



**részlet a  
SZÍV VILÁGNAPJA  
kiadványból  
2005**

**Az egészséges testsúly és az egészséges test**

Egy mese: Hol volt, hol nem volt egy család, amelyben három generáció élt együtt egy városi lakásban. Gyakran álmództak egy olyan életről, amikor békében, egészségben élnek, mértékkel esznek és rendszeresen edzik testüket. Jól érzik magukat saját bőrükben. Egészségesek.

A valóság az álomnál kicsit nehezebb volt nekik is, hiszen folyamatosan figyelni kell az egészséges táplálkozásra és a kellő testmozgásra, azaz az energiaegyensúlyra. Nem könnyű feladat, de nem is lehetetlen!

Elméletben tudták, hogy  a SZÍV 

- a mellkas üregében, a szívburokba – pericardium – van bezárva;
- testünk motorja átlagosan 100.800 dobbanással naponta (70/perc);
- látja el vérrel a kb. 100.000 km hosszú érpályán az embere testét;
- anatómiailag a jobb és bal pitvarokból illetve kamrákból „pumpálással” látja el vérrel az egész testet;
- a lélek iránytűje az emberek között;
- ha szerelmes, akkor nem szívleli az orvosokat;
- ha látszólag „kőből” van, akkor is lágyítható emberi szóval;
- dobog, lüktet, míg él és nyugalma a halál.

**A Gömböc család**

**A NAGYMAMA, Gömböc Gedeonné, született Girnyó Gertrúd**

A Tyúkanyó. Vidám természetű, mindig mosolygós, édesszájú molett asszonyság. Imád sütnifőzni.

Kedvenc étele: Magyorókrémes kekszgolyócskák

**A NAGYPAPA, Gömböc Gedeon**

A szikla. 65 évesen szikár, vékony ember. A természet megszállottja, a nyugdíjas klubbal gyakran jár kirándulni.

Kedvenc étele: Fejtett bableves füstölt csülökkel

**AZ ÉDESANYA, Gömböc Gézané, született Gúnár Gizella**

A nagy békítő. A család életmódjának karmestere, jó szervező, kiváló stratégia. Mozgás a lételeme.

Kedvenc étele: Zöldborsófőzelék, párolt szelet (ha ez hihető)

**AZ ÉDESAPA, Gömböc Géza**

A munka hőse. Még 43 évesen is imádja a családját. Mindene az édesanyja főztje. Nagy futballrajongó. Haverokkal a tévé előtt.

Kedvenc étele: Túrós csusza, harcsapörkölttel

## A GYERMEKEK

### Gömböc Gábor

Az. Internetes játékok mesterbajnoka 16 évesen. Szakközépiskolába járó 16 éves nagy kamasz, a gyors megoldások lelkes támogatója.

Kedvenc étele: Rántott csirke, sült krumplival.

### Gömböc Gabriella

A 13 éves divatkövető. Már ebben a korban is gyakran és reménytelenül szerelmes, 13 éves kiskamasz. A vásárlás megszállottja, osztály első.

Kedvenc étele: Görög saláta, roston pulykával

### Gömböc Guszti

A család legifjabb tagja – 5 éves. Az óvoda nagycsoportos ördögfiókája.

Kedvenc étele: Túrógombóc

## Apró változtatások az étrendben, nagy segítség az életben!

## A NAGYMAMA

Testmagasság: 160 cm, testsúly: 90 kg

Kedvenc étele: Mogyorókrémes kekszglyócskák

A nagymama édesszájú, ami bizony messziről látszik. A többlet energia-bevitel idős korban is elhízáshoz vezet. Érdemes tudni, hogy bizonyos életkor után – egyéntől függően 60 év körül – szinte azt is beépíti a szervezet, ami „még csak az étlapon van.” Nemrég elhatározta a nagymama, hogy minden második este a környéken a család valamely tagjával gyalogol egy félórát. Kutyaival is mehetne, ha lenne. Újabban kedvenc édességét is a modern, reformkonyha ajánlásai szerint készíti.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		ENERGIASZEGÉNYEBB MENÜ (1 főre)		különbség kcal-ban
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	
<b>Mogyorókrémes golyócskák</b>		<b>Mogyorós zabpehely keksz</b>		
mogyorókrém 3dkg	159	rozsliszt 2 evőkanál (2,5 dkg)	87	
gesztenyemassza 3 dkg	68	zabpehely 2 evőkanál (2,5 dkg)	95	
darált keksz 2 dkg	85	napraforgóolaj 1 evőkanál (10 g)	90	
sárgabarack-lekvár ½ evőkanál (2 dkg)	52	barnacukor (1 púpos teáskanál) 1 dkg	39	
tejszín ¼ dl	73	tojás 1/8 db	8	
darált natúr földimogyoró 1 dkg	59	darált natúr földimogyoró 1 dkg	59	
kávé, rum,		élesztő, fahéj	-	
<b>Összesen:</b>	<b>496</b>		<b>378</b>	<b>- 118</b>

Az **édes ízt** szinte mindenki kedveli. A sütemények, édességek közös jellemzője a magas szénhidrát tartalom. Ráadásul többségük magas zsírtartalommal is rendelkezik. Ezért:

- Ételeit csekély mértékben cukrozza, ahol lehet cukor helyett használjon mézet, de ne feledje kalóriaértéke a méznek is magas, ne vigye túlzásba fogyasztását.
- A tea, a kávé édesítésére – ha natúr formában nem kedveli – használjon mesterséges édesítőszer, aki fogyni akar. Az édesítőszer nem ad energiát és nem károsítja a fogat.
- Igyon természetes gyümölcs- és zöldséglevet, kerülje a cukros italokat, szörpöt, kólát.

- Befőtt, kompót helyett fogyasszon friss vagy mirelit gyümölcsöt natúr módon. A cukor elnyomja a gyümölcs valódi ízét-zamatát.
- Az esti „kényeztetés” desszertjét, az édességet friss és/vagy aszalt gyümölccsel, müzli szelettel, gyümölcsjoghurttal, tejdesszerttel is helyettesítheti. Ha nincs más ötlete.
- A jutalmazás sose legyen csokoládé, édesség. Önmagának sem.
- Bevásárlásnál olvassa el a címkén lévő összetételt és azt a terméket válassza, amelynek kisebb a cukortartalma.

## A NAGYPAPA

Testmagasság: 190 cm, testsúly: 80 kg

Kedvenc étele: Fejtett bableves füstölt csülökkel

Gedeon bácsi imádja a füstölt csülkös bablevest, amit időként még az asztalnál ő is megsóz, hiszen az ízérzékelés tompul a korral. Családjá tudva, hogy az életkor haladtával a nagypapa energiaigénye – habár lelkes túrázó – csökken, és hogy a sózás befolyásolhatja vérnyomását, egy másik, energiában szegényebb, savanykás – kevésbé sós – babos levest szokott készíteni, amit egytálételként fogyasztanak.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		ENERGIASZEGÉNYEBB MENÜ (1 főre)		különbség kcal-ban
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	
<i>Fejtett bableves füstölt csülökkel</i>		<i>Palócleves pulykahússal</i>		
<i>szárazbab 5 dkg</i>	157	<i>zöldbab 10 dkg</i>	40	- 117
<i>csipetke tészta (4 tojásos) 2 dkg</i>	76	-	-	- 76
<i>füstölt csülök 7 dkg</i>	256	<i>pulykahús 10 dkg</i>	169	- 87
<i>zöldségek – 5-5 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér, lecsó</i>	64	<i>zöldség – burgonya 5 dkg, vöröshagyma 1 dkg</i>	50	- 14
<i>napraforgóolaj 1 teáskanál (5 g)</i>	45	<i>napraforgóolaj 1 teáskanál (5 g)</i>	45	-
<i>búzaliszt a csapott evőkanál (10 g)</i>	38	<i>teljes őrlésű búzaliszt evőkanál (15 g)</i>	57	+ 19
		<i>tejfől 12 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)</i>	43	+ 43
<i>fűszerek, egyéb ízesítők (babérlevél, zöldpetrezselyem, fűszerpaprika, tárkonyecet, só)</i>	-	<i>fűszerek, egyéb ízesítők (babérlevél, zöldpetrezselyem, fűszerpaprika, fokhagyma, só, köménymag, fekete bors)</i>	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>636</b>		<b>404</b>	<b>- 232</b>

