



## HAJDÚ-BIHAR MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv  
Hajdúböszörményi, Polgári Kistérségi Népegészségügyi Intézete

### „Tájékoztató a hajdúnánási közétkeztetés táplálkozás- egészségügyi helyzetéről 2011. évben”



Hajdúböszörmény, 2012.04.13.

## Bevezető

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLVI törvény 50. §-ának (3) bekezdése előírja, hogy „A közétkeztetésben – különös tekintettel az egészségügyi, szociális és gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésre – az élettani szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű étkeztetést kell biztosítani.” Fentiek alapján az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet a jogszabályi felhatalmazás alapján és a legújabb szakirodalmi adatokat figyelembe véve elkészítette a táplálkozástudomány mai állásának megfelelő, a rendszeres étkeztetést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlást.

Az egészséges táplálkozás kiemelt jelentőségét az adja, hogy a vezető halálokok közötti előkelő helyezéssel bíró szív- és érrendszeri betegségek, valamint ezek hajlamosító tényezői, mint az elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, és a daganatos megbetegedések, jelentős mértékben függenek a táplálkozástól.

Hazánkban a gyermekkori elhízás igen komoly népegészségügyi problémát jelent. Magyarország is csatlakozott a WHO gyermekkori elhízás monitorozó kezdeményezéséhez, melynek keretében az OÉTI vezetésével 2009/2010. tanév során országosan 91 iskola 1291, 7 éves tanulójánál került sor a tápláltsági állapot vizsgálatára nemzetközileg elfogadott standard módszerekkel. Ennek alapján megállapítható, hogy minden ötödik fiú és minden negyedik lány túlsúlyos, vagy elhízott. Az iskola egészségügyi adatok a trendet jól tükrözik, eszerint csaknem minden korosztályban 10 év alatt megháromszorozódott a kövér gyermekek aránya. Ennek komoly veszélye, hogy a kövér gyermekek jelentős százalékban kövér felnőttek lesznek, valamint, hogy gyermekkorban is egyre gyakrabban találkozunk az elhízás jelentős szövődményeivel, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, zsíryanycsere zavarok, mozgásszervi problémák és így tovább.

A tanulóifjúság nevelésében a család és az oktatási intézmény a két legfőbb nevelési tényező. A család nem mindig képes erre a feladatra. A táplálkozási szokások kialakítása nem kizárólag egészségtudatossági kérdés, hanem számos makro- és mikrokörnyezeti hatás befolyásolja. A választást a táplálkozási ismeretek mellett az ár, a megfizethetőség, valamint az elérhetőség is jelentősen módosítja. Az élelmiszerárak növekedésekor, vagy a háztartások jövedelmének csökkenésekor a táplálkozás leszűkül a legtöbb energiát a legalacsonyabb áron biztosító élelmiszerekre. Az energia gazdag, tápanyagszegény táplálkozás egyfelől hiányállapotokhoz, másfelől elhízáshoz és egyéb táplálkozás-függő betegségek kialakulásához vezet.

Az oktatási intézményekre nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében, minden tevékenységével szolgálnia kell a gyermekek egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Az oktatási törvény minden iskola számára kötelezővé teszi egészségnevelési terv készítését. Az egészséges táplálkozás irányelveinek gyakorlati megvalósításához mindenképp az intézmény vezetésének elkötelezettsége szükséges, szoros együttműködéssel az étkeztetést biztosító konyhával, esetleg az intézmény orvosával, védőnőjével.

Nagy szerepe van a közétkeztetésben adott ételeknek, mint ahogy az iskolai büfék kínálatának is. Ha a tanuló az iskolai oktatás során elsajátítja az egészséges táplálkozás ismereteit és azokat az ételeket találja az étteremben (menzán), illetve élelmiszereket a büfében, amelyek rendszeres fogyasztására szüksége van, akkor az intézmény nemcsak oktatja, hanem meg is teremti a gyermekek számára az egészséges táplálkozás lehetőségét.

