

# Az egészséges táplálkozásra nevelés elméleti és gyakorlati kérdései

**Zentai Andrea**

dietetikus, népegészségügyi MSc,  
Főosztályvezető, OGYÉI Táplálkozás-epidemiológiai Főosztály

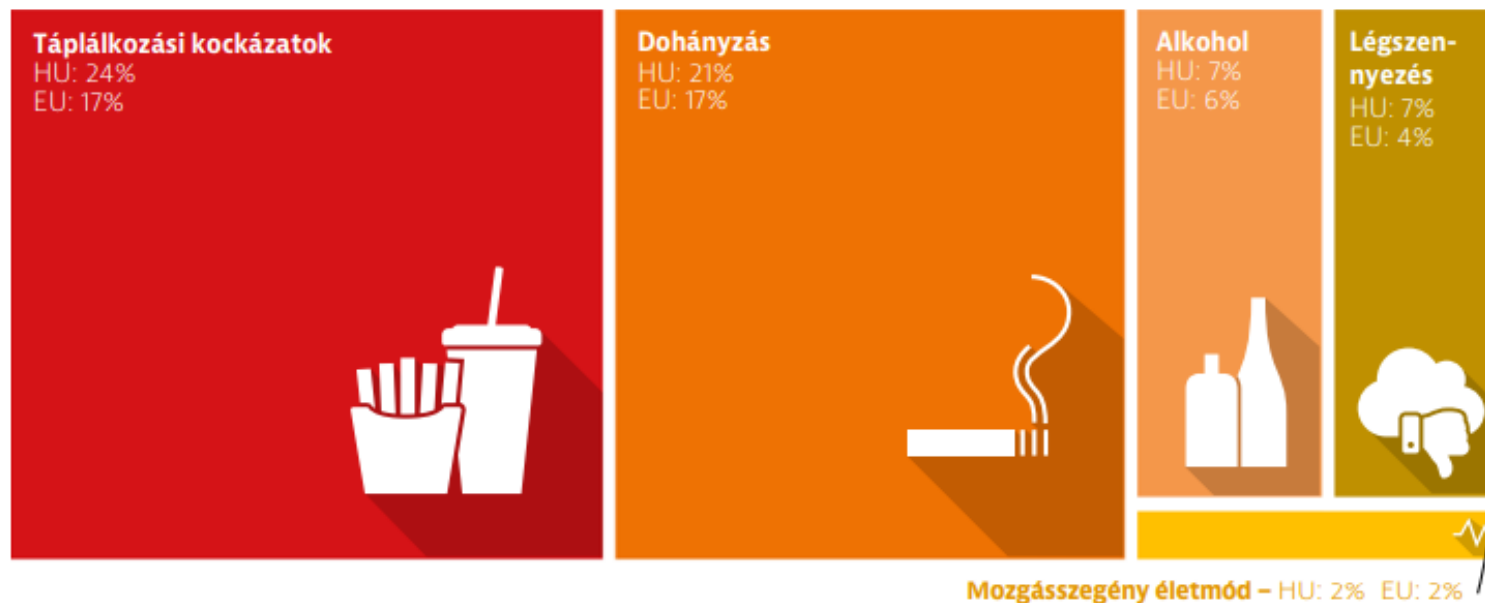
**Táplálkozás-epidemiológiai Főosztály munkatársai**

Budapest, 2023.03.06.

ISKOLA-EGÉSZSÉGÜGYI TOVÁBBKÉPZŐ TANFOLYAM

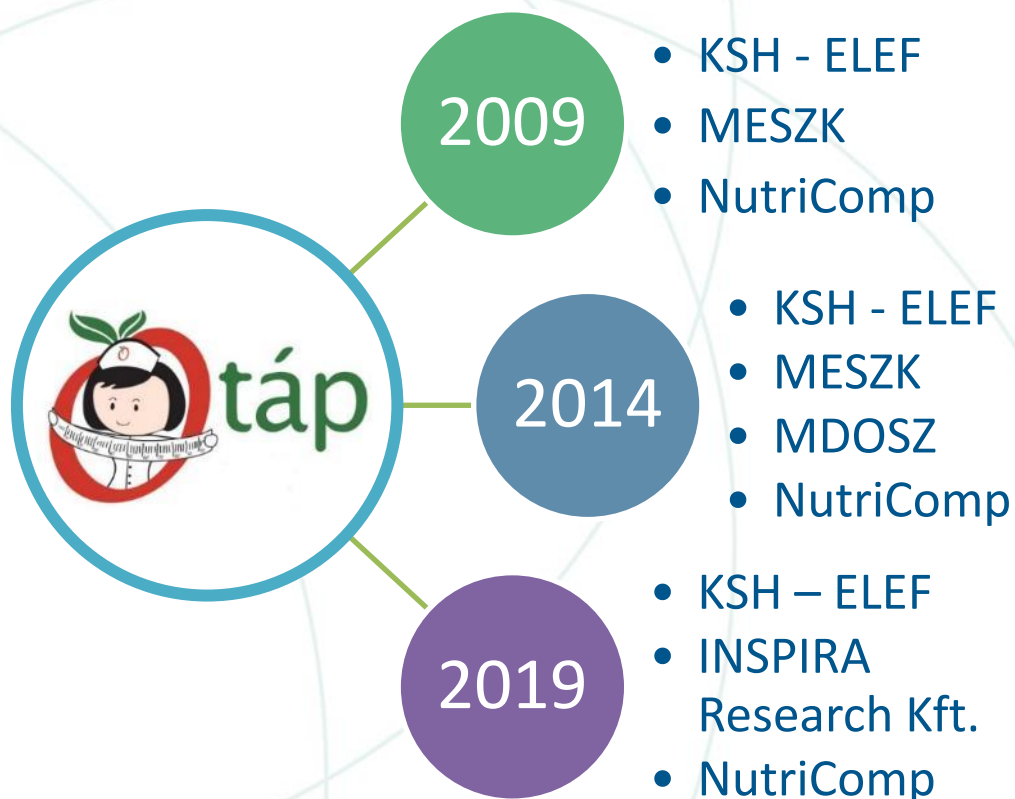
# Halálozás vezető tényezői Magyarországon

6. ábra. A helytelen táplálkozás és a dohányzás a halálozás vezető tényezői Magyarországon



Megjegyzés: Az e kockázati tényezőkhöz kapcsolódó halálozások száma összességében alacsonyabb, mint az egyes tényezőkhöz kapcsolódó esetek összege, mivel ugyanaz a halálozás több kockázati tényezőnek is tulajdonítható. A táplálkozási kockázatok 14 tényezőtől állnak, mint például az alacsony gyümölcs- és zöldségfogyasztás és a magas cukrozottital-fogyasztás. A légszennyezés a finomrézecskeknek (PM<sub>2.5</sub>) és az ózonnak való kitettségére utal.  
Források: IHME (2020), Global Health Data Exchange (a becslések 2019-re vonatkoznak).

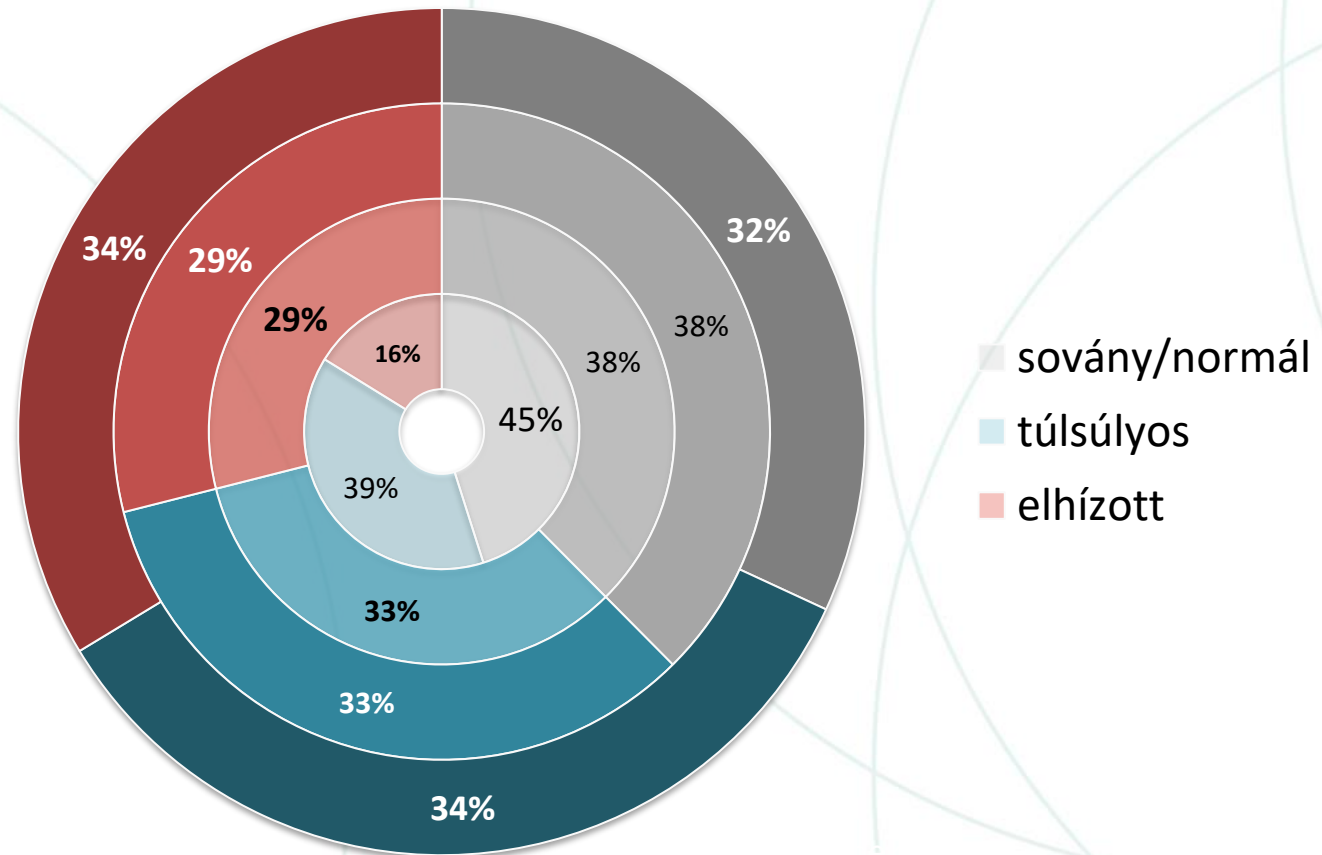
# Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat



- A Központi Statisztikai Hivatal által szervezett Európai Lakossági Egészségfelmérés almintáján valósultak meg
- Táplálkozási szokások – háromnapos táplálkozási napló
- Testtömeg, testmagasság, derék-körfogat és fizikai aktivitás műszeres mérése



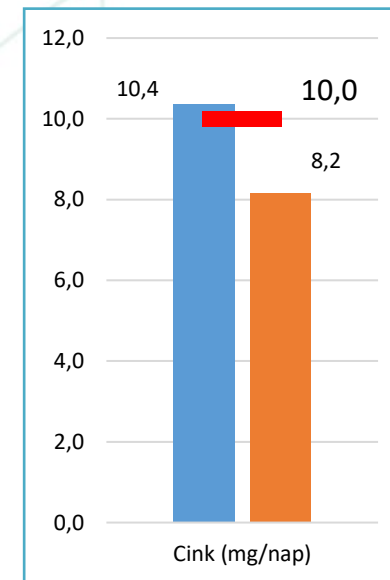
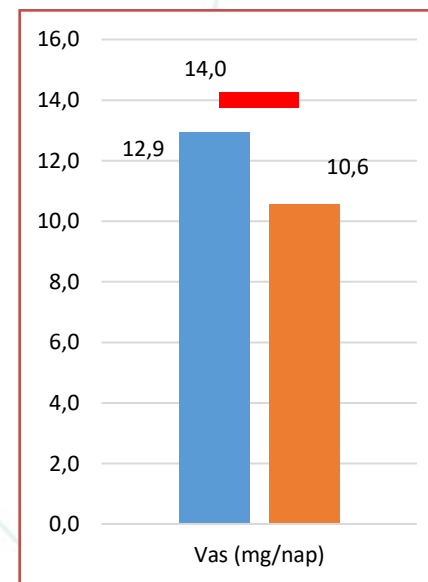
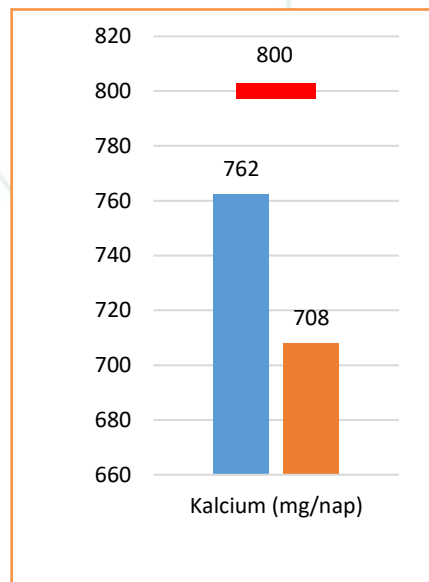
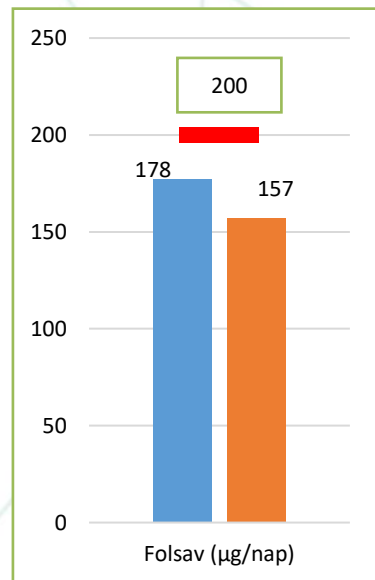
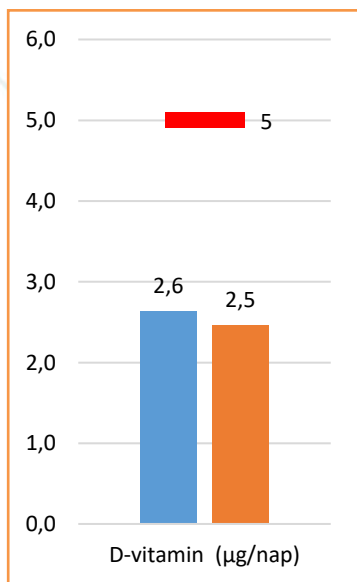
# A túlsúly és elhízás gyakorisága a magyar felnőttek\* körében, 1985-88, 2009, 2014, 2019\*\*



\*19 évesek és idősebbek

\*\* Belülről kifelé haladva: 1985-88; 2009; 2014; 2019

# Nem elégséges vitamin/ásványi anyag átlagos bevitel a magyar férfiak és nők körében a szokásos étrendből (OTÁP 2019)



Férfiak – Nők – EU NRV

# Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Gyermek tápláltsági állapot felmérés

Az Egészségügyi Világszervezet az európai régióra kiterjedő gyermekkori elhízás-monitorozó rendszert hozott létre, melynek célja:

- A gyermekkori tápláltsági állapot trendjének követése az általános iskolás gyermekek körében (6-9 éves)
- A résztvevő országok adatai összehasonlíthatóságának biztosítása
- Egységes protokoll és keretrendszer kialakítása

2008 óta az adatokat egy adott tanévben egyszer gyűjtik és a köröket 2 vagy 3 évente bonyolítják le.



CHILDHOOD OBESITY SURVEILLANCE INITIATIVE – COSI  
(Gyermek tápláltsági állapot felmérés)



# WHO COSI részvétel és adatfelvételi módszerek Magyarországon

## WHO COSI 2. kör

- Iskolai kérdőív
- Antropometriai mérések
- *Szülői kérdőív*

## WHO COSI 4. kör

- Iskolai kérdőív
- Antropometriai mérések

## WHO COSI 5. kör

- Iskolai kérdőív
- Antropometriai mérések
- *Szülői kérdőív*

## WHO COSI 6. kör

- Iskolai kérdőív
- Antropometriai mérések
- *Szülői kérdőív*
- *Almintán: Táplálkozási szokás felmérés*

2010

*Iskolavédőnők  
MESZK*

2016

*Iskolavédőnők  
MDSZ*

2019

*Iskolavédőnők  
MAVE, MDSZ*

2022

*Iskolavédőnők  
Kutatócég*

# WHO COSI 2019 megvalósult minta összetétele

■ Beleegyező iskola: **155** (alampinta és pótminta összesen 211 iskola volt)

