



György Annamária

## Az egészséges életmód, korszerű táplálkozás



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-001-50



## AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, KORSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az egyik középiskolában iskolai szűrővizsgálatot szerveztek különböző egészségfejlesztő programokkal összekötve. A 16 éves Réka azzal fordult a doktornőhöz, hogy haja korpásodik, körmei mindig betöredeznek, rendszeresen rágja és körömágya rendszerint sebes.

A doktornő megvizsgálta a diáklányt, akiről kiderült, hogy nagyon fejletlen kortársaihoz képest, még nem menstruál, testtömeg-indexe 18 alatti. Arra a kérdésre, hogy mit evett ma délig azt válaszolta, hogy salátát. Tanárnője szerint Réka nagyon szorgalmas, visszahúzódió diák, de teljesítménye nagyon lassú, nehezen barátkozik.

A doktornő családi anamnézist vett fel. Kiderült, hogy a lányát egyedül nevelő édesanya súlyosan elhízott, betegségei miatt nem tud dolgozni. Végzettsége nincs, mert gimnázium elvégzése előtt terhes lett és szülés után nem folytatta tanulmányait. Nagyon szerény anyagi körülmények között neveli gyermekét. A társadalmi élettől elzárkózva élnek, nincsenek barátai. Lányát erős diétára fogta kiskora óta, hogy ne legyen olyan, mint ő. Amikor megkeresték az édesanyát, azzal a kéréssel, hogy lányának életmód-, és táplálkozási változtatásra lenne szükség és különböző szakemberek segítségét ajánlották fel neki, az édesanya szigorúan elzárkózott. Véleménye szerint ő jó édesanya, aki odafigyel a lánya egészségére. Azzal, hogy minél később menstruál, csak szerencséje van.

A tanácsadó nyomatékosan részletezte a szigorú "null diéta" hátrányait, következményeit mire az édesanya sírva fakadt és azt mondta: "csupán nem szeretném, hogy a lányomnak azokon a megaláztatásokon, kirekesztésen kelljen keresztül mennie, mint nekem". Az alábbi esetből következőleg tehát adva van az igen nehéz és összetett feladat: egy egészségfejlesztő terv kidolgozása, aminek tartalmaznia kell egy hosszú távú életmód változtatás elemeit. Ami elengedhetetlen kezdőfonal a kidolgozásban az nem más, mint az egészségtudatosság növelése. Természetesen figyelembe kell venni, hogy az egyén fogja meghozni a magatartásával kapcsolatos döntéseit. A döntést befolyásolja személyisége, kulturális körülményei, hiszen az életmódbeli elemek egyszerre tükrözik személyes identitásunkat, társadalmi helyzetünket, csoportbeli hovatartozásunkat egyaránt.

Életmódnak nevezzük mindazon szokásokat, körülményeinket, amelyek között élünk, jellemzőek ránk, meghatározzák magatartásunkat.

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

### AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ISMÉRVEI

Réka életmódját elemezve szedjük össze, mire is kell odafigyelni az egészséges életmód kialakítása során. Az ő szokásai elsősorban édesanyja mintája miatt alakultak ki. Rossz viselkedési mintát közvetített lánya számára, bár Réka nem szívesen vette, hogy nem ehet azt, amit akar, nem mehet osztálytársaival cukrászdába. A történetből kiderül, hogy életmódja nem tőle függ, hanem mikrokörnyezetétől, társadalmi helyzetétől, műveltségi helyzetétől, gazdasági helyzetétől, önmaga és édesanyja értékrendjétől, tanult szokásaitól. Az egészséges életmód követelményeinek elsajátításával kell törekedni a szokások helyes kialakítására. Az, hogy mivel töltjük ki napjainkat nagyrészt tőlünk függ, saját választásunk, hogy milyen mintát követünk. A helyesen kialakított napirenddel tudjuk biztosítani a megfelelő egyensúlyt, a fizikai és szellemi munka összhangjának biztosítását, amivel hozzájárulhatunk egészségünk megőrzéséhez, helyreállításához. Életmódunkban a kultúránk lenyomata nagy részben tükröződik. A kulturális viszonyok befolyásolják:

- Táplálkozási szokásokat (egyes kultúrákban tilos bizonyos húsok evése)
- Egészségkárosító magatartásformákat (néhol nem tolerálják a nők dohányzását, alkoholfogyasztást)
- Egészségmegőrzést (függ a szűrővizsgálatokra helyezett hangsúlytól)

Egészségkultúrának nevezzük kultúránknak azon részét, amely az egészséggel kapcsolatos magatartásformákat szabályozza.

