

*Ne törődjél semmivel,
egyél tojást kiflivel! 😊*
A tojás élettani hatásai, és
helye a gyerekek étrendjében

ANTAL EMESE, dietetikus, a TÉT
Platform szakmai vezetője



Marilyn Monroe is a tojásra esküdött...



- **Létezik okostojás** – E-vitaminnal, szelénnel, omega3 zsírsavakkal dúsított – takarmányozás befolyásolja
- **Felmentve a koleszterinvád alól** – az étrendünkben található koleszterin kevésbé járul hozzá a vér koleszterinszintjének növeléséhez, mint például a zsírok (Jang Yel Shin et al, 2013)
- **Egyszer fenn, egyszer lent** – tojásnál a lent a jó – frissesség vizsgálat: vízben áztatva a friss lemegey a pohár fenekére, a régi úszik
- **Tiszta tojást ne tároljuk megmosva** - Mosás során megsérülhet a tojás természetes, külső védőrétege, és a héj átjárhatóvá válhat a baktériumok számára

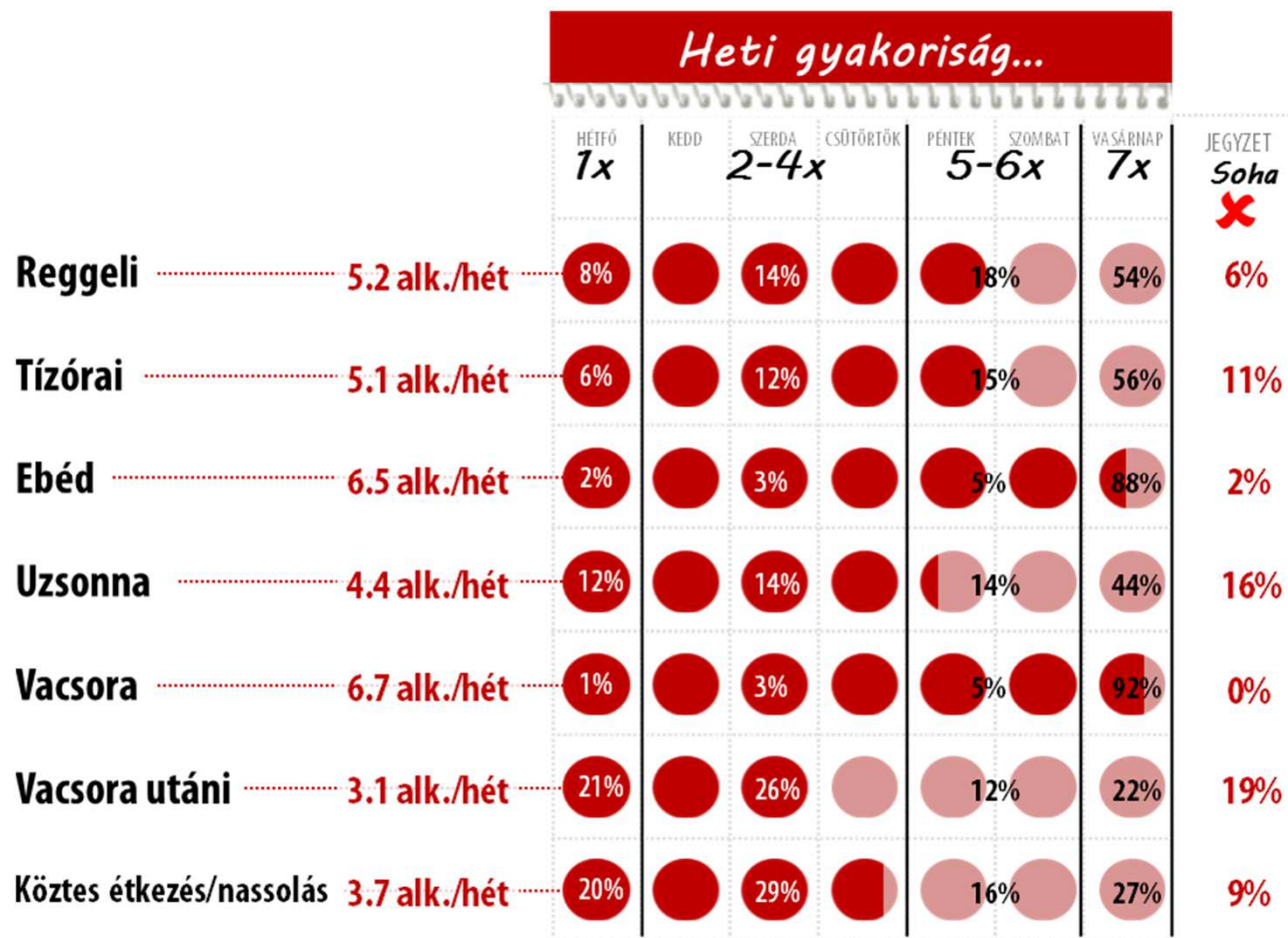


NE
TÖRÖDJÉL
SEMMIVEL,
EGYEL
TOJÁST
KIFLIVEL!

Elkezdődött az iskola. A gyerekek nem eszik.
Vagy legalábbis nem azt, amit kellene.



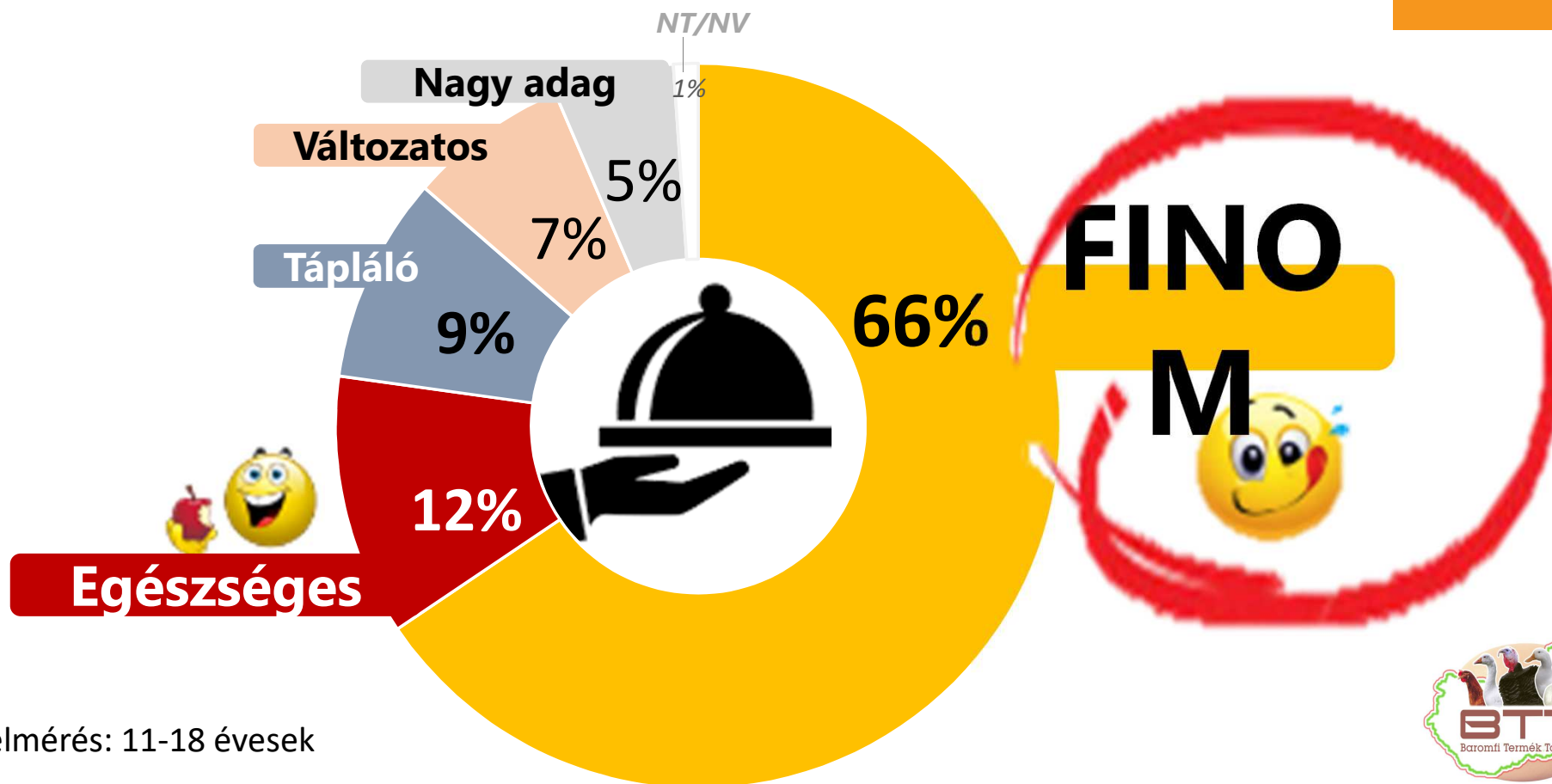
A gyerekek több mint egyharmada nem reggelizik rendszeresen.



