EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

OTTHON ÉS AZ ISKOLÁBAN

Mindent a közétkeztetésről
szülőknek, pedagógusoknak

„Egészséges táplálkozást ösztönző iskola” program – 2018

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

OTTHON ÉS AZ ISKOLÁBAN

Mindent a közétkeztetésről
szülőknek, pedagógusoknak

„Egészséges táplálkozást ösztönző iskola" program – 2018

Kiadó:

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet
1051 Budapest, Zrínyi utca 3.
www.ogyei.gov.hu
ogyei@ogyei.gov.hu

Készült:

A „Keringési betegségek megelőzését célzó komplex program – Egészséges táplálkozás ösztönzése" elnevezésű, az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott program keretében.

Szerzők:

Zentai Andrea (OGYÉI)
Varga Anita (OGYÉI)
Kaposvári Csilla (OGYÉI)
Miháldy Kinga (OGYÉI)
Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ)

Szerkesztő:

Tóth Krisztina (OGYÉI)

Grafika és tördelés:

Horváth Tamás (OGYÉI)

Köszönetnyilvánítás

Köszönjük az együttműködést a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének, a Nemzeti Népegészségügyi Központnak, a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatalnak, Vígné Sági Katalin élelmezésvezető-dietetikusnak és a Nemzeti Népegészségügyi Központ mb. osztályvezetőjének, Schmidt Richárdnak.

Bevezető

Ez a tájékoztató elsősorban szülőknek, nagyszülőknek, gondviselőknek készült, de pedagógusok számára is segítség lehet. Hasznos információkat talál benne az iskolai étkeztetésről és az egészséges táplálkozásról.

Mindenki tudja, hogy az egészséges táplálkozás (a rendszeres testmozgás és lelki egészség mellett) alapvető fontosságú a gyermekek megfelelő fejlődéséhez és jóllétéhez.

A szülőknek, tanároknak is lehetnek tapasztalataik arról, hogy az egészségesen táplálkozó, aktív és kiegyensúlyozott gyerekek

- jobban teljesítenek az iskolában
- jobb eredményeket érnek el a sportban
- kevesebbet hiányoznak betegség miatt az iskolából
- kevésbé hajlamosak az elhízásra és az ezzel összefüggő betegségekre (pl.: cukorbetegség, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek)
- sikeresebbek társas kapcsolataikban
- nagyobb valószínűséggel lesznek felnőtt korukban is egészségesek.

Sok szülő azonban nem tudja, hogy nevelje egészséges táplálkozásra a gyermekét.

Magára ismer?
Akkor ez a füzet Önnek szól!

Miért fontos, hogy mit eszik a gyerek az iskolában?

Egy tanuló ébrenléti idejének akár a felét is az iskolában tölti, és napi energiabevitele 35-65%-át itt fogyaszthatja el. Az iskola ezért nagyon fontos szerepet tölt be az egészséges táplálkozásra nevelés szempontjából.

Tudta?
Ha egy gyerek naponta háromszor eszik az iskolában, az az általános iskola 8 éve alatt összesen 4320 étkezést jelent!

Egy gyermek minél inkább az életkorának, nemének, fizikai aktivitásának megfelelő mennyiségű, összetételű, változatosan összeállított étrendet kap, annál egészségesebb és eredményesebb lehet.

Mivel a táplálkozási szokások fiatal korban alapozódnak meg, és – talán már Ön is tapasztalta, hogy - felnőttként jóval nehezebb a rossz beidegződéseken változtatni, fontos, hogy a gyermekeket a kezdetektől egészséges táplálkozásra neveljük, ugyanarra tanítsuk otthon és az iskolában is.

Tudta?

10 túlsúlyos gyerekből legalább 7 felnőtt korában is súlyproblémákkal fog küzdeni.

Annak érdekében, hogy a gyerekek egészséges felnőttekké váljanak:

- otthon egészséges táplálkozásra kell törekednünk
- jó példát kell mutatnunk, hiszen a gyermek számára a szülő a legfontosabb példakép
- az iskolában egészséges étrendet, az iskolai automatákban, büfében egészséges kínálatot kell biztosítani
- a gyermek környezetében lévő felnőtteknek (például a pedagógusoknak) jó példát kell mutatniuk.

Minden felelősségteljes szülő beláthatja, hogy az étkezésnek nem lehet csak az a célja, hogy „jóllakjon a gyerek". Az sem mindegy, hogy mivel lakik jól.

Az iskolai közétkeztetés ezt már felismerte.
Működjön együtt Ön is! Törekedjen egészséges táplálkozásra otthonában is!

Hogyan segíti a családokat az iskolai közétkeztetés?

Egészséges étrendet biztosít

A közétkeztetési rendelet szabályait táplálkozási szakértők alakították ki, nemzetközi ajánlásokat is figyelembe véve, így garantált, hogy a rendeletnek megfelelő étrend kiegyensúlyozott, a gyerekek egészségét szolgálja.

Tudta?
Gyermekének naponta legalább 4 adag zöldséget, gyümölcsöt javasolt elfogyasztania. Ha gyermeke napi háromszori étkezésre van befizetve, akkor ebből két adagot már megkap.

Meghatározott mennyiségű energiát és élelmiszeradagokat biztosít

A szakértők azt is pontosan meghatározták, hogy korcsoportonként mennyi energiát és az egyes nyersanyagokból, ételcsoportokból milyen adagokat kell biztosítani. Így a közétkeztetésben részt vevő gyerekeket kevésbé fenyegetheti az alultápláltság vagy a túlsúly veszélye.

(Természetesen vannak különbségek az egyes gyerekek energia- és tápanyagigénye között, de ezekre a tömegeket kiszolgáló közétkeztetés nem tud tekintettel lenni. A szülő feladata gondoskodni például arról, hogy a sportoló gyerek hozzájusson a megfelelő többletenergiához.)

Mennyi energiára van szüksége az Ön gyermekének?
Kiolvashatja az MDOSZ energiakalkulátorából (36. oldal).

Helyes étkezési szokásokat alakít ki

A közétkeztetést igénybe vevő gyermek rendszerességhez szokik, idényjellegű, új típusú élelmiszereket ismerhet meg, változatos formában, étkezési kultúrája a kísérőtanárok, élelmezésben dolgozó munkatársak és a társaival való együtt étkezés révén fejlődhet.

Tudta?
Az étlapot az iskolában a szülők által jól látható helyen ki kell függeszteni. Így Ön is tanulhat: ötleteket meríthet, hogy hogyan állítsa össze a napi étrendjét, hogy alakítsa gyermeke hétvégi étkezéseit.

Jobb iskolai teljesítményt eredményezhet

Az iskolai közétkeztetésre épülően, otthon is szükségleteiknek megfelelően, kiegyensúlyozottan táplálkozó gyerekek rendszeresen hozzájutnak a szükséges energiához, tápanyagokhoz, így tovább tudnak figyelni a tanórákon, összeszedettebbek lehetnek, jobban teljesíthetnek a sportban.

Tudta?
A reggeli kihagyása ronthatja az iskolai teljesítményt. Soha ne engedje üres gyomorral gyermekét az iskolába!

Időt és pénzt spórol a szülőknek

Elfoglalt, de egészségtudatos szülők akár napi 30 percet (egy iskolaév során 90 órát) spórolhatnak azzal, ha a közétkeztetőre bízzák a gyerek egészséges tízóraijának, uzsonnájának elkészítését.

Összeszámolta már,
mekkora kiadással jár, ha boltban, büfében vásárolnak a gyereknek tízórait, uzsonnát? Ha csupán egy szendvicset és egy gyümölcslevet vásárol a gyerek naponta, az egy hónapban 10 000 forint kiadást jelenthet a családnak! A közétkeztetés igénybevételével garantáltan jobban jár!

Milyen szabályok vonatkoznak az iskolákra?

Magyarországon számos olyan rendelkezés és program van érvényben, amelyek támogatják az egészséges iskolai környezetet, a gyermekek egészséges táplálkozását. A kiadvány kiadásakor érvényben lévő jogszabályok, előírások:

- Teljeskörű Intézményi Egészségfejlesztés (TIE), amely a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban 2012 óta előírásként szerepel. A következő négy egészségfejlesztési alapfeladat rendszeres végzését jelenti: egészséges táplálkozás, mindennapos testnevelés, a gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése, egészségismeretek.
- 2008. évi XLVIII. törvény, amely tiltja az üres kalóriákat népszerűsítő reklámtevékenységeket a nevelési és oktatási intézményekben.
- 2011. évi CXC. törvény, mely előírja a napi testnevelésórát.
- 21/2017. (IV. 26.) FM rendelet az óvoda- és iskolatej program szabályozásáról.
- 29/2017. (VI. 7.) FM rendelet az iskolagyümölcs- és iskolazöldség-program végrehajtásáról.
- 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet, mely többek között tiltja a népegészségügyi termékadó hatálya alá eső (pl.: egyes magas só- és cukortartalmú) termékek forgalmazását az oktatási és nevelési intézményekben. Ennek megvalósítását segíti az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) segédlete az iskolabüfék árukínálatának kialakításához.
- 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet, mely előírja, hogy a közétkeztetésben résztvevő minden fogyasztó, az élettani szükségletének megfelelő mennyiségű és minőségű élelmiszerekkel legyen ellátva.

