

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

8. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM – 2015. FEBRUÁR

KÖZÉTKEZTETÉS

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ
EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ
MEGJELENÍTÉSÉT!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.



TUDTA-E, HOGY

- a közétkeztetésben részt vevők köre meghaladja a napi 1 100 000 főt naponta?
- az új közétkeztetési törvény elsődleges célja a friss alapanyagok használata és korszerű konyhatechnológia alkalmazása?
- diétás étlapot kizárólag dietetikus szakember tervezhet, diétás szakács azonban nem?

Legyen finom, ami egészséges!

A közétkeztetés fogalma

A közétkeztetésben a különböző nemű, korú és foglalkozású egyének szervezett ételmezési ellátása történik. Kialakulása, elterjedése a második világháború utáni időszakra tehető. A közösségi étkeztetés a honvédségnél, a különböző oktatási intézetek kollégiumaiban, a kórházakban és szanatóriumokban, büntetés- végrehajtási intézményekben már lényegesen korábban is működött.

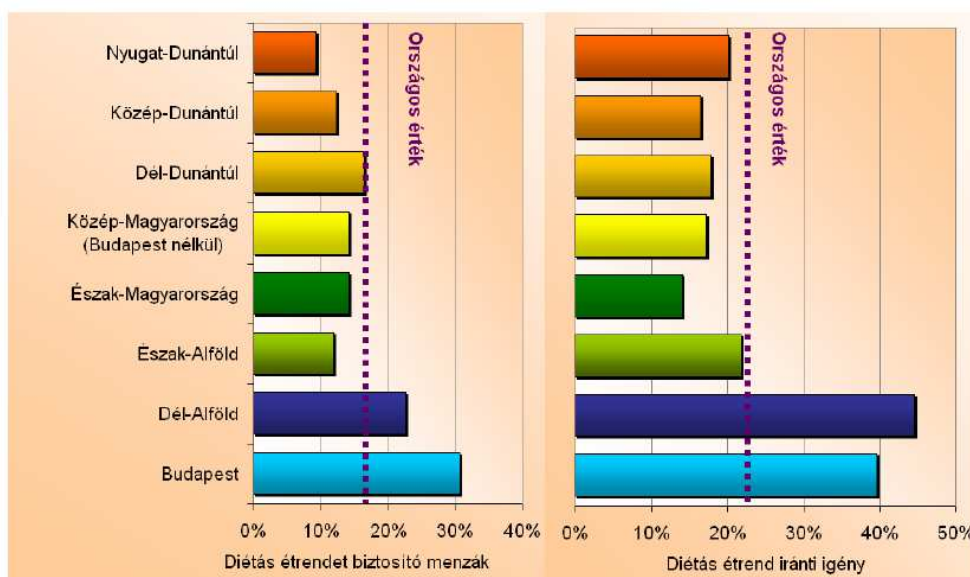
Hazánkban a közétkeztetés társadalmilag közös szükségletet elégít ki, az állam által vállalt feladat. Ennek megvalósítása elsősorban az államháztartás alrendszerén keresztül (központi, önkormányzati szervek), illetve egyéb tulajdonosi formában, mint egyházi szervezetekben, alapítványokban, társulásokban és vállalkozásokban történik. Létrejötték a közétkeztetés olyan speciális, népegészségügyi szempontból különösen fontos területei, mint a gyermekétkeztetés, ami magában foglalja a bölcsődések, óvodások, általános és középiskolások, szakmunkástanulók, egyetemi és főiskolai hallgatók, a kollégiumok és gyermekotthonok lakóinak szervezett ételmezését. Továbbá beszélhetünk a munkahelyi és a szociális otthonokban megvalósuló ételmezésről. Azonban megmaradtak a közétkeztetés egyéb formái, pl. a kórházakban történő gyógyételmezés, vagy más speciális területek, mint a honvédség ételmezése vagy akár a büntetés-végrehajtásban történő étkeztetés. (9)

A közétkeztetésnek a népegészségügy javításában kettős szerepet kell betöltenie. Egyrészt ki kell elégítenie az általa ellátott különböző nemű, korú, fizikai igénybevételű korcsoportok élettani igényeinek megfelelő energia- és tápanyagszükségletét, másrészt meg kell próbálni kedvező irányba befolyásolni az ellátott népességcsoportok táplálkozási szokásait, ízlését, a táplálkozási szempontból előnyös, korszerű, változatos ételek, élelmiszerek, ételkészítési eljárások megismertetése és megkedveltetése révén. Mindezt olyan módon kell megtenni, hogy közben az ételek mennyiségileg és minőségileg a különböző korcsoportok elvárásainak a legmesszebbmenőkig megfeleljenek. (9)