### 1. Higiéné hatása az életmódra

Az énkép fontos része a külső megjelenés. A személyi higiéné, mint személyiségtükör a társas kapcsolatok egyik fő meghatározója. A különböző stílusok meghatározzák az ember hovatarozását, az MO stílus követői például feketébe öltöznek, az öltönyös- aktatászás emberekről általában azt feltételezzük, hogy biztosan menedzserek. Tehát a ruházat, már feltételez egy hovatarozást.

A test tisztántartásával számos betegség kialakulását megelőzhetjük, hiszen a bőr mechanikus védelmet biztosít, szerepe van a hőháztartásban, segíti a gázcserét. A haj- és a szőrzet ápolatlansága is árulkodik személyiségünkről, életmódunkról. A szájápolás kiemelkedő jelentőséggel bír, hiszen a száj a táplálékfelvétel helye, a fogazat pedig a rágásé. Az emberi hangot modulálva a száj és képletei formálják a beszédet. Az ápoltság és üde leheletből tehát következtetni lehet a táplálkozási szokásra, és megjelenésünk fontos, pozitív része egyaránt. A fogmosás-fogápolás célja a fogak épségének megőrzése és az ételmaradékok eltávolítása, a száj megfelelő vegyhatásának beállításával. Éppen ezért minden étkezés után célszerű fogat mosni, de reggel és este kötelező!

Nagyon elterjedt manapság a test és a kozmetikai tetoválás egyaránt. A tetováltakról a népesség jelentős része negatív értékítélettel beszél, és nagyon nehéz eltávolíttatni. Eltávolítása igen költséges és gyakran heget hagy maga után. A kozmetikai kezelésekkel általában eltüntetjük azt ami zavarja a megjelenésünk összhangját. A kozmetikai kezelések nem függenek a nemi hovatartozástól, a bőrápolás–kéz és lábápolás mind a férfiaknak, mind a nőknek szükséges.

## 2. Táplálkozás és életmód

Mint a történetből kiderül Réka táplálkozási szokásai igen hatással vannak életmódjára. Számos problémája adódott a koplalásból, amit édesanyja előírt számára. A táplálkozási szokások egészen kisgyermekkorától rögzülnek, bár az ízlés az folyamatosan változik, de a minta nem. A gyermekek általában ragaszkodnak a jól ismert ízekhez. Bátorítani kell őket az új, szokatlan ételek megkóstolására. Rohanó életmódot folytatunk, néha azt érezzük "felgyorsult a világ". A nők szintén bevállalnak másodállásokat a család vezetése mellett, így nem jut idejük a főzésre. Marad a gyorsétterem, a hidegétel, a rendszertelen étkezés. Kultúránk híres a zsíros, fűszeres ételekről. A tradicionális vasárnapi családi ebédek nem salátából és halból állnak. Csodás édességeink vannak, aminek néha tényleg nehéz ellenállni.

Hiba!



1. ábra. Édesség

A korszerű táplálkozási alapelveket modellezzük egy úszó hajón. Az egyik nélkülözhetetlen elem a **víz**. A szomjúságra a legjobb az ivóvíz. Az üdítőkkel sok fölösleges kalóriát vihetünk be cukortartalmuk miatt. Naponta 2liter víz fogyasztása ajánlott az egészséges felnőttek számára.

A hajó legelső és egyben legnagyobb rakománya a **gabona**. Leggyakoribb fogyasztásra ajánlott gabonafélék kiválasztásánál célszerű a teljes kiőrlésű élelmiszereket választani, egyre elterjedtebbek a különféle magvakkal ízesített kenyerek. A gabonarostok hatására rendszeressé válik a bélműködés, nem alakul ki székrekedés. A gabonafélék könnyen és jól felszívódó szénhidrátot is tartalmaznak.

A következő szinten, a második nagy csoport a **zöldség- és gyümölcsöket** szállítjuk, melyek szintén az egészséges táplálkozás alapjaihoz tartoznak. Ezek fogyasztása naponta többször ajánlott. Ezen csoportból jótékony hatása van a pektint tartalmazó élelmiszereknek, ugyanis a pektin gátolja a zsírfelszívódását, valamint méregtelenítő hatással is rendelkezik. A zöldségek és gyümölcsök jól ismert B1-, B2, C-vitamin, béta-karotin, szaponin források. A zöldségek és gyümölcsök energiatartalma kevés, így az elhízást megelőző táplálkozásban is szerepük van.

