

## A MEGÚJULT MENZA TÖBBE FOG KERÜLNI?

A minőségi közétkeztetés kiépítésének sajnos sok esetben gátat szabnak a korlátozott anyagi feltételek, így a helyi termelők, őstermelők nemcsak a megbízható forrásból származó, finomabb és egészségesebb alapanyagforrást jelenthetik, hanem a költségek csökkentését is.

A helyben előállított zöldség, gyümölcs, péksütemény, tejtermék ugyanis – sok előnyös tulajdonsága mellett – rövidebb utat tesz meg, míg a fogyasztóhoz kerül, ennél fogva olcsóbban beszerezhető.

Emellett, amire többet költenek, azt máshol – például a cukron, a són – meg lehet spórolni, de a szezonális élelmiszerek felhasználásával szintén lehet költséget csökkenteni.

## LESZNEK TAPASZTALHATÓ VÁLTOZÁSAI A KORSZERŰ, MEGÚJULT KÖZÉTKEZTETÉSNEK A GYERMEKEK ÉTKEZÉSÉBEN?

Nemzetközi adatok igazolják, hogy a helyes, minőségi étrenddel összefüggésben javul a gyerekek teljesítménye, csökken a hiányzás, és megfigyelhető az a trend is, hogy egyre többen választják a közétkeztetést, ha az a gyerek fejlődését mindenben kielégíti.

# FINOMABB ÉS EGÉSZSÉGESEBB ÉTELEK A MENZÁN!



2015 SZEPTEMBERÉTŐL  
MEGÚJUL AZ ISKOLAI  
KÖZÉTKEZTETÉS



nefi

EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

BEFECTETÉS A JÖVŐBE

## MIÉRT VOLT SZÜKSÉG A REFORMRA? VOLTAK PROBLÉMÁK AZ EDDIGI KÖZÉTKEZTÉSESEL

2013-ban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) az Országos Tisztifőorvosi Hivatallal és a Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szerveivel közösen átfogó vizsgálatban mérte fel a hazai iskolai közétkeztetés helyzetét. A felmérés követte a 2008-as vizsgálat módszertanát, így lehetőség nyílt a 2008 és 2013 közötti időszak változásainak összevetésére.

A vizsgálat több pozitív változást kimutatott, például a korábbiakhoz képest gyakoribb zöldség-gyümölcs, illetve teljes kiőrlésű pékáru alkalmazását, de az elemzés számos kedvezőtlen jelenséget is feltárt, többek között azt, hogy a húskészítményeknél a rosszabb minőségű és magasabb zsírtartalmú felvágottak használata dominált. Tejet és tejterméket nagyon ritkán kaptak a gyerekek: mennyisége nem érte el a korosztályos ételtani szükséglet 58%-át. Együtt használt ételízesítőt és sót a főzőkonyhák több mint negyötöde. Ez a gyakorlat is tükröződik az étrendek sótartalmán: a laboratóriumi mérések szerint ez még mindig az ajánlás többszöröse. A vizsgálat rámutatott arra is, hogy már az óvodás gyermekek közétkeztetésében jelen vannak azok a bizonyított táplálkozási kockázati tényezők, amelyek elhízáshoz, cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz, illetve a későbbiekben szív- és érrendszeri betegségekhez vezetnek, növelik egyes daganatos betegségek kockázatát.

Az is tény, hogy az elhízott gyermekek (attól függően, hogy milyen életkorban válnak túlsúlyos-sá) 30-80%-a túlsúlyos felnőtt lesz, annak összes következményeivel.

## HOGYAN ÚJUL MEG AZ ISKOLAI MENZA? MIT JELENT EZ A GYAKORLATBAN?

Gyermekkorban fontos a megfelelő mennyiségű és jó minőségű táplálék az optimális növekedéshez, szellemi fejlődéshez. A táplálkozási szokások kialakulása modellkövető tanuláson alapszik. A gyermekek táplálkozási szokásainak kialakításában nagy szerepe van a szülőknek, óvodáknak, iskoláknak, és azon belül a közétkeztetésnek. Az új közétkeztetési rendelet elsődleges célja a friss, egészséges alapanyagok használata és korszerű konyhatechnológia alkalmazása. Ezért és az egészségtelen táplálkozási szokások visszaszorítása érdekében változásokat kellett bevezetni.

