



**Az Alsónémedi Nagyközség
Önkormányzata és az Alsónémedi
Beruházó és Vagyonhasznosító Kft.
bérletet keres, és pályázatot
hirdet, a Széchenyi István Általános
Iskola és Sportcsarnok területén lévő:**

ISKOLAI BÜFÉJÉBE.

PÁLYÁZNI LEHET, AZ ALÁBBIK ELFOGADÁSÁVAL:

- ✦ **Kötelező nyitva tartás, iskolai napokon: 7.30-13.30 óráig.**
- ✦ **Egyeztetett nyitva tartás közösségi rendezvények során.**
- ✦ **Bérlet időtartama: 1 év.**
- ✦ **Minisztériumi ajánlás elfogadása, az iskolai büfék korszerű táplálkozásba illeszkedő választékának kialakításához. (melléklet)**
- ✦ **Ajánlás a helyes táplálkozás és életmód elveinek kialakításához, a korszerű és egészséges iskolai büfében. (melléklet)**
- ✦ **Iskola vezetésének büfével és az árusított termékekkel kapcsolatos igényeinek elfogadása.**
- ✦ **A büfé megkötendő szerződésében rögzített környezetének, használt tárgyaknak folyamatos takarítása, ápolása, szemét állandó szelektív gyűjtése.**
- ✦ **Az üzemeltetéshez szükséges gépek, berendezések és a szakhatósági engedélyek beszerzése a büfét működtető feladata.**
- ✦ **Felelősségbiztosítás megkötése, az esetleges károk ellentételezésére: 20 millió forint értékben.**
- ✦ **Érvényes erkölcsi bizonyítvány és egészségügyi könyv megléte, a büfében dolgozó tulajdonosnál vagy alkalmazottnál.**
- ✦ **Bérleti díjat, egy év vonatkozásában csak 10 hónapra kell megfizetni.**

Pályázat mérlegelési szempontja:

- ✦ **A BÉRLET MINIMÁLIS NETTÓ DÍJA, HAVONTA: 120.000.- FORINT.**
- ✦ **A fenti 120.000.- forintot meghaladó, legkedvezőbb ajánló nyeri el a büfé üzemeltetését.**
- ✦ **Amennyiben pályázat értékelése (boríték bontás) során (2011. június 15-én, 13 órakor) több azonos összegű ajánlat születik, ezen azonos ajánlatot adók újabb ajánlatot tehetnek, addig amíg a legjobb ajánlat ki nem alakul.**

Büfé helye:

- ✦ **A büfé az Alsónémedi, Iskola utca 1. szám alatt van, a Széchenyi István Általános Iskola és az Alsónémedi Sportcsarnok, aulánál elhelyezkedő részénél. A büfé üzemeltetéséhez biztosított: 1 db zárható 25 m²-es raktár és előkészítő helyiség, 1 db saját mellékhelyiség. Az aula közlekedő részén 1 db redőnnyel lezárható munkapult, állandó, hideg-meleg víz csatlakozás, 380/220 V. villanyáram csatlakozás.**

Pályázatnak tartalmaznia kell:

- ✦ **Pályázó nevét, székhelyét, cégjegyzék és adószámát, vagy egyéni vállalkozói igazolvány számát, elérhetőségeit.**
- ✦ **Szakmai jogosultságot. (vállalkozói igazolvány, cégkivonat)**
- ✦ **Nyilatkozatot a nemleges köztartozásokról. (NAV, TB, stb.)**
- ✦ **Üzemeltetési forma leírását vagy alkalmazott szakirányú végzettségét.**
- ✦ **HACCP kibővített rendszerének megfelelést.**

Pályázat benyújtásának ideje és helye és módja:

- ✦ **Határidő: 2011. június 15-én, 13 óra.**
- ✦ **Boríték bontás helye: 2351. Alsónémedi, Fő út 75. (Abéva Kft. iroda)**
- ✦ **A pályázatot zárt borítékban, igazolt módon kell leadni.**

Bérleti szerződés tartama:

- ✦ **2011. Augusztus 15. – 2012. Augusztus 15.**

Pályázattal kapcsolatos információk kérése:

- ✦ **Telefon: ABÉVA KFT: 29.537-070., 20.480-1415.**
- ✦ **abevakft@index.hu**

AJÁNLÁS A HELYES
TÁPLÁLKOZÁS ÉS ÉLETMÓD
ELVEINEK ELSAJÁTÍTÁSÁHOZ

Korszerű és egészséges iskolai büfé



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

2005

1.

Előszó

A kiadvány célja

Legfontosabb célunk az volt, hogy megszerezzük a gyermekek kiegyensúlyozott táplálkozására, optimális étkezésére, egészséges életmódjára vonatkozó elveket, és ezzel segítsük az iskolai büfék korszerű kialakítását. A kiadvány olyan eszköz lehet az iskola-egészségügyi szolgálatok munkatársai, a pedagógusok, a szülők és a diákok kezében, amely lehetővé teszi, hogy az iskolai büfé ügye szélesebb kontextusba ágyazva is megoldhatóvá váljon. Az ajánlás készítésekor felhasználtuk az oktatás és a táplálkozás területén jelenleg érvényben lévő legfontosabb nemzetközi (Egészségügyi Világszervezet, Európa Tanács, Nutritional Standards for School Lunches¹, Dietary Guidelines for Americans – 2005²), valamint hazai szakmai anyagokat (pl. OÉTI, OEFI, OGYEI kiadványok, ajánlások, Egészséges táplálkozás 12 pontja, táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára³), alátámasztva állításainkat a legújabb kutatási és vizsgálati eredményekkel.

Jelen kiadvány felhasználható az iskolai büfék választékának kialakításához, ezen túlmenően pedig – mivel az iskolai büfék a táplálkozás csak egy szeletét képviselik – általános életvezetési, táplálkozási tanácsokkal is szolgálunk.

Kinek készült ez az ajánlás?

Az iskola-egészségügyi szolgálatok, a pedagógusok az iskolai büfék üzemeltetői és – nem utolsó sorban – a szülők számára kívánunk elvi és gyakorlati útmutatást nyújtani. A családi környezet mellett az iskolában nyílik mód leginkább az egészséges életvitel magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására. Mivel nehéz eligazodni az egészséges táplálkozásról szóló információk dzsungelében, ezért különösen időszerű egy olyan útmutató elkészítése, amely a rendelkezésre álló adatokat kiegyensúlyozott, tudományos és egyben közérthető módon foglalja össze.

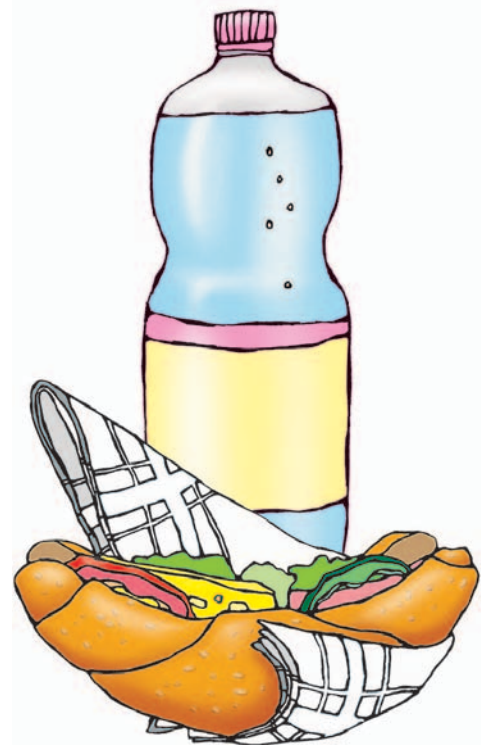
Kik készítették ezt az ajánlást?

A dietetikusok neve ismerősen cseng a korszerű táplálkozás és életmód iránt érdeklődőknek. A négyéves főiskolát végzett szakembereket az 1991-ben alakult Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége mint szakmai szervezet fogja össze, amely ma már több, mint ezer

tagot számlál. A dietetikus szakma nemzetközi tekintélye hitelessége, függetlensége garancia arra, hogy a jelen anyag tartalma szakmailag korrekt, s javaslataink a gyakorlatba is átültethetők. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) rendelkezésre áll az iskola-egészségügy, a pedagógusok és a szülők számára, amikor szakemberekre, szakmai tanácsokra van szükség.

Mit várhatunk a kiadványtól?

Szükségesnek tartottuk a táplálkozástudomány korszerű ismeretanyagának adaptálását az iskolai környezetre, valamint a tévhitek szembesítését a tényekkel. Ajánlásokat fogalmaztunk meg a pedagógusok, a szülők és a büfék számára és konkrét tippeket adunk menüsorok, kísértkezések összeállítására, valamint az iskolai büféhez kapcsolódó látványelemek kialakítására is. Napjainkban általános értékkeresés jellemzi a társadalmat, az információk ismeretében olyan egyéni szemléletmód kialakítása lehetséges és szükséges, amely végigkíséri választásunkat, vásárlásunkat – egyúttal életünket is. Emiatt különösen fontos, hogy a gyermekek, szüleik és tanáraik olyan egységes táplálkozási „kalauz” és gyakorlati útmutató birtokába jussanak, mellyel megalapozhatják önmaguk, családjuk és környezetük egészségét. Ez mindannyiunk közös érdeke.



2.

A jelenlegi helyzet Magyarországon

Társadalmi változások

Az évek során gyökeresen megváltozott az életmódunk, de a táplálkozás mindig központi szerepet tölt be életünkben. Miközben társadalmi státuszt jelez, hogy ki mit eszik; sokaknak az is kérdés, jut-e egyáltalán valami a gyomrukba. Az ember életének meghatározó pillanataihoz, ünnepeihez mindig is hozzátartozott és a mai napig kötődik az evés.

A táplálékhoz jutás manapság Magyarországon biztosított, de az, hogy az élelmiszerek igen nagy választékából bevásárlás során mi kerül a kosárba, a fogyasztón múlik. A döntést a családi szokásokon túl számtalan környezeti hatás is befolyásolja, miközben a szociális és anyagi helyzet korlátozza azt. A lakosság nagy része nem rendelkezik megfelelő táplálkozástudományi ismerettel, így vásárlásai során kevésbé jellemző az egészségtudatosság. Az elmúlt évtizedben, a tudomány gyors fejlődése – különösen az epidemiológiai vizsgálatok – segítettek tisztázni a táplálkozás prevencióban betöltött szerepét⁴. Számos kutatás alátámasztotta, hogy azok a kockázati tényezők, amelyek hozzájárulnak a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásához, jelen vannak a magyar lakosság táplálkozásában is. Az egészséges táplálkozásnak és a rendszeres testmozgásnak bizonyított a jótékony hatása a krónikus betegségek megelőzésében és kezelésében⁵.

Ne gondoljuk azonban, hogy a táplálkozási problémák csak a túlsúllyal függhetnek össze. Az Esélyegyenlőségi Hivatal adatai szerint (2004) az elmúlt évek elszegényedési folyamata egyre több gyermeknél váltotta ki a malnutríció⁶ jeleit. Hazánkban jelenleg több, mint negyedmillió olyan gyermek él, akinek nincsenek meg az alapvető feltételei az egészséges testi és szellemi fejlődéshez, tehát ez minden hetedik-nyolcadik gyermeket érint, azaz ez éppoly fontos probléma, mint az elhízás. Egyes felmérések szerint 200 ezer gyermek nem jut naponta meleg ételhez, 150 ezer gyermek alultáplált, az éhező gyermekek számát pedig 20 és 50 ezer közé teszik.

A fiúk több mint 17, a lányok csaknem 13 százalékánál számolni kell a mennyiségi éhezés veszélyével⁷. Ennél nagyobb arányban, a gyermekek negyedénél, harmadánál a minőségi éhezés a fő probléma⁸!

Az egészséges táplálkozás hazai népszerűsítése érdekében számos erőfeszítés történt már eddig is. Fontos, hogy az elhízásban a táplálkozás és a mozgásszegény életmód mellett egyéb életmódbeli (stressz), pszichikai és genetikai tulajdonságok is szerepet játszanak, így a probléma kezelése sem szűkíthető le egy-egy területre.

Nemzetközi viszonylatban az egészséges táplálkozás népszerűsítését elősegítő két fontos – hazánkat is érintő – intézkedés született az elmúlt időszakban:

2005 márciusában indította útjára az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Igazgatósága az EU-platformot, hogy közös fórumot teremtsen az egészséges táplálkozás és testmozgás elterjesztése érdekében.

„A fejlett országok, így az unió polgárai is túl sok kalóriát, a szükségesnél több zsírt, sőt, cukrot fogyasztanak, zöldséget, gyümölcsöt azonban az ajánlottnál kevesebbet. Ehhez társul a mozgásszegény élet, így uniószerre növekszik a túlsúlyosak és elhízottak aránya. Különösen aggasztó ez a tendencia a gyermekek és a serdülőkorúak esetében. A gyermekkori elhízás kihat a várható életminőségre, csökken az egészségben megélt évek száma és az élettartam is.”

„Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) A táplálkozás, a testmozgás és az egészség globális stratégiája című dokumentuma számos feladatra hívja fel a kormányok, a gazdasági szereplők és a civil szféra figyelmét. A stratégia kiemeli az iskolai tennivalókat, így az egészséges táplálkozás és a mindennapi testnevelés elősegítését, s hangsúlyozza, hogy az egyes országokban az e célból készített nemzeti stratégiák és cselekvési tervek széles körű támogatást, hatékony jogalkotást igényelnek⁹.”