Az idősödők étkezésével kapcsolatban a sófogyasztásról:

A **só**ra szüksége van a szervezetnek, de túlzott bevitele növelheti bizonyos megbetegedések kialakulásának kockázatát, pl. a csontritkulást, a magas vérnyomást. Egészség megőrzés szempontjából 11 éves kortól naponta a max. 5-6 g konyhasó (1-1,5 teáskanál) bevitele elegendő. Normális, vegyes táplálkozás esetén egy átlagos, napi étrend sózás nélkül is tartalmazza ezt a mennyiséget.

- Az ételek változatos ízesítésére kevesebb só felhasználása mellett – de az legyen jódozott –, alkalmazzon változatosan többféle friss és szárított fűszernövényt. Főzéskor érdemes kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök, fűszernövények természetes ízesítő hatását.
- Vásárolja az alacsony nátrium tartalmú, de kalciumban és magnéziumban gazdag ásványvizet.
- A kész élelmiszerek közül válassza a kevésbé sózottat. A szervezetbe kerülő só kb. ¾ része a nagy sótartalmú élelmiszerek fogyasztásából származik, mint pl. a kenyér-

péksütemények, sajtok, füstölt húsok, húskészítmények, konzervek, egyes ételporok, szózott olajos magvak, szózott rágcálnivalók, chipsek.

- Mellőzze a készételek és a nyers zöldségfélék (paradicsom, uborka stb.) szózását. Konzerv zöldség, savanyúság helyett ajánlott friss vagy mirelit terméket választani.
- Különösen figyeljen a szózásra gyermekeinél, fontos a mértékletesség. Ne feledje, a fiatal életkorban kialakult ízlésvilág – minden értelemben – az egész életükre kiható.

### Energiaegyensúly táblázat 200-600 Kcal közötti értékekre segítségül a nagyszülőknek

Kcal	Nagymama 90kg		Nagypapa 80 kg	
	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel
200	1 órás porszívózás	1 db korpás zsemle + 1,5 dl 1,5%-os tej	45 perces avar söprögetés	1 db korpás kifli + 1 db túrókrém
250	2 órás keresztrejtvény- fejtés	2 közepes fűrt szőlő (40 dkg) + 3-4 szem dió (2 dkg)	2 órás meseolvasás az unokának	1 db zsemle, 4 dkg sovány sajt paprikával
300	1 órás portörölgetés	1 szem konyakos meggy + 2 banán (23 dkg)	30 perces úszás	1 db kifli margarinnal + 2 szem szilva
350	45 percen át keringőzik	12 dkg-os szelet gyümölcsös pite	1,5 órán át tapétát ragaszt a szobafalra	1 adag székelygulyás csirkéből + 1 szelet barna kenyér
400	90 percig sétál és kirakatot néz	6,5 dkg mogyoró	1,5 óráig segít a házi munkában	1 adag sült csirkemell rizi-bizivel, uborkával
450	1 óra 15 percen át veteményez	2 szelet kalács + 2 pohár sovány kefir	1 óra 15 percen át autót mos	1 adag csirkepörkölt zöldborsó főzelékkel
500	2 órás sétát tesz a kis unokájával	22 dkg tejszínes fagylalt	3 órán át horgászik	1 adag spenót, 1 tükörtojással, kis főtt burgonyával
600	2 órán át almát szed a fáról ládába rakva	10 dkg -1 tábla - csokoládé	80 perces túrát tesz a hegyen	1 adag töltött káposzta + 1 szelet barna kenyér

### AZ ÉDESANYA

Testmagasság: 175 cm, testsúly: 60 kg

Kedvenc étele: Zöldborsófőzelék, natúrszelet

A normál súlyú, sokat mozgó Gizella kedvenc étele jól beilleszthető egy egészséges menübe, de férje kedvéért energiaszegényebb változatát is szívesen készíti, amit ha ebédként talál fel még friss gyümölccsel és tavaszi zöldséglevessel egészíti ki.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		EGÉSZSÉGESEBB MENÜ (1 főre)		különbség kcal-ban
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	
<b>Zöldborsófőzelék</b>		<b>Párolt zöldborsó</b>		
zöldborsó (tisztított) 20 dkg	180	zöldborsó (tisztított) 20 dkg	180	-
napraforgóolaj teáskanál (5g)	45	napraforgóolaj 1 teáskanál (5g)	45	-
tej 1,5%-os 1 dl	50	-	-	- 50
búzáliszt (10 g)	38	-	-	- 38
fűszerek, egyéb ízesítők	-	fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
<b>Natúr sertésszelet</b>		<b>Natúr csirkemell (bőre nélkül)</b>		
sertéscomb (10 dkg)	163	csirkemell (10 dkg)	112	- 51
repceolaj 1 evőkanál (10 g)	90	repceolaj 1 teáskanál (5 g)	45	- 45
búzáliszt 10 g	38	búzáliszt 10 g	38	-
fűszerek, egyéb ízesítők	-	fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>604</b>		<b>420</b>	<b>- 184</b>

A naponta többször is fogyasztott húsfélékről és elkészítési lehetőségeikről **érdemes tudni:** Ajánlott naponta fogyasztani **húsfélét**, magas biológiai értékű fehérje és egyes, a szervezet számára nélkülözhetetlen vitamin és ásványi anyag (B<sub>6</sub>-vitamin, vas, cink) tartalmuk miatt.

- Vásárláskor vegye figyelembe, hogy a szalámi- és kolbászfélék zsír- és energiatartalma lényegesen magasabb, akár többszöröse is lehet a sovány felvágottakénak, sonkafélékének. Válassza a soványabb húst és húskészítményt: a csirke-, pulyka-, sovány sertés-, marha- és vadhúsok illetve a sonkafélék, sonkaszalámi, baromfi és-pulykafelvágott, baromfivirslit, tavaszi-, zöldséges-, sajtos felvágott.
- A látható zsiradékot távolítsa el a húsról, szedje le a szárnyas bőrét, s dobja ki.
- Ne, vagy csak kis mennyiségben használja fel a hússzaftot vagy peccsenyelét ízesítéshez.
- Figyeljen a koleszterin bevitelre, melyet csak az állati eredetű termékek tartalmaznak, azaz a hús- és húskészítmények, valamint a tej- és tejtermékek. Különösen magas a koleszterintartalma a belsőségeknek, a tojássárgájának, a szárnyasok bőrének és a vajnak.