A 2015. január 1-jén hatályba lépett közétkeztetési rendelet fordulópontot jelenthet a gyermekkori elhízás és alultápláltság hazai terjedésének megfékezésében és bevezetése nemzetközi szinten is jó gyakorlatnak minősül.

Menő a menza!

Használja ki a lehetőséget, hogy az otthon kialakított jó étkezési szokásokat gyermekének már az iskolában sem kell feladnia!

Vegye igénybe Ön is az iskolai közétkeztetést!

A közétkeztetési rendelet története

A közétkeztetés táplálkozás-egészségügyi szempontjait jelenleg szabályozó 37/2014. (IV.30.) EMMI rendeletnek több évtizedes előélete van.

Magyarországon a közétkeztetés első országos vizsgálatára 1977-78 és 1979-80 között került sor, a 3-18 éves lakosság körében. Már ekkor számos hiányosságra derült fény.

Javasolták az életkor szerinti tápanyagszükségleti normák kidolgozását (különböző ellátási formában résztvevő gyermekek ill. fiatalok számára) és az e normákon alapuló, egységes élelmiszerfelhasználási szabályok kötelező bevezetését.

FORTEPAN/ Bauer Sándor adományozó

A jelenleg érvényben lévő rendelet tervezetét 2009-ben kezdték el kidolgozni az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) munkatársai.

A régebbi, tápanyagalapú (fehérje-, zsír-, szénhidrát-, koleszterin-, hozzáadottcukor-tartalmat meghatározó) ajánlást élelmiszer-alapú váltotta fel.

2009 és 2015 között széleskörű társadalmi egyeztetés zajlott a rendelet tartalmáról.

2011. augusztus 1-jén az országos tisztifőorvos tette közzé a rendelettervezetet, ajánlásként.

Az ajánláshoz való alkalmazkodással a közétkeztetőknek több év állt rendelkezésükre ahhoz, hogy szolgáltatásukon módosíthassanak, javítsanak, lehetőségük volt az önellenőrzésre, a közétkeztetés fokozatos egészségesebbé tételére.

Ez az ajánlás képezte a 2015 óta hatályos 37/2014. (IV.30.), minisztériumi rendelet alapját, melynek betartását a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai irányítása alá tartozó, első fokon a járási/fővárosi kerületi hivatalok népegészségügyi osztályainak, másodfokon a kormányhivatalok népegészségügyi főosztályainak munkatársai ellenőrzik. A rendelet be nem tartása esetén, a népegészségügyi hatóság – a kis- és középvállalkozások védelméről szóló törvényben foglaltakat, valamint a fokozatosság elvét figyelembe véve – a jogszabályok által meghatározottak alapján hatósági döntést hoz, mely súlyos esetben pénzbírságot is vonhat maga után.

Ki ellenőrzi az iskolai közétkeztetést?

Az közétkeztetési rendelet (továbbiakban: Rendelet) előírásainak való megfelelést első fokon a járási/fővárosi kerületi hivatalok népegészségügyi osztályainak, másodfokon a kormányhivatalok népegészségügyi főosztályainak munkatársai ellenőrizhetik.

A Közétkeztetési kisokos c. fejezetben felsorolt és egyéb előírások betartatásáért tehát a helyi kormányhivatal munkatársai a felelősek.

Az élelmiszer-higiéniával, -biztonsággal, -minőséggel kapcsolatos központi igazgatási feladatokat pedig a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) látja el.

Azt tehát, hogy az iskolában élelmiszer-biztonsági szempontból megfelelően előállított/szállított/tárolt/tálalt, fogyasztható és megbetegedést nem okozó ételt kapnak-e a gyerekek, a NÉBIH, valamint az élelmiszer-biztonság feladatkörében eljáró járási hivatalok és kormányhivatalok ellenőrizhetik.

Esetleges panaszait a szülő is jelezheti az iskolavezetés vagy közvetlenül a közétkeztető felé. Éljen ezzel a lehetőséggel!

Hogyan működik az iskolai közétkeztetés?

Az étkeztetést az iskola többféleképpen biztosíthatja:

- vannak iskolák, ahol helyi konyhán készülnek az ételek
- vannak, amelyekbe kiszállítják az ételeket
- vannak, melyekben a tanulók az iskola épületén belül és
- vannak, melyekben az iskola épületén kívül étkeznek.

Sok ember dolgozik azon, hogy gyermeke tízórait, ebédet, uzsonnát kapjon.

Az étrendet, ha nem kell diétás étrendet is biztosítani, az élelmezésvezető tervezi meg, a Rendeletnek megfelelően. Figyelnie kell arra, hogy az egyes élelmiszercsoportok milyen gyakorisággal fordulnak elő, mekkorák az adagok, elég változatos-e a menü, tartalmazza-e az előírt tápanyagokat.

Ezután egyeztet a beszállítóval, megrendeli az alapanyagokat, folyamatosan kutatva, hogy honnan tud a rendelkezésére álló összegből jó minőségű élelmiszereket beszerezni.

A főzőkonyhán dolgozó munkatársak általában hajnalban, nem ritkán reggel 3-4 órakor kezdik a napot, mert a beszállítók van, hogy ekkor hozzák a megrendelt alapanyagokat.

Az alapanyagok bevételezésre, majd raktározásra vagy azonnali felhasználásra kerülnek.

A felhasználásra kerülő alapanyagokat a nap elején vagy még előző nap előkészítik, majd elkészítik a gyermekek tízóraiját, ebédjét, uzsonnáját. Attól függően, hogy helyben főzés van-e vagy kiszállítás, kitálalják az ételeket a gyermekeknek vagy szállító edényekbe adagolják azokat. Kiszállítás esetén az iskolai konyhán dolgozó munkatársak feladata az ételek kiadagolása.

Az egész folyamat során figyelnek a tisztaságra, az élelmiszerbiztonsági és egyéb szabályok betartására, melyet a minőségért felelős személy is ellenőriz.

Egy jó élelmezésvezetőnek értenie kell az ételekhez, a gazdálkodáshoz, a logisztikához, a joghoz, a pszichológiához, kreatívnak, alaposnak, szigorúnak, kommunikatívnak és hihetetlenül kitartónak kell lennie ahhoz, hogy olyan étel kerüljön a fogyasztók asztalára, amit akár a saját otthonában is büszkén tálalna fel. Nincs könnyű dolga, hiszen az iskolai közétkeztetésnek a legváltozatosabb elvárásoknak kell megfelelnie:

- Feleljen meg az egészséges táplálkozás irányelveinek
- Legyen biztonságos
- Legyen olcsó
- Korcsoportonként (sokszor bölcsődéstől időskorúig) megfelelő jellegű és mennyiségű ételeket kínáljon, lehetőség szerint idényjellegű alapanyagokból
- Egyszerre elégítse ki a mélyszegénységben és a viszonylagos jólétben élők igényeit is
- Legyen vonzó alternatívája az otthoni étkezésnek
- Legyen tradicionális, ugyanakkor trendi is
- Legyen kevés az ételmaradék, de lehessen repetázni
- Feleljen meg a vonatkozó rendeleteknek és a megrendelő elvárásainak egyaránt

Legyenek bármennyire is elégedetlenek a közétkeztetési szolgáltatással, azt ne feledjék, hogy azért az ételért, amely a gyermek tányérjára kerül, a közétkeztetést biztosító cég vezetősége, az élelmezésvezető, a szakács, a konyhalányok, konyhások, mosogatók, takarítók, a beszállítók, adott esetben fejlesztő séfek, minőségellenőrök együttesen dolgoznak. Tiszteljék meg őket azzal, hogy esetleges panaszaikat és elismerésüket is közvetítik a közétkeztető felé.

Mit tehet Ön azért, hogy egészségesen egyen a gyerek az iskolában?

A szakma rendeletalkotással, ellenőrzésekkel, ajánlások megfogalmazásával, betegségmegelőzést célzó és oktatói tevékenységgel folyamatosan dolgozik azon, hogy gyermeke a lehető legjobb ellátásban részesüljön az iskolában, de a pozitív változások gyakran lassan mutatkoznak meg.

Legyen türelmes, támogassa a gyerekek egészséges táplálkozását elősegítő reformokat, és lehetőségeihez mérten vegyen is részt ezek megvalósulásában.

Tudnia kell,
hogy ha Ön nyitott a változásokra, hozzáállása az egészséges táplálkozáshoz és az iskolai közétkeztetéshez alapvetően pozitív, gyermeke sokkal könnyebben fogadja el az egészséges étrendet. Hiszen számára Ön az elsődleges példakép!

Mit tehet Ön az iskolában?

Tájékozódjon és tájékoztasson

- Ismerje meg az iskola egészségprogramját, bátran tegyen javaslatokat és jelezze a vezetőség felé, ha elégedetlen a program megvalósításával.
- Ismerje meg a közétkeztetési rendeletet (ehhez olvassa át a következő fejezetet).
- Indítványozzon „nyíltnapot", melyen Ön is megkóstolhatja a közétkeztetés keretében kapott ételeket.
- Amennyiben a közétkeztető nem végez rendszeres elégedettség-mérést, kezdeményezze azt.
- Szakítson időt arra, hogy évente legalább egyszer meglátogassa az iskolai menzát, és törekedjen jó kapcsolatra a konyha dolgozóival.
- Amennyiben gyermeke diétás étkeztetésre szorul, erről tájékoztassa a konyhai alkalmazottakat, pedagógusokat is, kezdeményezzen széleskörű beszélgetést a diétás étkeztetést igénylő betegségről.