A gyermekétkeztetés célja, hogy az ellátottakat étkezési időben, életkoruknak, élettani igényeiknek megfelelő minőségű és összetételű táplálékhoz juttassa. Feladatai közé tartozik, hogy képviselje az egészséges táplálkozás szemléletét, gyakorlatát és annak megismertetésével, elfogadtatásával járuljon hozzá az egészség megőrzéséhez, legyen befolyással a gyermekek ízlésének, helyes táplálkozási magatartásának, étkezési kultúrájának formálására.

Felelőssége abból adódik, hogy a gyermekek ugyan korcsoportonként eltérően, de az iskoláskorúak kb. egyharmada részesül közétkeztetési ellátásban. A felelősséget tovább hangsúlyozza az a tény is, mely szerint egyes táplálkozással összefüggő megbetegedések kialakulása már gyermekkorban elkezdődhet.

## Táplálkozás-egészségügyi vizsgálat Hajdúnánáson

Intézetünk 2011-ben a Hajdúnánási Gyermekek- és Közétkeztetési Nonprofit Kft. Hajdúnánás, Bocskai u. 6. alatti főzőkonyháján táplálkozás-egészségügyi vizsgálatot végzett. Az értékelés alapját az Országos Tisztifőorvos 1/2011. számú normatív utasítása képezte.

A főzőkonyha 2000 adagos kapacitással rendelkezik, naponta két menüt főznek. Az „A” menüt két általános iskolai, és az óvodai tálalókonyhákra szállítják ki. A helyben étkezők (2 általános iskola, középiskolások) választhatnak a menük között. A felnőtt korosztályt az itt étkező pedagógusok és a szociális étkezés keretében ételhordós étkezők teszik ki. A 40 bölcsőde számára külön készítik el az ételt.

A főzőkonyháról ellátottak életkor szerinti megoszlását az alábbi táblázat tartalmazza:

Korcsoport	Ellátottak száma	Hány étkezést biztosít/nap
1-3 évesek	30	4
4-6 évesek	400	2-3
7-10 évesek	600	2-3
11-14 évesek	500	2-3
15-18 évesek	130	1-5
19-69 évesek	60	1

Az étrend összeállításánál ügyelni kell arra, hogy a tervezett ételek jellege az étkeztetett korcsoportoknak megfelelő legyen. Csípős, erősen fűszeres, vagy a nyálkahártyát irritáló étel a 14 év alatti korcsoport részére nem adható. Az étrend összeállításánál biztosítani kell, hogy az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap vonatkozásában egy ételsor csak egy alkalommal forduljon elő, ami **a főzőkonyhán megfelelőnek bizonyult** a vizsgált 10 egymást követő étkezési napon. Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek (reggeli, ebéd, vacsora), bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísétkezésnek (tízórai uzsonna) is tartalmaznia kell, **amit a főzőkonyhán nem tudtak minden korcsoportnál (bölcsőde) biztosítani.**

A közétkeztetőnek minden, általa biztosított étkezéshez étlapot kell készítenie és azt az étkezőkben – bölcsődében, valamint közoktatási intézményekben a szülők - által is jól látható helyen ki kell függeszteni. **Ez a főzőkonyha és valamennyi tálalókonyha esetében biztosított.** Az étlapon fel kell tüntetni minden étkezés számított energia-, fehérje, zsír-, szénhidrát-, cukor- és sótartalmát egy adagra vonatkoztatva, és az élelmiszerek jelöléséről szóló 19/2004.(II.26.) FVM-ESzCsM-GKM rendeletben meghatározott allergén összetevőket. **Az ellenőrzött étlapon fenti adatok nem szerepelnek.** Amennyiben az étlapban változás következik be, a közétkeztetőnek gondoskodnia kell arról, hogy a módosított étlap kifüggesztése a módosítás napján megtörténjen.

