

netfit

Nemzeti Egységes Tanulói
Fittségi Teszt



FITTEN, VIDÁMAN

testmozgás és táplálkozás



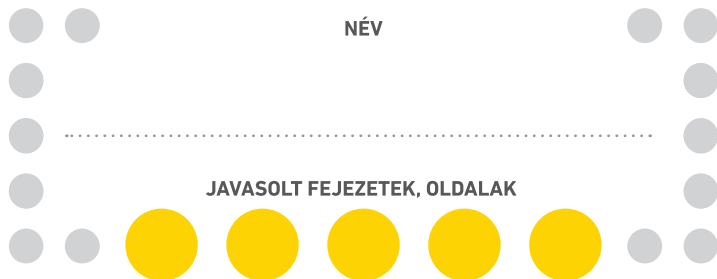
KEDVES

SZÜLŐK!

Talán nem először találkoznak a NETFIT®-tel, a gyermekük fittségét évről évre felmérő módszerrel. A rövidítés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet jelenti, amely segítségével a testnevelő tanárok minden tanévben valamennyi 5–12. osztályos tanuló fittségi állapotát feltérképezik. A tesztrendszer a gyerekek testösszetételét és tápláltsági állapotát, állóképességét, vázizomzatának fittségét és hajlékonyságát méri. A tesztben elért eredményeket a testnevelő tanárok számítógépes rendszerben rögzítik. Ezekhez az eredményekhez minden szülő és gyermek hozzáférhet a www.netfit.eu oldalon, a regisztrációhoz a testnevelő tanártól kapott tanulói mérési azonosító szükséges. Gyermekük eredményeit itt évről évre követhetik az egyénre szabott értékeléssel együtt.

Az alábbi füzettel részletesebben szeretnénk bemutatni, hogy mit jelentenek az elért eredmények, és ez alapján mit tudhatnak meg gyermekük fittségéről. Továbbá szeretnénk segítséget nyújtani a táplálkozás és testmozgás terén, amellyel gyermekük egészségének megőrzéséhez hozzájárulhatnak. Fogadják szeretettel szakértőink tanácsait!

Balogh Gábor
elnök
Magyar Diáksport Szövetség



NÉV

JAVASOLT FEJEZETEK, OLDALAK

- **R**endkívül fontos és hasznos kiadványt tartanak most a kezükben.
- Mindannyian szeretnénk egészséges és fitt felnőtteket nevelni
- gyermekeinkből. A helyes táplálkozás kulcsfontosságú eleme az
- egészséges életmódnak, amelynek alapjait már kicsi korban el kell ültet-
- nünk. A serdülőkor pedig kiemelt időszak a táplálkozás tekintetében is,
- hiszen ez a korszak az egyetlen olyan szakasz az életünkben, amely intenzív
- növekedéssel, hormonális, szellemi és érzelmi változásokkal is együtt jár.
- A serdülők optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez
- nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az ételek mennyisége és
- minősége aktuális egészségi állapotukhoz is hozzájárul (például vashiány,
- túlsúly), hatással van a serdülő szellemi teljesítményére, befolyásolja a
- tanulási képességeket, a koncentrációt, az iskolai hatékonyságot. A táp-
- lálkozásnak kiemelt szerepe van a hosszú távon jelentkező egészségi probl-
- émák (pl. szívbetegségek) megelőzésében is. A viszonylag rövid idő alatt
- lezajló lendületes testi és mentális fejlődés nagy kalóriabevitelt igényel,
- és számos tápanyagból is többet kell biztosítani a szervezetnek ebben a
- periódusban. Mindemellett a serdülőkor az egyéni életmód, azon belül is
- a saját táplálkozási szokások kialakulásának időszaka, ekkor születnek az
- első önálló döntések ezekkel kapcsolatban, ugyanakkor a serdülőket még
- nagy nyitottság jellemzi az egészséges étkezés iránt.

- Füzetünkkel abban igyekszünk segíteni
- szülőnek és gyermekének egyaránt, hogy
- a testmozgás mellett az iskoláskorúak
- egészséges táplálkozásának fontosságát
- is bemutassuk, és tanácsainkkal hozzá-
- járuljunk ahhoz, hogy mindez a gyermekek
- életének részévé váljon.

Kubányi Jolán MSc
elnök
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége





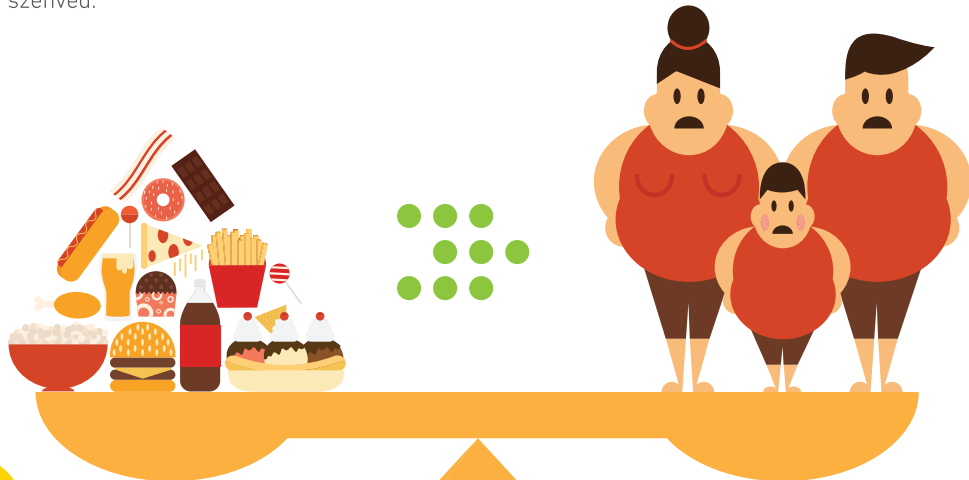
Az egészségtelen táplálkozás következményei

Hazánkban kevés adat áll rendelkezésre a serdülők táplálkozási szokásairól. A 2014-es „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása” kutatás szerint csupán a gyermekek harmada fogyaszt naponta legalább egyszer gyümölcsöt, zöldséget, a gyermekek kb. 30 százalékának étrendjében szerepel napi gyakorisággal édesség, kb. 20 százalékuk fogyaszt minden nap szén-savas üdítőt és közel 10 százalékuk energiatalt. A 11–18 évesek 70,7%-a normál súlyú, 12,1%-a túlsúlyos, 2,7%-uk elhízott. Magas az alultápláltak aránya: 14,5%, amely vélhetően a gyakori fogókúrázással lehet összefüggésben, főként a lányoknál.

A helytelen táplálkozási szokások kialakulásának lehetséges okai:

- könnyen hozzáférhető és olcsó, magas zsír- és/vagy cukortartalmú, de kevés értékes tápanyagot tartalmazó élelmiszerek (pl. cukorkák, sült krumpli) túlzott fogyasztása
- korlátozott hozzáférés az egészséges összetételű élelmiszerekhez
- az egészséges összetételű élelmiszerek rossz megítélése (pl. rossz íz)
- pozitív szülői minta hiánya
- élelmiszer- és ételkészítési ismeretek hiánya táplálkozási zavarok, pl. a súlygyarapodás elkerülése érdekében.

Anem megfelelően összeállított étrend hosszú távon **növeli számos krónikus betegség kialakulásának kockázatát már serdülőkorban is**. Az egyik ilyen egészségi probléma a túlsúly és elhízás, amely következtében **megnő többek között a szív- és érrendszeri betegségek vagy a cukorbetegség kockázata**. Az elégtelen vasbevitel vashiányos **vérszegénységhez** vezet, főként nagy ennek kockázata vegetáriánusok, élsportolók körében. A hazai felnőttekhez hasonlóan a serdülők körében is jellemző az **elégtelen zöldség- és gyümölcsfogyasztás**, valamint feltehetően számos egyéb táplálkozási hiba is, mint amilyen a **teljes értékű gabonafélék alacsony mértékű fogyasztása**. Ezen élelmiszercsoportok számos nélkülözhetetlen tápanyag, pl. rostok, ásványi anyagok fontos étrendi forrásai, így ezek elégtelen fogyasztásával szervezetünk is hiányt szenved.



