

Zsírok

A MENZA
MENŐ



Gondtad volna a zsírokról és olajokról

...hogyan valamennyi tápanyagot figyelembe véve a zsírok és olajok tartalmazzák a legtöbb energiát, ezáltal a szervezetünk számára fontos energiaforrások?

...a különböző zsírok nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok – például az A- és a D-vitamin – felszívódásához?

...bár a zsíroknak fontos szerepük van a szervezetben, a túlzott zsírfogyasztás rendkívül káros az egészségünk szempontjából?

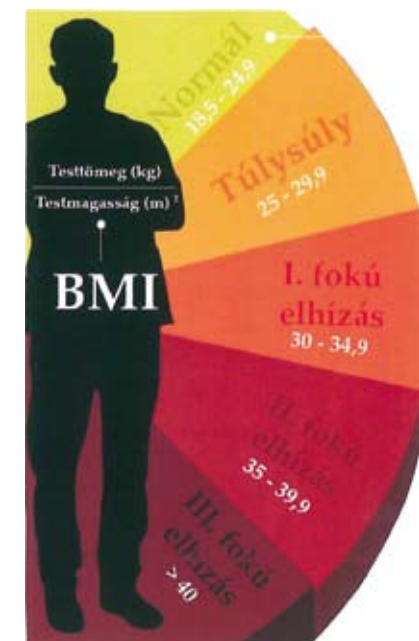
...az állati zsiradékkal szemben a növényi olajok legfontosabb jellemzője, hogy nem tartalmaznak koleszterint, ami a vérnyomás növelésében játszik szerepet?

Tények

- A túlzott zsírbevitel nagyon káros az egészségünkre, hiszen nemcsak elhízáshoz vezet, hanem súlyos betegségek előidézője is lehet!
- A gyorséttermekben készített ételek sok transzzsír-savat tartalmazhatnak, amelyek a növényi olajok hidrogénezése és hőkezelése során jönnek létre. Túlzott fogyasztásuk akár szív- és érrendszeri megbetegedésekhez, illetve diabétesz kialakulásához is vezethet!
- Transzzsír-savak találhatóak még az állati termékekben is, de ezek természetes változatok, és az emberi szervezet számára nem okoznak gondot.
- A transzzsírokkal szemben az egyszerűen telítetlen és a többszörösen telítetlen zsírsavak kedvező hatással vannak az egészségünkre! Ezek a zsiradékok a legegészségesebbek, mert nagyon jó arányban tartalmazzák a szervezetünk számára nélkülözhetetlen omega-3 és omega-6 zsírsavakat.
- Mivel az állati és a növényi eredetű zsírok összetétele igen eltérő, a megfelelő zsírsavbevitelt úgy biztosíthatjuk, ha a változatosra törekszünk, és ételkészítésnél különböző zsiradékokat használunk!
- Tudnod kell, hogy valójában 1 g olaj 9 kcal energiát tartalmaz, ugyanúgy, mint 1 g zsír.

Tippek

- ✓ Bár a zsírok bizonyos mennyiségben növelik az ételek ízletességét, fogyasztásuk során feltétlenül törekedjünk a mértékletességre! Jegyezd meg, hogy naponta testtömegkilogrammonként legfeljebb 1 g zsír fogyasztása ajánlott!
- ✓ Ahhoz, hogy elegendő jótékony zsírsavhoz jusson a szervezeted, hetente legalább egyszer egyél tengeri halból készült ételt!
- ✓ Ha salátát vagy főtt tésztát fogyasztasz, mindig csepegtess rá extra szűz olívaolajat vagy lenmagolajat!



Válassz tudatosan, válassz egészségeset!



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Készült
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

További érdekes információkat olvashattok az alábbi oldalakon:

<http://www.mdosz.hu/>

<http://www.ogyei.gov.hu/nyitoldal/>

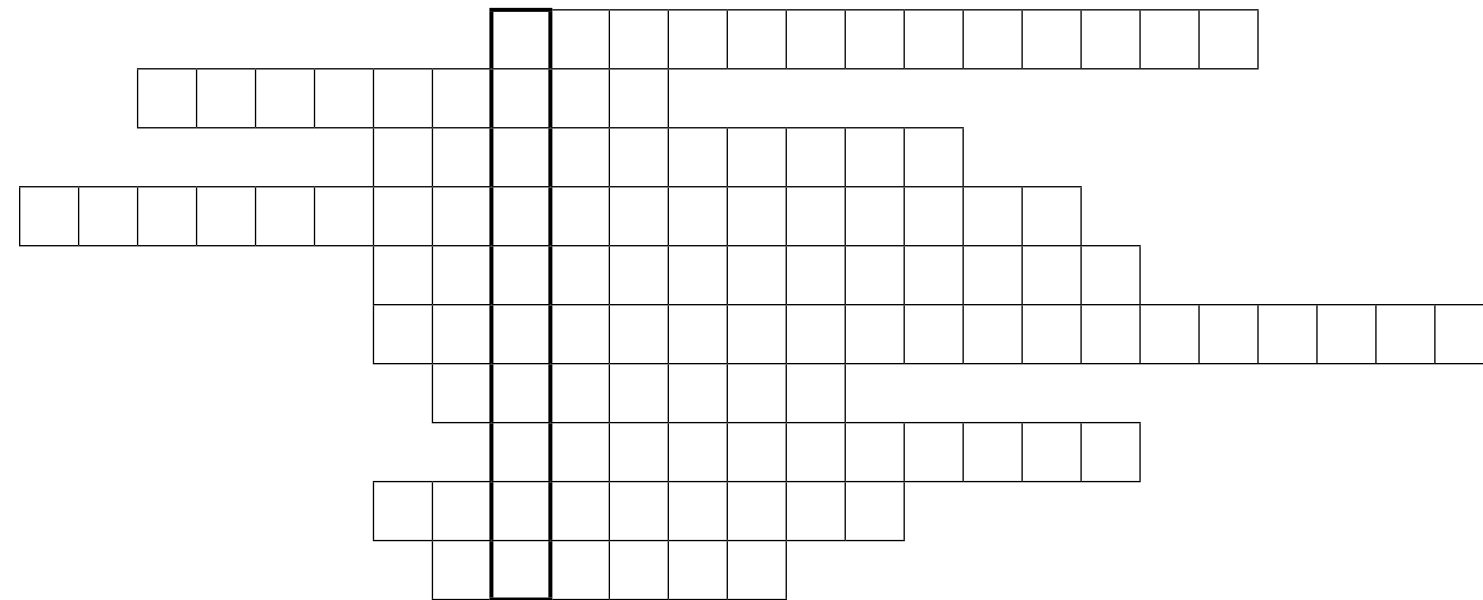
<http://www.reform-menza.hu/>



Rejtvény

Az itt látott szavakat írd be a megfelelő helyre!
A középső, vastaggal kiemelt oszlopban találod a megfejtést.

OLAJOK
MEGFELELŐ
ENERGIAFORRÁS
TRANSZSZÍRSAV
HETI EGYSZER
VITAMIN
LENMAGOLAJ
TESTTÖMEGKILOGRAMM
DIABÉTESZ
ÉRRENDSZERI BETEGSÉG



A perforálásnál tépd le a megfejtést és dobd be a menzán kihelyezett dobozba!
A helyes megfejtéssel értékes nyereményhez juthatsz.



Neved:
Iskolád neve:
E-mail-címed:
Osztályod: