kitettségére utal.
Források: IHME (2020), Global Health Data Exchange (a becslések 2019-re vonatkoznak).

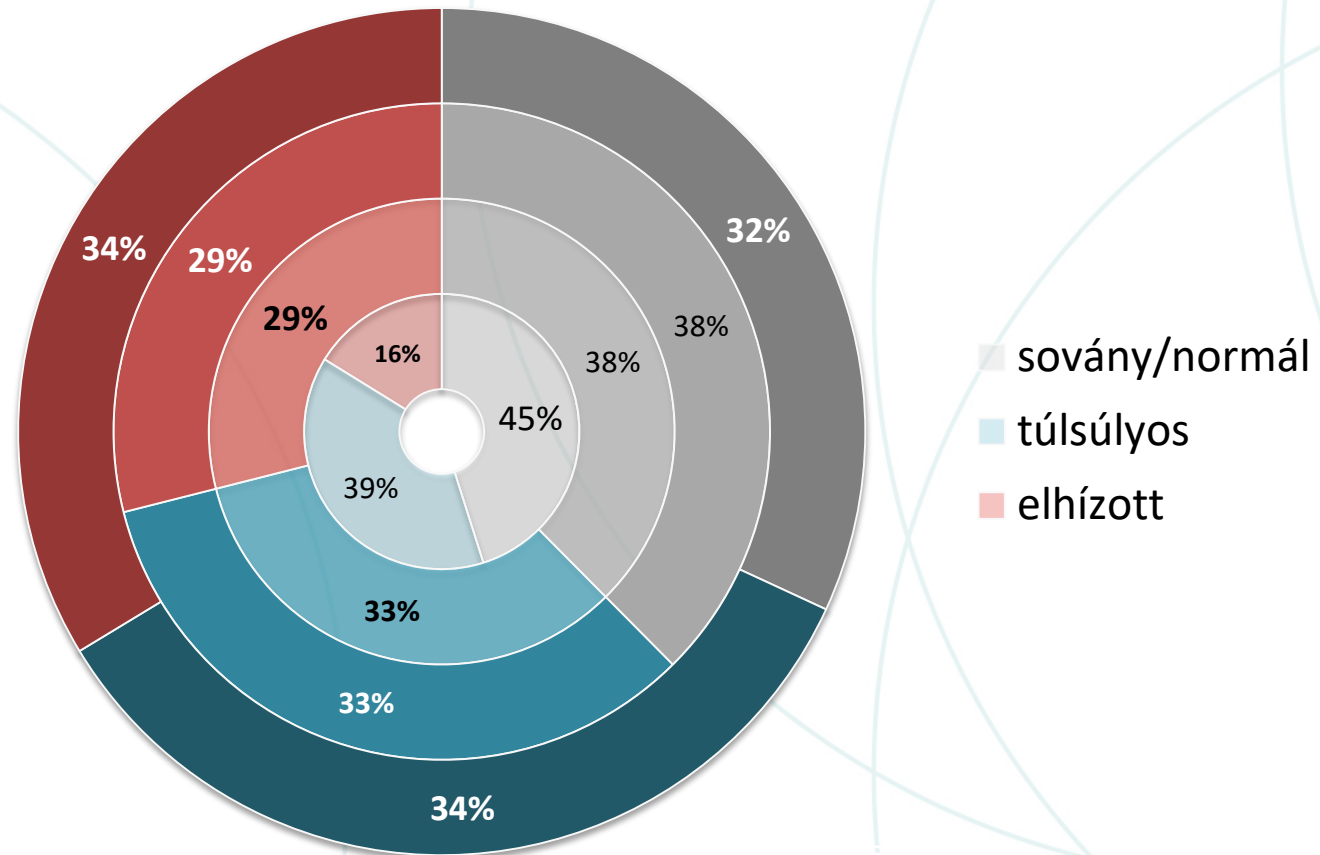
Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat



- A Központi Statisztikai Hivatal által szervezett Európai Lakossági Egészségfelmérés almintáján valósultak meg
- Táplálkozási szokások – háromnapos táplálkozási napló
- Testtömeg, testmagasság, derék-körfogat és fizikai aktivitás műszeres mérése



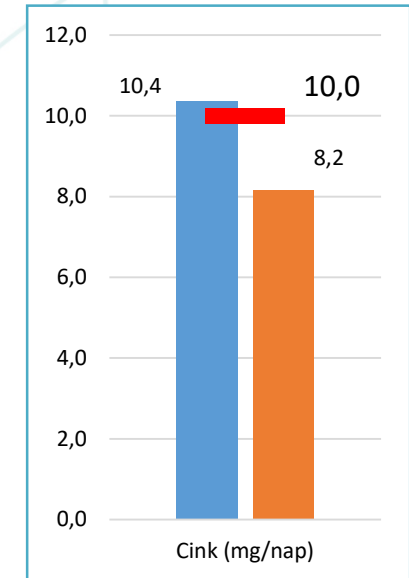
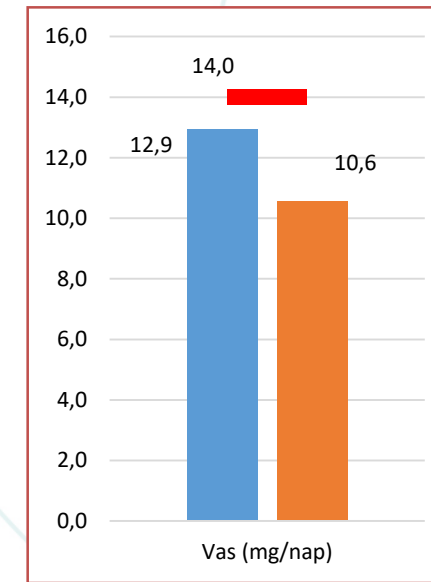
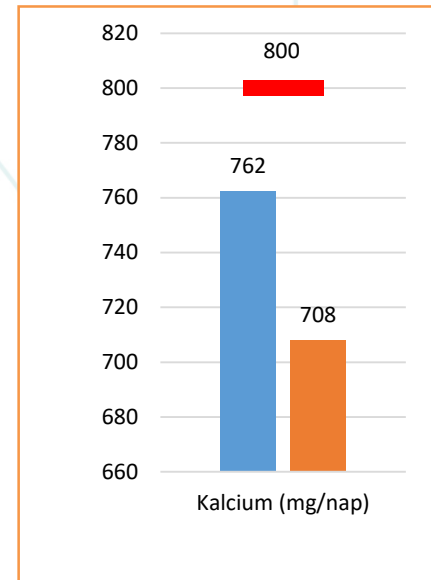
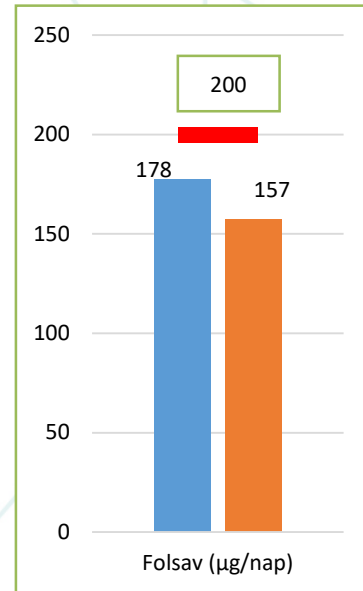
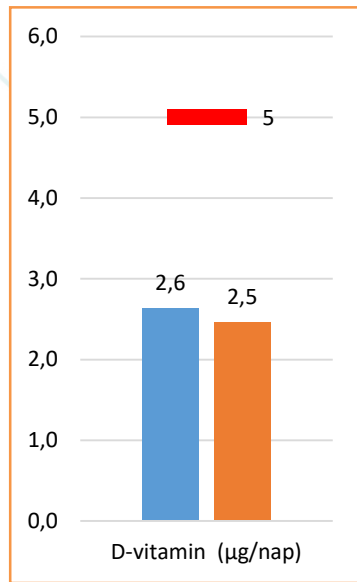
A túlsúly és elhízás gyakorisága a magyar felnőttek* körében, 1985-88, 2009, 2014, 2019**



*19 évesek és idősebbek

** Belülről kifelé haladva: 1985-88; 2009; 2014; 2019

Nem elégséges vitamin/ásványi anyag átlagos bevitel a magyar férfiak és nők körében a szokásos étrendből (OTÁP 2019)



Férfiak – Nők – EU NRV



Az egészségtudatos döntés: mikor, mit, mennyit és hogyan?



530 kcal



530 kcal

Legyen Ön is

EGÉSZSÉGES!

Hogy hívják az új magyar táplálkozási ajánlást?

a) Okosdoboz.

b) Okostányér.

c) Okosmérleg.

d) Okoskanál.

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

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



OKOSTÁNYÉR®



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



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat. Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan. Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

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





Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak.

A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 5 adagba.

1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színésítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!

Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl

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



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehed száritott, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.

Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy száritott zöldbúszerekekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet étkezéshez kapcsolódóan. A magas zsirtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne mindennap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazz gyakrabban a zsirtakáros elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiörlésű lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiörlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiörlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/műzli.



Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsirtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszol, válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.

Húsokból válaszd gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél!

Fogyassz hetente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül! Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 1 db tojás.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



Légy aktív!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészség előnyökkel jár.

Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.

Hogy hívják az új magyar táplálkozási ajánlást?

a) Okosdoboz.

b) Okostányér.

c) Okostálca.

d) Okoskanál.

Tápanyagok

Azok az anyagok, amelyek a test felépítésében, a szervezet működésében részt vesznek és a táplálékokkal jutnak a szervezetünkbe.

Energiát szolgáltató

zsír → 1g = 9,3kcal

fehérje → 1g = 4,1kcal

szénhidrát → 1g = 4,1kcal

alkohol → 1g = 7kcal

Energiát nem szolgáltató

vitamin

ásványi anyag

nyomelem

víz

Fehérjék

- **Esszenciális** tápanyagok, protein = elsődleges
- **Építőelemekkel** látja el a testet aminosavak formájában
- Megkülönböztetünk: **állati** és **növényi** fehérjéket → komplett, inkomplett
- **Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!**

Állati fehérjék: **húsok, halak, tojás, tej, tejtermékek** → a **SOVÁNY** fajtákat válasszuk

- **felvágottak** zsiradéktartalma: 10dkg csirkemell sonka **1g** - farmer kolbász **55g**
- **sajtok** zsiradék tartalma: 10dkg köményes sajt **10g** - parenyica sajt **45g**
- **húsok** zsiradéktartalma: 15 dkg csirkemell **1,5 g** - sertés dagadó **63 g**

Húсок, húскészítmények

- Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/ párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz.
- Feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél!
- Válasszon alacsonyabb zsírtartalmú húсоkat és elkészítésük során a lehető legkevesebb zsiradékot használja.
- A minél magasabb hústartalmú és minél alacsonyabb zsír- és sótartalmú húскészítményeket válassza.
- A pácolt, füstölt húскészítmények (pl. sonkák, kolbászok, szalámik stb.) fogyasztásának korlátozása bizonyítottan csökkenti például a vastag- és végbélrák kialakulásának kockázatát.
- Ügyeljen arra, hogy a húst ne égesse meg, ne grillezze túl, ilyenkor ugyanis rákkeltő anyagok keletkezhetnek az ételben.