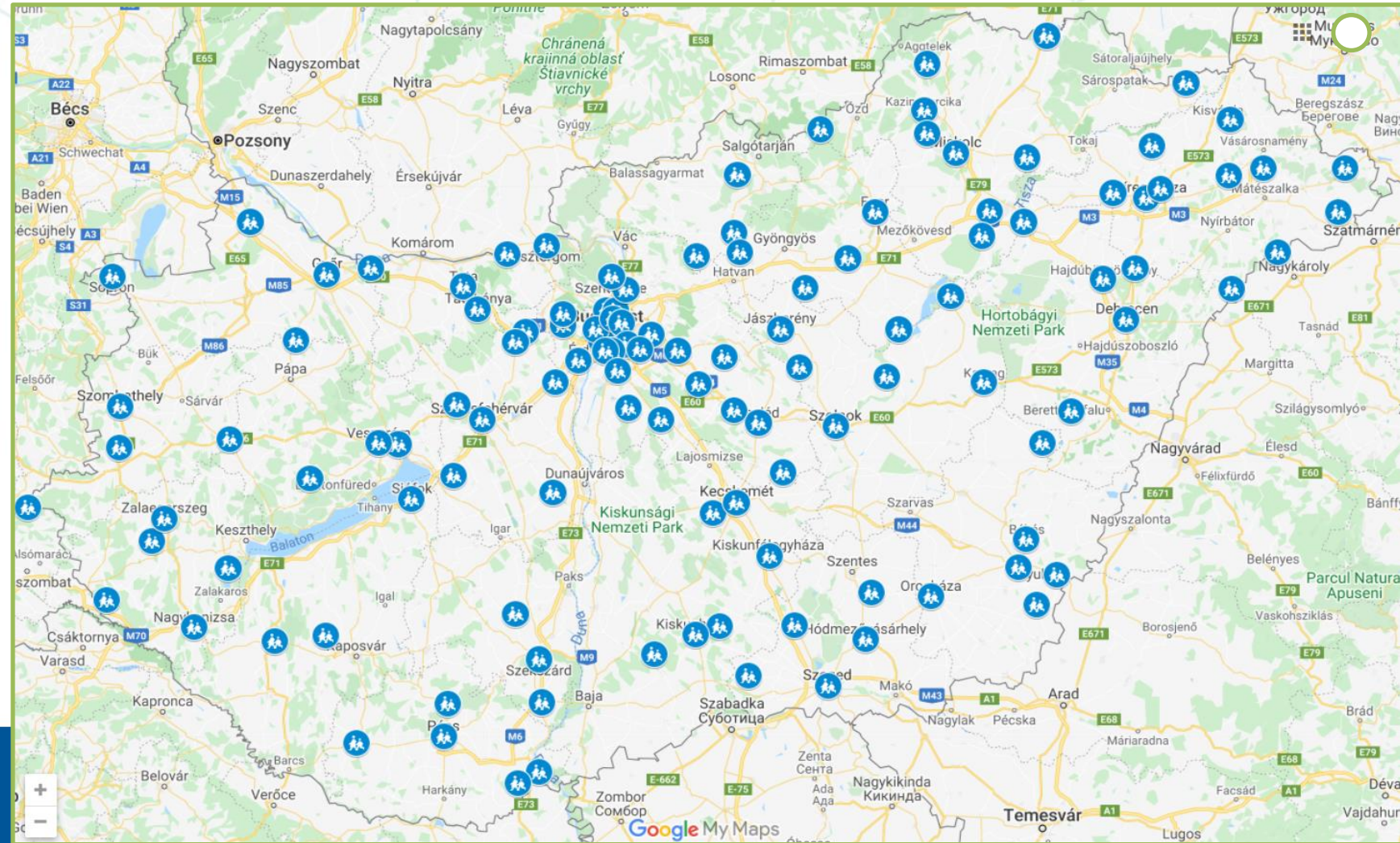
■ 6-8 éves **6194 fő**

➤ 6 éves 1223 fő

➤ **7 éves 3102 fő**

**- célpopuláció**

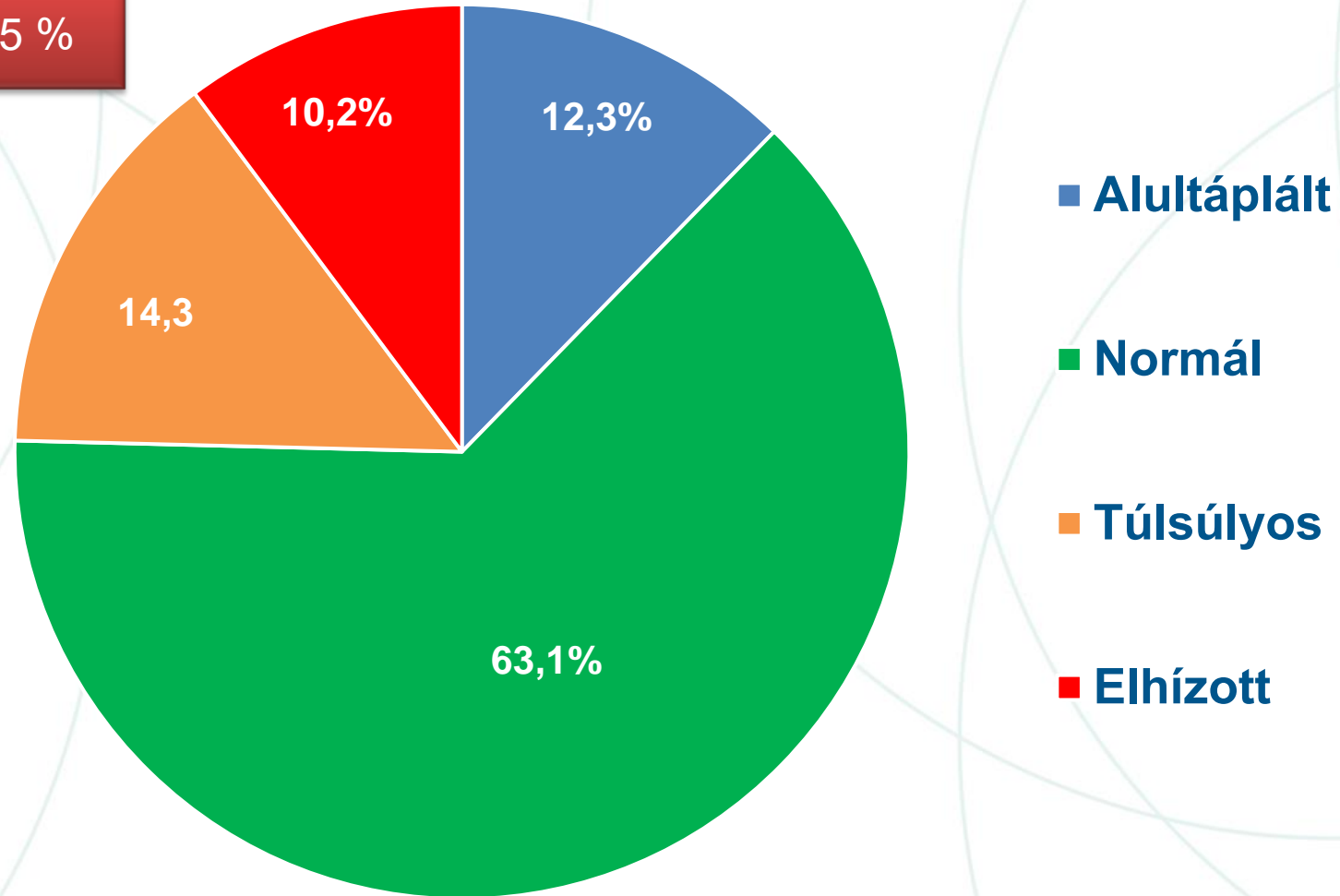
➤ 8 éves 1869 fő





# A magyar 7 éves gyermekek tápláltsági állapota, 2019

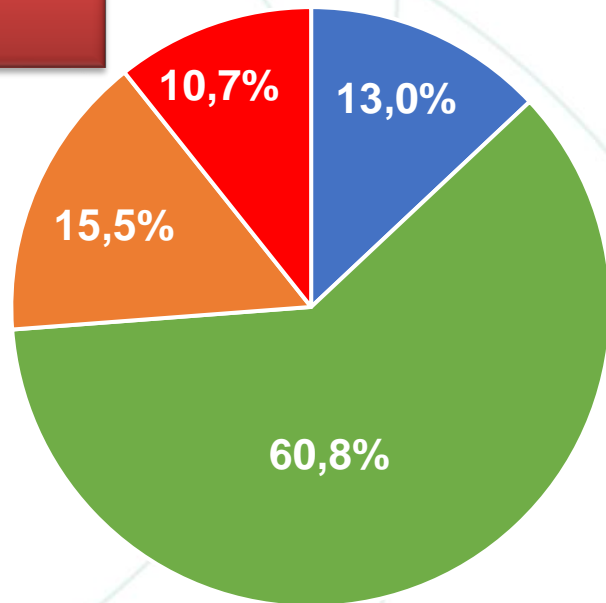
Túlsúly és elhízás: 24,5 %



# A magyar 7 éves gyermekek tápláltsági állapota nemek szerint, 2019

## Lányok

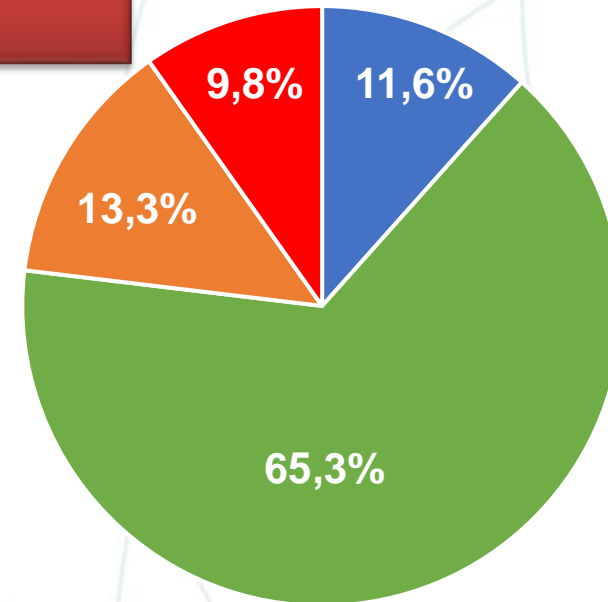
Túlsúly és elhízás:  
26,2 %



