

Táplálkozási Akadémia



**BÖLCS-IS, ÓV-IS, FINOM IS!
SZOKATLAN ÍZEK A MENZÁN.**



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?

- ...a bölcsődés és óvodás gyermekek munkanapokon energiabevitelük **65–75%-át az intézményben fogyasztják el.**
- ...a közétkeztetésben már kisgyermekkorban törekednek a **mérsékelt só- és cukorfogyasztásra**, hogy a gyermekek megismerjék a természetes ízeket.
- ...**„A gyerek nem kis felnőtt.”** A kisgyermekek testtömeg-kilogrammonként **több mint négyszer annyi kalciumot és több mint hétszer annyi D-vitamint** igényelnek, mint a felnőttek.
- ...egy nemzetközi kutatás szerint az étkezések során elhangzó nevelői üzenetek **91%-a nem az éhség vagy a szomjúság testi jelzéseire** utalt.

TANÉVKEZDÉS - ÚJ ÍZEK, ÚJ SZOKÁSOK

A KSH 2025/26 adatai szerint a tavalyi évben Magyarországon több mint 62 ezer gyermek vette igénybe a bölcsődei, és 324 660 gyermek az óvodai ellátást nyújtó intézményeket. (1,2)

A 2026/27-es bölcsődei és óvodai nevelési év 2026. szeptember 1-jén indult a szülők és az intézmények számára egyaránt. Akár a bölcsőde, akár az óvoda jelenti az első találkozást az intézményes neveléssel, az mind a család, mind a kisgyermek életében mindenképpen nagy változást jelent, amelyhez fokozatosan célszerű hozzászokni. Az intézménybe történő sikeres beszoktatást a bölcsődei ellátást nyújtók, óvodák hatékonyan segítik a családok számára. Azok a családok, akik a bölcsődei ellátást már igénybe vették, némileg rutinosabban alkalmazkodnak az óvodai szabályokhoz, házirendhez, mint azok a szülők és gyermekek, akik az óvodában kezdik az intézményi ellátást. Természetesen a beszoktatás attól még történhet zökkenőmentesebben, mint egy bölcsődéből érkező kisgyermek számára. Fontos, hogy a beszoktatás az étkezésben is legyen fokozatos. Először az ételt a szülő kínálja a gyermeknek, majd a szülő jelenlétében a kisgyermeknevelő, mire eljut odáig a folyamat, hogy a kisgyermeknevelő talál, a szülő jelenléte nélkül, és azt a kisgyermek szívesen elfogadja. Kisdedkorban lehet leginkább formálni, kialakítani az egészséges táplálkozás alapjait, melyben szülőnek és az intézményeknek kiemelt felelőssége van.

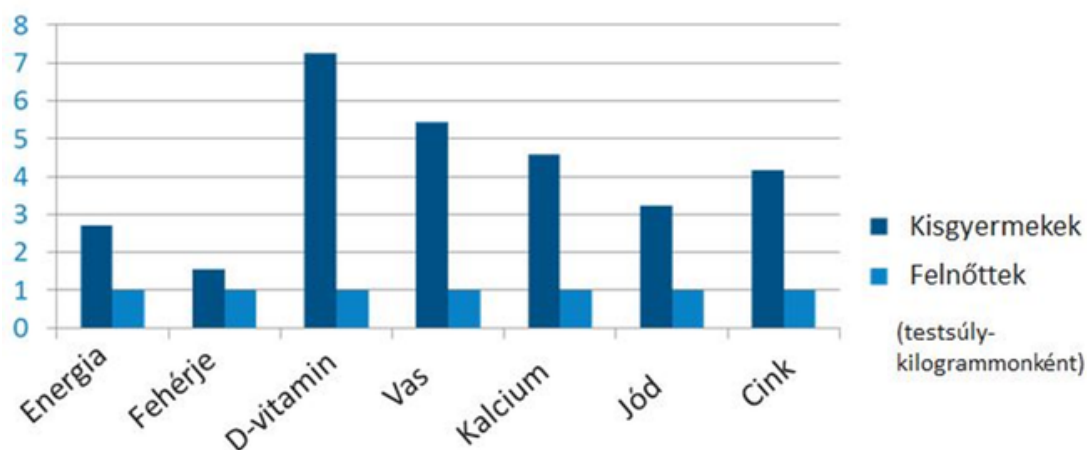
Munkanapokon a gyerekek a napi kalóriaszükségletük 65-75 %-át az intézményben fogyasztják el. A jogszabály a bölcsődében 75 % energiaigény biztosítását írja elő (750-950 kcal/nap/fő), míg óvodában a napi energia 65 %-át szükséges tervezni. Bölcsődében reggelit, tízórait, ebédet, uzsonnát adunk, óvodában tízórait, ebédet és uzsonnát biztosítunk. (3) Jellegében a bölcsődei reggeli nagyon hasonlít az óvodás tízóraitra, de az mindenképpen fontos különbség, hogy a reggeli főétkezésnek, míg a tízórai kísétkezésnek minősül, így az utóbbinak nem szükséges állati eredetű fehérjét tartalmaznia. (1. táblázat)