## AZ ÉDESAPA

Testmagasság: 190 cm, testsúly: 100 kg

Kedvenc étele: Túrós csusza, harcsa paprikás

A családfőnek, túlsúlya miatt változtatni kell étkezési szokásain, és naponta egy-egy félórás testmozgást végeznie, mely különféle sportmozgás lehet, például úszás, kirándulás, gyalogjárás, vizitorna, lovaglás, sielés. Nem kell lemondania kedvenc ételéről, de egészsége érdekében érdemes apró módosításokkal energiaszegényebbé tenni azt.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		EGÉSZSÉGESEBB MENÜ (1 főre)		különbség kcal-ban
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	
<b>Túrós tészta</b> szárastészta (4 tojásos) 5 dkg	196	<b>Túrós tészta</b> száraz, durum tészta (4 tojásos) 5 dkg	196	0
túró (félzsíros) 6 dkg	88	túró (sovány) 6 dkg	47	- 41
tejfől 20%-os 1 evőkanál (2 dkg)	43	tejfől 12%-os 1 evőkanál (2 dkg)	28	- 15
sült szalonna (3 dkg)	144	napraforgóolaj 1 evőkanál (10g)	90	- 54
<b>Harcsa paprikás</b> harcsa (20 dkg)	160	<b>Harcsa paprikás</b> harcsa (20 dkg)	160	-
napraforgóolaj 1 evőkanál (10g)	90	napraforgóolaj 1 teáskanál (5g)	45	- 45
tejfől 20 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	65	tejfől 12 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	43	- 22
fűszerek, paprika, paradicsom, vöröshagyma, egyéb ízesítők	-	fűszerek, paprika, paradicsom, vöröshagyma, egyéb ízesítők	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>786</b>		<b>609</b>	<b>- 177</b>

A receptben szereplő durum tésztáról, azaz a gabonafélékről és a halakról – melyek fontos részét képezik táplálkozásunknak – **érdemes tudni:**

**A halak**, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak (makréla, hering, szardínia, lazac, tonhal) rendszeres fogyasztása hetente minimum 1-2 alkalommal ajánlott. Vitamin-, és ásványi anyagtartalmuk kiemelkedő, elsősorban D-, E-, B-vitaminok és kalcium, vas, cink, magnézium tekintetében.

- Szendvicsebe sovány csirke, pulykahúst, halat tegyen a zsírdúsabb szalámi helyett.
- Sonkafélét, halkonzervet (pl. tonhaldarabok natúr lében) szendvicskrémhez, pástétomhoz és salátához is használjon.

- Vásárláskor válassza a soványabb készítményeket: fagyasztott terméknel ne a panírozott halfélét válassza. Halkonzervek közül keresse, pl. a „...paradicsommártásban” feliratút és ne az „...olajos” típusút, így kb. 100 kalóriát spórolhat 10 dkg-ként a halkészítményeknél.
- Zsírtalanítsa az elkészült levest, pörköltöt, paprikást, azaz szedje le a felszínén összegyűlt zsiradékot.

A lehetőleg teljes értékű **gabonafélék** és termékeik, az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei. Fontos összetett szénhidrátok, valamint élelmi rostforrásaink, és bőségesen tartalmaznak egyes ásványi anyagokat és vitaminokat is.

- Tervezze úgy napi étrendjét, hogy lehetőleg minél több étkezésben legyen teljes értékű gabonatermék. Rendszeresen szerepeljen az étrendben barna kenyér és pékáru is.
- Köretként fogyasszon időnként barna rizst vagy durumlisztből készült tésztát.
- Érdeemes kipróbálni a korpás pogácsát, a korpás galuskát, a köles-, zab- kukorica- vagy hajdinakását, puliszkát.
- A natúr gabonapelyheket – árpa, rozs, búza, zab – keverje kefirbe, joghurtba vagy használja rizs helyettesítésére, pl. rakott vagy töltött ételekben, húsgombócban.

### Energiaegyensúly táblázat 200-600 Kcal közötti értékekre segítségül a szülőknek

Kcal	Édesanya 60 kg		Édesapa 100 kg	
	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel
200	2,5 órás konyhai főző munka	2 db gyümölcsjoghurt + 2 db Abonett	2 órás izgalmas film nézése a TV-ben	1 db tükörtojás + 1 db zsemle
250	2,5 órán át mosogat egy családi ünnepi ebéd után	1 db kefir gyümölcsös müzslivel	1 óra 45 percen át kártyázik a barátokkal	2 dl kefir + 5 dkg kenyér + 15 g margarin
300	1 órás korcsolyázás közepes tempóban	2 db gyümölcsturmix + 4 korpás keksz	2 órán át számítógépes munkavégzés	5 dkg körözött + 1 szelet barna kenyér retikkel
350	50 percen át gimnasztikai gyakorlatokat végez	1 adag csirkemáj rostoson főtt burgonyával, káposztasalátával	1 órás autószerelés	1 szelet kenyér margarinnal + 5 dkg sonka szalámi + 15 dkg paprika
400	90 perces asztali-teniszezés	1 adag párolt tonhal foghagymás párolt zöldséggel + 2 dl gyümölcslé	1 órás faültetés a kertben	1 adag gombapörkölt durum tésztával és salátával
450	50 percen át sífut 9 km/h sebességgel	1 adag pulykasült paradicsomos káposztával + 1 szelet barna kenyér	45 percig füvet nyír	1 adag tökfőzelék baromfi virslivel + 1 szelet barna kenyér
500	1 órán át kerékpározik 21 km/h sebességgel	1 adag almás-zöldséges pulykaragú párolt barnarizzsal	3 óra 20 percen át autót vezet	1 adag sertéssült lencsefőzelékkel
600	90 perces lovaglás	10 dkg virsli saláta + 1 szelet barna kenyér	50 percen át futballozik kispályán	1 adag halászlé túrós tésztával

## A NAGYFIÚ

Testmagasság: 170 cm, testsúly: 55 kg

Kedvenc étele: Fasírozott, sült krumplival.

A család legidősebb gyermeke magasságát és súlyát figyelembe véve, megfelelő sportolás mellett mindent ehet. Nem mindig kell lemondania kedvenc bő zsírban – vagy olajban – sült fasírtjáról és a rósejbniről. Édesanyja viszont egy zsírszegényebb verziót szokott gyakran az asztalra tenni, rostos gyümölcslel és húga kedvenc görög salátájával kiegészítve.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		EGÉSZSÉGESEBB MENÜ (1 főre)		különbség kcal-ban
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	
<b>Sült burgonya (bő zsírban sült)</b>		<b>Sült burgonya (héjában sült)</b>		
burgonya 20 dkg	184	burgonya 20 dkg	184	0
napraforgóolaj 1 evőkanál (10g)	90	-	-	-90
fűszerek, egyéb ízesítők	-	fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
<b>Sertés fasírozott (bő zsírban sült)</b>		<b>Pulyka fasírozott (egybe párolt)</b>		
sertéshús (közepes zsírtartalmú)		pulykahús 8 dkg	139	-97
8 dkg	236	zsemle ½ db	75	-
zsemle ½ db	75	napraforgóolaj 1 teáskanál (5 g)	45	-45
napraforgóolaj 1 evőkanál (10g)	90	vöröshagyma 10 g	-	-
vöröshagyma 10 g	-	fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
fűszerek, egyéb ízesítők	-			
<b>Összesen:</b>	<b>675</b>		<b>443</b>	<b>- 232</b>

### A zsiradékokról, érdemes tudni:

Kis mennyiségű és megfelelő minőségű **zsiradékra** a szervezetnek szüksége van. Többek közt energiát biztosít a szervezet számára, lehetővé teszi a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, hozzájárul a testhőmérséklet állandó szinten tartásához.

