

OKOSTÁNYÉR®

Táplálkozz okosan

és a

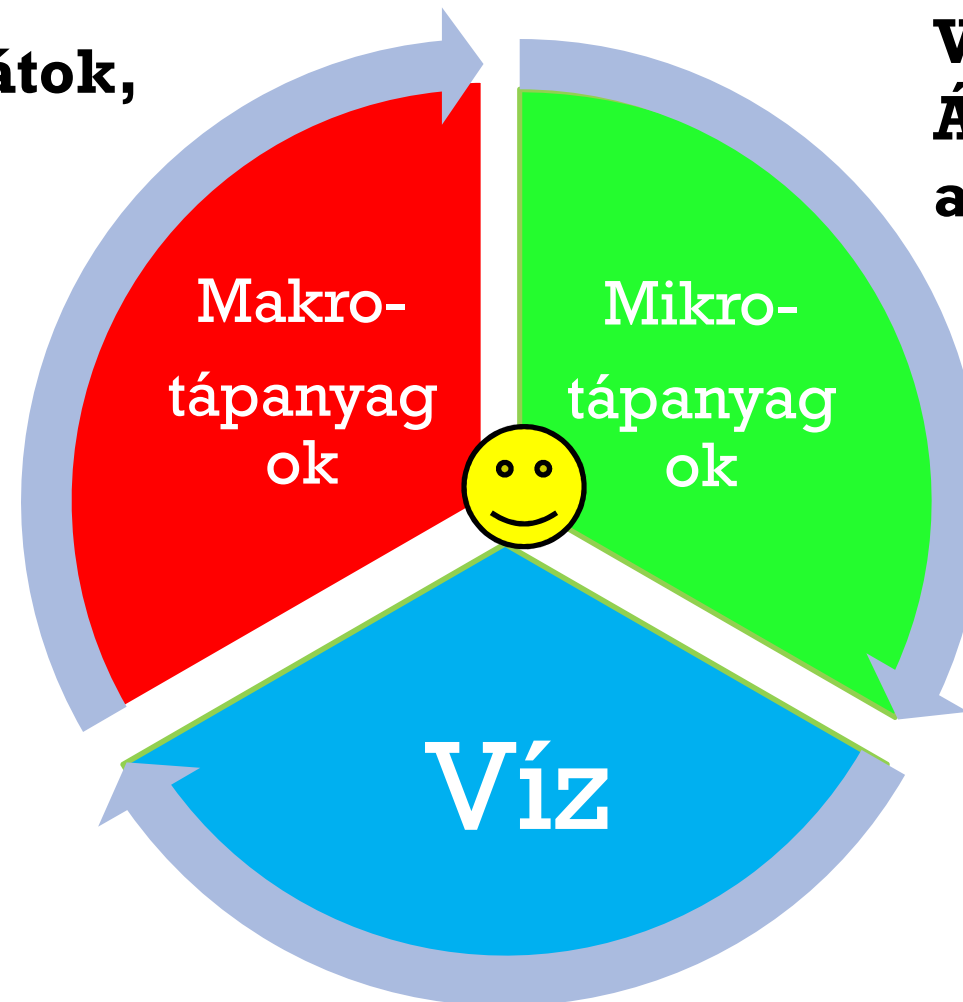
tápanyagok

Szőkéné Farkas Anikó dietetikus

Az ÉTKEZÉS élvezeti
szerek fogyasztása, az
éhségünk
csillapítására
ÖRÖMSZERZÉS
céljából!!! 😊 😊 😊

Mire van szükségünk?

**Szénhidrátok,
Zsírok,
Fehérjék**



**Vitaminok,
Ásványi
anyagok**

Elvárásaink az étellel szemben!



