



DARÁNYI IGNÁC TERV

***„Nemzetközi együttműködés a helyi termékek közétkeztetésben  
betöltött szerepének népszerűsítéséért”***

**Felmérés és elemzés az általános iskolák közétkeztetésének  
helyzetéről**

**Budapest, 2014. július 30.**



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa



# DARÁNYI IGNÁC TERV

## Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés .....</b>	<b>1</b>
<b>A hazai közétkeztetés helyzetéről általánosságban .....</b>	<b>3</b>
<b>Helyi és minőségi termékek a közétkeztetésben .....</b>	<b>6</b>
<b>Pozitív példák, jó gyakorlatok .....</b>	<b>15</b>
<b>Új jogi szabályozás .....</b>	<b>17</b>
<b>Ételkészítés – Helyi és hazai termékek felhasználása .....</b>	<b>20</b>
<b>Pénzgazdálkodás .....</b>	<b>22</b>
<b>Egészséges és diétás étkeztetés .....</b>	<b>23</b>
<b>Színvonal, változtatási javaslatok .....</b>	<b>27</b>
<b>Összegzés .....</b>	<b>30</b>





## DARÁNYI IGNÁC TERV

### **Bevezetés**

Jelen projekt megbízottjaként az alábbiakban értékeljük a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség (FÉBÉSZ) által koordinált **„Nemzetközi együttműködés a helyi termékek közétkeztetésben betöltött szerepének népszerűsítéséért”** című LEADER nemzetközi együttműködés projekt keretében, a HAJT-A Csapat Egyesület és a ZLATÁ CESTA Obcianske Zdruzenie „Arany út” LEADER Akciócsoport területi lefedettségén lévő általános iskolák közétkeztetésének jelenlegi helyzetét.

Cél, hogy az iskolások heti étrendjét, étkezési lehetőségeiket összehasonlítva kiderüljön, a közétkeztetés mely szegmensei szorulnak változtatásra, és hogyan lehetne az esetlegesen külföldön jól működő, bevált gyakorlatokat átültetni a hazai rendszerbe. A válaszok alapján képet kapunk a helyi termelők bevonásának arányáról, továbbá az ételek összetevőiről (minőség, mennyiség), áráról, kiemelt figyelmet szentelve az egyes ételek felhasználási gyakoriságának (pl. zöldség, gyümölcs, hús, hal, tejtermék, stb.).

A felmérés elektronikus és személyes úton az alábbi települések oktatási intézményei, önkormányzatai, és az étkeztetést biztosító külső vállalkozók megkeresésével történt:

HAJT-A Csapat Egyesület területén: Farnos, Kóka, Pánd, Szentlőrincváta, Szentmártonkáta, Tápióbicske, Tápiógyörgye, Tápióság, Tápiószéle, Tápiószentmárton, Tápiószőlős, Újszilvás, Tóalmás, Bénye, Káva, Gomba, Mende, Úri, Monorierdő, Nyáregyháza, Péteri, Sülysáp, Tápiószecső

ZLATÁ CESTA Obcianske Zdruzenie „Arany út” LEADER Akciócsoport területén:

Stiavnické bane, Banská Stiavnica, Dudince, Hontianske Moravce, Hontianske Tesáre, Sebechleby, Prencov

### A kérdőív az alábbi kérdésekből tevődött össze:

1. Helyben készítik-e az ételeket vagy étkeztető cég biztosítja?
2. Számon tartják-e, hogy az ételek elkészítésekor milyen arányban használnak fel helyi termékeket? Ha igen, milyen arányban? Kérjük, osszák meg a helyi termékek beszerzésével és felhasználásával kapcsolatos gyakorlatukat, tapasztalatukat!
3. Tudják-e, hogy az ételek elkészítésekor milyen arányban használnak fel hazai termékeket? Ha igen, milyen arányban?
4. Törekednek-e arra, hogy egészséges és friss ételek kerüljenek az étlapra?



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa



## DARÁNYI IGNÁC TERV

5. Biztosított-e a gyerekek számára a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel?
6. Önöknél mennyi a napi nettó nyersanyagnorma? Hány forintból gazdálkodnak a napi háromszori étkezés biztosítására?
7. Előnyben részesítik-e a menü összeállításakor a zöldségek, gyümölcsök, halételek felhasználását?
8. Az Önök intézményében biztosított-e a diétás étkeztetés?
9. Kerülik-e az adalékanyagok hozzáadását?
10. Használják-e ételport, leveskockát, sót tartalmazó ételízesítőt, kész vagy félkész termékeket?
11. Figyelnek-e az ajánlott só-beviteli ajánlásokra?
12. Adnak-e az ételekhez szénsavas vagy cukrozott üdítőt, szörpöt?
13. Mennyire figyelnek oda az ételek zsírtartalmára?
14. Biztosítják-e, hogy az étkezéshez tejtermék is társuljon?
15. Szakértő (pl. dietetikus) véleményezi-e az étlapot?
16. Hogyan jellemezné a menza színvonalát 1-től 5-ig terjedő skálán?
17. Ha tehetné, mit változtatna az étlapot illetően? (pl. több zöldség, gyümölcs; kevesebb húsféle)
18. Átlagosan milyen rendszerességgel kínálják az alábbi ételeket?  
Rántott, olajban vagy zsírban sült húsok, tésztaételek, főzelékek, szószok
19. Ön szerint hogyan érhető el az iskolai közétkeztetés helyzetének javulása? Az Önök iskolája változtatna-e az étkezésen (felhasznált alapanyagok), ha segítséget kapna hozzá?
20. Az Önök intézménye vett-e már részt táplálkozás-egészségügyi felmérésben? Ha igen, milyen eredménnyel?



### **A hazai közétkeztetés helyzetéről általánosságban**

A gyermekek egészséges fejlődéséhez feltétlenül szükséges, hogy kiegyensúlyozottan táplálkozzanak, megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt és tejterméket fogyasszanak.

Az iskoláskorú gyermekek táplálkozási szokásai nagy befolyással vannak felnőttkori étkezésükre, hiszen szokásaink gyermekkorban alakulnak ki.

Nemzetközi tanulmányok megerősítik, hogy az iskola kiváló színtér a gyermekek helyes táplálkozási szokásainak kialakításában, ismereteik bővítésében. Az iskolai környezet egészségessé tételével, az egészséges táplálkozás irányelveinek érvényesítésével lehetőség van a gyermekek egészségmagatartásának formálására. Az iskolai közétkeztetés ebben jelentős szerepet tölthet be, hiszen feladata az egészségi állapotnak, az élettani szükségletnek megfelelő energia-, tápanyag-összetételű, és jellegű étkezés biztosítása. Ezen túl szerepe, hogy megismertesse az egészséges táplálkozást, befolyásolja a táplálkozási magatartást és hozzájáruljon az egészség megőrzéséhez.<sup>1</sup>

A gyerekeknek nem csak a fizikai fejlődéséhez elengedhetetlen az egészséges táplálkozás, koncentráció képességükre, kognitív képességeikre és viselkedésükre is egyaránt pozitív hatással van.<sup>2</sup>

Épp ezért a közétkeztetési ellátásnak részt kell vállalnia abban, hogy a táplálkozási magatartás helyes irányban alakuljon, az egészséget és annak megőrzését, illetve a betegség megelőzését kell, hogy szolgálja.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) 2008-as országos felmérése, továbbá a 2009-ben laboratóriumi vizsgálatokkal és étrendértékeléssel kiegészített óvodai felmérés eredményei alapján megállapították: a közétkeztetés sem minőségben, sem mennyiségben nem felel meg az ajánlásoknak.

A felmérések eredményei azt mutatták, mindenképpen szükség van a közétkeztetés területének szabályozására, önálló rendelet megalkotására.

2011-ben jelent meg az Országos Tisztifőorvosi Hivatal által elkészített **„A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás közétkeztetők számára”<sup>3</sup>** c. dokumentációja, mely alapján, a közétkeztető feladata ezen ajánlás szerint az élettani energia- és tápanyagigénynek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosítása. Bár korábban is létezett ajánlás a közétkeztetők számára, de az sok szempontból hiányos volt. Az ajánlás tartalmazza, összefoglalja többek között a naponta biztosítandó élelmiszereket, élelmiszercsoportokat, tejtermékekre vonatkozó ajánlást, a kerülendő élelmiszereket, élelmiszercsoportokat, folyadékpótlásra vonatkozó ajánlást, és a közétkeztetésben biztosított étkezések sótartalmára vonatkozó ajánlást is.

<sup>1</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2008

<sup>2</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2013

<sup>3</sup> Az ajánlás a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet életbe lépéséig hatályos.



## DARÁNYI IGNÁC TERV

Ennek alapján a tejtermékre, és az étkezések sótartalmára vonatkozó ajánlást, továbbá a kerülendő élelmiszereket, élelmiszercsoportokat az alábbiakban foglaljuk össze.

### Tejtermékre vonatkozó ajánlás

Egész napos étkezés esetén biztosítani kell legalább 0,5 liter tejet, vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket.

Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén biztosítani kell legalább 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket.

A fentiek tekintetében a 3 év feletti korcsoport részére 1,5% vagy 2,8% zsírtartalmú tejet kell biztosítani.

- Az italként kínált tej cukrozása nem megengedett.
- Tejfől kizárólag ételkészítéshez használható fel.
- Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén ízesített tejkészítmény nem adható.
- Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett.

### Általános iskolai korcsoportokra vonatkozó ajánlott sómennyiség (g/nap)

	Korcsoportok		
	4-6 év	7-10 év	11-14 év
Napi háromszori étkezés szolgáltatása	2 (legfeljebb 3)	3,5 (legfeljebb 6,6)	3,5 (legfeljebb 6,6)
Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	1 (legfeljebb 1,5)	2 (legfeljebb 3,6)	2 (legfeljebb 3,6)

### Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok

A közétkeztetésben az alábbi élelmiszereket nem javasolt felhasználni:

- ételpor, leveskocka, só tartalmazó ételízesítő,
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús,
- 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény,
- koffeintartalmú- vagy energiatartalmú a 10 (1) bekezdés<sup>4</sup> szerinti tea, illetve kakaó kivételével,
- alkoholt tartalmazó élelmiszer,
- szénsavas, vagy cukrozott üdítő, szörp,
- hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcsstartalmú gyümölcslevek,
- sertés, baromfi zsír,
- 12%-nál magasabb zsírtartalmú tejföl.

<sup>4</sup> Folyadékpótlásra az ivóvízen kívül kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabási útmutató szerint megengedett mértékben ízesített tea, víz vagy ásványvíz adható.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

Édesség – a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve – önálló fő- vagy kísétkezőként nem adható.

A felméréseken túl az ombudsman is több vizsgálatot kezdeményezett a közétkeztetés hozzáférhetősége, minősége, az iskolai büfék árukínálata kapcsán, melyek eredményei is azt mutatták, hogy a nevelési-oktatási intézményekben olyan támogató, segítő környezetet kell kialakítani, mely minden gyermek számára lehetővé teszi az egészséges táplálkozási szokások, az egészséges életmód kialakításához szükséges tudás elsajátítását.<sup>5</sup>

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (OTH) legfrissebb elemzése szerint már több tekintetben is javulás mutatkozik az iskolai közétkeztetés minősége terén:

- Megjelentek például a teljes kiőrlésű pékáruk,
- Átlagosan naponta egyszer kaptak nyers zöldséget vagy gyümölcsöt a gyerekek,
- Az egészséges táplálkozáshoz illeszkedő új ételeket vezettek be, új nyersanyagokat használtak,
- A kényelmi termékeket felhasználó közétkeztetők aránya csökkent,
- A napi nettó nyersanyagnorma átlagosan 27%-kal nőtt, 392 Ft-ra,
- A diétás étkeztetést már az iskolák 66%-ában meg tudták oldani.

Ezzel együtt azonban még mindig vannak kedvezőtlen jelenségek:

- A napi háromszori étkezés nem biztosított minden iskolában,
- Az ebéd elfogyasztására sok helyen nincs elég idő,
- Az iskolák csaknem felében nem biztosították a napi nyers zöldséget vagy gyümölcsöt,
- Naponta kétszer kaptak a gyerekek fehér kenyeret, péksüteményt,
- Kevés tejet, tejterméket adtak a gyerekeknek,
- Az ételek sótartalma jelentősen meghaladta a korcsoportos ajánlást,
- Az étrendek mért energiatartalma sokszor kevesebb ez előírtnál,
- Az étrendek laboratóriumban mért és az úgynevezett nyersanyag-kiszabat szerinti tápanyagtartalma közti eltérés jelentős.<sup>6</sup>

Az elemzésből kiderül, hogy a közétkeztetést legnagyobb arányban (kb. 87 százalék) az alsó tagozatosok veszik igénybe, a felső tagozatosaknál ez az arány már alacsonyabb, kb. 60 százalékra tehető. Nemzetközi tapasztalatok szerint ez az arány ízletes, egészséges, kulturált közétkeztetéssel jelentősen javítható lenne.

Vannak olyan iskolák, ahol sajnos nem biztosított a napi háromszori étkezés, sok helyen pedig az okoz problémát, hogy a diákoknak nincs elég idejük megenni az ebédet - volt, ahol csak 10-15 perc jutott erre.

<sup>5</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2013

<sup>6</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2013





## DARÁNYI IGNÁC TERV

Sajnálatos továbbá, hogy a húskészítményeknél a rosszabb minőségű és magasabb zsírtartalmú felvágottak felhasználása dominál.

Az OÉTI által 2013-ban készített Országos Iskolai MENZA körképben az iskolai étkeztetés mellett a büfék árukínálata is górcső alá került. A felmérés szerint országosan az iskolák fele üzemeltet büfét, melyek kínálatában ásványvíz, alacsony gyümölcstartalmú gyümölcsle, tea, jeges tea, cukros szénsavas üdítő, 100%-os gyümölcsle, kávé, ízesített tej és kóla egyaránt megtalálható. Tejet, diétás „light” italokat a büfék kevesebb, mint fele árusított, energiatartalma pedig minden tizedik büfében kapható volt.

Az ételek közül szinte valamennyi büfé kínálatában szerepeltek finom pékáruk (97%). A szendvicseket a büfék 92%-ában fehér kenyérből, zsemleből, kifliből készítették, csak minden második büfében volt kapható teljes kiőrlésű kenyérből, péksüteményből készült.

Friss gyümölcsöt a büfék 61%-a, zöldséget vagy salátát 32%-a kínált.

Édességek a büfék jelentős hányadában megtalálható volt, így például tejszokoládé, keksz, cukorka, sütemények, sós snackek (pl. burgonyaszírom, ropi, chips, mogyoró, pattogatott kukorica stb.).

Összességében megállapítható, hogy a 2008-as felmérés eredményeivel összevetve, nem változott a csokoládét, édességet árusító büfék aránya, mindemellett csökkent a friss és aszalt gyümölcsöt, teljes kiőrlésű kenyérből készült szendvicset és tejet árusító büfék aránya.<sup>7</sup>

### **Helyi és minőségi termékek a közétkeztetésben**

2013-as adatok szerint mintegy 1,7 millió gyermek vesz részt a közétkeztetésben, mely indokolja a minőségi, nem utaztatott, helyi termékek bevonásának fontosságát.

Az ombudsmanok szerint gyermekeink egészséges fejlődéséhez elengedhetetlen, hogy friss, magas tápértékű, vegyszermentes élelemhez jussanak. Ennek az igénynek a gyakran távoli, nehezen ellenőrizhető forrásokból származó, tartósítószerrel és sokféle egyéb adalékanyaggal kezelt olcsó tömegáru nem képes megfelelni. Éppen ezért szükséges, hogy helyi forrásból származó alapanyagokból készüljenek az ételek a közintézményekben.

A helyi eredetű termékek hosszú távú sikerét csak a korán elkezdett, megfelelő szemléletformálás biztosíthatja, ezért a közoktatás szerepe kiemelt jelentőségű a tudatos fogyasztói magatartás kialakításában.

A helyi alapanyagokra építő közétkeztetés közel hozza a termelőt a fogyasztóhoz, növeli az egymásba vetett bizalmat, a közösség ellátási és élelmiszerbiztonságát, miközben jelentősen csökkenti az energia-, csomagolóanyag- és adalékanyag felhasználást. Hozzájárul továbbá ahhoz, hogy a helyben elérhető szűkös források helyben maradjanak – foglalmazzák meg a

<sup>7</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2013





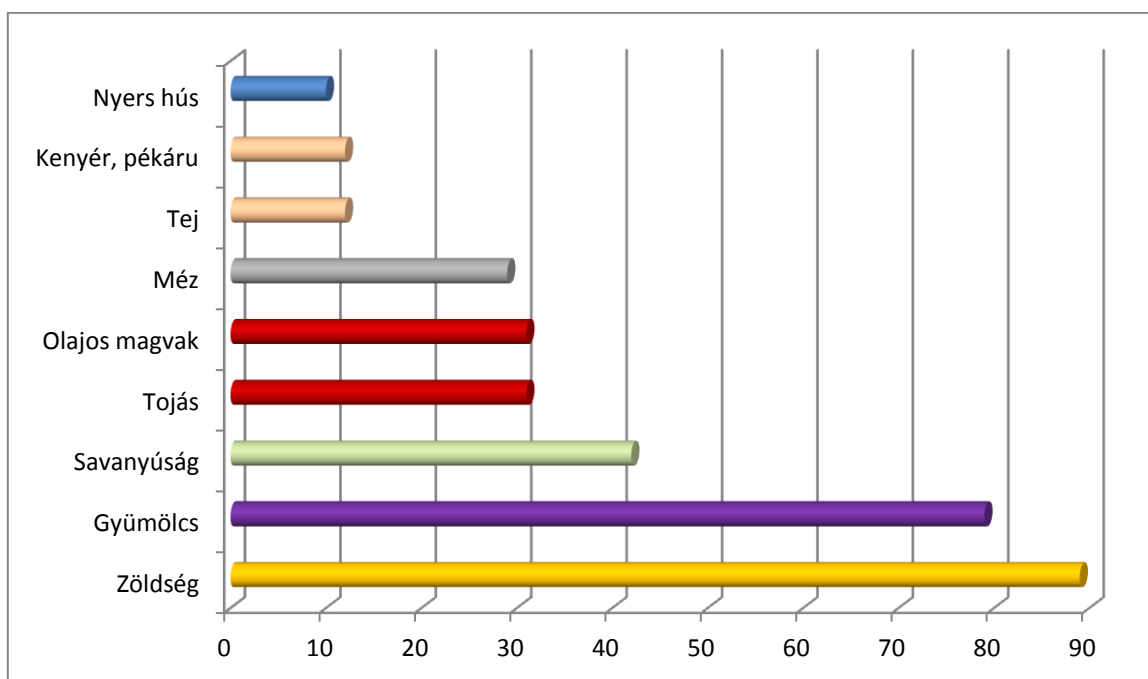


## DARÁNYI IGNÁC TERV

biztosok felhívásukban.

Megfigyelhető, hogy miután a Kormány enyhítette a helyi termékek értékesítésének szabályait, az elmúlt években fejlődésnek indult az értékesítésük: míg 2010-ben csupán 6,8%, addig 2013-ra 12-15%-ra nőtt a helyi termékek értékesítési aránya.

Az OÉTI 2013-as elemzése szerint, a főzőkonyhák 50%-a tudja a termékeket helyi kitermelőtől beszerezni, az alábbi megoszlásban:



1. ábra

Ahogy a fenti diagramon is látható, többségük zöldséget (89%), illetve gyümölcsöt (79%), továbbá savanyúságot (42%), tojást (31%), olajos magvakat (31%), mézet (29%), tejet (12%), kenyér és pékárukat (12%), vagy nyers húsokat (10%) vásárol helyi termelőktől.

A legtöbb élmezőnyvezető véleménye szerint, a helyi kistermelői nyersanyag-beszerezést legfőképp az hátráltatja, hogy nem tudnak időben, rendszeresen, megfelelő mennyiségű terméket biztosítani, nehéz előre hosszú távra tervezni, vagy nincsenek a főzőkonyha közelében megfelelő helyi kistermelői partnerek. További nehézség a főzőkonyhák 36%-ának, hogy a kistermelők nem minden esetben biztosítanak megfelelő minőségű terméket, és az alapanyagok beszerzésére a közétkeztető meghatározott időszakra szóló beszállítói



## DARÁNYI IGNÁC TERV

szerződéssel rendelkezik.<sup>8</sup>

Az utóbbi években több egyesület és piackutató cég végzett felmérést a helyi és a hazai termékekre vonatkozó fogyasztói szokásokról.

Az Innovatív Dél-Zala Vidékfejlesztési Egyesület például a területén élők körében végzett kérdőíves felmérést. A megkérdezettek közül legtöbbször piacon és a termelőnél vásárolnak helyi termékeket; tudatosak, figyelembe veszik, hogy honnan származik a termék, s ha lehet, akkor biztosan magyar árut választanak.

A termékek vásárlási gyakorisága alapján legtöbbször a következő négy terméktípus kerül a megkérdezett vásárlók kosarába: tejtermékek (pl. sajt, joghurt, krémek), húskészítmények (pl. kolbászok, sonkák), zöldségek, gyümölcsök és méz.

A válaszadók 57%-a számára megfelelő a térség helyi termék kínálata. A megkérdezettek a termék megbízhatóságát, minőségét és az egészségre gyakorolt pozitív hatását tartják a legfontosabbnak. A válaszok alapján a lakosság 37%-a az ismerősöktől szerzi be az információkat a helyi termékekről, ezt az információt ugyanis megbízhatónak tartják, s ezért is választják inkább az ily módon ajánlott terméket vagy szolgáltatást.<sup>9</sup>

Tízből hat fogyasztó tartja fontosnak, hogy amikor élelmiszert vásárol, akkor magyar terméket válasszon, közülük egyharmad a jó minőséget, egyötöd a hazai áru egészséges voltát jelölte meg döntése fő okának - derül ki a Nielsen piackutató egy korábbi felméréséből. A megszokott ízt és a márka kedveltségét a vásárlók további 10-17%-a nevezte meg. Az egyes élelmiszerfajtákat tekintve, a legtöbbször a húskészítmények közül részesítik előnyben a magyar termékeket (a válaszadók 81%-a). További sorrend: zöldség és gyümölcs (76%), tej (72%), alapvető élelmiszerek, mint liszt, cukor, búzadara (62%), sajt, joghurt, tejföl, kefir, tejszert, tejszelet (54-54%), méz és lekvár (53%).

Magyarország táplálkozással összefüggő egészségügyi mutatói a legrosszabbak közé tartoznak az Európai Unióban. Az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében az egyik legfontosabb elem a helyes táplálkozás. A felnőttkori szokásokat a gyermekkori hatások és minták határozzák meg, ezért különösen fontos a nevelő hatású, az otthoni, esetlegesen nem megfelelő táplálkozási szokásokat is ellensúlyozó, az életkori szükségleteket kielégítő közétkeztetés.

Az egészségesebb közétkeztetés megvalósításának, és egyben a helyben megtermelt alapanyagok, termékek, bioélelmiszerek közétkeztetésbe való bevonásának jó példája a 2010-ben, Békés megyében elindított Mintamenza program, mely immár országos méretűvé vált.

<sup>8</sup> Országos Iskolai MENZA Körkép. Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, 2013

<sup>9</sup> Vásárlói kisokos. Innovatív Dél-Zala Vidékfejlesztési Egyesület, 2014





## DARÁNYI IGNÁC TERV

A Mintamenza Program a felnövekvő generáció egészségi állapotának javítása, megóvása érdekében az alábbi célkitűzéseket fogalmazza meg:

1. A közétkeztetésbe bevont nyersanyagok körének bővítése, új ételsorok kialakítása, egészséges alapanyagok alkalmazása.
2. Helyi kistermelők, vállalkozások, őstermelők által termelt és előállított nyersanyagok felhasználása.
3. Az étkezési kultúra, a közétkeztetés tárgyi feltételeinek javítása.

### A fenti célok elérése érdekében a Kormányhivatal és az MNGSZ vállalja:

- A programhoz csatlakozó konyhákön konzultáció, tanácsadás lehetőségét, menüsorok értékelését.
- Étlap-értékelést, tápanyag-kiszabatok feldolgozását, értékelését (NutriComp programmal)
  - kiindulási állapot
  - a program szellemében kialakított étrend értékelése
  - nyomon követés
- Igény szerint „kerekasztal” megbeszélés szervezését.

### A programhoz önkéntesen csatlakozó intézmény a cél eléréséért vállalja:

- Együttműködik a Kormányhivatallal és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetséggel.
- Az étlap- és tápanyag-kiszabatok értékelése kapcsán felmerülő hibákat kiküszöböli.
- A nyersanyag-felhasználást felülvizsgálja az egyes tápanyagok életkori szükségleti értékek biztosítása érdekében.

