

ÓVODAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

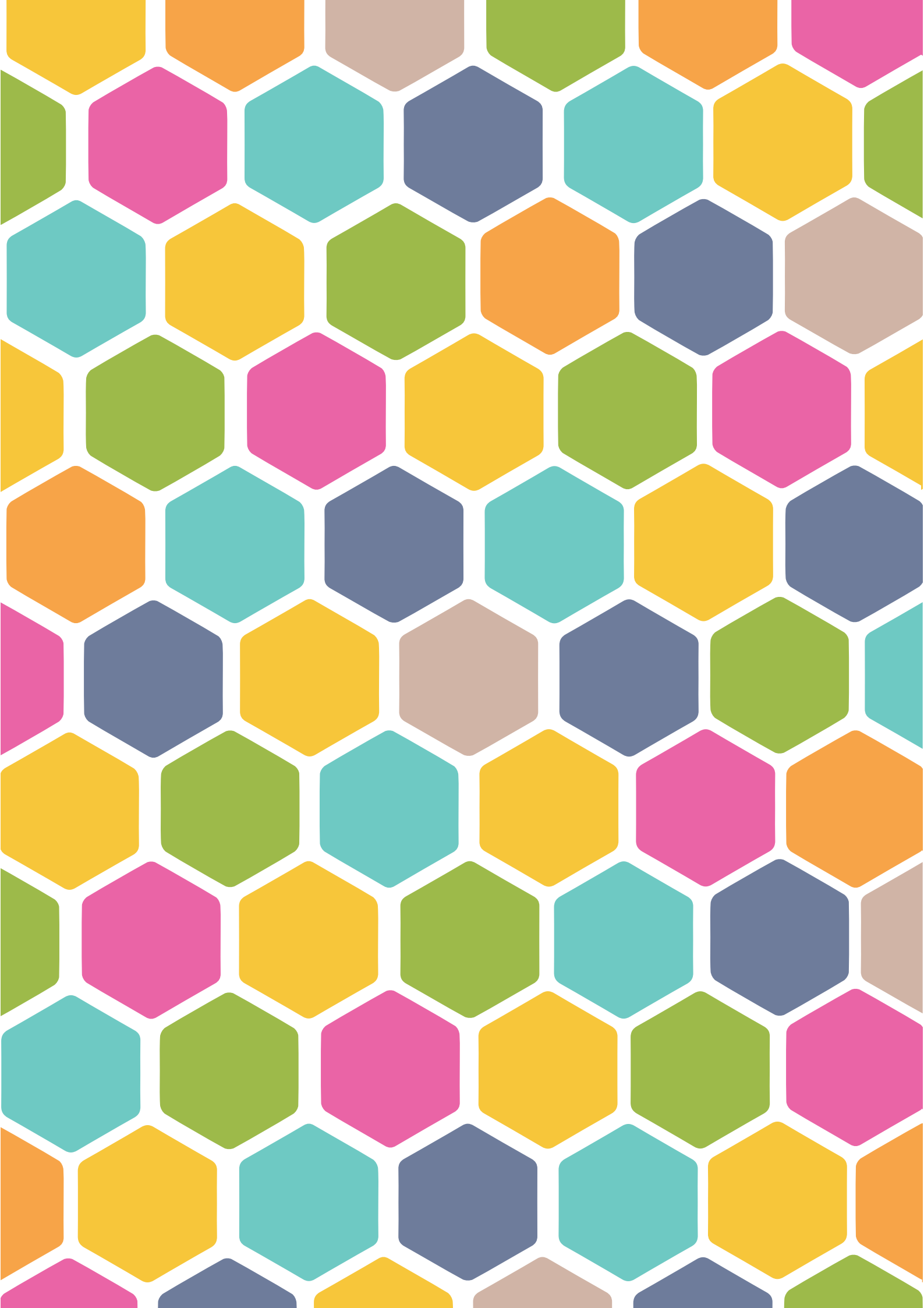
Egészségkultúra megismerése és fejlesztése 3 éves kortól

