

Táplálkozási Akadémia



KARÁCSONY ÚJRAGONDOLVA. HOGYAN LESZ AZ ÜNNEPI MENÜ FENNTARTHATÓ ÉS EGÉSZSÉGES?



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

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.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- Az élelmiszerhulladék mennyisége jelentősen megnövekedhet az ünnepi időszakban. Az előre megtervezett bevásárlólista és az adagok pontos kiszámítása segíthet csökkenteni a felesleges mennyiséget. (1)
- A szezonális és helyi alapanyagok vásárlásával nemcsak friss, tápanyagban gazdag ételek kerülhetnek az asztalra, de támogatjuk a helyi gazdálkodást és csökkentjük az élelmiszer szállításával járó környezeti terhelést is. (1)
- Rengeteg kreatív recept létezik a maradékok újrahasznosítására. A megmaradt lencséből rakott étel, a bejgliből, zserbóból desszertgolyók készíthetők.
- Az ehető ajándékok nemcsak személyesek, hanem fenntarthatóak is. Készítsünk házi fűszerkeveréket, lepjük meg szeretteinket praktikus és egészséges ajándékokkal.

A karácsonyi ünnepek időszaka legtöbbek számára a családi körben eltöltött meghitt pillanatokról szól, melynek elmaradhatatlan eleme a megterített asztal mellett elfogyasztott finom ételek sokasága. Gyakran túlzásba esünk, ami nemcsak az egészséget, hanem a környezetet is terheli. Vásárlás során az élelmiszerek felhalmozása valamint ételkészítéskor az elnagyolt adagok a túlevésen túl, élelmiszerpazarláshoz is vezetnek, melyet tudatos lépésekkel megelőzhetünk.

- A vásárlás előtt tervezzük meg az ünnepi menüt, és csak azokat az alapanyagokat vegyük meg, amelyek valóban szükségesek. Így elkerülhetjük az impulzusvásárlást, vagyis azt, hogy nem előre megfontolt szándékkal kerül a kosarunkba a termék. (2)
- Ellenőrizzük, hogy milyen alapanyagok vannak otthon. Sokszor találhatunk a listára már felírt hozzávalókat a kamrában, konyhapolcon, és felhasználhatjuk azokat az ünnepi ételekhez.
- Számoljuk ki előre, hogy mennyi ételre lesz szükség a családtagok, vendégek száma és étvágya alapján. Ha tudjuk, hogy több fogás is lesz, érdemes kisebb adagokat készíteni.
- Az ünnepek alatt sokan vásárolnak azzal a gondolattal, hogy „jobb, ha több van, minthogy kevés legyen”. Ne halmozzunk fel túl sok tartalékot, különösen rövid lejáratú vagy könnyen romló élelmiszerekből.
- Ha szokás az, hogy a családban vagy baráti körben mindenki hozzájárul az ünnepi asztalhoz, az előzetes egyeztetéssel elkerülhetjük a felesleges duplikációkat (pl. többféle bejgli vagy hasonló köretek). Beszéljük meg előre, ki mit hoz vagy készít, így a fogások száma és mennyisége is jobban tervezhető.
- Sokszor a bőség jegyében túl sokféle fogást készítünk, amelyekből sok megmarad. Válasszunk kevesebb, de jól megtervezett ételt, amelyek változatosak és mindenki számára vonzóak. Például egy levest vagy előételt, egy főételt kétféle körettel, egy-két desszerttel. Tipp: A hagyományos fogások modernizálásával is elkerülhetjük azt, hogy túl sok alapanyagot halmozzunk fel. A klasszikus rántott hal helyett készítsünk sült halat, amely egyszerűbb, kevesebb alapanyagot igényel és könnyebben újragondolható.
- Válasszuk a helyi termelőket vagy a piacokat, ahol friss, szezonális alapanyagokat vásárolhatunk és így hozzájárulunk a fenntartható gazdálkodáshoz is. (3)

A tudatos vásárlás nemcsak a környezetvédelem és a fenntartható gazdálkodás támogatása miatt fontos, hanem azért is, hogy az ünnepi időszakot valóban a családra és a közös pillanatokra fókuszálva élvezhessük, mindezt ne árnyékolja be a pazarlás vagy a túlköltekezés okozta stressz.