- Az állati zsírok helyett növényi olajat – napraforgó-, olíva-, repce-, szójaolajt, hidegen sajtolt olajokat, margarínokat, pl. szívbarát margarint (összetételüket tekintve értékesebbek) – használjon ételkészítéshez, kenyérkenéshez, de felhasználásuknál vegye figyelembe, hogy a növényi olaj és állati eredetű zsiradék energiatartalma megegyezik.
- Kerülje a bő zsiradékban sült ételek – bundázott húsok, rántott zöldségek, fánk, hasáburgonya – fogyasztását, csak nagyon ritkán szerepeljenek az étrendben. Részesítse előnyben a zsírszegény ételkészítési módokat, mint pl. a gőzölést, a párolást, a grillezést, a fóliában, teflonedényben, sütőzacskóban, fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben történő sütést, a kukta és egyéb pároló edények használatát.
- Rántás helyett csökkentett zsírtartalmú tejföllel, joghurttal habarja ételeit.
- Készítsen saját maga zöldfűszeres, kefires salátaönteteket. A hagyományos majonézmártás helyett fogyasszon szívbarát majonézt, de csak mértékkel.
- Érdemes tudni az úgynevezett rejtett zsiradékról. Különböző élelmiszerekben, pl. a csokoládéban, a jégkrémekben, az édességekben, a chipsekben, az olajos magvakban, a kolbász- és szalámitfélékben, a felvágottakban, és a sajtokban is van több-kevesebb zsír.

## A NAGYLÁNY

Testmagasság: pillanatnyilag 155 cm, testsúly: 40 kg

Kedvenc étele: Görög saláta, roston pulykával

Gabi egyre többet foglalkozik alakjával és testével, bújja a tini-lapokat, kikéri a kortársak véleményét. A testnevelés órákon kívül hetente háromszor néptánc órákra jár.

Növésben van. Tudja, figyelnie kell arra, hogy mit és mennyit eszik. Kedvenc salátáját maga készíti el és szívesen kipróbál más zöldségféléket is. Az egész család szívesen fogadja, és fogyasztja Gabi „kísérleteit”.

MENÜVARIÁCIÓ I. (1 főre)		MENÜVARIÁCIÓ II. (1 főre)		MENÜVARIÁCIÓ III. (1 főre)	
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)
<b>Görög saláta</b> paradicsom 10 dkg uborka 10 dkg vöröshagyma 4 dkg feta sajt 2 dkg olívaolaj 3 teáskanál (15 ml) olívabogyó 15 g citromlé, fűszerek, egyéb ízesítők	22 11 16 53 135 33 -	<b>Almás-kefíres kukoricasaláta</b> alma 10 dkg mirelit kukorica 10 dkg kefir 1 dl méz 1 teáskanál (10 g) citromlé, fűszerek, egyéb ízesítők	30 127 65 36 -	<b>Burgonyás vitaminsaláta</b> nyári fejes-káposzta 5 dkg burgonya 5 dkg mirelit kukorica 5 dkg sárgarépa 5 dkg barna cukor 1 púpos evőkanál (1 dkg) fűszerek, egyéb ízesítők	33 46 64 18 39 -
<b>Roston pulyka (bőre nélkül)</b> pulykamell 10 dkg repceolaj 1 teáskanál (5 g) fűszerek, ízesítők	169 45 -	<b>Roston pulyka (bőre nélkül)</b> pulykamell 10 dkg repceolaj 1 teáskanál (5 g) fűszerek, ízesítők	169 45 -	<b>Roston pulyka (bőre nélkül)</b> pulykamell 10 dkg repceolaj 1 teáskanál (5 g) fűszerek, ízesítők	169 45 -
<b>Összesen:</b>	<b>484</b>		<b>472</b>		<b>414</b>

A zöldségről és a gyümölcsről, az egészséges táplálkozás fontos nyersanyagairól **érdeemes tudni:**

Többségük energiaszegény, a hüvelyesek és az olajos magvak kivételével. Jelentős a víztartalmuk (75-95%), amely szükséges a szervezet vízháztartásának egyensúlyban tartásához. Sóban szegények, de gazdag forrásai az igen értékes, élelmi rostoknak, valamint a vitaminoknak és az ásványi anyagoknak ( $\beta$ -karotin, C-, K-vitamin, folsav, magnézium, cink, kálium, szelén).

- Minden nap többször is egyen gyümölcsöt, zöldségféléket az idénynek megfelelően.
- A vitaminok jelentős része melegítés, főzés, sütés, darabolás, tárolás során lebomlik, ezért a zöldséget és a gyümölcsöt ajánlott hámozás nélkül, frissen, nyersen, alapos mosás után fogyasztani. A nyers zöldséget, gyümölcsöt ne tárolja sokáig, ha mégis, akkor is fénytől távol, hűvös helyen.
- Leves helyett időnként fogyasszon frissen préselt vagy 100%-os gyümölcs- és zöldséglevet illetve turmixot.
- A zöldség és gyümölcsféléket próbálja meg minél változatosabban, töltött, rakott, párolt, roston sült, salátaféle, leves, főzelék, mártás, turmix, zöldségkrém formában elkészíteni.

## A CSALÁD LEGKISEBB TAGJA

Testmagasság: folyamatosan nő, testsúly: pillanatnyilag 20 kg

Kedvenc étele: Túrógombóc

Nyúlik, mint a gomba, olyan mint a csík. Ember legyen a talpán, aki képes pár percre is megállítani. A TV műsor még nem „fertőzte” meg, bár kimondhatatlan nevű, kedvenc mesefilmjét mindig megnézi. Fejlődéséhez felejtethetlen a megfelelő mennyiségű fehérje és kalciumbevétel, így szerencsés véletlen hogy kedvence épp szupernagyi túrógombóca. Mivel a családban étkezéskor mindenki számolatlanul „gurítja a gombócokat”, ezért ajánlott egy energiaszegényebb kivétel, mely mellé harmonizál a friss gyümölcs.



HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 főre)		EGÉSZSÉGESEBB MENÜ (1 főre)		
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	különbség kcal-ban
<b>Túrógombóc</b>		<b>Túrógombóc zabpehellyel</b>		
félzsíros tehéntúró 15 dkg	215	sovány tehéntúró 15 dkg	114	- 101
tejfől 20 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	65	tejfől 12 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	43	- 22
zsemlemorzsa 2 púpozott evőkanál (3 dkg)	103	zsemlemorzsa 2 púpozott evőkanál (3 dkg)	103	-
búzadara 2 evőkanál (3 dkg)	102	búzadara 1,5 evőkanál (2 dkg)	68	- 34
-		zabpehely 1 evőkanál (1,5 dkg)	56	+ 56
porcukor 20 g	80	folyékony édesítőszer	-	- 80
tojás ½ db	33	tojás ½ db	33	-
napraforgóolaj 1 teáskanál (5 g)	45	napraforgóolaj 1 teáskanál (5 g)	45	-
ízesítők	-	ízesítők	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>643</b>		<b>462</b>	<b>- 181</b>

A tej és tejtermékekről – amelyek kortalanul mindenki napi étkezésének fontos részét képezik – **érdemes tudni:**

A tej és a tejtermékek alapvető fontosságúak az egészséges táplálkozásban, de még fontosabbak a fejlődésben lévő gyermek, várandós-szoptató édesanya számára.

- Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt, sajt illetve tehéntúró minden nap szerepeljen az étrendjében, mert ezek jó forrásai értékes fehérjének és egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak (B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-, A-vitamin, cink, magnézium, kalcium).
- Válassza a sovány sajtokat (például a Túra, a Tenkes, az Óvári, a Köményes és a Fokhagymás ízesítésűek), a csökkentett zsírtartalmú „light” sajtokat és a sovány túró.
- Étélízesítéshez, sűrítéshez használja az alacsonyabb zsírtartalmú 12%-os tejfölt, joghurtot, kefirt, aludttejet.
- A kész, boltban vásárolható túró- és sajtkrémek közül keresse a kisebb zsírtartalmúakat.
- A kalciumnak csontokba való beépülését segíti: a tejcukor, a C-vitamin (zöldség és gyümölcs), a megfelelő fehérjebevitel, a rendszeres testmozgás. Akadályozzák a beépülést a túlzott só- és zsírbevitel, az oxálsav (spenót, csokoládé), egyes üdítőitalok (Cola félek), a túlzott kávé- és alkoholfogyasztás, a dohányzás, a testmozgásszegény életmód.

Kcal	Leány gyermek 40 kg		Fiú gyermek 55 kg	
	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel	Fizikai aktivitás	Elfogyasztott étel
200	3 óra 35 percen át vasal	1 db túró rúdi + 2 dl gyümölcs-lé	2,5 órán át utazik a vonaton	1 vékony szelet kalács + 1 kefir
250	2 óra 50 percen át zongorázik	1 db túros batyu teával	0,5 órán át fut 9 hm/h sebességgel	1 db hamburger
300	5 órán át tanul	10 dkg aszalt gyümölcs	3 óra 50 percen át DVD néz	2 dl banánturmix + 0,5 db kifli
350	3 órán át vásárol a barátnőjével	1 adag natúr csirkemáj burgonyával, salátával	4 óra 10 percen át számítógépen játszik	1 db kakaós csiga + 1 db joghurt
400	2 órán át teniszezik	7 dkg túróval töltött paprika + 1 db magvas zsemle	1 órán át barkácsol	2 dl tejes kávé + 1 db szemle + 5 dkg felvágott + 10 dkg uborka
450	1 óra 15 percen át vív	1 adag lecsó krinolinnal + 1 szelet barna kenyér	90 percig kerékpározik 15 km/h sebességgel	1 nagy adag sültburgonya
500	1 óra 10 percen át kézilabdáznak	1 pár virsli mustárral + 1 szelet rozskenyér + 1 db alma	1 óra 45 percen át segít a szomszéd építkezésén	1 db Big Mac szendvics
600	2 óra 15 percen át táncdézsenesen vesz részt	1 adag palócleves + 2 db almás palacsinta	90 percig szánkózik	1 adag frankfurti leves + tejberizs

## Energiatáblázat segítségül számoláshoz az olvasónak

**Energiafelhasználás egy órányi  
tevékenységhez,  
testtömeg-kilogrammonként (kcal)**

alvás	0,93
fekvés	1,10
ülés	1,43
szellemi munka	1,45
számítógépes munka	1,53
állás	1,58
gépkocsivezetés	1,60
séta (3 km/óra)	2,75
járás (4 km/óra)	2,86
stretching (nyújtás)	3,00
háztartási munka	3,43
kerékpározás (9 km/h)	3,57
evezés (3 km/h)	3,66
sietés (6 km/óra)	3,70
lovaglás (trapp)	4,20
mellúszás (1,2 km/óra)	4,40
asztalitenisz	4,50
korcsolyázás (12 km/óra)	5,01
teniszezés	5,14
tánc (tangó, keringő)	5,14
kerékpározás (15 km/óra)	5,38
lovaglás (galopp)	6,70
gimnasztika	6,71
úszás (intenzív)	6,90
kenuzás (7,6 km/óra)	8,10
kerékpározás (21 km/óra)	8,71
vívás	8,75
sífutás (9 km/óra)	9,00
evezés (6 km/óra)	9,30
futás (9 km/óra)	9,50
korcsolyázás (21 km/óra)	9,91
futás (12 km/óra)	10,07
kerékpározás (30 km/óra)	12,00
futás (15 km/óra)	12,10

(Grate, Jakovlev, Minh szerint)

**Az élelmiszer kalóriaértékek  
100 grammra vonatkoznak kivéve,  
ha más a feltüntetett egység (kcal)**

uborka	10
paradicsom	20
alma	30
tojás (1db)	70
tejeskávé cukorral (1 dl)	80
sör (2 dl)	80
Coca Cola (2 dl)	80
banán	100
csirkehús	110
kefir (egy pohár)	114
tej 2,8%-os (2 dl)	120
marhahús (sovány)	120
zsemle (1 db)	150
sertéshús (sovány)	160
sonkaszalámi	160
bor (asztali) (2 dl)	160
fagylalt (2 gombóc)	170
pizza	220
sült krumpli (olajban)	220
fehér kenyér	260
sajt (Óvári)	290
hamburger (sajtos)(1 db)	310
sertéshús (kövér)	400
torta (csoki)	440
libamáj	450
kolbász	460
téliszalámi	520
pálinka (2 dl)	520
csokoládé	560
mogyoró	610
tökmag	640
likőr (2 dl)	700
szalonna (füstölt)	700
tepertő	800

(Dr. Bíró, Dr. Lindner szerint)

Például, ha egy 60 kg-os hölgy lassan futva egy óra alatt megtesz 9 km-t, az 60x9,50 azaz 570 kcal, épp egy 10 dkg-os tábla csokoládé. Ha egy 70 kg-os hölgy mellúszásban egy órahosszáig úszik faltól falig az uszodában, s megtesz 1200 métert, az 70x4,40 azaz 308 kcal, épp egy sajtos hamburger. Ha egy 42 kg-os gyerek 9 km-t kerékpározik egy óra alatt, akkor  $42 \times 3,57 = 149,94$ , azaz kb. 150 kcal-át használ fel. Ez egyenértékű 1 db kiflivel.