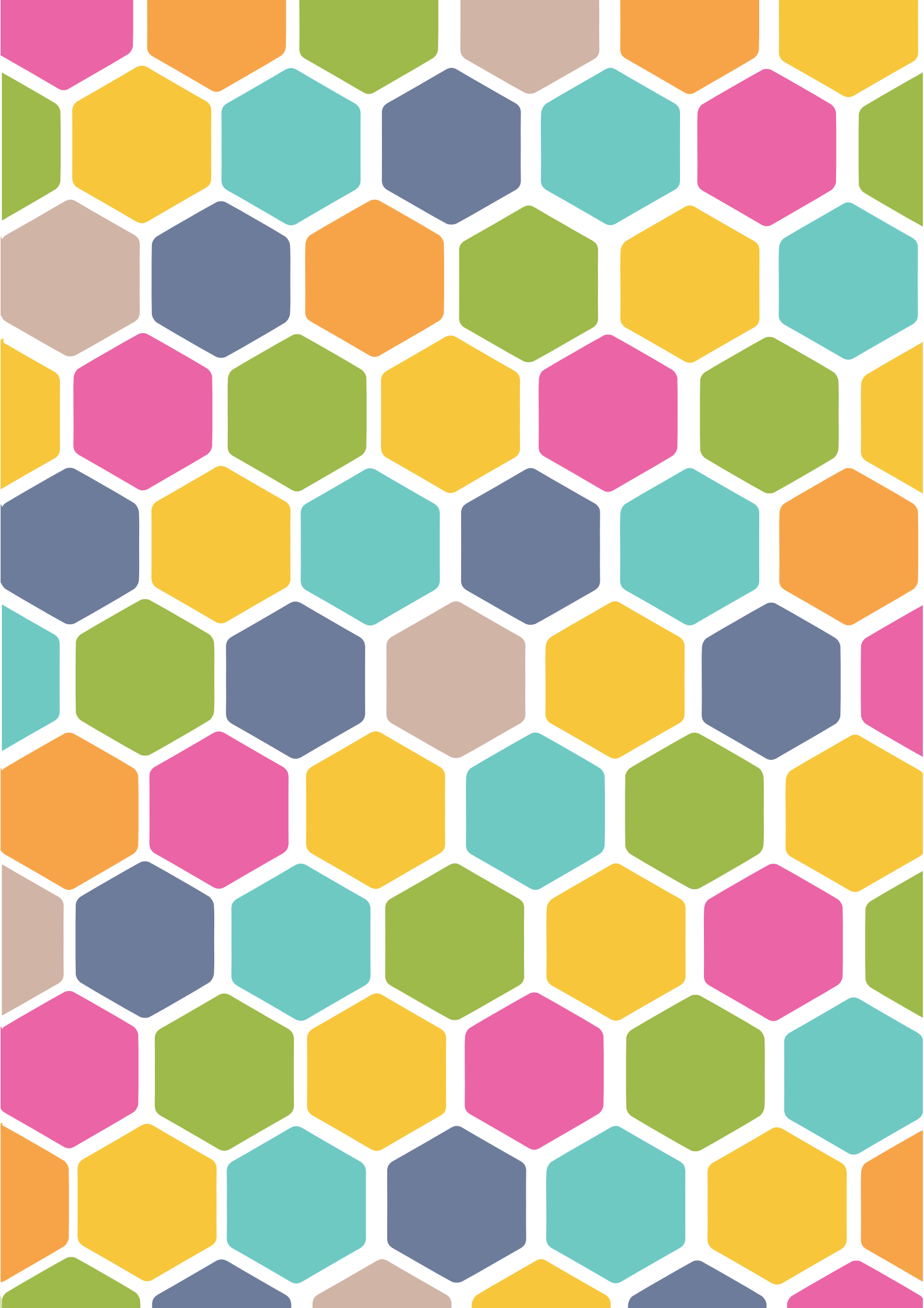
SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





EFOP-3.9.2-16-2017-00043

Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére



Kiadó:
SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

Szerkesztette:
SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

Óvodai egészségfejlesztés

Egészségkultúra megismerése és fejlesztése 3 éves kortól

EFOP-3.9.2-16-2017-00043



Jelen kiadvány a "Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére" című, EFOP-3.9.2-16-2017-00043 azonosítószámú projekt keretén belül készült, mely Kadarkút Város Önkormányzata, Csököly Község Önkormányzata, Rinyakovácsi Község Önkormányzata, Szilvásszentmárton Község Önkormányzata, Zselickislak Község Önkormányzata és a SZOTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet összefogásában valósul meg.

A projekt részben azzal a céllal jött létre, hogy az öt település humán közszolgáltatásainak feltételeiben fejlődés váljon valóra. Másrészről fontos szempont volt a tervezés során, hogy a lakosság számára olyan programok legyenek elérhetőek, amelyek támogatják az egyének és a lakóközösségek fejlődését egyaránt.

