



# SPEED PROJECT

## Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

### TEMATIKUS TERÜLET 6

## Általános információk a táplálkozásról és az egészséges életmódról

Az egészséges életmód magában foglalja a táplálkozást, az alvást, a mozgást, a folyadékbevitelt és a mentális jóllétet. Ezek a lapok általános elveket nyújtanak a kiegyensúlyozott és fenntartható táplálkozáshoz, valamint a leggyakoribb tévhitek felismeréséhez, különösen a közösségi médiában.

### EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** Mit jelent az egészséges életmód
- Lap 2** Az egészséges táplálkozás általános elvei
- Lap 3** Tévhitek az ételekről és a táplálkozásról



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

## Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

### AREA 6 • TÁPLÁLKOZÁS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD — LAP 1

## Mit jelent az egészséges életmód

Az egészséges életmód nem csupán egészséges táplálkozást jelent: az alvás, a testmozgás, a folyadékbevitel, a pihenés és a mentális jóllét is részét képezi. A nap folyamán való rendszeres mozgás, az elegendő és jó minőségű alvás, a megfelelő vízfogyasztás és a rendszeres táplálkozás egyaránt segíti a fizikai és mentális egészség fenntartását. Különösen a sportolók számára az edzés önmagában nem elegendő: a testnek pihenésre és regenerálódásra is szüksége van.

A kevés alvás, a rendszertelen étkezés, a hosszú órákon át tartó ülő életmód vagy az erős stressz helyzetek negatívan befolyásolhatják mind a mindennapi életet, mind a sportteljesítményt. Ezért az egészséges életmód a különböző napi szokások közötti általános egyensúlyt igényel.

Az egészséges életmód nem merev szabályok követését, bizonyos élelmiszerek tiltását vagy „tökéletesnek” levést jelent. A rugalmasság, a társasági alkalmak nyugodt megélése és a kiegyensúlyozott kapcsolat az étellel szintén az egészséges életmód részei. A cél nem csupán a fizikai megjelenés megváltoztatása, hanem az, hogy segítsünk az embernek energikusnak, erősnek és egészségesnek érezni magát.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

## Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

### AREA 6 • TÁPLÁLKOZÁS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD — LAP 2

## Az egészséges táplálkozás általános elvei

Az egészséges táplálkozás nem merev szabályok vagy tiltások összessége, hanem változatos, megfelelő és kiegyensúlyozott étkezési szokás. Ahhoz, hogy a test megkapja a szükséges energiát és tápanyagokat, fontos a nap folyamán különböző élelmiszercsoportokat beiktatni: zöldség és gyümölcs, gabonafélék, tej és tejtermékek, fehérjeforrások és egészséges zsírok mind a kiegyensúlyozott táplálkozás részei.

Különösen a sportot űző serdülők esetében a táplálkozás alapját magas tápértékű élelmiszereknek kellene alkotniuk. Hosszú evés nélküli órák után az első élelmiszerként csokoládét, csomagolt snackeket, édességeket vagy nagyon cukros termékeket választani nem biztos, hogy tartós teltségérzetet ad, és hamar újra éhséget okozhat. Ezért előnyösebb először egy teljesebb és kiegyensúlyozottabb étkezést elfogyasztani, amely szénhidrátot, fehérjét, egészséges zsírt és rostot tartalmaz.

Ha egy tápláló étkezés után a személy még mindig desszertvágyat érez, vagy kevésbé tápláló ételt szeretne, és nincsenek ezt akadályozó egészségügyi feltételek, nem szükséges teljesen megtiltani ezeket az ételeket. Gyakran, amikor már jóllaktunk, könnyebb az adagokat kezelni és kiegyensúlyozottabban fogyasztani. Így a test megkapja a szükséges tápanyagokat, és egyidejűleg a személy büntudat nélkül eheti, amit szeretne.

Az egészséges táplálkozásnak idővel fenntarthatónak is kell lennie. A nagyon korlátozó vagy ideiglenes diéták követése helyett fontos olyan kiegyensúlyozott szokásokat kialakítani, amelyek beilleszthetők a mindennapi életbe. Különösen a sportot űző serdülők számára hasznosabb rugalmas, kiegyensúlyozott és nyugodt kapcsolatot kialakítani az étellel, mint túlságosan merev szabályokat követni.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

### AREA 6 • TÁPLÁLKOZÁS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD — LAP 3

## Tévhitek az ételekről és a táplálkozásról

Különösen a közösségi médián keresztül rengeteg helytelen információ kering a táplálkozásról. Ez ahhoz vezethet, hogy egyes élelmiszereket „jónak” vagy „rossznak” bélyegezzünk valós alap nélkül. Például nem helyes azt gondolni, hogy a szénhidrátok mindig károsak, hogy a kenyér vagy a tészta elkerülhetetlenül hízlal, vagy hogy bizonyos élelmiszerek önmagukban „zsírt égetnek” (mint a citromos víz, ecet vagy gyömbér). Egy élelmiszer hatása nem csupán magától az élelmiszertől függ, hanem az adott személy általános táplálkozásától, a mennyiségektől, a fogyasztás gyakoriságától, a fizikai aktivitás szintjétől és az általános életmódtól is.

Egy másik nagyon elterjedt meggyőződés az étel és a testmozgás jutalmazás–büntetés rendszerként való szemlélése. Például úgy gondolhatjuk, hogy extra edzéseket kell végeznünk, hogy „kompenzáljuk” amit ettünk, vagy hogy másnap nagyon keveset kell ennünk. Valójában a sportolás nem szabad, hogy büntetés legyen azért, amit ettünk, ahogyan az étel sem szabad, hogy valami „kiérdeklendő” legyen. Különösen a sportot űző serdülők esetében az elégtelen táplálkozás energiacsökkenést, regenerálódási nehézségeket és egészségügyi problémákat okozhat.

A táplálékkiegészítők, a méregtelenítő termékek vagy a közösségi médiában népszerűsített divatos diéták (mint a kizárólag folyadékkal történő táplálkozás, a szénhidrátok teljes mellőzése vagy a nagyon alacsony kalóriatartalmú diéták) sem mindig szükségesek vagy biztonságosak. Ami az egyik embernek megfelel, nem biztos, hogy a másinak is alkalmas. Ezért fontos megbízható forrásokra és képzett szakemberek véleményére támaszkodni, amikor a táplálkozásról keresünk információt.