



„Egészséges életért a  
Mezőcsáti Kistérségben”  
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



# Egészséges táplálkozás és mozgás 10-14 éves korban





## **Miért e korosztály szerepel kiadványunkban?**

Az egészséges fejlődés alapfeltétele a mennyiségben elegendő és minőségben helyes táplálkozás!

Az életkor szerinti hossz-és súlyfejlődés biztosítása mellett szükséges immunrendszerünk megfelelő működéséhez, és értelmi fejlődésünk, érzelmi állapotunk alapvető meghatározója.

Csecsemőkorban illetve kisgyermekkorban a szülők általában még odafigyelnek gyermekük táplálkozási szokásaira. Később már azonban a serdülők egyre inkább kikerülnek a szülők látóteréből, gyakran zsebpénzük szab határt az iskolabeli illetve azon kívüli cukor és zsírfogyasztásuknak.

Éppen ezért fontos már korábban kialakítani gyermekünkben a megfelelő táplálkozási szokásokat és a testmozgás rendszerességét.

Ebben a korban mutatkozik meg leginkább a helytelen táplálkozás okozta elhízás, illetve a következményes érelmeszesedés, a



magasvérnyomás és cukorbetegség első tünetei is már esetenként észlelhetők ekkor.

A serdülők érzékeny hormonháztartása, másodlagos nemi jellegek kialakulása is komoly zavart szenvedhet.

És ami a legfontosabb, e korcsoportban a fenti betegségek a helyes táplálkozás és megfelelő testmozgás segítségével még nagy valószínűséggel megelőzhetőek.

Az alábbi képek jól tükrözik, hogy milyen felnőttkori utat jelöl ki magának a megfelelően megválasztott étrend és testmozgás illetve annak hiánya:





## Az elhízás és következményei:

Az elhízott fiatal az iskolában gyakran csúfolják társai, emiatt visszahúzódóvá válik, még kevesebbet mozog, és mivel társai között egyre kevesebb sikerélményhez jut, legfőbb öröme az evés marad, és a kilók csak szaporodnak.





## Számos kóros eltérés kiindulópontja lehet a kövérség:

- zavart cukoranyagcsere



**cukorbetegség**

- zavart zsíryananyagcsere



**szív-érbetegség, magas vérnyomás,  
agyvérzés**

- nagy súly, terhelt végtagok



**ízületek károsodása**

- eséskor nagyobb trauma



**4,5-szer gyakoribb csonttörés**



- sok és gyakori édesség



**fogszuvasodás**

- egyoldalú táplálkozás, mozgásszegény életmód



**koraibb csontritkulás, gyakoribb a vastagbélrák**

- hátrányos szocializáció



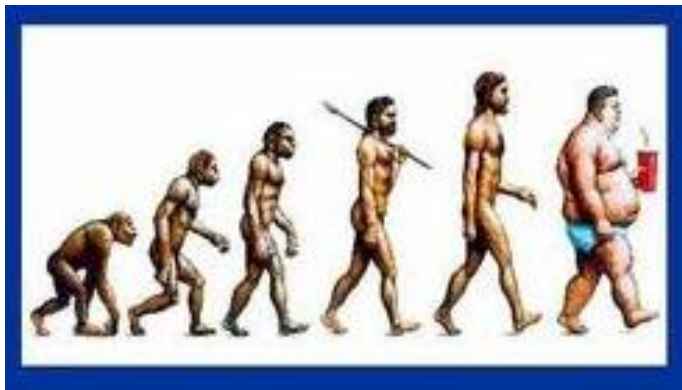
**depresszió**

## **Pár riasztó adat:**

A magyar lakosság több mint 30%-a túlsúlyos, a gyermekek legalább 15%-a kövér. A magyar gyermekek közel egyötöde reggeli nélkül megy iskolába, a közétkeztetés kivételével pedig jórészt gyorsételeket, édességet, chipset fogyasztanak.



A mai világban egyre több időt igénylő tanulás és különórák mellett jutó szabadidőt pedig inkább tévé nézéssel, komputeres játékokkal töltik a fiatalok az aktív sportolás és mozgás helyett.





## **Mit tehetünk a már kialakult túlsúly leküzdése érdekében?**

A gyermekkori elhízás esetén a rendszeres orvosi szűrések révén általában részletes kivizsgálás történik az irányban, hogy a háttérben igazolható e hormonális eltérés vagy egyéb betegség.

Az esetek túlnyomó többségében azonban a kövérségre hajlamosító családi adottságok mellett a leggyakrabban a táplálkozás és mozgás egyensúlyának felbomlásáról van szó.

Az úgynevezett „egyszerű” kövérség megszüntetése egyáltalán nem könnyű feladat. A diéta illetve a mozgásszegény életmód megváltoztatása mindenképpen szükséges, azonban a fejlődő szervezet számára az optimális tápanyag és vitaminbevitel kulcskérdés. Így a túl szigorú diéta amellet, hogy betarthatatlan még káros is lehet a szervezet számára.