TÉT Platform felmérés: 11-18 évesek körében, 2016



Mi a legfontosabb egy ételben?



TÉT Platform felmérés: 11-18 évesek körében, 2016

Az étrend minőségének, mennyiségének fontossága gyermekkorban



- Megfelelő testi és mentális fejlődés
- Megfelelő fizikai és szellemi teljesítőképesség
- Egészséges testtömeg megőrzése
- Krónikus betegségek prevenciója



Gyermekek táplálkozási szokásai itthon

- Túlzott zsírbevitel
- Túlzott hozzáadott cukorfogyasztás
- Alacsony a teljes értékű gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek fogyasztása
- Túlzott nátrium, elégtelen kalcium, folát és D vitamínfelvétel
- Gyermekek háromnegyede szed étrend-kiegészítőt



4-10 éves gyermekek felmérése, 2014; NESTLÉ-MDOSZ
11-18 éves gyermekek felmérése, 2016; TÉT Platform



Energia- és tápanyag szükséglet az iskoláskorban

Korosztály (év)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Energia (kcal)
Alsó tagozatos (7-11)	64-77	56-68	234-282	1700-2050
Felső tagozatos (11-14)	75-90	67-80	275-330	2000-2400
Gimnazista (15-18)	75-98	67-87	275-357	2000-2600

A tápanyag-szükségletet befolyásoló tényezők



A gyermek:

- kora,
- neme,
- tápláltsági állapota,
- életmódja,
- fizikai aktivitása.

Minden életkorban eltérések mutatkoznak, amelyeket figyelembe kell venni az étrend összeállításakor.

Alapelv: vegyes, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra kell szoktatni a gyerekeket, hiszen a tanult dolgokat egy egész életen át viszik magukkal – betegségmegelőző, egészségmegőrző szerepe van.



NE
TÖRÖDJÉL
SEMMIVEL,
EGYEL
TOJÁST
KIFLIVEL!

Akkor mi a megoldás?

Indítsuk a napot teljes értékű tojásos reggelivel,
vagy csomagoljunk tojásos szendvicset tízóráira!



NE TÖRÖDJÉL
SEMMIVEL,
EGYELT
TOJÁST
KIFLIVEL!

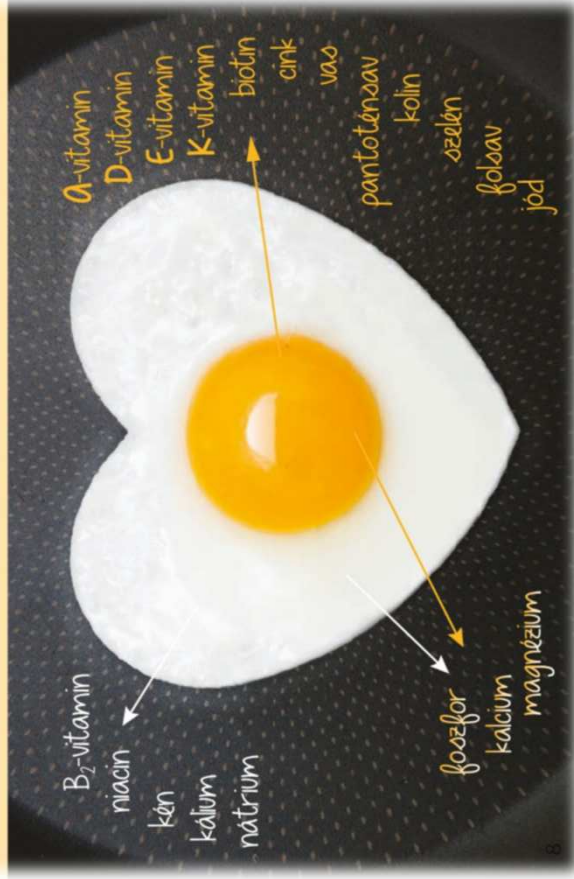
A tojáról számokban



Egy átlagos tyúktojás 50-65 gramm, melynek 10%-a héj, 60%-a fehérje és 30%-a sárgája. Átlagos tápanyagtartalma: 75 kcal, 5,4 gramm fehérje, 4,8 gramm zsír, 0,3 gramm szénhidrát.