Konyhatechnológia



1 szelet
grill csirkemell,
p. burgonyával
2 g zsiradék



1 szelet
rántott csirkemell,
p. burgonyával
17 g zsiradék



1 szelet
rántott csirkemell,
sült krumplival
32 g zsiradék

Hány ehető halfajta él a Földön?

a) több, mint 400

b) közel 40

c) 4

d) egy, a fagyasztott halrudacska

Hány ehető halfajta él a Földön?

a) több, mint 400

b) közel 40

c) 4

d) egy, a fagyasztott halrudacska

Többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavak bevitelének növelése (epa, dha, alfa-linolénsav)

- **szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, dietoterápiájában jelentős**
- hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához, a szív megfelelő működéséhez
- sejtek hártványainak, enzimjeinek felépítésében, működésében, valamint a látásban, szaporodásban, az emberi agy fejlődésében, működésében van szerepe
- forrásai: **HALAK, olajos magvak, diófélék, lenmagolaj, olívbogyó stb.**
- halak közül különösen az olajos húsú mélytengeri halak (pl. lazac, makréla, tonhal, hering, szardínia), édesvízi halak közül pedig a pisztráng, a busa és a kecsege, magas omega-3 zsírsavtartalmuk révén:
 - hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez,
 - a normál látás,
 - az agyműködés,
 - valamint a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

Az egészséges felnőtt lakosokra vonatkozó magyar táplálkozási ajánlásban foglaltak szerint az alábbi állítás igaz.

a) Egyél minden főétkezésre változatosan húst, húskészítményt!

b) Minden főétkezés tartalmazzon fehérjét!

c) Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!

d) Csökkentsük a növényi fehérje fogyasztást.

Az egészséges felnőtt lakosokra vonatkozó magyar táplálkozási ajánlásban foglaltak szerint az alábbi állítás igaz.

a) Egyél minden főétkezésre változatosan húst, húskészítményt!

b) Minden főétkezés tartalmazzon fehérjét!

c) Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!

d) Csökkentsük a növényi fehérje fogyasztást.

Szénhidrátok

- Táplálkozás alapját képezik

Csoportosítás

- **egyszerű szénhidrát:** szacharóz (kristálycukor), maltóz (sörben), laktóz (tejben), fruktóz (gyümölcsökben, mézben)
- **összetett szénhidrát:**
 - **keményítő** pl.: burgonya, kukorica, gabonák (tészta, kenyér, pékáru) → válassza a magasabb rosttartalmúakat
 - **rostos** pl.: brokkoli, karfiol, korpafélék
- **Glikémiás index:** → felszívódás sebességét jellemzi

Azt méri, hogy hogyan reagál a vércukorszint 2 órával egy adott ételfajta adott mennyiségének elfogyasztására, viszonyítási alapként a szőlőcukor ugyanilyen mennyiségű, ugyanezen időpontbeli elfogyasztását használva.

- **Fogyassz rendszeresen teljesértékű gabonát**

Naponta hányszor javasolt étkezni?

a) Naponta háromszor.

b) Naponta három ötször.

c) Amikor éhes vagyok.

d) Minél kevesebbszer.

Naponta hányszor javasolt étkezni?

a) Naponta háromszor.

b) Naponta három ötször.

c) Amikor éhes vagyok.

d) Minél kevesebbszer.

Mi történik, ha tartósan kevesebb kalóriát fogyasztunk, mint az alapanyagcsere-igényünk?

a) Növekszik az alapanyagcsere-igényünk, gyorsul a fogyásunk.

b) Csökken az alapanyagcsere-igényünk, megáll a fogyásunk, sőt akár súlygyarapodás is előfordulhat.

c) Csökken az alapanyagcsere-igényünk, gyorsul a fogyásunk.

d) Növekszik az alapanyagcsere-igényünk, megáll a fogyásunk, sőt akár súlygyarapodás is előfordulhat.

Mi történik, ha tartósan kevesebb kalóriát fogyasztunk, mint az alapanyagcsere-igényünk?

a) Növekszik az alapanyagcsere-igényünk, gyorsul a fogyásunk.

b) Csökken az alapanyagcsere-igényünk, megáll a fogyásunk, sőt akár súlygyarapodás is előfordulhat.