MIT VÁSÁROLJUNK, HOGY AZ ÜNNEPI ASZTAL EGYSZERRE LEGYEN TÁPLÁLÓ, VÁLTOZATOS ÉS FENNTARTHATÓ?

Karácsonykor is legyen szempont az egészséges táplálkozás, ezért nézzük meg, mely alapanyagok érdemlik meg, hogy helyet kapjanak a bevásárlólistán!

- A **halak**, mint például a pisztráng, harcsa, lazac, gazdagok ómega-3 zsírsavakban, amelyek csökkentik a gyulladást, támogatják a szív- és érrendszer egészségét, valamint segítik az agyműködést. Magas fehérjetartalmuk révén hosszan tartó jóllakottságot biztosítanak. Alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások, amelyek könnyen emészthetőek. (4) Annak érdekében, hogy ezek a tulajdonságai megmaradjanak, bő zsírban sütés helyett a halakat inkább grillezzük vagy pároljuk. Ízesítsük friss fűszerekkel, például citrommal, fokhagymával és kaporral, hogy kiemeljük természetes aromájukat.
- Az **olajos magvak vagy diófélék**, mint például a dió, mandula, mogyoró vagy akár a mák kiváló forrásai a telítetlen zsírsavaknak, amelyek hozzájárulnak a szív egészségéhez. A mák emellett kiemelkedően magas kalciumtartalmával támogatja a csontanyagcserét. Rosttartalmuk által támogatják az egészséges emésztést. Tele vannak antioxidánsokkal, például E-vitaminnal, amely védi a sejteket az oxidatív stressztől, vagyis az instabil molekulák, ún. szabadgyökök által okozott sejtkárosodástól. Ez a folyamat hozzájárulhat a sejtek öregedéséhez és betegségek, például szívbetegségek vagy rák kialakulásához. (5) Ezeket a magvakat használjuk salátákhoz (diós-almás saláta, tökmagos céklasaláta), köretekhez (pirított kesudióval megszórt párolt brokkoli) vagy desszertekhez (darált dióval szórt sült alma, mákos guba gránátalmával). Pirított formában fokozzák az ételek ízét. Részeseítsük előnyben a sótlan változatokat.
- A **hüvelyesek**, mint például a lencse, csicseriborsó, bab, magas rost- és fehérjetartalmuk miatt segítenek a vércukorszint stabilizálásában. Tápanyagdús hozzávalók, amelyek hosszabb ideig tartó jóllakottságot biztosítanak, gazdagok B-vitaminokban és ásványi anyagokban, például vasban és cinkben. (6) Készíthetünk belőlük leveseket, salátákat vagy rakott ételeket is. Ízesítésükre használjunk friss fűszereket, például koriandert, bazsalikomot vagy kakukkfűvet. Ha különlegesebb salátára vágyunk, próbáljuk ki a gránátalmás lencsesalátát!
- Az olyan **zöldségek**, mint például a brokkoli, kelbimbó vagy a sütőtök szintén jó rostforrások, amelyek támogatják az emésztést és csökkentik a koleszterinszintet. A színes zöldségek antioxidánsokban és vitaminokban (például C-vitamin) is bővelkednek, amelyek segítik az immunrendszert. (7) Alacsony kalóriatartalmuk miatt bármilyen fogás részévé tehetők és támogatják az optimális testsúly megtartását is. Párolva, sütvé vagy grillezve, de akár fermentálva, savanyúságként is kiválóak. Kombinálhatók más zöldségekkel, például sárgarépával vagy céklával, hogy tovább színesítsük a tányérunkat. A sült zöldségcsipsz sütőtökből és céklából gyerekek számára is vonzó választás lehet.
- A **teljes értékű gabonák**, mint például a barna rizs, bulgur, quinoa, lassabban emelik meg a vércukorszintet, mint a finomított gabonák, rosttartalmuk támogatja az egészséges emésztést és a bélrendszer egészségét. Gazdagok ásványi anyagokban, például magnéziumban és szelénben, amelyek hozzájárulnak a szervezet megfelelő működéséhez. (8) Használjuk köretként vagy saláták alapjaként. A főtt quinoát például keverhetjük grillezett zöldségekkel, feta sajttal és friss mentával. Egy csepp citromlével és olívaolajjal meglocsolva igazán frissítő fogást kapunk.
- A **szezonális gyümölcsök** (narancs, mandarin, alma, körte) bővelkednek C-vitaminban, amely támogatja az immunrendszer működését és elősegíti a vas felszívódását. (9) Természetes cukortartalmuk miatt egészségesebb alternatívák a cukros desszertekkel szemben. Magas antioxidáns-tartalmuk segíti a sejtek regenerációját. Fogyaszthatjuk nyersen, salátákhoz adva vagy desszertek részeként. Használjuk süteményekben természetes édesítőként például a reszelt almát vagy a narancshéjat.