Tápanyagok – az ételekben és szervezetünkben

KALÓRIA

Testünk működéséhez, ahhoz hogy tanulni, mozogni, sportolni tudjunk, energiára és számos más tápanyagra van szükségünk. Ezt az „üzemanyagot” az ételekben, italokban megtalálható szénhidrátok, fehérjék és zsírok biztosítják. A szénhidrátok és a fehérjék kalóriatartalma 4 kcal grammonként, a zsírok ennek több mint dupláját, grammonként 9 kalóriát tartalmaznak. **Egy serdülő lány napi energiai igénye 2300 és 2800 kalória körül alakul, míg egy kamasz fiúnak általában napi 2500–2800 kalóriára van szüksége, bár az egyéni igények az életkor és a fizikai aktivitás függvényében nagyon különbözőek.**

SZÉNHIRÁTOK

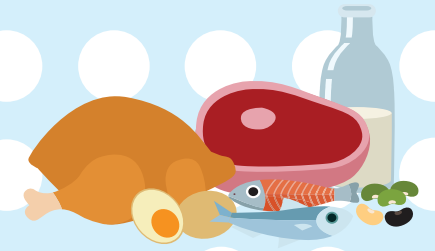
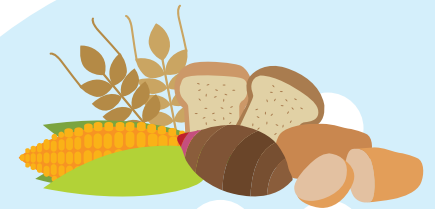
A szénhidrátok testünk legfontosabb „üzemanyagai”, a kiegyensúlyozott étrend nélkülözhetetlen elemei, amelyekre még fogyókúra esetén is nagy szükségünk van. A legértékesebb szénhidrátforrások **a teljes értékű gabonák, a gyümölcsök, a zöldségek és a hüvelyesek** (pl. lencse, bab, csicseriborsó). Ezek az élelmiszerek kítűnő vitamin-, ásványianyag- és rostforrások is.

FEHÉRJÉK

A fehérjék testünk „építőkövei”, amelyeknek az intenzív növekedés időszakában még nagyobb jelentőségük van. Értékes fehérjetartalommal rendelkeznek **a húsvok, a halak, a tojás, a tej és tejtermékek**, de jelentős a gabonafélék, **a hüvelyesek** (pl. lencse, bab) és **a magvak** (pl. mogyoró, tökmag, kesudió) fehérjetartalma is.

ZSÍROK

A zsírok energiával látják el testünket, emellett számos más fontos szerepet is betöltenek, többek között az **idegrendszerünk** felépítésében, de egyes **vitaminok felszívódása** is elképzelhetetlen nélkülük. A zsírok hozzájárulnak az ételek élvezetéhez, hiszen az íz és aromaanyagok is zsírban oldódnak. Több forrásból is hozzájuthatunk a zsírokhoz. Egyrészt a konyhában használt **zsiradék**ok (pl. **olajok, margarin, vaj**), másrészt pedig az élelmiszerek (pl. sajtok, húsvok, majonéz, jégkrémek, mogyorókrém) úgynevezett **rejtett zsírtartalma** révén.



VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK

A vitaminoknak és ásványi anyagoknak, bár kalóriatartalmuk nincs, testünk szinte minden működésében helyük van. A serdülőkorra jellemző intenzív növekedés miatt a **tinik szükséglete ezekből a tápanyagokból magas**. A megnövekedett igények és a gyakori táplálkozási hibák (pl. fogyókúrás, válogatosság) miatt a vitamin- és ásványi-anyag-hiányos állapotok (pl. vérszegénység, D-vitamin-hiány) sajnos gyakoriak a serdülők körében. A vitaminok és ásványi anyagok csoportja nagyon sokszínű, és **szinte mindig ételmiszerben megtalálhatunk kisebb-nagyobb mennyiséget belőlük**. A **zöldségfélék** és **gyümölcsök** közismert forrásai



ezen tápanyagoknak, de emellett a **tej, a tojás, a hús, a máj, az olajos magvak**, de a **teljes értékű gabonafélék**, valamint a **hüvelyesek** is értékes vitamin-, illetve ásványi-anyag-tartalommal bírnak. Többek között ezen tápanyagcsoport sokszínűsége teszi szükségessé azt, hogy **minél változatosabban táplálkozzunk**, hiszen nincs egyetlen olyan „szuper ételmiszer”, amely mindezeket önmagában tartalmazná. A bőséges és kellően **színes étrend** biztosítja mindazon tápanyagokat, amire szükségünk van, így étrendkiegészítők használata – kevés kivételtől eltekintve – általában nem indokolt.

VÍZ

Testünk legfőbb alkotóeleme a víz, amely serdülőkorban testtömegünk 55–60 százalékát teszi ki. **A víz szervezetünk minden életműködésének fontos résztvevője**. Szerepe van a tápanyagok és az oxigén sejteinkhez történő szállításában, a salakanyagok kiürítésében, a testhőmérséklet szabályozásában. Hasonlóan a vitaminokhoz és az ásványi anyagokhoz, a víznek sincs kalóriatartalma. Testünk víztartalma folyamatosan cserélődik – a vizelettel, a széklettel, az izzadással és a légzéssel távozik a víz a szervezetünkől, amit az italok és kisebb mértékben az ételmiszerek (pl. zöldségek, gyümölcsök) nedvességtartalma pótol. **Egy serdülő lánynak naponta 1,9–2 liter, míg egy serdülő fiúnak 2,1–2,5 liter víz bevitelét ajánlott minden forrásból (italok és ételek)**. Fizikailag aktív serdülőknek, enyhe környezeti körülmények mellett, amennyiben a mozgás három óránál rövidebb ideig tart, az ivóvíz elegendő a folyadékvesztés pótlására. Amennyiben a fizikai aktivitás hosszabbra nyúlik, mint három óra, meleg és páras a környezet, akkor a víz mellett az elektrolitok (pl. nátrium, kálium) pótlására is szükség van.

Mi legyen egy nap a tányérodon?



ZÖLDSÉGEK

friss, fagyasztott és konzerv zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek
Például spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édesburgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, burgonya, hagyma, kukorica, lencse, csicseriborsó, fejtett bab

GYÜMÖLCSÖK

friss, fagyasztott, aszalt gyümölcsök, befőttek és 100%-os gyümölcslevek, olajos magvak
Például alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya, mazsola, dió, mandula



GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes **vitamin-, ásványi-anyag- és rost**tartalmuk. Mindezen tápanyagok szükségesek egészségünk megőrzéséhez, hozzájárulnak ahhoz, hogy **egészségesek és energikusak legyünk**, valamint hozzájárulnak egészséges **súlyunk megőrzéséhez**. A serdülőkor az intenzív növekedés időszaka, ezért is elengedhetetlen, hogy a tinik elfo-

gyasszák a számukra javasolt zöldség- és gyümölcsmennyiséget. **A zöldségekben és gyümölcsökben gazdag étrend csökkenti az olyan krónikus betegségek kockázatát, mint például a szívbetegségek és egyes daganatok.** Az ajánlott mennyiség a fizikai aktivitás mértékétől függően változik, az aktívabb serdülőknek nagyobb mennyiségre van szükségük.

TIPPEK

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.

Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként.

A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz.

Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz. Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.

A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.

Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy konzerv gyümölcsöket is.

Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.

Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgó-magot. A sótlan fajtát válaszd!



Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A **burgonya nem számítható be** a napi 4 adagba.

1 adag = 8–15 dkg dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség, saláta vagy gyümölcs

GABONAFÉLÉK

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk **energiaüzemanyag-ellátásához**, emellett **értékes vitaminokat és rostokat** is tartalmaznak.

A **rostok** olyan részei az élelmiszereknek, amelyeket nem tudunk megemészteni, de egészségünk megőrzésében nagy szerepük van. **Segítik az emésztést és védik a szívünket** azáltal, hogy **csökkentik a koleszterinszintet**. A **gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek** (pl. lencse, bab) mellett a **teljes értékű gabonák** a legértékesebb rostforrások.



TIPPEK

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.

A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.

Részesítsd előnyben a durum- vagy barna lisztből készült tésztát. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket, és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, amelyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen.