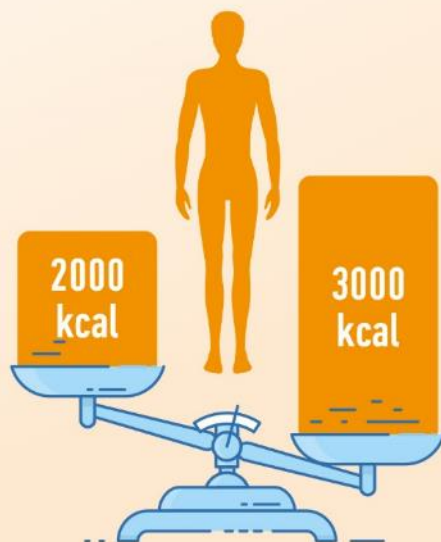
c) Csökken az alapanyagcsere-igényünk, gyorsul a fogyásunk.

d) Növekszik az alapanyagcsere-igényünk, megáll a fogyásunk, sőt akár súlygyarapodás is előfordulhat.

Negatív energiamérleg

Bevitt energia

Felhasznált energia

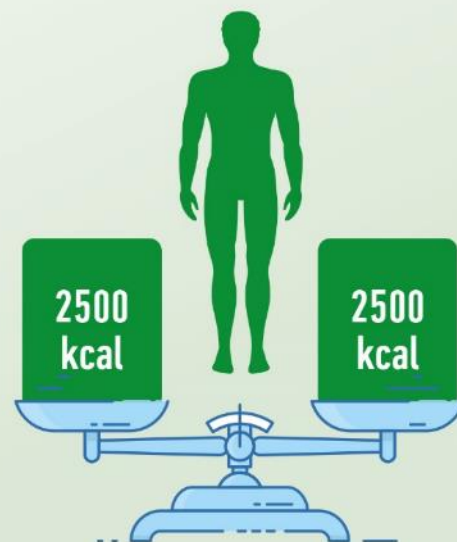


testsúly csökken

Energia-egyensúly

Bevitt energia

Felhasznált energia

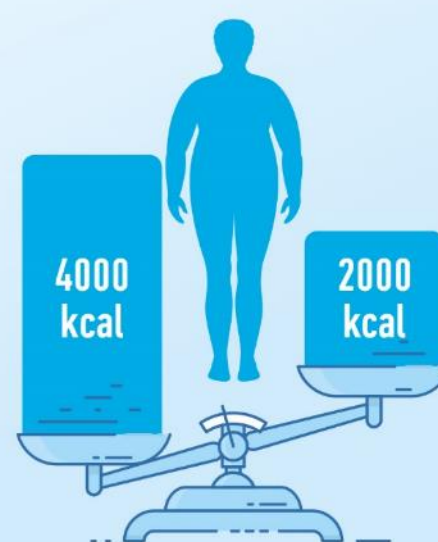


testsúly változatlan

Pozitív energiamérleg

Bevitt energia

Felhasznált energia



testsúly nő

Új, nemzeti táplálkozási ajánlás, időseknek



A test hány százalékát alkotja víz?