Az Okostányér® kiváló alapot nyújt a kiegyensúlyozott karácsonyi menü megtervezéséhez. (10) Ahogy az év többi napján, karácsonykor is figyeljünk arra, hogy főétkezéskor a tányér felét zöldségek és gyümölcsök tegyék ki, sovány fehérjék a tányér negyedét foglalják el. A nehéz, zsíros húsok helyett válasszunk halat, csirkét vagy pulykát, amelyeket egyszerű fűszerezéssel és zöldséges körettel tálalhatunk. A tányér maradék negyedébe pedig a teljes kiőrlésű gabonák kerüljenek!

Még ha otthon mindent meg is tettünk a mértékletesség és a pazarlásmentes, kiegyensúlyozott ünnepi asztal érdekében, vendégségben gyakran nehéz megőrizni az egyensúlyt.

HOGYAN KERÜLHETJÜK EL A TÚLEVÉST?

- Ha az ünnepi asztal több fogásból áll, és mindet szeretnénk megkóstolni, csökkentsük a tányérra szedett adagot.
- Szedjük kisebb tányérra, ezáltal vizuálisan bőségesnek tűnik az étkezés, kevesebb étel szedése mellett.
- Válasszunk könnyebben emészthető szószoikat, például zöldfűszeres-joghurtosat a majonézes helyett.
- Adjunk időt magadunknak, hogy élvezzük az ízeket, és rágjuk meg jól az ételt. Ez nemcsak az emésztésünknek segít, de csökkenti a túlevés esélyét is.
- Egy-egy fogás között tartsunk néhány perces szünetet, hogy legyen időnk eldönteni, valóban éhesek vagyunk-e még.
- A nehéz krémes sütemények helyett válasszunk gyümölcsalapú desszerteket.
- Ha többféle desszert van, kóstoljunk meg mindegyikből egy-egy falatot, osszuk meg valakivel a szeletet.
- Ne csak együnk, igyunk is! Gyakran a szomjúságot összetévesztjük az éhséggel. Figyeljünk a megfelelő mennyiségű vízfogyasztásra!
- Az ünnepi italok, például az üdítők vagy cukros koktélok rengeteg extra kalóriát tartalmaznak. Válasszuk helyettük a tiszta vizet, vagy cukormentes limonádét, mocktailt, ami a koktél alkoholmentes alternatívája.
- Étkezzünk lassan, és álljunk meg, amikor úgy érezzük, már nem vagyunk éhesek. Nem kell minden falatot megenni a tányérról.
- Bármilyen gazdag is legyen az ünnepi asztal kínálata, ne érezzük kötelezőnek, hogy mindent megkóstoljunk.
- Egy séta a szabadban vagy egy kis mozgás nemcsak az emésztést segíti, hanem az étvágy szabályozásával és az éhséghormon csökkentésével mérsékeli a következő étkezésnél a túlevés esélyét is.