A harmadik szinten szállítjuk a **tejet, tejtermékeket**. A tej gazdag tápanyagtartalmából kiemelendő a kalcium tartalma. A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk. A negyedik szintre a **húsokat, húsféléket** tesszük. A húsok értékes fehérje források. Jelentős lehet a B1-, B2-, B6-, B12-vitamin, vas és cinktartalma ezen élelmiszereknek. A csirke, a sovány sertéshús, marha, nyúl és vadhúsok jól beilleszthetőek a táplálkozásba. Ajánlott a halak fogyasztása, ugyanis a halak húsa laza szerkezetű, könnyen emészthető. Ezen kívül a tengeri halolaj kisebb-nagyobb mértékben tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavakat (omega-3 zsírsav), melynek preventív hatásai vannak. Kerüljük azonban a zsíros, füstölt, égetett ételeket. Az ételkészítésnél korszerű edényeket, konyhatechnológiai eljárásokat alkalmazzunk.



Hiba!



2. ábra. Tengeri hal sütése

**Édességet**, csak az étkezések befejező fogásaként fogyasszunk, maximum hetente kétszer. Cukor helyett alkalmazhatunk mézet.

### 3. A táplálkozási szokások kialakulása

A helyes életmód hozzájárul az egészség megőrzéséhez, biztosítja az optimális testi és szellemi fejlődést. Mindezt élettani, pszichés, társadalmi tényezők befolyásolják. A társadalmi tényezők igen nagy jelentőségűek, egyrészt az anyagi lehetőségek, másrészt döntő részben a hagyomány miatt, vallási okok következtében. Táplálkozási szokásunk már gyermekkorban rögzül. Az egészségre kedvezőtlen táplálkozási szokásokat, ízeket felnőttként nehéz megváltoztatni.

A helyes mennyiségű és összetételű táplálkozást gyermekkorban kell kialakítani, az ekkor megszeretett ízekhez, ételekhez egy életen át ragaszkodik az ember. A szülők étkezési-, életmódi szokásai mintaként szolgálnak gyermekük számára. Ügyelni kell a közös főétkezések kialakítására, ami megterített asztal mellett, változatos étkezéssel történjen.

Hiba!



3. ábra. Asztalterítés, egészséges táplálkozás

A sportolás, mozgás fontosságának szemléletét szintén gyermekkorban alakítjuk ki. Mint tudjuk minden gyermek következetes. Ha szülőként beszélünk arról, hogy milyen fontos a mozgás, de a szülő semmit nem sportol, nem lesz hiteles gyermeke számára. Edzési tanácsokkal, sportolási lehetőségek ismertetésével kell motiválni a mozgásszegény életmódot folytató embereket. Természetesen nemcsak a családi színtér, hanem az iskola is fontos szerepet játszik a helyes életmód kialakításában. Ezen kívül elengedhetetlen helyszín az egészségmegőrzési, –fejlesztési helyszínekre: munkahely, egészségügyi alapellátás, egészségügyi szakellátás, média.

#### 4. Mozgás és pihenés

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre: pl. elhízás, cukorbetegség, magasvérnyomás. Ha elegendő időt fordítunk a testedzésre energiát nyerünk, fittebbnek érezzük magunkat. Minél fáradtabb valaki, annál több időt igényel feladatai megoldására. A napi 6–8 óra alvás ajánlott, hogy pihentnek érezzük magunkat. A legfontosabb, hogy mindig éjfél előtt aludjunk el, ez az alvás legpihentetőbb formája. Szükséges továbbá a jó levegő, elalvás előtt szellőztessük ki a szobát.

