

Etika 6. évfolyam - 18.

Egészséges táplálkozás

Nem mindegy, hogy mi kerül az asztalunkra, vagyis nem mindegy, hogy mit fogyasztunk el. Az élelmiszerek nemcsak egészségünkre, de fittségünkre, közérzetünkre is hatással vannak.

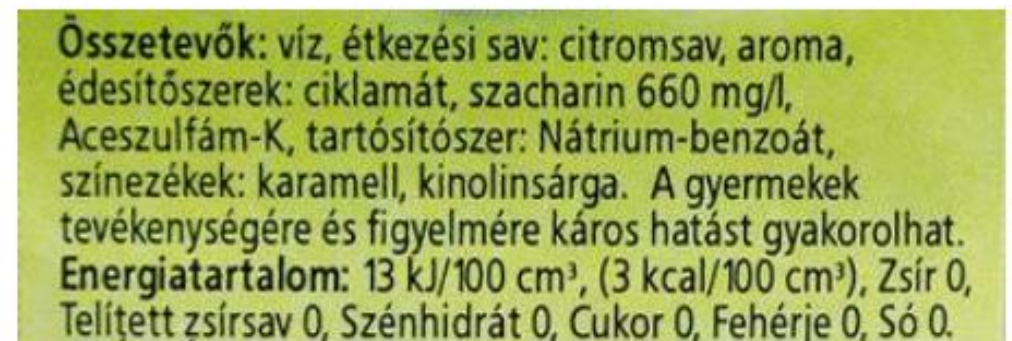
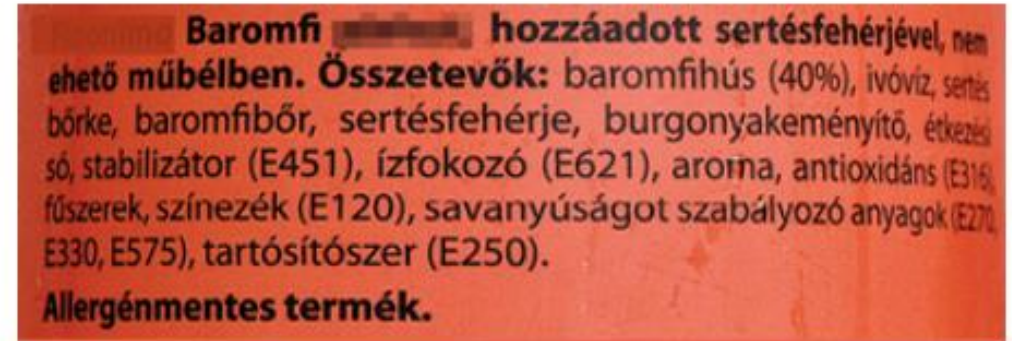
Nézzétek meg a képet! Milyen főbb csoportokba soroljuk az élelmiszereket? Melyek szolgálják egészségünket, melyek fogyasztása nem javasolt (legfeljebb kis mértékben)? Beszéljük meg!



Címkelesen

Tanulmányozzátok az alábbi élelmiszercímkeket! A címkepárok egy-egy termék különböző minőségű és különböző árú változatának összetevőit sorolják fel. A sok ismeretlen anyag neve ellenére kitalálható, melyek ezek.

- ▶ Mit gondoltok, mi lehet ez a két étel? Miből jöttetek rá?
- ▶ Az azonos termék két változata közül melyiket választanád? Miért?





Szólánc

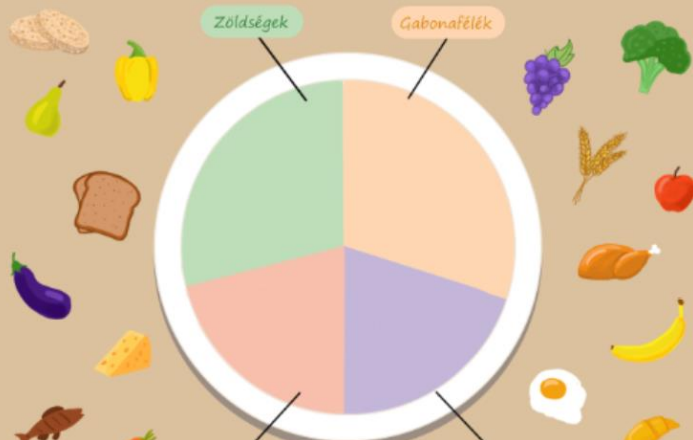
Játsszunk! 

Játsszatok szóláncot! Csak gyümölcsök, zöldségek, fűszernövények, gabonafélék, élelmiszerek neveit használhatjátok! Minden szó utolsó betűjével kezdődjön a következő szó! Aki nem tudja folytatni, kiesik a játékból.

Például: *karfiol* – *lila hagyma* – *ananász*...



Helyezd az ételeket a tányér megfelelő részére!



Etika 6. (A) - II. A TERMÉSZET RENDJÉNEK
MEGŐRZÉSE - 15. Egészséges táplálkozás



Frisset vagy készet?

Játsszunk!



Alakítsatok két csoportot!

Az egyik csoport friss árut, a másik készételeket fogyaszt. Érveljete az egyik vagy másik ételfajta mellett! Melyiknek milyen előnyei vagy hátrányai vannak?

A hazánkban árult zöldségek, gyümölcsök, húsok egy része úgynevezett bioélelmiszer, ugyanis nem tartalmaz kimutatható mennyiségben vegyszert, szigorú ellenőrzés mellett termelik, dolgozzák fel, és genetikai módosítás nélkül készül.



Mindenki felismer egy citromsárga citromot. De ha még zöld? A feladatban olyan zöltségeket, gyümölcsöket láthatsz, amelyek teljesen máshogyan néznek ki, mire az asztalunkra kerülnek. Felismered őket?



dió

narancs

sárgabarack

szeder

szamóca

Etika 6. (A) - II. A TERMÉSZET RENDJÉNEK MEGŐRZÉSE - 15. Egészséges táplálkozás



Mi kerüljön az asztalunkra?

Vissza



A dietetikus olyan szakember, aki az egészséges és a beteg emberek számára nyújt segítséget a megfelelő táplálkozás kiválasztásában. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2016-ban Okostányér® néven táplálkozási ajánlást adott ki az egészséges magyar lakosság számára. Ebben külön foglalkoznak a gyerekek étrendjével is. A tanácsok betartásával óvhatod egészségedet.

OKOSTÁNYYÉR®



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



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök

Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

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!

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



Gyümölcsök és zöldségek: a gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

Gabonafélék: a gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energiaellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek: a húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezenfelül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes.

Folyadékok: szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Só, cukor és zsír: a túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.