### A VÁLTOZÁSOK KÖZÜL NÉHÁNY FONTOSABB:

01. A jövőben csökkenteni kell az ételek só- és cukortartalmát. A tálalókonyhán az ételhez nem adható már só, továbbá a só vagy cukor kihelyezési, illetve átadási helyén szöveges vagy képi formában figyelmeztetést kell elhelyezni e két ízesítő túlzott fogyasztásának kockázatáról.
02. Az étkezések között ezentúl csak ivóvizet, illetve ásványvizet lehet felszolgálni.
03. Több lesz a zöldség- (a burgonya kivételével) és a gyümölcsfelhasználás, amelynek egy részét – az étkeztetés formájától léteztetés száma/nap) függően – nyersen kell kínálni.
04. Több lesz a teljes kiőrlésű gabonából készült ételkészítmény.
05. 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús nem adható a menzákon, a 15 évesnél fiatalabb korosztály számára pedig ez a határérték 23%-ban van meghatározva.

06. A 18 év alatti korosztály számára nem adható koffeintartalmú ital, kivéve a teát és kakaót.
07. Nem adható szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp.
08. Nem adható az 1-6 éves korcsoportok számára sertés-és baromfiszőr felhasználásával készült étel.
09. Nem alkalmazható kókusz- és pálmazsír sütéshez, főzéshez.
10. Édesség önálló ebédként egyáltalán nem, egyéb étkezésként is csak abban az esetben adható, ha 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet, tejterméket tartalmaz.
11. Szakorvos által igazolt diétás étkezést igénylő személy számára az állapotának megfelelő diétás étrendet kell biztosítani.

## MIÉRT FONTOS, HOGY GYERMEKEK FOGYASSZÁK AZOKAT AZ ÉTELEKET. ÉLELMISZERCSOPORTOKAT, AMELYRE A RENDELET KONKRÉT JAVASLATOKAT TETT?

Sok-sok kutatás bizonyítja, hogy vannak ételmisszercsoportok, melyek fogyasztását lehetőség szerint előnyben kell részesíteni, és vannak olyanok, melyekből jobb, ha ritkábban kerül az asztalra. A gyermekek étkezésében kiemelt hangsúlyt kapnak a zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonából készült pékáruk és tejtermékek.

### NÉHÁNY EZEK KÖZÜL:

**ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK:** Ebből az ételmisszercsoportból gyakorlatilag bármennyit lehet fogyasztani, legyen szó akár gyermekről, akár felnőttről.

Naponta legalább kétszer együnk valamely fajtából nyersen, és hetente legalább 4-5 alkalommal párolt, főtt, rakott stb. formában. Bizonyított, hogy azokban az országokban, ahol magas a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, lényegesen alacsonyabb például a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a daganatos megbetegedések előfordulása.

**GABONAFÉLÉK:** A gabonafélék és gabona alapú termékek, más néven cereáliák az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei. Fontos összetett szénhidrát- és élelmirost-forrásaik, továbbá ásványi anyagokat, vitaminokat is tartalmaznak. Összetételük alapján értékeesebbek a teljes kiőrlésű gabonafélék és a belőlük készült ételkészítmények. (Teljes kiőrlésű gabona alapú ételkészítmény a gabonaszem összes alkotórészét, beleértve a csírárt és a korpát is tartalmazó gabonamag, valamint az ezek felhasználásával készült, ezen alkotórészeket legalább 50%-ban tartalmazó ételkészítmény.)

A szénhidrátok a legfontosabb energiaforrásaink, mivel a legkönnyebben mozgósíthatók, elengedhetetlenek mind a szellemi (pl. tanulás), mind a fizikai munkavégzéshez (pl. sport, mozgásos játékok stb.).

**TEJ ÉS TEJTERMÉKEK:** A fejlődő szervezetnek napi minimum 800 mg kalciumra van szüksége. A tej és a jó minőségű tejtermékek kiváló forrásai ennek az ásványi anyagnak. Egy deciliter tej vagy kefir átlagosan 120 mg, 10 dkg félszíros tehéntúró 80 mg kalciumot tartalmaz. Nagy előnyük még, hogy egyszerre található meg bennük a kalcium és a felszívódásához nagyon fontos D-vitamin, tejcukor és albumin is. Így tehát, ha gyermekünk nem szenved tejcukor-érzékenységben vagy tejfehérje-allergiában, bátran adjunk neki ebből az ételmisszercsoportból fél liter tejet megfelelő mennyiséget.