	Bölcsőde	Bölcsőde
Ellátás jellege	többnyire főzőkonyha	többnyire tálalókonyha
Étkezések	Bölcsőde	Óvoda
Energia%	75%	65%
Száma	napit négyszeri (R-T-E-U)	napi háromszori (T-E-U)
REGGELI (R)	hideg főétkezés, komplettálás szükséges	NINCS
TÍZÓRAI (T)	100%-os gyümölcslé/gyümölcs/-turmix/ komplettálni kell, ha az uzsonna inkomplett	hideg étkezés, komplettálás <u>nem</u> szükséges (folyadék, feltét, pékáru, primőr zöldség)
EBÉD (E)	a nap egyetlen meleg főétkezése	
UZSONNA (U)	hideg étkezés, komplettálás szükséges (folyadék, feltét, pékáru, primőr zöldség) komplettálni kell, ha a tízórai inkomplett	hideg étkezés, komplettálás <u>nem</u> szükséges (folyadék, feltét, pékáru, primőr zöldség)

1. táblázat A bölcsődés és az óvodás étkezés összehasonlító táblázata (Saját, 2022)

A gyermek a fennmaradó 25-35 % energiaigényét otthon kapja meg, ezért javasolt figyelembe venni, hogy az óvodában az első étkezés a tízóraival kezdődik, amelynél nem előírás az állati eredetű fehérje biztosítása (tej és tejtermék, tojás, húsok, halak), így számolnunk kell azzal, hogy reggelit otthonról kell biztosítani. Az intézmények az étlapot, a szülők által is jól látható helyen kifüggesztik, amely ötleteket adhat, és segít összehangolni azt, az otthoni reggeli- és vacsorakínálattal. (3)

A felnőttek és az 1-3 éves kisgyermek energia-, és tápanyagigényei jelentősen eltérnek egymástól. A kisgyermeknek (1-3 éves) közel **2,7-szer több az energiaigényük, fehérjeszükségletük 1,5-szerese, kalciumszükségletük több mint 4,5-szerese** a felnőttekhez viszonyítva, és testtömeg-kilogrammonként több mint **hétszer annyi D-vitamint** igényelnek. (1. ábra) (4)



Forrás: Energy- EFSA 2013; Protein- EFSA 2012, Micronutrients- Nordic Nutrition Recommendations 2012

1. ábra A felnőttek és az 1-3 éves kisgyermek (eltérő energia- és tápanyagigényei (4))

Sok szülő tapasztalja, hogy a gyermek a bölcsődében, óvodában kínált ételeket ízletlenebbnek találja. Ennek oka, hogy a közétkeztetési rendelet szigorúan korlátozza a főzéshez használható só mennyiségét. A nátriumbevitel minimalizálása hozzásegítheti gyermekeinket a hosszútávú és egészséges felnőtt élethez, úgy, hogy csökkenti egyes civilizációs betegségek kialakulásának kockázatát, ami mindannyiunk közös érdeke. Ez akkor válhat igazán eredményessé, ha a közétkeztetők és a családok közös partnerré válnak ebben a kérdésben. Ha otthon is kevesebb magas sótartalmú ételt kínálunk, a gyerekek ízeleése gyorsan alkalmazkodik, és a menzai kosztot is szívesebben fogadják majd.

