TÁPLÁLKOZÁS

8. ÉVFOLYAM

ÁLTALÁNOS ISKOLA
1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.02.05.

Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése*:* Orvosi diagnózison alapuló diéták és különleges, sajátos étrendek

Órakeret/Időtartam: 45 perc

---

1. Feldolgozandó ismeretek: A leggyakoribb orvosi diagnózishoz kapcsolódó diétákról (szükséges, speciális étrendről) alapvető ismeret. Allergia és az intolerancia differenciálása. Szolidaritás, figyelmesség a diétát követők iránt. A legfontosabb ismeretek az alapvető segítségnyújtáshoz. A szélsőséges étrendek, a divatdiéták megalapozott ismereteken alapuló értékelése (tények és tévhitek). A kóros soványság, a minőségi és mennyiségi alultápláltság következménye lehet a fertőzésekkel szembeni védtelenség, lassabb gyógyulás betegségből, sérülésekből, kisebb terhelhetőség, fáradékonyság.

2. Kulcsfogalmak: diéta, diagnózis, szükséges diéta, speciális étrend, allergia, laktóz- és glutén intolerancia, cukorbetegség, inzulin, divatdiéták (különleges, sajátos, szélsőséges étrend), paleo, vegetáriánus, szélsőséges étrendek veszélyei

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: biológia, egészségtan, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Modulon belüli koncentráció: 7. évfolyam. Modulok közös tartalmi elemei: önismeret, prevenció

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tudja differenciálni az allergiát és az intoleranciát. Tud az emésztőrendszeri betegséghez, orvosi diagnózishoz kapcsolódó leggyakoribb diétákról, a táplálkozási divatirányzatokról és a legismertebb étkezési zavarokról. Tisztában van azzal, hogy a divatdiéták jellemzően az étrendet egy típusú tápanyagra vagy tápanyagok kihagyásával korlátozzák. Észreveszi, ha másnak valamilyen különleges egészségügyi, táplálkozási problémája, igénye van. Tekintettel van a speciális diétára szorulók, megváltozott körülményeire, lehetőségeire.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak*:*

- https://www.allergiakozpont.hu/etelallergia
- www.laktozerzekeny.org
- www.taplalekallergia.hu
- www.liszterzekeny.hu

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/10/Taplalkozasi_Akademia_HIrlevel_2018_10_Taplalekallergia_181025.pdf
- http://www.egycseppfigyelem.hu/az_orvos_valaszol/informacio_a_cukorbetegsegrol
- http://egycseppfigyelem.hu/content/_common/attachments/ecsf_ovodai-kiadvany2016.pdf
- https://www.allergiakozpont.hu/allergiak
- https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17765/tenyek-es-tevhitek-a-divatdietakrol
- https://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/top-10-most-popular-diets-review.aspx
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2013_02_paleo_dieta.pdf
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/04/Taplalkozasi_Akademia_Hírlevel_2018_04_Taplalkozasi_trendek-_180425.pdf

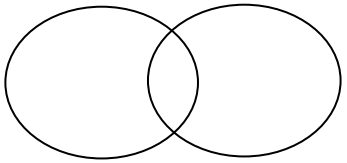
7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- https://www.allergiakozpont.hu/etelallergia
- https://www.allergiakozpont.hu/tojasallergia
- https://www.allergiakozpont.hu/tejallergia
- www.taplalekallergia.hu
- https://www.allergiakozpont.hu/etelintolerancia
- www.laktozerzekeny.org
- www.liszterzekeny.hu
- https://www.allergiakozpont.hu/coliakia-kezeles
- https://gyogyhirek.hu/cukorbetegseg-gyermekkorban/
- https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17765/tenyek-es-tevhitek-a-divatdietakrol
- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=3&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=135
- https://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/top-10-most-popular-diets-review.aspx
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/04/Taplalkozasi_Akademia_Hírlevel_2018_04_Taplalkozasi_trendek-_180425.pdf
- http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=3&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=161

TÁPLÁLKOZÁS

8. ÉVFOLYAM

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<u>Óra előtti szervezés</u> Az osztálytermet (a padokat) úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a kooperatív csoportmunkára.	a tanulói információs lapok az óravázlat végén találhatók	**előkészítés:** - táblakép (allergia, intolerancia) - szókártyák (tünetek) - A4- es lap, ceruza, filctoll, toll - „étlapkártya” - *Melléklet 1., 2 (*tanulói információs lapok) - Internetelléréssel rendelkező számítógépek
5 perc	Saját élmények feldolgozásával érzékenyítés a témára, az empátiás készség fejlesztésére. - Milyen annak az embernek, akinek betegség miatt kell speciális étrendet követni: szúrsz, méred, porciózod, olvasni kell minden csomagoláson, hogy mi van benne, időre kell enni, nem ehetsz azt, amit és akkor, amikor az eszedbe jut…	**<u>Az óra/foglalkozás bevezetése, érzékenyítés</u>** **- Előzetes felkészülés a „beteg” szerepre.** Önkéntes alapon egy napon úgy élni, étkezni, ahogyan az, akinek betegség miatt diétáznia kell. Naplót vezetni. *„A mai órán a különböző diétákat (a különleges étrendeket) fogjuk megismerni.* *Kinek kellett már diétáznia? Milyen emléke van? Mivel járhat együtt a diéta?”* *vagy* *„Van-e olyan „önkéntes beteg”, aki előzetesen felkészült és szeretne beszámolni a saját élményeiről?”* Frontális megbeszélés: - Saját élmények megbeszélése, ha van „önkéntes beteg”, aki előzetesen felkészült, akkor beszámol. vagy	frontális szervezés irányított tanári kérdések saját élmények megbeszélése	