■ Alultáplált ■ Normál ■ Túlsúlyos ■ Elhízott

## Fiúk

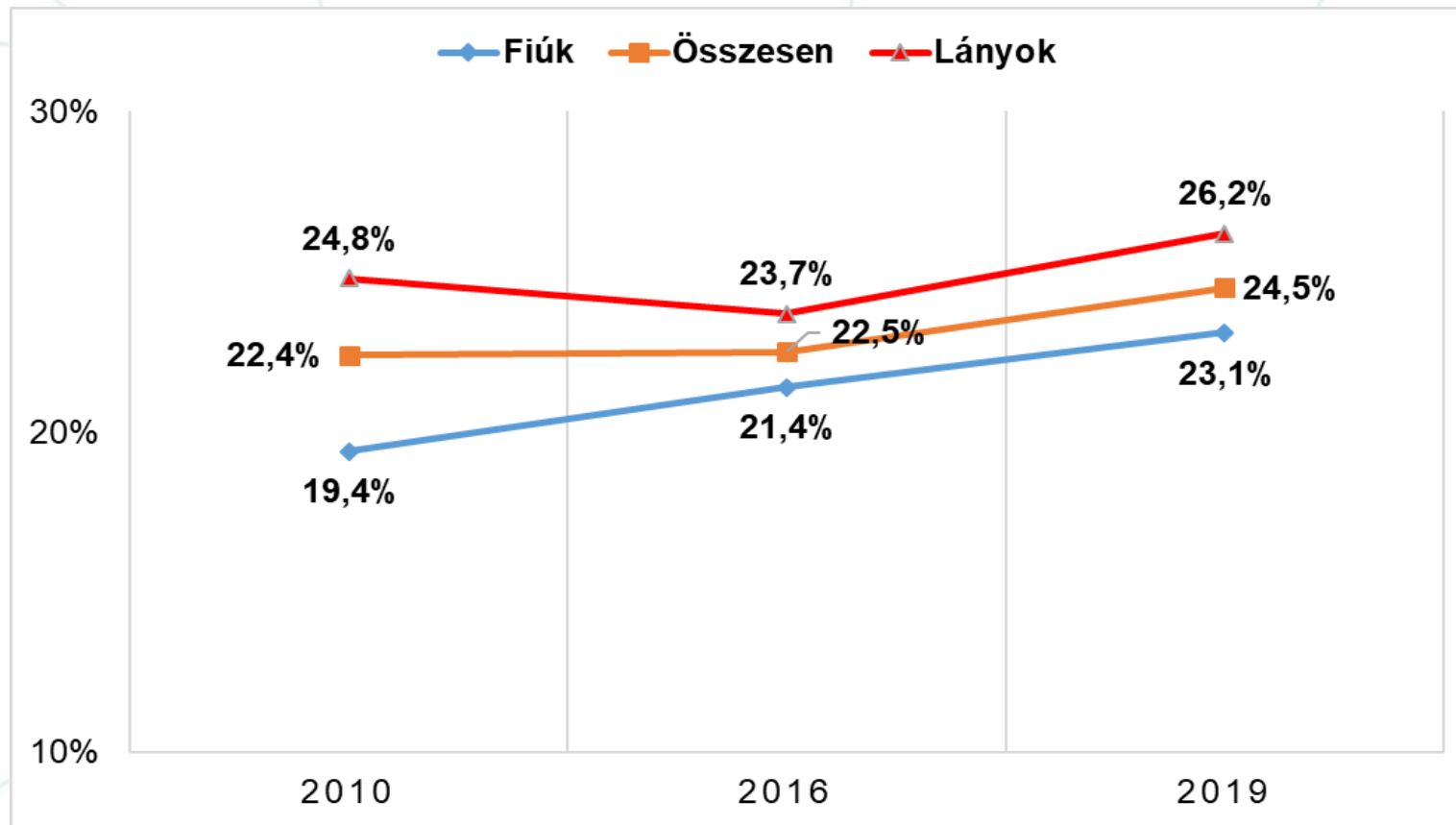
Túlsúly és elhízás:  
23,1 %



■ Alultáplált ■ Normál ■ Túlsúlyos ■ Elhízott

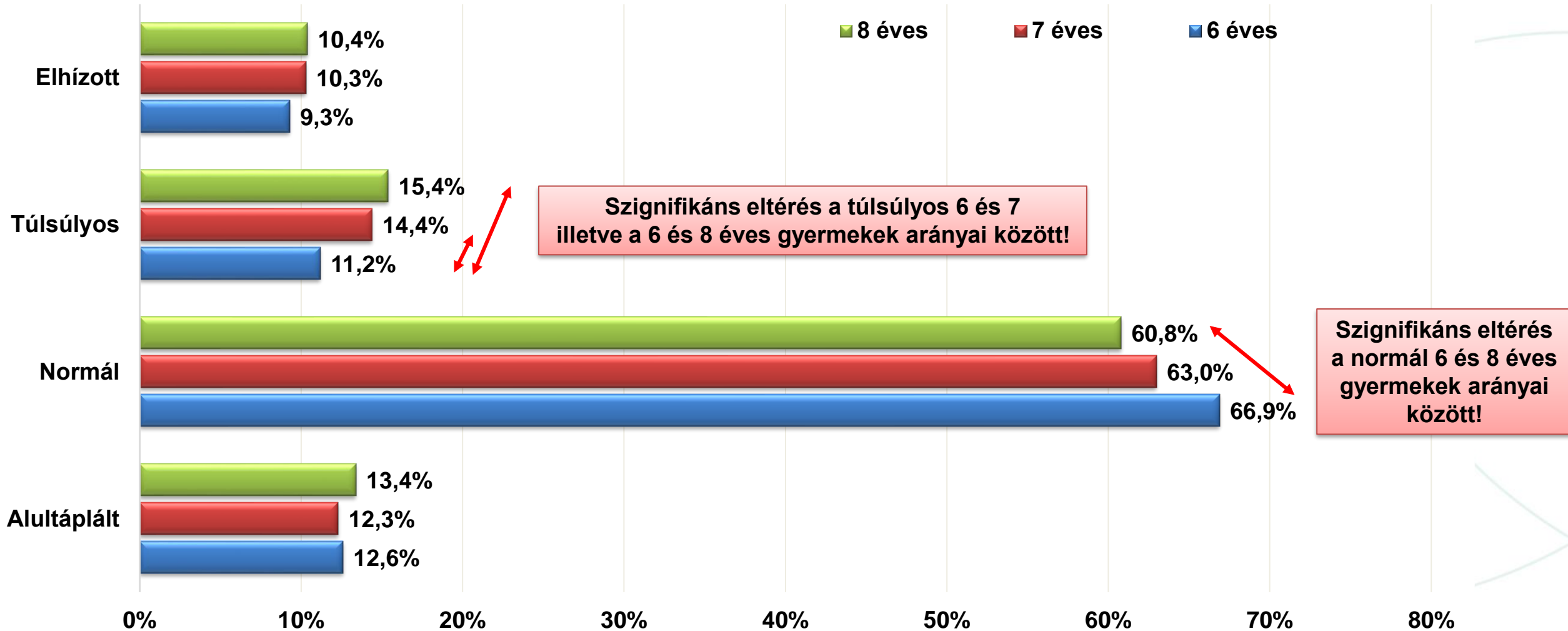
**Minden 4. lány és minden 5. fiú túlsúlyos vagy elhízott!**

# A túlsúly és elhízás prevalenciája a 7 éves gyermekek körében, nemek szerint 2019



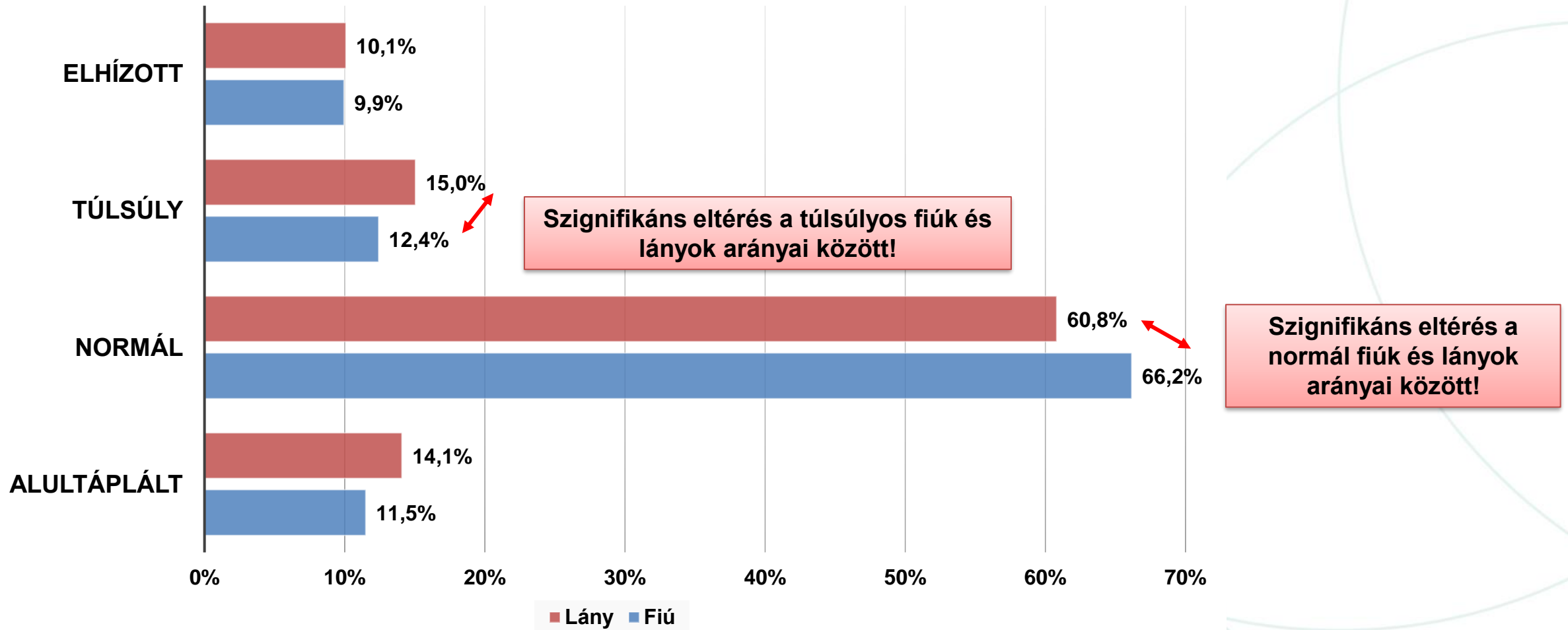
**Minden 4. 7 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott!**