1 adag = 1–3 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 60–90 g (2–3 előreszeletelt) kenyér/kalács vagy 60–100 g száraz tészta/rizs (20–30 dkg főtt tészta/rizs) vagy 40–80 g gabonapehely/müzli.



GABONAFÉLÉK

- Például kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek, müzli-félék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza és rizs, kétszersült, tortilla, zabpehely



HÚSOK, HALAK, TOJÁS, TEJ ÉS TEJTERMÉK

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű **fehérjéket** tartalmaznak, ezen felül számos **vitamin és ásványi anyag** forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A **tengeri halak** (pl. makrélá, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett **egészségünket védő hatóanyagokat** (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.

A **kalcium** olyan fontos ásványi anyag, amely **erőssé teszi csontjainkat és fogainkat**, továbbá hozzájárul **izmaink, szívünk és idegeink** egészséges működéséhez. Csontjaink jövőjét nagyban meghatározza, hogy tinédzser

korunkban mennyi kalciumot fogyasztunk, hiszen a csonttömeg közel fele ezekben az években épül fel. Éppen ezért a **szervezet kalciumigénye is magasabb ezen időszakban, mint felnőttkorban**. A **tej és a tejtermékek**, pl. joghurt, túró, aludttej, sajt kitűnő kalciumforrások, emiatt fontos, hogy **minden nap, sőt naponta többször a tányérunkra, poharunkba kerüljenek**. A tej mellett magas kalciumtartalma van egyes halaknak (pl. **szardínia**, amit a csontjaival együtt fogyasztunk el) és a mélyzöld színű zöldségeknek (pl. brokkoli, kelkáposzta) is.

Vas egy, a szervezetünk minden sejtjében megtalálható ásványi anyag, amely számos létfontosságú szerepet tölt be. Része van abban, hogy testünk minden sejtje elegendő **oxigénhez** jusson, valamint hozzájárul a sejtek energiatermeléséhez is. **Serdülőkorban a szervezet vasigénye, a megnövekvő vérmennyiség és izomtömeg miatt, kifejezetten magas**. A **vashiány**, amely gyakran érinti a serdülő lányokat, valamint az intenzíven sportoló tiniket, súlyos egészségügyi kockázatokkal párosul. Ide sorolható például a **fáradtság, az étvágytalanság** vagy a fertőző betegségekre való nagyobb hajlam,

de a fizikai és szellemi teljesítőképesség is romlik vashiány esetén, a tartósan fennálló súlyos vashiányos állapot pedig hosszú távon akár szívnagyobbodás létrejöttéhez is vezethet. A szervezetünk által legkönnyebben felhasználható vasforrások a **sovány vörös húsok** (pl. borjú), emellett a **halak**, egyes belsegek (pl. **máj**) is értékes vasforrásként említhetők. Számos egyéb élelmiszer, pl. a vassal dúsított gabonapelyhek, **leveles zöldségek** (pl. spenót) is magas vastartalmúak, bár ezekből kisebb hatékonysággal szívódik fel a tápanyag a szervezetünkben.

HÚSOK

- (Például csirke, pulyka, sertés, borjú),
- felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli),
- halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

TEJTERMÉKEK

- (Például körözött, joghurt, kefir, sajtok),
- tejes italok (pl. turmixok, kakaó),
- tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás),

TIPPEK

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmút. Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak, de kalóriából kevesebbet. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten fogyassz változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsok vagy tojás.

TIPPEK

Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. Belsőséget hetente legfeljebb egyszer fogyassz. Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét. Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt. 1 adag = 2-3 dl tej/joghurt/kefir vagy 4-7 dkg sajt vagy 9-12 dkg hús vagy 9-12 dkg hal vagy 4-6 dkg felvágott vagy 1-2 db tojás





FOLYADÉKOK

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, **kis mennyiségben** fogyassz. Fogyassz naponta legalább 8 pohár (8 x 2-2,5 dl) folyadékot, amelynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen.

Az energiatalok népszerűsége az utóbbi 10-15 évben világszerte nagymértékben növekedett, főként a fiatalok körében. **A rendszeres energiatal-fogyasztás, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott,** különösen kockázatos az energiatalok alkohollal együtt való fogyasztása.



SÓ, CUKOR ÉS ZSÍR

Atúl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelned arra, hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.



TIPPEK

Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat.

Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.

Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-három alkalommal fogyassz édességeket, desszerteket.

A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.

Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) fogyassz bő zsiradékban sült ételeket, például rántott hús vagy sajt, lángos.

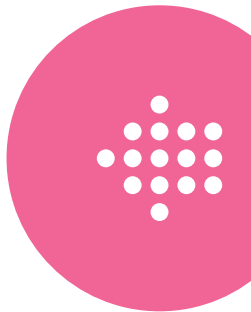


TIPPEK SZÜLŐKNEK

1. EGYEDÜL NEM MEGY...

Segítsünk a tiniknek az egészséges táplálkozási szokások elsajátításában!

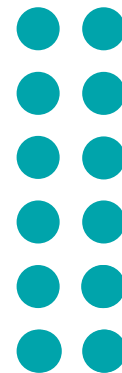
Bár a serdülők sokszor nagyon önállóknak tűnnek, de a táplálkozással kapcsolatos döntések meghozatala (információ vagy motiváció hiányában) nem egyszerű számukra, ami gyakran egészségtelen, ám kényelmes és ízletes választásokhoz vezet. A rendszeresen kihagyott főétkezések, a gyakran fogyasztott nassolnivalók, gyorséttermi ételek túlzott kalória-, zsír-, cukor- és sóbevitelt eredményeznek, míg fejlődő szervezetük elesik a számára fontos vitaminoktól, ásványi anyagoktól, rostoktól és egyéb létfontosságú anyagoktól.



2. A LÉTFONTOSÁGÚ KALCIUM

Minden nap kerüljön tej és tejtermék az asztalra!

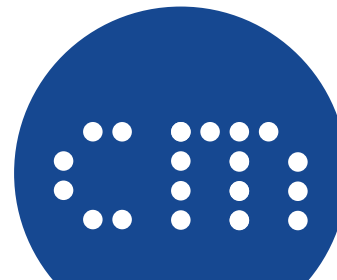
A kalcium fontos a csontok egészséges fejlődése szempontjából, amelyben a serdülőkör kritikus időszak, hiszen a teljes csonttömeg 30 éves kor előtt épül fel. Éppen ezért a tinik kalciumszükséglete magas, 1300-1500 mg naponta. Ez a mennyiség megtalálható öt 2,5 dl-es pohár tejben, azonban három pohárnyi mennyiség már fedezi az igény jelentős részét, ami kiegészítve az egyéb kalciumforrásokkal megfelelő bevitt eredményez. 1 pohár tejnek megfelelő (kb. 300 mg) kalcium megtalálható ugyanennyi kefirben és natúr joghurtban vagy 3 dl gyümölcsjoghurtban, illetve 3-4 dkg kemény sajtban.



3. A LÁNYOKNAK TÖBB VASRA VAN SZÜKSÉGÜK

Rendszeresen szerepeljenek az értékes vasforrások az étrendben!

A vas fontos ásványi anyag, amelynek szerepe van a sejtek oxigénnel való ellátásában, de elengedhetetlen a tinik megfelelő agyműködéséhez, védekezőképességéhez is. A vashiány gyakori jelenség serdülőkori, amely főként azokat a lányokat érinti súlyosan, akik korlátozzák húsfogyasztásukat vagy teljesen elhagyják azt. A serdülő lányok esetében a menstruáció is rendszeres vasvesztéssel jár. A vas számos állati és növényi eredetű élelmiszerben megtalálható, az előbbi jóval nagyobb hatékonysággal hasznosul szervezetünkben. A vas felszívódását segíti a C-vitamin (pl. kevés citromlé). A legfontosabb állati eredetű vasforrások a húskok (pl. borjú), illetve a belsek (pl. máj), a növényi források között említhetők például a leveles zöldségek és a vassal dúsított gabonapelyhek.



4. DIÉTA VAGY NEM DIÉTA, EZ ITT A KÉRDÉS

Figyeljünk a táplálkozási zavarok kialakulására!