Kiemelt jelentőséggel bír a projektben az egészségkultúra minél eredményesebb fejlesztése. Etekintetben fókuszba került a 3 év feletti óvodába járó gyermekek egészségtudatosságra nevelése. Hiszen a gyermek életüknek meghatározó éveit töltik először az óvodában, majd az iskolában és ezek a köznevelési intézmények nyújtanak abban támogatást, hogy az olyan készségek fejlődhessenek, amelyek a családi környezetben nem vagy csak kis mértékben alakulnak ki. A gyermekek egészségkultúrájára párhuzamosan hat a szülői ház és első alkalommal az óvoda, ezért a közös nevelés szem előtt tartása létfontosságú.



EGÉSZSÉGKULTÚRA GY.I.K

Mi jellemzi az egészséges embert?



Mit jelent az egészséges életmód?



Mindezekkel hogyan ismerkedik meg a gyermek?

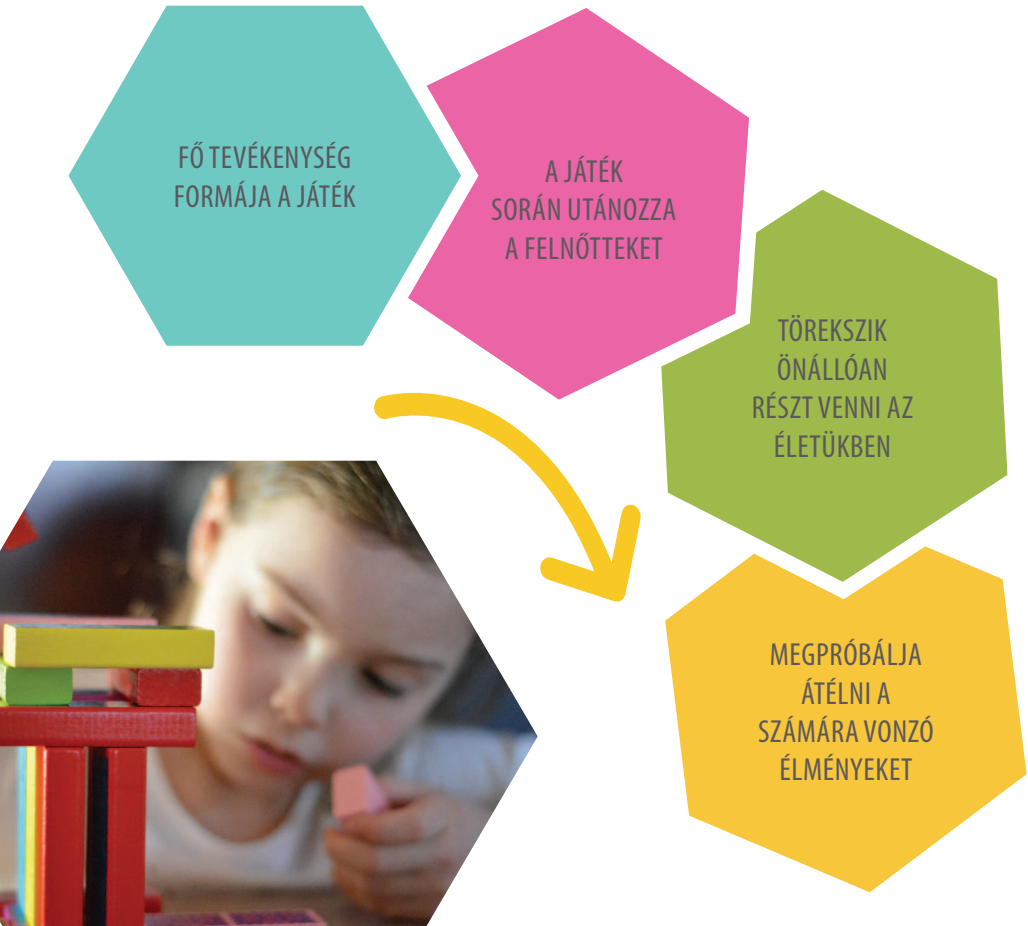


Amikor még a szív diktál…

Az óvodáskorú gyermek életében jelentős szerepe van az érzelmeknek. Ezek döntően befolyásolják a megnyilvánulásaikat, tetteiket, cselekedeteiket. A világgal való megismerkedésben előtérben van a képzelet, amellyel elsősorban magyarázatot próbál találni az ismeretlenre.

Ebből kifolyólag a gyermek elsősorban arra tud figyelni, ami érzelmileg megragadja őt. Emlékezetét főként a nagyon pozitív, vagy nagyon negatív érzelmi töltetű dolgok befolyásolják. Ennek is köszönhető az önkéntelen figyelem, amelyre hatni a motiváció felkeltésével lehet.

A gyermeki motiváció folyamata az alábbiak szerint szemléltethető.