# A magyar 6, 7, 8 éves gyermekek tápláltsági állapota, 2019





# A magyar 6-8 éves gyermekek tápláltsági állapota, nemek szerint 2019



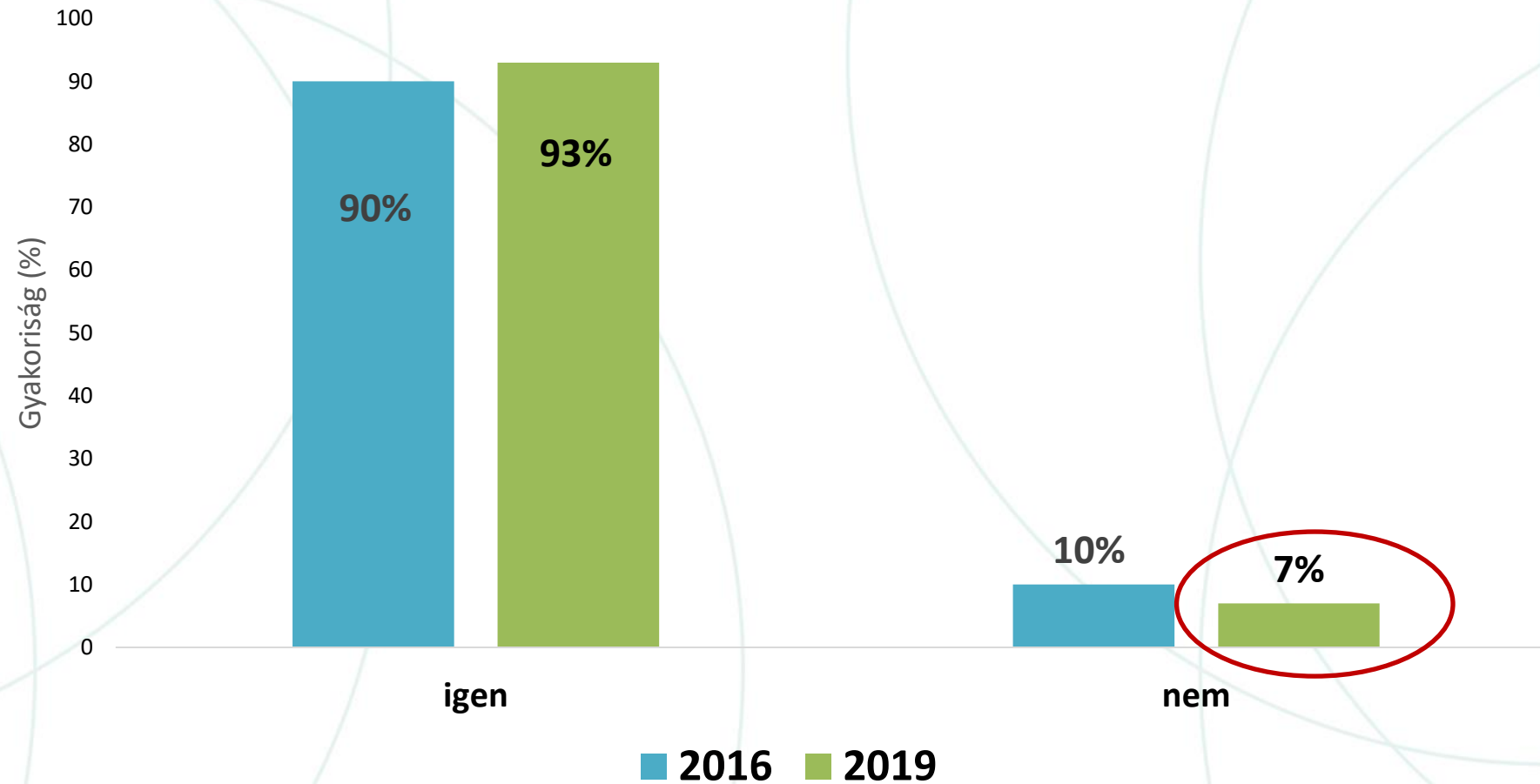
# Résztevő iskolák 2019

**2016:** 136 iskola

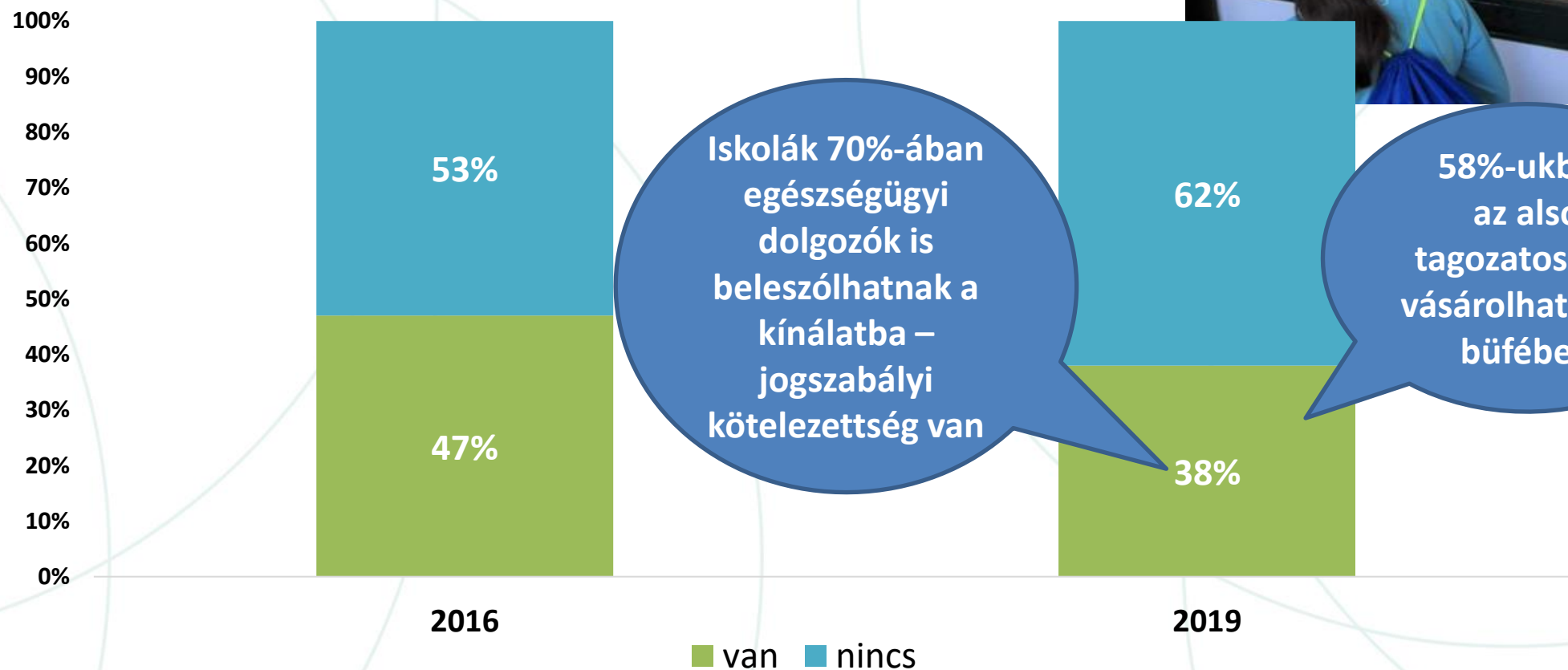
**2019:** 155 iskola



# Az iskolai tantervben szerepel táplálkozással kapcsolatos oktatás? 2019



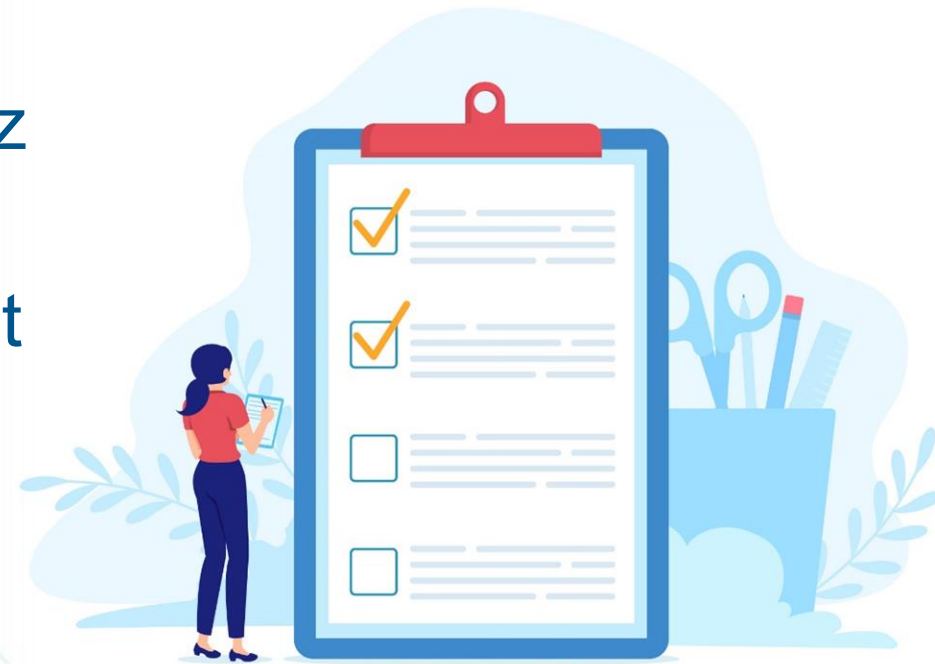
# Iskolabüfé 2019





# A szülői kérdőívről 2019

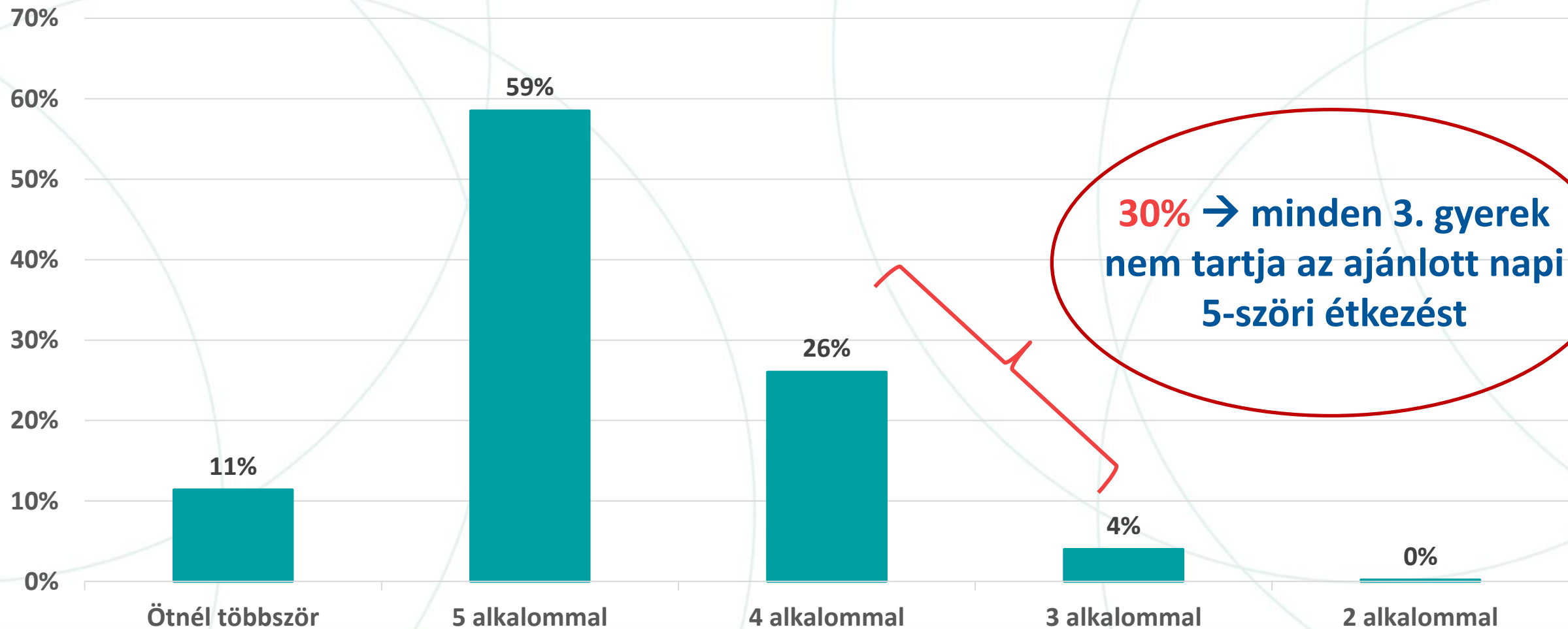
- Szülők/gondviselők töltötték ki
- Gyerekek antropometriai mérési adataihoz való hozzákapcsolás
- Több mint 4000 szülő/gondviselő válaszolt
  - 78%: anya
  - 18%: apa
  - 4%: más személy (pl. nagymama, gyám, nevelőszülő)
- Elemzésekben: 7 évesek