Mindkét anyag jelzi, hogy minden érintett szereplő összefogására és a probléma komplex kezelésére van szükség ahhoz, hogy valódi előrelépés történjen az elhízás elleni küzdelemben.

Hazai helyzetkép a gyermekek körében

Az Egészségügyi Világszervezet által koordinált Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című kutatás 2002-es országos reprezentatív felmérése¹⁰ számos kérdésben nyújt lehetőséget a hazai adatok ismertetésén túl nemzetközi összehasonlításra is (35 európai és észak-amerikai ország). Az alábbiakban bemutatott kutatási eredmények betekintést engednek a magyar gyermekek egészségi állapotának és életmódjának egyes kérdéseibe. A teljes anyag hozzáférhető: www.ogyei.hu honlapon, illetve a nemzetközi eredmények letölthetők a www.hbsc.org oldalakról.

Fizikai aktivitás

Aszmann Anna kutatási eredményei szerint¹¹ az iskolai évek alatt a tanulók több mint 40 százaléka nem éri el „az egészség megtartásához szükséges szintet”. Ezen diákok edzettsége igen gyenge; a rendszeres testmozgás nem jellemző, még csak nem is nagyon mozognak: a fiúk 34–38 százaléka, a lányok 38–42 százaléka semmit vagy csak heti egy-két órát sportol.

A 2002-ben készített felmérés során testmozgás szempontjából az „aktív életmód” azt jelentette, ha valaki heti három vagy ennél több alkalommal legalább 60 percet mozog. Ilyen megközelítésben a magyar fiúk 70, míg a lányok 58 százaléka sorolható az aktív életmódú gyermekek közé¹².

Tévészés és videózás

Mára szinte egyeduralgódó szabadidős tevékenységgé váltak az ülő helyzetben – statikusan – végezhető elfoglaltságok: a tévészés, újabban a számítógépezés. Hazánkban 1986 óta folyamatosan növekszik azoknak a tanulónak az aránya, akik naponta hosszú időt (négy és annál több órát) töltenek el tévészéssel, videózással¹³. Tanítási napokon valamennyi korosztályban (5., 7., 9. és 11. osztályos tanulók) azok a gyermekek vannak a legnagyobb arányban, akik napi két-három órát töltenek tévészéssel vagy videózással. Hétfévén a fiúk 58 százaléka és a lányok 55,7 százaléka napi négy óránál többet ül a televízió előtt, viszont napi két óránál kevesebbet csak minden tizedik gyermek tévéznek¹⁴.

A hétfévi tévészésre fordított idő tekintetében a nemzetközi összehasonlításban is igen kedvezőtlen a helyzet, korosztálytól függően az első 5–6–7. helyen állunk¹⁵.

A túlsúlyosság és az elhízás gyakorisága

A túlsúlyosság és az elhízottság előfordulásának megállapítása a nemzetközileg elfogadott nem- és



életkor-specifikus referenciaértékek alapján történt¹⁶. A már említett tanulmány szerint magyar fiatalok adatai nemzetközi összehasonlításban a középmezőnyben helyezkednek el¹⁷ (1. táblázat).

Pintér Attila és Czinner Antal legfrissebb, minden korábbinál nagyobb elemszámú mintán (évfolyamonként 90 000–100 000 gyermek) végzett felmérési eredményei szerint a testtömeg és a testmagasság alapján számított BMI korcsoportos adataihoz hasonlított értékek alapján az elhízás gyakorisága a 17 éves „kimenő” évfolyamban hét százalék¹⁹.

1. táblázat. A 11,5–17,5 éves túlsúlyos és elhízott tanulók aránya nem és korcsoport szerint¹⁸

Korcsoport [év]	Fiúk		Lányok	
	Túlsúlyos [%]	Elhízott [%]	Túlsúlyos [%]	Elhízott [%]
11,5	10,6	3,4	7,8	1,4
13,5	13,3	2,5	9,0	1,4
15,5	12,2	3,2	7,8	2,1
17,5	12,3	3,1	5,1	1,5

Táplálkozás

A 2002-es országos reprezentatív felmérés táplálkozást érintő kérdései két területre vonatkoztak: az egyes ételek fogyasztási gyakoriságának elemzése mellett a főétkezések rendszerességére.

Napi rendszerességgel a gyermekek 28,8 százaléka fogyaszt gyümölcsöt, míg a napi zöldségfogyasztásnál ez az arány még kisebb, 13,9 százalék.

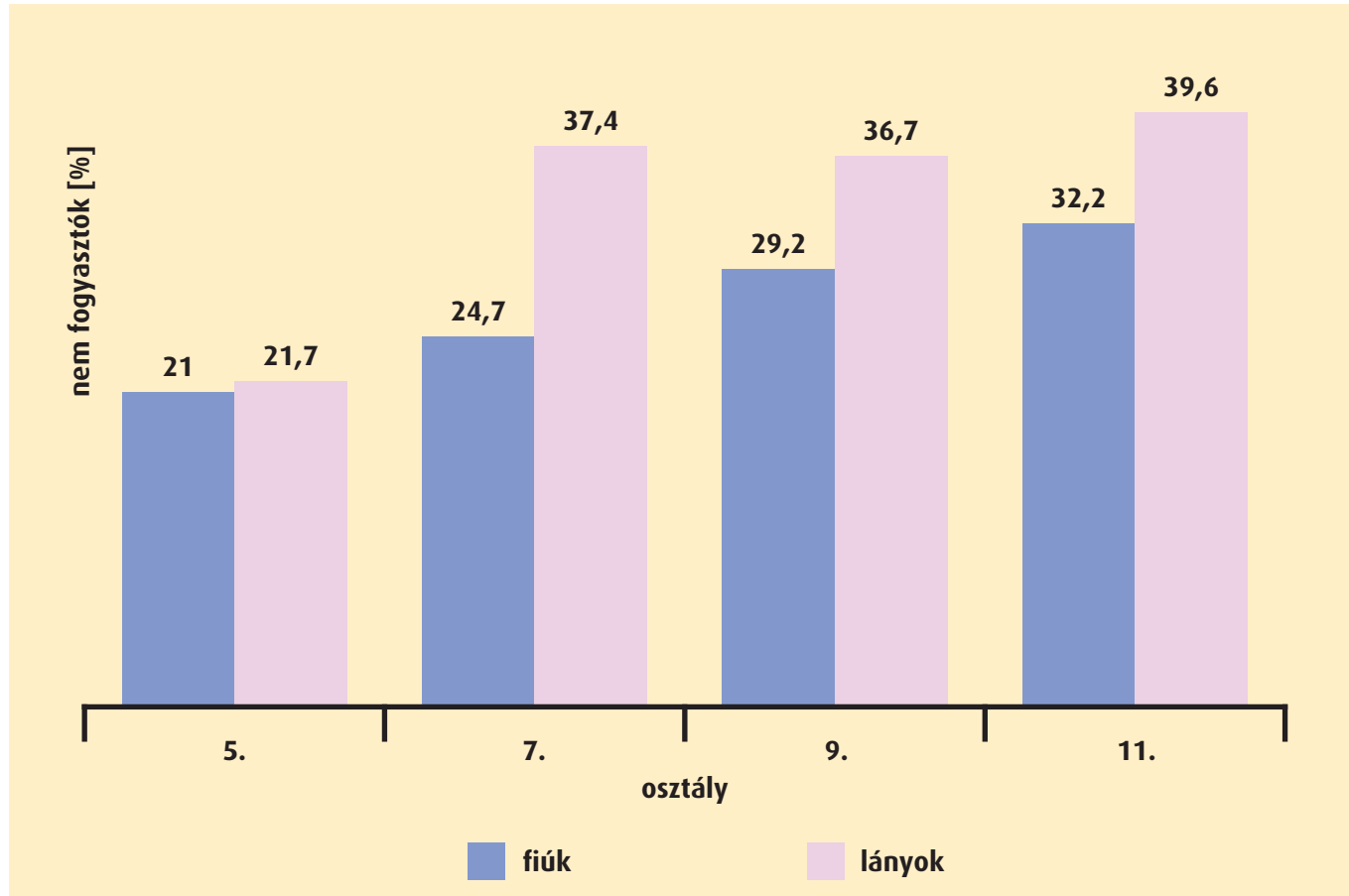
A gyerekeknek átlagosan mintegy harmada jelölte meg, hogy soha nem reggelizik rendszeresen hétköznapokon. Ötödik osztályban még öt gyerek közül egy olyan van, aki soha nem reggelizik rendszeresen, majd a fiúknál egyenletesen, míg a lányoknál ugrásszerűen megnő a nem reggelizők aránya (**1. ábra**). A hazai 2003-as eredmények²⁰ alapján idősebb korban sem kedvezőbb a helyzet: a 11. évfolyamban már a lányok 39,6 százaléka, míg a fiúk 32,2 százaléka tartozik azok közé, akik soha nem reggeliznek rendszeresen hétköznapokon.

A reggelizési szokások a nemzetközi összehasonlításban is kedvezőtlenek²¹.

Ezek az adatok is felhívják a figyelmet arra, hogy az egészséges táplálkozás népszerűsítése során a minőségi jellemzők mellett a rendszeres étkezés jelentőségét is hangsúlyozni kell.

A gyermekkori elhízás mértéke, a gyermekek inaktivitása és táplálkozási szokásai riasztók. Többet mozogni, kevesebbet ülni a tévé előtt, és egészségesen táplálkozni, ezek a kívánságok felnőttek és gyermekek egyaránt érvényesek. A megvalósításuk egyedüli módja pedig a korai prevenció, egészséges életmódra nevelés, amit már kisgyermekkorban el kell kezdeni.

1. ábra. A hétköznap soha nem reggeliző tanulók aránya nem és osztály szerint²²



3.

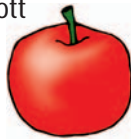
Tévhitek és tények

• **Tévhit:** bizonyos élelmiszerek egészségtelenek, mások egészségesek. **Tény:** nincs egészségtelen élelmiszer, csak rosszul összeállított étrend.

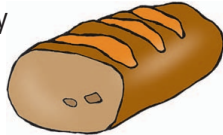
• **Tévhit:** a zöldségek és a gyümölcsök egészséges élelmiszerek, míg például a zsiradékok egészségtelenek. **Tény:** a zöldségek és a gyümölcsök a helyesen összeállított étrendben nagyobb, zsiradékok pedig kisebb mennyiségben fordulnak elő.



• **Tévhit:** naponta egy alma a doktort távol tartja! **Tény:** a gyümölcsfogyasztás valóban a kiegyensúlyozott táplálkozás egyik alapelve, de ez a mennyiség – bár a semminél több – nem elegendő. Optimálisan napi öt alkalommal, de legalább háromszor ajánlott zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani.



• **Tévhit:** minden „barna” kenyér rosttartalma nagy. **Tény:** nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, lehetséges, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét is.



• **Tévhit:** a növényi olajok energiatartalma kisebb, mint az állati eredetű zsiradékoké. **Tény:** 100 g napraforgó-, tökmag- vagy szójaolaj energiatartalma 3757 kJ (898 kcal) megegyezik 100 g sertészsír energiatartalmával, ami szintén 3757 kJ (898 kcal). Zsír-sav-összetétele azonban a növényi zsiradékoknak előnyösebb.

• **Tévhit:** a vaj egészségesebb, mint a margarin, mert a margarinban transzsírsavak vannak. **Tény:** egyik élelmiszer sem egészségesebb a másiknál, ez rossz megközelítés. A transzsírsavak a biológiailag inkább hátrányos tulajdonságú telített zsírsavakkal azonosak. A korábban előállított étkezési margarinokban a transzsírsavak mennyisége elérhette a 10 százalékot, vagy még ennél is többet. A korszerű eljárásokkal azonban az arányt a csészés margarinok esetében sikerült minimalizálni, így ezek a termékek gyakorlatilag transzsírsav-mentesek.



• **Tévhit:** a margarin egészségesebb, mint a vaj, mert nem állati zsiradék. **Tény:** a vaj zsiradéktartalma valóban állati eredetű, hiszen a tejből származik, de fogyasztását emiatt nem tekintjük kevésbé előnyösnek. Elsősorban a csökkentett energiatartalmú vaj, illetve a vajkrémek fogyasztása javasolt.



• **Tévhit:** nem fogyasztok szénhidrátot, tehát egészségesen táplálkozom. **Tény:** a cukor csak egy a sokfajta szénhidrát közül. Az összetett szénhidrátok kihagyása az étrendből hiba! A cukor sem mérgező, nem kell teljesen száműzni a korszerű étrendből.

• **Tévhit:** a cukros üdítőitalok és a csokoládé fogyasztása mérgezi a szervezetet. **Tény:** a rosszul összeállított étrend és a mozgáshiány több kárt okoz. Két dl szénsavas üdítő energiatartalma például kb. 86 kcal, ami a napi energiafelvétel kb. négy százaléka. Mértékkel tehát beilleszthető az étrendbe.



• **Tévhit:** minden mesterséges édesítőszer energiamentes, ezek nem hizlalnak. **Tény:** az édesítőszer többségére (szacharin, ciklamát, aszpartam, aceszulfám-K és kombinációik) ez igaz, de a cukoralkoholok (szorbit és xilit) energiahordozók.

• **Tévhit:** egyes mesterséges édesítőszer egészségtelenek, még rákot is okozhatnak. **Tény:** patkánykísérletek eredményei alapján már többféle édesítőszerrel állítottak ilyesmit, de ezeket az eredményeket sosem sikerült az emberi táplálkozásra vonatkoztatni, igazolni.