Az alábbi ábra megmutatja, hogy ezekből a vitaminokból és ásványi anyagokból az ajánlott napi bevétel hány százalékát fedezhetjük mindössze egyetlen tojás elfogyasztásával.

12%	A-vitamin	sejtfejlődés, látás, bőr
18%	D-vitamin	erős csontok és fogak
17%	B ₂ -vitamin	egészséges bőr és szemek
6%	E-vitamin	egészséges izmok és idegrendszer
20%	biotin	szép bőr és haj
17%	pantoténsav	anyagcsere-folyamatok, szellemi teljesítmény
12%	folosav	sejtosztódás
26%	kolin	idegek, izmok, agyműködés, memória
15%	foszfor	ép csontok és fogak
7%	vas	oxigénszállítás a vérben
7%	cink	erős immunrendszer
19%	jód	pajzsmirigyműködés
10%	szelén	immunrendszer és pajzsmirigy
15%	niacin	optimális anyagcsere-funkciók



Mit tud a tojás?



- Magasabb **fehérjetartalmú** ételek fokozzák a **jóllakottságérzést**.
- Akik tojást reggeliznek, általában kevesebb energiát visznek be a nap további részében.
- A fogyókúrázóknál hasznos lehet tojást vagy abból készült ételt reggelizni, mivel az azonos kalóriatartalmú étrendekhez hasonlítva hosszabb távon (legalább nyolc hét) több felesleges súlyt adhatnak le.

Ratliff J et al. (2010)

Vander Wal JS et al. (2005)

- Ha minden nap fogyasztunk tojást, azzal a szemünket is védhetjük.
- Egy kutatásban 12 héten át legalább heti hat tojást fogyasztó embert vizsgáltak, és úgy találták, hogy vérükben megemelkedett a zeaxantin szintje, valamint a szemben található makuláris pigment optikai sűrűsége is nőtt.

Wenzel AJ et al. (2006)



A teljes értékű reggeli kritériumai

- **Teljes értékű fehérje**
 - Tojás, húskok, tejtermékek (főtt tojás, felvágott, húskrém, natúr joghurt)
- **Gabonafélék**
 - Teljes értékű, magos, teljes kiőrlésű kenyérfélék, müzlik, gabonapelyhek
- **Zöldség/gyümölcs**
 - Szendvicsbe friss zöldség, gyümölcssaláta, gyümölcs, narancslé
- **Folyadék**
 - Tea, gyümölcslé, tej



Miért jó a tojásos reggeli a gyerekeknek?



- **Fehérjetartalma** miatt jóllakottságérzést biztosít.
- Kiegészítve rosttal, szénhidráttal, folyadékkal, zöldséggel/gyümölcssel **teljes értékű étkezést** ad.
- A gyerekek **az íz** alapján választanak: egy jó omlettes szendvics visz mindent!
- A gyerekek a „**hazai**” **főztöt** kedvelik.
- A tojás **D vitamin** forrás is!
- **Egyszerűen, sokféleképpen** elkészíthető.



Egy tojásos reggeli vs. egy kakaós csiga Tápanyag- és energiatartalom számokban.



Energiatartalom: 289 kcal
Fehérje: 14 g
Szénhidrát: 29 g
Zsír: 13 g
Rost: 5 g



Energiatartalom: 326 kcal
Fehérje: 4g
Szénhidrát: 43 g
Zsír: 15 g
Rost: 2 g

Reggeli: kb. 20-25%-a a teljes napi energiamennyiségnek

Egy iskolás korú gyerek napi energia- és tápanyagszükséglete:

- ✓ Energia: 1700-2600 kcal
- ✓ Fehérje: 60-100 g
- ✓ Szénhidrát: 230-360 g
- ✓ Zsír: 50-90 g
- ✓ Rost: 20-30 g



*„Ha szeretnénk valamit egy
gyermekben megváltoztatni,
először meg kell vizsgálnunk,
hogy nem olyasmiről van-e szó,
amit saját magunkban kell
megváltoztatni.”*

Carl Gustav Jung