#### 5. Településtani kapcsolatok és életmód

A városi és a falusi életmód nagyban különbözik egymástól. A közösségben a személyes kapcsolatok uralkodnak, azok szabályozzák a társadalmi életet, a társadalmakban viszont a személytelen cserekapcsolatok, s szerződések szabályozzák a társadalmi életet. A városi életre a kifinomultság, a változatosság, a szabadság és a tolerancia jellemző. Ennek oka talán, hogy a városi lakosok sokféle életstílussal találkoznak így elfogadóbbak, az eltérő nézetekkel, életstílusokkal szemben. A városi életmód ezen előnyeiben jelentkeznek hátrányai is, mint például az emberi kapcsolatok elszemélytelenedése, a városi lakosok jellegzetes attitűdje a közömbösség. A városi lakosok nem teljes személyiségükkel vesznek részt az emberi kapcsolatokban, hanem csak személyiségük egy részével. A nagyvárosi emberre pszichológiai túlterhelés nehezedik a környezetből érkező nagyszámú kihívás miatt, és e túlterhelés ellen csak úgy tud védekezni, ha kapcsolatai felszínesek és rövid távúak. A baráti kapcsolatok védetté tesznek az elmagányosodás ellen, segíthetnek a stresszhelyzetek leküzdésében. Míg a nők között a jóban–rosszban beszélgetések jellemzőek, a férfiaknál inkább az együtt–dolgozás, úgynevezett programbarátság. A kapcsolatok kialakításánál akarva–akaratlanul megismerkedhetünk más szokásokkal, formálódik szemléletünk.

Összegezve: Az egészségi ismeret az egyén egészséggel kapcsolatos tájékozottsági szintjét jelzi. Elsajátításának kisgyermek kortól folyamatosnak kell lennie, hiszen így alakítható ki a helyes egészséges életmód. Elkülöníthető az **egészségi állapot** fogalma, ami nem más, mint a külső és belső viszonyok összessége, amely között a személy létezik, és hosszabb–rövidebb ideig jellemzik. Az egészségi állapotot belső és külső tényezők nagymértékben befolyásolják. A belső tényezőkhöz soroljuk az örökletes adottságokat, a külső tényezőkhöz többek között a természeti környezetet, társadalmi környezetet, életkörülményeket. Az **egészséges életmód**, amivel biztosíthatjuk az egészségünk megőrzését.



Életmódnak nevezzük szokásainkat, körülményeinket, amelyek jellemzők ránk és meghatározzák egyéniségünket. Az egészséges életmódhoz tartozik az egészséges táplálkozás, mozgás is. Amennyiben nem figyelünk oda az egészségünkre, a káros hatások megemelkedése kockázati tényező a betegségek kialakulására.

## TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT, TESTTÖMEG-INDEX

A test méretének, tömegének és a fő testösszetevők arányának mérését *antropometriai vizsgálatnak* nevezzük. A testtömeg-, testmagasság-, bőrredővastagság-, felkarkörfogat mérések a test energia és fehérjeraktárainak megállapítására irányulnak. Így tehát a testmagasság és testtömeg aránya a fehérje- és zsírraktárra, a bőrredővastagság a bőr alatti zsírszövet tömegére és a zsírtömeg arányára, a felkarizom körfogat pedig a test izomtömegére utal.

Az ideális testsúly kiszámítására számos módszert használnak. Mégis az egyik legelterjedtebb a **BMI (Body Mass Index)** kalkulátor. Kiszámítása a kilogrammban megállapított testtömeg és a méterben mért testmagasság négyzetének hányadosa. A BMI gyermekkori alkalmazásához azonban nem használhatóak a felnőttkori határértékek, mert a felnőttkor eléréséig folyamatosan változik a gyermekek testfelépítése.

BMI érték	Tápláltsági állapot
>18	Súlyos alutápláltság
18, 1-20	Alutápláltság
20, 1- 25	Normális tápláltsági állapot
25, 1- 30	I. fokú elhízás
30, 1- 35	II. fokú elhízás
35, 1- 40	III. fokú elhízás
<40	IV. fokú elhízás

Használatos ezen kívül az ideális testsúly kiszámítására a **Broca-index**, amely szerint:

- a kívánatos testtömeg kg= testmagasság (cm)- 100.

Jobb közelítést ad azonban a **módosított Broca-index**, melynek kiszámítása:

- Férfiaknál: 0, 9 x Broca-index
- Nőknél: 0, 85 x Broca-index

A szervezet zsírraktárainak megítélésére alkalmas módszer a bőr alatti zsírréteg vastagságának mérése bőrredő-mérővel. A **bőrredő vastagság mérését** általában négy testtájon végzik: biceps, triceps, subscapularis, suprailiacalis területek körülírt pontjain. A hüvelyk és a mutatóujjal, a csonttengellyel párhuzamosan kb. 1 cm hosszú, kettős zsírrédeket kell felemelni a felkar felezőpontján. A bőrredővastagság mérő két szárát a bőrredő mindkét oldalához illesztve le lehet olvasni a tényleges értéket. Három mérés átlagát érdemes értékelni. A mm-ben mért értéket össze kell vetni a beteg korának és nemének megfelelő referenciaértékkel.