• **Tévhit:** a diabetikus csokoládé, nápolyi és más édesség energiaszegény. **Tény:** a diabetikus édességek energiatartalma közel azonos a hagyományos termékekével, csak speciális összetételűek. Zsír-tartalmuk is gyakorta nagy.



• **Tévhit:** a light termékek energiaszegények vagy energiamentesek. **Tény:** az üdítőitalok esetében ez általában igaz. De light-nak neveznek egyes zsírszegény termékeket (pl. joghurtok), amelyek energiatartalma nem számottevően kisebb, viszont túlfogyasztásra csábíthatnak (ne gondoljuk például, hogy a light fagylalt gyakori kóstolgatása mellett karcsúak maradhatunk).

• **Tévhit:** a csapvíz legalább olyan egészséges, mint az ásványvíz. **Tény:** a csapvíz is kiváló szomjoltó, de az egyes ásványvizek összetétele is lényegesen eltér egymástól. Az ásványvizek összes sótartalmának ismerete fontos. Ha a szervezetre nézve kedvező hatású anyagokból tartalmaz többet (pl. kalciumot, magnéziumot), akkor fogyasztása előnyösebb lehet, mint az ivóvízé. A nagy, 1500–3000 mg/l közötti, illetve a 3000 mg/l feletti ásványi anyagot tartalmazó vizek alkalmi fogyasztásra ajánlottak. A nátrium mennyisége is meghatározó értékelési szempont. Nézzük meg, hogy mit iszunk, válogassunk a vizek között is. Előnyös, ha többféle ásványvizet és csapvizet is fogyasztunk, hogy a szervezet optimális ásványianyag-szükségletét fedezzük.



• **Tévhit:** vigyáznom kell, nehogy egészséget veszélyeztető élelmiszert vásároljak. **Tény:** jelenleg minden hazánkban kapható élelmiszer – így a büfékben fellelhető is – engedélyezett. Az a lényeges kérdés, hogy mennyit fogyasztunk az élelmiszerekből. A táplálkozással kapcsolatban sokszor csak a minőségi tényezőket hangsúlyozzák, pedig a mennyiség ugyanannyira fontos.

• **Tévhit:** csak úgy tudok lefogni, ha kihagyok egy-két étkezést, elsősorban a reggelit. **Tény:** ezzel a „módszerrel” biztosan nem lehet lefogni, sőt kifejezetten helytelen táplálkozási szokásokat alakítunk ki. Napi négy-öt étkezés az optimális, és a bőséges reggeli – még fogyókúra esetén is.

• **Tévhit:** önállóan a köret, illetve a feltét kevésbé hizlal, mint együtt. **Tény:** külön vagy együtt: mindegy, az elfogyasztott energiamennyiség számít!

• **Tévhit:** az E-számokban dús élelmiszereket – különösen a négynél több ilyen tartalmazókat – kerülni kell. Az E-számok rákot okoznak. **Tény:** nem kell félni

az E-számoktól, hanem megismerni, mit takar ez az elnevezés, és különbséget tenni közöttük. Nem minden E mesterséges, és nem minden E káros. Ott van például az E 150, ami egyszerűen a karamelltartalomra utal. A módosított vagy hidrolizált keményítő is csúnyán hangzik, pedig a rántás is ilyesmi. Az adalékanyagok használatát többnyire jogos, kivéve a festékeket, illetve azokat, amelyek a gyenge minőséget leplezik. Nem minden szintetikus anyag káros és nem minden természetes egészséges.

Az E-számok között vannak még antioxidánsok (C-vitamin = E 300, alfa-tokoferol = E 307), ízfokozók (nátrium-glutamát = E 621), savanyúságot szabályozó anyagok (pl. ecetsav = E 260, citromsav = E 330), tartósítószer (pl. nátrium-benzoát = E 211) is. Meglepően sokat ismerünk és használunk közülük minden ijedezés nélkül (például a karamell = E 150). Valóban nem előnyös a túlfeldolgozott élelmiszerek gyakori fogyasztása, és akadnak allergiát okozó, kellemetlen tüneteket provokáló tartósítószer, ízfokozók is, de ezekért nem marasztalhatunk el minden adalékanyagot, helyesebb, ha ügyelünk az elfogyasztott mennyiségre²³. A tolerancia egyénenként különböző.

• **Tévhit:** manapság már csupa génmódosított élelmiszert találhatunk a boltokban, amelyek az egészségre károsak.

Tény: a legtöbb neves élelmiszergyártó és több kereskedelmi lánc (CBA, Spar, Penny Market) garantálja minden, illetve az Auchan és a Tesco saját termékeire a GM-mentességet. 2004 májusa óta fel kell tüntetni az élelmiszereken, ha abba genetikailag módosított (GM) összetevő került, amely elsősorban szója, kukorica és repce felhasználásából ered. A Greenpeace²⁴ szerint a mai napig nem készültek olyan független, részletes vizsgálatok, amelyek a GM élelmiszerek biztonságát megállapították volna, ezért ezeket nem szabad megvásárolni, illetve utólag érdemes becserélni.

• **Tévhit:** kizárólag bioélelmiszerek fogyasztása mellett élhetek egészségesen. **Tény:** az ökológiai középmezőben a természet megóvása áll, így végső soron a biotermék nemcsak az egészségünket szolgálja, hanem a természetes környezetre nézve is hasznos. Biotermék ugyanis az a növényi vagy állati eredetű élelmiszer, amely ún. „ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból” (biogazdálkodás, ökológiai gazdálkodás, organikus gazdálkodás) származik. A „bio” jelzés tehát nem a termék összetételét, tápanyagtartalmát hivatott minősíteni.

4.

Dióhéjban a korszerű táplálkozásról

Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy élelmiszer tilalmát sem jelenti. Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend²⁵. Vannak azonban olyan élelmiszerek, amelyeket előnyben kell részesíteni, míg másokat csak ritkábban szabad fogyasztani. Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk.



A változatosság gyönyörködtet!

A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban nyújt a szervezet számára, és emellett örömforrás is. A megszokott ételek, ízek helyett új alapanyagok felhasználása, más készítési módok, ízesítési formák kipróbálása is változatosságot jelent. A hagyományos, olykor nagy zsírtartalmú ételek másképp, egészségesebben is elkészíthetők.

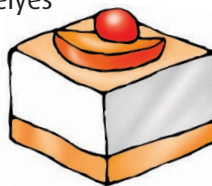
A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!

Az étrendben az alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek, beleértve a soványabb húsféléket, tejtermékeket stb. Érdemes a kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket választani. Főzéshez-sütéshez használjon növényi zsiradékot, azon belül is felváltva, többfélétt. A növényi és állati eredetű zsiradékok energiatartalma megegyezik ugyan, de a növényi olajok – összetételüket tekintve – értékesebbek.



Az édességek, desszertek fogyasztása csak mértékkel javasolt!

Édesség, desszert csak az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy kevesebb energiát, zsírt, ugyanakkor több értékes tápanyagot tartalmazzon, lehetőleg tejalapú vagy gyümölcsalapú legyen. Az ételek és italok édesítésére kevés cukrot vagy mézet használjon!



Legyen szívügye a sófogyasztás mérséklése!

A sófelvétel mérsékelhető az utólagos sózás és a nagy sótartalmú élelmiszerek mellőzésével. Ezen kívül főzőskor ajánlatos a megszokottnál kevesebb só hozzáadásával kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök természetes ízesítő hatását, illetve a zöld- és szárazfűszerek választékát.



Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját!

A teljes értékű gabonaféléket naponta szükséges fogyasztani. Ilyenek a teljes őrlésű lisztből készült barna, korpás, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a gabonapelyhek, a teljes gabonaszemet tartalmazó örlemények, a natúr gabonapelyhek, a müzlik, a zabkorpá, a hajdina, a köles stb. A teljes értékű gabonafélék és termékeik táplálkozás-élettani szempontból a zöldségfélék mellett a legfontosabb élelmirost-forrásaink.



Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni!

Zöldségféléket és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy fagyaszta, esetleg savanyúság, befőtt formájában bőségesen ajánlott fogyasztani, összesen napi legalább 50 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az élelmi rostoknak, egyes vitaminoknak és ásványi anyagoknak illetve egyéb egészségvédő hatású, biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény, nagy víztartalmú. A gyümölcs, az aszalt gyümölcs önállóan is kiváló desszert lehet²⁶.



Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott!

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, sajt illetve tehéntúró mindennap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek és egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak. A tejtermékek közül válassza az alacsonyabb zsírtartalmúakat.

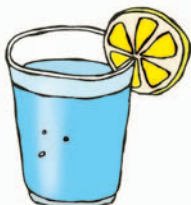


A sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek!

Ajánlott naponta fogyasztani húsféléket, nagy biológiai értékű fehérje-, valamint – a szervezet számára nélkülözhetetlen – vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása hetente egyszer-kétszer ajánlott. Tojásból hetente három-négy darabot, májat havonta két-három alkalommal tartalmazzon az étrend.

A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható!

A napi kb. két liternyi folyadékigényt főként vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcsteával, tejjel lehet fedezni, de az elfogyasztott leves, kefir, és joghurt is része a folyadékfelvételnek. A szénsavas, cukros üdítők szintén hozzájárulnak a folyadékigény fedezéséhez, de kis tápértékük, nagy energiatartalmuk miatt nincs szükség naponta fogyasztásukra. A kávé, a fekete tea, a koffeintartalmú üdítő- és energitalok fogyasztását mérsékelje!



Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik!

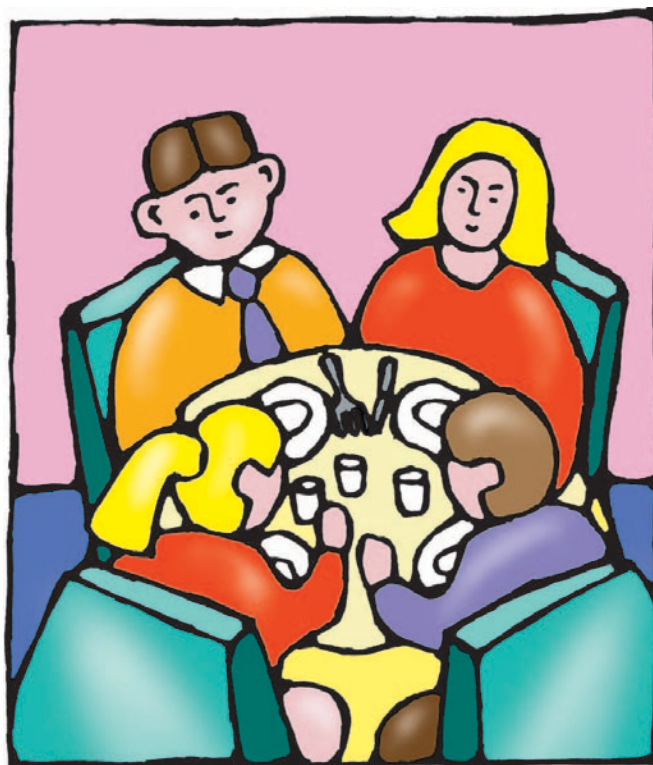
A megvásárolandó élelmiszer friss és kifogástalan minőségű legyen. A csomagoláson található feliratok, például a feltüntetett energia- és tápanyagértékek és egyéb összetételi adatok sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásához és az étrend összeállításához. A feleslegesen vásárolt étel előbb-utóbb többletenergia lesz.

Törekedjen az ideális étkezési körülmények megteremtésére!

Az ideális étkezés nyugodt, kulturált körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett történik, az étkezésre elegendő időt szánva. Az étel elfogyasztása után csak körülbelül húsz perccel jelentkezik a jóllakottság érzése. Gyors étkezésnél a szervezetnek nincs ideje jelezni, hogy számára már elég. Ezért aki gyorsan eszik, többet eszik, azaz több energiát fogyaszt, mint amire szervezetének valójában szüksége van, és ez idővel elhízásra vezethet. Evés közben más elfoglaltság – tévénézés, olvasás – ne vonja el a figyelmet, így is elkerülhető a szükségesnél nagyobb mennyiségű étel fogyasztása.

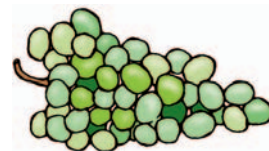
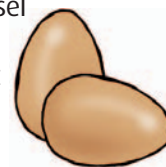
Fontos a helyes étkezési ritmus!

A napi négy-ötzöri étkezés az ideális, de legalább háromszor étkezzon, s ha lehet, mindig hasonló időpontban. Kiegyensúlyozott legyen az étrend, a napi szükséges táplálékmenyiséget arányosan elosztva az egyes étkezések között, illetve az egyes napokon ne legyen túl nagy ingadozás a táplálékfelvételben. Kiadósabb reggeli és ebéd után könnyebb vacsora ajánlott, hiszen estére a zsírok lebontása lassul a szervezetben, a fizikai aktivitás is kisebb, ezért az elfogyasztott ételből több épül be a szervezetbe, nő a testtömeg.



Nem csak egészségesen kell étkezni, hanem biztonságosan is!

Az egészség megóvása szempontjából alapvető feltétel, hogy az elfogyasztott élelmiszer biztonságos legyen, ne idézzen elő megbetegedést. Ennek érdekében a termelők, az élelmiszer-feldolgozók, a piacok, az élelmiszerboltok, az ételárúsító egységek, pl. a büfék, és a fogyasztók kötelesek az élelmiszert a lehető legbiztonságosabb módon, a törvényi szabályozásnak megfelelően körültekintően vásárolni, feldolgozni, felhasználni, és tárolni. Étkeztetéssel kapcsolatos közegészségügyi szabályként a 1985 (X.23.) EüM-BkM. sz. együttes rendelet van érvényben, amely várhatóan a 2006. január 1-től alkalmazandó Európai Unió új élelmiszer-higiéniai rendeletsomag (elsősorban a 852/2004/EK rendelet) életbe lépésével egyidejűleg módosulni fog.