Az ételekben a sótartalom csökkentésének célja, hogy a gyermekek az élelmiszerek valódi ízét ismerjék meg. A kényelmi termékeket, a gyorséttermi ételeket, alkalmanként javasolt fogyasztani, de ne napi rendszerességgel, mert ha hosszú távon magas a nátriumbevitel, az szív-érrendszeri megbetegedések kialakulására hajlamosít.

Ételeinket leggyakrabban olyan alap- élelmiszerekből állítsuk össze, amelyek a sót nem, vagy csökkentett mennyiségben tartalmazzak. Például nassoláshoz válasszunk friss sárgarépa-, karalábé-, vagy angolzeller-„ropit”, mellé valamilyen zöldségpástétom-mártogatóst. Fűszerezésre friss vagy szárított zöldfűszereket használjunk (pl.: kakukkfű, rozmaring, majoránna, petrezselyem, kapor, oregáno, római kömény stb.), emellett változatos konyhatechnológiai módszereket válasszunk (gőzben párolás, air fryer, sütőzacskó, kontaktgrill vagy római tál használata), melyekkel sokszínű-sokízű ételeket készíthetünk.

AZ ÉTLAPTERVEZÉS

A szervezet szükséglete a táplálkozással kapcsolatban mennyiségi és minőségi igényben elégíthető ki. A mennyiségi igény jelenti az az ételek telítő értékét, amely éhségérzetben, illetve jóllakottsági érzésben nyilvánul meg. A minőségi igény a tápanyagok egymáshoz való arányát jelenti. A fogyasztói társadalom kínálta bőséges élelmiszer-kínálat mellett előfordulhat, hogy a szülő azt hiszi, ha gyermeke jóllakott, akkor mindent megkapott, amire a szervezetének szüksége van. Valójában azonban a feldolgozott ételek miatt gyakran előfordul, hogy miközben az energiabevitel bőséges, a fejlődéshez szükséges alapvető vitaminok és ásványi anyagok hiányoznak az étrendből, és úgynevezett minőségi éhezés alakul ki. Az étlaptervezés során a minőségi és mennyiségi igényeket is figyelembe kell venni.

Fontos az **étlap változatossága**: fontos, hogy az étlapon szereplő ételek, ételsorok alapanyagaikban, színükben, összetételükben, állagukban, ízükben, ételkészítési technológiájukban eltérőek legyenek, de harmonizáljanak egymással.

Étlaptervezéskor a **szezonalitásnak** egyre inkább újra jelentősége van. Kézenfekvő, hogy egy gyümölcs vagy zöldség akkor kerüljön a gyermekek tányérjára, amikor az természetes formájában elérhető. (pl. barack, dinnye nyáron, körte, szilva ősszel, banán, citrusfélék, savanyú káposzta inkább télen).

Az étlapnak tükröznie kell a **fogyasztók igényeit és szokásait**. Ezek határozzák meg egy-egy országra, tájegységre, településre jellemző alapanyagokat, azokból készülő ételeket. Az egyéni igényeket a rendeleti előírások betartása mellett és határáig lehet figyelembe venni. (5)

Az intézmények részére fontosak a visszajelzések a szülőktől, gyerekektől, és a folyamatos önkontroll, hogy naprakészen tudják, hol van még javítanivaló, milyen területeken kell változtatniuk és hol tudnak fejlődni[KS1] . A kommunikáció pedig elengedhetetlen ezen a területen, hisz nemcsak az intézménynek szükséges a visszajelzés, hanem visszafelé is. A szülőket is tájékoztatni kell mi és miért történik.