Serdülőkorban a fizikai megjelenésnek, a testtömegnek, a testképnek kiemelten nagy jelentősége van az önértékelés szempontjából. A testalkattal, tápláltsági állapottal kapcsolatos aggodalmak a serdülők körében is gyakorinak tekinthetők. A testtel való elégedetlenség markáns eleme a túlsúly, emiatt elterjedt a diétázás, fogyókúrázás. A bevitt ételmennyiség korlátozása egyoldalú táplálkozáshoz, tápanyaghiányos állapotok létrejöttéhez vezet, eredményezheti a növekedés elmaradását, evészavarokat, lányok esetén menstruációs problémákat okozhat, növeli a későbbi életkorban bekövetkező csontritkulás veszélyét. Egy hazai felmérés adatai szerint az 5–11. évfolyamos diákok közül minden negyedik tett már kísérletet súlya csökkentésére. A táplálkozási szokásokban bekövetkező hirtelen változás (pl. koplalás vagy kontrollálatlan evés), hirtelen nagymértékű fogyás, az étellel/kalóriákkal való túlzott foglalkozás, a szokatlanul intenzív testedzés, a depresszió vagy szociális elszigetelődés mind táplálkozási zavarok tünete lehet. Gyanú esetén fontos a szülő támogató segítsége, de szakemberek (pl. pszichológus) bevonása is szükséges.



5. A JÓ PÉLDA „FERTŐZ”

Mutassunk példát!

A helyes életmód tanításának leghatékonyabb módja a jó személyes példa. A közös bevásárlás, főzés, a családi étkezések remek alkalmat teremtenek az egészséges szokások, a helyes választás megosztására, ráadásul a közösen elköltött étkezés növeli az összetartozás érzését és javítja a kommunikációt is.



6. RENDSZERESSÉG, RENDSZERESSÉG, RENDSZERESSÉG



Iktassunk be tízórait és uzsonnát!

Üres gyomorral nagyon nehéz helyesen dönteni, ha ételről van szó. A rendszeres kis étkezések (tízórai és uzsonna) azonban hozzájárulnak a serdülők kalória- és tápanyagigényének biztosításához. Íme, néhány példa egy egészséges kisétkezésre:

- 1 pohár alacsony zsírtartalmú gyümölcsjoghurt, 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós, 1 pohár 100%-os gyümölcslé
- 1 db főtt tojás, 1 db teljes kiőrlésű kifli, gyümölcسالáta
- 1 kis pohár alacsony cukortartalmú gabonapehely aszalt gyümölcsökkel és magvakkal
- 1 pohár joghurtos gyümölcs smoothie, 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós
- 2 evőkanálnyi csicseriborsó krém (hummus), néhány szem korpás keksz
- mini mozzarellagolyók, kockátparadicsom, néhány szem korpás keksz
- zöldségcsíkok (pl. sárgarépa, szárzeller, kaliforniai paprika), joghurtos mártogatós
- 1 kis tál só- és zsírmentes pattogatott kukorica reszelt sajttal, 1 pohár 100%-os gyümölcslé
- 2-3 evőkanálnyi sovány túrókrém, néhány szem korpás keksz
- 1 pohár natúr joghurt teljes kiőrlésű gabonapehellyel vagy müzliivel.

7. TÖBBET ÉSSZEL, MINT ERŐVEL

Ne erőltessük az étkezést, ne büntessünk és jutalmazunk vele!

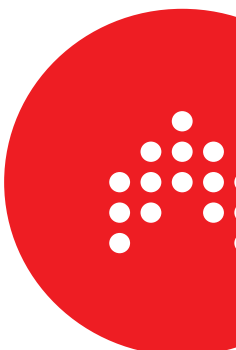
Bár sokszor nehéz megállni, de az asztalnál zajló viták, az egyes ételek erőltetése visszaiüthet. Biztosak lehetünk abban, hogy a jó személyes példa, a szelíd iránymutatás (pl. a közös főzésen, étkezésen keresztül), a kiegyensúlyozott családi menü felvértezi a gyerekeket az egészséges táplálkozás megvalósításához szükséges ismeretekkel, képességekkel, ami hosszú távon eredményre vezet.

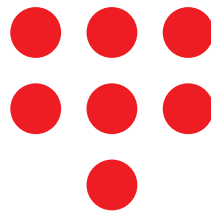
SZERZŐ

Szűcs Zsuzsanna MSc

okleveles táplálkozástudományi szakember

Készült a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával.





Nemzeti Egységes Tanulói
Fittségi Teszt

Az előző fejezetben a helyes táplálkozás
jelentőségéről olvashattak. A továbbiakban a
fizikai aktivitás jelentőségére, egészségügyi
hasznára szeretnénk felhívni a figyelmüket.

Mit mér a NETFIT®?

Négy, az egészséggel szoros összefüggésben álló területet mér: **a testösszetételt, az állóképességet, a vázizomzat fittségét, valamint a hajlékonyságot.** (A tesztekéről részletesen az alábbi honlapon lehet tájékozódni: www.mdsz.hu/netfit). Az eredmények alapján az adott tesztben nyújtott teljesítmény, illetve az adott teszt eredménye 3 zónába eshet. Az „**egészségzóna**” azt jelenti, hogy a jó egészségi állapot és az életkornak megfelelő optimális teljesítőképesség szempontjából a gyermek eredménye megfelelő. Egészsége fenntartása és az életmóddal összefüggő betegségek megelőzése érdekében törekedni kell arra, hogy a gyermek ezt az állapotot fenn is tartsa. Amennyiben gyermeke teszteredményei azt mutatják, hogy az adott területen „**fejlesztés szükséges**” vagy „**fokozott fejlesztés szükséges**”, ez azt jelenti, hogy egyes életmóddal összefüggő betegségek valószínűbben és korábban alakulhatnak ki nála, mint azoknál, akik az egészségzónában tudnak teljesíteni. Ezen azonban tudnak változtatni! Az alábbiakban azt szeretnénk megmutatni, hogy hogyan!

TELE GONDOSKODÁSSAL

**SPAR ÉLETMÓD -
TUTATÓ A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁSHOZ!
5 KATEGÓRIA, 5 IKON, SZÁMTALAN LEHETŐSÉG.
ISMERJE MEG ŐKET ÉS ÉLJEN VELÜK!**

Információk és további tartalmak az eletmod.spar.hu honlapon.



LAKTÓZMENTES TERMÉKEK



BIO TERMÉKEK



GLUTÉNMENTES TERMÉKEK



SPECIÁLIS ÉLELMISZEREK



TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

SPAR

INTERSPAR



TESTÖSSZETÉTEL- ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL	VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL	HAJLÉKONYSÁGI PROFIL
testtömeg mérése testmagasság mérése testzsírszázalék mérése	állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)	ütemezett hasizom teszt törzsemelés teszt ütemezett fekvőtámasz teszt kézi szorítóerő mérése helyből távolugrás teszt	hajlékonysági teszt

„A NETFIT® fitsségi profiljai és tesztjei”

MIÉRT FONTOSAK AZ EGÉSZSÉG SZEMPONTJÁBÓL A NETFIT® ÁLTAL MÉRT FITTSÉGI TERÜLETEK? – MIÉRT SPORTOLJAK? HOGYAN JAVÍTHATOK A FITTSÉGI ÁLLAPOTOMON?

- **E**lsőször azt szeretnénk megmutatni, hogy az egyes fitsségi tesztek miért fontosak egészségünk szempontjából, miért van összefüggés a tesztben nyújtott eredmény és gyermeke egészségi állapota között.



Testösszetétel és tápláltság

Az emberi test számos anyagból tevődik össze (zsír, víz, fehérje, ásványi anyagok), amelyek az élethez elengedhetetlen fontosságúak. Mindegyik anyagnak megvan a szerepe az életünkben. Nem mindegy azonban, hogy milyen arányban vannak jelen a szervezetünkben. A kutatók rájöttek, hogy a **zsírszövet** bizonyos érték feletti **felhalmozódása a szervezetünkben sok gondot okozhat**. Megnöveli számos betegség előfordulásának esélyét, pl.

- szív-érrendszeri betegségek (pl. magasvérnyomás-betegség),
- cukorbetegség,
- ízületi bántalmak,
- depresszió.