Új táplálkozási ajánlás MDOSZ 2016

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gyümölcsök

Gabonafélék

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Zöldségek

Egyél minden főételhez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



Osszeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcsstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségfélékkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtartó elválasztási módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kifivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részeítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/műzli



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. Belsősgét hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főételhez tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Tápanyagok az OKOSTÁNYÉR®- on

Szénhidrátok

A szénhidrátok jelentősége

- A leggyorsabban mozgósítható energiaforrás
- A legtökéletesebben ég el a sejten belül
- Máj, izom raktározzák glikogén formában
- 1 gramm szénhidrát 4 kcal energiát ad
- Rost szerepében a megfelelő immunrendszer kialakításában segít
- Napi összes energia 50-60% -a legyen szénhidrát, napi 30-40gr rost biztosítással

Szénhidrát fajták

Egyszerű szénhidrátok

- Répacukor
- Nádcukor
- Glükóz
(szőlőcukor)
- Laktóz
(tejcukor)
- Méz
- Gyümölcscukor

Összetett szénhidrátok

- Vízben oldódó **rost**
- Vízben nem oldódó **rost**
- Keményítő

- **Vízoldékony rost**

- Sárgarépa
- Alma, birsalma
- Zabkorpa, pehely
- Búzacsíra
- Burgonya
- Tökfélék
- Cékla
- Spenót

- **Vízben nem oldódó rost**

- Búzakorpa
- Graham-liszt
- Árpapehely
- Káposztafélék
- Paradicsom, paprika
- Vöröshagyma
- Hüvelyesek
- Szőlő, szilva, körte
- Málna, ribizli

Rostfogyasztás előnyei

- székrekedés, vastagbélgyulladás megelőzés
- elhízás megelőzés
- cukorbetegség kialakulásának elkerülés
- magas káros vérzsírszint csökkentés

Példa a napi rostfogyasztás biztosítására.

25dkg kelkáposztafőzelék(6,7g), 15dkg fejes

saláta(3g), 20dkg alma(7,4g),

20dkg földieper(3,4g), 15dkg Graham kenyér(11g)

31,5g élelmi rost /nap

OKOSTÁNYÉR® ajánlása

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült pékárút.
- Válassz teljes értékű gabonát tartalmazó pékárút, durum tésztát, barna rizst, gabonapelyhet.
- Élelmiszer címkén ellenőrizd az összetevőket, válaszd gyakrabban a „teljes értékű” tartalmazót.
- Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta.

1 adag= 1 db pék süti, vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál müzli

Egyszerű szénhidrátok azaz **cukrok**

Szerepük :

- Gyors felszívódás
- Gyors energia biztosítás
- Felesleg könnyen raktározódik zsírként
- Magas inzulin elválasztást eredményezhet túlzott fogyasztásuk
- Cukorbetegség kialakuláshoz vezethet
- Emeli a vérben a triglicerid szintet

Édesítőszer

Szacharin
Ciklamát
Áceszulfam-K
Ászpartam
Taumatín
Neoheszperidin
Stevia

c
u
k
o
r

h
e
l
y
e
t
t
e
s
í
t
ő
k

Cukorpótlók

Szukralóz
Szorbit
Mannit
Xilit
(nyírfacukor)
Maltit
Izomaltit
Laktit
Eritrit
(eritritol)

OKOSTÁNYÉR® ajánlás

Csökkentsd az elfogyasztott cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek cukor tartalmát, válaszd az alacsonyabbat!

Hetente legfeljebb 2 x-szer egyél édességet, desszertet.

Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.

OKOSTÁNYYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Tápanyagok az OKOSTÁNYÉR® -on

Zsiradékok

Zsírok jelentősége

- Jelentős energia forrás $1\text{gr}=9\text{kcal}$
- Zsírban oldódó vitaminok felszívódásának, szállításának segítése
- Hőháztartás segítése
- Szervek védelme
- Energia tárolása, mozgósítása
- Epesavak, egyes hormonok alapja
- Napi összes energia 15-30%-a legyen zsír

Zsírsavak fajtái

Telítetlen

Telített

Transzzsír

Egyszeresen
telítetlen

Többszörösen
telítetlen

Telített zsírsavak

Fő forrása

- Állati zsírok
- Tojássárgája
- Baromfibőr
- Húskészítmények
- Tej, vaj, sajt, tejszín
- Fagyasztott késztermékek
- Kókusz-, pálmazsír/olaj

Káros hatásai

- Emeli a szívinfarktus, agyvérzés esélyét
- Erek falának meszesedése
- Magas koleszterin szint
- Trombózis hajlam