ÉLELMISZER-HIGIÉNIA

Az élelmiszerbiztonsági előírások (HACCP) betartása a gyermekintézményekben kiemelten fontos feladat. A kisgyermekek ugyanis az éretlen emésztőrendszerük és védekezőképességük miatt rendkívül érzékenyek a hányással, hasmenéssel járó megbetegedésekre, és náluk egy ilyen fertőzés nagyon hamar (akár 12–24 óra alatt) kiszáradáshoz vezethet. Emiatt az intézményi étkeztetés során a legnagyobb gondossággal kell eljárni az élelmiszer eredetű fertőzések megelőzése érdekében.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a közösségekben jelentkező hányásos-hasmenéses tünetek hátterében leggyakrabban nem az étel áll. Az elmúlt években ugyanis rendkívül gyakorivá váltak a cseppfertőzéssel, villámgyorsan terjedő kórokozók (baktériumok, vírusok) okozta fertőzések. Így ha egy gyermeknél ilyen panaszok jelentkeznek, az az esetek többségében nem ételeredetű megbetegedést jelent, hanem egy közösségben elkapott, klasszikus vírusos vagy bakteriális megbetegedést.

KÜLÖNLEGES TÁPLÁLKOZÁSI IGÉNYEK (DIÉTÁK, ALLERGIÁK ÉS INTOLERANCIÁK)

A közétkeztetési rendelet 2025. februári módosítása több változtatást vezetett be a diétás étkeztetés kapcsán, melyet az országos tisztifőorvos által kiadott „A közétkeztetés keretében biztosítandó diétás étkeztetés biztosításának feltételeiről szóló” módszertani levél szabályoz. A levél az NNGYK honlapjáról letölthető. (6) Ugyanezen a felületen **a diétás étkezés igényléséhez szükséges**, szabályos és elfogadható **Szakorvosi és Átmeneti igazolás nyomtatványa** is megtalálható.(7) A rendelet bővítette diétás igazolást kiadható szakorvosok körét, így például már a nefrológusok, a neurológusok és az endokrinológusok is igényelhetnek diétás étkezést a pácienseknek. Fontos változás, hogy a **diétás étkezés megszüntetéséhez** is diétás igazolás szükséges.

Diétás étlapot kizárólag dietetikus végzettségű szakember tervezhet. (3) A konyhán a beszerzéstől a tálalásig és a mosogatás alatt is biztosítani kell a folyamatok egyirányúságát, és a diétás ételkészítés folyamatát a keresztszennyeződést kizáró módon kell megszervezni. Egy gyermekcsoportban a diétás gyermekek étkeztetését a kivételes helyzetekben is körültekintően kell biztosítani. Például, ha a csoportban helyettesítés történik, vagy egy rendezvény kapcsán. Ha a csoportba diétát igénylő gyermek jár, javasolt a szülőtársak tájékoztatása is, hogy ők is informáltak legyenek, és még jóindulatból se kövessenek el diétahibát.

Az óvodákban jellemzően tálalókonyhák működnek. A legtöbb közétkeztető a diétás ételeket, egyedileg csomagolva, névre szóló címkével küldi az intézményekbe. A tálalókonyhán a diétás ételeket áruátvételnél szigorúan ellenőrzik: ha megegyezik a szállítólevéllel, akkor adható ki, változatlan formában, melegítés után. **A tálalókonyhán a diétás ételből elvenni és hozzátenni semmit nem szabad.**