Jelezze a problémákat

- Legyen tisztában azzal, milyen formában, ki felé jelezheti esetleges panaszait, Ön, illetve gyermeke.
- Járjon utána, hogy elegendő ideje van-e gyermekének az ebéd elfogyasztására. Amennyiben nem, hívja fel erre az iskolavezetés figyelmét.
- Szülőtársaival közösen ellenőrizze, hogy megfelelőek-e az étkezési körülmények (tiszta, világos-e az étkezde, megfelelő méretűek-e az evőeszközök, ép-e a bútorzat stb.). Amennyiben nem, hívja fel a hiányosságokra az iskolavezetés figyelmét és járjanak utána, hogy van-e valamilyen pályázati vagy egyéb lehetőség a megfelelő körülmények megteremtésére. Lehet, hogy egy tisztasági festés is sokat javíthat a helyzeten.

Ismerje el az iskola, a közétkeztető erőfeszítéseit

- Ismerje el, ha az iskola erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy a tanulókat egészséges táplálkozásra ösztönözze, és legyen türelemmel: a változáshoz idő kell.
- Buzdítsa arra gyermekét, hogy ha valami ízlik, akkor azt jelezze a konyhai munkatársak felé. Kezdeményezze, hogy legyen lehetőség a dolgozók erőfeszítéseinek elismerésére.

Vegyen részt az egészséges táplálkozást célzó iskolai kezdeményezésekben

- Csatlakozzon az iskolában működő „menzabizottsághoz", és vegyen részt az étkeztetés minőségének javítását célzó kezdeményezésekben.
- Ha még nincs „menzabizottság" az iskolában, kezdeményezze, hogy legyen.
- Vegyen részt az egészséges táplálkozáshoz kötődő iskolai rendezvényeken, akár szervezőként is.
- Tartson kapcsolatot a többi szülővel, a pedagógusokkal, és beszélgessenek az egészséges táplálkozásról, az iskolai étkeztetésről, étel-, italautomata, büfékínálatról.
- Más szülőkkel összefogva kezdeményezze az iskolai étel-, italautomata, büfé kínálatának egészségesebbé tételét, ha szükséges.
- Ötleteljen a szülőkkel, pedagógusokkal közösen arról, hogy mit használhatnak jutalmazásra az iskolában és az iskolán kívül is, étel (pl. édesség) helyett.
- Kezdeményezze, hogy az iskolai rendezvényeken, kirándulásokon stb. ne jutalmazzanak étellel és csak egészséges ételeket, italokat kínáljanak.

Mit tehet Ön otthon?

- Törekedjen egészséges táplálkozási szokások kialakítására; gondoskodjon arról, hogy ne legyenek ismeretlenek gyermeke számára a menzán kapott ételek. Olvassa el az Egészséges táplálkozás iskoláskorban című fejezetet!
- Napi háromszori iskolai étkezés igénybevétele esetén gyermekének alapvetően nincs szüksége arra, hogy ételt, vízen kívül más italt csomagoljon részére. Legyen azonban vésztartaléka, arra az esetre, ha mégis megéhezne, például tartósabb gyümölcs (pl.: alma, körte, szilva), teljes kiőrlésű keksz.
- Osztozzon Ön is a „gasztrokalandban", amit gyermeke a közétkeztetés keretében átélhet: készítse el otthon is a menzán kínált ételeket.

- Legyen téma otthon az étkezés! Kérdezze meg gyermekét, mi volt az aznapi menü az iskolában, mi ízlett, mi nem ízlett és miért.
- Olvassa át együtt gyermekével a heti menüt, beszélgessenek az egyes fogásokról, győződjön meg arról, hogy a gyermek számára nem ismeretlenek a kínált ételek.
- Bátorítsa kóstolásra a gyereket, de legyen türelmes, ne adja fel!

Tudta?

Egy gyereknek akár 10-szer is be kell mutatni egy ételt ahhoz, hogy elfogadja, megkóstolja, megszeresse.

- Az iskolán kívüli étkezéseket igazítsa a menzához. Pl. ne készítsen reggelire tojásos szendvicset, ha tudja, hogy aznap azt kap a gyerek tízóraira is, és ne várja őt péksütemménnyel iskola után, ha be van fizetve uzsonnára. Így sokkal szívesebben fogyasztja majd a menzaételeket.
- Ne ítéljen pusztán a gyerekek panaszai alapján, akik – életkorukból is adódóan – hajlamosak a túlzásokra és nehezen szállnak szembe a menzát kritizáló kortárs véleményvezér vagy csoport nyomásával. Panasz esetén beszélgessen a gyerekkel, a pedagógussal, közétkeztetővel, iskolavezetéssel is.

„Futótűzként terjedt el a hír, hogy a főzelék kukacos. Hiába bizonygattuk, hogy csak a bab csíradarabjait látják, aznap már ciki volt megenni az ebédet."

- Tudatosítsa, hogy alapvető különbségek vannak az otthoni és az iskolai étkeztetés között. Az otthoni étkezés amellett, hogy meghittebb és spontánabb, személyre szabottabb is, mint a közétkeztetés, melynek gyerekek százait, ezreit kell kiszolgálnia.

Ahogy Ön is elfogadja,
hogy a kifőzdékben kapható vagy megrendelt borsófőzelék nem vetekszik a „nagyi főztjével", úgy gyermeke is megtanulhatja, hogy a menzán jobbára nem az otthon ízeivel fog találkozni.

- Beszélje meg a gyerekkel, hogy mire költheti a zsebpénzét. Magyarázza el, hogy az étel-, italautomatában, büfében, boltban vásárolt ételek, italok milyen hatással lehetnek az egészségére és iskolai eredményeire.
- Hiányzás esetén mondja le az aznapi étkezést! Ha egy 600 fős iskolában csak a tanulók 5%-a beteg, de a szülő nem mondja le a napi ételt, akkor 30 adag tízórai, ebéd, uzsonna kerül kidobásra.
- Hívja fel a gyerek figyelmét arra, hogy az élelmiszer érték, nem szabad pazarolni. Kérje meg, hogy kóstolás nélkül semmit se dobjon a kukába, moslékba. Az élelmiszerpazarlás elleni küzdelemnek Ön is aktív részese lehet!

Figyelmébe ajánljuk a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) Maradék nélkül programját, amely az élelmiszerpazarlás megelőzésének fontosságára hívj fel a figyelmet: http://maradeknelkul.hu/ weboldalon.

Közétkeztetési kisokos, hasznos tippekkel

Az alábbi fejezetben a közétkeztetéssel, közétkeztetési rendelettel kapcsolatos legfontosabb kérdéseket gyűjtöttük csokorba. Megismerheti a – nem szakemberként egyébként talán nehezen értelmezhető – közétkeztetési rendeletben foglalt legfontosabb szabályokat, megértheti, hogyan szolgálják ezek a szabályok a gyermekek egészségét.

Praktikus tanácsokat kaphat továbbá ahhoz, hogyan teheti az otthoni étkezéseket is egészségesebbé.

Miért van étkeztetés az iskolában?

A 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról írja elő, hogy a nevelési-oktatási intézményekben minden nap déli meleg főétkezést, valamint tízórai és uzsonna formájában két kisétkezést kell biztosítani.

Kik számára ingyenes vagy kedvezményes az iskolai étkeztetés?

A 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról 21/B. § (1) b) pontja úgy rendelkezik, hogy az intézményi gyermekétkeztetést ingyenesen kell biztosítani az 1-8. évfolyamon nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő azon tanulók számára, akik rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek vagy akiket nevelésbe vettek.

Miért kell, hogy rendelet szabályozza az iskolai étkeztetést?

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) és jogutódja, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) felmérései alapján az iskolai közétkeztetés korábban nem felelt meg az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásoknak, ezért szükség volt egy önálló, minden oktatási-nevelési intézményben kötelezően betartandó rendelet megalkotására.

Az egészségesebb iskolai közétkeztetés bevezetésével többek között

- csökkenhet a túlsúlyos, elhízott vagy épp alultáplált gyerekek száma
- csökkenhet a túlsúllyal, alultápláltsággal összefüggő betegségek előfordulása gyerekkorban
- változatosabb lehet a gyerekek táplálkozása
- új ételeket, alapanyagokat ismerhetnek meg a gyerekek
- csökkenhet a betegség miatti iskolai hiányzások száma
- jobb iskolai eredmények érhetők el.

Milyen szabályokkal támogatja a rendelet a gyerekek egészségét?

A rendelet meghatározza, hogy a közétkeztetőknek korosztályonként (pl.: alsó vagy felső tagozat), és étkeztetési formánként (pl.: napi étkeztetés egy bentlakásos intézetben vagy napi háromszori étkeztetés egy általános iskolában) milyen elvek mentén kell összeállítani az étlapokat, továbbá, hogy miről kell tájékoztatni a közétkeztetést igénybe vevőket.