Ráadásul a zsírszövet passzív szövet, ami azt jelenti, hogy bizonyos mennyiség felett nincs funkciója a szervezetünkben, a felhalmozott zsírszövetet teherként „cipeljük” magunkkal. Képzeld csak el, milyen fárasztó a plusz súly cipelése! Olyan, mintha egész nap zsákokat cipelnénk magunkon, zsákokkal futnánk és azzal sétálnánk az iskolába, mennénk fel a lépcsőn.

Egyértelmű, hogy a plusz tehertől hamarabb elfáradunk, mintha levonnánk magunkról a „zsákokat”! De **miért rakódik le a zsír a szervezetünkben? Azért, mert ha több energiát, táplálékot veszünk magunkhoz, mint amennyire szervezetünknek a működéshez és az egész napos tevékenységeinkhez szüksége van, a szervezetünk zsír formájában tárolja, raktározza az energiát, tehát nő a testtömegünk.**

A NETFIT®-ben a testösszetétel és tápláltság megállapítása és egészség szempontú értékelése egyrészt a testtömegindex (Body Mass Index – BMI) kiszámításával, másrészt a testzsírszázalék műszeres meghatározásával történik. A BMI-t a testmagasság és testtömeg alapján matematikai képlettel számolhatjuk ki. A NETFIT® rendszer a bevitt BMI és testzsírszázalék értékeket tudományos alapon sorolja „egészségzőna” vagy „fejlesztés/fokozott fejlesztés szükséges” kategóriákba. Nemzetközi vizsgálatok eredményei alapozzák meg azokat a határértékeket, amelyek fölött megállapíthatjuk, hogy egyes betegségek előfordulásának esélye nagyobb.





MIT TEHET, HA GYERMEKE NETFIT® EREDMÉNYEI ALAPJÁN A TESTÖSSZETÉTEL- ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFILJÁBAN A „FEJLESZTÉS SZÜKSÉGES” KATEGÓRIÁBA ESETT?

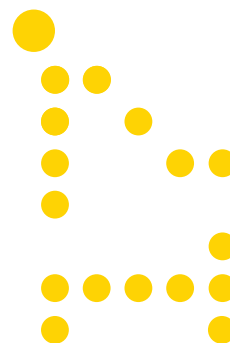
A helyes táplálkozáson túl első és legfontosabb, hogy **minél többet mozogjon!** A mozgáshoz energia kell. Ha azonos energiabevitel mellett fokozza a testmozgás mennyiségét (pl. autó helyett gyalog, görkorcsolyával, rollerrel vagy biciklivel jár iskolába, a lift helyett lépcsőn megy fel az emeletre), megnövekszik az energiafogyasztása,

ami hosszú távon a zsírszövet csökkenéséhez vezet.

A képen lévő aktivitási piramis megmutatja, hogy egy héten mennyit és milyen mozgásformákat kellene gyermekének végeznie ahhoz, hogy fittségi állapota és ebből adódóan egészségi állapota is megfelelő legyen, ellenálló legyen a betegségekkel szemben.



HOGYAN, MILYEN MOZGÁSSAL SEGÍTHETJÜK A SZERVEZETÜNKET, HOGY DÖNTŐEN ZSÍROKBÓL TÖRTÉNJEN AZ ENERGIANYERÉS?



A testmozgás során szervezetünk zsírokból és szénhidrátokból (különleges esetben – extrém terhelés esetén – fehérjéből) nyeri az energiát. Hogy döntően miből történik az energianyerés, azt az határozza meg, hogy milyen mennyiségű (időtartamú) és minőségű (intenzitású) testmozgást végzünk. **A zsír lebontásához hosszan tartó, alacsony intenzitású testmozgásra van szükségünk,** szervezetünk egyéneként változó időpontban, de átlagosan 30-35 perc után nyer energiát a zsír elégetéséből.

HOGYAN TUDJUK MEGHATÁROZNI A ZSÍRÉGETÉSHEZ SZÜKSÉGES TERHELÉS INTENZITÁSÁT?

Az intenzitás meghatározásában a pulzusunk segíthet minket. A pulzus az egy perc alatti szívösszehúzódások számát jelenti. Csuklónk hüvelykujj felőli részén vagy nyakunkon három középső ujjunkkal érezhetjük szívverésünket, vagy pulzusmérő órák segíthetik a terhelés alatti pulzus folyamatos figyelését. Nagy általánosságban egy egészséges, felnőtt ember maximális pulzusszámát az alábbi képlettel tudjuk meghatározni: Maximális pulzus = 220 – életkor (év). Gyerekekre azonban sokkal inkább alkalmazható a következő képlet: $208 - (0,7 \times \text{életkor})$. Ahhoz, hogy fokozott energiafelhasználás mellett döntően zsírokból nyerjünk energiát, hosszan tartó, alacsony intenzitású terhelést kell végeznünk, amikor is maximális pulzusszámunk 60-75%-án dolgozunk huzamosabb ideig.



TIPPEK

Az emberi szervezet az energiafelhasználás (üzemanyag-felhasználás) szempontjából úgy működik, mint egy autó. Ha egyenletes sebességgel haladunk, kevesebb energiát fogyasztunk, mintha többször váltanánk sebességet. Ha rövid idő alatt több energiát szeretnénk felhasználni, változtatnunk kell a mozgás intenzitását a pulzuszónán belül maradva!

Azaz ha például egy 15 éves gyermek testzsírszázalék-csökkentés céljából szeretne mozogni, $208 - (0,7 \times 15) = \text{kb. } 198$ -as maximális pulzus 60–75%-ával, azaz kb. 119–149 ütés/perces közötti pulzusszámmal kell minimum 30–35 percen keresztül, illetve ezt meghaladóan aktivitást végeznie ahhoz, hogy célját leginkább elérje. Ez természetesen azt jelenti, hogy ugyanazon cél elérése érdekében nem ugyanúgy (pl. ugyanazzal a sebességgel) kell mindenkinek mozognia, hiszen a pulzusszámunk a döntő. Ahányan vagyunk, annyiféleképpen reagálhatunk a terhelésre. Az egyik gyermek pulzusa lehet, hogy már a sétálás során megemelkedik annyira, hogy a pulzusa a célzónába kerül, a másik gyermek pedig lehet, hogy csak futással éri el az adott intenzitást.

Melyek a legoptimálisabb mozgásformák a zsírregetés szempontjából? A fenti célok eléréséhez leginkább a ciklikus, dinamikus mozgások javasoltak. Ilyen lehet a **gyaloglás, kirándulás, túrázás, a nordic walking, biciklizés, úszás, evezés, görkorcsolyázás** stb. Minden olyan tevékenység, amely a pulzusszámunkat megemeli, de a tevékenység közben a folyamatos oxigénellátás biztosított. A folyamatos oxigénellátásról tanúskodhat például, ha egy tevékenység közben, ami megemeli a pulzusunkat, beszélgetni tudunk. Így a sportolás a barátokkal közös élmény lehet. **Menjenek el tehát a gyerekek közösen biciklizni, görkorcsolyázni, és közben megbeszélhetik, mi történt velük aznap.** Így nemcsak fittebbnek fogják érezni magukat, hanem vidámabbak is lesznek attól, hogy a barátokkal lehetnek.

Az állóképesség fejlődése által javul a vérkeringés, a szív vérellátása, erősödik a szívizomzat. Állóképességi sportolás hatására javulnak az anyagcsere-folyamatok. Elősegíti a fontos belső szervek, (a légzési, a keringési és a vegetatív idegrendszer) arányos fejlődését, segíti az anyagcserezavarok (pl. cukor- vagy zsíryanagycsere zavarai, hormonháztartást érintő zavarok), vérnyomászavarok, érlemeszesedés, szívkoszorúér-betegségek megelőzését. Egyes kutatások eredményei azt mutatják, hogy a **gyermekkori állóképességi sportnak később pótolhatatlan pozitív következményei vannak.** Ha ugyanis gyermekkorban megfelelően terheljük a szervezetünket és megfelelő mennyiségű állóképességi sportot végeztünk, szívünk koszorúér-hálózata fejlettebb lett, így kisebb az esély a keringési betegségek kialakulására. Emellett a rend-

szeres testmozgás az agyi érembetegedések előfordulásának valószínűségét is csökkenti. Továbbá annak köszönhetően, hogy a fizikai aktivitás elősegíti a bélmozgást – biztosítva ezáltal a széklet ürítésének rendszerességét –, megakadályozza, hogy a bélben káros anyagok szaporodjanak fel, és csökkenti a vastagbélrák kialakulásának kockázatát. Az állóképesség fejlesztését célzó testmozgások hozzájárulnak az optimális testösszetétel kialakulásához, megakadályozzák a további szövődmények létrejöttét.

