

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

EGÉSZSÉGNAP

„ Egészséges táplálkozás, vitaminok szerepe az
egészség megőrzésében”





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

Egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás 12 alappillére, melyek hatással
vannak életünkre.

- ✓ Akkor táplálkozunk egészségesen, ha annyi energiát juttatunk szervezetünkbe, amit fel is használunk.
- ✓ Többször együnk keveset, lehetőleg azonos időpontokban!
- ✓ Rágjuk meg alaposan az ételt!
- ✓ Táplálkozunk változatosan!
- ✓ Étkezzünk rost dúsan!
- ✓ Csökkentsük a bevitt zsiradék mennyiségét!
- ✓ Óvakodjunk a 3 fehér méregtől: cukor, só, finomított liszt!
- ✓ Fogyasszunk elegendő mennyiségű folyadékot!
- ✓ Lúgosítsuk a szervezetünket!
- ✓ Adja át magát az evés élvezetének!
- ✓ Kerüljük a túl pikáns és csípős ételeket!
- ✓ Ne együnk túl sokat!

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584



„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési programja”

Egészséges táplálkozás

Az egészséges étkezéshez nagyon fontos a bevitt tápanyagok megfelelő értéke. Az egészséges táplálkozás vezérelvét úgy lehetne megfogalmazni, hogy felejtse el az ártalmas és a műételeket, iktassza be és fogyassza naponta minél több alkalommal rostban gazdag zöldséget, gyümölcsöt és gabonát. A táplálkozási piramis, az étkezési szokások megváltoztatásához nyújt segítséget, amint a képen is látható:





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési programja”

Vitaminok szerepe az egészség megőrzésében

A vitaminok az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, kis molekulájú, különféle kémiai összetételű biológiailag aktív szerves vegyületek. Az emberi szervezetbe a vitaminokat általában a táplálékkal kell bevinni, de ez nem igaz minden esetben, például a D-vitamin főként az UV-sugárzás hatására termelődik a szervezetben. Vegyes táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet, de az étrend összeállításánál nem csak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyersanyaga vitaminban gazdag legyen hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására – a vitaminok 10-50%-a is elbomolhat, elveszhet.



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584



„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési programja”

Vitaminok szerepe az egészség megőrzésében

- ❖ A vitamin: máj, répa, tök, sárgadinnye, brokkoli, áfonya
- ❖ B1 vitamin: barnakenyér, dió, mogyoró
- ❖ B2 vitamin: burgonya, kukorica, olajos magvak
- ❖ B3 vitamin: élesztő, máj, karalábé
- ❖ B6 vitamin: hús, tejtermékek, banán
- ❖ C-vitamin: citrom, grapefruit, kiwi, sóska, fekete ribiszke
- ❖ D vitamin: margarin, vaj, zabpehely, csiperkegomba
- ❖ E vitamin: tök vagy napraforgó, szója
- ❖ K-vitamin: kelkáposzta, fejes saláta, káposzta, tejtermékek
- ❖ H1 vitamin: sörélesztő, bab, gomba
- ❖ F vitamin: olajos magvak (mandula, dió), mák
- ❖ U vitamin: nyers káposzta, paradicsom, retek, banán





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési programja”

Elhízás veszélyei

Rengeteg tanulmány bizonyította, hogy az elhízás növeli a rák kockázatát. Az elhízás sajnos nemcsak esztétikai probléma, hiszen számos esetben az egészségünket is veszélyezteti.

Az elhízás okai:

A legtöbb esetben a helytelen táplálkozás, az, ami túlsúlyhoz vezet.

- zsíros ételek
- rendszertelen evés
- kevés folyadék fogyasztás
- egyszerre nagy mennyiségű étel fogyasztása

A másik tényező a kevés mozgás.

- túl sok ülő munka
- nem rendszeres mozgás



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési programja”

Elhízás veszélyei

Vannak azonban tőlünk független tényezők is, mint például a pajzsmirigy alulműködés, vagy az alkati tényezők. Bármelyik tényező is vezetett a túlsúlyhoz, az egészségünkre ártalmas lehet.

Az elhízás komoly rizikó faktort jelent:

- a cukorbetegség kialakulásához
- gerinc és ízületi problémákhoz
- magas vérnyomáshoz
- érlelmeszesedéshez
- de, akár daganatos betegségek is kialakulhatnak a túlsúly következményeként

Mindezekből megállapítható, hogy nagyon fontos odafigyelnünk a táplálkozásunkra. A kialakult túlsúlyt pedig érdemes mielőbb leadni.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.