designed by  freepik

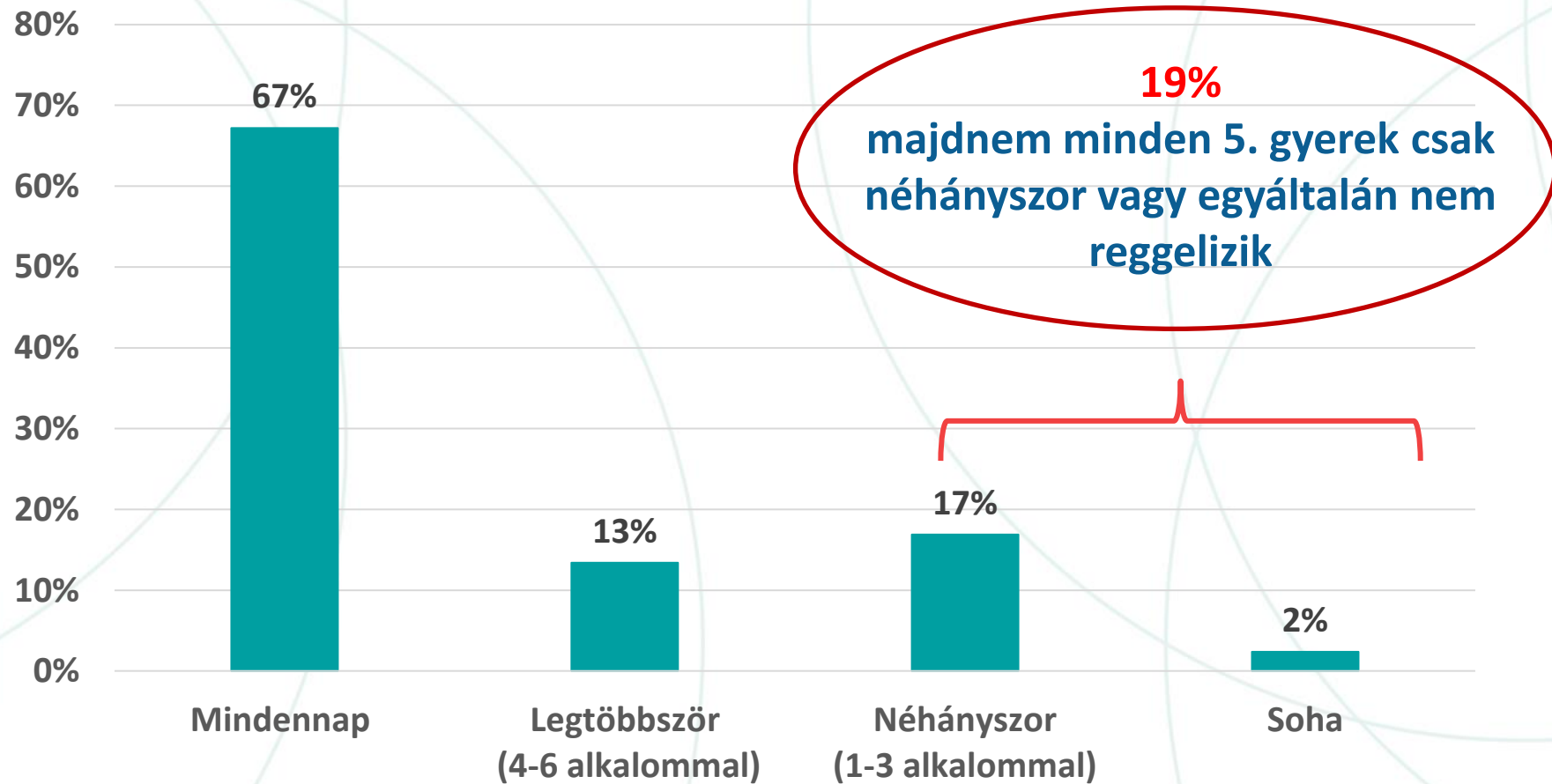
# Napi étkezés gyakorisága 2019

Kérdés: Egy átlagos héten a gyerek hányszor étkezik egy nap?

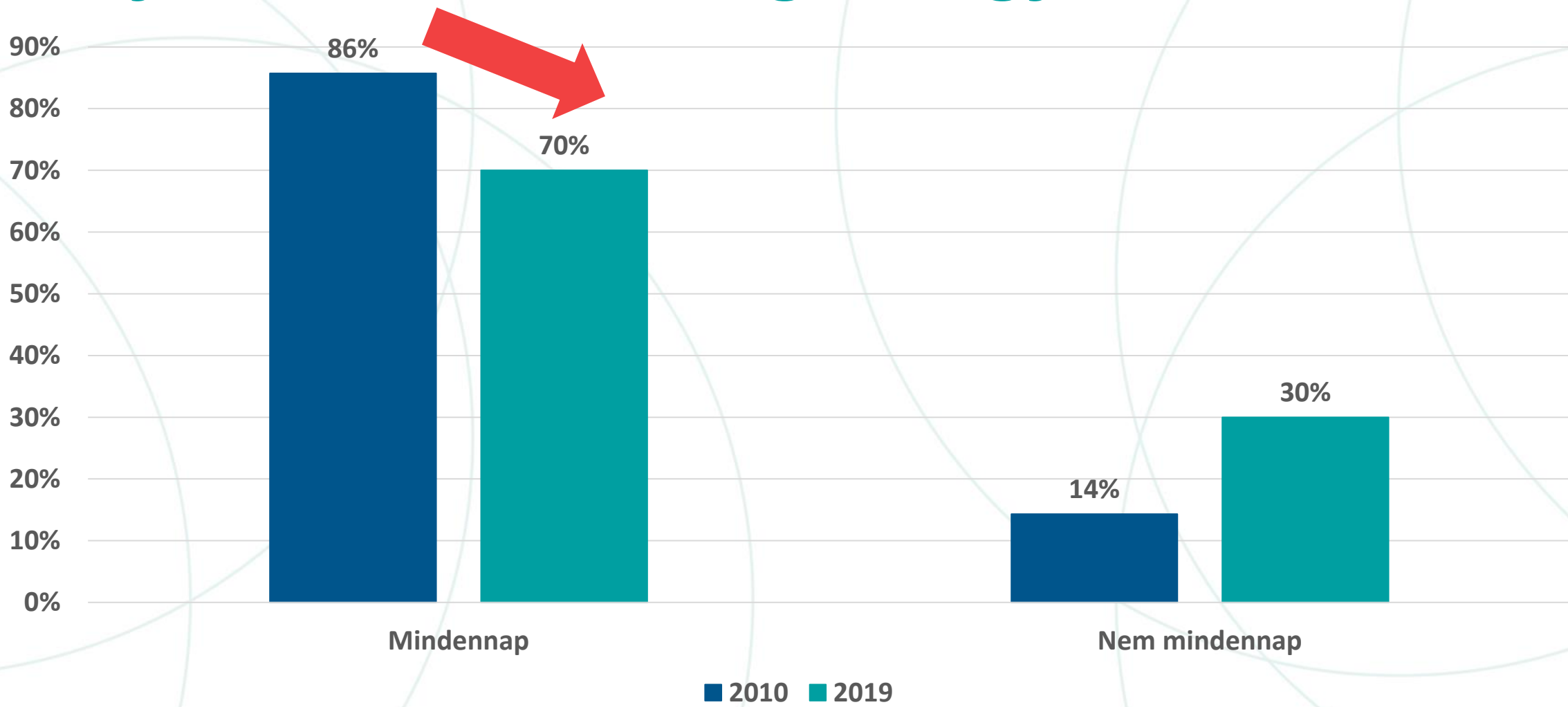


# Heti reggelizés gyakorisága 2019

Kérdés: Egy átlagos héten a gyerek milyen gyakran reggelizik (a reggeli több, mint egy pohár tej, tea vagy gyümölcslé)?