Amennyiben gyermeke állóképességi ingafutás teszteredménye alapján a „fejlesztés szükséges” vagy a „fokozott fejlesztés szükséges” zónába került, a fenti okokból fontos, hogy javítsa az állóképességét. De hogyan?

Állóképesség (aerob fittség)

A NETFIT® 20 méteres ingafutás tesztje a szív, tüdő és vérkeringési rendszer működésének hatékonyságát méri. Másként megfogalmazva azt jelzi, hogy ezek a szerveink hogyan tudják ellátni testünk többi szervét oxigénnel. Az állóképesség tehát a szervezetünk elfáradással szembeni ellenálló képessége. **Ez a képességünk teszi lehetővé, hogy fáradás nélkül hosszan tartó munkavégzésre legyünk képesek.** Mint említettük, az állóképességünk háttérében a szív-érkeringési-légző szervrendszerünk áll, így az állóképességi tesztben nyújtott teljesítmény ezek működéséről árulkodik.

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL A JÓ ÁLLÓKÉPESSÉG?

Több kutatás alátámasztja, hogy a jó állóképesség megfelelő szintje számos betegség előfordulásának valószínűségét csökkenti (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, elhízás, szívkoszorúér-megbetegedések

stb.). Mivel az állóképesség háttérében a szív-érkeringési-légző szervrendszer állnak, így egyértelmű, hogy amennyiben az állóképességünk javul, az adott szervek működésében is pozitív irányú változások következnek be.



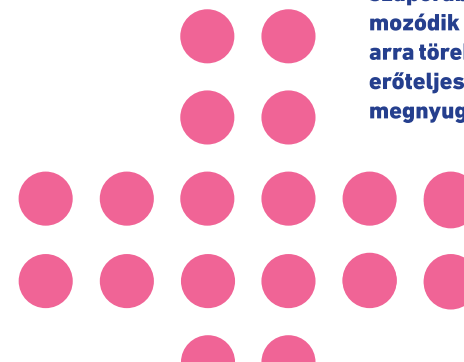
Tudtad-e, hogy kb. 12–15 perces folyamatos terhelés hatására a szervezetben felszabadul az endorfin nevezetű hormon, amely boldogságérzetet okoz? Sportolj és légy vidám!

HOGYAN, MILYEN MOZGÁSFORMÁKKAL JAVÍTHATJUK AZ ÁLLÓKÉPESSÉGÜNKET?

Az előző, testösszetétellel kapcsolatos fejezetben leírt aktivitások az állóképesség fejlesztésére is alkalmasak. **Olyan testmozgásokat kell végezni, amelyek legalább 20 percen keresztül magasan tartják a pulzust. Ez bármilyen testmozgás lehet, amit a gyermek szeret! Lehet focizás, biciklizés vagy bármi, amit szívesen csinál!** Az intenzitás meghatározásában ismét a pulzus megfigyelése segíthet. Ahhoz, hogy szív-érkeringési-légző szervrendszer működése javuljon,

a maximális pulzus [$208 - (0,7 \times \text{életkor})$] 75–85%-ával kell dolgozni minimum 20 percen keresztül. Tehát ha például a gyermeke 15 éves és az állóképességét szeretné biciklizéssel javítani, akkor maximális pulzusa [ez esetben $208 - (0,7 \times 15) = \text{kb. } 198$] 75–85% közötti zónájában (kb. 149–168) ütés/perc közötti zónában kell tartania legalább 20 percen keresztül a pulzusát. Az a legjobb, ha minden nap végez ilyen testmozgást!

Tudtad-e, hogy a légzésed a sportolás közben attól lesz szaporább, hogy a szervezetben szén-dioxid halmozódik fel? Ha odafigyelsz a légzésedre, és nem csak arra törekszel, hogy beszívj levegőt, hanem arra is, hogy erőteljesen kifújd, jobban bírod a terhelést, és hamarabb megnyugszik a légzésed a terhelést követően.



A vázizomzat fittsége

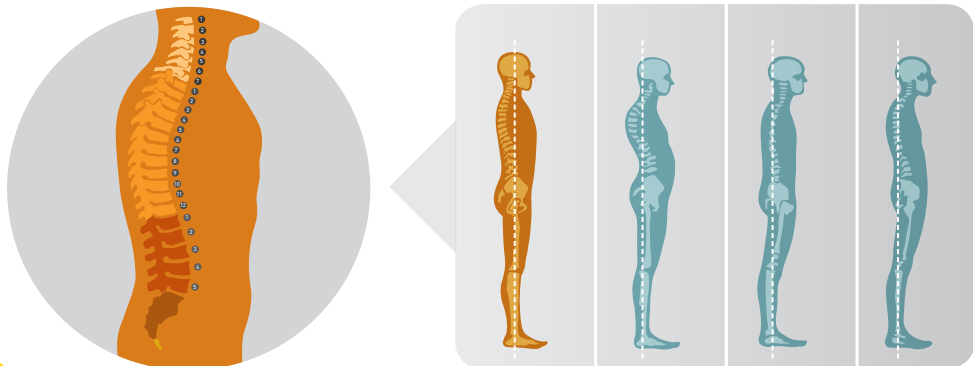


A vázizomzat fittségét a NETFIT® 5 teszttel méri. Egyes tesztek az izom erejét mérik, vagyis azt, hogy mekkora erő kifejtésre képes az izomzat, más tesztek pedig azt nézik, hogy milyen hosszán tud folyamatosan dolgozni az izomzat anélkül, hogy elfáradna. Gondoljunk csak bele: az **izmainknak egész nap dolgozniuk kell!** Amikor a gyerekek a tanórákon ülnek, törzsük megtartásáért izmaik felelősek. Járás, futás közben pedig minden izmunk dolgozik. Az egész napos folyamatos terhelés miatt fontos, hogy izmaink fáradás nélkül minél tovább bírjanak dolgozni. De miért? Testünk váza a gerincoszlop, amelynek meghatározott mértékű görbületei vannak. Ezek a gerincünket ért terhelés arányos eloszlását hivatottak szolgálni. A görbületek fenntartásáért izomzatunk felelős.

Amennyiben izomzatunk gyenge, rövid távon testtartási rendellenességek alakulhatnak ki, hosszú távon azonban, ha ezt nem korrigáljuk, csontos elváltozások, deformitások jöhetnek létre, amelyek már **fájdalommal is járnak.** A helytelen ülő testhelyzet az ágyéki görbület ellaposodásához vezet, amelyet a háti görbület fokozódása is követ. A vállak előreesnek, a lapockák távolodnak egymástól, ennek következtében pedig a mellkasi szervek is érintettek lesznek, a tüdőkapacitás

csökken. Gyakran a fej is előreesik az olvasás során, aminek következménye a nyaki görbület ellaposodása. A háti izomzat megnyúlik, elgyengül, a has izomzata és a mellizmok zsugorodnak. **Fontos tehát, hogy ezeket a problémákat megelőzzük és erősítsük izmainkat!** Nemcsak a testtartási rendellenességek kialakulásának veszélye miatt fontos az izmaink erősítése. A megfelelő izomzat segít minket abban is, hogy ízületeink mozgékonyak, ugyanakkor stabilak legyenek. Tudta-e, hogy **a nagyobb izomtömeg az elhízás kialakulását is segít megelőzni?** Az izmaink fenntartásához több energiára van a szervezetünknek szüksége, mint a zsírszövet fenntartásához, így ha izmosabbak vagyunk, akkor az alapanyagcserénk értéke is magasabb, azaz szervezetünk energiaigénye, energiafelhasználása nagyobb. A nagyobb izomzat a cukorbetegség kialakulásának megelőzéséhez is hozzájárul. A vérünkben az izomszövet veszi fel és hasznosítja a cukrot. Ha kevesebb az izomzatunk, kevesebb cukrot tudunk a vérből felvenni és vérünkben magasabb marad a cukor mennyisége.