Általános szabályok:

- A gyermekek az életkoruknak megfelelő minőségű és adagnagyságú ételeket kapnak.
- Napi háromszori étkezés esetén minden nap kapnak zöldséget és/vagy gyümölcsöt, teljes értékű gabonából készült ételt, tejet vagy tejterméket.
- Kevesebb só és cukor kerül az ételekbe (továbbá nem adható például cukros üdítő vagy szörp, és az édességeket is korlátozzák).
- Változatosabb ételek kerülnek a tányérra.
- Lehetőség van a helyi termelőktől származó friss alapanyagok használatára.
- A szakorvos által igazoltan diétás étrendre szoruló gyermekeknek is kötelező biztosítani a lehetőséget, hogy részt vegyenek a közétkeztetésben.

Mi alapján állították össze a rendeletet?

Az újfajta rendszer kialakítása az OÉTI felmérési eredményeire alapozva, a legújabb hazai és nemzetközi szakirodalmi adatokat figyelembe véve, a táplálkozástudomány aktualitásainak megfelelően történt meg.

Hányszor kapnak enni a gyerekek az iskolában?

Az egészséges étrend alapja a napi ötszöri étkezés: három főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) és két kisétkezés (tízórai, uzsonna).

A szülők eldönthetik, hogy napi egyszeri vagy napi háromszori étkeztetést igényelnek az iskolában.

Napi egyszeri étkezés esetén a gyermek csak meleg ebédet kap, napi háromszori étkezés esetén tízórait, ebédet és uzsonnát.

Tipp:
Érdemes akkor is böngésznie a menzai étlapot, ha gyermeke nem veszi igénybe a közétkeztetést. Merítsen onnan ötleteket az otthon csomagolt tízórai, uzsonna összeállításához, hétvégi ebédekhez.

Adható ugyanaz az ebéd egymás után többször is?

Az egymást követő kétszer tíz élelmezési nap (4 hét) ebédjeire változatosságot ír elő a rendelet. Ez például azt is jelenti, hogy 1 hónapon belül ugyanaz az ételsor ebédre nem adható. Például húsleves és másodikként rántott hús, krumplival, együtt, 1 hónap alatt csak egyszer fordulhat elő.

Tipp:
Mindig nézze meg előre az iskolai étlapot és ennek megfelelően, változatosan főzzön otthon is. Ne készítsen például borsófőzeléket hétvégén, ha azon a héten vagy a következő héten az iskolában is az az ebéd.

Összességében mennyire változatos az iskolai étkezés?

Az egymást követő kétszer tíz élelmezési napra (1 hónapra) előírt változatossági szabály betartásával, továbbá az egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok biztosításának gyakoriságára vonatkozó előírások betartásával az iskolai étkeztetés kellően változatos ahhoz, hogy a gyerekek minden szükséges tápanyaghoz hozzájussanak, a menü ne legyen unalmas és újfajta ételekkel, alapanyagokkal ismerkedjenek

meg (ami fontos szempont az egészséges táplálkozási szokások kialakulása szempontjából is).

Nem fordulhat elő például, hogy

- túl gyakran kapjanak tésztaételt ebédre a gyerekek (hiszen napi háromszori étkeztetés esetén száraztészta két hét alatt csak két alkalommal adható)
- minden nap burgonya legyen a köret (hiszen napi háromszori étkeztetés esetén burgonya két hét alatt csak legfeljebb 5-ször szerepelhet az étlapon)
- túl gyakran kapjanak bő olajban sült rántott húst (hiszen napi háromszori étkeztetés esetén bő olajban sült étel két hét alatt csak egyszer adható).

Milyen új ételekkel találkozhatnak a gyerekek?

Az, hogy egy gyerek számára mi jelent újdonságot, attól függ, hogy otthon milyen ételekhez szokott. Minél változatosabb az otthoni táplálkozás alapanyagok és ételkészítési módok tekintetében is, annál kevésbé lehetnek ismeretlenek a gyerek számára az iskolában kapott ételek.

Jellemzően újdonságnak számíthatnak bizonyos (a sócsökkentés kompenzálásaként is használt) fűszerek, egyes gabonák, gabonaköretek (pl. bulgur, köles), teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszerek (pl. teljes kiőrlésű kenyér), egyes olajos magvak (melyeket napi háromszori étkeztetés esetén két hét alatt legalább 1 alkalommal kötelező a közétkeztetőnek az étlapra tervezni). Az ilyen, kevésbé ismert alapanyagok mellett jellemzően újdonság a gyerekek számára, hogy a közétkeztetők gyakran használnak egyszerű margarin helyett változatos szendvicskrémeket (túrókrém, tojáskrém, halkrém, zöldségkrém).

Ne essen kétségbe,
ha gyermeke nem fogadja el azonnal az újdonságokat! Ne feledje, hogy egy gyereknek akár 10-szer is be kell mutatni egy ételt ahhoz, hogy megkóstolja, megszeresse. Bátorítsa a gyereket kóstolásra és készítse el a közétkeztetésben kínált ételeket otthon is!

Elegendő ételt kapnak a gyerekek?

Mivel egy 7 éves gyereknek kevesebbet kell ennie, mint egy 14 évesnek, más adagot írnak elő a különböző korú gyerekek számára.

A rendelet az általános iskolás gyermekek esetén, 7-10, és 11-14 éves korcsoportokat különböztet meg, a nemzetközi szakirodalom szerint.

Étel (példák)	7-10 éves	11-14 éves
Friss zöldség	4-8 dkg	5-9 dkg
Friss gyümölcs	7-12 dkg	7-15 dkg
Saláta	7-10 dkg	8-11 dkg
Főzelék	2-2,5 dl	2,5-3 dl
Szelet hús	55-70 g	65-80 g
Hal	55-70 g	65-80 g
Burgonya	18-23 dkg	20-25 dkg
Tészta, rizs	10-20 dkg	15-25 dkg
Tej, tea	2-2,5 dl	2-2,5 dl

Az adagnagyság ételcsoport-típusonként változó. Egy gyerekre, egy étkezésre számolva határozzák meg grammban (g), dekagrammban (dkg), vagy deciliterben (dl), a táplálkozástudomány jelenlegi ajánlásainak megfelelően.

A közétkeztető adagolási útmutatót készít, amelyet a tálalás helyén, a tálalók által jól látható helyen kell kirakni.

Tipp:
Tartsa be a 19. oldalon lévő adagolási útmutatót otthon is! (Egy közepes alma körülbelül 10 dkg, egy körte körülbelül 20 dkg.)

Mekkora az ételek kalóriatartalma?

A szervezet az elfogyasztott ételekből és italokból jut energiához. Ennek az energiának a mértékegysége a kalória (kcal). Ha több energiát vesz a gyerek magához, mint amennyit felhasznál (több kalóriát visz be, mint amennyit lemozog), akkor gyarapodni, ha kevesebbet, akkor csökkenni fog a testtömege.

A gyermekek energiaigénye a kor, nem és fizikai aktivitás alapján különböző (napi 1300-3300 kcal között változik). Ebből, napi háromszori étkezés esetén (tehát egy tízóraival, ebéddel és uzsonnával) a Rendelet szerint az adott korcsoportban előírt napi energiaszükséglet 65%-át kell biztosítani az iskolában. 7-18 éves kor között ez napi 1100-1700 kcal-t jelent.

Az iskolában kapott ételek energiatartalmát (kalóriatartalmát) a közétkeztetőnek kötelező feltüntetnie az étlapon.

Tipp:
Gyermeke energiaszükségletéről a kiadvány későbbi részében tájékozódhat. Jogszabály írja elő az iskolában a rendszeres egészségügyi szűrővizsgálatokat. Tájékozódjon a mérések eredményeiről, hogy megtudja, ideális-e a gyermek testtömege, szükséges-e változtatni esetleg az energiabevitelén.

Mi minden olvasható le az étlapról?

A közétkeztetőnek kötelező étlapot készítenie és az iskolának azt közzétenni olyan helyen, ahol a szülők jól láthatják (elektronikusan is, ahol erre lehetőség van). Ha változik az étlap, az étkezés előtt ki kell függeszteni a módosított étlapot.

Az étlapon fel kell tüntetni minden étkezés esetén:

- az energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukortartalmat,
- a sótartalmat
- és az allergén összetevőket.

A diétás étrendet külön kell feltüntetni az étlapon.

A közétkeztető adagolási útmutatót készít, amelyet a tálalás helyén, a tálalók által jól látható helyen kell kirakni.

Tipp:
Nézze át gyermekével közösen az étlapot, és tudatosítsa benne, hogy az étellel, itallal energiát juttat a szervezetébe (ezt fejezi ki az étlapon kcal-ban megadott érték). Számolják ki közösen, hogy hány kalóriát kell bevinnie a gyermeknek egy nap, és hogy ebből mennyit kap meg az iskolában.

Mennyi zöldséget, gyümölcsöt kapnak a gyerekek az iskolában?

A Rendelet szabályai szerint, napi háromszori étkezés esetén egy gyereknek biztosítani kell naponta legalább 2 adag zöldséget vagy gyümölcsöt, ezekből legalább 1 adagot nyersen.