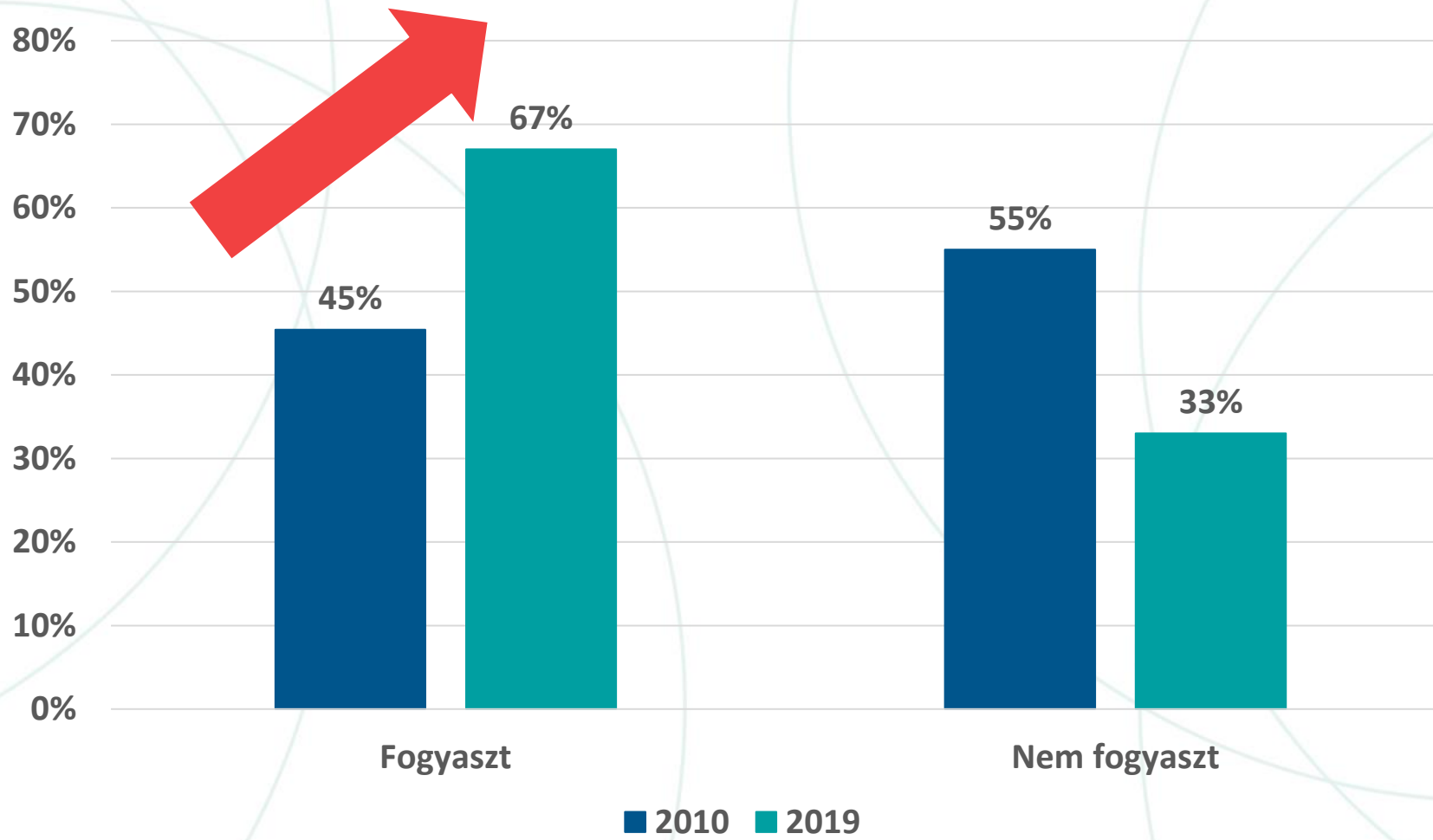


# Gyümölcsök/zöldségek fogyasztása 2019



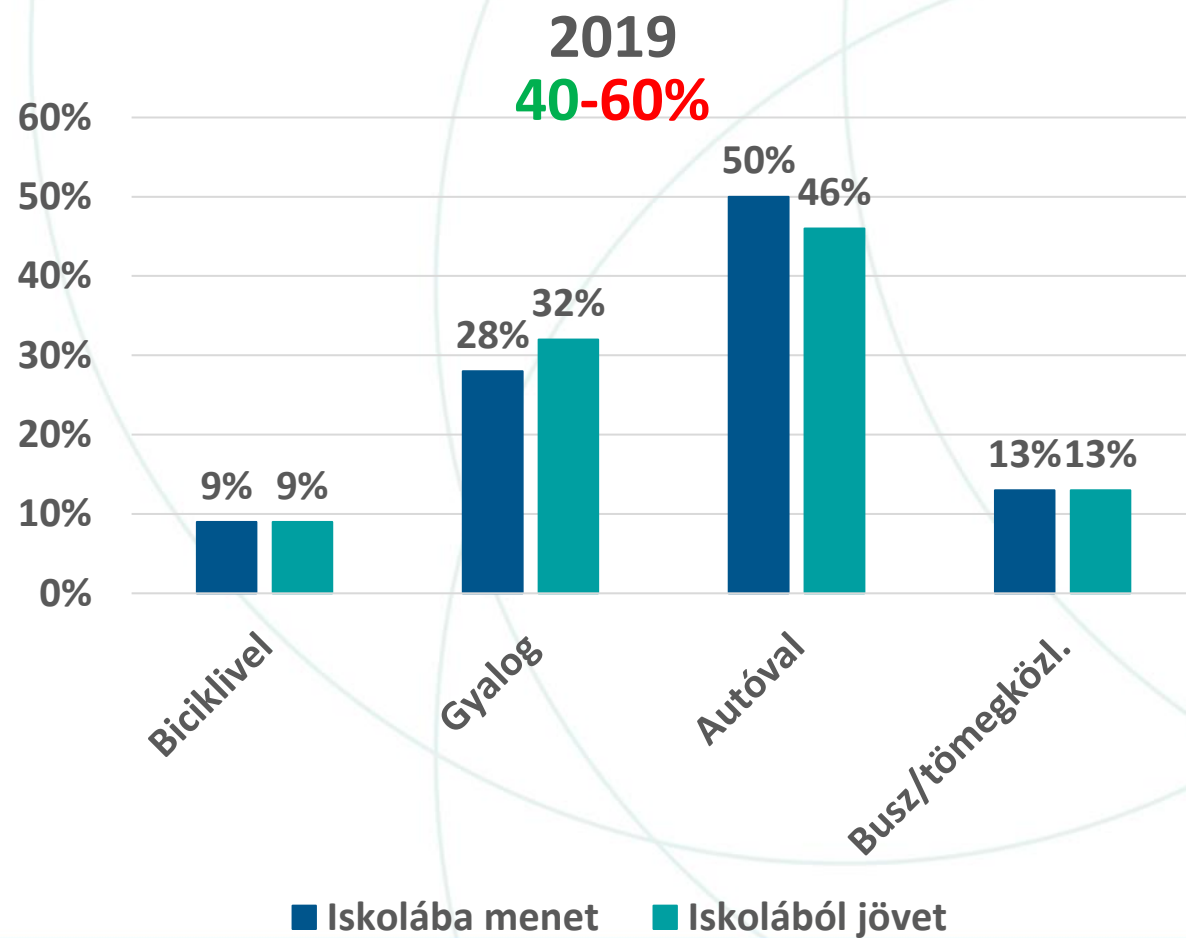
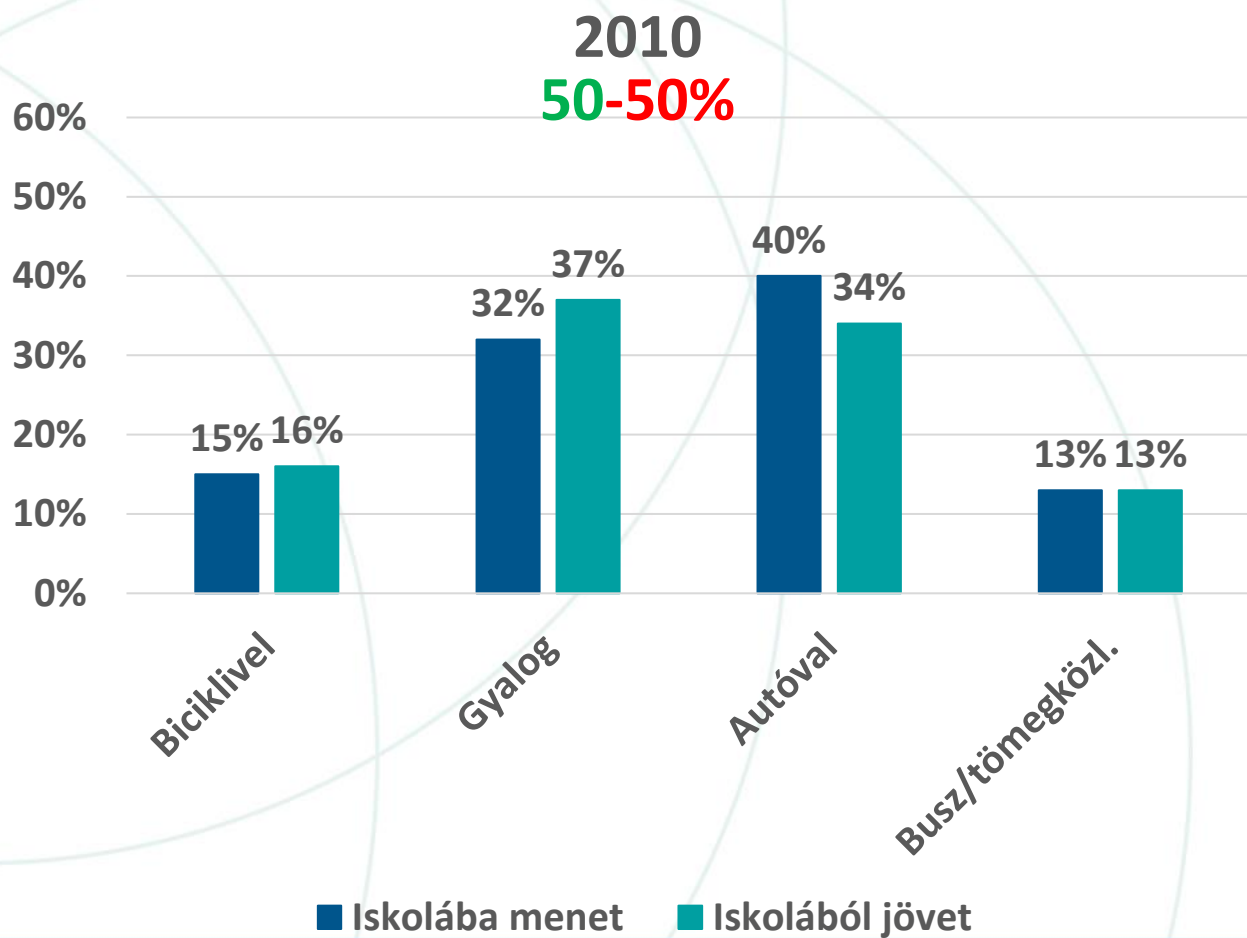