Láthattuk, milyen **fontos a megfelelő izomzat a szervezetben.** Most nézzük meg, hogyan tudjuk izmaink erejét és erő-állóképességét növelni!



HOGYAN ERŐSÍTSEM IZMAIMAT?

Az eltérő sporttevékenységek végzése önmagában is erősíti az izomzatot. **Amikor a gyerekek labdázhatnak, fogócskázhatnak vagy a játszótéren mászócsúszhatnak, az izmaik folyamatosan dolgoznak, ezáltal erősödnek.** Egyes sportágak, például a falmászás, kifejezetten a törzsizmokat erősítik.

Ha azt szeretnénk, hogy izmaink még erősebbek legyenek, a megszokottnál jobban igénybe kell venni őket, azaz nagyobb terhelésnek kell kiténünk őket. Erősíteni többféleképpen is tudjuk az izomzatunkat. Az egyik lehetőség, hogy egy-egy testhelyzetet bizonyos

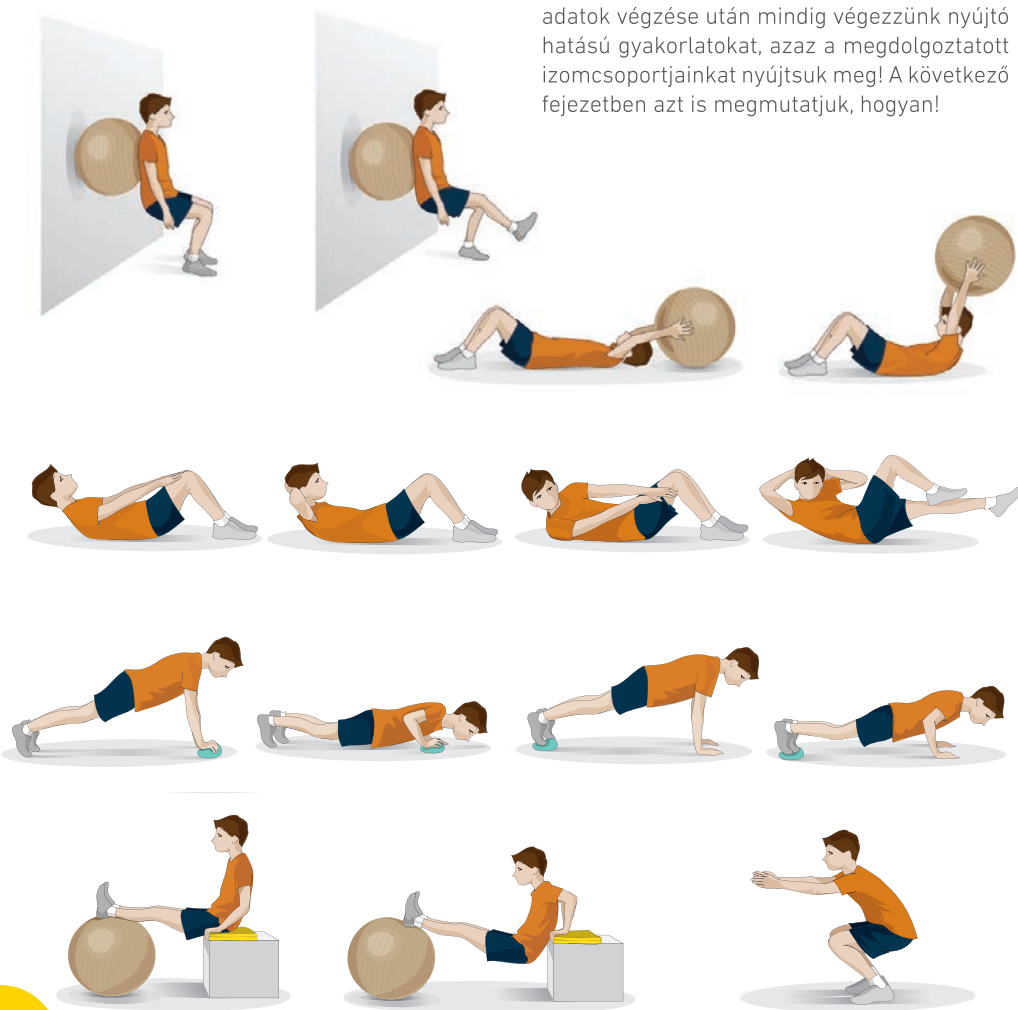
időre megtartunk. Az alábbi képek ilyen, a törzsizmainkat (főként has- és hátizmok) fejlesztő gyakorlatokat mutatnak. Érdemes egy-egy helyzetet kb. 15–25 másodpercig megtartani, és kisebb pihenők után ezt még két-három alkalommal megismételni. Ezt a mozgásformát csak azoknak érdemes választani, akiknek nincs vérnyomásproblémájuk vagy olyan szembetegségük, amellyel nem szabad erőteljes erő kifejtést végezni. Figyeljünk arra, hogy a levegőt ne szorítsuk vissza a feladat végrehajtása közben, hanem folyamatosan szívjuk be az orrunkon és fújuk ki a szánkron!



Az izmaink erősítésére olyan gyakorlatok is jók, amikor a végtagjainkat mozgatjuk. Ilyen gyakorlatokra mutat példát az alábbi ábra.

A fenti gyakorlatokat végezzük 15–25 ismétléssel, majd rövid pihenő után még 2 sorozatban ismétljük a feladatokat. Figyelniük kell a helyes végrehajtás mellett arra, hogy **egyenletes és lassú legyen a mozgásvégrehajtásunk, mert ekkor dolgoztatjuk meg a legtöbb izmot. A helyes légzés** itt is nagyon fontos. Amikor erőt fejtünk ki, fújjuk ki a szánkon a levegőt, amikor ellazítjuk izmainkat, szívjuk be az orrunkon a levegőt!

Az erősítő gyakorlatokhoz ellenállásokat, súlyokat vagy egyéb eszközöket is használhatunk. Arra azonban mindig figyeljünk, hogy a gyakorlatokat helyes testtartással hajtsuk végre, és **mindig kis ellenállással, magas ismétlésszámmal** kezdjük végezni a feladatokat. Amikor a szervezetünk a terheléshez hozzászokott, csak akkor növeljük az ellenállást és csökkentjük az ismétlésszámot. Ehhez lehet, hogy 4 hétre is szükség van! Fontos az is, hogy ne erősítsük egyoldalúan izomzatunkat! Ha például a hasizmot erősítjük, erősítsük a hátizmainkat is, ha a mellizmainkat erősítjük, ugyancsak ne feledkezzünk el a hátizmaink megdolgoztatásáról. Erősítő feladatok végzése után mindig végezzünk nyújtó hatású gyakorlatokat, azaz a megdolgoztatott izomcsoportjainkat nyújtsuk meg! A következő fejezetben azt is megmutatjuk, hogyan!



Hajlékonyság

A hajlékonyság a testrészeink és ízületeink szabad mozgásának képessége.

Az embernek vannak izmai, amelyek rövidülésre, mások nyúlásra hajlamosak. Az egyensúly fenntartása fontos annak érdekében, hogy ne alakuljanak ki testtartási rendellenességek. Továbbá a mindennapi életünkben is nagyon fontos, hogy ízületeink meghatározott mozgásterjedelemben mozogjanak. Gondoljunk csak el, amikor az utcán kikötődik a cipőnk, le kell tudnunk hajolni bekötni, vagy amikor visz-

ket a hátunk, csak akkor tudjuk megvakarni, ha vállízületeink kellően lazák. Az ízületi lazaság az életkor előrehaladtával csökken, fokozottan igaz ez akkor, ha mozgásszegény életmódot folytatunk. Amikor a gyerekek egész nap az iskolapadban ülnek, izmaik, ízületeik egész nap szinte ugyanabban a helyzetben vannak, így nem csoda, ha a nap végére úgy érzik, már meg sem tudnak mozdulni. A fentiek miatt figyelniük kell arra, hogy ezt a képességünket is minél tovább megőrizzük.