Közétkeztetést érintő változások előzményei

2008-ban „A gyermekek iskolai környezetben történő táplálkozásának felmérése - Országos Iskolai Menza Körkép” program keretében minden közoktatási intézményre vonatkozó teljes körű kérdőíves felmérés történt. A vizsgálat célja az volt, hogy feltérképezze az iskolák által biztosított étkezési lehetőségeket, a konyhák, az iskolabüfék és az intézmények területén található étel- és ital-automaták választékát. A felmérés kiterjedt az iskolákban a diétás étrend biztosítására és annak igényére. (1. ábra)

1. ábra – Felmérés a diétás étrendet biztosító menzákról (forrás: OÉTI – Menza körkép)



2009-ben az OÉTI országos táplálkozás-egészségügyi vizsgálati programja keretében óvodai és iskolai táplálkozás-egészségügyi vizsgálatot végzett. Az Óvodai Táplálkozás-egészségügyi felmérés (OTEF) keretében a szakemberek megállapították, hogy az esetek többségében az óvodai és iskolai közétkeztetés sem minőségében, sem mennyiségében nem felel meg az egészséges táplálkozás követelményeinek. (10)

Az akkori vizsgálat úgy találta, hogy míg az ételekben jóval több só volt a kellenénél, addig a kalciumtartalom nem érte el a korcsoport szerinti ajánlás 70 százalékát sem. További probléma volt, hogy diétás étkeztetést a közétkeztetők jelentős része nem tudott biztosítani.

Az OÉTI kidolgozta Magyarország Nemzeti Táplálközpolitikájának 2010-2013. évekre szóló Cselekvési Tervét, melyben az elmúlt években gyermekek körében végzett felméréseik eredményeinek összegzése alapján javasolta egyebek mellett a közétkeztetés egészségessé tételét célzó rendelet megalkotását. (11, 17)

Változások a közétkeztetésben

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény, a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény, a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról

szóló 1993. évi III. törvény, továbbá a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 1/2000. (I. 7.) SZCSM. rendelet is kimondja, hogy a közétkeztetésben az életkornak megfelelő étkeztetést kell megszervezni és a szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű étkezést kell nyújtani napi rendszerességgel. Amennyiben az ellátást igénybe vevők egészségi állapota indokolja, részükre – orvosi javaslatra – az orvos előírásainak megfelelő diétás étkezést kell biztosítani. (1,2,3,4)

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény értelmében született meg a vendéglátó termékek előállításának feltételeiről szóló 67/2007. (VII. 10.) GKM-EüM-FVM-SZMM együttes rendelete. Az együttes rendelet csupán ajánlás formájában írta elő a követelményeket, ezért az abban foglaltak nem bírtak kötelező erővel, és azokat a feltárt vizsgálati eredmények szerint nem is tartották be. (5)

Az együttes rendeletet 2011. augusztus 1-jei határidővel hatályon kívül helyezte a vendéglátóipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszerbiztonsági feltételeiről szóló 62/2011. (VI. 30.) VM rendelet. A VM rendelet hatálybalépésével egyidejűleg megszűnt a korcsoportonként megadott napi energia- és tápanyagbevitel értékeire vonatkozó jogszabályi előírás is. Ugyanakkor az országos tisztifőorvos a Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet honlapján 2011. augusztus 1-jei dátummal közzétette a rendszeres étkezést biztosító szervezett élelmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlását a közétkeztetők számára. (6,18)

Ezt követően megjelent a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról, majd az 54/2014. (XII. 29.) EMMI rendelet az egyes egészségügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról, benne a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet módosítása, melynek értelmében a közétkeztetésre vonatkozó szabályok érvényben vannak, azok ellenőrzésére 2015. szeptemberétől kerül sor. (7,8)

A rendelet fontosabb elemei:

- Nyersanyag-kiszabati ív
- Étrendtervezés szabályai
- Az ellátás során biztosítandó étkezések száma
- Tájékoztatási kötelezettség
- Naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszercsoportok
- Tejtermékekre vonatkozó előírás
- Sűrítésre és zsiradék felhasználásra vonatkozó előírás
- Folyadékpótlásra vonatkozó előírás
- Tíz élelmezési napra vonatkozó előírás
- Magas zsírtartalmú nyersanyagokra vonatkozó előírás
- Sótartalomra vonatkozó előírás