## Használati utasítás a táplálkozáshoz általában

- Az egészséges életmódnak, az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme (energiaegyensúly). Mindkettő fontos szerepet tölt be a minőségi, betegségektől mentes élet kialakításában és megtartásában. A helyes energiaegyensúly segít megőrizni a normál testtömeget.
- A megevett, azaz bevitt kalória, legyen azonos a felhasznált kalóriával, és így energiaegyensúly alakul ki, azaz nincs sem hízás, sem fogyás. Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg (testsúly) elérésére, majd megtartására.
- Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy élelmiszer tilalmát sem jelenti. Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, természetesen a mértékletességet betartva.
- Az egészség alapvető feltétele, hogy az elfogyasztott élelmiszer biztonságos legyen. Erre figyelni kell vásárláskor, az élelmiszer felhasználásakor és a helyes tárolásakor.
- Ne feledkezzen meg a napi kb. 2 liter folyadék fogyasztásáról se. Ezt az igényt vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcssteával, tejjel biztosítsa. Ajánlott kerülni, illetve mérsékelni a koffein- és alkoholtartalmú italok fogyasztását. Többek között azért is, mert fokozzák a víz kiürülését a szervezetből a vesén keresztül.
- A teljes őrlésű gabonafélékben, zöldségekben, gyümölcsökben található élelmi rostok megfelelő mennyiségű fogyasztása segítséget nyújthat az egészség megőrzésében.
- Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik. A megvásárolandó élelmiszer legyen friss és kifogástalan minőségű. Mindig olvassa el a címkén írtakat! A feleslegesen vásárolt étel előbb-utóbb többletenergia lesz a vásárlóban.
- Fontos a helyes étkezési ritmus. Naponta négyszer-öttször, de legalább háromszor étkezzon, ha lehet, mindig azonos időpontban. Kiadósabb reggeli és ebéd után a könnyebb vacsora ajánlott. Hiszen estére a zsírok lebontása lassul a szervezetben, a fizikai aktivitás is kisebb éjjel, ezért az elfogyasztott ételből több épül be a szervezetbe, nő a testsúly.
- A testtömeg index (BMI) segítségével különíthető el az egészséges – normál - testsúly, a túlsúly illetve az elhízás kategóriái. A normál érték 18-25 között van, 25-30 között túlsúlyról, míg 30 felett elhízásról beszélünk. A testtömeg index kiszámításánál az aktuális testsúlyt (kg) kell osztani a testmagasság méterének négyzetével (m<sup>2</sup>). Géza 190 cm magas és 100 kg, vagyis a képlet alapján BMI értéke –  $100 : 1,9 \times 1,9$  vagyis  $100 : 3,61 = 27,7$ , azaz túlsúlyos.

## Elférek-e a bőrömben?

Számoljon testtömeg-indexet, s máris tudja, hogy túlsúlyos-e vagy normális?

$$\text{Testtömeg-index (BMI)} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$

azaz a testtömeg kg-ban és a testmagasság méterben mért négyzetének a hányadosa

## Értékelő táblázat

lányok serdülő fiatalok fiúk		felnőttek	értékelés
<16		<18,5	sovány
16-22	16-21	18,6-25	normál
22-26	21-25	25,1-29,9	túlsúlyos
26<	25<	30<	elhízott

## Jó tanácsok a háztartás bevásárlójának

- Vásárláskor ügyeljen arra, hogy mindig ép csomagolású és megfelelő szavatossági idejű termék kerüljön a kosarába.
- A nyersanyagok és félkész termékek tárolása alatt tartsa be a csomagoláson feltüntetett tárolási ajánlást és időnként ellenőrizze a termékek lejáratát.
- Főzéssel és sütéssel elpusztulnak a mikrobák, de a nem megfelelően megválasztott hőmérséklet az élelmiszerek fontos összetevőit is károsíthatja, pl.: vitaminok mennyisége magas hőmérsékleten csökken.
- A főzött és sült ételt lehetőleg frissen fogyassza el. Ha mégis tárolásra kerül sor, akkor a lehető legrövidebb idő alatt hűtse le 10 °C alá és tegye a hűtőbe, ahol 1-2 napnál hosszabb ideig biztonságosan fagyaszttva tárolhatja.
- A mosogatáskor használjon forró vizet és mosogatószert is. Az edények folyóvízzel való öblítésénél elkerüli a kémiai szennyeződés lehetőségét.
- Mindig törekedjen a konyha és a tároló helységek tisztaságára. Védje az élelmiszereket a rágcsálóktól, rovaroktól és egyéb állatoktól, hiszen gyakran hordoznak ételfertőzést kiváltó mikroorganizmusokat.
- A háztartásokban legideálisabb szemetes edény a pedállal működtethető, zárt fedelű kuka, melyet fertőtlenítsen időközönként.
- Vásároljon minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert.
- Az élelmiszerek összetevői a címkén olvashatók. Az összetételben az adalékanyagokat is csökkenő mennyiségi sorrendben jelölik, legtöbbször csoportnevek és E számuk szerint. Pl.: színezékek (E 104, E 122).
- Időközönként a már megszokott élelmiszereit más-más előállítótól válassza, így elkerülhető, hogy hosszú időn keresztül ugyanazon adalékanyagok kerüljenek szervezetébe. Például havonta más és más sarki zöldségesnél vásároljon.
- A tartósítószerrel készült étel helyett válassza inkább a fagyasztással, erjesztéssel, szárítással, hőkezeléssel tartósított élelmiszert.
- Részesítse előnybe az édesítőszer helyett a természetes édesítőket, pl. a mézet.

## Csak egy SZÁZAS

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya</li> <li>• 5 evőkanál burgonyapüré</li> <li>• 1 kis banán</li> <li>• 1 kis fürt szőlő</li> <li>• 1 adag gesztenyemassza</li> <li>• 2 db △sajt (6 db,140 g-os kiszerelésből)</li> <li>• 1,5 evőkanál 20%-os tejföl</li> <li>• 1 db baromfivirslí</li> <li>• 3 vékony szelet szalámi (Olasz, Mortadella, Turista)</li> <li>• 4 vékony szelet szárazkolbász</li> <li>• 1 db mini vaj, mini margarin</li> <li>• 1,5 evőkanál cukor</li> <li>• 1 evőkanál lekvár</li> <li>• 1 db 18 g-os boci tejszoki</li> <li>• 1 db 30 g-os túró rudi</li> <li>• 4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós)</li> <li>• 5 db sós keksz (sajtos tallér, Tele-fere)</li> <li>• 1/2 csomag ropi</li> <li>• 1/3 csomag chips</li> <li>• 2 gombóc gyümölcsös fagylalt</li> <li>• 2,5 dl Coca-cola, Pepsi-cola</li> <li>• 2 evőkanál gyümölcszörp</li> <li>• 2 dl sör</li> <li>• 1.5 dl pezsgő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik</li> <li>• 55 kg-os személy ½ órát nyújtógimnasztikát végez</li> <li>• 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol</li> <li>• 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t</li> <li>• 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír</li> <li>• 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik</li> <li>• 80 kg-os személy ½ óráig sétál 1,5 km-t</li> <li>• 85 kg-os személy ¼ óra alatt korcsolyázik 3 km-t a befagyott folyón</li> <li>• 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed</li> <li>• 95 kg-os személy 20 percig gyomlál</li> <li>• 100 kg-os személy 20 percig nyújtógimnasztikát végez</li> <li>• 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra</li> <li>• 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül</li> <li>• 85 kg-os személy fél óráig porszívózik</li> <li>• 60 kg-os személy 50 percig öltözködik</li> <li>• 70 kg-os személy egy órán át sorban áll</li> <li>• 60 kg-os személy 15 percig kertet ás</li> </ul>