		- Megkérni egy **érintettet,** beszéljen saját élményről. Mit kér a többiektől, hogyan támogathatjuk?		
5 perc	**Az allergia** (immunrendszer túlzott reakciója) és az **intolerancia** (túlérzékenység) tünetei gyakran hasonlóak, a következmények és a háttérben lévő kémiai, élettani folyamatok eltérnek egymástól. Forrás: **https://www.allergiakozpont.hu/etelallergia** **Az ételallergia tünetei** az igen enyhétől a súlyosig terjedhetnek. A tüneteket kiváltó ételmennyiség emberről emberre változhat. A leggyakoribb ételallergia tünetek: - csalánkiütés, - hányinger, - gyomorfájdalom, - hasmenés, - bőrviszketés, - nehézlégzés, - mellkasi fájdalom, - légutak duzzanata, - anafilaxia /keringés összeomlása, sokkos állapot/. Laktózintolerancia – **tejcukorérzékenység tünetei:** - köldök körüli görcsös fájdalom, - puffadás, fokozott	**Új ismeret: ételallergia és intolerancia definiálása** - Előzetes előkészület: - táblán: halmazok képei **ALLERGIA** (immunológiai reakció) **INTOLERANCIA** (túlérzékenység)  **Fogalmak tisztázása** ✓ ***„allergia**: immunrendszer túlzott reakciója* ✓ ***intolerancia**: túlérzékenység, hátterében pl. enzimhiány áll”* **Gyakori tünetek** *„Az ételallergia és intolerancia (túlérzékenység) sokszor hasonló tüneteket okoz, mégsem ugyanarról a betegségről van szó. Esetleges tapasztalataitokat is figyelembe véve, helyezzétek el az asztalomon lévő szókártyákat a megfelelő helyre!”* A tanulóknak a szókártyákat kell elhelyezni a megfelelő helyre: ✓ mind a két emésztési problémára jellemző leggyakoribb tünetek: - hasfájás, - hányinger,	**frontálisan: tanári magyarázat tanulói interaktivitással** tanári magyarázat tanulói interaktivitás: - szókártyák elhelyezése - ellenőrzés és közös megbeszélés	táblakép szókártyák

	gázképződés, - hasmenés, - hányinger, hányás. A tünetek súlyosságát befolyásolja az egyéni tolerancia. Veleszületett laktáz enzimhiány esetén már kis mennyiségű laktóz fogyasztása is súlyos tüneteket produkálhat, de a legtöbb tejcukorérzékeny bizonyos mennyiségű tejet, tejterméket probléma nélkül is el tud fogyasztani.	- hasmenés, - viszketés, - bőrkiütés. ✓ az ételallergia súlyosabb (veszélyes) tünetei: - nehéz légzés, - eszméletvesztés, - vérkeringés összeomlása. **Konklúzió: diéta fontossága** *„Egészségesen élni az allergiával és az intoleranciával is lehet, megfelelő diéta és kiegészítések biztosításával."*	tanári konklúzió	
15 perc	**Orvosi diagnózishoz** (betegséghez, egészségi állapothoz) **kapcsolódó diéták** Hiteles források: www.laktozerzekeny.org www.taplalekallergia.hu www.liszterzekeny.hu http://www.egycseppfigyelem.hu/az_orvos_valaszol/informacio_a_cukorbetegsegrol http://egycseppfigyelem.hu/content/_common/attachments/ecsf_ovodai-kiadvany2016.pdf https://www.allergiakozpont.hu/allergiak Az **allergia** a szervezet téves immunválasza. Olyan anyag, molekula ellen védekezik, mely a szervezetre ártalmatlan, védekeznie nem kellene. Az allergia hátterében lévő allergiás	**<u>Új ismeret interaktív feldolgozása: orvosi diagnózishoz kapcsolódó diéták</u>** *„Orvosi diagnózishoz (betegséghez, egészségi állapothoz) kapcsolódó diéták: úgynevezett **szükséges,** speciális, az orvos vagy dietetikus szakember által ajánlott diéták.* ***Most váljunk közösen szakértőkké!"*** **Önálló tanulmányozás: szükséges, speciális diéták** *„Minden csoporttag húzzon egy résztémát (tejallergia, tejcukor-érzékenység, lisztérzékenység, cukorbetegség)!"* *„Egyénileg tanulmányozzátok a tanulói információs lapot, mely segítséget nyújt az elemzéshez. Jelöljétek a szövegben a következőket:* ✓ *Már tudom.* **-** *Nem így tudom* **+** *Új ismeret számomra* **?** *Szeretnék többet tudni róla."* - Tanulói információs lap: *Melléklet 1*	**kooperatív csoportmunka: szakértői mozaik** tanári magyarázat csoportmunka előkészítése, feladatok kiosztása egyéni tanulmányozás	*Melléklet 1* (speciális diéták)

	immunválaszban részt vehetnek IgE immunoglobulinok, eosinophil és basophil fehérvérsejtek, limphociták, hízósejtek, stb. Az allergiás válasz az immunrendszerhez kötött. Az immunrendszer téves válasza. Védekezik olyan molekula ellen, mely veszélyt nem jelent a szervezetre. **- Tejfehérje-, tojás-, szójaallergia -** immun reakción alapul. **-** Laktóz**/tejcukor érzékenység** – laktáz enzim csökkent működése, vagy hiánya. Tüneteit lásd fentebb! - Glutenszenzitív enteropátia/cöliákia – **lisztérzékenység:** búza, árpa, zab gluténje okozta bélboholysorvadás. **A glutén** a búzában, rozsban és az árpában található fehérje. Neki köszönhető a kellemes állagú, légies kelttészta. **- Cukorbetegség- 1-es típus, 2-es típus:** inzulin hiánya, vagy nem megfelelő termelődése, ami magas vércukorszintet eredményez. Ez felelős a tünetekért (pl. fáradékonyság, szájszárazság, szomjúság és éhségérzet, gyakori vizeletürítés). A 2-es típusú cukorbetegség szorosan összefügg az életmóddal.	- A fenti insert technika alkalmazása. **Szakértői csoportok: közös vázlatírás** *„Ezt követően üljenek össze a különböző csoportok, azonos résztémákat feldolgozó tagok.* *Vitassátok meg az adott témát, diétát a szerzett információk alapján és írjatok közösen vázlatot is!”* - Konzultáció, megvitatás: „szakértői csoportok” felkészülése. Vázlat, jegyzet készítése: lehet összefüggéseket keresni, **ok-okozati tényezőket** feltárni. ✓ Az **allergia** az immunrendszer téves válasza. Az allergia hátterében lévő allergiás immunválaszban részt vehetnek IgE immunoglobulinok, eosinophil és basophil fehérvérsejtek, limphociták, hízósejtek, stb. ✓ Leggyakoribb ételintolerancia a **tejcukor-érzékenység** (laktóz-intolerancia). Az újszülöttek még rendelkeznek laktáz enzimmel, mely működése a szoptatási időszak végén egyes embereknél megszűnik. ✓ A **lisztérzékenység** (gluten-érzékenység) a búza, árpa, zab gluténje (fehérje) okozta bélboholysorvadás (leépülés, csökkenés). A gluténmentes termékek "GM" megjelöléssel, vagy egyéb módon "gluténmentes" jelzővel vannak ellátva. ✓ **Cukorbetegségnek**, azaz diabétesznek nevezzük azokat az állapotokat, amelyekben valakinek tartósan magas a vércukorszintje (inzulin hiánya, vagy nem megfelelő termelődése miatt). **1-es típusú** cukorbetegség veleszületett betegség, már gyermekkorban kiderül. A **2-es típusú** cukorbetegség szorosan összefügg az életmóddal.	szakértői csoportok alakítása konzultáció, ok-okozati tényezők feltárása, közös vázlatírás	A4- es lap, ceruza, filctoll