5.

Ajánlások

Ajánlások a szülőknek

Minden szülőnek a legfontosabb kincse a gyermeke. Mindannyian azt szeretnénk, hogy gyermekünk jó egészségben, sokáig és boldogan éljen, és ennek érdekében minden tőlünk telhetőt megteszünk. Sokszor nem is gondolnánk, de fontos döntés az is, amikor gyermekünk táplálkozásáról gondoskodunk. Tudnunk kell, hogy az egészséges táplálkozás az anyaméhben kezdődik. A minél hosszabb ideig tartó szoptatás időszakát követően pedig gyermekünk táplálkozására sokáig mi magunk vagyunk a legnagyobb befolyással. Gyermeünk táplálkozását egyrészt meghatározza, hogy milyen ételt és italt adunk neki, de az is, hogy mi magunk mit eszünk, mit iszunk (milyen példát lát) és az, hogy milyen körülmények között étkezünk²⁷. Kétségtelen, hogy gyermekünk egészséges táplálkozásának fedezése nagyobb odafigyelést igényel, de még ennyi áldozatot. Különösen annak tudatában, hogy a gyermekkorban kialakult étkezési szokásokon később nagyon nehéz változtatni, tehát sok múlik rajta, hogy gyermekünknel milyen táplálkozási szokások rögzülnek. Természetesen az a szülő, aki fontosnak tartja gyermeke egészséges táplálkozását, joggal várja el az oktatási intézménytől is ugyanezt. Az iskolának központi szerepe van a gyermekek egészségvédelmében és a gyermekek egészségtudatos gondolkodásának kialakításában, azonban ennek a célnak a megvalósításához a családra is szükség van.

Néhány gyakorlati tanács²⁸:

- Tegyen meg mindent annak érdekében, hogy gyermeke ne menjen reggeli nélkül iskolába.
- Amikor gyermeke szomjas, mindig kapjon – lehetőleg cukormentes – folyadékot. A gyermekek nem mindig érzik a szomjúságot, gyakorta elterelődik erről a figyelmük is. Ezért a felnőttnek kell rendszeresen figyelmeztetnie őket az ivásra.
- Engedje meg gyermekének, hogy annyit szedjen és annyit egyen, amennyi jólesik. Ne egye túl magát amiatt, hogy nem szabad ételt hagynia a tányéron.
- Az ételeknek és az italoknak legyen kijelölt helye (a konyhában, az étkezőben), ne tartson a számítógép vagy a tévé közelében rágcsálnivalókat sem.
- Segítsen gyermekének megérteni, hogy nincs jó vagy rossz étel. Ismertesse meg minél többféle élelmiszert és étellel. Mutasson jó példát, próbáljon ki új dolgokat! Amikor megteheti, vásároljon minőségi ételeket és italokat gyermekének.

- Soha ne jutalmazza a gyermekét étellel, és ne büntesse az étkezés megvonásával!
- Ne legyen gyermeke szobájában tévé, és korlátozza a számítógép használatát is.
- Teremtse meg a lehetőségét annak, hogy gyermeke rendszeresen mozogjon, és ismertesse meg vele a testmozgásnak minél több formáját!
- Mutasson ebben is példát: mozogjon együtt gyermekével!

Ajánlások az iskoláknak, pedagógusoknak

Az iskolákkal szemben a társadalom részéről elvárásként fogalmazódik meg, hogy az oktatási tevékenység mellett a nevelésre és így az egészségnevelésre is hangsúlyt fektessenek²⁹. Az iskola szerepvállalása az egészséges táplálkozási szokások kialakításában meghatározó, egyrészt az általános és középfokú oktatási intézményeken keresztül több mint 1,4 millió gyermeket lehet elérni³⁰, másrészt az iskola a gyermekek életének olyan színtere, ahol átfogó egészségfejlesztési programok valósíthatók meg.

Az egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberek szerint az lenne az ideális, ha az iskolában az egészségnevelés – és így a helyes táplálkozásra nevelés – nem programszerű lenne, hanem az iskolai atmoszférát, az iskola mindennapjait jellemezné. Az iskolák kulcsszerepet tölthetnek be a gyermekek egészséges táplálkozási szokásainak kialakításában, továbbá az iskola erőfeszítései a gyermekeket és szüleiket is segítik abban a felismerésben, hogy az egészségtudatos táplálkozás fontos. Az iskolai étkeztetés révén a gyermekek táplálásában az iskola is aktív szerepet vállal. Az iskolai büfé kínálata tehát látványosan tükrözheti, hogy az adott iskolának milyen a szemlélete tanulóik táplálkozásával kapcsolatban. Azonban ez önmagában nem elegendő. Az iskolai büfé választékának átalakítása mellett még számos lépésre lenne szükség.

A változás érdekében nem elég csak a gyermekekkel és a szüleikkel foglalkozni. Az újítások sikerét alapvetően az határozza meg, hogy ehhez az iskolákban dolgozók kapnak-e elég információt és segítséget. Az iskolaszék az a jogosítványokkal felruházott szervezet, amely hidat jelent az oktatási intézmények és a tanulók szülei között. Az iskolai egészségfejlesztő program kialakításába be kell vonni az iskolaszéket, és szükséges megnyerni támogatásukat is. Ez a „szövetség” garancia lehet arra, hogy a szülők lehetőségükhöz képest minden területen segítsék az iskolai program megvalósulását³¹.



Az alábbi pontokba foglaltunk néhány gyakorlati lépést, amelyek megvalósításával az iskola hozzájárulhat tanulói egészségének megőrzéséhez³²:

- Olyan iskolai környezet kialakítása, amely elősegíti az egészséges táplálkozási szokások kialakulását és a rendszeres testmozgást.
- Az iskola mindennapjaiban és az iskolai szabályok kialakításában (például a szünetek időpontjának, időtartamának meghatározása) is tükröződjön, hogy az iskolának fontos, hogy tanulói egészségesen táplálkozzanak.
- Az iskolai étkeztetés során érvényesüljön az itt ismertetett táplálkozástudományi ajánlások alkalmazása.
- Az iskola egészségnevelési, egészségfejlesztési programjának kialakításakor és annak megvalósításakor a siker érdekében elengedhetetlen a tanári karnak, az iskola dolgozóinak és az iskola-egészségügyi szolgálatnak az együttműködése.
- Évente mérjék meg a tanulók testtömegét és testmagasságát. Ezen vizsgálatok eredményeit tegyék hozzáférhetővé a szülők számára is.
- Minden tanuló legalább napi 30 perc intenzív testmozgást végezzen tanítási napokon. Legyen elérhető az iskola létesítményeinek használata a tanítási időn túl is. Támogatandó, hogy lehetőség szerint a gyermekek biciklivel vagy gyalog menjenek iskolába.

Ajánlások az iskolák egészségügyi szolgálatainak

Fontos szerep hárul az iskola-egészségügyi ellátásban tevékenykedő szakemberekre, hiszen sokszor tőlük várják a pedagógusok és a szülők is, hogy szakmailag megfelelő érvekkel segítsék például a büfék választékának a kialakítását. Az iskolai büféknek a legnagyobb szerepe a gyermekek tízórai étkezésének a biztosításában van. Egy 6., 7. és 8. osztályos tanulók körében végzett nem reprezentatív felmérés szerint majdnem minden ötödik gyermek innen szerzi be a tízórait. Azonban a reggeli és déli főétkezés is a gyermekek nyolc, illetve hat százalékánál az iskolai büféhez kötődik³³.

- Az iskola-egészségügyi team helyismerete és a személyes kontaktus révén nagy befolyást gyakorolhat annak érdekében, hogy iskolai étkeztetés valamennyi színterén érvényesüljenek a táplálkozástudományi ajánlások.
- Az egészségtudatos táplálkozással kapcsolatban minden eszközzel segíteni kell a diákok és szüleik tájékoztatását, hiszen a gyermekek mindennapi



étkezésének csak egy részét fedezi az iskolai étkeztetés vagy az iskolai büfé. Az otthoni és a vendéglátásban történő étkezés, a menzák kínálata, a büfék választéka együttesen befolyásolják a gyermekek étkezési szokásait.

- Az iskola erőfeszítései a szülőket is segítik abban a felismerésben, hogy az egészségtudatos táplálkozás fontos.
- Nincs egészségtelen étel, csak egészségtelen étrend. Nincsenek a világban tudományosan igazolt és széles körben elfogadott határértékek, amelyek alapján el lehetne dönteni egyes élelmiszerekről, hogy ajánlott-e a fogyasztásuk vagy sem. Minden élelmiszer esetében az elfogyasztott mennyiség meghatározó.
- A táplálkozás az életmód egyik eleme csupán, az elhízáshoz számtalan egyéb tényező járul hozzá.
- A rendszeres, hetente minimum négy alkalommal legalább félórát tartó, kellemes elfáradást eredményező testmozgás fontosságát nem lehet elég alkalommal hangsúlyozni.

Ajánlások az iskolai büfék üzemeltetőinek

A választék kialakítására vonatkozó javaslatunkat a 6. fejezetben tápanyag-csoportonként rögzítettük büfétípek formájában. Ebben a fejezetben a gyermekek választását, fogyasztói magatartását érintő szempontokat gyűjtöttük csokorba.

- A büfé helyének optimális megválasztásban és kialakításában lehetőleg minden érintett fél képviselője vegyen részt. Nyilvánvalóan számos kompromisszumot kell kötni, de sokat segít, ha megpróbálják a gyerekek helyébe képzelni magukat.
- A gyerekek inkább érzelmi, mintsem ésszerű érvek alapján hozzák meg döntéseiket, azonban az esetek nagy részében ennek nincsenek tudatában, s érzelmi alapú döntéseikhez utólag ésszerű érveket igyekeznek gyűjteni. Ennek köszönhetően az impulzusvásárlások gyakoribbak ebben a korosztályban, mint a felnőtt vevők körében³⁴. Ez az élelmiszerekre ugyanúgy érvényes, mint a táplálkozáshoz nem kapcsolódó (non-food) területre³⁵.
- Az áruk minősége, külleme mellett jól látható és figyelemfelkeltő módon való elhelyezésük és tálalásuk is kedvet csinál a vásárlásra. Legyenek a korszerű kínálatot képviselő termékek még vonzóbbak (szendvicsek, saláták díszítése stb.). Ezeket célszerű központi részen elhelyezni, de még jobb, ha nem a szokványos módon rendezik el, hanem attól eltérően (pl. a gyümölcsök felhalmozása piramisban). Ezeket a látványelemeket gyakorta érdemes változtatni, s a pultot átrendezni. A meglepetés, az élmény,

az árukészlet frissítése, az új kihelyezések a kamaszok számára még fontosabbak. Tegyük a büfét trendivé!³⁶

- A büfé környezete is lehet csalogató. Csábítsa a gyermekeket arra, hogy minél hosszabb időt töltsenek itt! Színes, terméksemleges plakátok (kinagyított gyümölcsfotók, gusztusos szendvicsmontázsok), hívhatják fel a figyelmet a kínálatra. A dekorációhoz szórólapok, ismertető anyagok elhelyezése is kapcsolódhat. Ezek beszerzéséhez igénybe lehet venni az egyes terméktanácsok (Zöldség-gyümölcs Terméktanács, Tej Terméktanács stb.) segítségét, de az ÁNTSZ és az OEFI, vagy egyes civil szervezetek (pl. Greenpeace, fogyasztóvédelmi szervezetek, MDOSZ, Szívbarát program) is partnerek lehetnek. A dekorációt is minél gyakrabban cseréljék, korszerűsítsék.
- A higiénés szempontok figyelembe vétele mellett az sem elhanyagolható, milyen körülmények között fogyasztják el a gyermekek az itt vásárolt ételt, élelmiszert. Ahol megoldható, legyen lehetőségük leülni, és kulturált körülmények között étkezni. Kapjanak szalvétát, megfelelő eldobható evőeszközt, poharat. Azokat a termékeket, amelyek fogyasztását ösztönözni kívánják, tálalják még vonzóbban: pl. tehetik ezeket színes, mintás szalvétára, tálcáskára.
- Rövid távon vagy akár tartósan is akciós áron értékesítheti az üzemeltető a kedvezőbb élettani hatással rendelkező élelmiszereket, hogy gyermekek nagyobb kedvvel vásárolják azokat. Az akciós termékeket érdemes gyakran cserélni, sőt a róluk készült nagy méretű, jó minőségű fényképeket is.
- Érdemes eseményhez igazodó és szezonális kínálatot kialakítani.
- Kifejezetten jó hatásúak a POS (eladáshelyi) aktivitások is a gyerekek körében, hiszen kíváncsiak, szívesen próbálnak ki új dolgokat. Kóstoltasson minél többet!³⁷
- Ahol van lehetőség tankonyhai gyakorlatra (pl. délután vagy osztályfőnöki óra keretében), készítsenek a gyermekek maguk is a salátákat, a szendvicseket minél változatosabb feltéttel, és díszítsék is ezeket kedvük szerint.