## Ez már KÉTSZÁZAS

kb. 200 kalória	200 kalóriával egyenértékű testmozgás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vastag szelet kalács (0,5 kg-os kalácsból)</li> <li>• 1 db sós, vajjas, töpörtyús pogácsa (47 g)</li> <li>• 1 db almás, meggyes pite (67 g)</li> <li>• 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag</li> <li>• 1 db májkrémkonzerv</li> <li>• 1 pár baromfivirslit</li> <li>• 1 db vagdalt pogácsa (fasírozott)</li> <li>• 1 kis adag sült burgonya</li> <li>• ¾ db hamburger</li> <li>• ½ db dupla sajtburger</li> <li>• 1 evőkanál majonéz</li> <li>• 2,5 dl csokis vagy karamellás tej</li> <li>• 2 dl ízesített joghurthab</li> <li>• 1 adag puding</li> <li>• 1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúrót</li> <li>• 5 db szaloncukor</li> <li>• 2,5 szelet nápolyi (közepes)</li> <li>• 1/3 db tejszoki 10 dkg táblás csokiból</li> <li>• 1 db pálcás jégkrém</li> <li>• 1 csomag ropi</li> <li>• 5 dkg vajjas popcorn</li> <li>• 5 dl Cola, Fanta, Sprite</li> <li>• eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi)</li> <li>• fél liter sör</li> <li>• 4 dl vörös bor</li> <li>• 2 cl Bailey's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz</li> <li>• 55 kg-os személy 2 órán át gépír</li> <li>• 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze a kertben</li> <li>• 65 kg-os személy 2 órán át mosogat a vendégek után</li> <li>• 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik</li> <li>• 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben</li> <li>• 80 kg-os személy 40 percig autót vezet</li> <li>• 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez</li> <li>• 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet</li> <li>• 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik</li> <li>• 100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét</li> <li>• 80 kg-os személy 40 percig munkahelyén járkal az iratokkal</li> <li>• 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol</li> <li>• 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik</li> </ul>

# **MOZDULJUNK!**

## **Minden napra testmozgás**

A mindennapi kenyeret imánkban is kérjük, de a mindennapi testmozgás, a testedzés, a sportolás többnyire még a gyakorlatban is elmarad. Pedig, ki ne tudná – csak aki meg sem próbálta -, hogy a kellő testedzésben gazdag életmód elősegíti:

- a jobb közérzetet,
- a nagyobb állóképességet,
- a test és lélek harmóniáját,
- az erősebb, aktív izomzatot,
- a szív és keringési rendszer – azaz a „motor” – jó teljesítőképességét,
- az időskori csonttrikulás kisebb mértékét,
- a tökéletesebb testtartást,
- a jobb megjelenést,
- a biztonság érzését,
- az önbizalom, az öntudat növekedését,
- a határozottságot, a dönteni tudást,
- esetenként a társadalmi – társas kapcsolatok létesítését.

### **Hogy kezdje?**

Válasszon – még ma – olyan sportmozgást, amelyet szívesen végez. Biztos van ilyen! Mindenki tud például sietősen sétálni, gyalogolni. Mindenki tud gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Akár egyedül, akár társal vagy közösségben. Mindenki tud – ha akar – táncolni. Akár klasszikus társastáncot (tapadós tangó), akár néptáncot (fergeteges csürdögölő). Mindenki találhat olyan testedzést, amelyet hetente legalább háromszor 30-45 percig gyakorol vagy naponta kisebb intenzitással egy-egy félórát. Ez utóbbit még két részre is lehet osztani: 15 perc gyalog hazafelé és 15 perc gimnasztika vacsora előtt.

Válasszon és döntsön! Még ma kezdje el a testmozgásban gazdagabb életmódot.

- Elkezdni sosem késő!
- Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
- Nem szenvedni, hanem sportolni érdemes!
- Könnyebb társakkal, mint egyedül.
- Lázasan, betegen tilos edzeni, sportolni!
- Főétkezés után csak 2-3 órával tanácsos az edzést kezdeni. Ez egyéni.
- A kis izomláz a fokozatos kezdés jó jele, nem a teljes kimerültség.
- Az edzés lassúbb mozgással, azaz bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel végződik.
- Az öltözet legyen az időjárásnak megfelelő.
- A 30 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot egy orvosi vizsgálattal, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat.

### **Használati utasítás a testedzést végzőnek**

- Ha teheti, a természet legyen a sportstadionja.
- A testedző sportöltözete álljon egy jó minőségű sportcipőből, egy szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportruházatból, mely testtel érintkező része ne legyen műszálas.
- Társal – családtag, barát, munkatárs – könnyebb rendszeresen sportolni. Az edzés ne legyen versengés.
- A pulzusszámmal ellenőrizhető a megfelelő edzéstempó.
- Érdemes edzésnaplót írni.

- A rendszeres edzések alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Próbálja ki, tapasztalni fogja, hogy az edzések mellett arra is jut idő, amire eddig sosem!

### **Például a gyaloglás**

A gyaloglás a legegyszerűbb helyváltoztató mozgás, valamint a legolcsóbb közlekedési mód. A gyaloglásra jellemző, hogy a talajon van váltakozva egy vagy két láb a mozgás alatt. A rendszeres testedzés egyik legkönnyebb megoldása a gyaloglás.

Ajánlható mindenkinek kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportol. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt, de nem szív- és keringési betegség miatt. Annak is, aki túlsúlyos.

Kezdsnek elegendő napi 20-30 perc gyalogjárás: például hazafelé a munkahelyről vagy vacsora után a környéken. Aztán nő az edzettség – ez esetben állóképesség – és egyre hosszabb ideig végezhető ez a testmozgás is.

### **A gyaloglás üzenetei**

Gyalogolni mindenki tud. Gyalogolni mindenütt lehetséges. Gyalogolni bármely életkorban elkezdhető. A gyaloglás olcsó sport és társas is lehet. A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág. A rendszeres gyaloglással – és megfelelő táplálkozással – csökkenthető a testsúly.

A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen. A karok mozgása ellentétes a lábak mozgásával. A lábfejek egyenesen, előre néznek. Ha gyorsaságra törekednek az amatőr gyaloglók, akkor a talajfogás sarokkal és nyújtott térddel történik, mint a versenygyaloglás sportmozgásakor.

### **A futás**

A futás mindenki sportja, nemcsak a nagy tehetségeké. Jó egyedül futni, mert zseniális ötletek juthatnak közben a futó eszébe. Könnyebb társakkal együtt futni, mert ha várnak a sarkon a megbeszélte időben, akkor nem halogatjuk a futóedzést napról-napra. A futás a fogyókúra szempontjából az egyik leghatásosabb mozgás. A következő 24 hetes edzésterv azoknak szól kortalanul, akik egészségesek, több éve rendszeresen nem sportolnak, esetleg túlsúlyosak (de a testtömeg-indexük nem nagyobb 30-nál).

Ez az edzésterv 24 héten át heti két-három alkalommal azonos edzést ír elő. Tehát az első héten például kedden, csütörtökön és szombaton 5x1 perc egész lassú futást és közöttük járást, 2-2 perccel. Akinek ez a pihenő nem lenne elég, az hosszabbítsa meg 3-3 percre, és csak a második héten fusson 5x1 perccel az előírt 2-2 perces pihenőkkel. Aki meg túl hosszúnak érzi a 2-2 perces sétát, nem kapkodja a levegőt, nem akar a szíve kiugrani, az csökkentse 1-1 percre a pihenőmozgást, ugorjon a tervben egy hetet. A pihenőidő mindig járás.

Ne keseredjen el, ha Ön egy-egy hét edzését két hét alatt végezné el, akkor több mint fél év kell az Ön félórás futásához. Legyen büszke, mikor „végre” sikerült.