A reform nagy hangsúlyt fektet a felhasznált alapanyagoktól kezdve, az élelmezésvezetők, szakácsok képzésén, a pedagógusok, szülők bevonásán át a gyermekek újabb és egészségesebb ételekkel történő megismertetésének és megszerettetésének, továbbá az ételallergiás gyermekek ellátásának. Fontosnak tartják, hogy az ételek egészséges, ellenőrzött alapanyagokból készüljenek, továbbá a kezdeményezés külön hangsúlyt fektet az oktatásra, egészségfejlesztésre, egészségnevelésre, kiegészítve mindezt a megfogalmazott kommunikációs üzenetek célba juttatásával.

Hosszú távú cél, hogy minden közétkeztetésben étkezőt elérjenek, és lehetőség szerint bevonjanak a programba, valamint hogy az óvodákban, iskolákban dolgozó pedagógusok együtt étkezzenek a gyerekekkel, erősítve ezzel az egészséges táplálkozásra nevelést. A Mintamenza Program megvalósításába az élelmiszeripar is bekapcsolódott. Közös fejlesztések kezdődtek több húsipari céggel, melynek keretében sikerült fejleszteni a töltelékes húsáruk minőségét. Emellett a magyar hal és a vadhús sikeres bevonása is megkezdődött a közétkeztetésbe a versenyszféra beszállítóinak segítségével. Hasonló szakmai együttműködést alakítottak ki a tej- és tejtermékekre, valamint a friss gyümölcsökre vonatkozóan.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa



## DARÁNYI IGNÁC TERV

Mint ahogyan azt Prohászka Béla a Mintamenza Program szakmai koordinátora és a Magyar Nemzeti Hungarikumok és Értékek Szövetségének társelnöke is elmondta, olyan jó minőségű alapanyagok kellene a közétkeztetésbe, amelyek ásványianyag-tartalomban és vitamintartalomban is megfelelőek. A program fontos eleme a helyben megtermelt, magyar emberek által előállított, magyar alapanyagok, termékek bevonása. A menzákon szeretnék elérni, hogy a beszállítók minőségi, szezonális alapanyagokkal lássák el a főzőkonyhákat, szezonális zöldségekből és gyümölcsökből készüljenek az ételek és ne utaztatott élelmiszerekből. Ahhoz, hogy tudatosan táplálkozzunk, tudnunk kell, hogy mit fogyasztunk – hangsúlyozta a mesterszakács a Mintamenza Program Dél-alföldi programindító konferenciája kapcsán megtartott sajtótájékoztatón.

A közétkeztetési szabályok változása kapcsán elmondta, az egészséges étkezés kialakítása nemcsak pénzkérdés, inkább szemléleti változást igényel. Fontos például az alapanyagok beszerzése, és az étlap szerkesztése is.

Kiemelte, hogy a teljes kiőrlésű pékáruk már megjelentek a közétkeztetésben, de a tejtermékeknél még van mit javítani: pozitívnak tartanak például a gyümölcs- és zöldségízesítésű tejek bevezetését.

A hús tekintetében is kerültek új alapanyagok a menzákra, ilyen a vaddisznó és a szarvas, valamint a szálkamentes hal, ami tovább bővíti a minél szélesebb kínálat lehetőségét.

Mivel a kiegyensúlyozott táplálkozás esetén a kalciumszükséglet 75%-át tej és tejtermékek fogyasztásával fedezzük, 25%-át pedig egyéb forrásból, a Mintamenza program ajánlásával, kalciummal és D-vitaminnal dúsított tészta termékek kerültek piacra – közölte dr. Marácz Gabriella főorvos, a Mintamenza csapat tagja. Kiemelte, hogy száraztésztáit 100%-ban magyar, ellenőrzött alapanyagokból, tészta liszttel és friss tojással, mesterséges adalékok és tartósítószer nélkül állítja elő a Famíliatészta Kft. Idén ősztől a cég a Vitale termékcsaládba tartozó, két új fejlesztésű tésztát hozott forgalomba: a teljes kiőrlésű, valamint a hazai kínálatban egyedinek számító, kalciummal és D-vitaminnal dúsított tésztákat.

Az előző évhez hasonlóan a Kormány 2014-ben is biztosítja a korábbi 68 ezer Ft-ról 102 ezer Ft-ra emelt közétkeztetési fejkvótát, amely lépés mutatja, hogy a Kormány következetesen kiáll a közétkeztetés megreformálása mellett, lehetővé téve a minőségi váltást.

Természetesen a helyi termelők közétkeztetésbe való „részvételének” is vannak élelmiszerbiztonsági követelményei, előírásai.

Az első és legfontosabb – ahogyan azt az *élelmiszerjog általános elveiről és követelményeiről, az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság létrehozásáról és az élelmiszerbiztonságra vonatkozó eljárások megállapításáról* szóló 178/2002 EK rendelet is meghatározza – hogy nem biztonságos élelmiszer nem hozható forgalomba. Az élelmiszer akkor nem tekinthető biztonságosnak, ha az egészségre ártalmas, emberi fogyasztásra alkalmatlan. A rendelet szerint azok a vállalatok, amelyek élelmiszerek forgalmazásával foglalkoznak, kötelesek az élelmiszerek és takarmányok követhetőségét garantálni.

Az *élelmiszer-higiéniáról* szóló 852/2004 EK rendelet értelmében, az élelmiszer-biztonság elsődleges felelősségét az élelmiszeripari vállalkozó viseli. Az élelmiszer-biztonság szavatolására



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa



## DARÁNYI IGNÁC TERV

a teljes élelmiszerláncon keresztül szükség van, kezdve az elsődleges termeléstől. Tehát aki a terméket beszállítja, az szavatol.

A mezőgazdasági kistermelőnek azonban arra is ügyelnie kell, hogy megfelelő növényvédelmi szakértelemmel rendelkezzen: például az előírt dózist adagolja és betartsa a hatóságilag előírt várakozási időt.

A kistermelői élelmiszer-termelés, -előállítás és- értékesítés feltételeiről szóló 52/2010. (VI. 30) FVM rendelet alapján állati eredetű alap-, feldolgozatlan és feldolgozott termék (pl. sajt, kolbász, tej) például csak akkor hozható forgalomba, ha az állatállomány, amelyből az adott termék származik, igazoltan részt vesz a kötelezően előírt mentesítési programokban, illetve - tejtermelő állomány esetében - amely igazoltan mentes gümőkórtól és brucellózistól. Ennek igazolására a kistermelő kérelmére az illetékes járási állategészségügyi és élelmiszer-ellenőrző hivatal hatósági állatorvosa hatósági állatorvosi bizonyítványt állít ki. A kistermelő állati eredetű alap-, feldolgozatlan és feldolgozott terméket csak hatósági állatorvosi bizonyítvány birtokában hozhat forgalomba. Fontos továbbá megemlíteni, hogy a kistermelő tulajdonában lévő, gazdaságában nevelt és a gazdaság helyén levágott baromfi és nyúlfélék vágás előtti állomány szintű, valamint vágás utáni húsvizsgálatát a hatósági vagy a jogosult állatorvos a gazdaság helyén végzi el, a vizsgálat után húszállítási igazolást állít ki, amely alapján a baromfi és nyúlféle húsa forgalomba hozható. A vágás utáni húsvizsgálatot azonban nem minden esetben kell elvégeztetni. Az erre vonatkozó előírásokat a fenti jogszabály tartalmazza.

A fentiekén kívül érdemes megemlíteni, hogy a kistermelő saját gazdaságában nevelt, az 52/2010 FVM rendelet szerinti értékesítésre szánt, tulajdonában lévő sertés, juh, kecske, szarvasmarha, strucc és emu csak engedélyezett vágóhídon kerülhet levágásra, melyről a hatósági vagy a jogosult állatorvos az elvégzett húsvizsgálat után húszállítási igazolást állítja ki.

Az élelmiszerbiztonsági előírásokon túl a kistermelő közvetlenül is elszámoltatható. Ha ugyanis rossz minőségű terméket hoz forgalomba, annak a hatósági eljáráson túl további következménye, hogy hamar híre megy a helyi piacon, s ez beárnyékolja a termelő, sőt a többi termelő hírnevét is. A fogyasztó számára ez tulajdonképpen a létező leghatékonyabb minőségi garancia: maga a közvetlen termékfelelősség.

A Nemzeti Vidékstratégiában a Kormány is kiemelten kezeli az élelmiszerbiztonság területét, melyhez kapcsolódóan több nemzeti programot (pl. Ellenőrzött élelmiszerlánc program, „Egészséges helyi terméket a közétkeztetésbe” program) is elindított, stratégiai irányokat, tendőket fogalmazott meg.

### 1. Ellenőrzött élelmiszerlánc program

Az élelmiszerbiztonság kérdése világszerte az érdeklődés központjában áll, és hazánkban is prioritást élvez. Az Európai Unió élelmiszerbiztonsági politikájának megfelelően Magyarországon is egyértelműen megfogalmazódik, hogy az élelmiszerekkel kapcsolatban a legfontosabb szempont a fogyasztók egészségének védelme, mely sem gazdasági, sem politikai érdekeknek nem rendelhető alá. Az élelmiszer- és az élelmiszer ellátás biztonságának szavatolása, a ki-





## DARÁNYI IGNÁC TERV

szolgáltatottság csökkentése, a minőség-ellenőrzés megerősítése, ezek fenntartása kiemelten fontos.

### A programban megfogalmazott stratégiai irányok és teendők

- Az élelmiszerlánc-biztonság és a helyi élelmiszerpiacok védelme érdekében a hatósági ellenőrzés és az élelmiszerlánc-felügyelet hazai intézményrendszerének továbbfejlesztése, megerősítése.
- A piacra jutás segítése, a piac megtartása, a piaci jelenlét erősítése. Ennek érdekében a kínálati oldal erősítése, új piaci szegmensek feltárása. A cél, hogy a fogyasztók számára a „magyar élelmiszer” a „biztonságos, minőségi és ellenőrzött élelmiszer” szinonimája legyen.
- A termelők és termelői közösségek uniós minősítési rendszerekben történő részvételének ösztönzése, segítése.
- A hazai termékek kínálatában az egyedi hozzáadott értékkel rendelkező termékek a fogyasztók számára is jól azonosíthatóan történő megkülönböztetését biztosító termékta-  
núsítási rendszerek kiemelt támogatása.
- A magyar termék, a hungarikumnak tekinthető élelmiszerek, valamint a kiváló minőségű élelmiszerek piaci ismertségének, elismertségének növelése.

„Nyilvánvaló, hogy az élelmiszerbiztonság fejlesztéséért legtöbbet maguk a fogyasztók tehetnek, hiszen végső soron a gyakran szélsőségesen árérzékeny és a hatékony vállalati marketinggel befolyásolt tudatú magyar vásárló az, aki a „pénzével szavazva” eldönti a termelők és kereskedők sokszereplős játszmáját.”<sup>10</sup>

Az élelmiszerbiztonsággal összhangban megállapítható, hogy sajnos a vásárlói tudatosság továbbra is alacsony szintű. Gyakorlatilag ugyanis alig vannak olyan állampolgárok, akik partnerként tekintenek az élelmiszerlánc hatóságára, s sokan még a boltba sem viszik vissza a gyanús vagy nem megfelelő termékeket – derült ki Kasza Gyula egy korábbi felméréséből. Elmondható tehát, hogy bár hajlamosak vagyunk arra, hogy szavak szintjén vehemensen ostorozzuk a meglévő élelmiszerlánc-biztonsági struktúrát, vásárlóként azonban sokszor a szükséges minimumot sem tesszük meg annak érdekében, hogy a jövőben mindezek ne ismétlődjenek meg.

Egy korábbi felmérés eredménye szerint az élelmiszerekkel kapcsolatos megbetegedések eredete jelentős mértékben például a háztartásokhoz vezethető vissza, melynek oka jelentős részben a fogyasztók által nem megfelelő körültekintéssel elvégzett élelmiszer-beszerzés, tárolás, kezelés és ételkészítés volt.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Kasza Gyula (2009): Kockázatkommunikáció az élelmiszerbiztonság területén, doktori értekezés

<sup>11</sup> Kasza Gyula (2009): Kockázatkommunikáció az élelmiszerbiztonság területén, doktori értekezés





## DARÁNYI IGNÁC TERV

### 2. „Egészséges helyi terméket a közétkeztetésbe” program

A jelenlegi magyar közétkeztetés – beleértve a kis kapacitású, helyi közösségeket ellátó és a nagy tömegeket ellátó „iparszerűen működő” közétkeztetési vállalkozásokat egyaránt – gyakran nem veszi figyelembe a mai kor alapkövetelményeit, az egészséges étkezés alapelemeit (szezonális, gazdaságosság, friss alapanyag, korszerű technikák, technológiák) és az életkori sajátosságokat. Elsősorban a kis munkaigényű, kész vagy félkész kényelmi termékekre, tartósított alapanyagokra épít, jellemzően nem a helyi, friss termékekre alapoz. Ezt a tendenciát megfordítva olyan helyi együttműködésekre építő megoldásokat szükséges támogatni, melyek a helyi élelmiszer igényeket, szükségleteket elsősorban a helyi termelési kapacitásokból elégítik ki, egészséges helyi terméket, köztük növekvő arányban ökológiai gazdálkodásból származó termékeket juttatnak a közétkeztetésbe, biztosítva ezzel az egészséges alapanyagokra épülő közétkeztetést, erősítve, kiszámíthatóvá téve a helyi termelést, csökkentve a környezetterhelést.