		Szakértők beszámolói *„A szakértők menjenek vissza a saját csoportjukhoz és számoljanak be a csoporttársaknak az adott betegséghez, egészségi állapothoz ajánlott diétáról.”* - „Szakértői” beszámolók: **a diákok egymástól tanulnak**. - A beszámoló során felhasználhatják jegyzeteiket.	„szakértők” beszámolnak a csoporttagoknak	A4- es lap (kész tanulói vázlat)
15 perc	**Divatdiéták** (különleges, sajátos, szélsőséges étrend) A gyors eredményt ígérő, hétről-hétre megjelenő divatdiéták kevés eredményt hozhatnak, sőt a szervezetünknek is nagy károkat okozhatnak. A kóros soványság, a minőségi és mennyiségi alultápláltság következménye lehet a fertőzésekkel szembeni védtelenség, lassabb gyógyulás betegségből, sérülésekből, kisebb terhelhetőség, fáradékonyság. Hiteles információ: https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17765/tenyek-es-tevhitek-a-divatdietakrol **Tények és tévhitek** **Paleo étrend:** sok hús, zöldség, kevés gabona…. Hiteles források: https://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/top-10-most-popular-diets-review.aspx http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2013_02_paleo_die	**Kooperatív csoportmunka folytatása: táplálkozási divatirányzatok** *- „Folytassuk a csoportmunkát a gyors eredményt ígérő, de sokszor kevés eredménnyel járó **divatdiéták** feltérképezésével. Ezek a diéták az étrendet egy típusú tápanyagra/ vagy tápanyagok kerülésére korlátozzák. Így a szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges tápanyagokat. Ezért is fontos tisztában lenni a tényekkel és tévhitekkel.” (Melléklet 2)* ***„Miért kerüld a szélsőséges diétákat?*** *A kiegyensúlyozott étrendet a zsírból, fehérjéből, szénhidrátból származó energia megfelelő aránya is jellemzi. Legnagyobb arányban a szénhidrátoknak, legkisebb arányban pedig a fehérjéknek kell helyet kapniuk. Ez nem azt jelenti, hogy egyik tápanyag fontosabb, mint a másik, csupán azt, hogy a szervezeted egészséges működéséhez ezek a tápanyagok más-más mennyiségben szükségesek.* ***Ha** valamilyen okból szélsőséges diétát követsz, az nem marad következmények nélkül.* ***Ha** az egyik tápanyagból többet eszel, akkor az kihat a másik kettőre is.”* - A csoportok neve: szélsőséges étrend: 2 csoport Paleo, 2 csoport Vegetáriánus.	**kooperatív csoportmunka folytatása** tanári magyarázat csoportalakítás, feladatok kiosztása	*Melléklet 2* (divatdiéták)

	ta.pdf **Érvek:** - A Paleo diéta legtöbb változata kizár kulcsfontosságú élelmiszer-csoportokat, ezzel növelve az esetleges táplálkozási hiányok kialakulásának veszélyét, kivéve, ha gondoskodnak megfelelő pótlásról, az étrend-kiegészítőkre szükség lehet. - A diétának vannak pozitív aspektusai, így egy átalakított változata, amely nem tilt teljes élelmiszer-csoportokat, mint a teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, hüvelyesek lenne a jobb választás. - A diéta nem elég változatos, kockázatos, mert unalmas, ezért gyorsan feladják. Ha másolni akarjuk a paleolitikus ősöket, jobb, ha inkább utánozzuk a fizikai akivitásukat, mint állítólagos étrendjüket. Hiteles forrás: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/04/Taplalkozasi_Akademia_Hírlevel_2018_04_Taplalkozasi_trendek-_180425.pdf **Vegetáriánus étrendek** A vegetáriánus irányzatok, a tiltások mértékétől függően a fejlődő szervezet számára nagyobb veszélyt jelenthetnek a hiánybetegségek kialakulására és a	*„A csoportok szóvivői húzzanak egy-egy „étlapkártyát”, melyen a szélsőséges étrend neve található: Paleo/Vegetáriánus! Két csoport a Paleo étrenddel, két csoport a Vegetáriánus étrenddel fog megismerkedni.”* **Tények és tévhitek** *„Tanulmányozzátok a kihúzott diétát és gyűjtsétek össze az előnyeit és hátrányait, úgy, hogy az **egyik csoport mellette, a másik csoport ellene érveljen.** Használjátok a korábban elsajátított ismeretanyagot. A helyes megoldást segíti a tanulói információs lap.” (Melléklet 2)* ✓ A **Paleo étrend,** más néven az ősember diéta, olyan élelmiszerekből áll, amelyek vadászhatók és halászhatók, pl. húsok, tenger gyümölcsei, vagy összegyűjtöttek, pl.: tojások, diófélék, magok, gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények és fűszerek. Ez azt jelenti, hogy a gabonaféléket, beleértve a búzát, a tejterméket, a finomított cukrot, a burgonyát, valamint bármilyen feldolgozott vagy hozzáadott sót tartalmazó ételt, szigorúan kihagyja a menüből. ✓ A **vegetáriánus étrend** nem egységes, vannak, akik csak a vörös húsokat nem eszik meg, mások a többi húsfélét sem, de a halakat igen. Vannak, akik a tejet és a tejtermékeket megeszik, míg mások csak a tojást. Végül ismerünk olyanokat is, akik semmilyen állati eredetű terméket nem fogyasztanak. Ezek a típusok keveredhetnek is egymással. - A helyes megoldást segíthetik még lexikonok, internetes keresőprogramok használata is. - Az érvek-ellenérvek felsorakoztatására lehet jegyzetelni, vázlatot készíteni.	divatdiéták előnyeinek, hátrányainak összegyűjtése	„étlapkártya” *Melléklet 2* (divatdiéták) Internetelléréssel rendelkező számítógépek A-4-es lap toll/ceruza