## Edzésterv – 24 hetes kezdőknek

	Perc																																									
Hét	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1			•			•			•			•			•																											
2			•		•		•		•		•		•		•		•																									
3				•	•			•	•			•	•			•	•																									
4				•	•		•	•		•	•		•	•		•	•																									
5					•	•		•	•	•			•	•		•	•	•																								
6					•	•	•			•	•	•			•	•	•																									
7					•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•																							
8						•	•	•	•			•	•	•	•		•	•	•	•																						
9						•	•	•	•	•			•	•	•	•		•	•	•	•		•	•	•																	
10						•	•	•	•	•	•			•	•	•	•		•	•	•	•		•	•	•	•															
11						•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•		•	•	•	•		•	•	•	•														
12						•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•																						
13						•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•													
14						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•												
15						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•												
16						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
17						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
18						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
19						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
20						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
21						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
22						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
23						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
24						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											

Jelmagyarázat:                      gyaloglás                      •••••••• futás

### A kerékpározás, az úszás

Mindkettő állóképességi sportág és a világ legcsodálatosabb sportstadionjában, a természetben űzhető. Javasolt edzésféle bármely korosztálynak, sportos előélet nélkül is, akár kis túlsúllyal együtt.

Fokozatosan és rendszeresen kezdjük mindkét sportág mozgását 20-30 perces edzésekkel hetente 2-3 alkalommal. Aztán emeljük az időtartamot 30-40 percre 3 hét után, de a sebességet még ne. Legalább 6 hetes rendszeres testedzés után ajánlott a tempó fokozása úgy a vízben, mint a drót számon.

### A labdajátékok, a tánc

- Bármely sportág sportmozgását „birtokolni” szükséges, hogy a minimális, 180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszámmal legalább félóráig történjen az edzés, a játék.
- Régen űzött sportágak felelevenítése gyorsan megy, de itt is fontos az első 2-3 héten a fokozatosság.
- A társas-, a csapatsportok nehézsége a közös találkozó azonos időben, de nagy könnyebbség a közösség ereje, a csapatsiker.
- Nem vagyunk egyformák, van, aki könnyebben, gyorsabban tanul, jobban alkalmazkodik, mint mások.
- Szükséges a 10 perces általános bemelegítés, azaz a testi és lelki ráhangolás, és ezt követően a sportági speciális bemelegítő gyakorlatok 5-10 percig az edzés elején.
- A sportolás utáni levezetés is fontos, ne álljunk „csikorgó fékkel” a zuhany alá.
- Labdajáték a tollaslabdázástól a röplabdán át a fallabdáig mind, amelyet valamilyen labdával játszanak.

- A tánc lehet néptánc vagy klasszikus szalontánc is. Kezdjük a tapadós tangóval, de lehet csárdás, rock and roll és gyors keringő az edzés 20 perces főrésze.

### Speciális sportolási lehetőségek

Például a helyben futás, az egyéni gimnasztika vagy torna, a hétvégi kirándulás várfoglalással, a sok lépcsőn járás lift helyett, az ugrókötelezés, az intenzív kerti munka és a súlyozás, mind-mind végezhető testmozgás az akaraterőben átlagosnál gazdagabb egyén számára. Mindegyik testmozgás esetén a fokozatos terhelésű kezdés és a rendszeresség fontos alapelv. A kerti munka legalább 2-3 órás legyen lendületes tempóban (folyamatos evés-ivás nélkül).

### Plusz egy (+1) tanács az előzőekhez

A sportág kiválasztása után kérdezze meg orvosa véleményét és kérje testnevelő, edző, sporthoz értő ismerőse vagy barátja tanácsát az első hetek terhelésekor. Legyen közösen írt, személyre szóló edzésterve, amely alapján teljesíti testedzéseit.

Nem baj, ha elfárad a testedzés után, de ne fáradjon bele!

### A kezdőknek gimnasztikai ajánlat



1. Helyben járás „ébresztő”-tempóban fél percig.



2. Be- és kilégzés (= előrehajlítás) (2-3-szor).



3. Kis térdugózással együtt ellentétes karlendítés (8-10-szer).



4. Váltott lábakkal harangozás előre-hátra (4-8-szor).



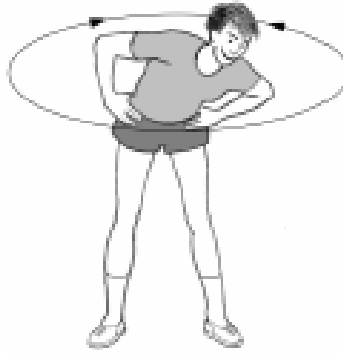
5. Vállmelés és leengedés (4-6-szor), majd vállkörzés együtt előre és hátra (4-6-szor), váltott vállkörzés előre és hátra (4-6-szor).



6. „Kúp” rajzolás a törzssel, karok magastartásban (4-4 kör mindkét irányba).



7. Oldalhajtás mindkét irányba (4-4-szer), maradjon „egy síkban”.



8. Törzskörzés mindkét irányba (4-4-szer) nyitott szemmel.



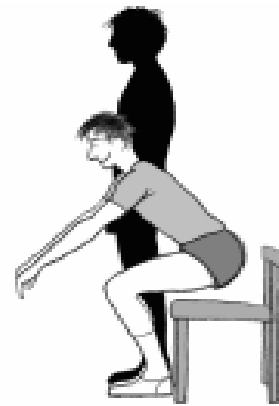
9. Ökölbeszorítás és kiengedés (6-10-szer).



10. Ellentétes könyök- és térdérintés (4-4-szer) mindkét párosításban.



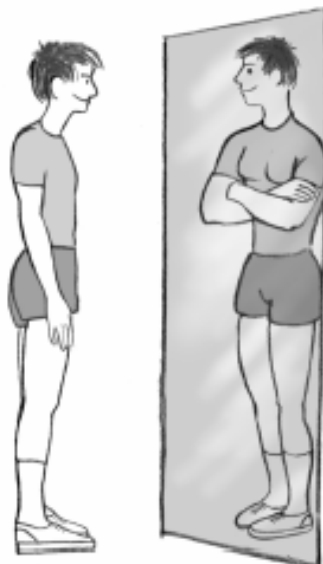
11. Lábujjhegyre állás és vissza (8-10-szer).



12. Leülni, felállni egyenes gerinccel támaszkodás, segítség nélkül (8-10-szer).



13. Rázza „ki” kezét, lábát mindkét oldalon külön-külön. Egészségére!



## **Ezt szívlelje meg végül!**

Az egészséges életmódot sosem késő elkezdni.

Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű.

Nem szenvedni, élni érdemes!

Tudjon „nem”-et mondani!

Füstmentesen egészséges.

Pihenni is tudni kell!

Vegye észre saját teste üzeneteit!

Éljen stressz nélkül, ha lehetséges!

Ismerje a jó és gyors döntés műveletét.

Legnagyobb ellenfél a lustaság és a rossz szokások.

Nincs egészségtelen étel, csak mértéktelen fogyasztás.

Legalább napi fél óra testmozgás, testedzés pótolhatatlan.

Az elfogyasztott és felhasznált kalória legyen egyensúlyban.

Fontos problémákat jobb megbeszélni valakivel, mint elfojtani.

Egyeztessen maga-magával, hogy Önnek mi a fontos és a nem fontos!

Az egészséges életmód része a rendszeres orvosi vizsgálat, még akkor is, ha egészségesnek érzi magát.

**„Legyen, - az istenek kiálták –  
Örömből, s kínból egy szövet!  
S addig szóttek, míg kitalálták  
Ezt a szegény – emberszívet!”  
(J. G. Herder)**

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Életmód Osztályának szakemberei:

Böcs Éva

Csizmadia Péter

Endre László dr.

Fekete Krisztina

Monspart Sarolta