A közétkeztetés ellátórendszere és szerkezete elsősorban gazdaságossági okok miatt jelentősen megváltozott, háttérbe szorítva minden más, az értékelést, a szolgáltatás minőségét és megítélését befolyásoló tényezőt – hangsúlyozta Deák Ferenc a Földművelésügyi Minisztérium Élelmiszerlánc-felügyeleti Főosztály főosztályvezető-helyettese egyik előadásában. Elmondta, hogy sokat rontott a közétkeztetésben felszolgált ételek minőségén, hogy a közbeszerzés során a szolgáltatók kiválasztásánál többnyire csak az ár érvényesült.

Az EMMI felmérése szerint 420 intézménynél alacsonynak mondható a kistermelőktől történő vásárlás, amely különösen igaz a főzőkonyhával nem rendelkező intézmények esetében. Ez utóbbiak alig több mint 10%-a vásárol helyi kistermelőtől, de az összes konyha esetében is csak alig minden negyedik.

A jelenlegi jogszabályok lehetőséget teremtenek ugyan a kistermelők által megtermelt alapanyagok és feldolgozott élelmiszerek közétkeztetésben történő felhasználására, de a minisztérium tapasztalatai szerint ez csak a zöldség-gyümölcs termékekre korlátozódik. Ennek oka, hogy az alapanyagokat a közétkeztető vállalkozások döntő többsége versenyeztetés alapján, beszállító cégek révén szerzi be. A helyi kistermelők termékeinek befogadására alkalmas helyi kis főzőkonyhák jelentős részben felszámolásra, átalakításra kerültek, így infrastruktúra és humán erőforrás hiányában képtelenek feldolgozni a kistermelők által szolgáltatni képes alapanyagokat.

A tapasztalatok és felmérések azt mutatják, hogy a helyi termelők bekapcsolódásának aránya leginkább a település méretével, anyagi helyzetével és a közétkeztetésért felelős személyzet, élelmiszervezető, konyhavezető felkészültségével függ össze.

Míg a nagyvárosokban alig, addig a kifejezetten kicsi és szegény kistelepüléseken több jó példa is van erre. Itt egyrészt a pénzügyi kényszer, másrészt a helyben még létező kapcsolati háló vezetett oda, hogy a kényelmesebb, de drága kereskedelmi láncok mellett más beszerzési forrás felé is nyitottak.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

### Stratégiai irányok és teendők

- A közétkeztetési alapanyag-beszerezés során a helyi termelők, illetve az egészséges, magyar, helyi termékek előnyben részesítése.
- A közétkeztetés minőségének javítása az életkori és egészségi szempontok figyelembevételével.
- Termelői oldal megerősítése (kiegyensúlyozott minőség, igényekhez igazodó mennyiség, konyhakész termékek – pl. tisztított, mosott, darabolt termékek)
- A tudatosabb, egészségesebb étkezést szolgáló szemléletformálás, tájékoztatás, oktatás, képzés támogatása.
- A helyi ökológiai gazdálkodásból származó élelmiszer termékek fokozatos közétkeztetésbe történő bevonásának támogatása, kiemelten az egészségügyi intézmények, bölcsődék és óvodák közétkezdői esetében.
- A közétkeztetési gyakorlat és feltételek átfogó, országos felmérése.
- A közétkeztetést biztosító konyhák, főzőkonyhák technikai, technológiai fejlesztése.
- A közétkeztetésben dolgozók, kiemelten az ételmezésvezetők képzése, továbbképzése.
- Az iskolatej és az iskolagyümölcs programok folytatása, a programokban a helyi, illetve az ökológiai gazdálkodásból származó élelmiszerek előnyben részesítése.
- Az iskolabüfékben a helyi termékek árusításának ösztönzése.

A közétkeztetési feladatok ellátásának döntő többsége az elmúlt években sajnálatos módon külföldi szolgáltató cégek kezébe került, akik külföldi alapanyagokból, áruházláncok jóval olcsóbb, viszont rosszabb minőségű termékeiből készítik el az ételt, kizárólag profitorientáltan működve.

A Kormány azonban nagy energiát fordít arra, hogy amikor ezen cégeknek lejár a szolgáltatási szerződése, az önkormányzatok és a gazdák készen álljanak arra, hogy a beszállítói pozíciókat megszerezzék. Ez ugyanis nagyon nagy felvevőpiacot jelentene a magyar gazdálkodóknak.

„Az élelmiszervásárlás végső soron mindig bizalmi kérdés marad, hiszen a szélsőséges esetektől eltekintve nem állapítható meg pusztán megjelenés vagy íz alapján egy termékről annak biztonságos mivolta. A bizalmat, amely a vásárlás előfeltétele, fokozhatja a termelő vagy a kereskedő hírneve, az állam (szakhatóságai révén), vagy egy ezektől független entitás (például valamely akkreditációs szervezet védjegye vagy egyéb referencia-szervezet, tudományos intézmény). Nyilvánvaló, hogy ezen résztvevők mindegyike rendelkezik bizonyos szintű felelősséggel, bár ezek mértéke termékenként és országonként is meglehetősen nagy szórást mutat.” – olvasható Kasza Gyula „Kockázatkommunikáció az élelmiszerbiztonság területén” c. doktori értekezésében.

Mint ahogyan az a Földművelésügyi Minisztérium (korábbi nevén Vidékfejlesztési Minisztérium) és a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal által kidolgozott Élelmiszerlánc-biztonsági Stratégia fő célkitűzéseként is megfogalmazódik, fontos, hogy „mindenkor egészséges, kiváló minőségű, biztonságos élelmiszerlánc-termékek legyenek elérhetőek, valamint azok előállítás,







## DARÁNYI IGNÁC TERV

kereskedelme, felhasználása vagy fogyasztása során az emberek és a társadalom magas fokú tudatosságot és felelősséget tanúsítson.”

Mivel a helyi termékek a tapasztalatok szerint is több, értékesebb tápanyagokat tartalmaznak az áruházláncokban kínált, importált termékekkel szemben, így a fentiekkel összhangban meghatározó szerepet kell, hogy kapjanak a közétkeztetésben, és ezzel összhangban a gyermekek egészséges életmódja szempontjából.

### **Pozitív példák, jó gyakorlatok**

A 2010-ben Békés megyében elindított Mintamenza Program a közétkeztetés megújítását elősegítő országos kezdeményezés. A Program jó példát mutat arra, hogy az összefogás mozgatórugója lehet egy megújuló, egészséget támogató közétkeztetési gyakorlatnak.

A békési Mintamenza Programot Heves megyében is igyekeznek kiterjeszteni, mely alapján mesterszakács szervezi a menzareformot. Ennek során arra is odafigyelnek, hogy a közétkeztetésben minél szélesebb körben jelenjenek meg a magyar, ezen belül is elsősorban a helyi alapanyagok, illetve a hazai mezőgazdasági és élelmiszer-ipari vállalkozások termékei. Olyan reformot kell tehát végigvinni, hogy a nyersanyagnormából végre valóban egészséges, tápláló ételek kerüljenek a gyerekek asztalára. Például sima joghurtba is lehet gyümölcsöt tenni és együtt össze turmixolni, kihagyva a különféle adalékanyagokat.

Dél-Dunántúlon például vadhússal bővítenék a Mintamenza Programot. Vadhúsból ugyanis sokféle olyan étel elkészíthető, melyet a gyerekek szeretnek, a lényeg, hogy az eddiginél egészségesebben készüljenek – nyilatkozta Gellai Tibor, a Szigetvár–Dél-Zselic kistérségi társulás munkaszervezet-vezetője. Példaként említett egy olyan teljes kiőrlésű gabonából készült hamburgert, amelybe vaddisznóból készült pogácsát tennének. A tervek szerint a vaddisznó húson kívül, a környéken termelt birka- és nyúlhús is kerülhet a gyerekek tányérjára.

Békéscsabán már ez év áprilisától vadhúst fogyasztottak a gyermekélelmezési intézmény által ellátott gyerekek, akiktől kedvező visszajelzés érkezett. A Mintamenza Program ajánlásában alapanyagként szerepel a vadhús, így a cél, hogy minél többször és több helyen megjelenhessen a közétkeztetésben. A konyhák természetesen csak bevizsgált és ellenőrzött alapanyagokat használhatnak fel az ételek készítéséhez.

Az elmúlt időszakban a budapesti székhelyű Junior Vendéglátó Zrt. és a Tapolcai Diák és Közétkeztető Szolgáltató Kft. is csatlakozott a Mintamenza Programhoz. A programhoz való csatlakozással, s egyúttal receptjeik átdolgozásával egészségesebbé tették ételeiket.

Tapolcán már sikerült elérni a mindennapi friss gyümölcs és zöldség biztosítását, e mellett csökkentették az ételek energia-, zsír- és cukortartalmát, főételként 2 hetente kínálnak halételt, friss zöldfűszereket használnak, valamint főzeléket hetente két alkalommal is készítenek. Az óvodások vagy általános iskolások nagy többsége a menzán fog először vadhússal találkozni, így a Junior Vendéglátó Zrt. célja, hogy megszerettség a gyerekekkel. Terveik szerint a vadhús júniustól havonta kétszer is szerepel az étlapon.



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa**



## DARÁNYI IGNÁC TERV

Kardeván Endre államtitkár elmondása szerint soha nem látott mértékűre duzzadt a vaddisznó országos terítéke, a 2012-13-as vadászati évben például 148 ezer vaddisznót lőttek ki Magyarországon. A hazai és a nemzetközi piacon egyaránt számolni lehet azzal, hogy nagy mennyiségű vadhús kerül forgalomba, ezért is támogatják a magyarországi feldolgozás szintjének emelését, illetve vizsgálják a lehetőségét, hogy miként kerülhet a közétkeztetésbe is vadhús.

Országos viszonylatban az iskolákat ellátó főzőkonyhák 15%-a csatlakozott a Békés megyében indított, a közétkeztetés megújítását célzó programhoz. Észak- és Közép-Magyarországon, valamint a Dél-Alföldön minden negyedik, ötödik konyha, a többi régióban átlagosan minden tizedik konyha vesz részt a programban. A kezdeményezést elindító Békés megyében pedig már minden második főzőkonyha részt vesz a programban – derül ki az OÉTI 2013-ban készült felméréséből.

A Mintamenza Programban résztvevő intézményeken kívül számos pozitív példát találunk még az egészséges, friss hazai alapanyagokra épülő közétkeztetést illetően. Ilyen például Bátor Tibor menzája, mely elsősorban a krónikusan beteg gyerekek rekreációs közétkeztetés megvalósításaként élményterápiájával foglalkozik 10 éve, teljesen díjmentesen. A rekreációs élményterápia pozitív hatását erősítik a felszolgált ételek és italok is, melyeknél kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy az élelmiszerek biztonságos forrásból származzanak, adalékanyagot, tartósítószerrel lehetőleg egyáltalán ne, vagy csak minimális mennyiségben tartalmazzanak. Amit lehet, a környékbeli kistermelőktől szereznek be, így biztosítva, hogy a környezet kisebb mértékben legyen terhelte. A tábornak külön Bátor kenyere is van, amit csak ide sütnek, teljes kiőrlésű lisztből, szezámmaggal, minden mesterséges anyag nélkül.

Minden étkezés bőségesen tartalmaz zöldséget és/vagy gyümölcsöt. A változatosságra is nagy hangsúlyt fektetnek, igyekeznek új ízekkel, ételekkel megismertetni a gyerekeket. Gyakran kerül az asztalra homoktövis ital, melynek C-vitamin tartalma többszöröse a citrusfélénél.

A reggelinél, mindig van miből választani: a Bátor kenyér mellett az asztalra kerül sajt, ezen kívül pl. vörös lencse krém, házi májpástétom, túrókrém, zöldséges tojásrántotta, többféle zöldség, italok esetén pedig kakaó, tej, (vagy zabtej, szójatej, ha valaki tejmentes étrendet követ) és borsmenta tea. Naponta 6 alkalommal étkeznek, a tízórai, uzsonna sem marad el, és még utóvacsora is van. Ezeknél a kis étkezéseknél azonban nem kell lakomára gondolni, van, hogy egy pohár joghurt zabpehellyel, vagy alma és pár szem keksz a menü.