	nem megfelelő testi-szellemi fejlődésre. **Vegán:** szigorú vegetáriánus, kizárólag növényi eredetű táplálékok fogyasztását ismeri el. Semmilyen állati eredetűt nem fogyaszt, mézet sem! **Lakto-vegetáriánus:** növényi eredetű élelmi nyersanyagok mellett megengedi a tej és a tejtermékek fogyasztását. **Lakto-ovo vegetáriánus:** az étrend az előzőeken kívül tojás fogyasztásával is kiegészül**.** **Szemivegetáriánus:** a fogyasztható állati eredetű élelmi nyersanyagok köre bővül baromfihússal és hallal (csak vörös húsokat nem eszik). Hosszú távon, a nem szakszerűen összállított/ kompettált – megfelelően kiegészített vegetáriánus étrend mellet nő a veszélye, hogy a szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges energiát, tápanyagokat.	**Csoportvélemények ütköztetése: érvek-ellenérvek** *„Az azonos diétát húzó csoportok ütköztessék véleményeiket: az egyik csoport érveljen a diéta mellett (előnyök), a másik csoport pedig sorakoztassa fel a diéta hátrányait, esetleges káros hatásait.”* - Lehet használni a tanulói jegyzeteket, vázlatokat.	ellenőrzés: az azonos diétán dolgozó csoportok érveinek és ellenérveinek a felsorakoztatása	A-4-es lap (kész tanulói vázlat)
5 perc	**Diéták csoportosítása:** - **Orvosi diagnózison alapuló diétákra betegség vagy speciális igények miatt** van szükség, melyet az orvos vagy dietetikus szakember ajánl. - A **divatdiéták** az étrendet egy-két típusú tápanyagra, ill. tápanyagok	**<u>A diétákról tanultak összefoglalása: strukturálása, ismeretek rendszerezése</u>** *„Közösen gyűjtsük össze az órán elhangzott fontos, lényeges kifejezéseket, fogalmakat, szakszavakat, az orvosi diagnózison alapuló (szükséges, speciális) étrendre és divatdiétára (szélsőséges étrendre) vonatkoztatva.”* Táblakép:	frontálisan: kifejezések, fogalmak, szakszavak gyűjtése	

	kerülésére korlátozzák. Nő a veszélye, hogy a szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges energiát, tápanyagokat. A bevésést segítő, lényegkiemelő képesség és kommunikáció fejlesztése.	**D I É T Á K** **Szükséges, speciális étrendek** **Tejallergia:** **Tejcukor-érzékenység:** **Lisztérzékenység:** **Cukorbetegség:** **Divatdiéták (szélsőséges étrendek)** **Paleo étrend:** **Vegetáriánus étrend:** _____. - Az elhangzott kifejezések, fogalmak, szakszavak párhuzamosan felkerülnek a táblára is. **Reflexió** *„Mindenki tegyen egy kérdőjelet (?) azon diéták mellé, amiről szeretne még hallani!”* - A kérdőjelek összeszámolása képet ad a pedagógusnak arról, hogy milyen az osztály érdeklődése a téma iránt, valamint arról, hogy mely pontokon kellene „beavatkozni”, ismereteket bővíteni.	egyéni reflexió	táblakép

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1.óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezés: Orvosi diagnózison alapuló diéták és különleges, sajátos étrendek

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
6 perc	**Divatdiéták** (különleges, sajátos, szélsőséges étrend) A gyors eredményt ígérő, hétről-hétre megjelenő divatdiéták kevés eredményt hozhatnak, sőt a szervezetünknek is nagy károkat okozhatnak. A kóros soványság, a minőségi és mennyiségi alultápláltság, következménye lehet a fertőzésekkel szembeni védtelenség, lassabb gyógyulás betegségből, sérülésekből, kisebb terhelhetőség, fáradékonyság. Hiteles forrás: https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17765/tenyek-es-tevhitek-a-divatdietakrol **Tények és tévhitek** **Paleo étrend:** sok hús, zöldség, kevés gabona Hiteles források: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_	**<u>Táplálkozási divatirányzatok feltérképezése</u>** *„Ismerkedjünk meg a gyors eredményt ígérő, de sokszor kevés eredménnyel járó divatdiétákkal. Ezek a diéták az étrendet egy típusú tápanyagra/ vagy tápanyagok kerülésére korlátozzák. Így a szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges tápanyagokat. Ezért is fontos tisztában lenni a tényekkel és tévhitekkel.” (Melléklet 2)* - A csoportok neve: szélsőséges étrend: 2 csoport Paleo, 2 csoport Vegetáriánus. *„A csoportok szóvivői húzzanak egy-egy „étlapkártyát”, melyen a szélsőséges étrend neve található: Paleo/Vegetáriánus!* *Két csoport a Paleo étrenddel, két csoport a*	**kooperatív csoportmunka** tanári magyarázat csoportalkotás és feladatok kiosztása	*Melléklet 2* *„étlapkártya”*

