

Iskolagyümölcs – program

Oktatási segédanyag – a táplálékpiramisról

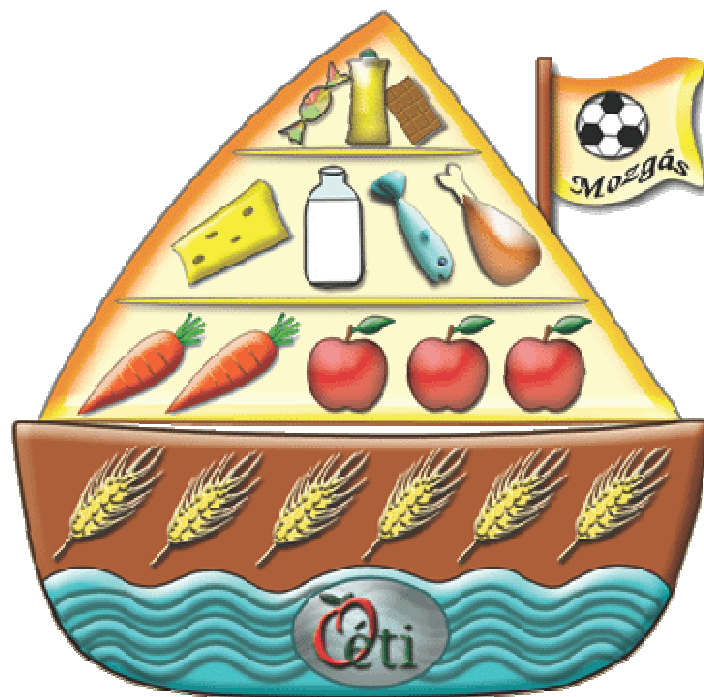
2. félév/1.



„Mérték, az érték!”

A táplálékpiramis összefoglalja, és jobban érthetővé teszi a táplálkozási alapismereteket, egy kategóriába sorolva az azonos jellegű élelmiszereket, nyersanyagokat és kiegészíti ezt az egyes élelmi anyagok mennyiségi ajánlásaival.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) kidolgozott egy korszerű, gyermekek számára érthetőbb táplálkozási piramist –az OÉTI hajót:



A hajó aljában és a vitorla alsó részében azok az élelmiszerek szerepelnek, amiket gyakrabban ehetünk és a vitorla felső részében láthatjuk azokat a termékeket, amikből mértékkel célszerű fogyasztanunk az egészségünk megőrzése céljából. Nincs tehát tiltott élelmiszer, csak kerülendő mennyiség!

A piramis alapja a **tiszta víz**, melyből átlag napi 1,5-2,5 litert kell fogyasztani az időjárást, mozgást figyelembe véve. A víz nélkülözhetetlen a szervezet számára az egészség

megőrzéséhez, a sejtek, szervek, az egész szervezet zökkenőmentes működéséhez, az élethez. A folyadékszükségletet nagymértékben befolyásolja a külső hőmérséklet, a testhőmérséklet vagy a fizikai munkavégzés. Többet kell innunk például melegben, vagy lázas állapotban. Javasolt, hogy a folyadékpótlás elsősorban víz, ásványvíz, cukormentes tea vagy 100%-os zöldség- gyümölcslé formájában történjen.

A piramis következő szintjét a **gabonafélék** alkotják, melyek fő tápanyagai az összetett szénhidrátok, ezekből visszük be a legtöbbet szervezetünkbe energiaforrásként. A változatos táplálkozás érdekében gabonafélékből is naponta többfélét fogyasszunk, és ennek legalább fele (de inkább több) teljes értékű legyen! Legfontosabb gabonáink: búza, durumbúza, tönkölybúza, rozs, árpa, zab, kukorica, rizs, köles, hajdina. Készülnek belőlük lisztek, darák, puffasztott magok, pelyhek, korpa, csíra. A teljes őrlésű azt jelenti, hogy a gabonaszem minden értékes, emberi fogyasztásra alkalmas része (korpa, csíra) benne marad a termékben. További feldolgozás során készülnek ezekből: kenyerek, péksütemények, száraztészták, sütemények, egyéb tésztafélék, kásák.