Az óvodáskori fejlődés

Az óvodáskori fejlődést alapjaiban az alábbi tényezők befolyásolják:



Az egészségkultúra fejlesztésében is ezekre a tényezőkre kell alapozni. A gyermekek mindenekelőtt mintákat követnek: legyen az egy tanulságos meséből megismert cselekvés vagy a szülő viselkedése. Rendkívül fogékony időszakról van szó. Ezért elengedhetetlen, hogy a szülői ház és az óvoda (majd később az iskola) együttműködjön a helyes irány felé való terelésben.

A helyes irányról nyilvánvalóan megoszlanak a vélemények. Szülőnek és pedagógusnak éppen ezért folyamatosan mérlegelnie kell, hogy a különféle iránymutatások, tanácsok, ajánlások miképpen sajátíthatók el, alkalmazhatók vagy formálhatók a gyermek személyiségfejlődésének függvényében. A lényeg minden körülmények között az, hogy a gyermek olyan értékrendet alakítson ki önmagában, amellyel képes egy teljes, egészséges életet élni.

Ennek megalapozását több színtéren és egyidejűleg kell megtenni:



Az ezekkel kapcsolatos főbb jellemzőket érdemes kicsit összefoglalni, hogy mindenki képes legyen átlátni ezeket a döntő folyamatokat.

Testi fejlődés

A gyermek alapvető testi, idegrendszeri és mozgásfejlődését fő tevékenységi formája, azaz a játék határozza meg. Ennek eredménye az első alakváltozás:

- a végtagok a törzshöz képest hosszabbak lesznek,
- izmaik és izületeik erőteljesebben kirajzolódnak,
- a törzs henger alakú formája megszűnik,
- a csontosodás jelentős mértékű.

Mozgásfejlődés

A mozgáskoordináció fejlődését óvodás korban a következő tényezők befolyásolják:

- a gyermek mozgásos tapasztalatainak jellege és mennyisége (otthon tapasztaltak, esés, fájdalom),

- a felnőttek mintái (közös séták, kirándulások, mozgás iránti vágy),
- mozgásképzetek kialakulása,
- a gyermek idegfiziológiai érettsége (idegrendszer érettsége a korához képest).

Megismerő folyamatok fejlődése

A megismerő folyamatok minőségi változáson mennek keresztül:

- spontán megismerés mellet folyamatosan megjelenik a szándé kos figyelem és emlékezet, a tudatos észlelés, a megfigyelés szándékossága,
- a megismerés eljut a konkrét fogalmakkal végzett folyamatokig.

Érzékelése fejlődése

Az óvodáskor kezdetére a gyermek érzékszervei már hasonlítanak a felnőttekéihez, de csak az óvodáskorban finomodnak:

- megkülönböztetik az alapszíneket,
- látásélesség és differenciáló képesség fejlődik,
- megkülönböztetik a zörejeket a zenei hangoktól, sokat fejlődik a belső hallás,
- tökéletesednek a bőr érzékletei,
- differenciálódik a szaglás, ízlelés,
- a mozdulatok egyre szabályozottabbak.

Észlelés fejlődése

Az észlelés fokozatosan irányíthatóvá válik, mígnem megfigyeléssé fejlődik. A figyelem fenntartása az évek során egyre hosszabb időre sikerül, ebben a fokozatosság elvének hangsúlyos szerepe van. A fejlesztés eszközei:

- a téma újszerűsége,
- a téma életszerűsége,
- az aktivitás lehetősége,
- az érzelmi motiváció,
- problémaszerűség.

A figyelem sokszor egy dologhoz, eseményhez tartósan tapad, ezért időt kell hagyni, amíg az új helyzetet elfogadásra kerül. Ennek is köszönhető, hogy az óvodáskor elején az emlékezet önkéntelen jellegű és csak idővel lesz képes szándékos emlékezeti tevékenységre. Ez az alábbiak segítségével fejleszthető:

- játékos szituáció,
- szereppel való azonosulás,
- mese,
- rím, ritmus, ismétlés.

Képzelet fejlődése

A képzelet az emlékezet meglétét igényli, ezért óvodáskor előtt kevésbé fordul elő. Fejlődését a mesékkel való megismerkedés segíti elő: míg egy 3 éves gyermek sokszor valós történetként éli meg, egy 4-5 éves szemében már ütközik a mese és a valóság.

Gondolkodás fejlődése

Óvodásként a mindennapi tevékenységben a gondolkodás még nem önálló pszichikus tevékenység. Ennek fejlődési szakaszai ezekben az években:

1) A cselekvő-szemléletes gondolkodás: A problémamegoldáshoz szükség van érzékszervi megerősítésre, mozgásra és cselekvésre.