A megszokott hagyományos étkezésekhez képest az itt felszolgált ételeknek jelentősen alacsonyabb a cukor- és a sótartalma, mely utóbbit zöldségek felhasználásával igyekeznek ellensúlyozni.

Bátor Tibor menzáján kívül mindenképpen érdemes megemlíteni Cserszegtomajt, ahol sószegegy konyhával, friss alapanyagokkal, és minden nap gyümölccsel várják a gyerekeket.

A menüben több újítás is van, így például a só és só-tartalmazó delikát helyett sómentes ízesítőt használnak, az ételek ízét pedig zöldségekkel (pl. zeller, petrezselyem) igyekeznek intenzívebbé „varázsolni.” Levesport és kockát egyáltalán nem használnak, csak friss zöldségek-ből főznek és a salátákat is maguk készítik. A sószegegy főzés mellett igyekeznek mellőzni a cukor használatát is, illetve minden nap kapnak a gyerekek zöldséget, gyümölcsöt, valamint magvas, vagy teljes kiőrlésű pékárut.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

A fentiekén kívül az ösztönzés jó példája még Komlóska, az önfenntartó ökofalu. Az önkormányzat kiemelt szerepet szán az önfenntartó rendszer kialakítására, melynek lényege, hogy olyan termelési folyamatok induljanak el, melynek értéke hasznosul az adott termelőnél, ezáltal biztosítja a mindennapi élelmiszert, a többlet pedig felhasználásra kerül a Magyar Piac Szövetkezet értékesítési rendszerén belül például az intézményi közétkeztetésben. Komlóska határa bővelkedik őshonos gyümölcsfajtákkal, melyek nagyon jó feltételekkel természetből vegyszerezés és jelentősebb munkavégzés nélkül. Az itt megtermelt gyümölcsök egy részéből (az egészségesebb alapanyagból) lekvárt készítenek (közlekvár), melyet a közétkeztetésben használnak fel.

Komlóska Község Önkormányzata a Magyar Piac Szövetkezet tagjaként a Zemplén térség összefogását szorgalmazza, mely kereten belül Zemplén Vármegye területének termelőit és felhasználó egységeit kívánja összefogni a Magyar Piac Szövetkezet céljainak érdekében. Az Önkormányzat klasztert is létrehozott, melyben a térségi vállalkozásokat, termelőket, és felhasználókat közösségi összefogásra ösztönöz. A klaszter keretén belül a helyi termék előállítás feltételeinek előkészítését kívánják megvalósítani, ugyanis ez adhat lehetőséget arra, hogy a helyi termék előállítás feltételeit megteremtsék.

### **Új jogi szabályozás**

2014. április végén jelent meg a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló, 2015. január 1-jétől hatályos 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet, amely részletesen szabályozza többek között az iskolai menzák adandó ételek elkészítését, összetételét és tápanyagtartalmát, továbbá a naponta biztosítandó élelmiszereket, élelmiszercsoportokat.

### **A rendelet alapján a közétkeztetésben nem lehet felhasználni:**

- sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú húst,
- 23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítményt 15 éves kor alatti korosztály számára,
- 18 év alatti korcsoport számára koffeintartalmú italt, a 10. § (2) bekezdése szerinti tea, illetve a kakaó kivételével,
- a népegészségügyi termékadóról szóló törvény szerinti energiatalt,
- alkoholt tartalmazó élelmiszert,
- szénsavas vagy cukrozott üdítőt, szörpöt,
- a Magyar Élelmiszerkönyv 1-3-2001/112 számú előírása szerinti gyümölcslelén kívül más gyümölcs vagy zöldség italt,
- a népegészségügyi termékadóról szóló törvény szerinti gyümölcslé, valamint
- az 1-3 éves és a 4-6 éves korcsoportok számára sertés- és baromfiszirt.

A fentiekén túl, édesség önállóan ebédként nem adható. Egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édesség adható.



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa**



## DARÁNYI IGNÁC TERV

A közétkeztetőnek továbbá az általa ellátott valamennyi korcsoport számára naponta biztosítani kell:

1. Egész napos étkeztetés során egy főre legalább
  - a) a 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
  - b) négy adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt, ezekből legalább egy adagot nyers formában,
  - c) három adag gabona alapú ételmiszert, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.
  
2. Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén egy főre legalább
  - a) 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
  - b) két adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt, ezekből legalább egy adagot nyers formában,
  - c) két adag gabona alapú ételmiszert, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.
  
3. Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén egy főre legalább
  - a) egy adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt, a tíz ételmezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában.

Előírás továbbá, hogy a közétkeztető nyersanyag-kiszabati ívet köteles vezetni, amelyen feltüntetni egy napra vonatkozóan az étkezést igénybe vevők életkora és száma alapján meghatározott adagszámban elkészítendő ételek és italok előállításához szükséges nyersanyagok tételes, mennyiségi felsorolását.

A közétkeztetőnek ezen kívül minden, az általa biztosított étkezéshez étlapot kell készítenie, melyen fel kell tüntetnie minden étkezés számított energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukor-, illetve számított só-tartalmát, valamint az élelmiszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket is.

Az étrend összeállításánál biztosítani kell többek között, hogy például állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezés (bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísétekzés) tartalmazzon. E mellett a pontos tápanyagszámítás elvégezhetősége érdekében a nyersanyag-kiszabati íven fel kell tüntetni az ételekhez felhasznált, a nyersanyag alapjául szolgáló élelmiszereket a csomagolásukon, a címkén vagy a terméket kísérő dokumentumon megadott jelölési adatuk szerinti megnevezésükkel, valamint pontos mennyiségükkel.

Az egyes élelmiszerek és ételek vonatkozásában fontos előírás többek között, hogy:

- az italként kínált tej hozzáadott cukrot nem tartalmazhat,
- tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel,



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa



## DARÁNYI IGNÁC TERV

- a fogyasztásra kész élelmiszerként beszerzett ízesített tejkészítményhez cukor nem adható,
- zsiradék legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírásban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást,
- a szükséges folyadék biztosítására étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható,
- a tea legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírás szerint megengedett mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot,
- tíz ételmezési nap átlagában a napi összes energiamennyiség legfeljebb 30%-a, bőlcsődei étkeztetés esetén 35%-a származhat zsiradékból,
- tíz ételmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 8%-át teheti ki,
- ételkészítéshez az MSZ-01-10007 számú szabvány szerinti, kizárólag jódozott konyhasó használható,
- a tálalókonyhán az ételhez só, illetve cukor nem adható.

A rendeletre az államtitkárság szerint azért van szükség, mert az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) vizsgálatai igazolták, hogy már gyerekkorban túl sok energiát, zsírt és sót fogyasztunk, viszont kevés zöldséget és gyümölcsöt eszünk. Az elhízott felnőttek aránya rendkívül magas, a gyermekkori elhízás az elmúlt 10 évben a háromszorosára emelkedett, egy 2013-as felmérés szerint pedig minden második magyar elhízott. Ráadásul a kormányzati szakemberek szerint az óvodai és az iskolai közétkeztetés sem minőségében, sem mennyiségében nem egészséges.

A Minisztérium rendelete nagyon fontos lépés a gyermekek és általában az emberek egészségének megőrzésében: 2011-ben gyakorlatilag jogszabály nélkül maradt a közétkeztetés területe, és egy kalap alá vették a hagyományos vendéglátással, holott ez küldetésnek tekinthető, ugyanis az államnak példát kell mutatnia.

Az általunk megkérdezett ételmezésvezetők alapvetően pozitívan állnak a tervezethez, ám abban szerintük olyan elvárások vannak, amelyek életbe lépéséhez átmeneti időszakra lenne szükség, mind a dolgozók, mind a gyermekek számára.

Elmondásuk alapján az ételek elkészítésekor nagy gondot fordítanak új nyersanyagok felhasználására, többször kerül friss zöldség, gyümölcs az asztalra, akár főételként, akár köretként. Az iskolákban fokozatosan kezdenek megjelenni a teljes kiőrlésű gabonából készült pékáruk, melyek korábban szinte egyáltalán nem voltak jelen. Ennek oka, hogy ezek a termékek valóban egészségesebbek a finomított alapanyagokból készült termékeknél, mely nem csupán divatos táplálkozási tanács, hanem számos kutatás alapja.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

### **Ételkészítés - Helyi és hazai termékek felhasználása**

A felmérés első részében arról kérdeztük az érintetteket, hogy az ételeket helyben főzik-e, vagy étkeztető cég biztosítja, továbbá tudják-e, hogy az ételek elkészítésekor milyen arányban használnak fel helyi és hazai termékeket.

A megkérdezett 32 település (23 hazai és 9 szlovák) közül egy iskola kivételével mindenhol helyben, az adott településen készítik az ételt, vagy az önkormányzat, vagy külső cég konyháján. Ez az arány rendkívül jónak mondható, hiszen így nem kell több kilométert utaztatni az ételt, mire az a gyerekek tányérjára kerül, továbbá nagyobb eséllyel vállalhatnak részt a helyi termelők is az ételek elkészítéséhez szükséges friss alapanyagok biztosításában.

*Miért előnyös, ha helyi és hazai termékekből készült étel kerül az iskolákba?*

Egyrészt a helyi termékek vásárlása előnyösen hat a lokális gazdaságra. Ezen kívül a helyben termesztett zöldség, gyümölcs frissebb és egészségesebb a külföldről importált, éretlenül leszedett, vegyszerekkel kezelt zöldségekkel, gyümölcsökkel szemben. Ezen kívül a helyi termékek fogyasztása kevésbé szennyezi a környezetet annak köszönhetően, hogy lényegesen kevesebbet utazik (általában max. 60 km-t), nem túlcsomagolt, hanem helyben termelt, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag élelemről van szó, így esetükben minőségileg jobb terméket vásárolhatunk.

A hazai termék fogalmát sokan és sokféleképpen értelmezik, a viszonylag egyszerű és szűkebb meghatározástól. Az élelmiszerek esetében a Vidékfejlesztési Minisztérium 2012. szeptember 1-jén hatályba lépett rendelete értelmében három védjegy-kategóriát vezetett be. Ez alapján hazai termékről akkor beszélhetünk, *"ha összetevőinek legalább 50 százaléka magyar és a feldolgozás minden egyes lépése Magyarországon történt"*.

Minden egyes vásárlás, egyfajta szavazásként értékelhető: a kiválasztott termék kifizetésével az alapanyag beszerzők növelik a termék előállításának profitját.

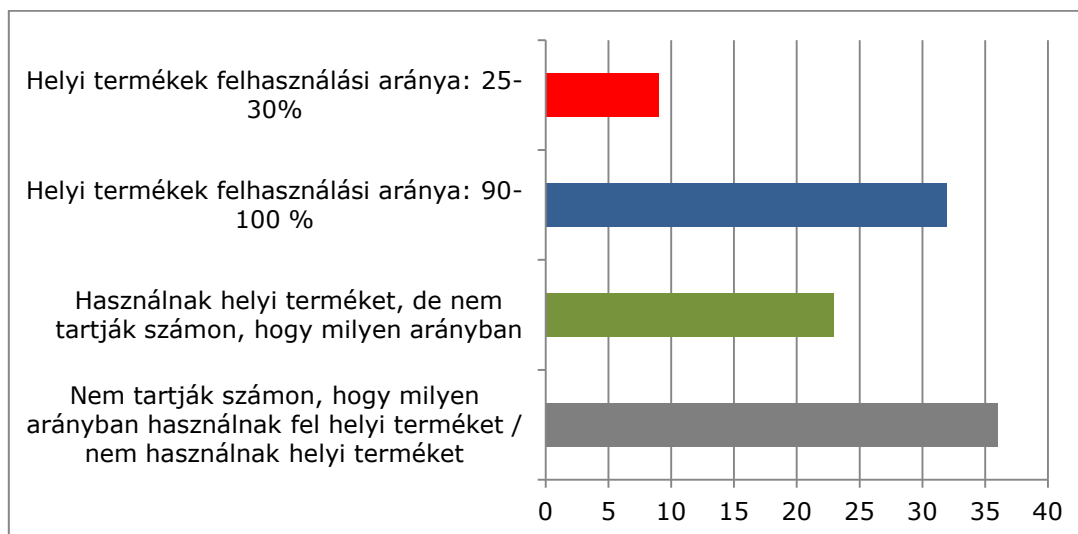
Ezért fontos, hogy amennyiben lehetséges a főzőkonyhák is Magyarországon gyártott terméket válasszanak. A döntés által hozzájárulnak egy magyar vállalkozás gyarapodásához, hazai munkahelyek támogatásához.