Telítetlen zsírsavak

Forrásai

- Keszeg, busa, harcsa
- Napraforgóolaj
- Repceolaj
- Lenmagolaj
- Kukoricacsíra olaj
- Szójaolaj
- Szezámmag olaj

Előnye

- Szívinfarktus kockázatának csökkentése
- Agyvérzés csökkentése
- Koleszterinszint csökkentése
- Érelzáródás csökkentése
- Hirtelen szívhalál megelőzése

Transzzsírok káros hatásai

- ↓↓ HDL (jó) koleszterint szintet
- ↑↑ LDL (rossz) koleszterint és Trigliceridet
- Emeli a gyulladáscsökkentő fehérjéket
- Ritmuszavarok, Hirtelen szívhalál oka lehet
- Alzheimer-kór romlása
- Diabetes, Elhízásért lehet felelős
- Emlőrák kockázatának növekedése
- Újszülött idegr. fejlődését zavarja

Transzzsírok mennyiségének csökkentése

- **Olajokat soha ne hevítse túl!!
Használat után szűrje, 5-10 alkalom után cserélje le**
- **Kész leves por, salátaöntet, mirelit húskészítmények, nápolyik, kekszek kerülése**
- **Hidegen sajtolt olajokat ne melegítse**
- **Hidrogénezett olajok mellőzése**

OKOSTÁNYÉR® ajánlás

- **Vásárláskor** hasonlítsd össze a termékek zsírtartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- A **magas zsírtartalmú** élelmiszerekből, mint pl. torta, keksz, tejszínes jégkrém, zsíros sajt, kolbász, majonéz ne minden nap, csak **ritkán** egyél.
- Használj minél **kevesebb**, elsősorban növényi **olajokat** az ételek készítéséhez.
- Alkalmaz gyakrabban **zsírtakarékos elkészítési** módokat, pl.: grillezés, párolás, habarást.
- **Alkalmanként** fogyassz csak **bő zsiradékban sült** ételt.

OKOSTÁNYYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Tápanyagok az OKOSTÁNYÉR® -on

Fehérjék

Fehérjék jelentősége

- **Szerkezet alkotók:** pl. kollagén, membránok
- **Szállító fehérjék:** pl. hemoglobin
- **Tároló fehérjék:** pl. ferritin
- **Tartalék fehérjék:** pl. laktalbumin
- **Mozgást biztosító fehérjék:** pl. aktin, miozin
- **Védő fehérjék:** pl. immunglobulinok
- **Szabályozó fehérjék:** pl. hormonok
- **Bio katalizátorok:**pl. enzimek
- **1gr fehérje 4kcal energiát ad**
- **Napi fehérje szükséglet az össz. energia 20%-25%**

Fehérjék alkotó eleme: aminosavak

Esszenciális aminosavak

Szervezetünk **nem képes** előállítani

- ✓ Húsok
- ✓ Halak
- ✓ Szója
- ✓ Tojás
- ✓ Tej, tejtermékek

Tartalmazzák a teljesértékű fehérjét

Nem esszenciális aminosavak

Szervezetünk **képes** előállítani

- ✓ Gabonák
- ✓ Álgabonák
- ✓ Szárazhüvelyesek
- ✓ Olajos magvak
- ✓ Zöldségek

Nem teljesértékű fehérjét tartalmaz

OKOSTÁNYÉR® ajánlása

- Fogyassz **minden nap tej és tejterméket**.
Válaszd a csökkentett zsírtartalmút!
- Gyakrabban válaszd a **zsírszegény sajtokat**.
- Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, pl. **sovány húsok vagy tojás**.
- Fogyassz **hetente legalább egyszer tengeri halat** vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- **Belsőség hetente legfeljebb egyszer** kerüljön az étrendbe!
- Minden **főétkezés** tartalmazzon **teljes értékű fehérjét, 1/2l tejet vagy ennek megfelelő tejterméket**

Iadag: 2dl tej, 5dkg túró, 3dk sajt, 10dkg hús, 15dkg hal, 5dkg felvágott, 1db tojás

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Tápanyagok az OKOSTÁNYÉR® -on

Ásványi anyagok Vitaminok

Ásványi anyagok, vitaminok szerepe

- Egymást segítik a felszívódásban
- Enzimek alkotó elemei
- Segítenek sejten belül az energia mozgósításban
- A védekező rendszer támogatói
- A sav-bázis egyensúly fenntartásában közreműködik
- Hormonok működését támogatja.....

