

# A menzareformhoz a szülők is kellenek

Az új tanévvel a menzareform is elindult: az egészségesebb ételek, a drasztikusan lecsökkentett só- és cukormennyiség vegyes fogadtatásra talált az érintettek körében. Sok gyerek nehezen barátkozik meg az új ízekkel, ezért inkább otthagyják az ételleket.

A szülők nagyon sokat tehetnek azért, hogy a gyerekek ne utasítsák el a reformételeket: az ízpreferenciánk nem a születésünkkel dől el, hanem az étkezési szokásaink alakítják folyamatosan. Már rövid távon is eredményesek lehetünk, több zöldség felhasználásával például rövid idő alatt meg lehet szeretetni, el lehet fogadtatni a kevesebb sóval készült ételleket - állítja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének legújabb közleménye.

A kisgyermekkorban kialakuló tudatos étkezés más szempontból is meghatározó szereppel bír: az élet első ezer napjában megvalósított táplálás és a rögzülő táplálkozási szokások nagy szerepet játszanak olyan felnőttkori népbetegségek megelőzésében, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedések, a diabétesz és az elhízás.

Naponta három adag gyümölcs vagy zöldség (legalább egyszer nyersen), két adag gabonaalapú ételmiszer (kétnaponta legalább egy adag teljes kiőrlésű), 4 deci 2,8 vagy 3,6 százalékos zsírtartalmú tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó tejtermék adható. A szénsavas, cukrozott üdítők és a szörpök helyett pedig ivóvíz, ásványvíz és cukormentes vagy minimális cukrot (naponta maximum 5 grammot) tartalmazó teát írják elő a közétkeztetési rendelet 1-3 éves korosztályt érintő paragrafusai. Tejföl és tejszínt kizárólag ételkészítéshez használhatnak fel a konyhán, nem adható bő zsiradékban sült étel, a só mennyiségét pedig jelentősen lecsökkentették: a [37/2014. \(IV. 30.\) Emmi-rendelet szerint](#) mindössze 1,5 grammot tartalmazhatnak összesen az étkezések naponta.

## A szülők szerepe

„Ideális, napi ötszöri étkezés esetén a reggeli és a vacsora az 1-3 évesek napi energiaszükségletének közel 40 százalékát fedezi, így a szülők a táplálkozás közel felét – és ezzel együtt a gyerekek ízlését – akkor is maguk alakítják, ha a nap többi étkezését a menza fedezi. Mivel az, **hogy milyen ízeket szeretünk, nem dől el a születéskor, a szülők példamutatása és felelőssége vitathatatlan** - legjobb, ha már a hozzátáplálás kezdetén figyelembe veszik az ajánlásokat, és később is fokozatosan vezetik be az új ízeket. Néhány tanács betartásával sokat tehetnek azért, hogy a kicsik nyitottak legyenek az új ételekre, és ne csak az édességet, de a halat, a kölest, a brokkolit vagy az avokádót is örömmel fogyasszák” – fejtette ki Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

Só helyett zöldségek, szörp helyett gyümölcs tea – a bölcsődei reformétkezés könnyen megalapozható otthon. Táplálkozási szokásaink részeként az ízpreferencia is a fogantatástól számított első ezer napban alakul ki, ezért ha a kicsik már ekkor megszokják a kevésbé sós és édes ízeket, a bölcsődei kosztot is szívesebben fogadják el.

## A rászokás elkerülése

A szakemberek szerint só helyett érdemes már ekkor több zöldsűszert használni, az édes ízekre való rászokást pedig legkönnyebben cukrozatlan italok adásával lehet elkerűlni. Édes űdítők és túlcukrozott teák, szőrpök helyett (babák számára is fogyasztható) szensavmentes ásványvizet, cukrozatlan gyűmölcssteát vagy 100%-os gyűmölcslevet kínáljunk szomjoltóként. Utóbbi mindig hígított formában kerüljön a pohárba, mert magas a gyűmölcs-cukortartalma. Ha a megfelelő kalciumbevitelhez nélkülözhetetlen natúr tej nem tartozik a kedvencek közé, édes kakaópor helyett érdemes gyűmölcs-csel ízesíteni és turmixolni a tejet.

## A változatosság szerepe

A dietetikus szakértők állítása szerint a fokozatosság mellett fontos a változatosság is: egy-egy alapanyag-nál különböző elkészítési módokkal kísérletezhetűnk. A brokkolit például lehet párolni, levesként, főzelék-ként, rakott étel-ként vagy szendvicskrém-ként elkészíteni, de ott van például az avokádó vagy különböző gabonafajták (például kuskusz, quinoa, árpagyűngy, bulgur), amelyekből sós és édes ételek is készíthetők.

Kis odafigyeléssel a felnőttkori egészségért is tehetűnk: az első 1000 napban megelőzhető az elhízás. A tudatos étkezés nemcsak az ízérzékélés kialakulását, hanem számos népbetegség megelőzését is elősegíti. Az 1-3 évesek napi energiaszűkséglete viszonylag magas (egyévesen kb. 800 kcal, háromévesen pedig 1200-1300 kcal), amelynek 7-15 százalékát fehérjével, 40-45 százalékát szénhidráttal, 35 százalékát pedig különböző zsírokkal ajánlott fedezni - nem mindegy azonban, milyen forrásból.

## Figyelűnk a tejre!

Míg az anyatej fehérje-összetétele és mennyisége a kicsi igényeihez igazodik, a tehen-tej fogyasztására magas fehérjetartalma miatt fokozott figyelmet kell fordítani: 500 ml hígítatlan tej vagy tejkészítmény egy 12 kilós gyermek teljes napi fehérjeszűkséglejét önmagában fedezi. A zsírok bevitelénél is figyelni kell a mértékre: a 35 százalékot meghaladó bevitel az elhízás, a 30 százalék-nál kisebb bevitel az alultápláltság veszélyét növeli.

A napi 130 gramm szénhidrátbevitel többségét összetett szénhidrátokból, keményítűből fedezzűk (pl. burgonya, rizs, gabonafélék) - ezekkel, valamint különböző zűldségekkel, gyűmölcsökkel a testtűmeg-kilogrammonként szűkséges 0,5 gramm rostbevitelrűl is gondoskodhatűnk. Persze egy kis édességtűl sem célszerű megfosztani a kicsiket: túróval, natúr joghurttal vagy tejjalal dűsített cukrozatlan gyűmölcspeppel is biztosítható a kalória egy része.

**A megfelelő mennyiségű só- és cukorbevitellel jelentűsen csökkenthető az olyan felnőttkori népbetegségek, mint a szív- és érrendszeri problémák vagy az elhízás és a cukorbetegség kialakulásának kockázata. A megelőzés pedig létfontosságű: Magyarországon naponta kilencen halnak meg cukorbetegség miatt, az eddig jellemzően csak 30 év felettieket fenyegetű 2-es típusű diabétesz pedig egyre gyakoribb az elhízott gyermekek körében is.**