**A közétkeztetőnek az alábbi módon kell biztosítani a napi étkezések számát és a naponta biztosítandó élelmiszereket:**

**Egész napos étkeztetés** (15-18 év közötti korosztály veszi igénybe - bentlakásos kollégisták) esetén biztosítani kell naponta legalább:

- 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket, **(a 10 vizsgált napból 5 nap volt)**
- 4 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában, **(a 10 vizsgált napból 7 nap volt)**

c) 3 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből legalább 1 adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. **(a 10 vizsgált naptól 9 nap volt, ebből 1 adag teljes kiőrlésű gabona 7 nap volt)**

Az egész napos ellátás esetén a korcsoportonkénti előírt energiaszükséglet 100 %-át napi 3 fő- és 2 kísétkéssel kell biztosítani, ami **megfelelő** az egész napos étkezést igénybevevők esetén (van aki csak ebédet kér.)

**Bölcsődei étkeztetés** (1-3 éves korosztály veszi igénybe) esetén biztosítani kell naponta legalább:

- 0,4 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket, **(a 10 vizsgált naptól 6 nap volt)**
- 3 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában, **(a 10 vizsgált naptól 7 nap volt)**
- 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből kétnaponta 1 adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. **(a 10 vizsgált naptól 10 nap volt, ebből egy adag teljes kiőrlésű 9 nap volt)**

A bölcsődei étkeztetés esetén az előírt napi energiaszükséglet 75 %-át napi 2 fő- és 2 kísétkéssel kell biztosítani, ami **megfelelő** a főzőkonyhán.

**Napi háromszori étkezés** szolgáltatása (4-6, 7-10 és 15-18 éves korosztály veszi igénybe) esetén biztosítani kell naponta legalább:

- 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket, **(a 10 vizsgált naptól 5 nap volt)**
- 2 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában, **(a 10 vizsgált naptól 10 nap volt)**
- 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből 1 adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. **(a 10 vizsgált naptól 9 nap volt, ebből egy adag teljes kiőrlésű 9 nap volt)**

Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén az előírt napi energiaszükséglet 65 %-át 1 fő- és 2 kísétkéssel kell biztosítani, ami **megfelelő** a főzőkonyhán.

**Napi egyszeri étkezés** szolgáltatása (19-69 éves korosztály) esetén biztosítani kell naponta legalább:

1 adag nyers zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt. **(a 10 vizsgált naptól 10 nap volt)**

Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén az előírt napi energiaszükséglet 35 %-át egy ebéd főétkezéssel kell biztosítani, ami **megfelelő** a főzőkonyhán.

### **Tejtermékekre vonatkozó ajánlás**

A tejtermékekre vonatkozó ajánlás szerint az 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú, a 3 év feletti korcsoport részére 1,5% vagy 2,8% zsírtartalmú tejet kell biztosítani. Az italként kínált tej cukrozása nem megengedett. Tejfől kizárólag ételkészítéshez használható fel. Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén ízesített tejkészítmény nem adható. Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett. **A tejtermékekre vonatkozó ajánlásokat a főzőkonyha nagyrészen betartja.** A bölcsődéseknél ízesített tejkészítmény 10 nap alatt az ajánlás szerint 2 alkalommal adható, és 4-szer volt, a háromszori étkezés esetében az ajánlott két alkalom helyett pedig 3-szor, egész napos étkezőknél pedig 6-szor az ajánlott kétfő helyett.

## Sűritésre és zsiradék felhasználásra vonatkozó ajánlás

Sűritésre és zsiradék felhasználásra vonatkozó ajánlás szerint kizárólag növényi olaj használható fel, ezzel szemben **állati eredetű zsiradékot is felhasználnak a főzőkonyhán**. Bölcsődések számára bő olajban készült étel nem adható, a **10 vizsgált nap alatt 1 alkalommal kaptak ilyen ételt (párizsi szelet.)**

## Magas zsírtartalmú nyersanyagokra vonatkozó ajánlás

Magas zsírtartalmú nyersanyagokra vonatkozó ajánlások szerint vaj legfeljebb 3 alkalommal használható fel, a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást. Bő olajban sült étel 1 alkalommal szerepelhet az étrendben. Tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, 1 alkalommal. **Az ajánlásokat a főzőkonyha nagy részben betartja**, az egész napos étkeztetés esetén tejszínt kétszer használtak fel a 10 vizsgált nap alatt az ajánlott 1 helyett.