A burgonya kivételt képez: két hét alatt legfeljebb 5 alkalommal adható.

Tipp:
Ha az iskola részt vesz az iskolagyümölcs programban is, nem szükséges gyümölcsöt csomagolni a gyereknek. Buzdítsa őt arra, hogy fogyassza el az iskolában kapott zöldségeket, gyümölcsöket.

Mennyi gabonafélét kapnak a gyerekek az iskolában?

Napi háromszori étkezés esetén egy gyereknek biztosítani kell naponta legalább 2 adag gabona alapú élelmiszert.

A rendelet alapján „gabona alapú élelmiszernek" számít pl. a rizsköret, a bulgur, a tarhonya, a spagetti tészta, a nokedli, a kenyér, kifli, zsemle stb.

A rendelet azt is előírja, hogy a napi legalább 2 adag gabona alapú élelmiszerből legalább 1 adagnak „teljes kiőrlésű gabona alapúnak" kell lennie. (Azaz olyannak, amely legalább 50%-ban ún. pszeudogabonából vagy olyan gabonákból áll, amelyek tartalmazzák a gabonaszem összes értékes alkotóelemét.)

Egy példával szemléltetve: ha egy napon a tízórai sajtos-uborkás szendvics, az ebéd pedig rizseshús, azzal a közétkeztető betartja a „napi 2 adag gabona alapú élelmiszer" szabályát. Ha legalább a szendvicset (min. 50%-ban) teljes kiőrlésű liszt felhaszná-

lásával készült zsemléből készíti vagy legalább a rizseshúst (a rendelet szerint teljes kiőrlésű gabonának minősülő) barnarizsből készíti el, azzal pedig betartja a teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszerek biztosítására vonatkozó szabályt.

Tipp:
Hétvégén, iskolai szünetekben a gyerekek egyenek naponta 3 adag gabona alapú élelmiszert, amiből legalább 1 adag teljes kiőrlésű legyen! (Pl. reggelizzenek zabkását, ebédeljenek tésztát, vacsorára egyenek szendvicset.)

Miért kell „teljes kiőrlésű gabona alapú" ételt is kapniuk a gyerekeknek?

A rendelet értelmében, a teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszerekhez legalább 50%-ban ún. pszeudogabonát (pl. köles, hajdina, quinoa) vagy olyan gabonát (pl. búza, árpa, rozs, zab) használnak, amely tartalmazza a gabonaszemek minden értékes alkotóelemét. Így az ilyen élelmiszereknek magasabb a rosttartalmuk és ezzel jelentősen hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez.

Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszernek (pl. teljes kiőrlésű kenyér, teljes kiőrlésű tészta, barnarizs stb.)

- napi háromszori étkezés esetén naponta legalább egyszer
- napi egyszeri étkezés esetén két hét alatt legalább háromszor szerepelnie kell az iskolai étlapon.

Tipp:
Gyermeke és családja rostbevitelének növelése érdekében otthon is fogyasszanak rendszeresen teljes kiőrlésű gabona alapú ételeket! Ezeknek az ételeknek eleinte szokatlan lehet az íze, ezért érdemes fokozatosan bevezetni őket (pl. fokozatosan növelje a házi süteményekben, kenyerekben a teljes kiőrlésű liszt arányát; először ne önálló köretként, hanem rakott ételbe „rejtve" használjon barnarizst stb.)

Mennyi tejet, tejterméket kapnak a gyerekek?

Az iskolában két hét alatt összesen 5 liter tejet vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejterméket (joghurtot, túrót, kefirt, sajtot stb.) kell biztosítani.

Ha a tejet nem ételbe teszik, hanem italként kínálják, akkor hozzáadott cukrot nem tartalmazhat! A készen vásárolt kakaót, gyümölcsjoghurtot és más ún. ízesített tejkészítményeket szintén tilos tovább cukrozni.

Tipp:
Ha az iskola részt vesz az iskolatej programban is, nem szükséges tejet, kakaót, joghurtot, kefirt csomagolni a gyereknek. Buzdítsa őt arra, hogy fogyassza el az iskolában kapott tejet, tejtermékeket.

Tipp:
Hétvégén, iskolai szünetekben is kapjon a gyerek minden nap tejet, tejterméket! Ne használjanak instant kakaóport, ami sok cukrot tartalmaz és lehetőleg a gyümölcsjoghurtot is maguk készítsék el, natúr joghurtból, friss gyümölcsből, cukor nélkül vagy csak kevés cukorral.

Miért érezheti „sótlannak" az iskolában kapott ételeket?

A magyarok általában túl sok sót fogyasztanak. Hosszútávon a túl sok só magas vérnyomást, érrendszeri betegségeket, agyvérzést okozhat, ezért fontos, hogy a sóbevitelt csökkentsük, már gyerekkorban is.

Erre az iskolai étkezőben kötelezően kihelyezett (kisebb gyerekek esetében képi megjelenítéssel is helyettesíthető) feliratok is felhívják a figyelmet: „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!"

Az iskolában a tálalókonyhán só már nem adható hozzá az ételekhez. Sótartalmú ételpor, sótartalmú leveskocka, sótartalmú ételízesítő krémek, paszták kizárólag ételízesítésre és/vagy állományjavításra használhatók. A rendeletben meghatározott napi sóadag, napi háromszori étkezés esetén 7-10 éves és 11-14 éves gyerekeknek 3,5-6,6 gramm. Ezt a sómennyiséget azonban egyes élelmiszerek jellemzően magas sótartalma miatt (pl.: kenyér-, pékáruk, felvágottak, savanyúságok, sajtok) úgy tudják csak tartani a közétkeztetők, ha az ételkészítéshez nagyon kevés sót használnak fel.

Azok a gyerekek, akik otthon ennél sósabb ételekhez szoktak hozzá, eleinte sótlannak érezhetik az iskolában kapott ételeket, de csupán néhány hét alatt megszokhatják az új ízeket, ha otthon is fokozatosan elkezdenek kevesebb sót használni.

Tipp:
Ha gyermeke sótlannak érzi az iskolai kosztot, igyekezzen otthon is csökkenteni az ételek sótartalmát. Ne tartson sótartót az ebédlőasztalon, ne sózzon megszokásból, előbb mindig kóstolja meg az ételt. A friss zöldségeket ne sózza meg, sós helyett natúr olajos magvakat vásároljon, ételkészítéskor fokozatosan csökkentse a hozzáadott só mennyiségét és párhuzamosan kezdjen el többféle, friss vagy szárított fűszert használni. Tapasztalni fogja, milyen könnyen alkalmazkodik a család a változáshoz!

Mennyi cukrot kapnak a gyerekek az iskolában?

Az iskolában, két hét átlagában az ételekben, italokban lévő hozzáadott (azaz az ételek, italok természetes cukortartalmán túli) cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 10%-a lehet. Tálaláskor már nem adható cukor az ételekhez.

Ez távolról sem jelenti azt, hogy mértékkel nem kaphatnak a gyerekek édes teát, édességet az iskolában. De a túlzott cukorfogyasztásnak súlyos egészségkárosító hatása lehet, már gyermekkorban is.

Erre az iskolai étkezőben kötelezően kihelyezett (kisebb gyerekek esetében képi megjelenítéssel is helyettesíthető) feliratok is felhívják a figyelmet: „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!"

Tipp:
Hetente legfeljebb kétszer egyenek édességet.
Otthoni sütés-főzés során készítse egyre kevésbé édesre az ételeket, fokozatosan használjon egyre kevesebb cukrot, porcukrot, kristálycukrot, barnacukrot, agave szirupot, mézet, stb.
Használjon több fűszert az édes ételek elkészítéséhez pl.: citrom, gyömbér, ánizs, menta, fahéj, szegfűszeg, vanília stb.
A boltban lehetőleg hozzáadott cukrot nem tartalmazó készítményeket vásároljon. Sok, boltban kapható cukrozott terméknek könnyen elkészítheti otthon a hozzáadott cukortól mentes változatát (limonádé, jeges tea, gyümölcsjoghurt, lekvár stb.).

Használnak édesítőszereket az iskolai közétkeztetésben?

Édesítőszerek ételkészítéshez nem használhatók a közétkeztetésben, kizárólag a szénhidrátanyagcsere-zavarban szenvedők diétájában.

Az édesítőszerek fokozhatják a gyermekek édes íz iránti vágyát, ezért túlzott fogyasztásuk otthon sem javasolt.

Milyen édességet kaphatnak a gyerekek az iskolában?

A rendelet szerint édességnek számít az összes édesipari és cukrászati termék, tehát a csokik, kekszek, nápolyik, teasütemények, cukorkák, tortaszeletek, jégkrémek, fagylaltok stb.

Napi háromszori étkeztetés esetén, két hét alatt legfeljebb 4 alkalommal kaphatnak ilyesmit a gyerekek (csakúgy, mint finompékárut) az iskolában. Természetesen a hozzáadott cukor megengedett mennyiségére vonatkozó előírás betartásával.

Önállóan ebédként édesség nem adható.

Tízóraira és uzsonnára önállóan is adható édesség, de kizárólag olyan, ami legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmaz.

Miért nincs többször zsíros kenyér?

A magyar lakosság átlagos zsírbevitele magas, amin az érrendszer egészsége és a túlsúly, elhízás szempontjából is fontos változtatni.

A rendelet szabályai szerint, két hét átlagában a zsiradék mennyisége legfeljebb a napi összes energiamennyiség 30%-a lehet.

Ezen kívül a rendelet azt is szabályozza, hogy két hét alatt hányszor és milyen mennyiségben használható például kenyérkenésre margarin, vaj, sertés- vagy baromfizsír, hányszor kaphatnak bő olajban sült ételt (pl. hagyományosan elkészített rántott húst) a gyerekek.

A különböző zsiradékok között különbséget tesz a táplálkozástudomány. Bizonyos zsiradékok (pl. a sertés-, baromfi-, pálma-, kókuszzsír, vaj) túlzott fogyasztása ugyanis növelheti a szív- és érrendszeri betegségek és az ezzel összefüggő kórképek kockázatát, használatuk ezért korlátozott a közétkeztetésben is (ezért van ritkábban zsíros kenyér uzsonnára, mint akkor, mikor Ön volt iskolás).

Tipp:
Csökkentse otthon is a zsiradékok használatát ételkészítéskor (pl. süssön ritkábban hagyományosan bő olajban sült rántotthúst, a sültkrumplit süsse olaj nélkül, sütőben stb.). Használjon növényi olajokat a sertés- vagy baromfizsír helyett. A szendvicseket kenőzsiradék helyett túró-, sajt-, zöldségkrémmel kenje meg.

Hogy biztosítja a közétkeztetés a fejlődéshez szükséges fehérjét?

Az elfogyasztott fehérjék lehetnek növényi (pl.: olajos magvak, gabonák, zöldségek) vagy állati eredetűek (pl.: tej, tejtermékek, húsok, hal, tojás). Ez utóbbiak megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazzák az összes olyan szükséges aminosavat, amit a szervezet nem tud előállítani. Ezért állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek tartalmaznia kell.

Az iskolában tehát minden ebédnek része kell, hogy legyen a következők közül valamelyik: hús, hal, tojás, tej vagy tejtermék.

Az állati eredetű fehérjéket a rendelet értelmében bizonyos megkötésekkel kell az étlapra tervezni, ezek közül néhány:

- Hús két hét alatt legalább 6-szor, legfeljebb 10-szer szerepelhet az étlapon.
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús nem adható.
- Húskészítmények felhasználásakor a Magyar Élelmiszerkönyv vonatkozó előírásait figyelembe kell venni.
- Halat két hét alatt legalább 1 alkalommal biztosítani kell.
- Ételkészítéshez legalább 3, legfeljebb 5 tojás használható fel, két hét alatt.

Tipp:
Fontos, hogy reggelire, vacsorára is fogyasszanak otthon állati eredetű fehérjét. A szendvicsekre például a zöldség mellett mindig kerüljön sajt, sajtkrém, túrókrém, hús vagy halkrém, tojás vagy tojáskrém vagy fogyasszanak a szendvics mellé tejet, joghurtot, kefirt, írót is.

Tipp:
Nézze át az iskolai étlapot, és ha az adott héten a közétkeztetés keretében nem kap gyermeke halat, legyen része az otthoni menünek.

Milyen folyadékot kapnak a gyerekek?

Az iskolában az étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható, hiszen vízzel a legegészségesebb pótolni a napi folyadékveszteséget.

Az étkezések részeként kaphatnak a gyerekek emellett

- teát, ami legfeljebb az előírás szerinti mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot

- tejet, kakaót
- hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslevet.

Nem kaphatnak ugyanakkor:

- teán és kakaón kívül más koffeintartalmú italt
- alkoholt tartalmazó italt
- energiaitalt
- szénsavas vagy cukrozott üdítőt, szörpöt
- hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcsitalt

Tipp:
Legyen partnere az iskolának az egészséget támogató szokások kialakításában és ne csomagoljon cukros italt (pl.: üdítőt, teát, szörpöt, ízesített vizet stb.) a gyereknek. Legyen egy olyan kulacsa, amiből szívesen iszik és legyen családi szabály, hogy ezt csak vízzel, ásványvízzel tölthető meg. Korlátozza, hogy milyen italokat vásárolhat magának a gyerek a boltokban, az iskolai büfében; lehetőleg kerülje az üdítőitalokat, energiaitalt, sportitalokat (akkor is, ha cukor helyett édesítőszert tartalmaznak).

Melyek az iskolai közétkeztetésben tiltott élelmiszerek?

- sótartalmú ételpor, sótartalmú leveskocka, sótartalmú ételízesítő krémek, paszták kizárólag ételízesítésre és/vagy állományjavításra használhatók
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús
- koffeintartalmú ital (kivéve tea és kakaó)
- az ún. csipsz-adóról szóló törvény szerinti energiaital
- alkoholt tartalmazó élelmiszer
- szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp
- az ún. csipsz-adóról szóló törvény szerinti gyümölcsíz
- kókusz- és pálmazsír sütéshez, főzéshez
- édesítőszer ételkészítéshez (kivéve a diétás ételt)
- hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcsital

Tipp:
Ha szabálytalanságot tapasztal ezek terén, azt jelezze az iskolának vagy a közétkeztetőnek! Otthon is kerülje a közétkeztetésben tiltott élelmiszereket.

Kaphatnak-e diétás menüt a gyerekek?

Diétás étrendre az a gyerek jogosult, akinek erről szakképesítéssel rendelkező szakorvos (endokrinológus, gasztroenterológus, diabetológus, immunológus) által kiállított igazolása van.

Diétás étrendre kizárólag akkor van szükség, ha a gyerek egészségi állapota miatt valamilyen ételösszetevőt csökkentett mértékben vagy egyáltalán nem fogyaszthat. Ilyen például a tejfehérje vagy a tejcukor (laktóz), vagy a glutén.

Diétás étrendet és diétás étlapot kizárólag dietetikus szakképesítéssel rendelkező szakember tervezhet.

A diétás étkezésről, étkeztetésről számos fontos információt talál az OGYÉI Diétás étkezés c. kiadványában.

Ha egy gyerek egészséges és nem igényel diétás étkeztetést, akkor a normál közétkeztetésben kapott ételek biztosítják az egészséges, változatos étkezést számára.

Honnan tudhatom, hogy milyen allergéneket tartalmaz az iskolai menü?

A közétkeztetőnek kötelező étlapot készítenie és az iskolának azt közzétenni olyan helyen, ahol a szülők jól láthatják (elektronikusan is, ahol erre lehetőség van). Ezen az étlapon mindig kötelező feltüntetni az élelmiszerek jelöléséről szóló rendeletben meghatározott allergén összetevőket.

Kérhetem-e, hogy bizonyos ételeket ne adjanak a gyermekemnek?

Az étlap iskolánként egységes, a közétkeztető és az iskola nem tudja figyelembe venni az egyes gyerekek egyéni igényeit, ízlését. A szülő nem kérheti például, hogy spenót helyett mást kapjon a gyermeke ebédre, mert azt nem szereti vagy, hogy ne kapjon gabonát, mert a család egy bizonyos (nem orvosilag indokolt) korlátozó étrendet követ. Ahogy azt sem kérheti, hogy az előírtnál kevesebbet vagy többet kapjon a gyerek bizonyos ételekből.

A szülőnek azonban jogában áll eldönteni, hogy igénybe veszi-e az iskolai közétkeztetési szolgáltatást vagy sem. Utóbbi esetben természetesen a szülőnek kell gondoskodnia arról, hogy a gyermek hozzájusson a napközben szükséges energiához.

Amennyiben gyermeke szakorvos által igazoltan diétás étkeztetésre szorul, a szülő igényelhet diétás étkezést. Ezt az intézménynek kötelessége biztosítania.

Amennyiben a gyermek vallási okokból nem fogyaszt bizonyos ételeket, a szülő kérheti, hogy amennyiben módjában áll, tekintettel legyen erre a közétkeztető. A vallási okokból eltérő étrendet azonban a közétkeztetőnek nem kötelező biztosítania.

Biztosíthat a szülő meleg ebédet a gyerekének?

Az otthonról csomagolt meleg ebéd fogyasztását jelenleg nem tiltja jogszabály, a megvalósításhoz engedélyt nem szükséges beszerezni. Amennyiben a szülő és az intézmény megegyezik, és a személyi, tárgyi feltételek rendelkezésre állnak, úgy a gyermek étkezése otthonról hozott étellel is megoldható.

A bevitt étel hűtve tárolását és melegítését azonban külön – a közétkeztetéstől elkülönített – eszközzel kell megoldani.

Az intézmény és a szülő közti megállapodás részét kell, hogy képezze annak tudatosítása, hogy az otthonról bevitt ételekre vonatkozóan az intézményt és a közétkeztetőt felelősség nem terheli.

Beleszólhat-e a szülő vagy a gyerek abba, hogy mi legyen a menü?

Az étlapokat minden esetben a közétkeztető tervezi, aki azonban figyelembe veheti a szülők, gyerekek igényeit, visszajelzéseit is (a rendelet előírásainak betartása mellett).

Az iskola, a közétkeztető és a szülők együttesen törekedjenek a rendszeres, szervezett kapcsolattartásra, törekedjenek arra, hogy

legyen rendszeres elégedettségmérés a gyerekek és szülők körében és legyen lehetőség a véleménynyilvánítás, visszajelzés, javaslattétel egyéb módjaira.

Tipp:
Működjön az iskolában „menzabizottság", melynek tagja az iskolavezetés, szülő, tanuló, a közétkeztető képviselője, konyhai dolgozó, iskolaegészségügyi munkatárs is! A rendszeres menzabizottsági ülések lehetőséget biztosítanak a kapcsolattartásra, panaszkezelésre, mindenki számára megfelelő megoldások megtalálására. Szülőként Ön is kezdeményezheti iskolai menzabizottság felállását.

Ezt jegyezze meg!

A rendelet szabályait táplálkozástudományi szakemberek alkották meg, nemzetközi táplálkozás-egészségügyi ajánlásoknak megfelelően, igazodva a hazai közétkeztetés lehetőségeihez.

Az, hogy az egészséges táplálkozás alapvető szabályainak megfelelő közétkeztetés a gyermekek körében is elfogadott legyen, nem csak a közétkeztető gasztronómiai tudásán, kreativitásán múlik. Az iskola pedagógusai és az Ön támogatása is szükséges ahhoz, hogy a gyerekek szívesen fogyasszák az iskolában kínált ételeket.

Mutasson példát és igazítsa az otthoni étkezést is az egészséges táplálkozás szabályaihoz. Hogy hogyan, azt megtudhatja a következő fejezetből!

Egészséges táplálkozás iskoláskorban

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlásai

A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen a helyesen összeállított étrend. Az elfogyasztott táplálék minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van a gyermekek szellemi teljesítményére, amely befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt. Mindemellett erre az időszakra tehető az egyéni életmód, azon belül is a saját táplálkozási szokások kialakulása is. Meggyőző bizonyítékok igazolják azt a tényt, hogy a gyermekkorban jelentkező krónikus betegségek (pl. elhízás, cukorbetegség) sok esetben egész életén át végigkísérik az egyént. A korai életévekben fogyasztott étrend minősége hatással van a testösszetételre, a fizikai és kognitív állapotra felnőttkorban is.

Mit egyenek az iskolások?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által 2017-ben iskoláskorú gyermekek számára létrehozott új táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a 6-17 éves gyermekeket és szüleiket az alapvető élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről.

A 6-17 éves korosztály napi energia- és tápanyagigénye igazán sokrétű, más és más egy hatéves gyermek, illetve egy kamasz kalóriaszükséglete. Az életkor mellett az igényeket a gyermek neme, fizikai aktivitása és egyéni tényezők is befolyásolják. Amíg felnőttek és gyerekek napi étrendjén belül az élelmiszercsoportok helyes arányai megegyeznek, lényeges különbség van az elfogyasztásra javasolt élelmiszer mennyiségekben. Az előzőekben felsorolt változók miatt a gyermekek energiaigénye nagy szórást mutat, iskolás korban napi 1300 és 3300 kcal között változik. Ezeket a különbségeket tükrözik a továbbiakban feltüntetett élelmiszeradagok.

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint hozzájárulnak optimális testtömegünk megőrzéséhez. A gyermekkor az intenzív növekedés időszaka, ezért is elengedhetetlen, hogy elfogyasszák a számukra javasolt zöldség- és gyümölcsmennyiséget. A zöldségekben

és gyümölcsökben gazdag étrend csökkenti az olyan krónikus betegségek kockázatát, mint például a szívbetegségek és egyes daganatok. Az ajánlott mennyiség a fizikai aktivitás mértékétől függően változik, az aktívabb gyermekeknek nagyobb mennyiségre van szükségük.

Tippek:

- Minden főétkezés részeként kínáljunk piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit változatos formában elkészítve.
- Burgonyát legfeljebb minden második nap tartalmazzon a gyermekek étrendje.
- Kínáljunk gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyasszanak a gyermekek kis maréknyi nem sózott olajos magvat, pl. diót, mandulát, napraforgómagot!

Naponta legalább 4 adag zöldség vagy gyümölcs elfogyasztása ajánlott! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag= 7-18 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség, saláta vagy gyümölcs.

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. A gabonafélékben, főként azok teljes értékű változataiban megtalálható rostok segítik az egészséges emésztést, mérséklik a koleszterinszintet, ezáltal pedig szívvédő hatásúak.

Tippek:

- Kerüljön a gyermekek étrendjébe naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyér, péksütemény vagy köret.
- Részesítsük előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát.

- Vásárláskor az élelmiszerek címkéjén ellenőrizzük az összetevőket és válasszuk gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű" vagy „teljes kiőrlésű" kifejezés.

Naponta 3 adag gabonaféle elfogyasztása ajánlott, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag= 1-3 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 50-120 g kenyér vagy 50-120 g száraz tészta, rizs (15-35 dkg főtt tészta/rizs) vagy 30-100 g gabonapehely, müzli

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac, szardínia) és egyes hazai fajok (pl. busa, pisztráng, kecsege, angolna) emellett jelentős mennyiségben az az egészségünkre kedvező hatású zsírokat (ezek az ún. ómega 3 zsírok) is tartalmaznak.

Tippek:

- Fogyasszon minden nap a gyermek valamilyen formában tejet és tejterméket.
- A gyermekek menüjének összeállításánál figyeljünk arra, hogy változatosan szerepeljenek a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például a sovány húsok vagy a tojás.
- Hal hetente legalább egyszer kerüljön az iskolások tányérjára.

Mindhárom főétkezésre (reggeli, ebéd, vacsora) kínáljunk valamit a gyermekeknek ebből az élelmiszer csoportból! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag=2-4 dl tej/joghurt/kefir vagy 3-9 dkg sajt vagy 8-15 dkg hús vagy 8-15 dkg hal vagy 3-8 dkg felvágott vagy 1-3 db tojás

Folyadékok

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Szerepe van a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, továbbá kiemelkedő jelentősége van a testhőmérséklet szabályozásában. A nagy víztartalmú táplálékaink (levesek, főzelékek, nyers gyümölcs, zöldség) is hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez.

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyanak az iskolások. Az energiaitalok fogyasztása nem ajánlott, az alkoholos italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyanak meg a gyermekek naponta legalább 8 pohár (1,5-3 dl/pohár) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen.

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet.

Éppen ezért fontos, hogy figyeljünk arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyasszunk el ezekből.

Tippek:

- Vásárlásnál hasonlítsuk össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válasszuk az alacsonyabb értékekkel bíró élelmiszereket!
- Használjuk a lehető legkevesebb cukrot és sót az ételek, italok ízesítésére.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-három alkalommal fogyasszanak a gyermekek édességet, desszertet. Ne jutalmazzunk édességgel!
- Bár a gyermekek kedvenc fogásai közé tartoznak, de törekedjünk rá hogy csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) kerüljenek a bő zsiradékban sült ételek, pl. rántott hús a tányérjukra.

Top 5+1 tanács szülőknek az egészséges étrend kialakításához

1. Tervezzük meg a menüt!
Szakítsunk időt minden nap három fő és két kisebb étkezésre! Kínáljuk változatosan az előzetesen bemutatott élelmiszercsoportokat (zöldségfélék és gyümölcsök, teljes értékű gabonafélék, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, húsok, húskészítmények, halak, tojás) a nap során, a színes étrend biztosítja a gyermekek sokrétű igényeinek megfelelő tápanyagokat.

2. Varázsoljuk élménnyé az étkezést!
Étkezzünk közösen, amikor csak lehetséges. Vonjuk be őket minél gyakrabban a fogások elkészítésébe.
Legyen kellemes közös időtöltés az étkezés, minél kevesebb stresszel, annál több beszélgetéssel, nevetéssel. Tegyük félre a telefont és a televízió távirányítóját is!

3. Nyissunk a változatosságra!
Annak érdekében, hogy a gyermekek nyitottak legyenek a különféle ízélményekre, alapanyagokra fontos, hogy minél több különböző nyersanyaggal ismerkedjenek meg már a korai életévekben. A kitartás itt is kulcsfontosságú, hiszen előfordulhat, hogy a gyermekek csak tucatnyi próbálkozás után fogadnak el egy új élelmiszert.

4. Vásároljunk közösen!
A közös vásárlás segít megismertetni a gyerekekkel a különböző élelmiszereket. Beszélgessünk a kicsikkel arról, hogyan készülnek, honnan származnak az egyes nyersanyagok. Ha módunkban, áll nevelhetünk otthon is zöldségeket, fűszernövényeket egy-egy kis cserépben vagy balkonládában.

5. Hagyjuk, hogy a gyerekek megtanulják kiszolgálni magukat!
Kínáljunk egyszerre kisebb mennyiséget, aminek az elfogyasztása sikerélményt jelent, ugyanakkor segít a gyermekeknek odafigyelni testük visszajelzéseire, pl. a jóllakottság érzet jelentkezésére. Bátorítsuk őket arra, hogy inkább kérjenek repetát, ha még mindig éhesek.

+1. Ne étellel jutalmazzunk!
Az édességekkel történő jutalmazásnak megvan az a veszélye, hogy a gyermekben azt a téves elképzelést keltse, a desszertek értékesebbek más ételeknél. Jutalmazzunk inkább odafigyeléssel és dicsérettel.

