

# Egészséges étkezés & mozgás a családban...

Szabó Klaudia Kinga

SZTE – ÁOK II. évfolyam

Egészségfejlesztés

... Avagy hogyan vegyünk rá egy komplett családot az életmódváltásra egy kiskutyával és egy főzőtanfolyammal

Az egészségfejlesztő programom célja az, hogy a családom (édesanyám, édesapám, nővérem, nagymamám, nagypapám és én magam is) figyelmét az egészségesebb életmód felé irányítsam.

Alapvetően fontosnak tartom az egészséges étkezésre való odafigyelést, amit én nagyjából próbálok is tartani itt Szegeden, de a mozgásszegény életmód sajnos rám is jellemző. Éppen ezért találtam ki, hogy két komponensű legyen ez az egészségfejlesztő terv, ne csak az étkezésre, hanem a mozgásra is irányuljon kicsit. Azért ezt a két területet választottam, mert úgy érzem, hogy ez még a családom számára abszolút megvalósítható változásokat / változtatásokat hordoz magában.

Családomban az elhízás sajnos gyakori, édesanyám is és édesapám is túlsúlyos. Rengeteg magyaros és olaszos étel készül nálunk, sóval, zsírral, cukorral, aminek mind ismerjük a számos káros hatását, csak valahogy mégsem tudatosul bennünk teljesen, hogy akkor most mit is teszünk saját magunkkal. Ennek az egészségfejlesztő programnak a jelentősége számomra igen nagy, mert szeretném, ha a családom sokáig, egészségben együtt lenne, plusz az általam kitalált programok közben jól tudnánk együtt szórakozni.

Programom rövid lényege, hogy a nemrégiben bekövetkezett változásokat kihasználva (ld. később), illetve egy izgalmas születésnap ajándék segítségével kicsit egészségesebbé varázsoljam családom mindennapjait. Szóval nem egy konkrét programot szeretnék megvalósítani, hanem egy életmódváltást szeretnék előidézni ezzel a közvetlen környezetemben. Ez egy kicsit nehéz, tekintve, hogy én Szegeden tengetem a mindennapokat, a családom meg Budapesten van, de a hétvége is kiváló alkalom a megvalósításra. Szerencsére majdnem minden hétvégén haza tudok menni, úgyhogy merem remélni, hogy a program sikerrel tud zárulni.

## I. Étkezés

Elöljáróban tudni kell azt, hogy édesapám szakács (a nagymamám meg nagymama), éppen ezért a család imád enni, apukám pedig élvezzi a sikert, szóval majdnem minden alkalommal igyekszik túllicitálni az előző fogást valami még sósabb, még zsírosabb, még tejszínesebb, vagy még tésztásabb étellel.

Aláírom, ezekkel egyszer-egyszer semmi baj, de az, hogy ez teszi ki a mindennapi étkezést vezethetett oda, hogy most a családban többen is küzdenek jó pár plusz kilóval.

Édesapám eme adottságát (hogy szeret főzni) szeretném én kihasználni, de egy 180°-os csavarral, és egy (szerintem) izgalmas születésnap ajándékkal.

Összebeszéltem édesanyámmal és a nővéremmel, akik igazából már évek óta próbálnak valami hasonlót megvalósítani a családban, de mivel a konyhában apukám a főnök (ráadásul még a bevásárlásban is), ezért igencsak nehéz.

Szóval, édesapám a születésnapjára egy olyan továbbképző tanfolyamot kapott tőlünk, ahol vegetáriánus, vegán vagy csak alapvetően egészségesebb ételleket tanulhat meg elkészíteni.

A tanfolyam 6 hetes, november elején kezdődik, és szerencsére ez alkalommal apukám is lelkesebb, nem azokat a szavakat használja, hogy fogyókúra, vagy diéta, hanem azt, hogy életmódváltás, és ez zene füleimnek. Emellett megkértem, hogy ne legyen otthon cukros üdítő, és arról is sikerült meggyőzőnöm, hogy tejszoki nélkül is megy tovább a világ, és kezdi egészen megkedvelni az étcsokit. Két hete volt édesapám születésnapja, szóval kicsit hamarabb kellett előrukkolnom ezzel a tervvel, éppen ezért ezeket az alapvető dolgokat már elkezdtek követni. Ugyancsak az egész család átesett 2 héttel ezelőtt egy viszonylag komplex egészségi állapot felmérésen : testtömeget mértünk, testzsír százalékot mértünk, vércukrot mértünk, derék-és csípő körfogatot mértünk, és ezeket az adatokat mind-mind feljegyeztük. A terv az, hogy karácsony előtt, utána pedig egy fél évig havonta megismételjük ezeket a méréseket. Reményeim szerint fél év múlva már olyan javuló tendenciát láthatunk magunkról, amiért rájövünk, hogy érdemes ezt tovább is folytatni.

Titkos vágyam, hogy a karácsonyi menü is egészségesebb legyen idén, remélem édesapám tanul valami ünnepi fogást is a tanfolyamon, hogy egészségesebb ételek is megvalósíthatóak legyenek a tradicionális fogások mellett . Emellett a kevesebb sütemény se lenne rossz, mivel az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy még január közepén is a karácsonyi sütitket esszük, így tehát az ünnepi „zabálás” effektíve nem egy hétig tart, hanem inkább háromig. Ezt ebben az évben szeretném elkerülni, úgyhogy fele adag süteményt fogunk mindenből csinálni (mert azért mégiscsak kell zserbó...)