Ásványi anyagok, vitaminok forrása

- Zöldségek(elsősorban friss v. mirelit)
- Szárazhüvelyesek, olajos magvak
- Gyümölcsök (elsősorban friss, préselt)
- Gabonák és belőlük készült termékek
- Húsok, húskészítmények, halak, tenger gyümölcsei
- Tej, tejtermékek
- Tojás

Napi 4x zöldség, gyümölcs fogyasztása színesen

Fehér	Zöld	PIROS	SÁRGA	LILA
Feh.spárga	Brokkoli	Kápia paprika	Ananász	Áfonya
Feh. vesebab	Cukkini	Vörös áfonya	Citrom	Szeder
Fokhagyma	Fej. káposzta	Piros retek	Kukorica	Padlizsán
Gomba	Karalábé	Paradicsom	Mandarin	Cékla
Vöröshagyma	Kelbimbó	Pritamin	Narancs	Feketebab
Karfiol	Kelkáposzta	Pink Grape-fruit	Őszibarack	Füge
Körte	Póréhagyma	Piros alma	Kajszibarack	Lilahagyma
Torma	Spenót	Pir. Kal. Paprika	Sütőtök	Lilakáposzta
	Uborka	Vérnarancs	Édesburgonya	Szilva
	Zöldpaprika		Sárgarépa	Vörös szőlő
	Feh. szőlő			

OKOSTÁNYÉR® ajánlás

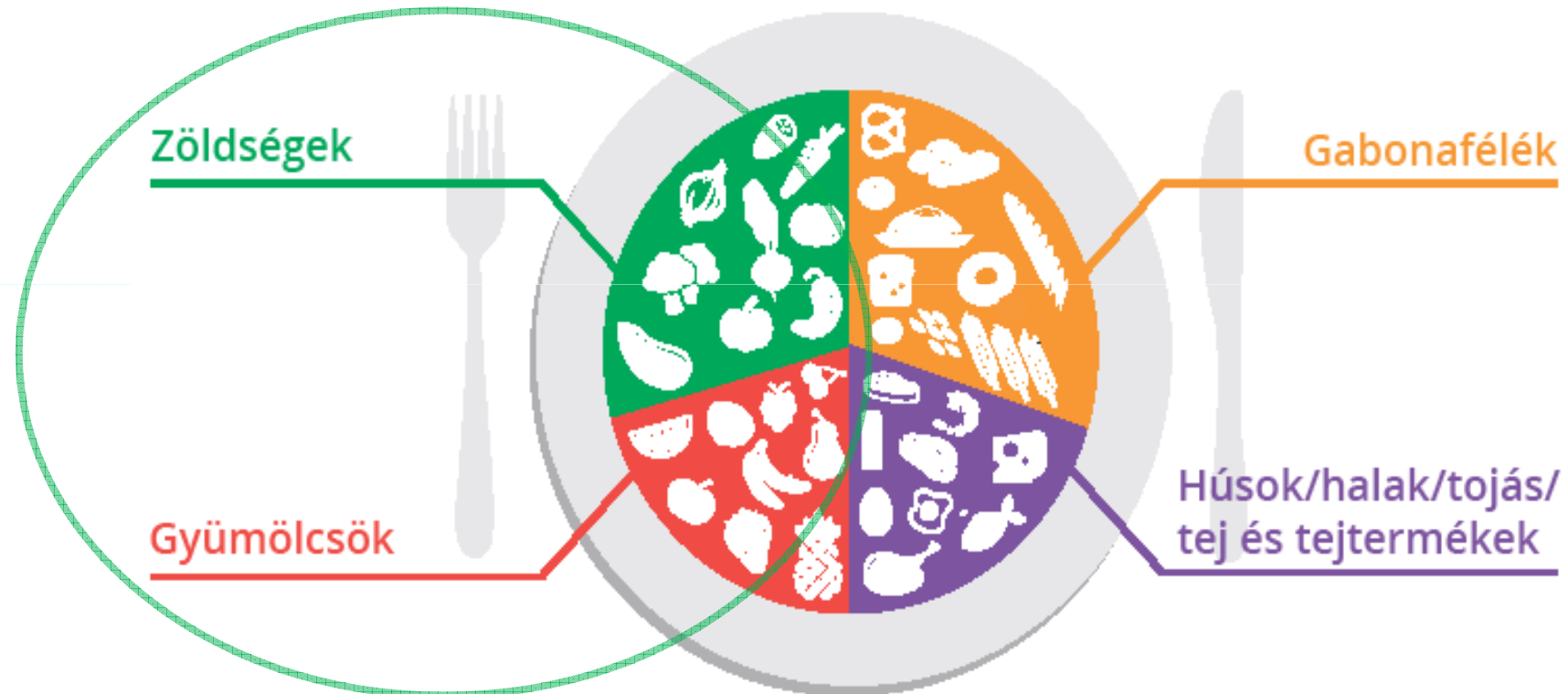
- **Egyél gyümölcsöt** tízóráira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- **Elsősorban friss gyümölcsöt** fogyassz (lehet szárított, fagyasztott vagy konzerv is).
- **Heti 2-3x ropogtass** sótlan olajos magot, kismaréknýt
- **Egyél minden főétkezéshez több színű zöldséget.**
- **Fogyassz szárazhüvelyeseket.**
- **Friss, mirelit, konzerv, savanyúság mind számít.** Burgonyát minden másnap egyél.
- **Naponta 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt** fogyassz.
- **Legalább egy adag friss vagy nyers legyen.** 1 adag= 10dkg friss, párolt, főtt forma. 1 kistányér saláta, vagy kispohár bogyós gyümölcs.