A felmérésből kiderült, hogy a megkérdezettek mintegy 36%-a egyáltalán nem tudja, hogy helyből származó élelmiszereket használnak-e fel az ételek elkészítésekor, vagy sem.





## DARÁNYI IGNÁC TERV



2. ábra

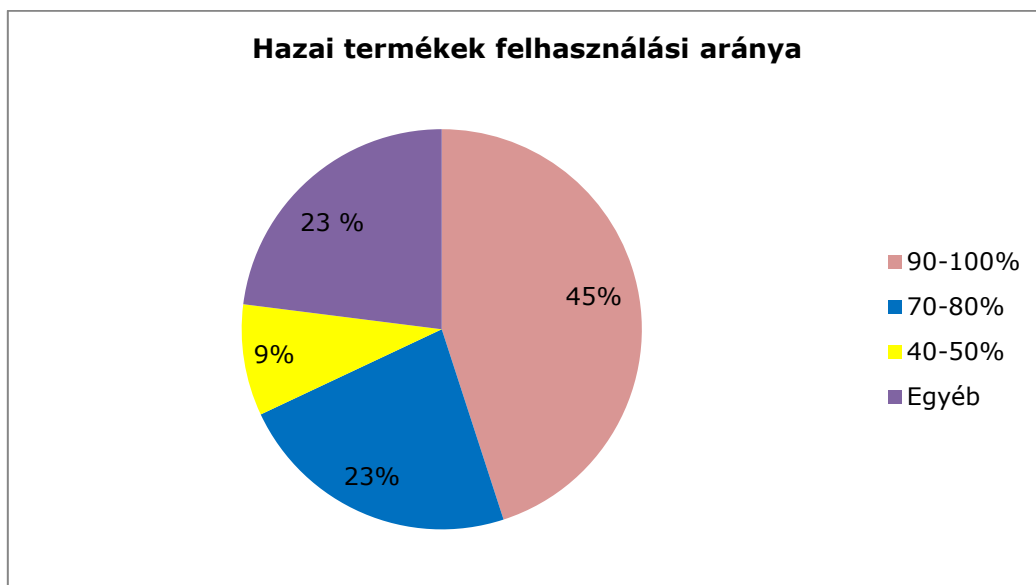
Azokon a konyhákban, ahol számon tartják, hazai viszonylatban többnyire magas a helyi termelőkötől vásárolt alapanyagok aránya, azonban a gyermekek egészséges táplálkozása szempontjából ez még mindig nem elegendő.

A helyi beszerzésű, környezetbarát módon termelt, adalékanyag-mentes, szezonális, és termelőkötől közvetlenül beszerzett termékek felhasználására épülő közétkeztetési rendszer kiépítése ugyanis az állam és az étkeztetést végző intézmények, cégek közös feladata.

A helyi beszerzésnél a legnépszerűbb és talán a legolcsóbb, a zöldségek és gyümölcsök megvásárlása. Ezt követi a kenyér, illetve pékáru, míg a tej, tejtermékek, tojás és hús csak ritkán kerül az asztalra helyi gazdáktól.

A szlovák térségben adott válaszok alapján – a hazai konyháktól eltérően – „nem használnak helyi terméket, csak olyan alapanyagokat, melyek rendelkeznek közegészségügyi tanúsítvánnyal”.

Mint ahogyan azt az alábbi grafikon is szemlélteti, 77% körüli azoknak a hazai intézményeknek az aránya, ahol biztosan tudják, hogy milyen mértékű a hazai alapanyagok felhasználási aránya. 23%-uk vagy nem tartja számon vagy nem tudott pontos %-os értéket megjelölni.



3. ábra

A szlovák partner területén megkérdezett intézmények közül szinte valamennyiben „igen” választ adtak erre a kérdésre, tehát tudják, hogy milyen arányban használnak fel hazai termékeket. Arra vonatkozólag viszont, hogy ez pontosan hány %-ot jelent, nem kaptunk választ. Mindössze egy intézmény jelezte, hogy náluk a hazai termékek felhasználási aránya 70-80%.

Lehetőségeikhez mérten minden konyhán törekednek, hogy friss és egészséges ételek kerüljenek az étlapra, mindemellett, hogy a tanulók számára szükséges mennyiségű és minőségű napi folyadékbevitel biztosított legyen.

A szlovák térségben egy intézmény külön kiemelte, hogy BIO élelmiszereket használnak fel, továbbá a folyadékbevitel kapcsán több konyha jelezte, hogy 100%-os gyümölcsleveket szolgáltatnak fel, valamint szintén egy konyha, hogy a saját kertjükben termesztett gyógynövényekkel ízesített vízzel kínálják a gyerekeket.

### **Pénzgazdálkodás**

Az ételmezésvezetők körében gyakran előforduló probléma, hogy a következő évre vonatkozó nyersanyagnorma<sup>12</sup> meghatározása az Ő bevonásuk és megkérdezésük nélkül történik.

<sup>12</sup> Az egy ételmezési napra jutó ételmezési nyersanyagköltséget jelenti. Úgy kell megállapítani az összegét, hogy fedezze az ételmezési nyersanyagnormát, amely az ételmezettek táplálkozás-élettanilag meghatározott energia- és tápanyagszükségletét kielégítő nyersanyagok fajtáját és mennyiségét foglalja magában.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

A szakmailag nem megfelelően kidolgozott és megállapított nyersanyagra felhasználható pénzösszeg ugyanis egy újabb éven keresztül nehezítheti az élelmezés színvonalának megtartását.

A költségek csökkentésében segítséget nyújthat, ha őstermelőktől vásárolnak. A helyben előállított zöldség, gyümölcs, péksütemény, tejtermék, stb. sok előnyös tulajdonsága mellett olcsóbb is, mivel rövidebb disztribúciós utat tesz meg, míg a fogyasztóhoz kerül.

A termelő nem számolja fel a benzinköltséget, a vámot, a nagy- és kiskereskedői hasznot, a plusz szállítás díját, és a közbenső munkaerőt sem, így a termék jóval olcsóbban kerülhet a felhasználókhoz.

A megkérdezett élelmezésvezetők, konyhafőnökök válasza alapján változatos képet mutat, hogy mennyiből is gazdálkodhatnak a konyhák.

A Tápai-vidéken az étkeztetésre fordított pénzösszeg 250 Ft-tól 525 Ft-ig terjed. Természetesen ez összefüggésben állhat a települések méretével és anyagi lehetőségeivel is.

A szlovák térségben ez az összeg 285 Ft-tól 330 Ft-ig terjed, azonban hozzá kell tennünk, hogy ez az összeg a napi egyszeri étkezésre vonatkozik. Egy konyha jelezte, hogy napi háromszori étkezés felszolgálása esetén ez az összeg kb. 840 Ft-ra tehető.

A fenti adatokból tehát megállapítható, hogy hazai viszonylat körülbelül akkora összegből biztosítják a konyhák a napi 2-3-szori étkezést, mint a szlovák térségben az egyszerit. Természetesen arról nem állnak rendelkezésünkre információk, hogy mekkora az eltérés az alapanyagok árában, és a felhasznált erőforrások tekintetében.

### **Egészséges és diétás étkeztetés**

Az OÉTI legfrissebb elemzését igazolja, miszerint részben vagy teljes mértékben, de mindenhol előnyben részesítik a menü összeállításakor a zöldségek, gyümölcsök és halételek felhasználását. Az élelmezésvezetők visszajelzései szerint ugyanakkor a diákok kevésbé preferálják ezen ételeket – különösen a halat, mely sajnos sok esetben a szemétben végzi – szemben az olajban, zsírban sült húsokkal.

A 2014. évi vizsgálatok szerint pozitív fejlemény, hogy a diétás étkeztetést már az iskolák kétharmadában meg tudják oldani. Felmérésünkben mi is megkérdeztük a válaszadókat, mely alapján megállapítható, hogy a résztvevő hazai iskolák, konyhák kb. 50%-ban tudják ezt biztosítani, míg a szlovák iskolák közül mindössze egy jelezte, hogy náluk ez nem jelent problémát, a több intézményben pedig – a válaszok alapján – nincs rá igény.

Pozitívnak tekinthető, miszerint minden településen mellőzik az ételekhez adható adalékanyagok hozzáadását. Ez azért is fontos, mivel az adalékanyagoknak számtalan egészségügyi veszélyei lehetnek: befolyásolhatják az emésztést és a tápanyagfelvételt, allergiaszerű tüneteket, allergiát vagy asztmát válthatnak ki, továbbá elősegíthetik betegségek kialakulását.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

Arra a kérdésünkre, hogy „*Használják-e ételport, leveskockát, sőt tartalmazó ételízesítőt, kész vagy félkész terméket?*” hazai viszonylatban csak két esetben kaptunk egyértelmű „nem” választ. A legtöbben a „részben” válaszlehetőséget jelölték meg, ami többnyire azt sugallja, hogy próbálják ugyan elkerülni ezen anyagokat, termékeket, viszont a legtöbbször jelen van az ételízesítő, vagy a kész, illetve félkész termék.

A szlovák menzák közül három jelezte, hogy nem használnak ilyen termékeket, a többiek valamennyiben megnevezték, hogy ételízesítőt használnak, de csak glutamát menteset.

Sajnos manapság az ételízesítő nem csak szárított zöldségeket tartalmaz, hanem nagy mennyiségű só, mindemellett tartósítószer, ízfokozókat is, ezért is javasolt kerülni. A félkész- illetve késztermékekkel is ugyanez a probléma, rengeteg adalékanyagot tartalmaznak, melyek károsan hatnak az emberi szervezetre. Mindenképpen érdemes említést tenni a nátrium-glutamátról, melyet az élelmiszer-adalékanyagok között E621-es számmal jelölnek. Ez tulajdonképpen egy fehér, kicsit sós, de leginkább íztelen kristályos anyag, a glutaminsav nátriumsója, melyet az élelmiszeriparban ízfokozóként használnak. Bár a hazai szabályozásban nem vonatkoznak különleges kitételek a nátrium-glutamát fogyasztására, ennek ellenére ajánlott óvatosságnak lenni.

Kutatások támasztják alá, hogy a nagy mennyiségű nátrium-glutamátot tartalmazó ételek éhgyomorra történő fogyasztása gondot okozhat. Különösen veszélyeztetettek a csecsemők és kisgyermek, az idősebb korosztály, valamint az allergiásokat, asztmásokat kifejezetten megviseli az ilyen tartalmú ételek fogyasztása. A tünetek között szerepel például a gyorsszívverés, fej- nyak- és hátfájás, a gyengeségérzés, és a lehangoltság, depresszió. Növeli az étvágyat, csökkenti a sejtek inzulin-érzékenységét, így hozzájárulhat az elhízás és a cukorbetegség kialakulásához is.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott maximális só-bevitel, napi 5 gramm, ami egy teáskanálnyi mennyiségnek felel meg. Kérdőívünkben erre is kitértünk: vajon betartják-e ezt a mennyiséget az ételek elkészítésekor?

Három település kivételével mindenhol figyelnek az ajánlott só-beviteli ajánlásokra, mely összesítve több mint 90%-os odafigyelést jelent.

Évekkel ezelőtt még előszeretettel fogyasztottuk a menzák által kínált szörpöket, cukros és szénsavas üdítőitalokat, így kíváncsiak voltunk, történt-e változás ezen a téren. Örömmel tapasztaltuk, hogy egyetlen hazai konyhán sem adnak már az ételek mellé üdítőt és/vagy szörpöt, helyette inkább szűrt vizet, esetleg teát, a melegebb napokon limonádét.

A szlovák ételmezésvezetők, konyhafőnökök visszajelzései alapján, szénsavas üdítőt nem, e helyett ízesített ásványvizet, szörpöt, 100%-os gyümölcszörpöt- és gyümölcslevet, gyógynövényes vizet, valamint tiszta vizet kínálnak fel.

A gyerekek által közkedvelt szénsavas, illetve cukrozott italok, szörpök nem csak jelentős plusz kalóriát tartalmaznak, de hosszútávon is rossz hatással vannak a szervezetre. A túlzott cukor fogyasztása ugyanis elhízáshoz, szív és érrendszeri problémákhoz, magas vérnyomáshoz és még hasonló betegségek kialakulásához vezethet.





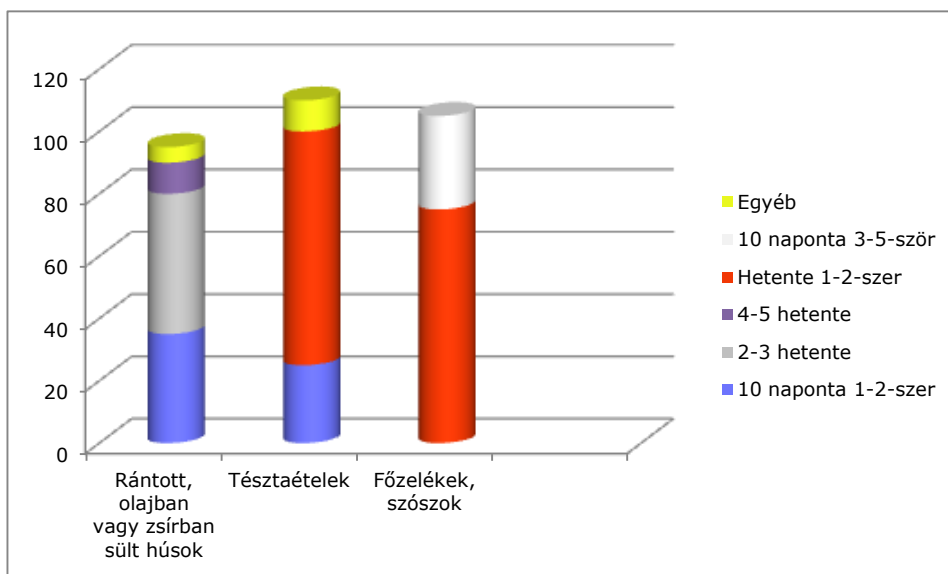
## DARÁNYI IGNÁC TERV

Egy pohár cukrozott üdítő elfogyasztásával akár a napi előírt iránymennyiség többszöröse is elfogyasztható, ezért érdemes szemmel tartani.

Szintén nagyon károsak a magas zsírtartalmú ételek, hiszen a későbbiekben ezek is szív- és érrendszeri problémákhoz, elhízáshoz vezethetnek. A hazai konyhák közül kettő kivételével mindenhol felismerték ennek jelentőségét, így kevés zsírral, főként napraforgóolajjal, esetenként olívaolajjal főznek. A szlovák konyhák tekintetében viszont nem tudunk ilyen egyértelmű kijelentést tenni, hiszen válaszaik alapján nem derül ki, hogy olajjal vagy zsírral főznek-e. Azt szinte valamennyien megjelölték, hogy az előírt szabvány szerint főznek, egy intézmény jelezte még továbbá, hogy előnyben részesítik a párolást, főzést, sütést, melyekhez egyáltalán nem, vagy csak minimális zsiradék szükséges.

A következő két ábra azt szemlélteti, a hazai és szlovák konyhák milyen rendszerességgel kínálják a rántott, olajban vagy zsírban sült húsokat, tésztaételeket, főzelékeket és szószokat.

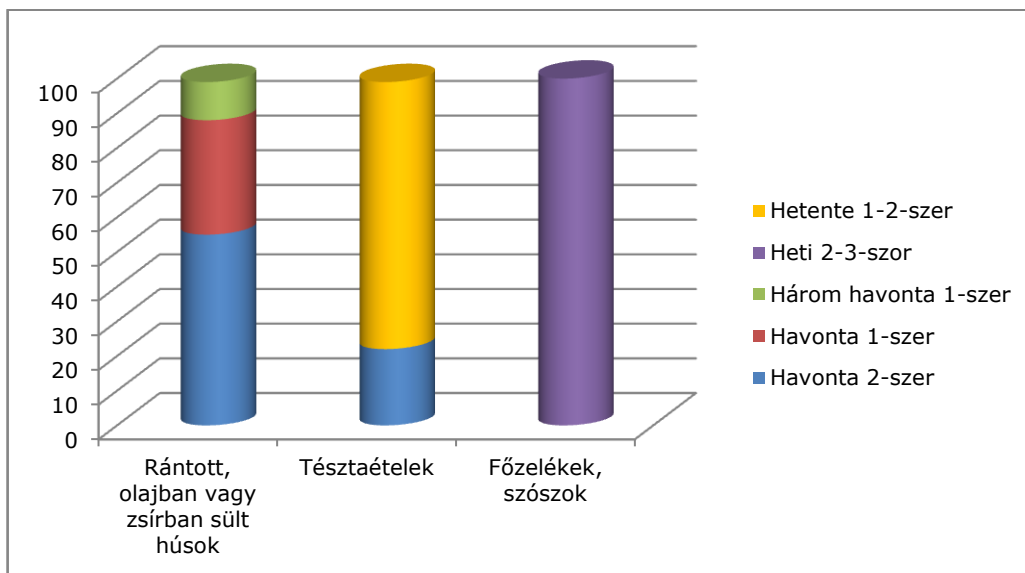
### A magyar konyhák által kínált ételek gyakorisága



4. ábra



### A szlovák konyhák által kínált ételek gyakorisága



5. ábra

Rántott, olajban vagy zsírban sült húsokat a felmérés válaszai alapján a magyar konyhák 45%-ban 2-3 hetente egyszer szolgálnak fel, viszont akad olyan is, ahol csak kéthavonta egyszer. A szlovák konyhák esetében ezen ételek elkészítési gyakorisága havonta 2 alkalom, tehát e tekintetben nincs nagy eltérés a két térség között.

Az előírások szerint 10 naponta csak 1-szer szerepelhet az étlapon pl. a sült krumpli, és a rántott hús, melynek az egészségmegőrzés szempontjából nagy jelentősége van.

Tésztaételeket, főzelékeket és szósztokat a hazai válaszadók 75%-a, heti egy-két alkalommal szerepeltet a menüben. A szlovák válaszadók 77%-a tésztaételeket hetente 1-2-szer, főzelékeket, szósztokat viszont annál többször, heti 2-3 alkalommal is készítene. Ez mindenképpen jó hír, hiszen a főzelékek, szósztok az egyik legegészségesebb ételeink egyike.

A kiegyensúlyozott táplálkozás elősegítése érdekében tejterméket mindenhol biztosítanak a diákoknak az ételek mellé.

Az emberi szervezet legkönnyebben a tehéntejből jut hozzá az erős csontok kialakulásához és a megfelelő csontsűrűség megtartásához szükséges kalciumhoz, mert a fehérje, kalcium, D-vitamin, foszfor, tejszír és tejcukor csak a tejben található meg együtt, a megfelelő arányban. A gyermekek számára azért is nagyon fontos a mindennapi tejfogyasztás, mert csontjaink későbbi épségét az addig a csontokban elraktározódott kalcium mennyiség határozza meg.

Sajnos csak a megkérdezettek 16%-a nyilatkozta, hogy szakértő is véleményezi az étlapot (pl. dietetikus, házi orvos, gyermekorvos), további 29% pedig csak igény esetén kéri ki szakértő



## DARÁNYI IGNÁC TERV

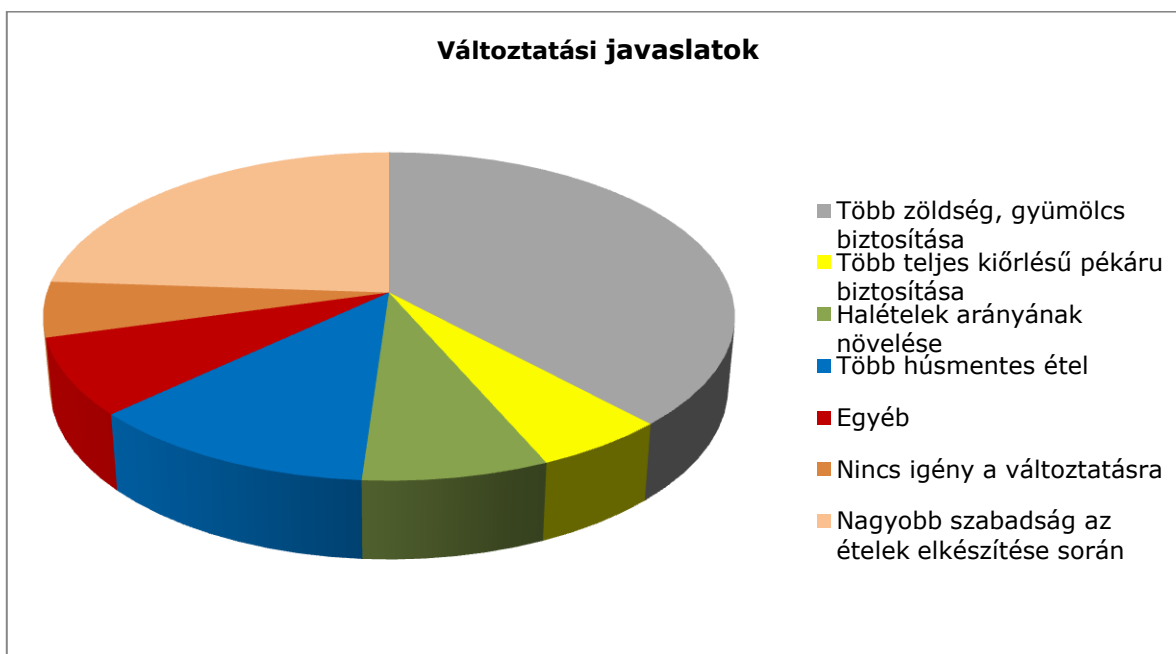
véleményét, segítségét. A szlovák térségben, a válaszadók egy része szerint nincs szükség dietetikus véleményezésére, hiszen szabványok szerint főznek, melyeket szakértők hagynak jóvá. Többen pedig azt a választ adták, hogy mivel nincs náluk diétás étkeztetés, így külön szakértő véleményezésére sincs szükség.

Véleményünk szerint a fenti százalékarány rendkívül alacsony, hiszen szakértői véleményre mindenképpen szükség lenne a minőségi élelmezés biztosítása érdekében. Mindemelllett a dietetikus tanácsot adhat az ételek elkészítési módjának kiválasztásában, mely hozzájárul a változatos és egészséges étkeztetés elősegítéséhez.

### **Színvonal, változtatási javaslatok**

A menza színvonalát 1-től 5-ig terjedő skálán a hazai megkérdezettek 70%-a jóra, kiválóra, míg 30%-uk közepesre minősítette. Hasonló arány figyelhető meg a szlovák válaszok alapján is: 77%-uk jóra, kiválóra, míg 22%-uk közepesnek találja menzájuk minőségét. Tapasztalatunk szerint az élelmezésvezetők többsége meg van elégedve a hozzájuk tartozó konyha színvonalával és minőségével, de ezzel együtt természetesen mindig akadnak problémák, változtatásra irányuló javaslatok.

A következő diagram azt szemlélteti, melyek azok a dolgok, melyek – véleményük szerint – változtatásra szorulnak az étlapot illetően.



6. ábra



## DARÁNYI IGNÁC TERV

Ahogy a fenti ábrán is látható, legtöbben több zöldséggel és gyümölcssel, valamint húsmentes étellel szeretnék az étlapot bővíteni. Nagy arányban említették még a nagyobb szabadságot, kreativitást az ételek elkészítése során, valamint a halételek arányának növelését, mely nagyban hozzájárulna a menza színvonalának javításához és a tanulók egészséges táplálkozáshoz.

A megkérdezettek 10%-a jelentős változtatásnak ítélte a teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszerek bővítését, ugyancsak 10%-uk pedig teljes mértékben meg van elégedve a kínált ételeket illetően.

Egy válaszadó a gyerekek igényeit tartaná elsődleges szempontnak, bár hozzátette, ez nem feltétlenül felelne meg az egészséges táplálkozás követelményeinek, hiszen a gyerekek valószínűleg az egészségtelenebb ételleket preferálnák. Szintén egy válaszadó említette a felhasznált mirelit zöldségek arányának csökkentését, továbbá szintén egy konyhán az uzsonnák, tízórai elkészítéséhez használt margarint szüntetnék meg.

A kérdőív utolsó részében a szakértőket kérdeztük a tekintetben, véleményük szerint *hogyan érhető el az iskolai közétkeztetés helyzetének javulása, illetve ha segítséget kapnának hozzá, változtatnának-e az étlapon a felhasznált alapanyagokat illetően?*

A hazai ételmezésvezetők egyöntetűen a több zöldség és gyümölcs felhasználást, illetve a választék bővítését, a jobb minőségű alapanyagok felhasználását, és a teljes kiőrlésű termékek, pékáruk előtérbe helyezését jelölték meg. A szlovák válaszadók szinte egyöntetűen az anyagi támogatást tartják a legfontosabbnak, mellyel nemcsak az iskolai étkeztetés színvonalának növelése, hanem a díjakat csökkenése is elérhető lenne, ezáltal pedig több gyermek vehetne részt a közétkeztetésben.