A nagyszüleimre korlátozódó rész ezen kívül csak annyi, hogy szeretném őket egy kicsit visszább szoktatni a kávéról, mert jelenleg napi 3 csészével isznak, édesítőszerrel ugyan, de ez még így is sok. Megkértem a nagymamám, hogy ha lehet, akkor ebből egyet vagy reggel, vagy este zöld teával helyettesítsenek. Egyelőre még a nagypapámnak is ízlik a zöld tea, de meglátjuk mennyire lesz sikeres ez az akció.

A program anyagi forrásai részben adottak, abból amennyit eddig is erre költöttünk, illetve szerencsére a szüleim vannak abban a helyzetben, hogy azt mondták, hajlandóak erre egy picit többet áldozni. Másrészt a barátom Bécsben lakik, ahol a teljes kiőrlésű tészta például olcsóbb, mint a fehér liszttel készült, szóval ő lesz a „beszállító”.

Egyéb kiadása ennek a programnak édesapám továbbképző tanfolyama, ami egyszeri befektetés, de hosszútávon remélhetőleg megfizethetetlen következményekkel fog majd járni.

## II. Mozgás

És akkor elérkeztünk a programnak ahhoz a részéhez, amely tulajdonképpen az egész folyamatot képes volt elindítani, és aminek köszönhető maga az ötlet : új négylábú érkezett a családba. Azért lehet ez kiváltó oka az egész egészségfejlesztő tervemnek, mert egy kiskutyával (nálunk legalább is) rengeteg a teendő – a szabadban. Zara október elején került hozzánk, és már az első napokban feltűnt, hogy az egész család sokkal többet volt az udvaron, mert figyelni kellett, hogy a nagy kutya ne egye meg, meg amúgy is tök aranyos és le kell menni az udvarra megsimogatni meg játszani vele. Szóval itt kezdett körvonalazódni a terv mozgás része (és itt döntöttük el, hogy az étkezés részéért pedig teszünk valamit), hiszen hamarosan (1-2 hét) el lehet kezdeni (sőt, kell is) a kutyát pórázhoz szoktatni, ami pedig kisebb-nagyobb séták alkalmával tehető meg leginkább. Mivel én hétfvégén vagyok otthon (szerencsére már pénteken is), ezért arra gondoltam, hogy pénteken és szombaton tehetnék meg ezeket a kis kiruccanásokat, így én is részt vehetek ezekben. A helyszín szerencsére adott, hiszen Budapest külvárosában lakunk, a 17. kerületben, így 10 perc sétával elérhető a Rákos-patak partja, ami kiválóan megfelel egy 2-3 órás sétára, amelyre természetesen az egész családot elcsábítom. Ráadás, hogy a patak egyik partján nemrég kivilágított, aszfaltozott biciklisáv épült, amelyet télen is rendszeresen sóznak, takarítanak, így télen sincs kifogás, hogy miért nem megyünk sétálni. Ezen kívül januárban el kell kezdeni a kutyát kutyaoviba, majd kutyaiskolába is hordani, amely vasárnaponként 3-4 óra szabad levegőn tartózkodást igényel (édesapám és édesanyám fogják elvinni a kutyát, akikre leginkább ráfér a mozgás a családból). Mindez nem igényel olyan anyagi ráfordítást, amelyet alapból ne tennék meg, úgyhogy úgy gondolom abszolút kivitelezhető a tervemnek ez a része. Persze nyilván lesz olyan, hogy valakinek a családból nem lesz kedve eljönni sétálni egyszer-egyszer, de erre is kitaláltam valamit.

Ha valamelyik hétvégén valaki nem jön sétálni, az kitakarítja az egész házat az udvarral együtt, ami ugyan nem teljesen egyenlő mennyiségű 2x 2-3 óra sétával, de legalább valami. Plusz senki nem szeretne ennyit takarítani, úgyhogy szerintem a népszerűbb opció a séta lesz.

Összességében tudom, hogy ezek a változások már sok-sok ideje létrejöhettek volna, mert ezek a problémák már fennállnak egy ideje, és valamiért eddig ez mégsem történt meg, de most úgy érzem, hogy nagyobb a remény a sikerre. Egyrészt a kiskutya érkezésével ezek a feladatok alapvetően is járnak, az étkezés részét pedig szerintem apukám tanfolyama után egyszerűbb lesz egészségesebb mederbe terelni. Visszajelzéseket mindenképpen fogok kapni az egész családtól, a program változtatása természetesen úgy fog történni, hogy mindenki megtalálja a számára megfelelő utat az egész változásban. Remélem, hogy főleg pozitív visszajelzéseket fogok kapni, rengeteget beszélgettünk erről, és úgy érzem, hogy a családból mindenkinek az életében elérkezett az a pont, amikor már nem csak tudják, hogy kicsit változtatni kell a jelenlegi életmódon, de hajlandóak is erre. Ezt mutatja legalább is az elmúlt két hét, amelyben már nem fogyott otthon cukros üdítő, tejsokoládé, és napi 3 csésze kávé. Remélem, hogy a lelkesedés kitart még egy darabig, és ténylegesen sikerül egy kicsit egészségesebb életmódra váltani az egész családnak.