a) 5-10%

b) 30-40%

c) 60-70%

d) 80-90%

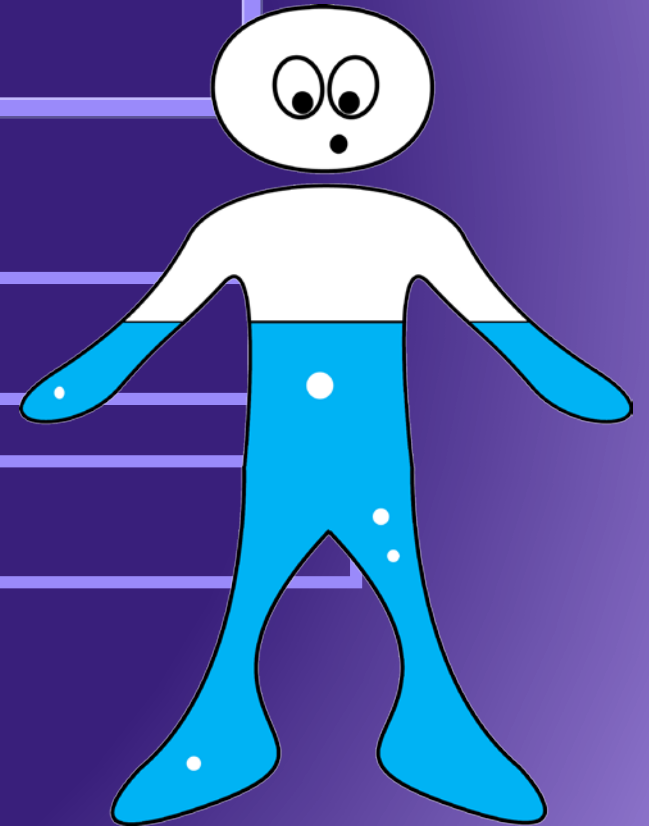
A test hány százalékát alkotja víz?

a) 5-10%

b) 30-40%

c) 60-70%

d) 80-90%



Vajon elég folyadékot iszunk?



Rendben van, úgy tűnik megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztottál, hidratáltságod megfelelő mértékű.



Még rendben vagy, de azért ihatnál egy pohár vizet.



Ez a szín már enyhe kiszáradásra utal, a következő egy órában, minimum két pohár vizet fogyassz el.



Ki vagy száradva! Igyál meg most rögtön két pohár vizet! Ha meleg van kint, izzadsz, akkor akár fél litert is!



Jelentősen ki vagy száradva! Most rögtön kezd el pótolni az elveszített folyadékmennyiséget, minimum fél liter vizet igyál meg!



Hány kockacukornyi cukor van egy pohár kólában?