2) A szemléletes-képszerű gondolkodás: 5 éves kor után egyszerűbb feladatoknál már elég az érzékszervi megerősítés és a megoldás feltételeinek megismerése.

3) A nyelvi gondolkodás: Óvodáskor végére képessé válik a gyermek arra, hogy a fogalmak síkján segédeszközök nélkül megoldjon egy-egy problémát.



A szülő egészsége, a gyermek egészsége

A felelős és egészséges életmód előtérbe helyezését olyan, napjainkban egyre nagyobb problémát jelentő tények indokolják, mint

- Hazánkban a lakosság egészségi állapota hazai és nemzet közi viszonylatban is elég kedvezőtlen.
- A területi és társadalmi egyenlőtlenségek sok esetben nehe zítik az egészséges életmód kialakítását és fenntartását.
- Az orvostudomány álláspontja szerint az édesanya terhes ség és szoptatás alatti táplálkozásának, a baba hozzátáplálá sának és egyéves kor feletti helyes táplálásának döntő szerepe van a felnőttkori népbetegségek (elhízás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések, allergia) megelőzésében.
- A gyermekkori kövérség egyre gyakoribb, napjainkra a kisgyermekek 30-35 százalékát érinti.
- A várandós anya energia-, zsír- és szénhidrátdús táplálkozása befolyásolja a magzat zsírsejtjeinek a számát.
- A helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód játszik nagy szerepet a csecsemő- és kisgyermekkori elhízásban.

Mindezek csupán betekintést engednek abba az egyre elhatalmasodó problémakörbe, amely a jövő generációnak egészséges életvezetését veszélyezteti. Az óvodáskorúak életszemléletének formálása nem tekinthető kezdeti szakasznak a helyes életvitelre való felkészítésben. Viszont olyan beavatkozási pont, amellyel egyértelműen befolyásolható a felnőttkori értékrend.



Ennek megfelelően az óvodai nevelés általánosságban meghatározott céljai az egészségfejlesztés kapcsán:

A gyermek egészséges életvitelének alakítása, testi fejlődésük elősegítése, azaz azoknak az alapkészségeknek az elsajátítása, amelyek az egészséget védik, fejlesztik, korrigálják.	**Szokásrendszer megalapozása és tudtaos fejlesztése, amely az ember és a természet, a környezeti problémák iránti érzékenység, a helyes értékrendszer és a környezettudatos életvitel megalapozásához hozzájárul.**
Olyan viselkedéskultúra kialakítása, ami a természettel való harmonikus együttélés szabályaira épül.	**Annak tudatosítása, hogy az egészség védelme és karbantartása tanítható, fejleszthető.**
Az egészség védelme az egyén (saját) és a társadalom (közös) érdeke; családnak, az egészségügyi szakszolgálatoknak és más társadalmi szervezeteknek alkotmányos feladata.	

A gyermek az egészséges életmódra vonatkozó ismereteit és magatartásmintáját a családból hozza magával az óvodába. Erre az intézmény hatással lehet, de ezt a szülői házzal való szoros együttműködésben kell elérnie.

Az elmúlt időszakban sokat fejlődött az óvodai egészségfejlesztés. Előtérbe került a kompetenciaalapú nevelés, azaz az ismereteken alapuló, de a képességek, készségek fejlesztését, az alkalmazni képes tudást középpontba helyező oktatás. Ez a tudás alapozza meg az egész életen át tartó tanulást, tesz képessé az életcélok megvalósítására, a változó körülményekhez való alkalmazkodásra.



Nem csak ehhez a témához kapcsolódóan, létezik egy tanmese, amely kiemeli azt, hogy mennyire fontos többek között az együttműködés:

„Volt négy ember, **Mindenki**, **Valaki**, **Akárki** és **Senki**, valamint egy fontos munka, mely elvégzésére **Mindenki** felkérést kapott. **Mindenki** biztos volt abban, hogy **Valaki** megcsinálja. **Akárki** elvégezhette volna, de **Senki** nem tette meg. **Valaki** mérges lett emiatt, mert ez **Mindenki** feladata volt. **Mindenki** úgy gondolta **Akárki** meg tudja csinálni, de **Senki** sem gondolta, hogy **Mindenki** képtelen. Végül **Mindenki** hibáztatott **Valakit**, amikor **Senki** nem tette meg, amit **Akárki** megtehetett volna."