FOLYADÉKBIZTOSÍTÁS

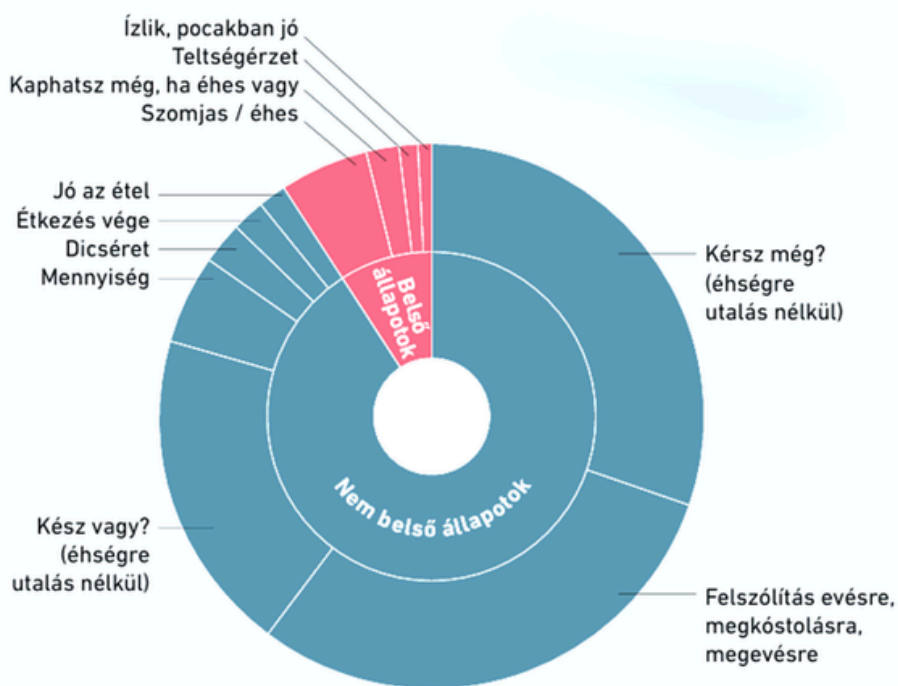
Ebben az életkorban a szervezet folyadékigénye szoros összefüggésben van az elfogyasztott táplálék energiatartalmával is, 1 kcal energiabevitelre 1 ml folyadékszükségletet számíthatunk.

A folyadékbevitel formája egyéves kor után elsődlegesen az ivóvíz (esetleg gyermekeknek való ásványvíz) legyen, amit napi nem több, mint 500 ml tej, valamint alkalmanként a 100% gyümölcstartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsle, levesek és más folyadékok fogyasztása egészíthet ki. (8)

MILRT NEM ESZI MEG A GYEREK?

A gyermekek az idejük nagy részét az intézményben töltik, ezért tudatosan kell figyelni arra, hogy milyen példát mutatunk, milyen mintát közvetítünk nekik, mert ebben a korban alakulnak ki a szokások, az ízlés, ízpreferencia. Az intézményeknek jelentős feladatuk van az egészséges életmódra nevelésben, azon belül is az egészséges táplálkozási szokások kialakításában. Egy felnőtt egy-egy étel ízének megítélését saját tapasztalatokra épülő egyéni, szubjektív benyomása alapján hozza meg. Egy gyermek esetében fontos szem előtt tartani, hogy számára az lesz az elfogadott íz, amivel ebben a korban találkozik először és amit a fejlődése kapcsán megtanul. A tálaláskor történő pozitív kommunikáció nagymértékben elősegítheti, hogy a gyermekek jóízűen fogyasszák el ebédjüket.

Az Egyesült Államokban 2010-ben végzett tanulmányban Ramsay és munkatársai azt vizsgálták, hogy a gyermekgondozók (Head Start programban dolgozó szakemberek Coloradóban, Idaho-ban és Nevadában) milyen szóbeli üzeneteket közvetítenek a kisgyermekeknek az étkezések során. Az étkezéseknél feljegyzett nevelői üzeneteket a kutatók csoportosították aszerint, hogy belső állapotokra vagy nem belső testi érzetekre utaltak-e velük (2. ábra). Az üzenetek többsége (91%) nem az éhség vagy szomjúság testi jegyeire utalt, például: „Befejezted?”, „A tányérod még nem üres!”, „Vége az ebédidőnek.”, „Kóstold meg, olyan jót tesz neked!” Az üzeneteknek kevesebb mint egytizede (9%) vonatkozott közvetlenül az éhség és a szomjúság testi jegyeire, például: „Nahát, hogy megizzadtál, biztos meg is szomjajztál.”, „Tele vagy? Figyelj csak egy kicsit a hasadra, korog még?”, „Ízlik?”, „Jó érzést ad a pocakban.” (9)



