**1.** Minél ***változatosabban*,** minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket.

**2.** Együnk ***kevésbé zsíros*** ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint, oliva vagy kókusz olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a ***gőzölést, párolást,*** a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

**3.** Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen ***kerüljük a sózást*** gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

**4.** Csak étkezések befejező fogásaként, ***hetenként*** legfeljebb ***egyszer-kétszer*** együnk ***édességeket***, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon ***csekély mértékben cukrozzuk***. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább ***természetes gyümölcs- és zöldséglevet***, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszert tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

**5.** ***Naponta*** fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy ***tejterméket*** (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

**6.** Rendszeresen, naponta többször is együnk ***nyers gyümölcsöt, zöldségfélét*** (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

**7.** Asztalunkra mindig kerüljön ***barna kenyér***. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségféléket válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

**8.** ***Naponta négyszer-ötször étkezzünk***. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél ***egyenletesebben*** osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési ***"menetrendünk"***, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

**9.** A szomjúság legjobban ***ivóvízzel*** oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

**10.** A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni.

***Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!***

**Bőséges fogyasztásra javasolt**: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

**Mérsékelt fogyasztásra javasolt**: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj), tojás, tészta, száraz hüvelyesek.

**Kerülni javasolt**: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.

Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

**11.** A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a ***dohányzás*** teljes ***mellőzése***, a ***rendszeres testmozgás***.

**12.** A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.