A mértékletesebb étkezés nem azt jelenti, hogy le kell mondanunk az ünnepi ételek élvezetéről. Éppen ellenkezőleg: tudatosan és változatosan élvezhetjük az ünnepi ízeket miközben vigyázunk az egészségünkre.

Tippek, ha túlzásba estünk az ételkészítéssel:

- Az elkészült, de el nem fogyasztott ételeket hagyjuk kihűlni, ám legfeljebb 2 órán belül tegyük hűtőbe. Használjunk zárható dobozokat, hogy az ételek ne száradjanak ki, és ne vegyenek át más szagokat. A hűtőben tárolt ételeket 2-3 napon belül használjuk fel.

- Fagyasszuk le az ételt, amit mindig címkézzünk fel, írjuk rá az ételkészítés és a fagyasztás dátumát. A fagyasztás az egyik legjobb módja annak, hogy az elkészült ételeket hosszabb ideig megőrizzük, és később újra felhasználhassuk. A sült húsokat szeletelve vagy darabolva légmentesen záródó tasakokba tegyük, a leveseket és ragukat hűtsük le, majd adagokban fagyasszuk le, hogy könnyen felhasználhatók legyenek. Az olyan köretnek mint például rizs, párolt zöldségek vagy burgonyapüré kisebb adagokban fagyaszthatók le. A desszertek (piték, bejglik és kekszek) szintén lefagyaszthatók, így elkerülhetjük, hogy megromoljanak.
- Az ételek újragondolásával a maradékokat is beépíthetjük az ünnepi menübe, vagy felhasználhatjuk azokat a következő napokban. A megmaradt sült pulykából vagy csirkéből rakott zöldséges rizs vagy tészta készíthető. A vékonyra szeletelt húsokat használjuk fel szendvicsekbe, vagy keverjük össze friss zöldségekkel salátaként. A megmaradt csontos húst főzzük meg zöldségekkel, gazdag húslevest készítve belőle. A húsos ragukból, sűrű levesekből készülhet szósz lasagnehoz, spagettihez vagy rakott ételhez. A párolt vagy sült zöldségekből krémlevest készíthetünk egy kis tejszín vagy joghurt hozzáadásával. A burgonyapüréből vagy párolt zöldségekből, tojással és fűszerekkel keverve köretnek ideális pogácsát süthetünk, mely hűtőben tárolva 2-3 napig áll el. Az olyan desszerteket, mint a bejglit vagy a zserbót, golyókká formázhatjuk, de golyók helyett látványos pohárdesszertet is készíthetünk ha a süteménymaradékokat joghurttal és gyümölcsökkel rétegezzük.

Az ünnepi időszak nem csak a finom ételek elfogyasztásáról, hanem az örömszerzésről is szól. Gasztroajándékok készítése remek módja a pazarlás csökkentésének, hiszen akár otthon megmaradt alapanyagokból is elkészíthetjük, ami egyben tudatos alapanyaghasználatra is ösztönöz.