2. ábra Nevelői üzenetek az étkezések alatt (Ramsay et al., 2010 nyomán) (9)

A tanulmány rámutat arra, hogy a felnőttek étkezés közbeni kommunikációja befolyásolhatja, mennyire képesek a gyermekek felismerni saját éhség- és jóllakottságérzetüket. Érdemes bátorító, pozitív légkört teremteni: nevezzük meg az ételeket, keltsük fel a gyermek érdeklődését, és hagyjunk neki időt az új ízek felfedezésére, és tanítsuk meg őket saját belső jelzéseik tudatosítására.

MIRE FIGYELHETNEK A SZÜLŐK?

- **Érdeemes az otthoni reggelit és vacsorát az intézményi étlaphoz igazítani.** Így elkerülhető, hogy ugyanazon a napon többször is ugyanazok az élelmiszerek kerüljenek az asztalra, miközben a gyermek étrendje változatosabb marad. Ehhez segítséget ad az **OKOSTÁNYÉR® 4–17 éves korosztálynak szóló ajánlása is.** (10)
- **Nézzük meg együtt az étlapot!** Már az is sokat segíthet, ha a szülő és a gyermek közösen átnézi, mi lesz aznap vagy a következő napon az ebéd. Ha előre beszélgetünk az ételekről, a gyermek lelkiileg is felkészülhet arra, hogy mi kerül majd a tányérjára. Ez különösen az új vagy kevésbé megszokott ételek esetében lehet hasznos.
- **Kérdezzünk róla, de ne vallassuk!** A „Megetted az ebédet?” vagy a „Miért nem ettél?” helyett sokkal többet megtudhatunk olyan egyszerű kérdésekkel, mint: „*Mi ízllett ma a legjobban?*” vagy „*Volt olyan étel, amit most kóstoltál meg először?*” Így az étkezésről szóló beszélgetés pozitív élmény marad.
- **A legfontosabb mégis az otthoni példa.** A gyerekek elsősorban azt tanulják meg, amit nap mint nap látnak. Nem mindegy tehát, hogyan beszélünk otthon az ételekről – és a közétkeztetésről. Ha a zöldség, a gyümölcs vagy egy új étel természetes része a családi étkezéseknek, nagyobb eséllyel válik azzá a gyermek számára.
- **Főzzünk együtt!** hisz az együtt elkészített ételek mindig sokkal finomabbak és közben a gyermek az alapanyagokkal is meg tud ismerkedni.
- **Vásároljunk be közösen a gyermekkel, járjunk piacra.** A gyermek megfigyelheti a zöldségek, gyümölcsök színét, formáját, illatát; gyermek maga választhat ki egy számára érdekes alapanyagot, megismerheti a szezonális termékeket.

SIKERTÖRTÉNET

A kísértkezésekre adható felvágottak mennyisége erősen korlátozott, ezért a változatosság, a színesítés és a rost biztosítása miatt az étlapon megjelennek a zöldségkrémek, **zöldségpástétomok**, amiket a gyermekek **kenyérre kenve**, nem szívesen fogyasztottak el. Így II. kerületi Törökméz Bölcsődében az a döntést született, hogy a pástétomot a tányérjukra kanalazva, **„mártogatós” formában** kapják meg a gyerekek, amivel a kenyerüket ízesíthetik. Azt tapasztaltuk, hogy sokkal inkább elfogadták, bátrabban kóstolták meg, és többen **szívesen elfogyasztották** a zöldségpástétomokat.

