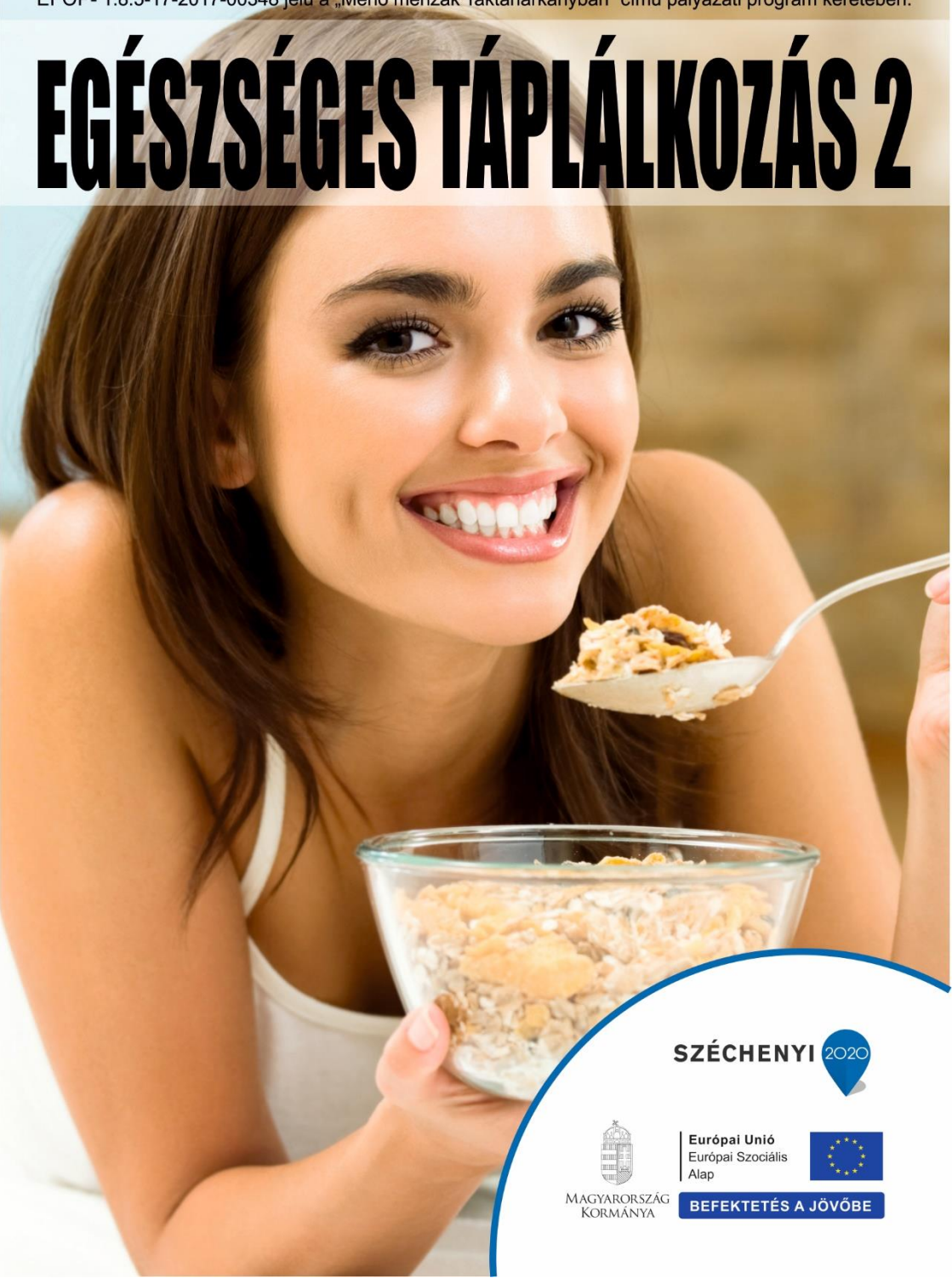


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

# EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS 2



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## **Modern evészavarok: mit, mennyit és mikor?**

A táplálkozás mindig központi kérdés volt, ennyit azonban, mint manapság, talán soha nem beszéltek róla. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a mit, mennyit és hogyan, illetve mikor. És nem véletlenül. Az étkezési szokások, a táplálék helyes megválasztása, minősége és mennyisége nem csupán a létfenntartás része, hanem egy sor betegség kockázatának is okozója, életünk megrövidítője is lehet.