Ajánlások az étel- és italautomaták választékához

A Magyar Ital-és Áruautomata Szövetség (MIÁSZ) adatai szerint az iskolák 40 százalékában nincs büfé, hanem egy vagy több automata üzemel. Számos büfével rendelkező iskolában is találhatunk étel-, illetve italautomatát. Az oktatási intézményekben jelenleg 3000 ilyen gép található, 38 százalékuk általános iskolában, hét százalékuk olyan intézményekben, ahová általános- és középiskolások is járnak, 30 százalékuk középiskolákban, 25 százalékuk pedig felsőoktatási intézményekben. Jelenleg az automaták

mintegy 90 százaléka italautomata, s ezeknek hozzávetőleg a fele forróital-automata. Az áruautomaták iránti kereslet egyelőre még kisebb, de az érdeklődés nő, így az automaták kérdése nem elhanyagolható témánk szempontjából.

Ismereteink szerint az üzemeltetők készen állnak az együttműködésre az egészséges választék kialakítása terén. A mai technológiai lehetőségek mellett ugyanis gyakorlatilag bármi kerülhet az automatába! Követendő lehet a brit példa, ahol tiltás helyett az érintettek bevonásával keresik a megoldást: kutatásokat, tanulmányokat készítenek, milyen egészséges termékek hiányoznak leginkább az automatákból. Öröndetes az a kezdeményezés, hogy a koffeintartalmú italokat árusító automatákat csak a tanulók által nem látogatott helyekre telepítik (így a tanárok továbbra is kávézhatnak)³⁸. A koffeines termékek PIN-kóddal is védhetők, számos intézményben élnek is ezzel a lehetőséggel. A **2. táblázat** a legjellemzőbb koffeintartalmú ételek és italok koffeintartalmát mutatja.



2. táblázat. Különböző élelmiszerek koffeintartalma³⁹

Élelmiszer	Koffein [mg/100 g]
kólafélék	11–13,5
light kólafélék	10,5–13,5
egyéb szénsavas üdítőitalok	0
(kivétele: Mountain Dew)	(18,5)
energiaitalok	25–60
kávé (amerikai, hosszú)	40–80
kávé (espresso)	50–175
instant kávé (elkészítve)	30–50
koffeinmentes kávé	1,5–2
tea	15–20
instant tea	20
ice tea	2–3
csokoládé (főző, ét)	70–80
csokoládé (édes, ét)	62–65
csokoládé (tej)	20–30
csokoládészirup	14
kakaóital (elkészítve)	2,5
kakaópor (holland)	78

Számos cég rendelkezik olyan belső önszabályozással, amelyben önkéntesen lemond arról, hogy általános iskolában értékesítse bizonyos termékeit, illetve meghatározza az iskolák számára kínálandó magasabb tápértékű és/vagy az elhízást elősegítő élelmiszerek értékesítését. Az immár változatosabb töltőanyagokat tartalmazó automaták felülete is felhasználható (non-branding) ismertető anyagok elhelyezésére, amelyek a reklámok helyett a testmozgás fontosságára és a korszerű táplálkozásra hívják fel a diákok figyelmét.

Mik tehát a javasolt töltőanyagok?

Italautomaták

Hasznos kezdeményezésnek tűnik a SUL-I-ITAL program általános iskolák részére, amelynek célja a diákoknak tejalapú termékekkel való ellátása. A gyermekbarát italautomatára elsősorban tejalapú termékek jellemzőek, amelyek koffeinmentesek, többségük hidegen és melegen is fogyasztható.

Meleg italok

Klasszikus töltőanyagok a tej, a tejitalok, a kakaó enyhén édesített változata. A koffeinmentes kávéitalok kategóriájában elkészíthető a cappuccino gyermekváltozata. Teák közül a koffeinmentes gyümölcssteák különböző ízei és kis mennyiségben a koffeintartalmú citromos fekete tea (gyenge forrázata) való a gyermekeknek.

Újdonság: levesek!

A speciális mixerless technológiájú gépeknél a híg levesek – marha- és tyúkhúsleves – mellett már megoldott a sűrű levesekkel – mint zöldborsóleves, paradicsomleves, gombaleves – való feltöltés is. Ügyelni kell azonban a termékek sótartalmára.

Hideg italok

Tej és tejitalok, kakaó (enyhén édesített) – klasszikus töltőanyagok. Ezen kívül tejalapú turmixitalok (ízestített illetve gyümölcsös), joghurtitalok javasoltak a tejtermékek közül. A rostos és szűrt gyümölcs- és zöldséglevek, csökkentett energiatartalmú szörpök mellett gyümölcssteák olthatják a gyerekek szomját.

Legjobb szomjoltó azonban az ásványvíz (szénsavas és szénsavmentes)! Az ásványvizek minden formája ajánlott, de elsősorban a mérsékelt ásványianyag-tartalmúak.

A munkahelyekhez és egyes közintézményekhez hasonlóan – véleményünk szerint – az iskolákban is hasznos lenne ballonos ásványvíz-adagolókat elhelyezni, amelyből a gyermekek korlátlan mennyiséget fogyaszthatnának.

Ételautomaták (snack-, darabáru-automaták)

Gyümölcsök

Kerüljön friss gyümölcs az automatába!

Tej, tejtermékek

Poharas vagy dobozos tej és kakaó, joghurt (gyümölcsös, müzlis, natúr), kefir automatából is árusítható, ugyanúgy, mint a tejdesszertek (krémtúró, joghurthab, puding) light változatai.

Péksütemények

A natúr, nem cukrozott, nem sózott, nagy rosttartalmú péksütemények kívánatosak. Sós termékek közül a pogácsák (lehetőleg korpás, zabpelyhes), édes süteményekből a túrós, diós, mákos, gyümölcsös rétes, pite, piskóta (szórás nélkül) a javasolt töltőanyag.

Szendvicsek

A büfétípusaik között is felsorolt (korpás, magvas vagy rozsos zsemle, kifli vagy kenyér, valamint zöldség felhasználásával készült) sovány felvágottas, baromfimájkrémes, sajtos, túrókrémes vagy tonhalas szendvics az ideális. A hazai piacon is elérhetők már a védőgázos csomagolású szendvicsek, amelyek az automaták töltésére is alkalmasak (Fitt és Suli fantázianevű háromszögszendvicsek stb.).

Zöldségsaláták

Főként nyers zöldségféléből, olívaolajos–ecetes vagy kefires/joghurtos öntettel, öntet nélkül javasoltak.

Gyümölcssaláták

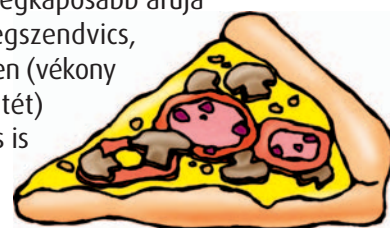
Natúr, öntet nélküli gyümölcskeverékek nyers idénygyümölcsből.

Desszertek

A 6. fejezet Édességek részében ajánlottak szerint (müzliszelet, aszalt gyümölcs, olajos magvak, teljes értékű gabonát tartalmazó keksz, puffasztott gabonaszzelet, extrudált kenyér, gabonapehely /müzli/, müzli gyümölcsjoghurttal, Túró-Rudi) javasoljuk a kínálatot.

Pizzák, melegszendvicsek

Vitatott a készétel-automaták szerepe a gyermekek szempontjából, hiszen elsősorban gyorséttermi ételeket tartalmaznak. Érdemes azonban elgondolkodni azon, hogy az iskolai büfék jelenleg legkapósabb áruja a pogácsa mellett a melegszendvics, ezért korszerű összetételben (vékony tészta, gazdag zöldségfeltét) a pizza és melegszendvics is zöld utat kaphat.



6.

Az ajánlások táplálkozástudományi indoklása

Egészséges életmód – energia-egyensúly

Az egészséges életmódnak két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás (energia-egyensúly). Mindkettő fontos szerepet tölt be a betegségmentes, minőségi élet kialakításában és megtartásában. A megevett, azaz felvett energia (kalória) legyen azonos a felhasznált kalóriával, és így energia-egyensúly alakul ki, azaz nincs sem hízás, sem fogyás. Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással a kívánatos testtömeg elérhető és megtartható. Az utóbbi években a táplálkozási szakemberek elsősorban a testtömegindex (Body Mass Index, röviden BMI) segítségével különböztetik el a **3. táblázatban** közölt adatok szerint az egészséges, optimális testtömeg, a túlsúly illetve az elhízás kategóriáit.

$$\text{Testtömegindex (BMI)} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság [m}^2\text{]}}$$

azaz a testtömeg kg-ban és a testmagasság méterben mért négyzetének a hányadosa

3. táblázat. A felnőttekre érvényes BMI-értékek értékelése nemek szerint

Nők	Férfiak	Értékelés
<18,5	<18,5	sovány
18,5–24,9	18,5–24,9	normál
25,0–29,9	25,0–29,9	túlsúlyos
30<	30<	elhízott

Ha egy hölgy 160 cm magas és 60 kg, akkor a képlet segítségével megállapítható – $60/1,6 \times 1,6$ vagyis $60/2,56=23,43$ – hogy testsúlya optimális. Annak érdekében, hogy testsúlyát megőrizze, a meghatározott, egyéni energiaszükségleténél többet nem fogyaszthat naponta, vagy fokoznia kell fizikai aktivitását. A **4. táblázat** segítségével könnyen kiszámítható (egyéni szabottan) az életkor, a testtömeg, a napi tevékenység

– fizikai és szabadidős tevékenység – és az alapanyagcsere függvényében az egyén napi energiaszükséglete. (Kiszámítása: alapanyagcsere [kcal/nap] szorozva a fizikai aktivitást meghatározó átlagos faktorról.)

4. táblázat. Energiaszükséglet meghatározása felnőtteknél az alapanyagcsere és a fizikai aktivitás alapján⁴⁰

1. lépés: Alapanyagcsere kiszámítása

Életkor [év]	Alapanyagcsere [kcal/nap]
Férfi	
18–30	15,3 x testtömeg + 679
30–60	11,6 x testtömeg + 879
Nő	
18–30	14,7 x testtömeg + 496
30–60	8,7 x testtömeg + 829

Példa: 35 éves, 60 kg testtömegű hölgy alapanyagcseréje $8,7 \times 60 + 829 = 1351$ kcal/nap

2. lépés: Különböző fizikai aktivitást kifejtő felnőttek napi energiaszükségletét meghatározó átlagos faktor

Aktivitás	Könnyű	Mérsékelt	Nehéz
Fizikai munka			
Férfi	1,55	1,78	2,10
Nő	1,56	1,64	1,82

Példa: 35 éves, 60 kg testtömegű hölgy napi energiaszükséglete könnyű fizikai munka mellett: $1351 \times 1,56 = 2108$ kcal

A kiadvány elsősorban az iskoláskorú gyermekek egészséges táplálkozásának megvalósítására törekszik, ezért érdemes a serdülők (10–18 év) testtömegindexének és egyéni energiaszükségletének meghatározási módját is megismerni. Ez utóbbit a felnőtteknél leírt módon

kell kiszámolni, az aktuális, kornak és a magasságnak megfelelő testtömeg alapján

(5. táblázat) meghatározott alapanyagcsere, valamint a fizikai aktivitás figyelembe vételével (6. táblázat).

5. táblázat. Serdülők testtömegének középértéke az életkor és a testmagasság függvényében

Testmagasság [cm]	Életkor [év]								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Fiúk									
125	24,2								
130	26,8	27,0							
135	29,3	29,4	29,6						
140	32,2	32,3	32,4	32,4					
145	34,9	35,7	35,4	35,8	36,3				
150	38,1	38,5	39,0	39,1	39,3	39,2			
155		41,5	42,1	42,7	43,4	43,5	44,8		
160			46,2	46,7	47,4	48,0	49,8	51,5	53,9
165				50,9	51,4	52,3	53,1	55,1	57,1
170					55,6	56,5	58,1	59,1	60,5
175					59,7	60,4	61,9	63,5	64,7
180						65,1	65,7	66,1	67,1
185							69,5	70,3	71,3
Lányok									
120	22,3								
125	24,6	24,7							
130	27,1	27,9	27,3						
135	30,1	30,1	30,7	31,5					
140	32,9	33,1	33,2	34,1	34,8				
145	36,6	36,4	36,6	37,2	39,3	41,4			
150	38,8	40,2	39,9	41,1	43,0	44,6	45,9	46,4	
155		44,0	44,8	45,0	47,0	48,1	50,2	50,4	51,4
160			48,9	49,2	49,8	51,5	51,9	52,8	53,1
165			52,4	53,1	54,0	54,2	54,8	55,4	55,9
170				56,8	57,6	58,0	58,9	58,9	60,1
175					60,0	60,8	61,2	62,1	62,9
180					61,3	62,2	63,0	63,9	64,4



6. táblázat. Alapanyagcsere és fizikai aktivitás serdülőknél⁴¹

Alapanyagcsere kiszámítása

Életkor [év]	Alapanyagcsere [kcal/nap]
Fiú	
4-10	22,7 x testtömeg + 495
11-18	17,5 x testtömeg + 651
Lány	
4-10	22,5 x testtömeg + 499
11-18	12,2 x testtömeg + 746

Példa: 14 éves, 52 kg testtömegű fiú napi alapanyagcseréje $17,5 \times 52 + 651 = 1561$ kcal

Különböző fizikai aktivitást kifejtő serdülők napi energiaszükségletét meghatározó átlagos faktor

Aktivitás	Könnyű	Mérsékelt	Nehéz
	Fizikai munka		
Fiú	1,55	1,78	2,10
Lány	1,56	1,64	1,82

Példa: 14 éves, 52 kg testtömegű fiú napi energiaszüksége könnyű fizikai munka mellett:
 $1561 \times 1,55 = 2420$ kcal

Gyermekkorban a fiúk és a lányok tápláltságának megítélésére **önmagában a testtömegindex (BMI) nem alkalmazható**, mivel a felnőttkor eléréséig folyamatosan változik a gyermekek testfelépítése

(7-8. táblázat). A gyermek testmagasságának és testtömegének megmérése után a felnőtteknél leírt módon kiszámítható az aktuális BMI-érték, majd ezt követően az értékelő táblázatok segítségével megállapítható, amely percentilisek közé esik a mért érték⁴².