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok



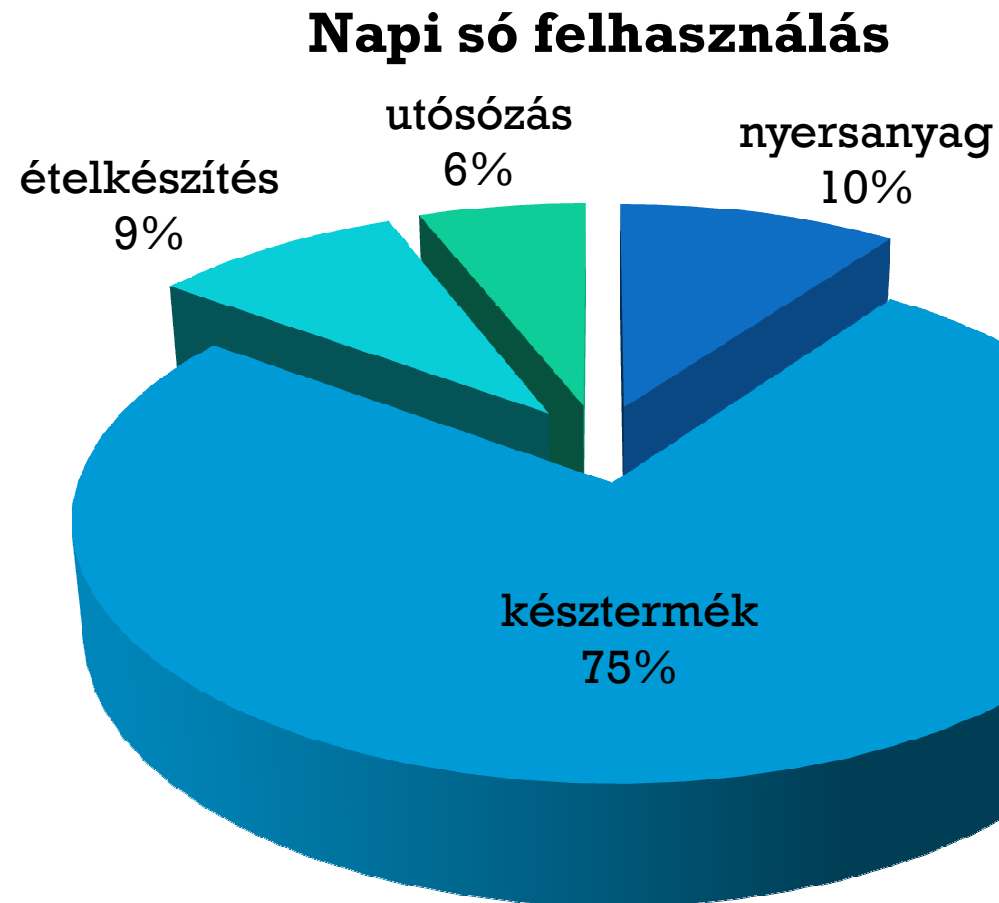
Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Miből származik a napi só bevitel