- Élelmiszerek felhasználásának gyakoriságára vonatkozó előírás
- Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok
- Diétás étkeztetés
- Személyi feltételek
- Hatósági ellenőrzés

Nyersanyagkiszabati ív

A közétkeztetőnek nyersanyag-kiszabati ívet kell vezetnie, amelyen egy napra vonatkozóan az étkezést igénybe vevők életkora és száma alapján meghatározott adagszámban elkészítendő ételek és italok előállításához szükséges tisztított nyersanyagok tételes, mennyiségi felsorolását kell feltüntetni.

Étrendtervezés szabályai

Az étrendtervezésnél a korcsoportok sajátosságaira, változatosságra, komplettálásra, amely nem teljesértékű fehérjék együttes alkalmazásával érhető el, az állati eredetű fehérjeforrások sajátosságaira, tisztítási veszteségekre kell tekintettel lenni. Az étlap minőségének ellenőrzéséhez közöl egy képletet, mely alapján könnyen ellenőrizhető, hogy az adott intézményben dolgozó ételmezésvezető megfelelően végezte-e az étlaptervezést (változatossági mutató számítása).

Tájékoztatás

A közétkeztetőnek az elkészített étlapokat a szolgáltatás helyén ki kell függeszteni, feltüntetve azon az allergén összetevőket, valamint az étkezések számított energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát-, hozzáadott cukor- és sótartalmát egy adagra vonatkoztatva. Továbbá adagolási útmutatót is szükséges kifüggeszteni, hogy a szolgáltatott ételadagok ellenőrizhetők legyenek, és az étlapon meg kell jelölnie, hogy diétás étkezési lehetőség biztosított-e az adott intézményben.

Sótartalomra vonatkozó útmutató

Miért volt szükség a sótartalomra vonatkozó előírások meghozatalára?

A magyar lakosság sófogyasztása minden életkorban jelentősen meghaladja az ajánlott értékeket (felnőttek: 5 gramm/nap; gyermekek: 3 gramm/nap). Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás legfontosabb kockázati tényezője jelenleg a magas sóbevitel. A sófogyasztás mértéke és a vérnyomás között bizonyítottan pozitív összefüggés van mindkét nemnél, minden életkorban. Ez a kapcsolat mind a normál, mind a magas vérnyomással rendelkezőknél kimutatható. Világszerte az agyvérzések 62%-nak, a szívkoszorúér-betegségek 49%-nak háttérében magas vérnyomás áll. A hazai lakosság

megbetegedési és halálozási statisztikáiban kiemelt jelentőséggel bírnak a szív- és érrendszeri betegségek, melyek az összhalálozás mintegy 50%-ért felelősek. A magas vérnyomás több mint 2 és fél millió embert érint ma Magyarországon. (10,11) Tehát ajánlott a hozzáadott sóbevitel korlátozása, annak korcsoportonkénti meghatározása.

Személyi feltételek

Az ételek előállításának folyamatát, az étlaptervezést, nyersanyag-kiszabat elkészítését élelmezésvezető kell, hogy elkészítse. Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén az élelmezésvezetőnek dietetikus szakembernek kell lennie. A diétás étlapokat kizárólag dietetikus szakember tervezheti meg. A diétás étel elkészítését diétás szakács végezze vagy dietetikus felügyelje.

Az elmúlt két év pozitívumai a közétkeztetésben

Számos külföldi program is bizonyítja, hogy a közétkeztetés megújítása, a gyermekétkeztetés javítása nem magyarországi specialitás. Az egészséges táplálkozásra való nevelést már gyermekkorban el kell kezdeni, és ezért a közösség is hajlandó mintával szolgálni. 2007-2009 években egy mesterszakács irányítása alatt zajlott Bostonban a közétkeztetés megújítására irányuló törekvés. A mesterszakács 2 éven keresztül tanította, felügyelte a konyhai dolgozókat, ellenőrizte a beszerzendő alapanyagokat, és az elkészítendő ételeket. A képzés eredményeként a gyerekek minőségi ételeket kaptak, vizsgaeredményeik javultak, és nem utolsó sorban megszerették és megismerték az egészséges ételeket. A mesterszakács azóta is ellenőrzi a programban részt vevő iskolákat, az alapanyagok és ételek minőségét. (12,13) Egy másik programban, Quebec-ben a gyerekeket az iskolai menzán való étkezésre buzdítják, hogy főtt, meleg ételt egyenek. (14) USA-ban általános iskolákban igyekeztek az egészséges ételválasztékot bemutatni a gyerekeknek. (15)