- A 3 percentilisenél kisebb érték jelentős súlyhiányra utal. Feltétlenül vizsgálni kell a gyermek egészségi állapotát, figyelembe kell venni táplálkozási és szociális körülményeit.
- A 3 és 10 percentilis közötti érték sovány gyermekre utal.

- A 75 és 90 percentilis közé eső érték már súlyfölsúlyra, túltápláltságra utal. Minél közelebb van a gyermek BMI-értéke a 90 percentilishoz, annál inkább fennáll az elhízás veszélye.
- A 90 és 97 percentilis közé eső gyermekek egyértelműen túlsúlyosak.
- 75-97 percentilis között, ha a súlytöbblet szemmel láthatóan nem a túlfejlesztett izom adja, akkor a helyes táplálkozásra és a rendszeres intenzív testmozgásra oda kell figyelni. Ajánlatos a gyermek BMI-értékének változását időről-időre ellenőrizni.
- A 97 percentilisenél nagyobb BMI-értékek esetén már kóros elhízással kell számolni. Ezeket a gyermekeket megfelelő szakorvosi rendelésre ajánlatos utalni az elhízás okának tisztázására.

Fontos megjegyezni azonban, hogy a felsorolt módszerek alkalmazásával sem kaphatunk választ arra, hogy a súlytöbblet döntően zsírszövet, vagy esetleg izomszövet képezi. Nem kapunk információt a BMI alapján a testtömeg többlet testtáji megoszlásáról sem. A tápláltság mértékének megítélésére a BMI is csak közelítő meghatározásra alkalmas.



7. táblázat. Testtömegindex (BMI) referenciaátlagának és -percentiliseinek alakulása 3–18 éves korig (fiúk)

Életkor	Átlag [kg/m ²]	Percentilisek [kg/m ²]						
		3	10	25	50	75	90	97
3 év	15,93	13,51	14,30	15,00	15,82	16,72	17,62	18,93
4 év	15,56	13,26	13,99	14,71	15,55	16,46	17,46	18,82
5 év	15,67	13,80	13,83	14,54	15,39	16,32	17,42	18,89
6 év	15,66	13,12	13,77	14,52	15,38	16,48	17,67	19,62
7 év	15,91	13,20	13,88	14,62	15,56	16,67	18,27	20,66
8 év	16,37	13,40	14,16	14,93	15,91	17,05	19,12	21,96
9 év	16,89	13,65	14,37	15,25	16,32	17,71	20,20	23,81
10 év	17,50	13,85	14,65	15,58	16,78	18,60	21,40	25,33
10,5 év	17,83	13,97	14,78	15,72	17,00	19,08	22,05	26,12
11 év	18,17	14,06	14,94	15,94	17,30	19,59	22,66	26,72
11,5 év	18,54	14,20	15,10	16,17	17,59	20,06	23,30	27,32
12 év	18,85	14,40	15,25	16,40	17,95	20,45	23,80	27,86
12,5 év	19,22	14,66	15,45	16,70	18,29	20,80	24,18	28,34
13 év	19,52	14,95	15,75	17,06	18,60	21,05	24,51	28,65
13,5 év	19,79	15,19	16,05	17,38	18,92	21,28	24,74	28,92
14 év	20,00	15,50	16,45	17,70	19,23	21,45	24,93	29,06
14,5 év	20,28	15,81	16,82	18,02	19,52	21,70	25,10	29,12
15 év	20,52	16,08	17,15	18,35	19,85	21,92	25,25	29,15
15,5 év	20,79	16,45	17,45	18,63	20,13	22,10	25,40	29,20
16 év	20,99	16,81	17,80	18,86	20,42	22,30	25,55	29,25
16,5 év	21,35	17,11	18,08	19,15	20,71	22,53	25,73	29,30
17 év	21,57	17,30	18,29	19,38	20,97	22,81	25,90	29,37
17,5 év	21,76	17,50	18,45	19,70	21,22	23,06	26,02	29,45
18 év	21,90	17,66	18,60	19,88	21,41	23,20	26,20	29,60

8. táblázat. Testtömegindex (BMI) referenciaátlagának és -percentiliseinek alakulása 3–18 éves korig (lányok)

Életkor	Átlag [kg/m ²]	Percentilisek [kg/m ²]						
		3	10	25	50	75	90	97
3 év	15,71	13,28	14,00	14,77	15,61	16,57	17,54	18,80
4 év	15,54	13,10	13,77	14,51	15,39	16,40	17,42	18,72
5 év	15,44	12,90	13,61	14,32	15,26	16,28	17,39	19,17
6 év	15,55	12,88	13,61	14,32	15,25	16,42	17,80	19,74
7 év	15,75	12,91	13,62	14,41	15,38	16,64	18,34	20,53
8 év	16,18	13,00	13,75	14,60	15,60	17,18	19,20	21,49
9 év	16,65	13,15	13,95	14,80	15,90	17,86	20,02	22,65
10 év	17,18	13,44	14,32	15,25	16,45	18,54	21,05	24,10
10,5 év	17,47	13,60	14,54	15,48	16,72	18,85	21,51	24,76
11 év	17,87	13,80	14,75	15,74	17,13	19,24	22,05	25,40
11,5 év	18,24	14,05	15,00	16,03	17,54	19,63	22,53	26,05
12 év	18,68	14,38	15,33	16,42	18,05	20,09	22,96	26,53
12,5 év	19,07	14,65	15,71	16,80	18,42	20,55	23,40	26,94
13 év	19,52	15,05	16,10	17,29	18,91	21,00	23,89	27,26
13,5 év	19,89	15,48	16,56	17,73	19,21	21,34	24,28	27,60
14 év	20,22	15,83	16,90	18,03	19,60	21,62	24,57	27,90
14,5 év	20,52	16,10	17,22	18,39	19,84	21,90	24,87	28,18
15 év	20,77	16,35	17,48	18,66	20,15	22,12	25,09	28,40
15,5 év	21,04	16,54	17,76	18,93	20,42	22,30	25,23	28,70
16 év	21,09	16,76	17,98	19,09	20,60	22,50	25,38	28,90
16,5 év	21,25	16,94	18,18	19,23	20,74	22,63	25,48	29,09
17 év	21,32	17,12	18,30	19,38	20,80	22,73	25,60	29,20
17,5 év	21,48	17,31	18,40	19,46	20,82	22,83	25,67	29,27
18 év	21,56	17,44	18,52	19,54	20,84	22,87	25,77	29,30

Ajánlás

**az iskolai büfék korszerű táplálkozásba
illeszkedő választékának kialakításához**

2005.

**Országos Élelmiszerbiztonsági és
Táplálkozástudományi Intézet**

Előszó

A gyermekek egészséges táplálkozása kiemelkedően fontos, hiszen nemcsak testi és szellemi fejlődésük, növekedésük érdekében szükséges gondosan meghatározni a naponta fogyasztott energia- és tápanyagmennyiséget, valamint az ezeket tartalmazó élelmiszereket, hanem arra is kell gondolni, hogy a kisgyermekkorban megismert, megszokott, megkedvelt élelmiszereket, ételeket keresi az ember felnőtt korában is. Másrészt sok felnőtt már nehezen ismerkedik, barátkozik meg azokkal az értékes táplálékokkal, amelyeket nem fogyasztott gyermekkorban, így aztán soha életében nem fogja szeretni például a gyümölcsöket, vagy a főzelékeket, vagy a tejet és tejtermékeket, ezért mindig fennáll majd a különféle tápanyaghiányok veszélye, illetve a nem megfelelő táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásának fokozott kockázata.

A gyermeket könnyű megtanítani az egészséges táplálkozásra, ebben nagy szerepe lehet a család táplálkozásának, táplálkozási szokásainak, az édesanya készségének és tudásának. Ugyanígy fontos szerepe van az iskolai közétkeztetésben adott ételeknek, valamint az iskolai büfék kínálatának. Ha a gyermek az iskolai oktatás során elsajátítja az egészséges táplálkozás ismereteit és azokat az ételeket találja az étteremben, illetve élelmiszereket a büfében, amelyek rendszeres, mindennapi fogyasztására van szükség, akkor az iskola nemcsak oktatja, hanem meg is teremti a gyermekek számára az egészséges táplálkozás lehetőségét.

Az egészséges táplálkozás alapelvei (1. *„Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyarországi lakosság számára”* - szerkesztette: Dr. Rodler Imre, legutóbbi kiadás 2005-ben) szerint készült ez az összeállítás, amely az iskolai büfék egészséges táplálkozásba beilleszthető kínálatával foglalkozik és részletesen bemutatja az ajánlható élelmiszereket - gondosan szem előtt tartva a tárolás, előkészítés, elkészítés során alkalmazandó élelmiszerbiztonsági előírásokat.

Dr. Rodler Imre
mb. főigazgató főorvos
Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet

AJÁNLÁS AZ ISKOLAI BÜFÉK KORSZERŰ TÁPLÁLKOZÁSBA ILLESZKEDŐ VÁLASZTÉKÁNAK KIALAKÍTÁSÁHOZ

Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) Dietetikai Főosztálya, valamint Élelmiszerbiztonsági Főosztálya az orvostudomány és táplálkozástudomány bizonyítékokkal alátámasztott megállapításai és ajánlásai alapján az iskolai büfék kínálatára az alábbiakban részletezett javaslatokat teszi.

A büfék kínálatának kialakításakor fontos a „helyi termelés–helyi fogyasztás” serkentésének szempontját is figyelembe venni, mivel ez számos ok miatt kedvező népegészségügyi hatásokat gyakorol (kevesebb tartósítószer, frissebb áru, kevesebb szállítási költség, környezetvédelem, helyi munkalehetőség segítése, helyi kapcsolatok fejlődése, stb.).

A büfé–választék kialakításának általános szempontjai

Az iskolai büfék kínálatának összeállításakor fontos szempontnak kellene lennie annak, hogy a büfé is terepe legyen az egészségnevelésnek: segítse az egészséges táplálkozásra nevelést, az egészséges táplálkozási szokások kialakítását. Ezt a büfé akkor tudja legjobban szolgálni, ha azokból az élelmiszerekből alakítja ki árukínálatát, melyeket az egészséges táplálkozás érdekében naponta ajánlott fogyasztani. Azokat az élelmiszereket, melyekből az egészséges táplálkozás szerint nem naponta, hanem pl. 2 hetente ajánlott fogyasztani, nem szerencsés a büfében minden nap a gyermekek elé tenni. Más szóval a büfében az egészséges táplálkozás szerint naponta rendszeresen fogyasztandó termékek bőséges választékát kell kínálni.

Általánosan összefoglalva az egészséges táplálkozás érdekében javasolt „szokás-módosításokat”, azt mondhatjuk, hogy a zöldség- és gyümölcs-fogyasztás növelése, a teljes őrlésű gabonából készült pékáruk, a tej és tejes italok, a sovány húsok előtérbe helyezése, valamint a zsír, só és cukor fogyasztásának csökkentése azok a szempontok, amelyeknek érvényesülniük kell az iskolai büfészolgálatban is. Mindezek egészségvédő, betegségmegelőző hatása jól ismert és az orvostudomány számos kutatása által bizonyított.

Ebből következően a zöldségféléknek és gyümölcsöknek, a teljes őrlésű gabonatermékeknek, a tejnek és tejtermékeknek, valamint a sovány húsoknak minden nap jelen kell lenniük a büfék kínálatában. A szendvicsek akár helyben készülnek, akár előre csomagoltak, minden esetben tartalmazzanak az évszaknak

megfelelő friss zöldséget, illetve téli időszakban csemege uborka karikákat, sárgarépa karikát, fekete retek szeleteket, stb.

Azokban a büfékben, ahol középiskolások és felnőttek a fogyasztók, főétkezést helyettesítő ételkínálat is készülhet, a vásárlók igénye szerint. A büfé *ebédmenü ajánlásáról* a későbbiekben lesz szó.

Az **iskolai büfé kínálat összeállítására vonatkozó további ajánlások** az élelmiszerek szerinti csoportosítás részletezésében találhatók.

Élelmiszerek szerinti csoportosítás

1. Húsok
2. Húskészítmények
3. Belsőségek, ill. belsőség-készítmények
4. Hal, halkonzervek
5. Tej, kefir, joghurt
6. Sajt, túró
7. Margarin, vaj, vajkrém
8. Cukor, méz
9. Gabonapelyhek, gabonakészítmények
10. Kenyérfélék, péksütemények
11. Burgonya
12. Zöldségfélék (friss, saláta, konzerv)
13. Gyümölcsök (friss, befőtt, kompót, aszalt)
14. Tojás
15. Olajos magvak
16. Lekvár
17. Rostos üdítők
18. Egyéb italok

1. Húsok

- A büfé választékban a sovány húsok különféle szendvicsekben (például baromfi- és sovány sertéshúsból készült natúrszeletként) jelennek meg.

2. Húskészítmények

- **Elsősorban sovány húskészítményekre** van szükség (baromfi párizsi, pulykasonka, zalai felvágott, zöldséges felvágott), de kis mennyiségben, vékony szeletekben a nagyobb zsírtartalmúak is szerepelhetnek (szalámi-, kolbászfélék).
- Felhasználhatók: szendvicsekben vagy saláta részeként.

