

TÉT Platform Hírlevél

1. évfolyam, 2. szám

2015. szeptember

Jó tudni a közétkeztetésről

Szabályozott tálcák

Menzareform: a miérettől a hogyanig

2015 szeptember elsejétől életbe lépett a múlt évben megalkotott közétkeztetési rendelet, amely szabályozza, mit kaphatnak gyermekeink a bölcsődében, az óvodai-iskolai menzákon, illetve milyen lehet a kórházban fekvő betegek ellátása.

A közismert néven menzareformként emlegetett 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet már a múlt év óta hatályos, azonban a jogalkotók tekintetbe vették a konyhák, közétkeztetésben résztvevő vállalatok kérését, és bőséges felkészülési időt biztosítottak az új eljárások, receptúrák kidolgozására. Az elmúlt hetekben több beszámolót is olvashattunk a megreformált ételek fogadtatásáról, azonban érdemes megnézni, mi és legfőképpen miért is változott valójában.

A jogszabály előkészítése még 2013-ban indult, de a változásokat megalapozó vizsgálatok évekkal ezelőtt kezdődtek. A ma már az [Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet](#) részeként működő OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) 2008-as, az iskolai közétkeztetést felmérő tanulmánya tekinthető a bázisnak, ugyanis ehhez hasonlították a 2012-ben végzett kutatás eredményeit. Ennek alapján számos pozitív változás történt a gyerekek étkeztetésében, például naponta átlagosan egyszer nyers zöldséget, gyümölcsöt kaptak, a legtöbb helyen a teljes kiőrlésű pékárukat is az étrend részévé tették, és sok helyen már a diétás étkeztetést is meg tudták oldani. Ám tej és tejtermék ritkán szerepelt az étlapon, túl sok sót használtak az ételkészítéshez és a legtöbb helyen magas zsírtartalmú, nem megfelelő tápanyag-összetételű felvágottakat kínáltak a gyerekeknek.

Az új szabályozás elkészítésével tehát nem lehetett késlekedni, hiszen az [Országos Táplálkozás és Táplálkozási Állapot Vizsgálat](#) legfrissebb adatai szerint ijesztő méreteket öltött a túlsúly gyakorisága: a lakosság közel kétharmada, pontosan 65 százaléka túlsúlyos vagy kövér, és húsz év alatt ez az arány több mint megduplázódott. A hazai és nemzetközi vizsgálatok arra is rámutattak, hogy az elhízott gyermekekből a legtöbbször kövér felnőtt lesz (az elhízás gyakorisága 30-80 százalék között mozgott, attól függően, milyen életkorban állt fent tartósan a túlsúly).

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma a rendelet megalkotásakor széles körű konzultációt folytatott az érintettekkel, így például a [Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével](#) is, amely több körben is véleményezhette, javíthatta a készülő szabályozást. Kubányi Jolán, az MDOSZ elnöke szerint az új jogszabály értékét növeli az is, hogy korábban csak tisztifőorvosi ajánlás létezett a közétkeztetés minőségére. Kiemeli, hogy több körben is

véleményezték az ajánlásokat, és bár nem minden javaslatuk került be a végleges szövegbe, közel félszáz helyen javasoltak kisebb-nagyobb módosításokat, pontosításokat. Az egyértelműen pozitív célt szolgáló rendelet betartásában a hatóságok is segítséget nyújtanak, mert ahogy hangsúlyozták is, a rendszeresebbé váló ellenőrzésekkel nem a büntetés lesz a céljuk, hanem az egészségesebb közétkeztetés megvalósítása.

Mi változott szeptembertől?

A közétkeztetést szabályozó rendelet tömör, de talán éppen ezért jól használható, mindössze másfél tucat oldalon foglalja össze az elvárásokat. Életkori csoportokra bontja az étkezést igénybe vevőket, a bölcsődéstől egészen a felnőttkorig, és mindegyikre részletes előírásokat tartalmaz napi egy vagy többszöri étkezésre bontva is. Az összes ajánlás ismertetése meghaladná kereteinket, de nézzük az egyik legérzékenyebb korosztályt, az alsó tagozatos, 7-10 éves gyerekek étkezését, amelynek háromszori étkezés (pl. tízórai, ebéd és uzsonna) esetén 1100-1320 kcal energiát kell biztosítania.

- Minden nap legalább két adag zöldségnek vagy gyümölcsnek kell szerepelnie az étlapon, és ebbe nem érthető bele a burgonya. Ráadásul ebből legalább egy adagnak nyersnek kell lennie.
- Két adag gabonaféle biztosítandó, amelyből legalább egy teljes kiőrlésű
- 10 nap átlagában:
 - összesen legalább 3 liter tejnek, vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejterméknek kell szerepelnie az étrendben
 - csak a napi energiamennyiség 30 százaléká származhat zsírból
 - a hozzáadott cukorból származó energiamennyiség nem haladhatja meg a 8 százalékot
 - hús legalább hatszor, legfeljebb tíz alkalommal adható
 - bő zsírban sült étel csak egyszer szerepelhet az étrendben, szárazhüvelyesek télen maximum háromszor, nyáron csak egyszer
 - 23 százaléknál magasabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb egyszer, ennél alacsonyabb zsírtartalmú legfeljebb ötször adható.
 - tojás legalább 3, legfeljebb 5 darab mennyiségben adható (az ételkészítéshez felhasznált mennyiséget is beleszámítva)
 - rizst legfeljebb háromszor, száraztésztát kétszer, burgonyát ötször lehet adni.
- Nem szabad felhasználni:
 - 30 százaléknál magasabb zsírtartalmú húst
 - alkoholt tartalmazó élelmiszert
 - édesítőszer három éves kor alatt.



Színes és egészséges: ilyen is lehet az iskolai menza

Szeretik-e a gyerekek a reformmenzát?

A közhelyszerű megállapítás szerint minden szabályozás annyit ér, amennyit betartanak belőle. Az étkeztetésre vonatkozó szabályozásnál azonban az is számít, mennyire fogadják szívesen az érintettek a változást, azaz ízlenek-e nekik az új receptek alapján főzött ételek vagy egyenesen a konyhai hulladékba kerülnek az egészségesnek szánt fogások. Az egyik kereskedelmi csatorna 2015. szeptember 10-ei adásában erről is kérdezték a [TÉT Platform Egyesület](#) szakmai vezetőjét, Antal Emese dietetikus-szociológust. A szakértő szerint az ízlés formálható, alakítható azzal is, ha otthon is jó példát lát a gyermek, azaz több egészségesebb alapanyagot, kevesebb sót és cukrot használnak a főzés során. A dietetikus szerint az új ízek csak rövid ideig tűnhetnek szokatlannak, néhány hét alatt mindenki megszokhatja, sőt meg is kedvelheti, mert az egészséges fűszerezés is lehet legalább olyan finom, mint a megszokott, hagyományos. Ha pedig éhesen marad a gyerek az iskolai menzán, akkor kínáljunk neki egészséges zöldség- és gyümölcsfélét, tejterméket, teljes kiőrlésű pékárukat, így az étrendje kiegyensúlyozott lesz, és minden fontos tápanyagot tartalmazhat.

Forrás:

37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet: http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=169011.292537

Országos Táplálkozás és Táplálkozási Állapot Vizsgálat: <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169>

Lektorálta: Antal Emese dietetikus, szociológus

Kép forrása: [Flickr](#) (kereskedelmi céllal is ingyenesen felhasználható)

További információ:

Pilling Róbert, TÉT Platform Egyesület

Telefon: 06 30 311-5365

E-mail: pilling.robort@tetplatform.hu