RECEPT

Avokádókrém

Hozzávalók (2 adaghoz):

- 1 jó érett avokádó
- 1 kevés citromlé
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 újhagyma (pici)
- 1 kisebb paradicsom
- 1 kanál tejföl
- só, borsikafű



Elkészítés:

Az avokádót megmossuk, félbevágjuk, magját eltávolítjuk, a belsejét kikanalazzuk egy tálba, majd villával összetörjük, meglocsoljuk a citrom levével.

A fokhagymát átnyomjuk és a hagymát nagyon apróra kockázva belekeverjük.

Paradicsom leves részét kivájjuk és csak a húsat apró kockára vágva beletesszük. (Leveses részt nem használjuk fel) 1 kanál tejfölt teszünk bele, majd sóval borssal ízesítjük.

Az étkezésben megnyilvánuló rendszeresség, annak napi ritmusa a gyermek biológiai, testi egyensúlyát biztosítja, jó hatással van a gyermek emésztésére, étvágyára. Az étellel, étkezéssel kapcsolatos tapasztalatok, ismeretek, az asztalnál étkezés, a terítéshez kapcsolódó készségek, szokások, a társas étkezéssel kapcsolatos szabályok megtanulása stb. is része a kultúra elsajátításának, amelyek idővel beépülnek a gyermek viselkedésbe. (11)

Felhasznált irodalom

1. Bölcsődei ellátást nyújtók adatai (KSH) https://www.ksh.hu/stadat_files/szo/hu/szo0040.html
Letöltve: 2026-09-16
2. Óvodai nevelés (KSH) https://www.ksh.hu/stadat_files/okt/hu/okt0007.html Letöltve:2026-09-16
3. 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1700037.EMM&txtreferer=00000001.TXT>
Letöltve:2026-09-16
4. Első 1000 nap <https://első1000nap.hu/az-5-aranyszabaly/> Letöltve:2026-09-16
5. Ruis Zs.: Étlaptervezés korcsoportok szerint, Bölcsődevezetők Kézikönyve, 2022. szeptember
6. NNGYK Gyógyszerészet https://ogyei.gov.hu/dietas_etkeztetes Letöltve: 2026-10-09
7. NNGYK Gyógyszerészet https://ogyei.gov.hu/dynamic/atmeneti_igazolas_sablon_nngyk.pdf
Letöltve:2026-10-09
8. NEFMI szakmai irányelv az 1 és 3 éves kor közötti kisgyermekek táplálásáról Egészségügyi Közlöny 2011/18 Letöltve: 2026. szeptember 16.
9. Ramsay, és mtsai., (2010). 18. Ramsay, S. A., Branen, L. J., Fletcher, J., Price, E., Johnson, S. L., & Sigman-Grant, M. (2010). "Are you done?" Child Care Providers' Verbal Communication at Mealtimes That Reinforce or Hinder Children's Internal Cues of Hunger and Satiation. Journal of Nutrition Education and Behavior, 42(4), 265–270.
10. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, OKOSTÁNYÉR® 4–17 éveseknek
<https://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermekek/> Letöltve:2026-10-09
11. Szemelvények a kisgyermeknevelés köréből, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar Kaposvár, 2015
https://palyazatok.ke.hu/tartalom/csatolt/tamop/412B213/kiadvanyok/Szemelvények_a_kisgyermekneveles_korebol_II.pdf Letöltve: 2022. 06. 18. Letöltve: 2022. 06. 18.

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

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

Szerző:

Ruis Zsuzsanna
dietetikus (BSc), élelmiszer-minőségbiztosító agrármérnök, MDOSZ vezetőségi tag

Szerkesztette:

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

Lektorálta:

Bognárné Somogyi Krisztina
dietetikus, MSc okleveles táplálkozástudományi szakember

Kézirat lezárva: 2026. október 12.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

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

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