E mellett több problémát is felvetettek a hazai konyhákban...

A megkérdezettek közel 50%-a a szülői felelősségben, a pedagógusok hozzáállásában és a diákok életmódjában látja a probléma gyökerét. Úgy vélik, az otthoni, családi közeg nagymértékben felelős a gyerekek étkezési szokásai, kultúrája kialakulásában. Amíg a szülők pl. a teljes kiőrlésű pékáru és gyümölcs helyett gyorséttermi ételekkel etetik a gyerekeket, addig a konyhán hiába kínálnak egészséges, vitaminokban és rostokban gazdag tápanyagot. Sok helyen megemlítették, hogy hiába próbálnak erőfeszítéseket tenni az étlap változtatását illetően, ha a gyerekek nem eszik meg az ételt. Ennek oka többnyire, hogy a gyerek pl. korábban még soha nem találkozott azzal az ízzel, vagy otthon sem szólnak rá, ha nem eszi meg az ételt.

A fentiekén kívül sok esetben a pedagógusok nem megfelelő hozzáállása is nehezíti a közétkeztetésben dolgozók munkáját. Talán nagyobb szigorral, határozottsággal és érvekkel ösztönözhetőek lennének a diákok a menzán kínált ételek nagyobb arányú elfogyasztására.

Mindemellett sajnos a diákok mozgásszegény életmódja, egyoldalú táplálkozása és az iskolabüfék kínálata is vet némi kivetnivalót maga után.

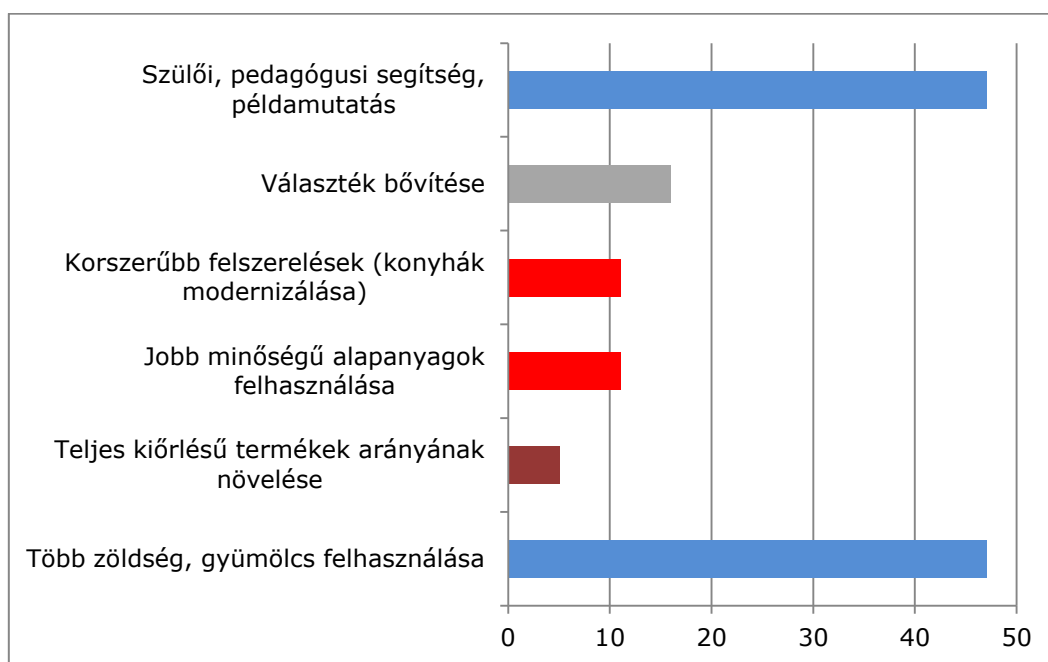
A konyhák (konyhai eszközök, berendezések) modernizálása szintén komoly, változtatást igénylő feladat. Több konyha jelezte, hogy e miatt nem tud változtatni az étlapon, ugyanis pl. grillezett ételek elkészítéséhez nem rendelkeznek megfelelő tárgyi feltételekkel.





## DARÁNYI IGNÁC TERV

Az alábbi grafikon azt szemlélteti, hogyan érhető el a közétkeztetés javulása a hazai szakértők szerint:



7. ábra

Utolsó kérdésként kíváncsiak voltunk, hogy az intézmények *vettek-e már részt táplálkozás egészségügyi felmérésben.*

Ezen felmérések célja – az OÉTI által kidolgozott szempontrendszer szerint – aktuális általános helyzetképet kapni az általános- és középiskolákban található étkezési lehetőségekről.

Sajnos a hazai válaszadók 38%-a nem tudott választ adni erre a kérdésre, és mindösszesen 5 hazai intézmény (kb. 23%) jelezte, hogy vett már részt korábban ilyen irányú felmérésben.

A szlovák intézmények 55%-a már vett részt táplálkozás-egészségügyi felmérésben, és esetükben a számok is magukért beszélnek: átlagosan 80%-ra tehető a résztvevők eredményessége.

Mivel az egészséges iskolai környezet jelentős tényező a gyermekek egészségmegőrzése, egészségmagatartásának fejlődése szempontjából, ezért véleményünk szerint fontos és mindenképpen hasznos lenne, hogy minél több intézmény vegyen részt hasonló felmérésekben. Ezzel ugyanis csökkenthetők és kiküszöbölhetők lennének a közétkeztetési szolgáltatásban fennálló egészségügyi kockázati tényezők és az intézmények segítséget kaphatnának az egészséges táplálkozási ajánlásokban foglaltak gyakorlati érvényesítésére.



## DARÁNYI IGNÁC TERV

### Összegzés

A programban együttműködő helyi és szlovák LEADER akciócsoporthoz területi lefedettségén készített felmérés eredményeként bepillantottunk a hazai és külföldi közétkeztetésbe, egyúttal képet kaptunk a változtatást igénylő területek, szabályokat illetően.

Fontos szempont, hogy már a Kormány is felismerte a közétkeztetésben jelenlévő problémák jelentőségét, melyet új jogszabály bevezetésével (a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet) és a meglévők módosításával (kistermelői rendelet, közbeszerzési és jövedéki törvény) kíván megoldani, egyfajta pozitív folyamatot elindítva a változtatás irányába. Az új jogszabály bevezetésével az érintett szakértők is egyetértenek, igyekeznek szint vinni az étrendbe, előtérbe helyezni az egészséges és tudatos táplálkozást, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy több hazai intézményben már a jogszabály bevezetése előtt próbálnak tudatosabban, egészségesebben főzni. Sok helyen feltűntek eddig sosem használt új alapanyagok és termékek, mint például a teljes kiőrlésű pékáruk, só helyett a zöldfűszer használata illetve az olívaolaj is.

Többségében tehát adottak a lehetőségek a helyi termelők közétkeztetésbe való bekapcsolásához, melyben az önkormányzatokra és az étkeztetésvezetőkre is fontos szerepet hárul. A helyi ellátási lánc megszervezése, továbbá a helyben termelt élelmiszerek iránti bizalom fejlesztése, megőrzése mind komoly szerepvállalást igényel a közétkeztetőktől.

A felmérésben résztvevő hazai települések közül több intézményben megnevezték, hogy mely termékeket szerzik be helyi vállalkozóktól, őstermelőktől, illetve, egy településen jelezték, hogy tapasztalataik teljes mértékben pozitívak a helyi termékek felhasználást tekintve és amennyiben lehetőség van rá, szélesítenék a felhasznált termékek körét.

Úri községben a zöldség, gyümölcs, tojás és pékáru, Újszilváson a hús, tojás és a pékáru, Tápióságban a tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök származnak helyi termelőktől, őstermelőktől, míg Gomba településen közfoglalkoztatottak által termelt zöldségeket használnak fel.

A válaszadók visszajelzései azt mutatják, már elindult egyfajta folyamat a helyi termékek közétkeztetésbe való részvételét illetően, azonban sok településen ez még mindig megoldatlan probléma. Ennek oka több intézménynél az alapanyagok korlátozott mennyisége és köre.

A szlovák térségben adott válaszok alapján megállapítható, hogy Szlovákiában nincs olyan sokrétű és fejlett szabályozási rendszer, mely lehetővé tenné a helyi termelők piacra jutását, emiatt a közétkeztetésben betöltött szerepvállalásuk is korlátolt (kevesen rendelkeznek a hivatalos papírokkal, engedélyekkel az árusításhoz vagy további problémaként jelentkeznek, hogy az iskolák pénzügyi kereteihez képest drágán értékesítik termékeiket).

Míg hazánkban a Kormány és a Földművelésügyi Minisztérium eddigi törekvései hatásaként nincs akadálya a helyi termékek közétkeztetésben való felhasználásának, addig szlovák partnerünkénél az ehhez hasonló szabályozás még várat magára. Ennek hiányában azonban nem







## DARÁNYI IGNÁC TERV

tudunk kiemelni olyan jó gyakorlatot, mely átvehető, követendő mintául szolgálhatna a hazai közétkeztetők és a helyi termelők számára.

### A visszajelzések alapján a közétkeztetés alábbi szegmensei szorulnak változtatásra:

- Felhasznált alapanyagok, termékek (ezen belül a zöldség és gyümölcs, a teljes kiőrlésű pékáru, valamint a jobb minőségű termékek felhasználása)
- Választék bővítése
- Korszerűbb felszerelések, konyhák modernizálása

Sajnos mind a hazai, mind pedig a szlovák térségben megoldásra váró probléma az anyagi feltételek biztosítása, mely szoros összhangban van a fentiekben megjelölt területekkel. Ez ugyanis komoly gátat szab mind a jobb minőségű alapanyagok, termékek megválasztásában, mind pedig az ételek elkészítésében. A korszerűtlen konyhai felszerelések, eszközök szintén nehézséget okoznak a konyhai dolgozóknak, hiszen számos olyan ételt nem tudnak, nincs lehetőségük elkészíteni, melyek nemcsak egészségesebbek, hanem finomabbak is, ezáltal a diákok is előszeretettel fogyasztanak. Példaként említették az élelmezésvezetők a grillezett húsokat, melyek elkészítéséhez nincsenek meg a megfelelő eszközeik.

E mellett a szakértők ugyan a több zöldség- és gyümölcsfelhasználást is megemlítették, de hozzátették, sajnos a diákok nem mindig nyitottak a zöldséges ételekre. Tehát hiába kínálnának több egészséges, táplálóbb ételt – például zöldséget, gyümölcsöt, halat, teljes kiőrlésű pékárut – ha a gyerekek nem hajlandóak azt megenni. Ennek oka pedig a szülői, családi példamutatásban, a gyermekek életmódjában keresendő.

A témához kapcsolódóan készült legutóbbi Sonda Ipsos felmérés szerint „minden második gyerek cipel magán súlyt.” Hogy mi lehet ennek az oka? Véleményünk és több élelmezésvezető szakértő szerint a probléma nem feltétlenül a közétkeztetésben keresendő. A diákok többsége ugyanis rendszertelenül étkezik (pl. nem reggelizik), mozgásszegény életmódot folytat, valamint előszeretettel fogyaszt gyorséttermi ételeket.

### A közétkeztetés hazai és külföldi helyzetét összehasonlítva, megállapítható, hogy:

- A szlovák térségben például nem használnak fel helyi termékeket az ételek elkészítésekor, ezzel szemben a hazai intézmények minél inkább törekednek a helyi alapanyagok felhasználására.
- Míg a hazai konyhák többsége részben vagy teljes egészében használ levesport, leveskockát, sőt tartalmazó ételízesítőt, félkész vagy készterméket, addig a szlovák térségben a válaszadók többsége mindössze glutamát mentes ételízesítőt használ.
- A szlovák térséget illetően elmondható, hogy rántott, olajban vagy zsírban sült húsokat, illetve tézstaételeket ritkábban szolgálnak fel, mint nálunk, s előszeretettel, heti több alkalommal is készítenek szószokat, főzelékeket, mely a gyermekek egészséges táplálkozása szempontjából mindenképpen példaértékű.



---

## DARÁNYI IGNÁC TERV

- Mind a hazai, mind pedig a szlovák szakértők egyetértenek a tekintetben, hogy az anyagi támogatás nagy segítséget jelentene a minőségibb, egészségesebb közétkeztetés kialakításában, mely egyúttal lehetőséget teremtene a gyermekek egészséges életmódja kialakításához, valamint az étkeztetésben résztvevők számának növeléséhez.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:  
a vidéki területekbe beruházó Európa