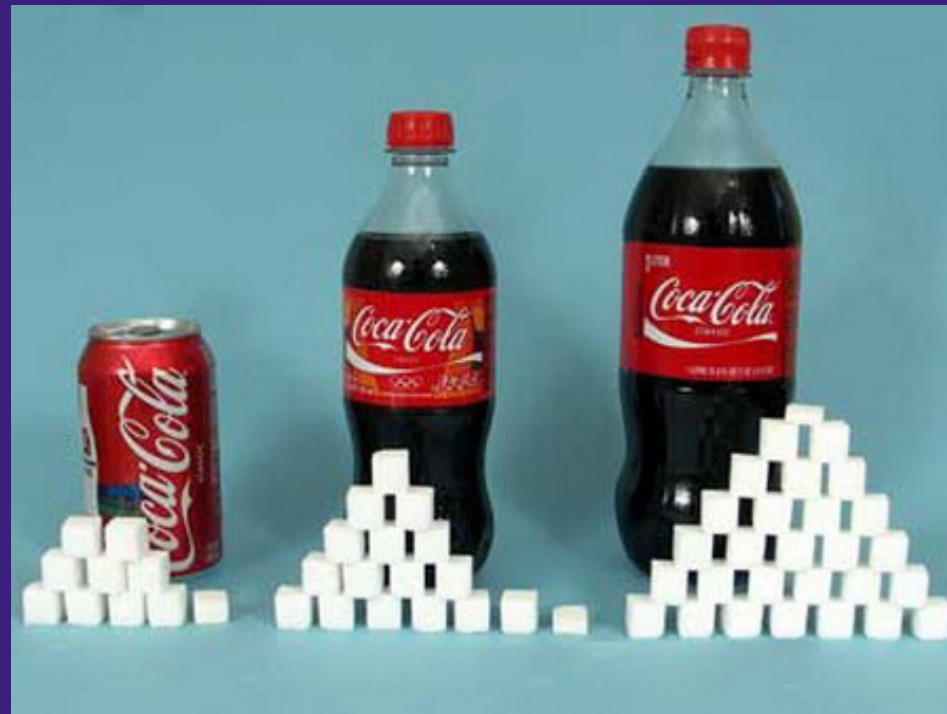
a) 2-3

b) 5

c) 8

d) 10-11

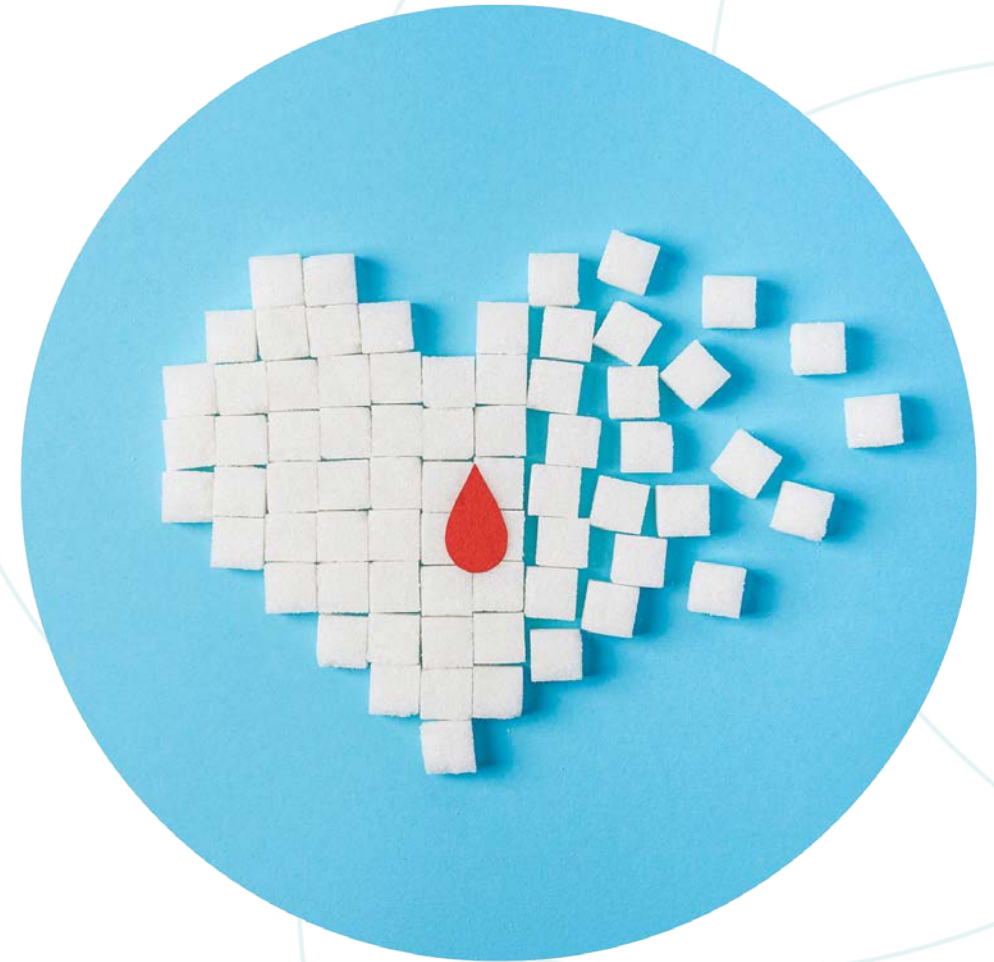
Hány kockacukornyi cukor van egy pohár kólában?



Csökkentse a cukorbevitelét!

Kockázat: túlsúly, elhízás, cukorbetegség, fogszuvasodás

- A WHO 2022-ben érvényben lévő ajánlása szerint a „szabad cukor” a napi energiabevitelnek legfeljebb 10%-a lehet (ez 2000 kalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg).
- A legkönnyebben úgy csökkentheti a cukorfogyasztását, ha minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszert fogyaszt, és ha minél kevesebb cukrot, szirupot, mézet használ az ételek, italok készítéséhez.