FENNTARTHATÓ AJÁNDÉKÖTLETEK AZ ÜNNEPEKRE

- Mediterrán fűszerkeverék: oregánó, bazsalikom, kakukkfű, rozmaring és szárított paradicsom felhasználásával. Fenntarthatósági tipp: régi befőttesüveget díszítsük fel vagy újrahasznosítható csomagolást használjunk.
- Házi készítésű chutney: Egy chutney remek kiegészítő lehet sajtokhoz, húsokhoz. Készítsük el például almából, körtéből vagy szilvából, kevés fahéjjal, gyömbérrel és balzsamecettel ízesítve. Fenntarthatósági tipp: A túlérétt gyümölcsök tökéletes alapanyagok a chutney-hoz, így elkerülhetjük ily módon is a pazarlást.
- Üvegbe zárt muffin: zabpehely, teljes kiőrlésű liszt, aszalt gyümölcsök, magvak és sütőpor rétegezve egy üvegbe, mellékelve egy süteményrecepttel. Fenntarthatósági tipp: Csak száraz, hosszú eltarthatóságú alapanyagokat válasszunk, és kerüljük a műanyag csomagolást.
- Készítsünk müzlit zabpehelyből, magvakból, aszalt gyümölcsökből. Adjuk át egy szép üvegben, amit a megajándékozott később újrahasználhat. Fenntarthatósági tipp: Az alapanyagokat vásároljuk meg kimérve, csomagolásmentesen.
- Gyümölcsös ajándékkosár: Friss, szezonális gyümölcsökből összeállított ajándékkosár, amelyet egy szép kendőbe, zöldségfalóba vagy vászontáskába csomagolunk. Fenntarthatósági tipp: A csomagoláshoz használt kendőt, hálót, táskát a megajándékozott később is hasznosíthat.

Az élelmiszeradományozás remek módja annak, hogy a megmaradt alapanyagok, az elkészült fogások ne vesszenek kárba és azokhoz jussanak el, akiknek valóban szükségük van rá. Magyarországon a **Magyar Élelmiszerbank Egyesület** az egyik legnagyobb élelmiszermentő hálózat, amely főként tartós élelmiszert fogad, de egyes szervezetek időszakosan átvesznek friss ételeket is. Több városban működnek **szociális konyhák vagy önkéntes csoportok**, akik meleg ételeket osztanak a rászorulóknak. Egyre elterjedtebbek az olyan közösségi kezdeményezések, amelyek lehetőséget adnak az ételmegosztásra, például **közös hűtőpontok vagy online csoportok**, ahol az emberek felajánlhatják megmaradt ételeiket.

Ha ételt adományozunk, fontos figyelembe venni néhány alapvető higiénés szabályt, hogy az étel biztonságosan eljuthasson a rászorulókhöz (11).

- A maradék ételek esetében győződjünk meg arról, hogy azok még biztonsággal fogyaszthatók.
- A készételeket frissen készítsük el és hűtve szállítsuk. Romlandó, tejtermék alapú vagy nyers tojásos fogások esetében legyünk különösen óvatosak.
- Használjunk tiszta, légmentesen záródó edényeket vagy frissentartó fóliákat az ételek tárolásához, megvédik az ételt a szennyeződéstől.
- Ha lehetséges, az ételt porciózva és könnyen fogyasztható formában csomagoljuk, hogy ne a fogadónak kelljen feldolgoznia.

Az adományozással nemcsak a pazarlást csökkenthetjük, hanem egy kis melegséget is vihetünk azok életébe, akiknek az ünnepek alatt a legnagyobb szükségük van rá. Ezzel a lépéssel hozzájárulunk a fenntarthatóbb karácsony megvalósításához, miközben közösségi felelősséget is vállalunk.

Sütőtökös-lencsés rakottas, sajttal

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 80 g lencse szárazon vagy 200 g főtt lencse (maradék lencsefőzelékből is készíthető)
- 2 közepes sárgarépa (200 g)
- 200 g sütőtök
- 1 nagy fej vöröshagyma (80 g)
- 2 gerezd fokhagyma
- 250 g házi paradicsomszószt vagy megmaradt paradicsomlé
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál kakukkfű és oregánó
- só, bors ízlés szerint
- 200 g főtt bulgur (szárazon 70-80 g)
- 100 g reszelt sajt



Elkészítés:

A megtisztított hagymát és a fokhagymát aprítsuk fel. Az olívaolajon először a hagymát pirítsuk üvegesre, majd adjuk hozzá a fokhagymát, ha már illatozni kezd, adagoljuk hozzá a felkockázott sárgarépát és sütőtököt, és pároljuk néhány percig. Öntsük rá a paradicsomszószt a zöldségekre, ízesítsük kakukkfűvel, oregánóval, sóval és borssal. Főzzük 5-10 percig, amíg a zöldségek kissé megpuhulnak. Adjuk hozzá a főtt lencsét és a bulgurt, keverjük át, majd az egészet tegyük bele egy hőálló tálba és szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal. 180°C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 20-25 percig, amíg a sajt aranybarnára pirul.

