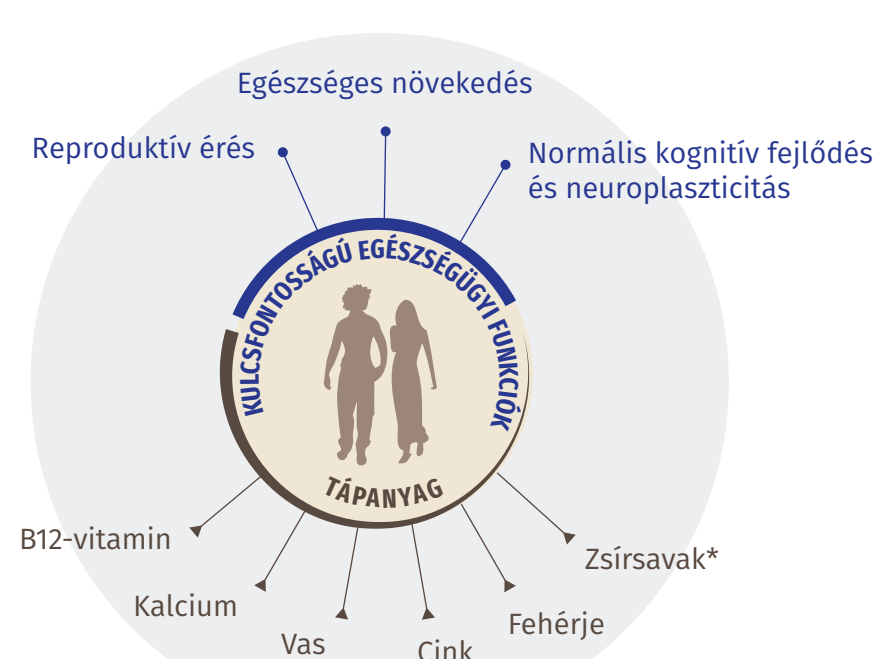
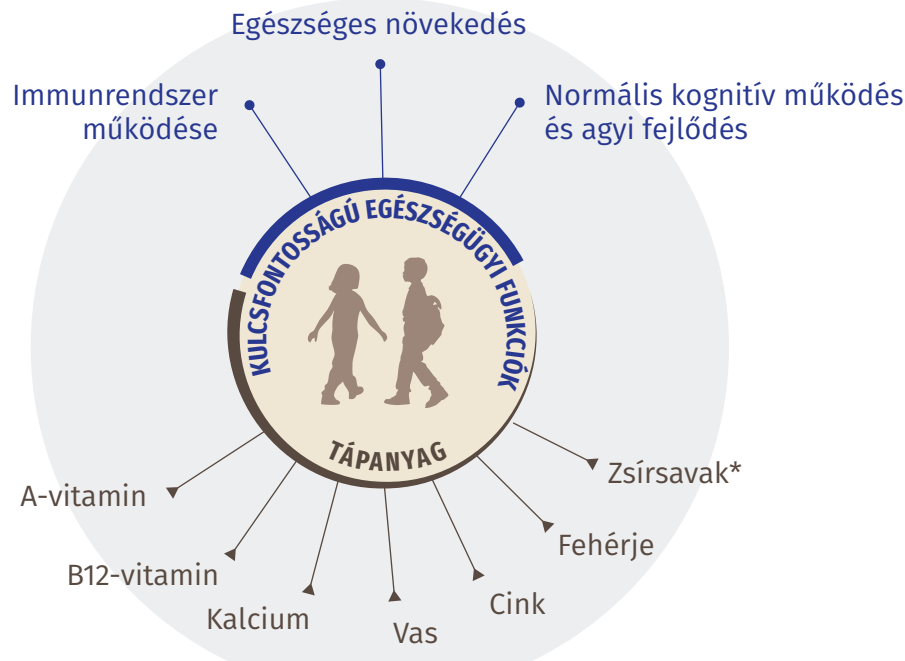


## Az állati eredetű élelmiszerek hozzájárulnak az egészséges táplálkozáshoz az élet során



### Iskolás korú gyermekek és serdülők

#### A fontos egészségügyi funkciók fenntartásában kiemelt szerepet betöltő makro- és mikrotápanyagok



\*Dokozahexaénsav, Linol- és alfa-linolénsavak aránya

### Tudta?

A bizonyítékok azt mutatják, hogy az iskoláskorú gyermekek és serdülők **tej- és tejtermék-fogyasztása növeli a testmagasságot, valamint csökkenti a túlsúlyt és az elhízást.**