## Tíz ételmezési napra vonatkozó ajánlások

Tíz ételmezési nap átlagában a napi összes energia mennyiség legfeljebb 30 %-a, bölcsődei étkeztetés esetén 35 %-a származhat zsírból, ami **megfelelő** volt a főzőkonyhán. Tíz ételmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 8%-át teheti ki, ami a **főzőkonyhán felette volt a megengedett értéknek** (bölcsőde 10,9%, óvoda 11,9 %, egész napos étkezés 11,1 %). A számított energiatartalom megfelelése a korcsoportonként ajánlott napi energia szükségletnek (kcal/nap)

1-3 év bölcsődei korosztály		4-6 év napi háromszori étkezés		7-10 év napi háromszori étkezés		11-14 év napi háromszori étkezés		15-18 év egész napos étkezés		19-69 év napi egyszeri étkezés	
ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított
800-950	1171	900-1100	1228	1110-1320	1372	1300-1550	1372	2000-2600	2712	700-900	1000

A táblázatból kitűnik, hogy az **energia bevitel majdnem minden korosztály esetén meghaladja az ajánlott értéket**.

## Számított sótartalom és az ajánlott sómennyiség alakulása (g/nap)

1-3 év bölcsődei korosztály		4-6 év napi háromszori étkezés		7-10 év napi háromszori étkezés		11-14 év napi háromszori étkezés		15-18 év egész napos étkezés		19-69 év napi egyszeri étkezés	
ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított	ajánlott	számított
1,5	4,4	2 legfeljebb 3	5	3,5 legfeljebb 6,6	6	3,5 legfeljebb 6,6	6	5 legfeljebb 10	11,5	2 legfeljebb 3,6	2,6

A táblázatból kitűnik, hogy a **sóbevitel majdnem minden korosztály esetén jelentősen meghaladja az ajánlott értéket**. A só mellett a só tartalmazó ételízesítők, leveskockák rejtett sótartalmával is számolni kell, ami tovább növeli az amúgy sem kedvező tendenciát.



## **Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok a közétkeztetésben**

- a. ételpor, leveskocka, sót tartalmazó ételízesítők
- b. 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús,
- c. 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény,
- d. koffeintartalmú- vagy energiatartalmú ital
- e. alkoholt tartalmazó élelmiszer,
- f. szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp,
- g. hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcsstartalmú gyümölcslevek.
- h. sertés, baromfiszár
- i. 12%-nál magasabb zsírtartalmú tejföl
- j. Édességek - legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet, tejterméket tartalmazókat kivéve - önálló fő vagy kísétkeztetésként

***A főzőkonyhán használnak fel sót tartalmazó ételízesítőt, valamint állati eredetű zsíradékot is, magas a 30 %-nál magasabb zsírtartalmú húsok és az édességek önálló fő- vagy kísétkeztetésként történő felhasználása is.***

**Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások és azok megvalósulása tíz ételmezési napra számítva**

	Egésznapi étkeztetés		Bölcsődei étkeztetés		Napi háromszori étkezés szolgáltatása		Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	
	ajánlott	tényleges	ajánlott	tényleges	ajánlott	tényleges	ajánlott	tényleges
Hús	Legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal	13	Legalább 6, legfeljebb 8 alkalommal	8	Legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal	9	Legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal	9
Húskészítmény	Legfeljebb 6 alkalommal, ebből egyszer ebéd főételként részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	10	Legfeljebb 4 alkalommal, ebből egyszer ebéd főételként részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	4	Legfeljebb 6 alkalommal, ebből egyszer ebéd főételként részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	6	Legalább 1 alkalommal	1
Hal	Legalább 1 alkalommal	1	Legalább 1 alkalommal	2	Legalább 1 alkalommal	0	Legalább 1 alkalommal	0
Máj, májkészítmény	Legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkészítés részeként	1	Csirkemáját legfeljebb 3 alkalommal, ebből kettő 2 ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkészítés részeként	1	Legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkészítés részeként	1	Legfeljebb 2 alkalommal	1
Tojás	Legalább 3, legfeljebb 8 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	3	Legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	2	Legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	1	Legalább 2, legfeljebb 4 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	1
Rizs	Legfeljebb 3 alkalommal	5	Legfeljebb 1 alkalommal	2	Legfeljebb 3 alkalommal	3	Legfeljebb 3 alkalommal	1
Száraztészta	Köretként legfeljebb 2 alkalommal	4	Köretként legfeljebb 1 alkalommal	1	Köretként legfeljebb 2 alkalommal	2	Köretként legfeljebb 2 alkalommal	2
Burgonya	Legfeljebb 5 alkalommal	4	Legfeljebb 3 alkalommal	5	Legfeljebb 5 alkalommal	5	Legfeljebb 5 alkalommal	5
Gyümölcs- vagy zöldséglé	Legfeljebb 3 alkalommal	2	Legfeljebb 2 alkalommal	2	Legfeljebb 2 alkalommal	1	Legfeljebb 1 alkalommal	1
Edesség, cukrászati sütemény, finom pékáru, a legalább 1/3 rész gyümölcsöt, vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve	Legfeljebb 4 alkalommal	9	Legfeljebb 4 alkalommal	3	Legfeljebb 4 alkalommal	6	Legfeljebb 4 alkalommal	1
Izesített tejtermék	Legfeljebb 2 alkalommal	6	Legfeljebb 2 alkalommal	4	Legfeljebb 2 alkalommal	3	Nem adható	0
Lekvár, magorókrém, csokoládékrém	Legfeljebb 1 alkalommal	2	Legfeljebb 1 alkalommal	1	Legfeljebb 1 alkalommal	1	Legfeljebb 1 alkalommal	0
Olajos magvak	Legalább 2 alkalommal*	0	Nem adható	0	Legalább 1 alkalommal	0		

\* kivéve egésznapi bölcsődei étkeztetés biztosítása esetén, ahol nem adható



## Az elmúlt időszakban központilag szervezett, a gyermekek egészségesebb táplálkozását elősegítő programok

### 1. HAPPY program - vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében

Az általános iskolások folyadék beviteli szokásainak megváltoztatása alapvetően fontos a felnövekvő generáció egészségének érdekében.

**Felmérésekből jól ismert, hogy a fiatalok túl sok cukros, szénsavas üdítőt fogyasztanak. Ezek az italok nem csak úgynevezett „üres kalóriák”, mert hasznos tápanyag tartalmuk minimális, kalória tartalmuk azonban magas, hanem savas kémhatásuknál fogva károsítják a fogzománcot, és magas foszfáttartalmuk miatt ártalmasak a csontrendszerre. 1 pohár kóla 11 darab kockacukor elfogyasztásának felel meg!!!**

Mindezek miatt az OÉTI munkatársai kidolgozták a **HAPPY (Hungarian Aqua Promoting Program in the Young** - Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében) programot. A kezdeményezés megvalósítását az Egészségügyi Világszervezet (WHO) tette lehetővé.

A program célja az általános iskolások cukros üdítő bevitelének csökkentése, illetve a vízfogyasztás növelése volt. A program már 2 hónap alatt kedvező változásokat ért el, mely eredmények hosszútávon is fennmaradtak. A HAPPY hét az Egészségügyi Minisztérium támogatásával idén is megrendezésre kerül 2012. április 23. és 27. között.