A gyermek egészségre nevelése és egészségfejlesztése egy közös munka eredménye lehet. Az együttműködés alapvető íratlan szabályait az alábbiak szerint lehet megfogalmazni:

A partnerség célja	Egészséges gyermek
A feladatok és felelősségek megosztása	A szülő nem óvodapedagógus, az óvodapedagógus nem szülő.
A támogatás megosztása	Tanulás az óvodapedagógussal, gyakorlás a szülővel.
A kommunikáció rendje	Értő figyelem a másik felé.
A felmerült problémák kezelése	A probléma megoldása közös érdek a gyermek egészségéért.

Az óvoda egészségfejlesztési feladatai

Az óvodai nevelés a jogszabályi intézkedések értelmében a gyermek hároméves korától biztosítandó, tulajdonképpen kötelező. Ezzel kapcsolatban felmentés csak az ötödik életév betöltéséig adható, ha a gyermek családi körülményei, képességeinek kibontakoztatása, sajátos helyzete indokolja. Kivételt képeznek mindezek alól a súlyosan, halmozottan fogyatékos gyermekek, akik ehelyett a pedagógiai szakszolgálat keretében fejlesztő nevelésben kapják meg az állapotuknak, szükségleteiknek megfelelő szükséges ellátást, amely a kisgyermekkori fejlesztésüket biztosítja.

Az óvodai nevelés számos előnnyel jár, hiszen a gyermek olyan környezetben tölti idejét és vesz részt különféle foglalkozásokon, ahol

- szellemi készségei fejlődnek	- társas vislekedésük kibontakozik
- önértékelés és önbizalom családon kívüli is erősödik	- megismerkedik a kulturális sokszínűséggel
- támogatást kap az egészségfejlesztésben	

Az óvodákban folyó egészségfejlesztési programok kapcsán elmondható, hogy az intézmények a gyermekek fókuszba helyezével egyre szélesebb körű intézkedéseket tűznek ki célul és törekszenek azok megvalósítására.

Általánosságban összefoglalva hosszú távú célként jelenik meg:

- A figyelemfelkeltés és a tájékoztatás az óvoda, a család és a közétkeztetés feladatait ellátó vállalkozó felé;
- A szemléletformálás a család és a gyermek szintjén egyaránt;
- Az életviteli szokások pozitív irányú befolyásolása;
- Az egészségtudatos magatartás megalapozása;
- A mozgás kiemelkedő élettani szerepének kihangsúlyozása.

Ennek alárendelve az óvodák – lehetőségeik szerint – egyre többet tesznek azért, hogy

- az egészségesebb, életkornak megfelelő táplálkozás szokásai kialakuljanak;
- az ételfajták, alapanyagok, élelmiszerek változatossága meg ismertetésre kerüljenek;
- az egészséges életviteli szokások (beleértve az egészség megőrzés és a betegségmegelőzés) megismertetéséhez és gyakorlásához teret adjon;
- a mozgásra ösztönzés, a mozgásigény kielégítése megvaló sulhasson;
- a szülői aktivitás ebben az irányban növekedjen.

Hogyan tud ebben az óvodapedagógia ténylegesen hozzájárulni? Az óvodapedagógus alapvető feladatai e tekintetben:

Az egészséges életmód, betegségmegelőzés és egészségmegőrzés szokásainak megalapozása.

Mozgásigény kielégítése és a testi képességek fejlesztése.

A gyermekek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése.

A környezettudatos magatartás megalapozásához kapcsolódó szokások kialakítása.

Ennek keretén belül az egészséges életmód területein intézményi szinten az alábbi támogatást tudja nyújtani:

1) A személyi és környezeti higiénia fejlesztése

Személyes tisztálkodás

A gyermek higiénés állapotának megítélése, szükség esetén a testápolás pótlása az óvodapedagógus (és a dajka) bensőséges ellátását (megszégyenítéstől távoltartását) igényli. A legfőbb személyi higiéniás nevelési feladat:

- a kézmosás szokássá fejlesztése (szeretetteljes légkörben),
- a saját személyi felszerelés (törülköző, zsebkendő, fésű, fog mosófelszerelés, tornafelszerelés, alvópárna) használata.

Környezeti higiénia

A környezethigiéniára nevelés magában foglalja az óvoda tisztaságának megóvását, szépítését:

- a foglalkoztatótermek szellőztetését,
- az ivóvíz higiéniáját,
- a helyes fűtés és világítás biztosítását,
- az udvar tisztán tartását, gondozását,
- a helyiségek, mellékhelyiségek takarítását,
- a taneszközök higiéniáját, rendben tartását.

