

# OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb  
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek  
Tojás/halak/húsok

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

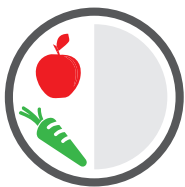
# OKOSTÁNYÉR®



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



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételled fele zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.  
[www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)



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?

Figyeld 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.



## Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyes (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 ózibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száras vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogós 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 színesítésére, 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](http://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, zsiradék és cukor mennyiségét!**

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsíres cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy száritott zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet étkezéshez kapcsolódóan. A magas zsírtartalmú 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! Alkalmazd gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételleket.



## 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/müzlí.

## TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



**Légy aktív!**

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld 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.



## Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú 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.

Húsból 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!

Belsőég 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.