A HAPPY hét során számos iskolában **nem árusítottak a büfék cukros üdítőt, rajzversenyek** zajlottak, illetve a tanulók interaktív **előadásokat** hallhattak a vízfogyasztás fontosságáról. A program megvalósításához számos **anyag** letölthető volt az OÉTI honlapjáról. Emellett az OÉTI ingyenesen biztosította a résztvevő iskoláknak a „**HAPPY csomagot**”, amely plakátot, valamint szülőknek és gyermekeknek szóló szórólapot tartalmaz. Ezen felül azokban az iskolákban, akik jelezték, hogy nincs ingyenes vízvételi lehetőség az illemhelyeken kívül, az OÉTI a HAPPY hét idejére **vizes ballonok kihelyezésével** vagy **palackozott víz** biztosításával oldotta meg az ingyenes, igény szerinti folyadékpótlást a tanulók számára.

**A nagy sikerre való tekintettel az OÉTI ezentúl minden évben megrendezi a HAPPY hetet.**

### 2. "Az egészséges is lehet finom" program - zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő program

Felmérésekből ismert, hogy Európa szerte alacsony a zöldség- és gyümölcsfogyasztás a gyermekek körében (Pro Children Study – 2003).

**"Az egészséges is lehet finom"** zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő program Magyarországon a diákság körében, mely az Egészségügyi Minisztérium támogatásával valósult meg. A 2 hónapos intervenció 15 budapesti iskola (5 kerület) 750 tanulójának zöldség- és gyümölcsfogyasztási szokásaiban kívánt pozitív eredményeket elérni.

Minden kerületből 1 iskolában **gyümölcs-automatát** helyeztek el, 1 iskolában biztosítottak **tízóráira ingyenesen zöldséget/gyümölcsöt**. A 2 hónapos program egy standard oktatási anyaggal is kiegészült (dietetikusok által megtartott előadások+ szóróanyag).

Az elvárásainak megfelelően a program hatására a résztvevő gyermekek napi gyümölcs- és zöldségfogyasztása a program végére szignifikáns mértékben növekedett. Bár az oktatás önmagában is pozitívan változtatott a gyerekek zöldség/gyümölcs fogyasztási szokásán, megállapítható hogy a zöldség/gyümölcs ingyenes helyben kínálata lényegesen kedvezőbb eredményt mutat. **Az oktatás kiemelkedő szerepe mellett tehát fontos az egészséges választék helyben történő biztosítása.**

### **3. Startolj reggelivel! iskolareggeli program**

A 2010/2011 tanév I. félévében az OÉTI a NEFMI támogatásával elindította a Startolj reggelivel! iskolareggeli programot, melynek célja az iskolás korosztály táplálkozásának egészségesebbé tétele.

**A Startolj reggelivel! iskolareggeli program célja, hogy kialakítson a tanulóknál egy olyan szokást, mely az egészséges életmód része.**

**Az OÉTI korábbi felmérései alapján az iskolások tej- és tejtermék fogyasztása, valamint a zöldség- és gyümölcsbevitel jelentősen elmarad az ajánlásoktól, melynek később komoly egészségügyi következményei lehetnek (pl. csonttritus, egyes daganatok, szív- és érrendszeri betegségek). Ezen felül a tanulók egyharmada nem reggelizik, és az étkezések száma sok esetben mindössze napi kettő. Ez utóbbi különösen azért probléma, mert mind a reggeli elhagyása, mint az étkezések alacsony száma összefügg a gyermekkori elhízással.**

A Startolj reggelivel! program oktatásra, és ingyenes, egészséges reggeli biztosítására épül. A programban az ország 11 városából kiválasztott 14 általános iskola 5. és 8. osztályos tanulóit (kb. 1500 diák) és tanárai vettek részt. A diákokat az első héten az OÉTI munkatársai oktatták a reggelizés fontosságára, és azt is megtanulhatták a gyermekek, hogy miből áll az egészséges reggeli. Az oktatások alkalmával a diákok és szüleik további szóróanyagokat kaptak, melyek segítségével még alaposabban mélyíthetik el ismereteiket. Az ingyenes reggeliket 6 héten keresztül, szeptember 15- től kezdődően minden tanítási napon az első szünetben, tanáraikkal közösen fogyasztották el a tanulók. Az egészséges és ízletes reggeliket az OÉTI dietetikusai állították össze.