	2013_02_paleo_dieta.pdf **Érvek:** - A Paleo diéta legtöbb változata kizár kulcsfontosságú élelmiszer-csoportokat, ezzel növelve az esetleges táplálkozási hiányok kialakulásának veszélyét, kivéve, ha gondoskodnak megfelelő pótlásról, az étrend-kiegészítőkre szükség lehet. - A diétának vannak pozitív aspektusai, így egy átalakított változata, amely nem tilt teljes élelmiszer-csoportokat, mint a teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, hüvelyesek lenne a jobb választás. - A diéta nem elég változatos, kockázatos, mert unalmas, ezért gyorsan feladják. Ha másolni akarjuk a paleolitikus ősöket, jobb, ha inkább utánozzuk a fizikai akivitásukat, mint állítólagos étrendjüket. **Vegetáriánus étrendek** A vegetáriánus irányzatok, a tiltások mértékétől függően a fejlődő szervezet számára nagyobb veszélyt jelenthetnek a hiánybetegségek kialakulására és a nem megfelelő testi-szellemi fejlődésre. **Vegán:** szigorú vegetáriánus, kizárólag növényi eredetű táplálékok fogyasztását ismeri el. Semmilyen állati eredetűt nem fogyaszt, mézet sem! **Lakto-vegetáriánus:** növényi eredetű élelmi nyersanyagok mellett megengedi a tej és a tejtermékek fogyasztását. **Lakto-ovo vegetáriánus:** az étrend az előzőeken kívül tojás fogyasztásával is kiegészül**.** **Szemivegetáriánus:** a fogyasztható állati eredetű élelmi nyersanyagok köre bővül baromfihússal és	*Vegetáriánus étrenddel fog megismerkedni."* **Tények és tévhitek** *„Tanulmányozzátok a kihúzott diétát és gyűjtsétek össze az előnyeit és hátrányait, úgy, hogy az **egyik csoport mellette, a másik csoport ellene érveljen.** Használjátok a korábban elsajátított ismeretanyagot. A helyes megoldást segíti a tanulói információs lap." (Melléklet 2)* - Lehet jegyzetelni, vázlatot készíteni A **Paleo étrend,** más néven az ősember diéta, olyan élelmiszerekből áll, amelyek vadászhatók és halászhatók, pl. húsok, tenger gyümölcsei, vagy összegyűjtöttek, pl.: tojások, diófélék, magok, gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények és fűszerek. Ez azt jelenti, hogy a gabonaféléket, beleértve a búzát, a tejterméket, a finomított cukrot, a burgonyát, valamint bármilyen feldolgozott vagy hozzáadott sót tartalmazó ételt, szigorúan kihagyja a menüből. A **vegetáriánus étrend** nem egységes, vannak, akik csak a vörös húsokat nem eszik meg, mások a többi húsfélét sem, de a halakat igen. Vannak, akik a tejet és a tejtermékeket megeszik, míg mások csak a tojást. Végül ismerünk olyanokat is, akik semmilyen állati eredetű terméket nem fogyasztanak. Ezek a típusok keveredhetnek is egymással. - Az érvek-ellenérvek felsorakoztatására lehet jegyzetelni, vázlatot készíteni.	divatdiéták előnyeinek, hátrányainak összegyűjtése	*Melléklet 2* (divatdiéták) A-4-es lap toll/ceruza

	hallal (csak vörös húsokat nem eszik). Hosszú távon, a nem szakszerűen összeállított/ kompettált – megfelelően kiegészített vegetáriánus étrend mellet nő a veszélye, hogy a szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges energiát, tápanyagokat.			
4 perc	**Miért kerüld a szélsőséges diétákat?** A kiegyensúlyozott étrendet a zsírból, fehérjéből, szénhidrátból származó energia megfelelő aránya is jellemzi. Legnagyobb arányban a szénhidrátoknak, legkisebb arányban pedig a fehérjéknek kell helyet kapniuk. Ez nem azt jelenti, hogy egyik tápanyag fontosabb, mint a másik, csupán azt, hogy a szervezeted egészséges működéséhez ezek a tápanyagok más-más mennyiségben szükségesek. Ha valamilyen okból szélsőséges diétát követsz, az nem marad következmények nélkül. Ha az egyik tápanyagból többet eszel, akkor az kihat a másik kettőre is.	**<u>Csoportvélemények ütköztetése: előnyök és hátrányok felsorakoztatása</u>** *„Az azonos diétát húzó csoportok ütköztessék véleményeiket: az egyik csoport érveljen a diéta mellett (előnyök), a másik csoport pedig sorakoztassa fel a diéta hátrányait, esetleges káros hatásait.”* - Lehet használni a tanulói jegyzeteket, vázlatokat.	ellenőrzés: az azonos diétán dolgozó csoportok érveinek és ellenérveinek a felsorakoztatása	A-4-es lap (kész tanulói vázlat)

1. Melléklet

1. óra: Orvosi diagnózison alapuló diéták és különleges, sajátos étrendek

(tanulói információs lap)

Különleges diéták: az emésztőrendszer betegségéhez kapcsolódó diéták.
Egészségesen élni az allergiával és intoleranciával is lehet.

ALLERGIA

Forrás:
https://www.allergiakozpont.hu/etelallergia
https://www.allergiakozpont.hu/tojasallergia
https://www.allergiakozpont.hu/tejallergia
www.taplalekallergia.hu

*Az **allergia** a szervezet téves immunválasza. Olyan anyag, molekula ellen védekezik, mely a szervezetre ártalmatlan, védekeznie nem kellene.*
***Allergének** azok az anyagok, amelyek allergiás reakciót váltanak ki.*
***Intolerancia:** túlérzékenység*
***Autoimmun betegség:** az immunrendszer a szervezet saját sejtjeit nem ismeri fel és a zavar miatt működésbe hozza a védekező rendszert.*

Ételallergia gyerekkorban
Tejfehérje, tojás, szója allergia- immun reakción alapul.

Gyermekeknél a legismertebb allergének a tej, tojás, szója, hal, eper és mogyoró, de szinte nincs olyan táplálék, amire allergiát nem írtak volna még le. Gyermekkorban az ételallergia 1-2 éves kor körül jelentkezhet először. Az esetek többségében a gyermekkori ételallergia felnőtt korra visszahúzódik.
Az ételallergia gyakorisága felnőtt korban 1,5-2 % körülire tehető, gyermekkorban – különösen csecsemőkorban – ez ennél jóval magasabb, elérheti akár a 6-7 %-ot is.

Tünetek: Az ételallergiák tünetei a gyomor- és bélrendszerben, a bőrön és a légzésben jelentkezhetnek. A kicsinél véres széklet, testszerte száraz, ekcémás bőr jelentkezhet. Allergiás reakció lehet a hányás, hasmenés, haspuffadás, csalánkiütés és orrfolyás is. A csecsemőkori krónikus középfülgyulladások okozója is lehet táplálékallergia.
Az ételallergia megelőzésében a megfelelő táplálásnak kiemelt szerepe van. A fejlődő bélrendszer kezdetekben sokkal több nagy molekulát – így problémát okozó fehérje részeket is – átenged a falán a véráramba. Olyanokat is, melyeket felnőttkorban lebont, megemészt.
A gyermekek helyes táplálása a tudománynak is egy folyamatosan változó szelete. Jelen álláspont szerint a hozzátáplálás fél éves kortól engedett.

A gyermekkori ételallergiák nem tévesztendőek össze a sokkal gyakoribb étel intoleranciával (túlérzékenység)! Ez utóbbiak között szerepel pl. a laktózérzékenység. Hasonlóan nem keverendő össze az autoimmun (az immunrendszer a szervezet saját sejtjeit nem ismeri fel és a zavar miatt működésbe hozza a védekező rendszert) betegségekkel, mint pl. a lisztérzékenység. Sokszor a bőrön lévő viszkető kiütéseket is ételallergiának róják fel.

INTOLERANCIA

(tanulói információs lap)

Forrás:
https://www.allergiakozpont.hu/etelintolerancia
www.laktozerzekeny.org

*Az **allergia** a szervezet téves immunválasza. Olyan anyag, molekula ellen védekezik, mely a szervezetre ártalmatlan, védekeznie nem kellene.*
***Allergének** azok az anyagok, amelyek allergiás reakciót váltanak ki.*
***Intolerancia:** túlérzékenység*
***Autoimmun betegség:** az immunrendszer a szervezet saját sejtjeit nem ismeri fel é a zavar miatt működésbe hozza a védekező rendszert.*

Az étel-intolerancia – szemben az ételallergiával – nem az immunrendszer gyors válasza az élelmiszerre. Ételintolerancia esetében egyéb mechanizmusok állnak a tünetek hátterében. A tünetek nagyon hasonlóak lehetnek az ételallergia tüneteivel. Sokszor nehéz különbséget tenni közöttük.
A leggyakoribb étel-intolerancia a laktóz-intolerancia. Laktóz található a tejben és számos mindennapi táplálékunkban.
Laktóz/**tejcukor érzékenység** – laktáz enzim csökkent működése, vagy hiánya.
Ételintolerancia gyermekkorban
Leggyakoribb ételintolerancia a laktóz-intolerancia. Az újszülöttek még rendelkeznek laktáz enzimmel, mely működése a szoptatási időszak végén egyes embereknél megszűnik.
Gyermekeknél az ételintolerancia kivizsgálása, kezelése nagy gyakorlattal bíró szakorvost igényel. Hiszen a gyerekeknél még kifejezettebben igaz az, hogy a fejlődésükhöz minél változatosabb étkezésre van szükségük. Így bármelyik étel elhagyása csak nagyon körültekintő kivizsgálást követően javasolt.

LISZTÉRZÉKENYSÉG

(tanulói információs lap)

Forrás:
www.liszterzekeny.hu
https://www.allergiakozpont.hu/coliakia-kezeles

*Az **allergia** a szervezet téves immunválasza. Olyan anyag, molekula ellen védekezik, mely a szervezetre ártalmatlan, védekeznie nem kellene.*
***Allergének** azok az anyagok, amelyek allergiás reakciót váltanak ki.*
***Intolerancia:** túlérzékenység*
***Autoimmun betegség:** az immunrendszer a szervezet saját sejtjeit nem ismeri fel és a zavar miatt működésbe hozza a védekező rendszert.*

Glutenszenzitív enteropátia/cöliákia – **lisztérzékenység** búza, árpa, zab gluténje okozta bélboholysorvadás (leépülés, csökkenés).

Lisztérzékeny étrend kialakítása

A gluténmentes termékek fogyasztása javasolt a lisztérzékenyek számára. Szerencsére ma már nagyobb választékban hozzá lehet jutni a gluténmentes élelmiszerekhez.

A gluténmentes termékek "GM" megjelöléssel, vagy egyéb módon "gluténmentes" jelzővel vannak ellátva. A nem kifejezetten lisztes élelmiszerek összetevőit is gondosan át kell nézni bevásárláskor, hogy biztosan nem tartalmaz-e glutént.

A változatos és életkornak megfelelő lisztérzékeny étrend kialakítása nem is olyan egyszerű feladat. Összeállításában és bármilyen táplálkozási kérdésben gasztroenterológus (nyelőcső, gyomor, bélrendszer betegségeivel foglalkozó orvos) segítségét is érdemes kikérni.

CUKORBETEGSÉG

(tanulói információs lap)

Forrás:
https://gyogyhirek.hu/cukorbetegseg-gyermekkorban/

Diabétesznek, azaz cukorbetegségnek nevezzük azokat az állapotokat, amelyekben valakinek tartósan magas vércukorszintje van. **1-es típus, 2-es típus;** inzulin hiánya, vagy nem megfelelő termelődése.

Milyen tünetek alapján ismerhetjük fel?

Figyelemfelkeltő tünet lehet, ha a gyermek a megszokottnál több folyadékot iszik és gyakrabban, többet pisil. Ha a korábban már szobatiszta kisded éjszaka újból bepisil. Jellemző a testsúlycsökkenés, fáradékonyság is. Később, súlyosabb állapotban hányás, hasfájás, az arc kipirulása, a légzés megváltozása alakulhat ki.

Minden diabetesesnek ugyanaz a betegsége?

Nem biztos, hogy a cukorbeteg nagypapának és unokájának ugyanaz a betegsége.

A magas vércukorszintnek több oka lehet, ezek alapján többféle cukorbetegséget különböztetünk meg. Az inzulin az a hormon, amelynek fő feladata, hogy a vérből a cukrot a sejtekbe juttassa, így csökkentse vércukrunkat. Ez egy nagyon fontos lépés az anyagcserénkben, hiszen a cukor a sejtjeink fő energiaforrása. Ha nem termelődik elegendő mennyiségű inzulin vagy a sejtek nem képesek reagálni megfelelően az inzulin hatására, akkor **emelkedik a vércukorszint,** kialakul a cukorbetegség.