3. Belsősegek, ill. belsőség-készítmények

- Belsősegek önállóan nem jelennek meg a büfékínálatban, csak készítményként.
- Felhasználhatók: szendvicsek készítéséhez (például különböző májkrémek, kenőmájjas).

4. Hal, halkonzervek

- Halkonzervekből halas szendvics készíthető, igény szerint.

5. Tej, kefir, joghurt:

- A **tejnek** a gyermekek táplálkozásában kiemelt jelentősége van, ezért állandóan jelen kell lennie a büfékínálatban; nem elég, ha a gyerekek tudják, hogy a tej és a tejes italok fontosak a szervezetük számára, hanem meg is kell találniuk ezeket a termékeket a büfében.
- A szokásos forma: 2 dl-t tartalmazó dobozos iskolatej ill. **kakaós** iskolatej, vagy 2-3 dl-es poharakban adagolva. Kedvelt és az egészséges táplálkozásba jól illeszkedő tejtermék a joghurt (natúr, gyümölcsös- és müzlis változata), joghurtital és a kefir is, ezek is a mindennapi kínálat részei. Növelhető a változatosság a gyümölcsös joghurthabok árusításával.

6. Sajt, túró

- **Szeletelhető kemény, ill. félkemény sajtok** szendvicsek részeként, a kockasajt szintén szendvicsben vagy önállóan, darabonként árusítható. Natúr és ízesített sajtokkal bővíthető a választék.
- A **sajt-** ill. **túrókrémek** elsősorban szendvicsek elkészítéséhez használhatók fel, de önállóan, 1 adagos formában is árusíthatók. Mindkettőből többféle ízesítés létezik és jön szóba az iskolai büfé kínálatában (natúr, zöldfűszeres, snidlinges, tavaszi túró, körített túró, stb.).

7. Margarin, vajkrémek

- Szendvicsek elkészítéséhez kerülnek felhasználásra.

8. Cukor, méz

- A helyben készült italok édesítésére használható. A hozzáadott cukortartalom minél kevesebb legyen.

9. Gabonapelyhek, gabonakészítmények

Az alábbi készítmények szerepelhetnek a kínálatban:

- **Müzi-szeletek**
- **Teljes értékű gabonát tartalmazó kekszfélék, puffasztott gabonaszeletek, extrudált kenyerek**
- **Gabonapelyhek** natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- **Natúr** (nem édesített) **müzi**, natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)

10. Kenyérfélék, péksütemények

- A **kenyér**ből, **zsemlé**kéből ill. **kiflik** választékából elsősorban a **magvas-, korpás-, barna-, rozs-, graham** típusúak kerülhetnek a büfé polcaira. Tudományos bizonyítékok igazolják, hogy ezeknek a termékeknek a rendszeres fogyasztása csökkenti az elhízás és az ahhoz gyakran társuló betegségek kockázatát. A kínálatban el kell kerülni az un. színezett (félbarna, nem teljes őrlésű barna) kenyerek adását.
- A **péksütemények** közül a nagy só- és zsiradéktartalmúak, illetve hozzáadott cukorban gazdag termékek helyett a **túrós, diós, mákos változatok** legyenek jelen a napi választékban. A cukrozott pékárú kínálata kerülendő! Sós kifli helyett magvas pereg, sajtos pogácsa ajánlható.

11. Burgonya

- A különféle, sóban és zsiradékban gazdag burgonya készítmények semmilyen formában nem tartoznak a büfében kínált élelmiszerek közé.

12. Zöldségfélék (friss, saláta, konzerv)

A zöldségfélék rendszeres és bőséges fogyasztásának szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségeket megelőző hatását számos nemzetközi vizsgálat igazolta. A zöldségfélék kínálata elválaszthatatlan része az iskolai büféknek.

- Elsősorban szendvicsek összeállításához javasoltak. Minden szendvics tartalmazzon zöldséget is.
- Felhasználhatók saláták alapanyagaként is.
- Középsiskolai büfében, kis kiserelésű (100 g-os) zöldség konzervet is érdemes adni (a pattintható fedeles változatot, evőeszközzel).
- A salátaönteteknek 2 alaptípusa jöhet szóba: natúr, vagy ízesített joghurtos/kefíres; és ecetes-olívaolajos).

13. Gyümölcsök (friss, befőtt, kompót, aszalt)

A gyümölcsök rendszeres és bőséges fogyasztása a zöldség-főzelékfélékhez hasonlóan betegségmegelőző hatású ezért nélkülözhetetlen része az egészséges táplálkozásnak, valamint az iskolai büfé-kínálatnak is.

- **Friss gyümölcsök**, az évszaknak megfelelően
- **Kompót** kimérve, műanyag dobozokban, evőeszközzel.
- **Aszalt gyümölcsök**, kis adagokban.

14. Tojás

- Keményre főzve salátához alapanyagként, vagy szeletelve szendvicsek készítéséhez.
- Szendvicskrém formájában.

15. Olajos magvak

- Felhasználható kis csomagolásban; tisztított napraforgómag, tökmag, mandula, dió, „diák csemege”.
- Földimogyoró nem javasolt az esetleg előforduló allergiás reakció veszélye miatt.
- Sózott olajos magvak nem tartoznak a napi fogyasztásra ajánlható élelmiszerek közé, ezért az iskolabüfében sem ajánlott az árusításuk.

16. Lekvár

Felhasználható: kis műanyag dobozokban (20 g-os) árusítva.

17. Rostos üdítők

- Rostos gyümölcs- és zöldséglé árusítása ajánlott 2/3/5 dl-es (esetleg szívószálas) egységekben, vagy 2-3 dl-es poharakba adagolva.
- Lehetőség szerint a nagyobb gyümölcs-, vagy zöldségtartalmú, illetve 100 %-os gyümölcslé legyen a választékban.

18. Egyéb italok

- A szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizeknek mindenképpen helye van az egészséges iskolabüfé kínálatában.

- Árusítása 1/2 illetve 0,33 literes kiszerelésben ajánlott.
 - A büfé kínálatában csak csökkentett energiataartalmú üdítőitalok lehetnek.
 - Koffeintartalmú* („energia-italok”, kávé) és alkoholtartalmú italok nem tartoznak az iskolabüfé kínálatába.
- * Kivéve a természetes koffeintartalmú kakaós és csokoládéitalokat.

Iskolai büfék választéka **Néhány javaslat**

Szendvicsek:

Felvágottas szendvics (korpás, magvas vagy rozsos zsemle, kifli, kenyér; margarin; zöldség; sovány felvágott)

Májkrémes szendvics (korpás zsemle; baromfi májkrém; zöldség, esetleg mustárral)

Sajtos szendvics (korpás zsemle, rozsos zsemle; margarin; zöldség; szeletelt sajt, vagy kockasajt)

Túrókrémes szendvics (korpás zsemle; tavaszi vagy körített túró; zöldség)

Halas szendvics (korpás zsemle; halkrém konzerv halból, citromlével, margarinnal; zöldség)

Higiénés háttér:

Mielőtt a szendvicsek kapcsán felmerülő higiénés kérdéseket tárgyalnánk az alábbiak ismertetése elkerülhetetlenül szükséges

- Jelenleg a 9/1985 (X. 23.) Étkeztetéssel kapcsolatos közegészségügyi szabályok, EüM-BkM. sz. együttes rendelet van érvényben, mely várhatóan a 2006. január 1-től alkalmazandó Európai Unió új élelmiszerhigiéniai rendeletcsomag (elsősorban az 852/2004/EK rendelet) életbe lépésével egyidejűleg módosulni fog. Az új rendeletnek a szemléletét tükrözi a továbbiakban vázolt higiénés feltételrendszer.
- Az egyik fontos eltérés, hogy nem kell külön hűtő a különböző közvetlen fogyasztásra szánt élelmiszereknek, azaz a felvágottaknak, sajt-féléknek, készételeknek. Elegendő ezeket - kis mennyiségek és napi beszerzés esetén - egy hűtőszekrényen belül elkülönítve, zárt edényben tárolni. Ily módon a felvágottak, májkrémesek illetve a tejtermékek hűtött, szakosított tárolását megfelelően meg lehet oldani. Változatlanul külön hűtőt kell azonban biztosítani az eltérő tisztaságú élelmiszereknek: a szennyezettnek tekintendő, későbbiekben még hőkezelésre szoruló félkész, illetve a tisztának minősülő kész, un. közvetlen fogyasztásra szánt termékeknek.

- Egy másik fontos eltérés, hogy a zöldség/gyümölcs mosása a tárolókonyhákban is lehetséges abban az esetben, ha nincs szemmel látható, durva szennyeződés rajta.

A szendvicsekkel kapcsolatos higiénés háttér:

A szendvicsek készítéséhez felhasználandó felvágott- illetve sajt-félék hűtött, szakosított tárolása megoldható egy hűtőszekrényben, légmentesen záródó, külön-külön edényzetben.

A büfé kis alapterülete, valamint a megfelelő tojásfertőtlenítés lehetőségének hiánya miatt a büfében csak iparilag fertőtlenített héjú tojás használható fel.

Zöldségek, gyümölcsök vonatkozásában is csak a látható, durva szennyeződéstől mentes termények vihetők be az egységbe: pl. uborka, paradicsom, paprika, sármentes répa, alma, körte, stb. Egyéb, erősen szennyezett földes áru alkalmazása tilos.

A fentiek szem előtt tartása mellett a zöldségek mosására, tisztítására több lehetőség kínálkozik.

-Amennyiben a büfé személyzete helyben mossa, tisztítja a zöldséget, e célra a közvetlen fogyasztásra szánt élelmiszerektől gondosan elkülönített helyet kell biztosítani.

-Ha nem áll rendelkezésre külön medence a zöldség mosására, a mosogató medencét kell erre a célra használni úgy, hogy nyitás előtt kell a mosást, tisztítási műveletet elvégezni, a napi szükségletnek megfelelően. A medencét a zöldség előkészítés után alaposan ki kell mosni, fertőtleníteni.

- Ha erre sincs lehetőség, előtisztított zöldséget kell beszerezni.

Saláták:

Joghurtos kukoricasaláta reszelt sajttal

Vegyes saláta hamis majonézzel

Görög saláta (vagy ehhez hasonló jellegű saláta, oliva olajos, ecetes öntettel)

Virslisaláta

Saláta-mix (idény szerint kapható friss, aprított zöldségkeverék öntettel vagy anélkül, esetleg olajos magvakkal, sajttal, túróval, sonkával dúsítva)

Higiénés háttér:

Szennyezett zöldségalapanyagokra vonatkozóan a feltételek azonosak a szendvicseknél leírtakkal. Szóba jöhet a salátakészítéshez tisztított, felaprított káposzta-, zöldség-, salátakeverék beszerzése, csomagolt, konyhakész formában. A joghurtos, majonézes öntetek hűtött tárolást igényelnek.

A tojás mosására, fertőtlenítésére vonatkozó rendeleti előírásokat szigorúan be kell tartani, amennyiben erre nincs lehetőség, iparilag fertőtlenített héjú tojást kell alkalmazni. A tojást minden esetben alapos hőkezelésnek kell kitenni, keményre kell főzni.

Italok:

Tej (2 dl-es, iskolatej formában, vagy adagolva)

Kakaó (2 dl-es iskolatej formában, vagy adagolva)

Tej alapú turmixital (ízesített, illetve gyümölcsös)

Joghurt - gyümölcsös

- müzlis

- natúr

- joghurtital (poharas vagy adagolva)

Kefir

Rostos gyümölcslé

Ásványvíz (szénsavas és szénsavmentes, 3-5 dl-es egységekben, vagy adagolva)

Higiénés háttér:

Hűtést igénylő termékek hűtött tárolását meg kell oldani, lejáratí idöket figyelni kell.

„Édességek” és „nassolnivalók”:

Müzli szeletek

Aszalt gyümölcsök (kis adagokban)

Olajos magvak (kis adagokban)

Natúr pattogatott kukorica

Teljes értékű gabona-termékből készült kekszféle, puffasztott gabonaszelet, extrudált kenyér

Tejtermék desszertek (krémtúró, joghurthab, puding)

Gyümölcsök

A kimért formában is adható termékeket (gabonapehely gyümölcs joghurttal, kompót/befött) zárható tetejű, egyszer használatos műanyag dobozokba célszerű kiadagolni, és műanyag evőeszközzel ellátni, ahogy ez a saláták esetében is történik.

Az édességek és a nassolnivalók ne tartalmazzanak sok hozzáadott cukrot, és a nassolnivalók ne sózott készítmények legyenek.

Higiénés háttér:

Az aszalt gyümölcsök, olajos magvak árusítása kis adagokban, előre csomagoltan valósítható meg. Az ömlesztett formában vásárolt magvakat, aszalt termékeket a nyitás előtt vagy az árusítási szünetekben (pl. tanítási óra alatt) célszerű kis adagokban becsomagolni. A kiméréshez használt eszközöket megfelelően meg kell jelölni és csak erre a célra szabad használni, elmosogatásukra is gondot kell fordítani. A gyümölcsökre vonatkozó szabályokról később lesz szó.