Bízunk abban, hogy a program sikere felhívja a figyelmet a probléma fontosságára, és lehetőséget teremt arra, hogy a jövőben a gyerekek még szélesebb köre tudjon majd reggelivel startolni.

### **4. „Stop Só” Nemzeti Sócsökkentő Program**

Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás legfontosabb kockázati tényezője jelenleg a magas sóbevitel. A sófogyasztás mértéke és a vérnyomás között bizonyítottan pozitív összefüggés van mindkét nemnél, minden életkorban. Mindemellett a magas sóbevitel a vérnyomásemelő hatástól függetlenül is növeli az agyvérzés, a vesebetegség, és a bal kamrai izomtömeg vastagodás (hypertrophia) kockázatát.

- A magas vérnyomás több mint 2 és fél millió embert érint ma Magyarországon.
- A magyar lakosság sófogyasztása minden életkorban jelentősen meghaladja az ajánlott értékeket (felnőttek: 5 gramm/nap; gyermekek: 3 gramm/nap). Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet adatai alapján a férfiak átlagos napi sóbevitel 18g, a nőké 14g.
- A nemrég lezárult Országos Óvodai Táplálkozás-egészségügyi Felmérés eredményei szerint a közétkeztetés keretében biztosított ételek sótartalma 3,5-13,1 (!) gramm között volt.

#### A „Stop Só” Nemzeti Sócsökkentő Program elemei:

1. **Nemzeti szintű helyzetértékelés** - adatgyűjtés a hazai kereskedelmi forgalomban kapható, valamint a közétkeztetésben - különös tekintettel a gyermekétkeztetésben - felszolgált ételek sótartalmára vonatkozóan és a lakosság sóbevételét illetően.
2. A lakosság fogyasztásában meghatározó élelmiszercsoportok **kiválasztása, megegyezés a sócsökkentés mértékéről, a reformuláció végrehajtása.**
3. Többszintű **lakossági felvilágosító kampány** a sóbevitel és a magas vérnyomás összefüggésére, az ajánlott sóbevitel mennyiségére és a tudatos vásárlásra (élelmiszercímkek) koncentrálna.
4. Az érintettek részére **információ átadás és szoros együttműködés** az általuk gyártott élelmiszerek sótartalmának csökkentése (reformuláció) érdekében.
5. A javasolt akciók végrehajtásának és hatásosságának folyamatos **monitorozása és értékelése.**

#### Táplálkozás-barát Iskolák hálózata

Figyelembe véve, hogy mind az elhízás, mind az egyes táplálkozási hiánybetegségek igen gyakoriak a gyermekeknél, az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organisation, WHO) létrehozta a **Táplálkozás-barát Iskolák hálózatát** (Nutrition Friendly School Initiative, NFSI). A kezdeményezés segít visszaszorítani a táplálkozásból eredő betegségeket gyermekeknél. A program fő célja, hogy összeállítson egy iskola-alapú rendszert, amely egyrésztől összehangolja a már működő gyakorlatokat, másrésztől a hiányzó területeken új elemek kidolgozására ösztönöz.

A **program célja**, hogy

- a tanulók megtanulják és megtapasztalják az egészséges életmód minden elemét (egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás, higiéniai környezet)
- a résztvevő iskolák maguk mérjék fel hiányosságait, és eredményeikre alapozva kialakítsanak egy cselekvési tervet, amely segít megváltoztatni a gyermekek iskolai környezetét

A program jelenleg a kidolgozás fázisában van, de hamarosan indul az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) szervezésében.

## Miskolci menzareform modell

Az alábbiakban szeretnénk bemutatni egy Miskolcon kezdeményezett programot.

Számos együtttható mentén indult el a menzareform Miskolcon, amelynek célja, hogy a gyerekek és a felnőttek minőségi kiszolgálásban részesülve, jó körülmények között fogyaszthassanak egészséges, változatos ételeket a menzákon.