A gyermekkorban kezdődő diabétesz döntő többsége **1-es típusú cukorbetegség**. Ez egy autoimmun folyamat következménye, amely során a szervezet olyan ellenanyagokat termel, amelyek elpusztítják az inzulin termelő sejteket. Kialakulásának hátterében genetikai hajlam is áll, ezenkívül valószínűleg több környezeti faktor együttes hatására alakul ki a betegség. Kisdedkortól a fiatal felnőttkorig jellemző a betegség kezdete.

A **2-es típusú cukorbetegség** a túlsúly szövődményeként alakul ki. Korábban szinte csak felnőtt életkorban észlelték, ma már – a túlsúly egyre nagyobb előfordulásával párhuzamosan – gyermekkorban is találkozunk ezzel a betegséggel. Ebben az esetben az inzulintermeléssel nincs probléma, sőt a normálisnál több inzulin termelődik. Azonban a felszaporodott zsír miatt a szervezet nem érzékeny az inzulinra (inzulinrezisztencia alakul ki), tehát az inzulin hatása nem érvényesül.

A cukorbetegség élethosszig tart?

A cukorbetegség típusától függően különböző a megfelelő kezelés, a mai tudásunk szerint teljes gyógyulás nem lehetséges, de tünetmentes, panaszmentes állapot létrehozása igen.

Minden diabétesz típus kezelésének három alappilére van: gyógyszer (inzulin vagy egyéb gyógyszer), megfelelő étrend és fizikai aktivitás.

2. Melléklet

1. óra: Orvosi diagnózison alapuló diéták és különleges, sajátos étrendek

(tanulói információs lap)

Különleges, sajátos étrendek: DIVATDIÉTÁK
Az étrendet egy típusú tápanyagra/ vagy tápanyagok kerülésére korlátozzák. A szervezet nem kapja meg a működéséhez szükséges tápanyagokat.
Forrás:
https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17765/tenyek-es-tevhitek-a-divatdietakrol
http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=3&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=135

Miért kerüld a szélsőséges diétákat?
A kiegyensúlyozott étrendet a zsírból, fehérjéből, szénhidrátból származó energia megfelelő aránya is jellemzi. Legnagyobb arányban a szénhidrátoknak, legkisebb arányban pedig a fehérjéknek kell helyet kapniuk. Ez nem azt jelenti, hogy egyik tápanyag fontosabb, mint a másik, csupán azt, hogy a szervezeted egészséges működéséhez ezek a tápanyagok más-más mennyiségben szükségesek.
Ha valamilyen okból szélsőséges diétát követsz, az nem marad következmények nélkül.
Ha az egyik tápanyagból többet eszel, akkor az kihat a másik kettőre is.

TÚL KEVÉS SZÉNHIDRÁT
A szénhidrátok kisebb arányú fogyasztása mind a zsírok, mind a fehérjék túlzásba viteléhez vezet, és bár sokat és gyorsan fogyhatsz vele, de ez a fogyás nem tartós, és sok károd is származhat belőle.

TÚL SOK SZÉNHIDRÁT
Ha kizárod a fehérjében gazdagabb élelmiszereket, és emiatt túl sok szénhidrátot eszel, akkor ugyanúgy túllőhetsz a célon. Szükséged van a szénhidrátokra, a mozgás, az idegrendszer, a máj működése miatt különösen.

TÚL SOK ZSÍR
Ha indokolatlanul megnöveled a zsírban gazdag élelmiszerek mennyiségét az étrendedben, akkor csökken a szénhidrátok és valamelyest a fehérjék aránya és mennyisége is. Ezzel együtt számos kellemetlenséggel is szembesülhetsz, kellemetlen szájszag, gyengeség, fáradtság, feszültség/idegesség.

TÚL KEVÉS ZSÍR

Vigyázz! A túl kevés zsír fogyasztása szintén kockázatos, hiszen a zsírokra is szükséged van, csak a „fajtájuk” és a mennyiségük nem mindegy. A zsírban oldódó vitaminok felszívódása, az ízek érzékelése csökken.

TÚL SOK FEHÉRJE

Tévedés azt hinned, hogy ha több fehérjét eszel, akkor egyből izmosabb, erősebb is leszel. A szükségesnél több fehérje nem hasznosul jól, ha nem sportolsz eleget, és rosszul építed fel az étrended pl. a veséd károsodhat, fáradékony, feszült lehetsz a többi tápanyagból kialakuló hiány miatt.

TÚL KEVÉS FEHÉRJE

Ha úgy akarsz fogyni, hogy nem eszel eleget, esetleg egy túl szigorú vegetáriánus étrendet követsz, könnyen abba a hibába eshetsz, hogy a tested nem jut elegendő mennyiségű és minőségű fehérjéhez. Az izmok, szervek és az immunrendszer állapota romlik, működésük gyengül.

Látható, hogy ha bárminek a drasztikus megváltoztatása az étrendedben könnyen az egészség rovására mehet. Legjobb, ha kiegyensúlyozottan táplálkozol, és ha valamilyen okból mégis diétára van szükséged, kérjed szakember segítségét!

PALEO ÉTREND

(tanulói információs lap)

Forrás:

https://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/top-10-most-popular-diets-review.aspx

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/04/Taplalkozasi_Akademia_Hírlevel_2018_04_Taplalkozasi_trendek-_180425.pdf

Paleo: sok hús, zöldség, kevés gabona

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK

A Paleo étrend, más néven az ősember diéta, olyan élelmiszerekből áll, amelyek vadászhatók és halászhatók, pl. húsok, tenger gyümölcsei, vagy összegyűjtöttek, pl.: tojások, diófélék, magok, gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények és fűszerek.

Ez a táplálkozási irányzat a paleolitikus korszakban, a mezőgazdaság előtti, mintegy 10 000 évvel ezelőtti vadászó-gyűjtögető őseink feltételezett étkezési szokásain alapul.

Ez azt jelenti, hogy a gabonaféléket, beleértve a búzát, a tejterméket, a finomított cukrot, a burgonyát, valamint bármilyen feldolgozott vagy hozzáadott sót tartalmazó ételt, szigorúan kihagyja a menüből.