A Dél-Alföldi régióban 2010-ben elindított „MINTA MENZA=MENZAMINTA” program az országban egyedülállónak számít, amely célul tűzte ki az egészséges közétkeztetés kialakítását. A Minta menza programban az étlapokat a NutriComp tápanyagszámító programmal tervezik meg, mely a szakmailag megfelelő tápanyagbevitel alapjául szolgál. Az alapanyagokat helyi őstermelők, helyi beszállítók, és bio termelők biztosítják. A minőségi alapanyagok elkészítésében mesterszakácsok segítenek ízletes ételeket készíteni a gyermekek számára. (16)

Felhasznált irodalom

1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről,
[Internet] http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99700154.TV
1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról,
[Internet] http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99700031.TV
1993. évi III. törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról ,
[Internet] http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99300003.TV
- 1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről,
[Internet] http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0000001.SCM
- 67/2007. (VII.10.) GKM-EüM-FVM-SZMM együttes rendelet a vendéglátó termékek előállításának és forgalomba hozatalának általános feltételeiről, (hatályon kívül)
[Internet] http://www.shp.hu/hpc/userfiles/safetyfood/67_2007_gkm.pdf
- 62/2011. (VI. 30.) VM rendelet a vendéglátó-ipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszerbiztonsági feltételeiről,
[Internet] http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100062.VM
- 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról
MAGYAR KÖZLÖNY 2014./61. szám (2014. április 30.)
- 54/2014. (XII. 29.) EMMI rendelet egyes egészségügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról
1. A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet módosítása
MAGYAR KÖZLÖNY 2014./185. szám (2014. december 29.)
Hatályos változat: http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=169011.268148
- Rigó, J (2001). Élelmezésvezetők kézikönyve. Budapest: Anonymus Kiadó
- Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről (2009). Óvodai Táplálkozás- egészségügyi Felmérés: OÉTI
[Internet] <http://www.oeti.hu/download/ovodaitaplalkozas2009.pdf>
- Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI)
[Internet] <http://www.oeti.hu/> [Megnézve] 2013. 02.02.
- Cohen JF, Richardson S, Austin SB, Economos CD, Rimm EB. (2013) School lunch waste among middle school students: nutrients consumed and costs. Am J Prev Med. doi: 10.1016/j.amepre.2012.09.060
- Cohen JF, Smit LA, Parker E, Austin SB, Frazier AL, Economos CD, Rimm EB. (2012) Long-term impact of a chef on school lunch consumption: findings from a 2-year pilot study in Boston middle schools. J Acad Nutr Diet.;112(6):927-33
doi: 10.1016/j.jand.2012.01.015.
- Beaulieu D, Godin G. (2012) Development of an intervention programme to

encourage high school students to stay in school for lunch instead of eating at nearby fast-food restaurants. Eval Program Plann.;35(3):382-9.

doi:10.1016/j.evalprogplan.2012.01.004.

15. Pittman DW, Parker JS, Getz BR, Jackson CM, Le TA, Riggs SB, Shay JM. (2012) Cost-free and sustainable incentive increases healthy eating decisions during elementary school lunch. Int J Obes;36(1):76-9. doi:10.1038/ijo.2011.205.
16. Közös együttműködés a közétkeztetés megújítására, 2010 [Internet]
<http://efrira1.antsz.hu/bekes/document/kozeg/konyhaprogram/mintaprogram.pdf>
17. Magyarország Nemzeti Táplálközpolitikájának 2010-2013. évekre szóló Cselekvési Tervének végrehajtásáról , [Internet]
http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus_ugyintezes/mntpcst_terv_101115y.pdf
18. A rendszeres étkezést biztosító, szervezet ételmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás közétkeztetők számára, 2011. OÉTI, Budapest
[Internet]https://www.antsz.hu/data/cms26880/szervezett_elelmezési_ellatasra_vonatkozó_taplalkozas_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

[Facebook/Terítéken az Egészség](#)



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Hartmann Gabriella (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