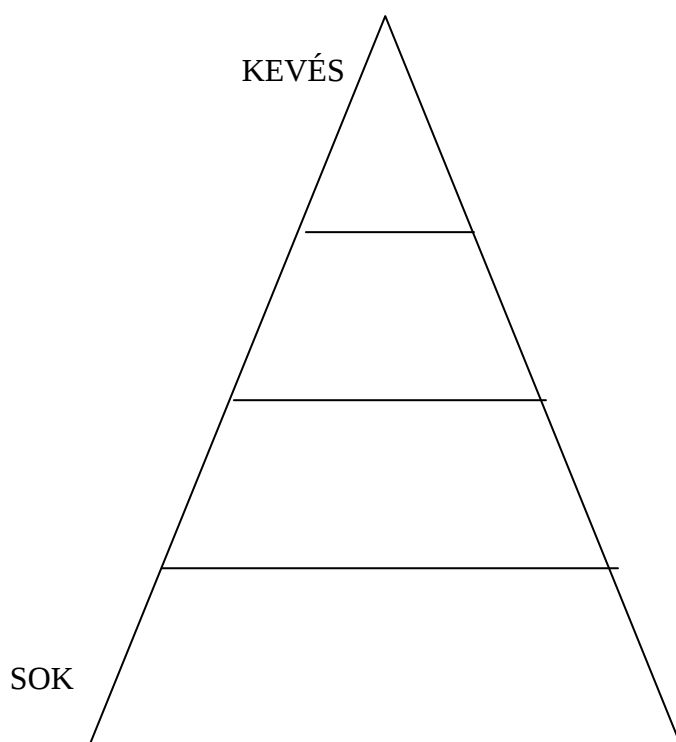
Ezt követő szint a **zöldség-gyümölcsök** szintje, melyek vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok, és szintén nem elhanyagolható szénhidráttartalommal rendelkeznek. A zöldségek, gyümölcsök fontos szerepet töltenek be szervezetünk védelmében. A szervezetünk sokféle betegség ellen tud védekezni, ehhez azonban védőanyagokra, például vitaminokra van szüksége. Az élelmiszerfajták között a vitaminok legbősegebben a zöldségfélékben és a gyümölcsökben fordulnak elő. Fogyasszunk tehát minél változatosabban, minden színű zöldségből és gyümölcsből elsősorban nyers formájában.

A következő emeleten a **tej- és tejtermékek**, valamint a **húsok és húskészítmények** helyezkednek el, jellemző tápanyagaik a különböző fehérjék. Fogyasszunk naponta csökkentett zsírtartalmú tejtermékeket, ezekben kevesebb a zsír és az energia, de ugyanolyan jól hasznosuló fehérjét, kalciumot tartalmaznak, mint a hagyományos tejtermékek. Legkisebb zsírtartalmúak pl: sovány tej, félzsíros túró, sovány sajtok, kefir, joghurt, sovány tejföl. A húsok esetében is érdemesebb az alacsonyabb zsírtartalommal rendelkező baromfit és halat választanunk, illetve a zsírszegény felvágottakat, mert ezek az élelmiszerek az értékes fehérjéken kívül ásványi anyagokat, továbbá vitaminokat tartalmaznak. A halak fogyasztása segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Esetenként a húst ki lehet váltani tojással, szójával, lencsével, babbal.

A táplálékpíramis csúcsán a fogyasztásra legritkábban szánt **zsiradékok és a nassolnivalók** találhatók, melyek értékes tápanyagban szegények, és sok felesleges kalóriát tartalmaznak. Az itt helyet foglaló élelmiszereket csak ritkán, alkalmanként fogyasszuk, próbáljuk egyéb élelmiszerekkel helyettesíteni őket. Édesség helyett ehetünk például aszalt gyümölcsöket, chipsek helyett pedig magvakat.

Mivel a **mozgás** is szerves részét képezi az egészséges életmódnak, a modern táplálékpíramisok, így az OÉTI hajó is kitűzte zászlajára a sportolás, illetve a különböző mozgási formák fontosságát. Az evés-ivás mellett ne felejtsünk el mozogni! Napi minimum fél óra közepes intenzitású mozgás mindenkinek ajánlott.

Feladat: Rajzolja fel a háromszöget a táblára és a gyerekek mondják meg, melyik élelmiszer hová tartozik!



- 1.) Paprika
- 2.) Őszibarack
- 3.) Csirkemell
- 4.) Alma
- 5.) Tej
- 6.) Barna kenyér
- 7.) Tojás
- 8.) Fagyi
- 9.) Brokkoli
- 10.) Joghurt
- 11.) Magos zsemle
- 12.) Sajt
- 13.) Hal
- 14.) Víz
- 15.) Kóla
- 16.) Dinnye
- 17.) Tészta

Forrás: [www.amitie.it/idle/GUIDE II Idle hu.pdf](http://www.amitie.it/idle/GUIDE%20II%20Idle%20hu.pdf)
A FruitVeb által készített oktatási segédlet