1 adag átlag energia- és tápanyagtartalma: Energia: 433 kcal, Fehérje: 24 g, Zsír: 18 g, Szénhidrát: 45 g

Beigli-golyók

Hozzávalók (15 db kis golyóhoz):

- 200 g diós beigli
- 2 evőkanál kakaópor
- 1 kis narancs leve és reszelt héja (kezeletlen héjú narancs)

Elkészítés:

A megmaradt diós beiglit tegyük egy keverőtálba, csorgassuk rá a narancs kifacsart levét és szórjuk rá a lereszelt héját. Villával törjük össze, szórjuk rá a kakaóport, keverjük el és hagyjuk állni kb. 15-20 percet, hogy a beigli a magába szívja a narancs levét. Ha már megpuhult, formázzuk golyókká. Ha van még megmaradt dió, megforgathatjuk benne, de akár kókuszreszelékbe vagy darált kekszbe is hempergethetjük.

Tipp: Ha túl száraznak érezzük, keverhetünk hozzá egy kevés lekvárt (pl. barack- vagy szilvalekvárt).

Ezzel a módszerrel könnyen új életet adhatunk a megmaradt diós beiglinek!

1 adag átlag energia- és tápanyagtartalma: Energia: 70 kcal, Fehérje: 1,46 g, Zsír: 3,73 g, Szénhidrát: 7,06 g



Felhasznált irodalom

- 1.FAO. (2019). The State of Food and Agriculture 2019: Moving forward on food loss and waste reduction. Róma: FAO. Elérhető: <https://www.fao.org/3/ca6030en/ca6030en.pdf>
- 2.Hogyan kerüljük el az impulzusvásárlást? [Internet]. (2021). Elérhető: <https://tudatosvasarlo.hu/hogy-keruljuk-el-impulzusvasarlast/>
- 3.Helyi termék. A helyi ételmisszer és a fenntartható gazdaság. [Internet]. (2024). Elérhető: <https://egyunkhelyit.hu/helyi-elelmisszer-fenntarthato-gazdasag/>
- 4.Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Téli, ünnepi étkezés. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 15.évfolyam. 12. szám – 2022. december [Internet]. 2022 Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2022/12/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2022-12-teli-unnepi-etkezes.pdf>
- 5.Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Olajos magvak, aszalványok. Táplálkozási Akadémia Hírlevél 13. évfolyam. 11. szám – 2020 november [Internet]. 2020 Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/11/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2020-11-olajos-magvak-aszalvanyok.pdf>
- 6.Torheim, L. E., & Fadnes, L. T. (2024). Legumes and pulses: A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food & Nutrition Research, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10484>
- 7.Szabó, A. (2020). Magyar Superfood. Budapest: Libri Kiadó.
- 8.Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Élelmi rostban gazdag táplálkozás a mikrobiom egyensúlyáért. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 14. évfolyam. 11. szám – 2021. november [Internet]. 2021. Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/11/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-11-elelmirostok.pdf>
- 9.EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2015). Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin C. EFSA Journal, 13(10), 4298. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4298>
- 10.Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. (2021). Okostányér. [Internet]. Elérhető: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf
- 11.Európai Parlament és Tanács. (2004). Az ételmisszer-higiéniáról szóló 852/2004/EK rendelet. [Internet]. Elérhető: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX%3A32021R0382>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

dr. Takács Hajnalka
dietetikus (BSc)

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Erdélyi Alíz
MDOSZ főtitkár, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Kézirat lezárva: 2024. december 16.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225-ös szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

