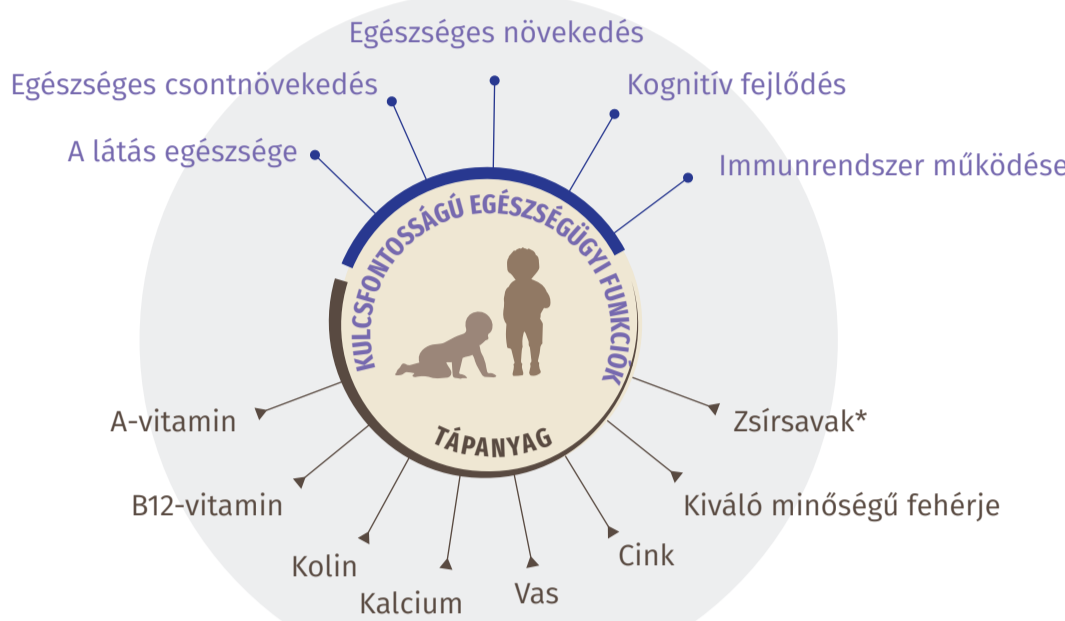


## Az állati eredetű élelmiszerek hozzájárulnak az egészséges táplálkozáshoz az élet folyamán



Várandós és szoptató nők,  
csecsemők és kisgyermek

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



\*Docosahexaénsav, Linol- és alfa-linolénsavak aránya

### Tudta?

A vas- és az A-vitamin-hiány a leggyakoribb mikrotápanyag-hiányok közé tartozik világszerte, különösen a gyermekek és a várandós nők körében.

**56%-ban** a csecsemők és kisgyermek esetében hiányállapot alakul ki legalább egy mikrotápanyag tekintetében a következő három közül: **vas, A-vitamin** vagy **cink**.

Világszerte körülbelül **32** millió várandós nő vérszegény, **19** millióan szenvednek A-vitamin-hiányban, és milliók esetében a **vas-, a folsav-, a cink- vagy a jód-**készletek elégtelenek.