2) Az egészséges táplálkozás megkedveltetése

Kisgyermekkorban a táplálkozás a fejlődés alapja. Az óvodapedagógus részéről szükséges a figyelem felhívása arra, hogy az óvodáskorú gyermek étrendjében ne (vagy nagyon ritkán) szerepeljen zsíros étel, erősen fűszerezett hús, nehezen emészthető étel.

3) Rendszeres mozgás biztosítása

A gyermek mozgásigénye folyamatos kielégítésre vár, különösen azért, mert a mozgás segíti a környező világ jobb megismerésében, a környezet felfedezésében és meghódításában.

A mindennapi testnevelés középpontjában főként a sok mozgással járó játék áll, hiszen erre a legfogékonyabbak ebben a korban. Viszont nélkülözhetetlen a regenerálódást biztosító pihenés (csendes pihenő, alvás).

A játékos tevékenység az alábbi típusokban jelenik meg a gyermekek fejlődésében:



A gyermekek fokozott mozgásigényének kielégítésében szerepet kapnak az udvari játékok és munkaeszközökkel való munkálkodások. Így sor kerülhet általános munkavédelmi szabályok megismertetésére, begyakoroltatására és ellenőrzésére. Ez természetesen jelentős nevelői figyelmet igényel a mozgás megfigyelésétől kezdve a közegészségügyi feltételek betartásán át a balesetmegelőzésig.

Mindezeken felül a rendszeres mozgás biztosítását, a mozgáskultúra megalapozását, a képességek fejlesztését a mindennapi testnevelés szolgálja. Kiemelkedő egészségpedagógiai cél a testedzés mellett a mozgás megszerettetése, a közös (játékos, sportos) mozgás által kiváltott öröm átélése. Kétségtelenül ez csak úgy érhető el, hogy a gyakorlatok korcsoportra szabottan kerülnek meghatározásra.

4) A pszichohigiénés nevelés

A pszichohigiénés nevelés, azaz a lelki egészségvédelem már az óvodáskorban rendkívül hangsúlyos. A lelki egészség fenntartásához és fejlesztéséhez szükséges készségeket és képességeket támogatja:

- az egészséges napirend gyakorlását, készséggé alakítása,
- a hibás viselkedési módok kezelése,
- a stresszhatások kompenzációja,
- a magatartások érzelmi vezérlésére való készséget, a gyerme kektől érkező segítségkérések megértése és megoldása.

A beilleszkedési képesség

Az óvodai nevelésben nélkülözhetetlen megalapozni és fejleszteni a gyermekek beilleszkedési képességeit és egyre többször kerül fókuszba a hátrányos helyzetű gyermekekhez kapcsolódó szociális érzékenyítés megvalósítása.
Ezeket alapvetően személyiségfejlesztő gyakorlatokkal lehet elérni:

- a társkapcsolatok erősítése, az együttműködés fokozása személyesen, illetve csoportos tevékenységben;
- a másik ismerése, elfogadása;
- a hátrányos helyzetűek egészségi lehetőségeinek megértése, javítása;
- szolidaritás, bizalom fejlesztése;
- a megkülönböztetés elvének és gyakorlatának elutasítása.



Az alkalmazkodóképesség

Az egészség tiszta, harmonikus környezetet igényel, ehhez pedig elengedhetetlen a környezethez való alkalmazkodás. Ebben az esetben a gyermekek nevelése során törekedni kell, hogy a felnőtté válás során képesek legyenek elsajátítani:

- egészségvédő, balesetmegelőző, szabályt követő készséges magatartást;
- a változó természeti és kulturális feltételekhez alkalmazkodó viselkedést;
- az emberi kapcsolatok tiszteletben tartását, udvarias viselkedést.

Önismeret és önellenőrzés

A gyermekeknek nem csak a követendő példákkal és mintákkal kell tisztában lenniük, hanem képesekké kell válniuk önmaguk ellenőrzésére is. Ezért az óvodai nevelésnek támogatnia kell abban is őket, hogy ismerjék

- a saját egészségvédő magatartásról;
- az életvédelmi és baleset-megelőzési magatartást, a rizikóhelyzeteket;
- a saját aktuális életmódjukat (táplálkozás, mozgás, szabadidő);
- kapcsolataikat másokkal;
- a testi-lelki szükségletek kommunikációját.

5) A szociális egészség fejlesztési feladatai

Az óvoda a család mellett a kisgyermek első szervezett közössége és ennek okán nevelési feladat a gyermek

- közösségbe való befogadása,
- egyenértékű emberként való elfogadása,
- együttműködésben való részvételre szoktatása.