Az elhízás igen veszélyes és kevésbé kockázatos formájának elkülönítésére alkalmazható a derék: csípő hányados megállapítása. Ha a két körfogat hányadosa férfin 0,95-nél, nőn 0,8-nál nagyobb, akkor az elhízás abdominalis vagy visceralis, fokozottan veszélyes formáiról van szó.

A leggyakoribb vizsgálatok:

- Testtömeg-mérés: hitelesített orvosi mérlegen 0,1 kg pontossággal, cipő és felsőruházat nélkül
- Testmagasság-mérés: hitelesített eszközzel, 0,1 cm pontossággal, cipő nélkül, összezárt sarokkal, a mérőrúdnak háttal állva
- BMI (Body-Mass-index)
- Tápláltsági állapot szűrés

## 1. A kielégítő táplálkozás jelei

"Az vagy, amit megeszel"- hallhatjuk a közmondás alapján. Tápláltsági állapotunk tükröződik testünkön. A kielégítő táplálkozás során:

- fényes-, nem töredezett haj,
- egyforma bőrszín, sima ajkak, ép fogazat, egészséges fogíny,
- kiütéstől mentes bőr,
- erős körmök,
- jó izomtónus látható.

## 2. A szervezet energiaforgalma, energiaszükséglet

Az életfolyamatok fenntartására energiára van szükség. Energiát igényel a szövetek képzése, működése, az idegrendszerben az elektromos vezetés, az izommunka, az állandó testhőmérséklet fenntartása. A szervezet energiaforgalma a bevitt és a leadott kalória alapján állapítható meg. **Energiaegyensúly** akkor alakul amikor a táplálékkal bevitt energia azonos a felhasznált energiával. Ekkor a testtömeg nem változik. A bevitt energiátöbblet zsír formájában rakódhat le, ha viszont az energialeadás több, mint a felvétel a szervezet a saját raktárait mozgósítja, testtömegcsökkenés alakul ki.

**Energiaszükségletünket**, azaz az energiaegyensúly fenntartásához elengedhetetlen energiabevitelt az alapanyagcsere és a fizikai tevékenység határozza meg. Az alapanyagcsere a szervezet fenntartásához szükséges minimális energiatermelés. Gyakorlatilag lineáris összefüggés mutatható ki az alapanyagcsere és a testfelület között. Az alapanyagcserét a zsírmentes testtömeg határozza meg, ezen belül is a vázizomnak van szerepe. A férfiaknak magasabb az alapanyagcseréjük, az ugyanazon testtömeggel és testmagassággal rendelkező nőekkel ellentétben. Az étkezés után nő az alapanyagcsere. Természetesen az energiaszükséglet életkortól, állapottól függően eltérő.

### 3. Az egészséges táplálkozás alkalmazása

Naponta négyzéri-ötzöri étkezés ajánlott. Egyik étkezés sem legyen túlságosan bőséges, próbáljuk meg minél egyenletesebben elosztani táplálékmenyiségünket. Az étkezéseket célszerű ugyanabban az időszakban beiktatni, fontos a nyugodt étkezés megteremtése (terített asztal, nem kapkodva). Alapvető, hogy változatosan táplálkozzunk, többféle ételismiszerből, modern konyhatechnikai eljárásokat alkalmazva állítsuk össze étrendünket. Kerüljük a zsíros ételt, részesítsük előnybe a párolást, gőzölést. Kerüljük az után sózást. Kerüljük az édességet, cukros ételeket. Édesítésre mézet használhatunk. Naponta ajánlott minimum fél liter tej, vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása. A zöldségek, gyümölcsök fogyasztása is naponta ajánlott. Az ételismiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában nagy segítséget nyújt, ha a csomagolt ételismiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékre, egyéb összetevőkre fokozottan figyelmet fordítunk.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Mint az esetismertetésben láthattuk Réka sok mindent megtanultunk otthon, majd az iskolában is érték ingerek. Hatottak rá társai és a pedagógusok is. A **szokások** kialakítása tehát kiemelkedően fontos az egészségnevelés témakörében. Általában nemcsak a szülők, hanem a nagyszülők, a gondozónők és az óvónők is befolyásolják a gyerekeket és egyúttal példát is állítanak eléjük. Éppen ezért nem mindegy, hogy milyen irányban indítjuk el őket. Nemcsak a táplálkozás, hanem az egész életmód is meg alapozódik korai gyermekkortól kezdve. Alkossanak csoportot és csoportmunkában mindenki dolgozza fel saját életmódbeli-, táplálkozási szokásaikat!