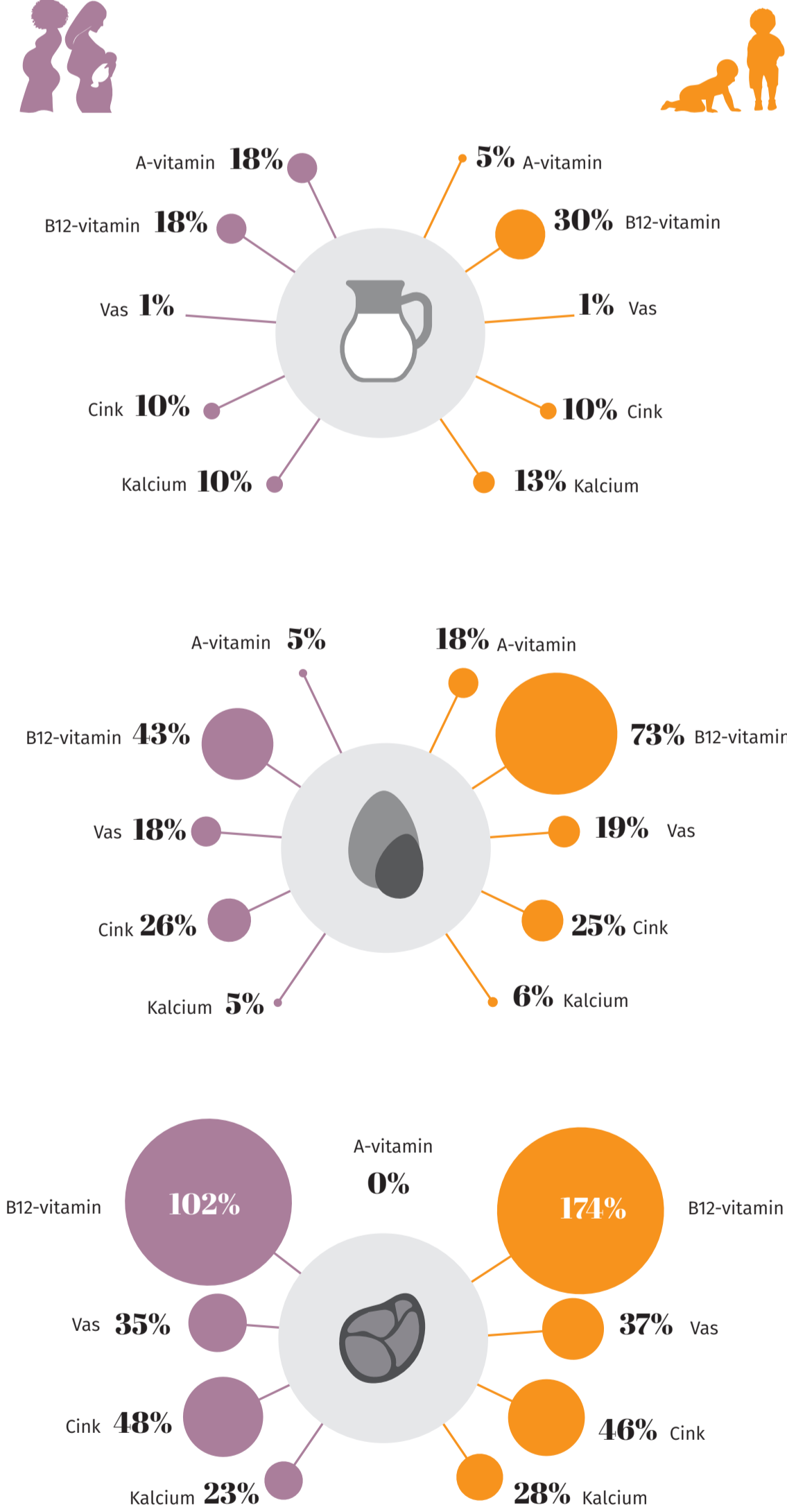
**3/4**-e a mikrotápanyag-hiányos csecsemőknek és kisgyermeknek Dél-Ázsiában, a szubszaharai Afrikában vagy Kelet-Ázsiában és a Csendes-óceáni térségben él.

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

A csecsemőket életük első 6 hónapjában kizárólag szoptatni kellene, és a szoptatást 2 éves korukig vagy azon túl is folytatni kellene.

## 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 **34** ajánlás vonatkozik a várandós és szoptató nőkre; és
- 167** ajánlás vonatkozik a csecsemőkre és a kisgyermekre.



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.

<sup>1</sup>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)



NEMZETI  
AGRÁRGAZDASÁGI  
KAMARA

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) által közzétett, "Animal source foods contribute to healthy diets over the life course - Pregnant and lactating women & infants and younger children" című infografika magyar nyelvű fordítását a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) készítette.

A FAO nem vállal felelősséget a NAK által elkészített fordításban található esetleges hibákért vagy hiányosságokért.

Az eredeti, angol nyelvű infografika itt érhető el: <https://www.fao.org/3/cc5302en/cc5302en.pdf>

A FAO által kiadott, "Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes" című szakpolitikai áttekintés itt érhető el: <https://www.fao.org/3/cc3912en/cc3912en.pdf>