Az eredményességhez nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott légkör, azaz

- együttműködés során keletkező esetleges feszültségek feloldása,
- a másság különbözőségeinek elfogadása,
- baráti kapcsolat létesítése.

Napjainkban az óvodapedagógusnak nincs könnyű dolga a megfelelő környezet megteremtésekor. Számos kulturális különbséggel, értékrenddel találkozik, amelyek összehangolása sokszor akadályoztatott. Ettől függetlenül az óvodai csoport tagjait összekötő személyi kommunikáció (beszéd, társalgás) és együttműködés (közös játék) megadja a lehetőséget a kiegyensúlyozott légkör kialakítására.

A szociális fejlődés egyik sarokpontja az esélyegyenlőség témakör-re. Nem lehet elég korán kezdeni az esélyegyenlőség kimondott és kimondatlan alapelveinek elsajátítását. A család mellett első alkalommal az óvoda az a meghatározó környezet, ahol a gyermek a mássággal (származás, nem, nemzetiség, vallás, testi-lelki sérülés stb.) találkozhat.

Ezek az óvodai egészségfejlesztéssel kapcsolatban felmerülő feladatok csupán bepillantást engednek abba a nevelési programba, amely a mindennapokban a gyermekek számára elengedhetetlen és az egészséges testi és szellemi fejlődéshez nélkülözhetetlen.

Ha meg kellene fogalmazni, hogy mi minden szükséges ennek megalapozásához, akkor elsősorban egy fontos személyiségjegy kerülhet előtérbe: *nyitottság.*

A nyitottság azonban önmagában nem elég, a teljesség igénye nélkül az alábbi fontos vonatkozásokat igényli az értékes, egészséges életmód:



Gondolhatnánk, hogy ezek csak szavak, de felnőttként álljunk meg egy pillanatra ebben a rohanó világban és tekintsünk át ezt a listát. Biztosan mindegyik szóhoz párosítható egy kellemetlen emléket, amely nem lett volna az, ha ez a személyiségjegy erősen jelen van.

Az egészségkultúra alapköve: étkezés

Az óvodás gyermek az ébrenlétének háromnegyed részét az óvodában tölti, ahol az óvodapedagógusok a gyermek testi-szellemi fejlődésének feltételeit igyekeznek biztosítani. Napjainkban – néhány kivétellel – nincs arra mód, hogy az egészséges táplálkozás minden követelményét az óvodai étkeztetés biztosítsa. Ezért kiemelt szempont a gyermek szemszögéből, hogy az egészséges táplálkozási szokások a szülői házban megvalósulhassanak, amelyet az óvoda kiegészíthet.



A hazai táplálkozással foglalkozó szervezetek közül a *Táplálkozási Fórum* már évek óta próbál hasznos tanácsokkal irányt mutatni. Tevékenységük egyik eredménye az egészséges táplálkozáshoz összeállított tizenkét pontból álló javaslat, amelyből most kiemelésre kerülnek a fontosabb gondolatok:

1. pont	Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával álljon össze az étrend. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkapjon a szervezet.
2. pont	Kevésbé zsíros ételek kerüljenek előtérbe. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülőfoglalkozásúak számára.
3. pont	Kevés só kerüljön az ételekbe. A változatos ízesítésére sokféle fűszert használható.
4. pont	Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer legyen az étrend része édesség, sütemény, soha ne étkezések között, főleg nem helyette.
5. pont	Naponta legalább fél liter tej vagy tejtermék (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot) bevitelére van szükség.
6. pont	Rendszeresen, naponta többször legyen része az étkezésnek nyers gyümölcs, zöldségfélé.
7. pont	Fehér kenyér helyett barna kenyér. Köret vagy fogás alapja inkább burgonya és párolt zöldségfélék legyenek.

8. pont	Napi 4-5 étkezés. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebb táplálékmennyiségre van szükség. Lehetőség szerint legyen étkezési "menetrend".
9. pont	A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.
10. pont	A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Azaz nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek. • Bőséges fogyasztásra javasolt: gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, barna kenyér, burgonya. • Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok, tojás, tészta, száraz hüvelyesek. • Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.
11. pont	A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.
12. pont	A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyagfelhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testsúly mérése.

Természetesen az étkezési szokások kialakítása egyénfüggő, a felnőtt és a gyermek étrend pedig az ételmennyiség és tápanyag-tartalom mentén különbözik. Mielőtt valaki egy teljes életmód változást kíván elérni, célszerű konzultálnia olyanokkal, akik már tapasztalattal rendelkeznek. Speciális diétába kezdeni pedig orvosi segítség, tanácsadás nélkül nem célszerű.