A dietetikusok által előírt fiatalkori étrend éppen ezért általában betartható, de a szülők és egyéb családtagok (nagyszülők!) szemléletváltása nélkül biztosan sikertelen lesz.





Az egyik legfontosabb tényező tehát a életmódváltás, mely az EGÉSZ családot kell, hogy érintse. Ha gyermekünk azt érzi, hogy a kiszabott diétát csak neki kell teljesíteni, és a mozgás „terhe” csak őt érinti, hamar feladja a küzdelmet.



Amennyiben az elhízás otthon továbbra is folytatódik, lehetséges kórházi felvétel vagy fogyókúrás tábor, ahol a helyes étkezés mellett pszichológus illetve gyógytornász is segítséget nyújthat.



## Példák a táplálkozási szokások megváltoztatására:



- Lehetőleg naponta ötször étkezzünk, a nassolás mértékét csökkentsük, és a főétkezések után végezzük!



**Egyenletesebb felszívódás,  
kiegyensúlyozottabb szénhidrát  
anyagcsere!**

- Szomjoltónak ne cukros italokat fogyasszunk!



**A felesleges szénhidrát nagyrészt  
zsírként raktározódik!**



- Húsokat ne pörköltként, inkább grillezve fogyasszuk, a burgonyát is főzzük, ne olajban süssük!



### **Kisebb koleszterin bevitel!**

- Zöldségeket nyersen vagy párolva tálaljuk!



### **Sokkal nagyobb vitamin-és nyomelem bevitel!**

- Élelmi rostok (hüvelyes zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonák) nagyobb arányú fogyasztása!



### **Hamarabbi jóllakottságérzést okoz, serkenti a bélcsatorna működését, véd a vastagbélrák, a cukorbetegség, az epekő és a magas koleszterinszint kialakulása ellen!**

- Túlzott sóbevitel csökkentése!



### **Magas vérnyomás kialakulásának lehetősége kisebb!**



- Szójafehérje beépítése az étrendbe!



**képes pótolni a legtöbb állati aminosavat,  
alacsony a cukortartalma, csökkenti az  
inzulintermelést, gátolja az elhízást!**

## **Miért fontos a rendszeres testmozgás?**

- Extra kalóriát égetünk el, felgyorsítjuk emésztésünket, testsúlyunkat normalizálva.
- A mozgás segít megelőzni a szív – és érrendszeri megbetegedések, a magasvérnyomás, a kettestípusú cukorbetegség, a magas koleszterinszint és egyes rákos megbetegedések kialakulásának kockázatát.
- A rendszeres mozgás segít érzékeny hormonháztartásunk normális működésében.
- Csontjaink, izmaink és ízületeink erősebbek lesznek, megelőzve ezzel a törések, ficamok, húzódások kockázatát, és csökkentve a korai csontritkulás kialakulását
- A mozgás segít a nyugodtabb éjszakai pihenésben.



- A mozgás segít, hogy jobban érezzük magunkat mind testileg mind lelkileg, energikusabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk, könnyebben birkózunk meg a mindennapi élet megpróbáltatásaival, önértékelésünk javul.



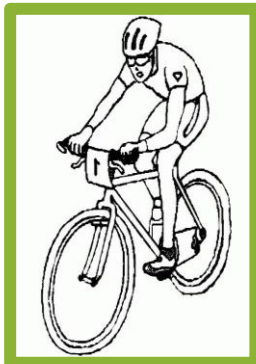
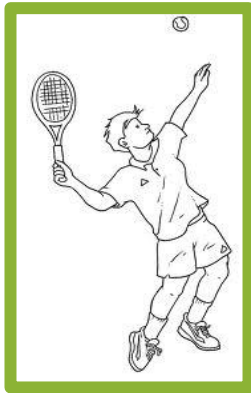


## Hogyan építsük be a mozgást mindennapi életünkbe?

- Kezdjük csak napi 10-15 perccel, és kezdetben akár a séta is megteszi.
- Később váltsunk biciklizésre, labdasportra, és fokozatosan emeljük a terhelést.
- Ha megszeretjük valamelyik mozgásformát, onnantól már könnyebben rávesszük magunkat annak gyakorlására.
- Ha csak lehet, járjunk gyalog az iskolába, vagy szálljunk le a buszról egy megállóval korábban.
- A rendszeresség sokkal fontosabb, mint az intenzitás, akár napi fél óra is bőven elegendő, hogy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életet éljünk.



„Egészséges életért a  
Mezőcsáti Kistérségben”  
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008





„Egészséges életért a  
Mezőcsáti Kistérségben”  
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



## A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által  
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”  
program keretein belül elnyert pályázat részeként  
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ  
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú  
Nonprofit Kft.