Ezután a csoportok önállóan dolgozni kezdenek, de fontos, hogy a csoport minden tagja kivegye a részét a munkából. A legrosszabb eset, amikor a csoportnak csak egyetlen tagja dolgozik, mert vagy nem tud együttműködni a többiekkel, vagy azok nem is akarnak részt venni a munkában.

Akkor jó a csoportmunka, ha együtt dolgoznak a feladaton, vagy részfeladatokra osztják és a végén összerakják a megoldást.

Végül a csoportok bemutatják a kész feladatokat, az eredményt.

Az értékelés nem olyan egyszerű feladat, mint a személyes értékelés, hiszen a csoportmunka nem egyéni teljesítmény.

MUNKANYELV



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Készítsen prezentációt a korszerű táplálkozás elemeiről az eseteírásban szereplő 16 éves Réka édesanyjának, hogy meggyőzze a lánya táplálkozási szokásainak megváltoztatását illetően! Írja le a prezentációban szereplő alapelemeket!

MUNKANYELV









## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A korszerű táplálkozási alapelveket modellezzük egy úszó hajón. Az egyik nélkülözhetetlen elem a víz. A szomjúságra a legjobb az ivóvíz. Az üdítőkkal sok fölösleges kalóriát vihetünk be cukortartalmuk miatt. Naponta 2liter víz fogyasztása ajánlott az egészséges felnőttek számára. A hajó legalsó és egyben legnagyobb rakománya a gabona. Leggyakoribb fogyasztásra ajánlott gabonafélék kiválasztásánál célszerű a teljes kiőrlésű élelmiszereket választani, egyre elterjedtebbek a különféle magvakkal ízesített kenyerek. A gabonarostok hatására rendszeressé válik a bélműködés, nem alakul ki székrekedés. A gabonafélék könnyen és jól felszívódó szénhidrátot is tartalmaznak. A következő szinten, a második nagy csoport a zöldség- és gyümölcsöket szállítjuk, melyek szintén az egészséges táplálkozás alapjaihoz tartoznak. Ezek fogyasztása naponta többször ajánlott. Ezen csoportból jótékony hatása van a pektint tartalmazó élelmiszereknek, ugyanis a pektin gátolja a zsírfelszívódását, valamint méregtelenítő hatással is rendelkezik. A zöldségek és gyümölcsök jól ismert B1-, B2, C-vitamin, béta-karotin, szaponin források. A zöldségek és gyümölcsök energiatartalma kevés, így az elhízást megelőző táplálkozásban is szerepük van. A harmadik szinten szállítjuk a tejet, tejtermékeket. A tej gazdag tápanyagtartalmából kiemelendő a kalcium tartalma. A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk. A negyedik szintre a húsokat, húsféléket tesszük. A húsok értékes fehérje források. Jelentős lehet a B1-, B2-,B6-, B12-vitamin, vas és cinktartalma ezen élelmiszereknek. A csirke, a sovány sertéshús, marha, nyúl és vadhúsok jól beilleszthetőek a táplálkozásba. Ajánlott a halak fogyasztása, ugyanis a halak húsa laza szerkezetű, könnyen emészthető. Ezen kívül a tengeri halolaj kisebb-nagyobb mértékben tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavakat (omega-3 zsírsav), melynek preventív hatásai vannak. Kerüljük azonban a zsíros, füstölt, égetett ételeket. Az ételkészítésnél korszerű edényeket, konyhatechnológiai eljárásokat alkalmazzunk.