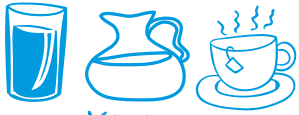
Okos segítség
Az OKOSTÁNYÉR® irányelveinek egyéni alkalmazását, figyelembe véve az általános és középiskolás gyermekek nagymértékben különböző élettani igényeit, számos háttéranyag segíti. A gyermek neme, kora és fizikai aktivitása alapján határozható meg az iskolások energiaigénye és választható ki az 1600 és 3000 kcal között összeállított nyolc élelmiszeradagolási útmutatóból az annak legmegfelelőbb. A helyes élelmiszeradagok minél pontosabb becslését képes tájékoztató teszi lehetővé, ahol hétköznapi tárgyakhoz (pl. okostelefonhoz, teniszlabdához) hasonlítva látható a javasolt mennyiség.

Az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlását is élvezi. Az útmutató elérhető a www.okostanyer.hu honlapon a javaslatok gyakorlati megvalósítását támogató háttéranyagokkal együtt.

OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK

A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gyümölcsök

Gabonafélék

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

+ Mozogj minél többet!

Mi legyen 1 NAP a tányérodon?

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szójáját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítanak.
- Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

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

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
- Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlifélék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.

Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiaitalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!

Mozogj minél többet!

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

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. ómega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot.
- Belsőséget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek – Energiaigény kalkulátor

		Ülő kcal/nap	Mérsékelten aktív kcal/nap	Aktív kcal/nap
fiú	6 év	1400	1600	1800
	7 év	1500	1700	1900
	8 év	1600	1800	2050
	9 év	1700	1900	2200
	10 év	1700	1900	2200
	11 év	1800	2000	2300
	12 év	1900	2200	2400
	13 év	2000	2350	2600
	14 év	2200	2500	2800
	15 év	2350	2700	3000
	16 év	2450	2850	3200
	17 év	2550	2950	3300
lány	6 év	1300	1500	1700
	7 év	1400	1600	1800
	8 év	1500	1700	1900
	9 év	1600	1800	2000
	10 év	1600	1800	2050
	11 év	1650	1900	2150
	12 év	1750	2000	2250
	13 év	1800	2100	2350
	14 év	1900	2200	2400
	15 év	1950	2200	2500
	16 év	2000	2250	2500
	17 év	2000	2250	2550

Ülő életmódú vagy alacsony aktivitású csoport tagjai ülő foglalkozásúak, akik általában nem gyalogosan, hanem autóval/motorral közlekednek, nem sportolnak rendszeresen és a szabadidejük nagyobb részét fizikai aktivitást nem igénylő ülő, álló, fekvő tevékenységgel töltik (olvasás, TV nézés, rádióhallgatás, számítógép használat, stb.). Gyermekek esetében ide sorolhatókak azok, akik az iskolában ülnek, a kötelező testnevelés órán nem vagy csak mérsékelten vesznek részt, és szabadidejüket tanulással, olvasással, számítógép használattal, TV nézéssel, zenélésssel töltik, illetve nem sportolnak rendszeresen.

Mérsékelten vagy közepesen aktív csoport tagjai nem ülő, mérsékelt fizikai aktivitást igénylő munkát végeznek vagy olyan emberek akik, ülő munkát végeznek, de rendszeresen, a napi rutin részeként mérsékelt vagy erőteljes fizikai aktivitással járó sportot űznek. Gyermekek esetében a napi testnevelés órán való aktív részvétel, és alkalmankénti sportolás, illetve a gyalogos, kerékpáros, rolleres közlekedés (iskolába/ból menet) ide sorolható.

Aktív csoport tagjai rendszeresen, napi több órán keresztül végeznek intenzív fizikai munkát és/vagy egyéb fizikai, sport tevékenységet. Gyermekek esetében például a napi néhány órás intenzív sport edzés (úszás, atlétika, küzdő sport, labdajátékok, torna, stb.) vagy középiskolai gyakorlaton végzett napi több órás fizikai munka (például mezőgazdasági, építőipari) tartozhat ebbe a kategóriába.

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezésegészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek – Élelmiszer adagolási útmutató

Energiatartalom	Zöldségek min. 4 adag/nap	Gyümölcsök	Gabonafélék 3 adag/nap	Húsok/ halak/tojás 1-2 adag/nap	Tej és tejtermékek 3 adag/nap	Folyadékok 8 pohár/nap
	1 adag élelmiszernek megfelelő mennyiség					
1600-1700 kcal	70 g zöldség 50 g szárazhüvelyes 180 g burgonya	70 g gyümölcs 20 g olajos mag 1 dl gyümölcslé	30 g gabonapehely 50 g tészta, rizs 50 g kenyér 1 db péksütemény	80 g hús 30 g felvágott 80 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 30 g sajt 30 g túró 1 db tojás		1,5-2 dl/pohár
1800 kcal	80 g zöldség 60 g szárazhüvelyes 190 g burgonya	90 g gyümölcs 20 g olajos mag 1,5 dl gyümölcslé	40 gabonapehely 60 g tészta, rizs 60 g kenyér 1 db péksütemény	90 g hús 30 g felvágott 90 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 40 g sajt 30 g túró 1 db tojás		1,5-2 dl/pohár
2000 kcal	100 g zöldség 70 g szárazhüvelyes 200 g burgonya	100 g gyümölcs 25 g olajos mag 2 dl gyümölcslé	50 g gabonapehely 80 g tészta, rizs 70 g kenyér 1 db péksütemény	100 g hús 40 g felvágott 100 g hal 2 dl tej 2 dl kefir, natúr joghurt 40 g sajt 40 g túró 1 db tojás		2 dl/pohár
2200 kcal	110 g zöldség 70 g szárazhüvelyes 220 g burgonya	120 g gyümölcs 30 g olajos mag 2 dl gyümölcslé	50 g gabonapehely 80 g tészta, rizs 80 g kenyér 2 db péksütemény	100 g hús 45 g felvágott 100 g hal 2 dl tej 2 dl kefir,natúr joghurt 50 g sajt 45 g túró 2 db tojás		2-2,5 dl/pohár
2400 kcal	120 g zöldség 80 g szárazhüvelyes 250 g burgonya	150 g gyümölcs 30 g olajos mag 2,5 dl gyümölcslé	60 g gabonapehely 90 g tészta, rizs 90 g kenyér 2 db péksütemény	110 g hús 50 g felvágott 110 g hal 2,5 dl tej 2,5 dl kefir, natúr joghurt 60 g sajt 50 g túró 2 db tojás		2-2,5 dl/pohár
2600 kcal	150 g zöldség 90 g szárazhüvelyes 300 g burgonya	150 g gyümölcs 40 g olajos mag 3 dl gyümölcslé	80 g gabonapehely 100 g tészta, rizs 100 g kenyér 3 db péksütemény	120 g hús 60 g felvágott 120 g hal 3 dl tej 3 dl kefir, natúr joghurt 70 g sajt 60 g túró 2 db tojás		2-2,5 dl/pohár
3000 kcal	180 g zöldség 100 g szárazhüvelyes 350 g burgonya	180 g gyümölcs 50 g olajos mag 3,5 dl gyümölcslé	100 g gabonapehely 120 g tészta, rizs 120 g kenyér 3 db péksütemény	150 g hús 80 g felvágott 150 g hal 4 dl tej 4 dl kefir, natúr joghurt 90 g sajt 80 g túró 3 db tojás		3 dl/pohár

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

- Zöldségek: friss, fagyasztott, konzerv
- Gyümölcsök: friss, fagyasztott, befőtt, kompót
- Gabonafélék: a tészta és a rizs megadott mennyisége a nyers alapanyagra vonatkozik
- Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek: a felvágottaknál jelzett mennyiségek az alacsonyabb (23% alatti) zsírtartalmú fajtákra vonatkoznak
- Folyadékok: ebből min. 5 pohár ivóvíz

Hasznos olvasnivalók az egészséges táplálkozásról

ogyei.hu
Diétás étkezés – az OGYÉI szakmai kiadványa szülőknek, közétkeztetőknek

Országos iskolai MENZA körkép 2017
Általános iskolai táplálkozás-egészségügyi környezetfelmérés

merokanal.hu
Az OGYÉI információi közétkeztetésről, egészséges táplálkozásról, szülőknek, pedagógusoknak, közétkeztetőknek

antsz.hu
A leggyakoribb kérdések és válaszok a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet kapcsán

mdosz.hu
A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) weboldala a táplálkozást, dietetikát érintő témákban mind a szakemberek, mind a lakosság számára egyaránt hasznos, hiteles információkat nyújt

okostanyer.hu
Az MDOSZ egészséges lakosságnak – beleértve a 6-17 éves korcsoportot is – szánt táplálkozási útmutatói

EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTÉRIUMA

OGYÉI
Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

H-1051 Budapest, Zrínyi u. 3. | Levélcím: 1372 Budapest, Postafiók 450
Tel.: +36 1 886 9300, Fax: +36 1 886 9460 | www.ogyei.gov.hu

MEROKANAL.HU

ÉLJ KÖNNYEBBEN!

Ismeretterjesztő portál az egészséges táplálkozásért a közétkeztetésben