



A helyes táplálkozás

A táplálkozás szükséges:

- A létfenntartáshoz,
- a növekedéshez,
- a fejlődéshez,
- Testi, szellemi frissességhez,
- Munkaképességhez,
- Jó közérzethez

Fehérjék

- Állati és növényi egyaránt szükséges
- Állati – **teljes értékű fehérjék**:
 - azok a fehérje alapegységek is benne vannak, amit sejtjeink képtelenek előállítani
- Napi fehérjeszükséglet fele-fele arányban legyen állati ill. növényi



Szénhidrátok

- Keményítőben gazdag élelmiszerek
pl.: gabonafélék, burgonya
- Cukortartalmú gyümölcsök
- Finomított cukortartalmú ételeket lehetőleg mellőzzük!
- Fogyasszunk teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket:
 - Magas **rosttartalom** miatt egészségesebb, mint a finom lisztből készültek
 - Magas rosttartalmúak a nyers zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek magvai is

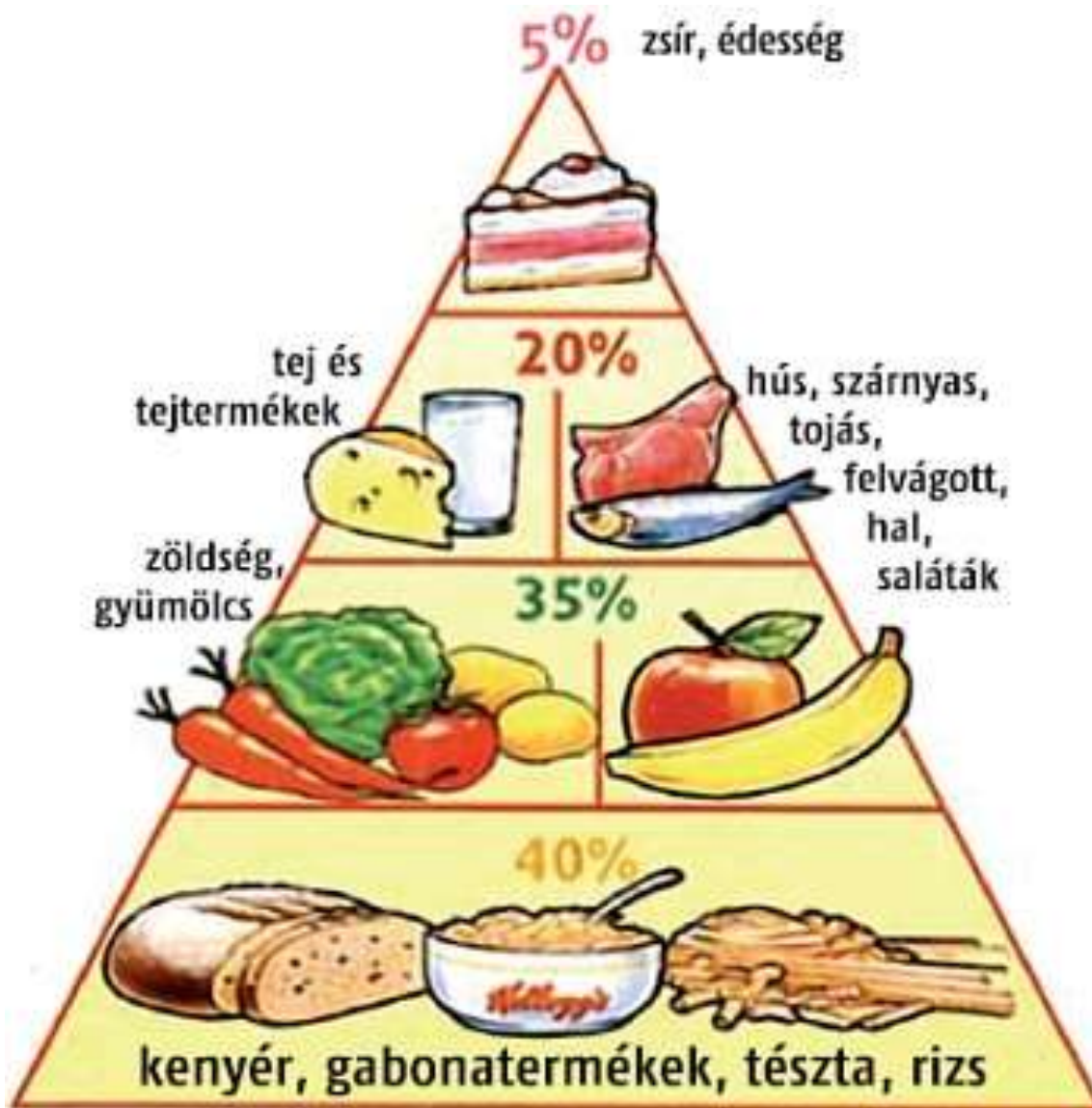
Zsírszerű anyagok

- Fontos a megfelelők kiválasztása
- 2/3 része növényi, 1/3 része állati legyen
- Fogyasszunk keveset belőlük.
- Szükségesek, mert:
 - Szükségesek a zsírba oldódó vitaminok felszívódásához
 - Szigetelnek, védenek, raktároznak
- Túlzott fogyasztás elhízáshoz és érrendszer problémákat okoz (koleszterin lerakódás – érelzáródás)
- Vízben oldódó vitaminok főleg gyümölcsökben, zöldségekben, hüvelyesekben, gabonafélékben találhatóak

Ásványi anyagok és a víz

- Változatos táplálkozással biztosítható a megfelelő mennyiségű ásványi anyag
- Túlzott sófogyasztás káros (vese és keringési problémák)
- Fűszernövények: ízhatás és emésztés serkentés
- Víz: napi mennyiség kb. 2,5 l (ételekben + ivóvíz)
- Lehetőleg kerüljük a szénavas, cukrozott ételeket

A helyes táplálkozás (élelmiszerpiramis)





■ Szervezet energiaigénye változhat:

- Nemmel
- Korral
- Életmóddal
- Külső hőmérséklettel
- Végzett munkával