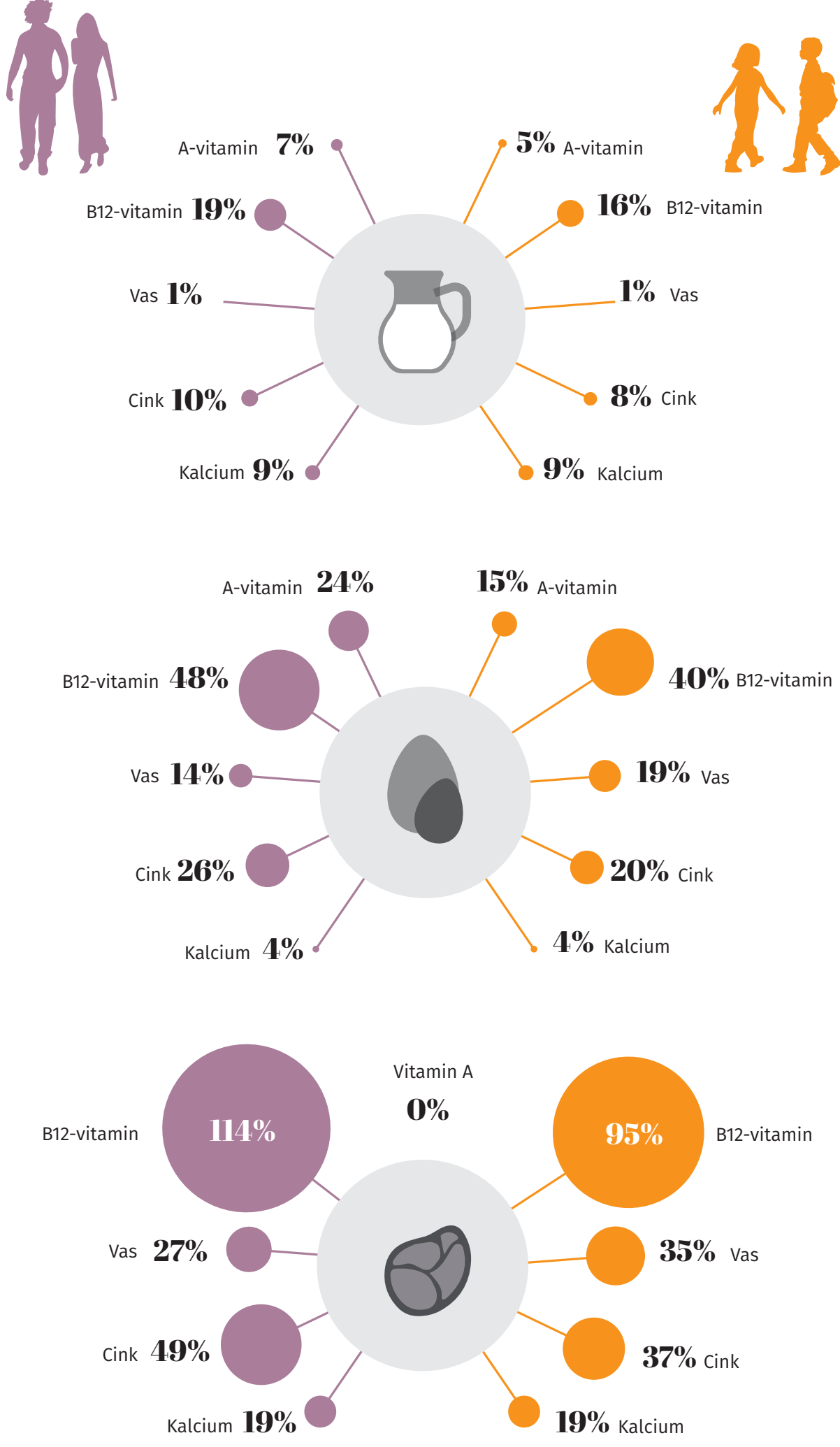
A **feldolgozott húskok fogyasztása növeli a halálozást és a nem fertőző betegségeket**, köztük a szív- és érrendszeri betegségeket és a vastagbélrák kockázatát.

Az első menstruációt követően nő a **lányok vasszükséglete**. A vasban gazdag élelmiszerek, mint például a **hús** fogyasztásával megelőzhető az esetleges hiány kialakulása.

Az egészséges táplálkozás egész életünk során elősegíti a növekedést, az egészség megőrzését és az aktív életet.

### Az állati eredetű élelmiszerek hozzájárulnak az ajánlott tápanyagbevitelhez

Egy 100 grammos adag a következőket tartalmazza:



#### Élelmiszer-alapú étrendi iránymutatások

**95 ország 123 élelmiszer-alapú étrendi iránymutatása 325 ajánlást** tartalmaz az állati eredetű élelmiszerekkel és a veszélyeztetett csoportokkal kapcsolatban:

- csak **94** ajánlás vonatkozik az iskoláskorú gyermekekre; és
- csak **64** ajánlás vonatkozik a serdülőkre.



#### A kormányok megállapodtak abban, hogy:

- **figyelembe veszik az állattenyésztési politikák, programok és jogszabályi keretek táplálkozással kapcsolatos eredményekre gyakorolt hatását, és**
- **aktualizálják a nemzeti élelmiszer-alapú táplálkozási iránymutatásokat, hogy azok megfelelően figyelembe vegyék a szárazföldi állatokból származó élelmiszereket és az emberek életciklusa során felmerülő speciális tápanyagszükségleteket.**

\*Report of the First Session of the Committee on Agriculture's Sub-Committee on Livestock (16-18 March 2022). <https://www.fao.org/3/ni966en/ni966en.pdf>

Forrás: FAO. 2023. Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes – An evidence and policy overview on the state of knowledge and gaps. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3912en>

Kapcsolat: [Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org](mailto:Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org)