MIT TEHETÜNK A HAJLÉKONYSÁGUNK (ÍZÜLETI MOZGÉKONYSÁGUNK) FEJLESZTÉSE, MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN?

Hajlékonyságunk érdekében fontos, hogy izmaink megfelelően erősek legyenek, és hogy az ellentétes irányú mozgást végrehajtó izmaink ereje arányos legyen. De hogyan tudjuk fejleszteni hajlékonyságunkat? **Amikor az iskolában tanórák közben szünet van, már az is jó az izmoknak, ha a gyerekek felállnak a helyükről és jó nagyokat nyújtóznak.** Az üléstől főleg a mellizmok és csípőhajlító izmok rövidülnek meg, így ezek nyújtását akár minden szünetben elvégezhetjük. A többi izomcsoport megnyújtására is jó, ha hetente pár percnyi időt fordítunk. Ha hetente minimum háromszor 15–30 másodpercig háromszor ismételve az előző oldalon látható képen látható helyzeteket megtartjuk, sokat tehetünk hajlékonyságunkért.

MILYEN TOVÁBBI ÁLTALÁNOS ELVEKET KELL KÖVETNÜNK, HA A FITTSÉGI ÁLLAPOTUNKAT JAVÍTANI SZERETNÉNK?

Láthattuk, hogy az egyes fitnesz tesztekben nyújtott eredményeket hogyan lehet javítani, és hogy mennyi mindent tehetünk az egészségünk megőrzése érdekében. A változás csak rajtunk múlik! Az alábbiakban szeretnénk még pár általános érvényű javaslattal segíteni a fitnesz hatékony javítását és a jó egészségi állapot fenntartását.

Az egyik legfontosabb dolog, hogy **minél többet és minél változatosabb mozgásformákat alkalmazva mozogjunk! Nem kell egyből a legnehezebb mozgásformákkal kezdeni az életmódváltást!** Lehet, hogy ma még csak pár percet tudunk futni, de ha hetente több alkalommal elvégezzük a fent leírt feladatokat, egyre tovább fogjuk fáradás nélkül bírni a terhelést! Az aprónak tűnő dolgok is fontosak lehetnek a fitnesz szempontjából! **Ha pl. a gyerekek gyalog járnak iskolába, lift helyett lépcsőt használnak, az óra közötti szünetekben felállnak a padból és kimennek focizni az udvarra, már rengeteget tettek az egészségük érdekében.**

Mozogjunk rendszeresen! Próbáljuk meg a füzet 20. oldalán megtalálható mozgáspiramisnak megfelelően gyermekünk minden napjába beilleszteni a testmozgást!

Ahhoz, hogy a szervezetünk megszokja a terhelést és egyre jobb teljesítményt tudjunk elérni, **szükséges, hogy elfáradjunk! Kedves Szülők, ne féltsék ettől gyermekeiket! Gondoljanak arra, hogy azoknak a tevékenységeknek van jelentős pozitív hatása gyermekük szervezetére, így egészségére, amelyekben elfáradnak!**

Fokozatosan növeljük a terhelést! A szervezetünknek 4–6 hétre van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon a terheléshez. **Ha azt érezzük, hogy egy-egy feladat már nem megerőltető, és fáradás nélkül végig tudjuk csinálni, növelni kell a terhelést** (például hosszabb ideig vagy erőteljesebben mozogjunk, vagy használjunk olyan eszközöket, amik nehezítik a feladatot!).



Tudod-e, hogy miért szúr az oldalad, ha hirtelen nagy terhelés éri a szervezeted? Ahhoz, hogy szervezetünk alkalmazkodjon a terheléshez és a vérünk a belső szerveinkből az izmainkba áramoljon, időre van szükség. Ha hirtelen terheled a szervezeted, akkor az nem tud optimálisan alkalmazkodni. Egyes erek a testünkben gyorsabb ütemben, mások lassabban húzódnak össze, így egyes szervünkben (pl. máj) „vérpangás” jöhet létre. Ez okozza a szúró érzést az oldaladban. Nagy terhelés előtt mindig végezz bemelegítést! Bemelegítésben tartsd be a fokozatosság elvét!



Erőteljesebb testmozgás előtt **melegítsünk be!** Szervezetünknek időre van szüksége ahhoz, hogy a vérkeringésünk átálljon, a vér a belső szerveinkből az izomzatunkba áramoljon és az izmokban lévő hajszalerek megnyúljanak. A bemelegítés legyen fokozatos, hogy a szervezetünknek legyen elég ideje az alkalmazkodáshoz. Jó, ha tartalmaz a bemelegítés olyan részt (pl. járás, lassú futás), amely megemeli a pulzust, ez segíti a keringés átállítását. **Ha ezt követően izmainkat megnyújtjuk, elkerülhetjük az izomhúzódásokat, és izmaink hatékonyabb munkavégzésre válnak képessé.**

Terhelést követően a **levezetés, azaz a szervezet lassú, fokozatos lecsillapítása is fontos!** Erőteljes terhelés után nem szabad hirtelen megállni. Ha futás után nem ülünk le egyből, hanem lassan továbbsétálunk, ez segít abban, hogy megnyugodjon a légzésünk és a szívverésünk. A pulzus megnyugvását az is segítheti, ha az orrunkon keresztül belélegzett levegőt tudatosan, erőteljesen kifújjuk a száunkon. A gyorsabb regenerálódást segíti az is, ha a sportolás közben megdolgoztatott

izmokat **megnyújtjuk.** Például ha hasizom-erősítő gyakorlatokat csináltunk, a gyakorlatokat követően helyezkedjünk el hason fekvésben, támaszkodjunk meg az alkarunkon, hogy megnyúljanak a hasizmaink. A hajlékonyságról szóló fejezetben számos példát írtunk arra, hogyan lehet az izmokat megnyújtani.

A teljesítményünket mindig csak önmagunkhoz hasonlítsuk! Saját magunknak állítsunk fel célokat, és ezt próbáljuk elérni! Ugyanaz a mozgásforma más és más hatást válthat ki bennünk! Lehet, hogy van, aki gyaloglással is tudja az állóképességét javítani, mert a pulzusa már ekkor a megfelelő zónába emelkedik, egy másik gyerek számára pedig ugyanannak a pulzusszámnak az eléréséhez intenzív futásra van szüksége. Az egyik gyerek számára saját karjának felemelése is nehézséget okoz, és erősödik anélkül, hogy bármilyen eszközt használna, a másik számára kizárólag a szerrel (pl. gumiszalag) történő erősítő edzés hozza meg a kellő hatást. Nem vagyunk egyformák, és nem is kell egyformának lennünk! A lényeg, hogy minden gyermek megtalálja azt a mozgásformát, amit élete végéig szívesen űz.

Kedves Szülők, bízunk benne, hogy kiadványunkkal hozzájárulhatunk gyermekük egészséges életmódjának kialakításához. Ezúton is bátorítjuk önöket, hogy beszélgessenek minél többet gyermekükkel az egészséges életmód, a fittség fontosságáról, és éljenek át minél több közös családi sportélményt. Ezzel megtanítják őket arra, hogy a testmozgás örömet okoz, közösséget formál, sikerélményt nyújt és segít az egészséges énkép, önbizalom kialakításában. Keressék gyermekük testnevelő tanárát is, konzultáljanak vele bátran a gyermek fitességi állapotáról a fogadóórákon és szülői értekezleteken. A www.netfit.eu oldalon pedig örömmel várjuk regisztrációjukat, ahol évről évre figyelemmel követhetik gyermekük fitességi állapotának alakulását.

SZERZŐ
Tóthné Dr. Kälbli Katalin
 szakértő, fejlesztő
 Magyar Diáksport Szövetség

SPAR VERDE

Életed része



Frissesség a jégkorszakból!

A 15 000 éves vízázó rétegből nyert SPAR Verde ásványvíz a gondos palackozási eljárás során emberi kéz érintése nélkül kerül a palackokba. Legyél Te az első, aki a jégkorszak óta találkozik vele!

KIZÁRÓLAG A SPAR-CSOPORT ÜZLETEIBEN!





minőség. szeretem

**SEGÍTSÉG
A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁSHOZ.**