A város közgyűlése azt látta, hogy hatósági oldalról tulajdonképpen minden rendben van, a korábbi átalakítások beváltották a hozzájuk fűzött reményeket, a jogszabályokat betartják a konyhák, kisebb hiányosságokat ugyan feltártak, de jelentőseket nem. E mellett a kedvező kép mellett azonban mindenkinek volt egy mindennapi tapasztalata a saját környezetének köszönhetően, ami nem egyértelműen pozitív. Azt hallja az ember, hogy a menzán az étel ízetlen, felismerhetetlen, ehetetlen, és így tovább. Ez után döntött a közgyűlés, hogy Miskolc városa csináljon egy országosan is példa értékű menzareformot azért, hogy a gyerekek illetve mindenki, aki a város közétkeztetésében fogyasztóként van jelen, elégedett legyen.

Első lépésben megalakították a Menzareform Bizottságot, amelyben dietetikus, orvos, intézményvezető, pedagógus egyaránt helyet kapott. Ennek a komplex csapatnak a soraiba hívtak még intézményekben, illetve versenyszférában dolgozó mesterszakácsokat is. A továbbiakban összefoglalták, hogy milyen elképzeléseik, céljaik vannak.

1./Először is egy oktatási, nevelési program összeállítása és elindítása, amely óvodáskortól kisiskolás korig szól.

2./Emellett fontos a szakmai rész, vagyis az intézményekben dolgozók szakmai továbbképzése.

- Egyrészt fontosnak tartották az intézményeken belüli jó példák átadását egymásnak, ilyen lehet például az is, hogy a dolgozók részt vesznek szakmai előadásokon, továbbképzéseken, és ennek tapasztalatát adják tovább.

- Másrészt pedig a versenyszférában dolgozó, nagyobb tudású szakemberek segítségére számítanak. Egy-egy intézménybe közülük neveznek ki olyan mestereket, akik elkészítenék az előírásoknak is megfelelő ételeket, a kiszabotokat, és ezeket kompletten a konyhák rendelkezésére bocsátanák. Ezek az emberek ott lennének a konyhán, betanítanák az ott dolgozókat az új ételek elkészítésére, amelyek a jobb, egészségesebb szemlélet jegyében születnének meg.

3./A harmadik fejlesztési terület pedig a konyhák, ebédlők rendbetétele volt. Ennek indoka:

- az ebédlők igen rossz állapota, pedig korszerűbb, szebb étkezőben enni is sokkal nagyobb élvezet; - a konyhák is fejlesztésre szorulnak, sok helyen van szükség új technikai berendezésekre. Ezek megvásárlása, telepítése is a kitűzött célok között szerepel.

Ez az a terület, amelynek már az anyagi vonzata is igen komoly volt. Így nagyon fontos szponzorok keresése ehhez a feladathoz, és a pályázati lehetőségek figyelése.

4./A gyerekek számára felső tagozattól szeretnék bevezetni a választás lehetőségét, úgy, hogy háromféle menüt készítenének. Az ételeket kívánatosabbá szeretnék tenni a gyerekek számára úgy, hogy másként készítik el őket, és a tálalásra is nagyobb gondot fordítanak.

Lenne egy megszokott, hagyományos étel, s a másik kettőben pedig mindig valami újszerűt, egészségesebbet kínálnának. Szempont ugyanakkor az is, hogy a térségre jellemző ételeket is felkutassanak, s ismét az asztalra kerüljenek.

Kulcskérdés volt a nyersanyag normatíva is, amikor az árak az egekbe szöknek, a normák pedig a legtöbb helyen évek óta stagnálnak. Ebben is a szakértelem, az új eljárások megismerése volt a segítségükre. Ugyanabból az alapanyagból a meghívott mesterszakácsok ötletgazdagabb ételt, érdekesen, ízlésesen tálalva készítették el.

A menzareform 2010. szeptemberétől két iskolában indult útjára. Ezáltal a két intézményben az új receptúra bevezetésével, a személyzet ismereteinek bővítésével alapjaiban újul meg a menza, s válhat pozitív mintává akár az egész országban.

Hajdúböszörmény, 2012. április 13.

**Dr. Balogh Éva**  
kistérségi tisztifőorvos