

A hódmezővásárhelyi Németh László Gimnázium, Általános Iskola **Természettudományos Önképzőkör** (TÖK) újabb előadója között köszönhetjük a Középiskolai **MTA Alumni program**mal való együttműködésnek köszönhetően Dr. Soós Gabriella, az ELTE egyetemi adjunktusát, aki Budapestről érkezett hozzánk, a BGE tudományos munkatársaként, az MKT elnökségi tagjaként, a Magyar Tudományos Akadémia köztestületi tagjaként, (1053 Budapest, Egyetem tér 1-3.

Hálásan köszönjük „**Enni vagy nem enni. Ez itt a kérdés!**” című diákközpontú, a gyerekek tanulmányaihoz magyarázatokkal igazodó, színes **előadását!**

2025.05.30-án a 7. A diákjai megtudhatták, miért fontos, hogy odafigyeljünk, mit és mikor eszünk egy nap? Mert az étkezés meghatározza az egész nap teljesítményét...

- ... és hangulatát.
- mert segít elkerülni a betegségeket.
- mert segíti a napi rutin kialakítását.
- mert hozzájárulhat a társas kapcsolatok alakításához.
- mert segíti a jó minőségű alvást és pihenést.
- Mert pszichológiailag is megerősít.

Megtudhattuk, hogy mik azok a funkcionális élelmiszerek. A funkcionális élelmiszereket több névvel is illetik, mint például egészséges élelmiszerek (healthy-food), egészségvédő élelmiszerek, egészségvédő hatású élelmiszerek, speciális egészségvédő hatásokkal rendelkező élelmiszerek, gyógyélelmiszerek (pharmafood, medical food), tervezett (összetételű) élelmiszerek (designed food) (Szakály, 2011), nutraceutikumok (gyógyszernek nem minősülő, étrend táplálék kiegészítők) (Csapó, Albert, & Kiss, 2016). A FUFOSÉ (*Functional Food Science in Europe*) szerint **egy élelmiszer akkor tekinthető funkcionálisnak, ha kielégítően bizonyított, hogy a szokásos táplálkozás-élettani hatásokon túl jótékonyan hat a szervezet egy vagy több funkciójára oly módon, hogy jobb egészségi állapotban, kedvezőbb közérzetben és/vagy a betegségi kockázat csökkentésében mutatkozik meg.** (Szakály, 2011)

Kiderült, mitől jó egy élelmiszer, többek között, ha összetevői természetes eredetűek, szokásos módon fogyasztható, megfelelő tápértékkel rendelkezik, megfelelő összetételű, javítja az egészségi állapotot, beépíthet a mindennapi táplálkozásba, biztonságos, fogyasztási hatása tudományos tényeken alapul.

*Kíváncsian hallgattuk, hogy miért kell elolvasnunk **az élelmiszerek címkéjét**, melyek a **kötelező** (tápanyagtartalom, összetevők listája tömeg szerint csökkenő sorrendben, E-számok, allergének, nettó tömeg, tárolási feltételek, felhasználási javaslat), és a **szabadon választott jelölések** (szín, grafikus jelek, egészségre vonatkozó állítások).*

Megismerkedtünk a fogyasztó-típusokkal a funkcionális élelmiszerek piacán: érzékenyek, Korlátozott információkkal rendelkezők, igényes tudatosok, egészségtudatosok.

Milyen tévhitek vannak a diétákról:

- *gluténmentes étrend fogyaszt.*
- *A szénhidrát bevitelt el kell kerülni.*
- *A reggeli elhagyható.*
- *A teljes kiőrlésű gabona a legjobb.*
- *Az édesítőszer jobb, mint a cukor.*
- *Nincs szükségünk zsírokra.*

... és még sok más...

A diákok külön köszönik a játékos KAHOOT megmérettetést!

Ezúton is hálásan köszönjük az előadás megtartását lehetővé tevő közreműködést az MTA Alumni Program számára!