Az édesítőszeresek ártalmasak?

a) Az EFSA által felülvizsgáltak és engedélyezettek – nem ártalmasak.

b) A szacharin ártalmas.

c) Az aszpartam ártalmas.

d) Bármely édesítőszer ártalmas.

Az édesítőszeresek ártalmasak?

a) Az EFSA által felülvizsgáltak és engedélyezettek – nem ártalmasak.

b) A szacharin ártalmas.

c) Az aszpartam ártalmas.

d) Bármely édesítőszer ártalmas.

Mennyi tejet kell inni naponta ahhoz, hogy egészségesek legyünk?

a) semennyit, a tej egészségtelen

b) 0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

c) legalább 5 pohárral

d) annyit, amennyi csak belénk fér

Mennyi tejet kell inni naponta ahhoz, hogy egészségesek legyünk?

a) semennyit, a tej egészségtelen

b) 0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

c) legalább 5 pohárral

d) annyit, amennyi csak belénk fér

0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

500 ml tejjel /600 mg Ca/ egyenértékű tejtermékek	
Élelmiszercsoport	Tejegyenérték átlagok
Tej/kefir/joghurt	500 ml
Sajtok	70-150 g
Túró, túrókészítmények	150-1000 g
Egyéb tejkészítmények	50-600

Étrendbe tervezés:

- Sajt a leves tetejére
- Rakott töltött ételbe hús helyett
- Túró a liszt egy része helyett
- Kenőzsiradék helyett szendvicskrémként
- Desszertként

Naponta mennyi zöldséget/gyümölcsöt javasolt fogyasztani?

a) Naponta egy almát.

b) Legalább 500 g zöldséget/gyümölcsöt.

c) Egy adag nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.

d) Egész gyümölcsnapokat kell tartani.

Naponta mennyi zöldséget/gyümölcsöt javasolt fogyasztani?

a) Naponta egy almát.

b) Legalább 500 g zöldséget/gyümölcsöt.

c) Egy adag nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.

d) Egész gyümölcsnapokat kell tartani.

Zöldség és gyümölcsfogyasztás min. 500 g/nap

Reggelire: 1 db közepes paradicsom = 80 g

Tízórára: 1 db nagy alma = 200 g

Ebédre: leveszöldség = 60 g

Uzsonnára: 1 db kicsi őszibarack = 150 g

Vacsorára: 0,5 db közepes zöldpaprika = 25 g

Összesen: 515 g

Élelmi rost 30-40 g/nap

- **Reggelire:** 1 db közepes paradicsom
2 szelet teljes őrlésű kenyér
- **Tízóráira:** 1 db közepes alma
2 közepes evőkanál zabpehely
- **Ebédre:** ½ adag párolt zöldségköret
½ adag barna rizs
- **Uzsonnára:** 1 db közepes körte
- **Vacsorára:** 1 db közepes zöldpaprika
2 szelet teljes őrlésű kenyér

Összesen: 33 g

Az egészséges felnőtt lakosokra vonatkozó magyar táplálkozási ajánlásban foglaltak szerint az alábbi állítás igaz?

a) Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!

b) Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek transzírsv-, jód és édesítőszer-tartalmát, válaszd az alacsonyabbat!

c) Vásárláskor kerüld a gyorsfagyasztott termékeket!

d) Vásárláskor kerüld a UHT tejet!

Az egészséges felnőtt lakosokra vonatkozó magyar táplálkozási ajánlásban foglaltak szerint az alábbi állítás igaz?

a) Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!

b) Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek transzírsv-, jód és édesítőszer-tartalmát, válaszd az alacsonyabbat!

c) Vásárláskor kerüld a gyorsfagyasztott termékeket!

d) Vásárláskor kerüld a UHT tejet!

Nem minden az, aminek látszik...

- Tej / „reggeli ital”
- Teljes kiőrlésű
- Tejföl / „krémföl” / „frissföl”
- Maláta
- Cukortartalom
- Sajt / „pizzafeltét”
- „Diabetikus”



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!