## **Evészavarok okai: a pszichológus mellett a dietetikus is segít!**

Igaz, a zavarok mögött legtöbbször a lélek segélykiáltása húzódik meg, vagyis egyfajta riasztást jelent a környezet számára: figyeljetek rám, törődjetek velem, foglalkozzatok a problémáimmal. Tehát egyrészt a lélekgyógyászok kompetenciája. Másrészt viszont az étkezés tudományának szakembereire is tartozik.

## **A súlyos étkezési rendellenességek három fő csoportba sorolhatók**

- a normális testtömeg fenntartásának elutasítása (anorexia nervosa),
- a habzsoló étkezés, majd az azt követő kitisztító eljárás (bulimia nervosa), és
- a habzsoló étkezés kitisztítás nélkül, amely túlevéshez, elhízáshoz vezet.

## **Ki is a dietetikus?**

A dietetikus olyan táplálkozási szakember, aki a táplálkozástudomány ismereteit a legszéleskörűbben alkalmazza a prevenció (táplálkozással összefüggő betegségek megelőzése), és a gyógyítás (különböző

betegségek diétája), valamint az egészséges étkezési szokások kialakítása, és különböző táplálkozási irányzatok megítélése (pl. reformtáplálkozás) terén. Ez a diploma hazánkban elismerten a legmagasabb fokú képzettséget és kompetenciát jelenti a táplálkozástudomány különböző (táplálkozási prevenció, klinikai dietetika, élelmezés menedzselése) területein.

### Mivel foglalkozik a dietetikus?

- Tápláltsági állapotot mér fel és elemez- az étkezési szokásokra vonatkozó kérdésekkel, valamint különböző mérésekkel (pl. testsúly, testmagasság, testzsírmérés, derékkörfogatmérés) elemzi az egyén tápláltsági állapotát, és tesz javaslatokat a szükséges változtatásokra.
- Táplálkozási tervet készít- a személyi edzőhöz hasonlóan, aki személyes edzéstervet állít össze kliensének, a dietetikus az egyén tápláltsági állapotát, és tápanyagszükségleteit, valamint egészségi állapotát is figyelembe véve készít táplálkozási tervet pl. fogyáshoz, hízáshoz, alakváltozáshoz, betegségből való felépüléshez- és nyomon követi annak eredményeit.
- Étrendi naplót elemez- a napló elemzésének segítségével tud rávilágítani az olyan diétahibákra, amely miatt pl. nem sikeres a fogyókúra, vagy nem szűnnek az étkezéssel összefüggő panaszok.
- Táplálkozási tanácsot ad- egészséges egyéneknek, akik változtatni szeretnének életmódjukon, étrendjükön, kismamáknak, akik a várandósság alatt és a gyermek megszületése

után is szeretnének egészségesen táplálkozni, valamint sportolóknak, akik étrendjük helyes összeállításával szeretnének minél jobb teljesítményt elérni, nyújt személyre szóló táplálkozási tanácsokat.

- Dietetikai konzultációt tart- olyan egyéneknél, akiknél már valamilyen betegség kapcsán (pl. szív-, érrendszeri betegségek, cukorbetegség, táplálékallergia stb.) körültekintőbben kell összeállítani az étrendet, a dietetikus a személyes konzultáció során ad étrendi tanácsokat, amely segíthet a diétát minél egyszerűbben betartani és a kivitelezni a gyakorlatban.
- Egyénre szabott étrendet állít össze- az egyén nemét, korát, fizikai aktivitását, étkezési szokásait is figyelembe véve állít össze olyan étrendet, amely a legoptimálisabb az egyén számára céljai eléréséhez pl. fogyáshoz, hízáshoz, különböző betegségek étrendi kezeléséhez, valamint táplálkozással is összefüggő panaszok enyhítéséhez.
- Táplálkozási programokat (pl. egészséges táplálkozás, fogyókúra) támogat- Fitness termek, fogyasztó szalonok, wellness szállodák és egészségközpontok, munkahelyek és iskolák különböző táplálkozási programjainak összeállításában és megvalósításában nyújthat segítséget egyéni és csoportos tanácsadással, valamint étrendek összeállításával.