Önállóan kapható termékek:

Zsemle (korpás, magos, rozsos, stb.), **kifli** (korpás, magos, rozsos, stb.), **kenyér** (korpás, magos, rozsos, stb.) **sajtos pogácsa, magvas pereg**

Lekvár (20 g-os adagokban)

Túrókrém, sajtkrém (kis adagokban)

Friss gyümölcsök (évszaknak megfelelően)

Konzerv zöldségek (például kukorica)

Higiénés háttér:

A gyümölcs-félék tiszta, fogyasztható állapotáról gondoskodni kell, a mosás feltételei megegyeznek a zöldségekre vonatkozó szabályozással (ld. Szendvicsek). A látható szennyeződéstől mentes gyümölcsök, paradicsom, paprika, uborka folyóvízes után-mosása megvalósítható - amennyiben az iskolai konyha/tálaló konyha hozzájárul, és erre a célra alkalmas külön medencével rendelkezik - a konyhaüzem területén lévő, külön medencében vagy szűrőbetétes edényben, a konyhában folyó napi munkától időben elhatárolva. Használat után a medencét vagy az edényeket alaposan ki kell mosni, fertőtleníteni.

*

A megfelelő ételmezőgazdaságon kívül az egészséges táplálkozás népszerűsítésére, alapelveinek terjesztésére kitűnő lehetőséget teremt, ha a büfé környezetében az egészséges életmódot és táplálkozást bemutató, azt szorgalmazó plakátokat, képeket (például az Egészséges Táplálkozás Háza), színes hírleveleket, valamint iskolába járó gyerekek által készített rajzokat, festményeket helyeznek el.

Azokban a büfékben, ahol középiskolások és felnőttek a fogyasztók, EBÉDMENÜ AJÁNLÁST lehet kialakítani, arra gondolva, hogy sokszor a szokásos ebéd ételek helyett vásárol táplálékokat a büfében a fogyasztó.

Ebédmenü ajánlás

Célszerű állati eredetű fehérjeforrásokat (hal, húsok, sajtok, tojás), zöldségféléket, gyümölcsöket, teljes őrlésű kenyeret/kiflit vagy zsemlét, valamint folyadékot kínálni ebédre.

Néhány példa:

- ◆ Rozsos zsemle, natúrszelet (baromfiból, sertéskarajból), vegyes saláta, téli időszakban uborka karikák, alma, 100 %-os narancslé.
- ◆ Korpás zsemle, körített túró, pritamin paprika, körte, őszibarack lé.
- ◆ Szénsavmentes ásványvíz, graham kenyérből sonkás szendvics margarinnal, 1 pohár natúr joghurt, vagy almakompót.

A következő táblázat irányadóként néhány példán mutatja be azokat az élelmiszereket, amelyeket célszerű rendszeresen fogyasztani azok helyett, amelyek nem tartoznak az iskoláskorúak számára napi fogyasztásra ajánlott készítmények közé.

Ezek helyett...	ezek ajánlottak:
Cukrozott, szénsavas üdítőitalok	Rostos gyümölcs-zöldséglevek, ásványvíz
Zsiradékban gazdagabb, fehér lisztből készült, linzer-, leveles-vajastészta alapú sütemények	Különböző töltelékkel készült rétesek, piték, piskóták illetve túrós-, diós-, mákos pékáruk
Csokoládék, cukorkák	Müzli szeletek, aszalt gyümölcsök, kompót/befőtt, friss gyümölcs, tejdesszertek
Szokásos módon készült, nagy zsiradéktartalmú szendvics	Sovány hússal, illetve húskészítménnyel készült szendvics, sok zöldséggel
Chipsek, sós ropik, sós magvak	Szezámagos ropik, pattogatott kukorica, puffasztott gabonaszelet, natúr olajos magvak

Felhasznált irodalom:

1. Rodler Imre (szerk.): Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. Közinfo, 2003. november, Különszám
2. Greiner, E., Domonkos A.: serdülőkorúak táplálkozásának jellemzői és megítélése a megelőzés tükrében. Új Diéta, 2003. 2. szám, 20-23. o.
3. Magyar Közlöny, 1999/125. szám: 2. számú melléklet a 80/1999. (XII.28.) GM-EüM-FVM együttes rendelethez
4. Vigné Sági Katalin: A betegségmegelőző egészséges táplálkozás alapelvei és gyakorlati alkalmazásuk a gyermekélelmezésben. A gyermekétkeztetés aktuális kérdései. Budapest, 2000. 155-161. o.
5. Greiner Erika, Németh Vera: A gyermek-közétkeztetés gyakorlata a „Ne csak együnk...” iskolai program tükrében. A gyermekétkeztetés aktuális kérdései. Budapest, 2000. 144-147. o.
6. Vereecken CA, Bobelijjn K, Maes L: Original food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? EurJClinNutr, 2005, 59, 261-77
7. National Public Health Institute: Food and nutrition policy (http://www.ktl.fi/nutrition/nutrition_policy.html) 2005
8. Mikkilä V., Räsänen L, Raitakari OT, Pietinen P, Viikari J: Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. EurJClinNutr, 2004, 58, 1038-45
9. Harvey J: Vending healthy drinks. A Guide for Schools. Food Standard Agency
10. European Vending Association: „Vending in Schools, a Matter of Choice”. Baseline on the vending industry's activities to help fighting overweight and obesity in children. EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. May 2005
11. Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus), 56/2004. (IV.24.) FVM rendelet a Magyar Élelmiszerkönyv közösségi előírások átvételét megvalósító kötelező előírásairól.
12. Bíró-Lindner: Tápanyagtáblázat: táplálkozástan és tápanyag-összetétel. Medicina, 1999, Budapest. (Ez az országszerte használt szakkönyv a segédeszköze a dietetikusoknak és az élelmezési szakembereknek, amikor étrendet terveznek. A könyv a hazai élelmiszerek tápanyagtartalmát adja meg, részben mért adatok alapján, részben tápanyagszámítások,

receptúrák alapján. Ezt a könyvet tudják használni a büfé-üzemeltetők is, amikor árukínálatukat összeállítják.)

13. Bíró György, Molnár Pál: A szívre egészséges tápanyagösszetételű, „szívbarát” élelmiszerek továbbfejlesztett és bővített kritériumrendszere. Élelmiszervizsgálati Közlemények, 2005, LI, 1. 2-23
14. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO expert consultation. WHO, Geneva, 2003.
15. The European Forum on eating at school – making healthy choices. Provisional proceedings. Strasbourg, Council of Europe, 2003.

Melléklet a büfé üzemeltetője számára

Egyes élelmiszer-összetevők javasolt határértékei a 6-18 éves korú gyermekek, serdülők egészséges étrendjének összeállításához

(A feltüntetett tápanyag, illetve élelmiszer-összetevő határértékek az élelmiszer 100 g, ill. 100 ml tömegére vonatkoznak, és megfelelnek a Magyar Élelmiszerkönyvben szárazanyagra megadott értékeknek. Kivételt képeznek azok az élelmiszerek, amelyek iskolai büfében való forgalmazhatósága valamelyik tápanyag-összetevő mennyiségétől függ, ezekben az esetekben az adott tápanyagra vonatkozó határértéket tüntettük fel.)

Az egészséges táplálkozást elősegítő, lehetővé tevő iskolai büfékínálat bevezetésének megkönnyítése érdekében az Egészségügyi Minisztérium javaslatára összeállítás készült a 6-18 éves gyermekek, serdülők számára javasolható élelmiszerek egyes tápanyagainak elfogadható mennyiségéről, határértékeiről. Ez az anyag kiegészítésül használható annak megítélésére, hogy egy adott termék beilleszthető-e az iskolai büfé-kínálatba, illetve az iskolában elhelyezett étel- és ital-automatákból beszerezhető táplálékok körébe.

Az összeállítás a Táplálkozási Ajánlások, a 80/1999. (XII. 28) GM-EüM-FVM együttes rendelet, a Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus) valamint a betegségmegelőző táplálkozásról, és az élelmiszerekről szóló WHO/FAO Szakértői Bizottság által 2003-ban megjelentetett kiadvány, továbbá az orvos- és táplálkozástudomány jelenlegi ismeretei, bizonyítékai figyelembevételével készült.

Az összeállításban nem szereplő élelmiszercsoportok tápanyag-határértékeire a szakirodalomban jelenleg nincsenek ajánlások.

1. Kenyér, péksütemény, kétszersült, extrudált kenyér

a) kenyér, kétszersült, extrudált kenyér

- élelmi rosttartalom legalább 3 g/100 g
- zsírtartalom legfeljebb 2 g/100 g
- nátriumtartalom legfeljebb 1,2 g/100 g

b) péksütemény

- élelmi rosttartalom legalább 3 g/100 g
- zsírtartalom legfeljebb 6 g/100 g
- nátriumtartalom legfeljebb 0,7 g/100 g

c) kelt, hajtogatott, töltött péksütemény

- élelmi rosttartalom legalább 3 g/100 g
- zsírtartalom legfeljebb 24 g/100 g
- nátriumtartalom legfeljebb 0,7 g/100 g

2. Zöldségsaláta (öntettel)

- az öntet zsírtartalma legfeljebb 5 g/100 ml
- az öntet cukortartalma legfeljebb 15 g/100 ml

3. Olajos magvak

- hozzáadott só 0%

5. Gyümölcskészítmények

a) lekvár, dzsem

- gyümölcsstartalom legalább 45%
- cukortartalom a gyümölcs természetes cukortartalmával együtt legfeljebb 40 g/100 g
- mesterséges színezék 0%, kivéve a piros színezéket, ha az az élvezeti érték megtartása miatt szükséges (pl. málna, meggy)
- hozzáadott vitamin 0% (aszcorbinsav kivételével)
- hozzáadott ásványi anyag 0%

b) befőtt

- a késztermék cukortartalma legfeljebb 17 g/100 g
- **mesterséges színezék 0%**
- hozzáadott vitamin 0% (aszcorbinsav kivételével)
- hozzáadott ásványi anyag 0%

6. Gyümölcs és zöldség alapú ital

a) gyümölcs- és zöldséglé

- gyümölcs- illetve zöldséghányad 100%
- természetes aroma hozzáadása lehetséges a készítmény saját aroma visszapótlása céljából
- színezék 0%

b) gyümölcs-, és zöldségnektár

- gyümölcsstartalom a vonatkozó élelmiszerkönyv szerint
- csökkentett energiatartalmú legyen
- tartósítószer 0%
- természetes aroma hozzáadása a készítmény saját aromájának visszapótlása céljából lehetséges
- mesterséges színezék 0%

c) gyümölcs- és zöldségital

- gyümölcs-, illetve zöldségtartalom legalább 12 %
- csökkentett energiatartalmú legyen
- tartósítószer 0%
- színezék 0%
- természetes aroma hozzáadása a készítmény saját aromájának visszapótlása céljából lehetséges

d) gyümölcs alapú szörp

- a hígítás előtti gyümölcsstartalom legalább 33%
- a hígítás előtti összes szárazanyag-tartalom legalább 60%
- csökkentett energiatartalmú legyen
- tartósítószer 0%
- mesterséges színezék 0%, kivéve a piros színezéket, ha az az élvezeti érték megtartása miatt szükséges (pl. málna, meggy)

7. Természetes ásványvíz, forrásvíz, ásványi anyaggal dúsított ivóvíz, palackozott ivóvíz, egyéb üdítőital

a) természetes ásványvíz, forrásvíz, ásványi anyaggal dúsított ivóvíz, palackozott ivóvíz

- nátriumtartalom legfeljebb 200 mg/l
- széndioxid-tartalom legfeljebb 4g/l
- ízesítőanyag 0%
- biológiailag aktív anyagok (pl. koffein, növényi kivonatok) hozzáadása nem megengedett

b) egyéb üdítőital

- széndioxid-tartalom legfeljebb 4g/l
- csökkentett energiatartalmú legyen
- biológiailag aktív anyagok (pl. koffein, növényi kivonatok) hozzáadása nem megengedett

8. Tea

- hozzáadott cukortartalom legfeljebb 75 g/l

9. Zsiradék

a) margarin

- koleszterin 0 mg/100 g
- transz-zsír-sav legfeljebb 1%
- nátrium legfeljebb 100 mg/100 g

b) vajkrém

- koleszterin legfeljebb 120 mg/100 g
- zsirtartalom legfeljebb 40 g/100 g
- nátrium legfeljebb 100 mg/100 g

10. Hús, hal, hús-, és halkészítmény

a) hús, hal

- zsirtartalom legfeljebb 25 g/100 g

b) hús- és halkészítmény*

- nátriumtartalom legfeljebb 1,35 g/100 g

*törekedni kell a kis zsirtartalmú húskészítmények használatára!

11. Tej és tejtermék

a) tej és tejjel készült ital (pl. tejeskávé, kakaó, csokoládéital)*

- fehérjetartalom legalább 3,2 g/100 g
- zsirtartalom legfeljebb 2,8 g/100 g
- biológiailag aktív anyagok (pl. koffein, növényi kivonatok) hozzáadása nem megengedett
- hozzáadott cukortartalom legfeljebb 75 g/l

*a 11. a) pontban megadott fehérje- és zsirtartalom értékek a tejből készült italokra nem vonatkoznak

b) fermentált tejtermék (kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt)

- fehérjetartalom legalább 3,2 g/100 g
- zsirtartalom legfeljebb 3,6 g/100g
- hozzáadott cukortartalom legfeljebb 75 g/l

c) túró, krémtúró, ízesített túrókészítmény

- hozzáadott só legfeljebb 0,4 g/100 g
- a túró zsirtartalma legfeljebb 7 g/100 g, kivétel juhtúró
- a túrókészítmény zsirtartalma legfeljebb 19 g/100 g, kivétel juhtúró

d) sajt

- nátriumtartalom legfeljebb 1,5 g/100 g
- zsirtartalom legfeljebb 30g/100 g

12. Egyéb készítmény (pl. csipsz)

- nátriumtartalom legfeljebb 0,8 g/100 g
- zsirtartalom legfeljebb 25 g/100 g