OKOSTÁNYÉR® ajánlás

- 1, Használj a lehető legkevesebb sót.
- 2, Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só tartalmát, válaszd az alacsonyabbat.
- 3, A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldfűszerekkel.

OKOSTÁNYYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

Tápanyagok az OKOSTÁNYÉR® -on

Víz

Víz szerepe a szervezetünkben

- Légzés
- Izom munka segítése
- Oxigén szállítás
- Agytevékenység segítése
- Salakanyag eltávolítás
- Méreganyag közömbösítés
- Hőegyensúly fenntartása.....

Napi víz veszteségünk

- Légzés 0,4 l
- Bőrön át 0,5 l
- Vizelet 1,5 l
- Széklet 0,1 l

2,5l Naponta

Vízvesztést fokozza

- Száraz klíma
- Fokozott fizikai tevékenység
- Betegség (láz,...)
- Rossz fogókúra
- Feketekávé

Napi folyadék szükséglet

30-50ml/ttkg

(pl.: 80kg egyén: 2,4-4liter/nap)

WHO ajánlása

NŐ: 2liter/nap

FÉRFI: 2,5liter/nap

OKOSTÁNYÉR® ajánlás

Szomjoltásra legalkalmasabb az
IVÓVÍZ.

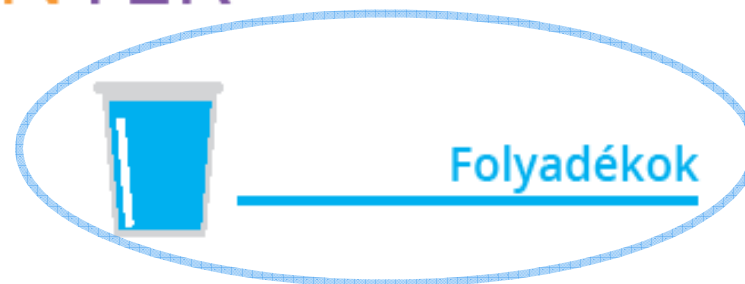
Gyümölcs és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta **8 POHÁR** folyadékot.
Ebből **5 POHÁR IVÓVÍZ** legyen.

1 POHÁR=2-2,5dl

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/

OKOSTÁNYÉR® összefoglaló ajánlás


- ✓ Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét
- ✓ Tej, tejtermékek napi 0,5l megfelelő mennyiségben kerüljön a tányérra
- ✓ Napi 4x zöldség, gyümölcs (1 adag friss)
- ✓ Napi minimum 1x teljes értékű gabona
- ✓ Heti legalább 1x tengeri halat válasszunk, legfeljebb 1x belsőséget
- ✓ Só, zsír, cukor csökkentésére ügyeljünk
- ✓ Folyadék bevitel fontossága 2-2,5 liter
- ✓ Fizikai aktivitás heti rendszerességgel

OKOSTÁNYÉR® összefoglaló ajánlás

Figyelj az elfogyasztott
ételek, italok **menyiségére**
és **minőségére.**

Étkezz **naponta 3-**
5alkalommal változatosan!

Sportolj heti 3x 1-1órát



**Étkezz örömmel,
de válogass tudatosan előtte!**

Köszönöm a figyelmet!