Nincs hivatalos paleo diéta, de általában alacsony szénhidráttartalmú, magas fehérjetartalmú étrendnek tekintik, néhány eltérő változatban a szénhidrát és a húsfogyasztás tekintetében. Hirdetői szerint a paleo étrend hosszú távú, egészséges táplálkozás, amely segíthet a fogyásban és a cukorbetegség, a szívbetegségek, a rák és egyéb egészségügyi problémák kockázatának csökkentésében.

A legtöbb tanulmány a paleo-típusú diétáról kis esetszámú, rövid, ezért több hosszabb távú, nagy esetszámú kutatás szükséges ahhoz, hogy meggyőzően kimutassák, hogy

nem vagy valóban olyan hatékony, mint azt egyesek állítják.

A Paleo diéta arra ösztönöz, hogy kevésbé feldolgozott ételeket, kevésbé magas zsírtartalmú és magas cukortartalmú ételeket, például süteményeket, kekszet, roston sült gyümölcsöt és zöldségeket fogyasszanak.
A magas kalóriatartalmú ételek fogyasztása csökkenti ezzel a kalória-bevitelt, ami segít a fogyásban.
A diéta egyszerű és nem tartalmaz kalória számolást. Néhány formája rugalmas, ami a diéta könnyebb betartását segíti így növelve a siker esélyét.

Nincsenek pontos feljegyzések a kőkorszaki őseink diétájáról, így a Paleo diéta alapja elsősorban a találgatás, valamint az egészségre vonatkozó állításokra sincs meggyőző tudományos bizonyíték.
A legtöbb változata ösztönözni a sok hús evést, ami ellentétes a jelenlegi egészségügyi tanácsokkal a hús fogyasztásra vonatkozóan. Sok formája megtiltja a tejtermékeket és a teljes kiőrlésű termékeket, amelyek az egészséges, kiegyensúlyozott étrend részét képezik. Csak igazolt betegség miatt lehet szükség arra, hogy egy egész alapanyag csoportot kizárjanak egy étrendből.
Egy-egy élelmiszer-csoport helyettesítés nélkül történő elhagyása táplálkozási hiányosságokhoz vezethet.
A Paleo étkezés drága lehet. Pl.: csak legelő állat húsát ajánlja.

A Paleo diéta legtöbb változata kizár kulcsfontosságú élelmiszer-csoportokat, ezzel növelve az esetleges táplálkozási hiányok kialakulásának veszélyét, kivéve, ha gondoskodnak megfelelő pótlásról, az étrend-kiegészítőkre szükség lehet.
A diétának vannak pozitív aspektusai, így egy átalakított változata, amely nem tilt teljes élelmiszer-csoportokat, mint a teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, hüvelyesek lenne a jobb választás.
A diéta nem elég változatos, kockázatos, mert unalmas, ezért gyorsan feladják. Ha másolni akarjuk a paleolitikus ősöket, jobb, ha inkább utánozzuk a fizikai akivitásukat, mint állítólagos étrendjüket.

VEGETÁRIÁNUS ÉTREND

(tanulói információs lap)

Vegetáriánus-kisokos
Forrás:
http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=3&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=161
A vegetáriánus irányzatok, a tiltások mértékétől függően a fejlődő szervezet számára nagyobb veszélyt jelenthetnek a hiánybetegségek kialakulására és a nem megfelelő testi-szellemi fejlődésre.
Vegán: szigorú vegetáriánus, kizárólag növényi eredetű táplálékok fogyasztását ismeri el. Semmilyen állati eredetűt nem fogyaszt, mézet sem!
Lakto-vegetáriánus: növényi eredetű élelmi nyersanyagok mellett megengedi a tej és a tejtermékek fogyasztását.
Lakto-ovo vegetáriánus: az étrend az előzőeken kívül tojás fogyasztásával is kiegészül**.**
Szemivegetáriánus: a fogyasztható állati eredetű élelmi nyersanyagok köre bővül baromfihússal és hallal (csak vörös húsokat nem eszik).

Biztosan neked is van olyan rokonod, barátod, ismerősöd, aki bizonyos ételeket elhagy a tányérjáról, például nem eszik húst. Számos oka lehet annak, ha valaki vegetáriánus lesz, ezért ne ítélj el senkit egyből, ha másképpen étkezik, mint te!

Milyen fajtái lehetnek a vegetáriánus étrendnek?

A vegetáriánus étrend nem egységes, vannak, akik csak a vörös húsokat nem eszik meg, mások a többi húsfélét sem, de a halakat igen. Vannak, akik a tejet és a tejtermékeket megeszik, míg mások csak a tojást. Végül ismerünk olyanokat is, akik semmilyen állati eredetű terméket nem fogyasztanak. Ezek a típusok keveredhetnek is egymással.

Mire kell figyelnie egy vegetáriánusnak?

Azzal, ha több zöldséget, gyümölcsöt, gabonát, hüvelyest, olajos magvat eszel, jót teszel a szervezetednek, ugyanakkor a húsok, a húskészítmények, a tej, a tejtermékek és a halak elhagyásával a bennük található tápanyagok esetleges hiányával kell számolni. Egyes tápanyagok hiába találhatók meg a növényekben is, sokkal rosszabbul szívódnak fel belőlük.

Aki nem eszik húst, halat, az tejjel, tejtermékekkel vagy tojással helyettesítheti a bennük található teljes értékű fehérjéket. De aki még ennél is szigorúbb étrendet követ, annak még változatosabb menüre van szüksége ahhoz, hogy elegendő mennyiségű és minőségű fehérjéhez jusson.

A túl szigorú, rosszul összeállított vegetáriánus vagy vegán étrend zavarokat okozhat a fejlődésedben, növekedésedben és később egyéb élethelyzetekben is.

Vigyázat, a vegetáriánus étrend nem feltétlenül egyenlő az egészségesebb életmóddal! Ha egyoldalú az étrended, ha nem jó minőségű ételeket eszel, ha nem mozogsz eleget, illetve nem figyelsz oda a testedre, akkor hiába vonod meg magadtól a húst.

Ha bármilyen okból áttérnél a vegetáriánus étrendre, nagyon fontos, hogy megfelelő táplálkozási ismereteid legyenek, és tudatosan állítsd össze az étrendedet! Jó, ha ehhez dietetikus segítségét is kéred.