### 2. feladat

Lehetséges tartalmi megjelenítések:

Nemcsak a táplálkozás, hanem az egész életmód is megalapozódik korai gyermekkortól kezdve. A megfelelő táplálkozási szokást egész életben kamatoztatni lehet. Jó tápláltsági állapotban nemcsak a közérzet, hanem az egészség is jó lesz, ami nagyban hozzájárul mind fizikai, mind lelki teherbíró-képességhez. Ha már gyermekkorban kialakul egy napirend és a felnőttektől is ezt lehet látni, akkor a későbbiekben is természetes igény lesz a minta követésére. Ezért is fontos, hogy kialakuljon az ötszöri étkezés igénye, a reggeli rendszeres fogyasztása, a napi egyszeri főtt étel fogyasztása és a változatos étrend. A jó példa mutatása, azt eredményezi hogy nem jelent a gyerekeknek sem gondot, hogy megigyanak egy pohár tejet, megegyenek egy tányér főzeléket, vagy az hogy minden nap egyenek friss gyümölcsöt. Az étkezés a napirendünk része, ne büntessük vagy jutalmazzuk vele a gyerekeket. Gyermekkorban meg kell szokni, hogy nincsenek tiltott táplálékok, csak figyelni kell a mennyiségre és a minőségre. Ha kis lépésekkel bevonjuk a konyhai teendőkbe és a vásárlásba, akkor szívesebben fogja az ételeket is fogyasztani. A közös feladatmegoldás sikerhez vezethet. Bevásárlás alkalmával lehetőség nyílik megmutatni, hogy melyik terméket hol találjuk a boltban, elmagyarázhatjuk, hogy miért azt a terméket vásároljuk. Fontos rászoktatni a gyermekeket, hogy az édességet nem önálló ételként fogyasszuk, tehát nem reggeli, vagy vacsora helyett, hanem befejező fogásként például ebéd után. Kiemelten fontos tehát figyelni táplálkozásunkra, ami rövid és hosszú távon egyaránt pozitív eredményeket hoz az egész családnak.

---

### 3. feladat

Életmódnak nevezzük szokásainkat, körülményeinket, amelyek jellemzők ránk és meghatározzák egyéniségünket. Az egészséges életmódhoz tartozik az egészséges táplálkozás, mozgás is. Amennyiben nem figyelünk oda az egészségünkre, a káros hatások megemelkedése kockázati tényező a betegségek kialakulására.

---

### 4. feladat

Az életfolyamatok fenntartására energiára van szükség. Energiát igényel a szövetek képzése, működése, az idegrendszerben az elektromos vezetés, az izommunka, az állandó testhőmérséklet fenntartása. A szervezet energiaforgalma a bevitt és a leadott kalória alapján állapítható meg. Energiaegyensúly akkor alakul amikor a táplálékkal bevitt energia azonos a felhasznált energiával. Ekkor a testtömeg nem változik. A bevitt energiátöbblet zsír formájában rakódhat le, ha viszont az energialeadás több, mint a felvétel a szervezet a saját raktárait mozgósítja, testtömegcsökkenés alakul ki.

**Energiaszükségletünket**, azaz az energiaegyensúly fenntartásához elengedhetetlen energiabevitelt az alapanyagcsere és a fizikai tevékenység határozza meg. Az alapanyagcsere a szervezet fenntartásához szükséges minimális energiatermelés. Gyakorlatilag lineáris összefüggés mutatható ki az alapanyagcsere és a testfelület között. Az alapanyagcserét a zsírmentes testtömeg határozza meg, ezen belül is a vázizomnak van szerepe. A férfiaknak magasabb az alapanyagcseréjük, az ugyanazon testtömeggel és testmagassággal rendelkező nőekkel ellentétben. Az étkezés után nő az alapanyagcsere. Természetesen az energiaszükséglet életkortól, állapottól függően eltérő.

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006.

Barna Mária: Táplálkozás–diéta, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1996.

Ewles, Simnett: Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Jennie Naidoo, Jane Wills: Egészségmegőrzés. Gyakorlati alapok, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Patricia A. Potter, Anne Griffin Perry: Az ápolás elméleti és gyakorlati alapjai, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Rita L. Atkinson: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2001.

Vízvári László: Egészségtan, Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2009.

### AJÁNLOTT IRODALOM

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006.

Barna Mária: Táplálkozás–diéta, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1996.

Ewles, Simnett: Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Jennie Naidoo, Jane Wills: Egészségmegőrzés. Gyakorlati alapok, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.



A(z) 2328–06 modul 001–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

<b>A szakképesítés OKJ azonosító száma:</b>	<b>A szakképesítés megnevezése</b>
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászati segédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

14 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató