

OKOSTÁNYÉR

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) elkészítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az egészséges lakosságnak szánt útmutató a felnőttekre és külön a gyerekekre fogalmazza meg az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit, mindkettő rendelkezik az MTA ajánlásával is.



Fotó:

https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A MDOSZ a következő ajánlást adja:

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.

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.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/zöldség%20gyümölcs/>

Fogyassz 3 adag **gabonafélét 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/müzli.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



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.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/húsok/>

Húsokból válaszd inkább 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! Valamint – ami még nagyon fontos - fogyassz hetente legalább egyszer halat!

Iktass be hetente legalább egy **húsmentes napot** is!

Fogyassz naponta 8 pohár **folyadékot**! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/pohár%20víz%20ivás/>

Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

A **Harvard Medical School** által készített Okostányér picit eltérő ajánlást fogalmaz meg a zsiradékokkal kapcsolatban. Preferálja az egészséges olajok használatát, úgy, mint az olívaolajét és a repceolajét. Javasolja többek közt főzéshez, illetve salátába. A vaj fogyasztását limitálja, és a transzsírok elkerülését javasolja.

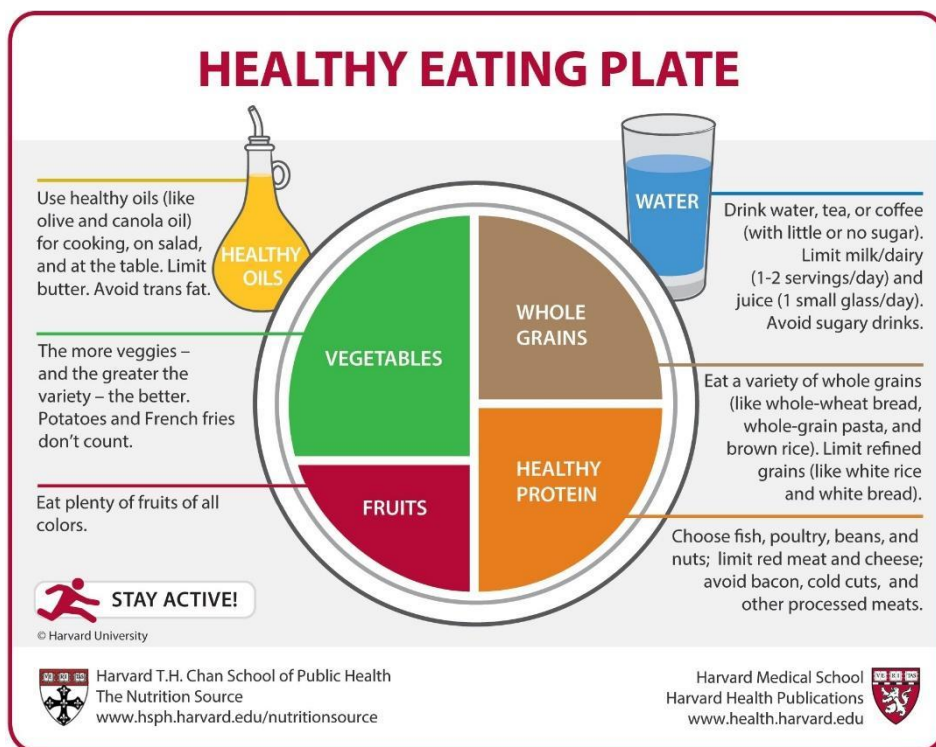
Összehasonlításképpen íme a Harvard „okos”, azaz egészséges tányér ajánlása:



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Visszatérve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásaira, az étkezésen kívül a testmozgásra is kitér:

Válassz olyan **mozgásformát**, amit szeretsz, és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségi előnyökkel jár.

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

Készült **gyerekek és serdülők számára** is Okostányér, számukra **naponta min. 60 perc mozgás javasolt**, és az élelmiszerek mennyisége is arányosan megtalálható a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének honlapján.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

Fentiekből is látszik, hogy az étkezés milyen fontos az egészséges test és lélek fenntartásához. Mindezeket kiegészíthetjük – és ajánlott is – megfelelő testmozgással is. Az étkezésnél még érdemes utánaolvasni az ételek elkészítési módjának, az úgynevezett „**okos főzés**”-nek, az alábbi oldalon:

<https://www.okostanyer.hu/okos-fozes/>

Forrás: <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.