# Cukros italok fogyasztása 2019



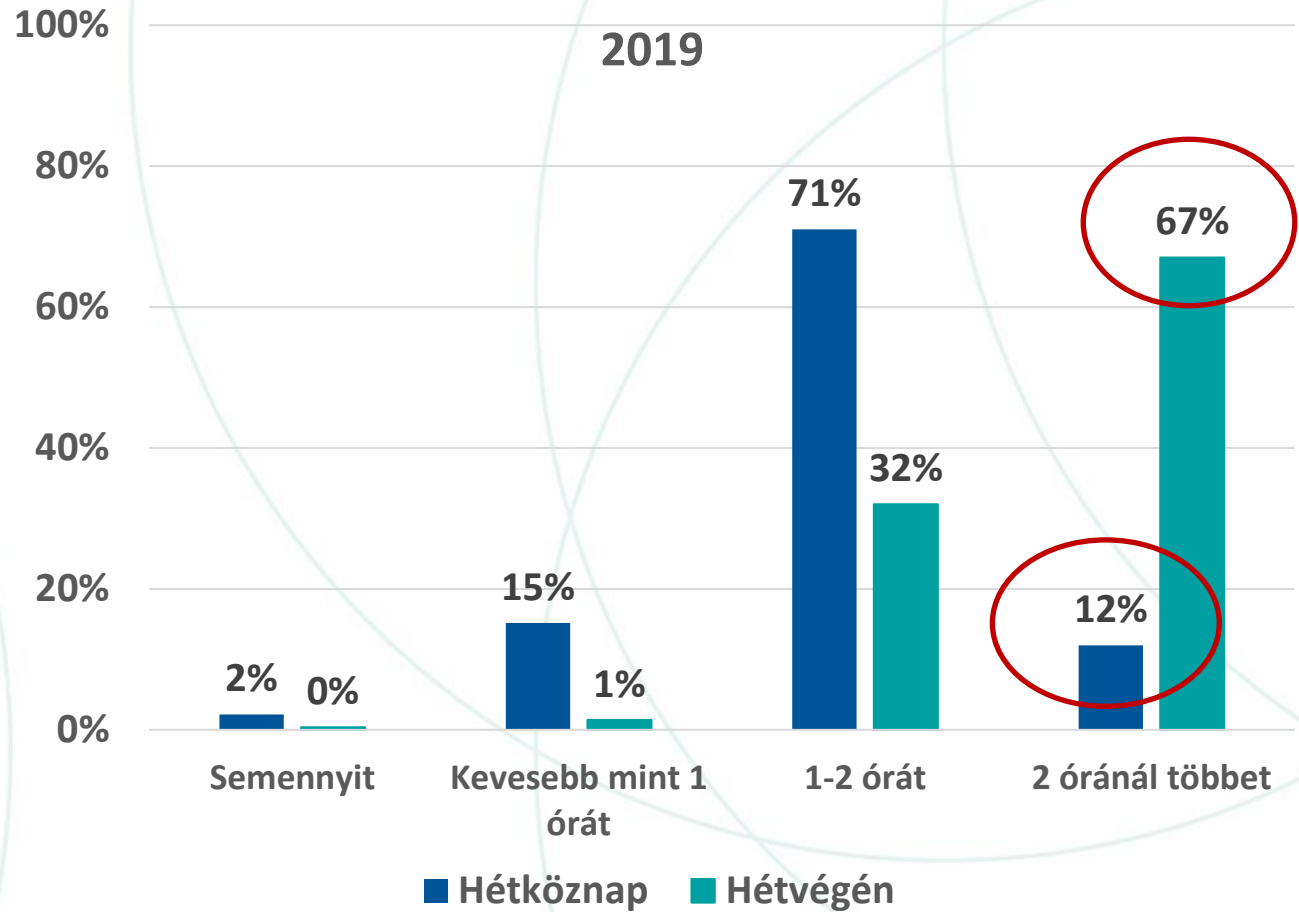
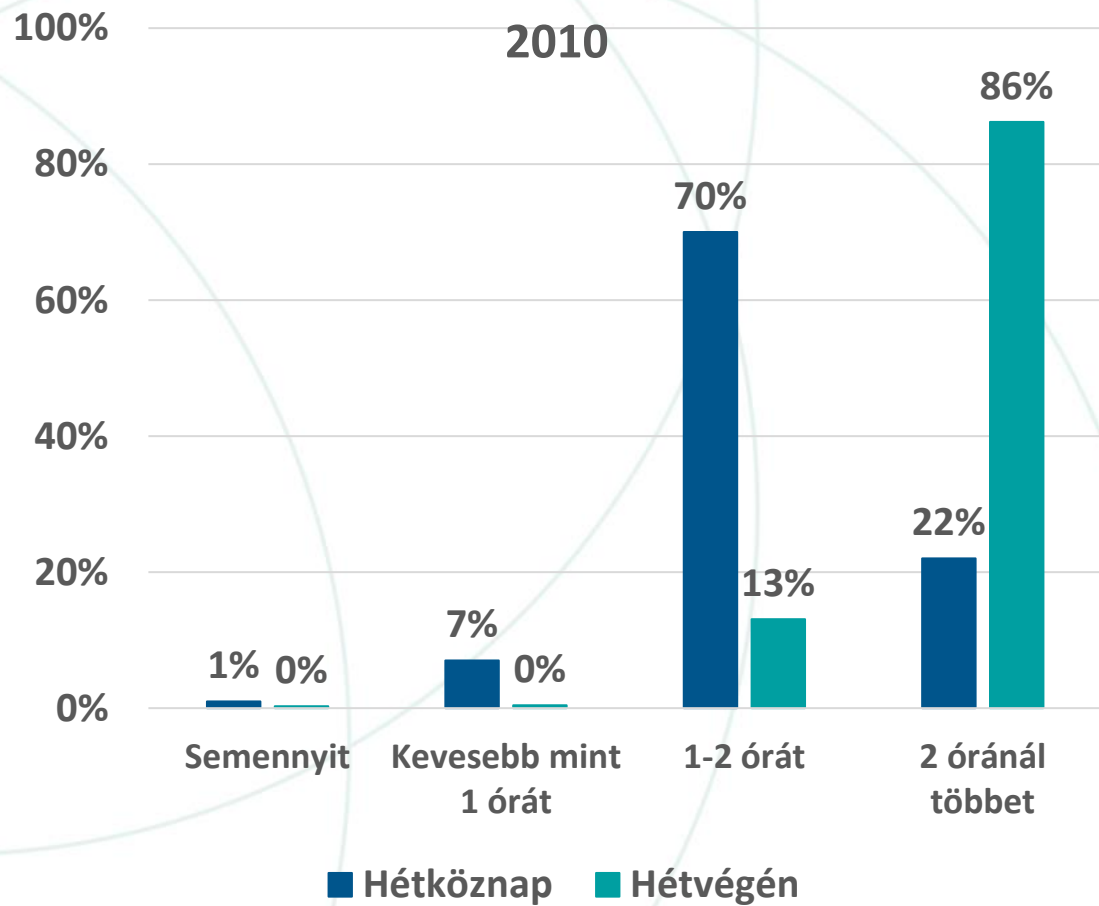
# Közlekedés az otthon és az iskola között 2019

Kérdés: Hogyan jár a gyerek iskolába és iskolából haza?



# Napi aktív játékra fordított idő 2019

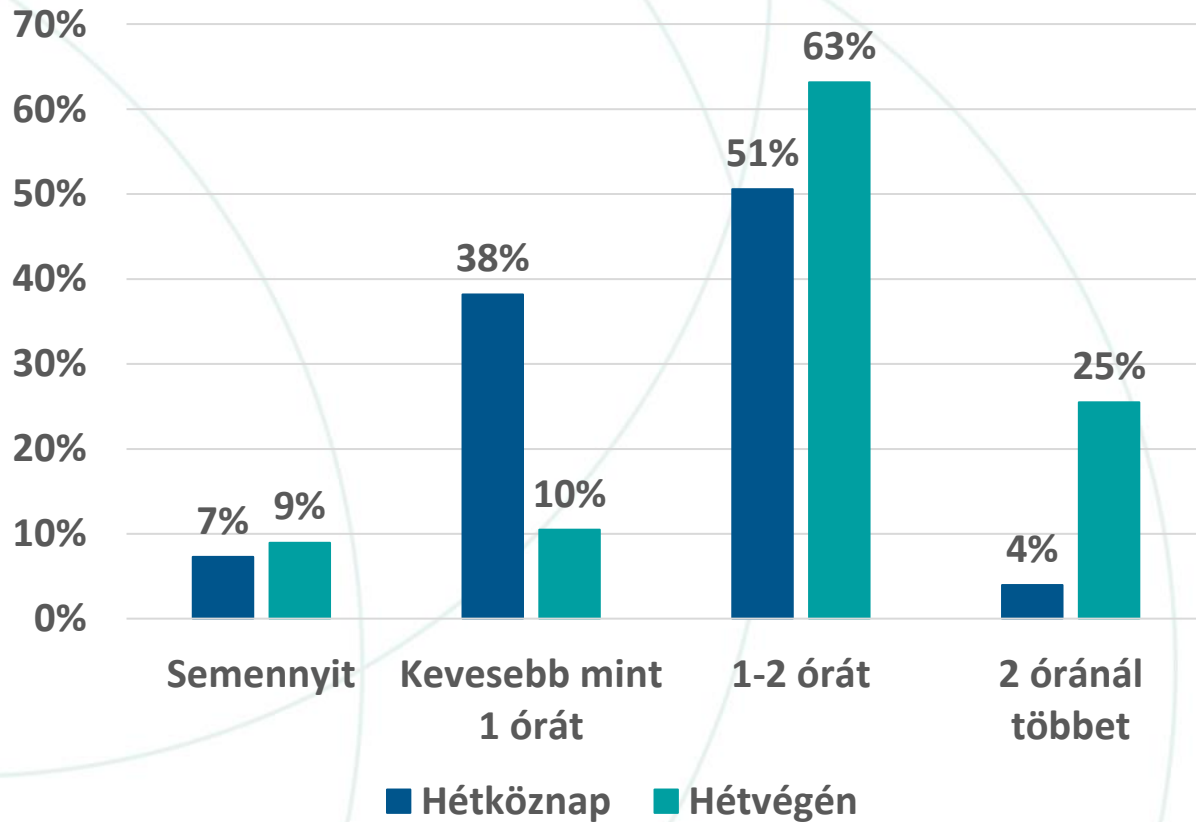
Kérdés: Általában hány órát játszik aktívan (pl. futkározás, ugrálás) a gyermek kint a szabadban az iskola időn kívül?



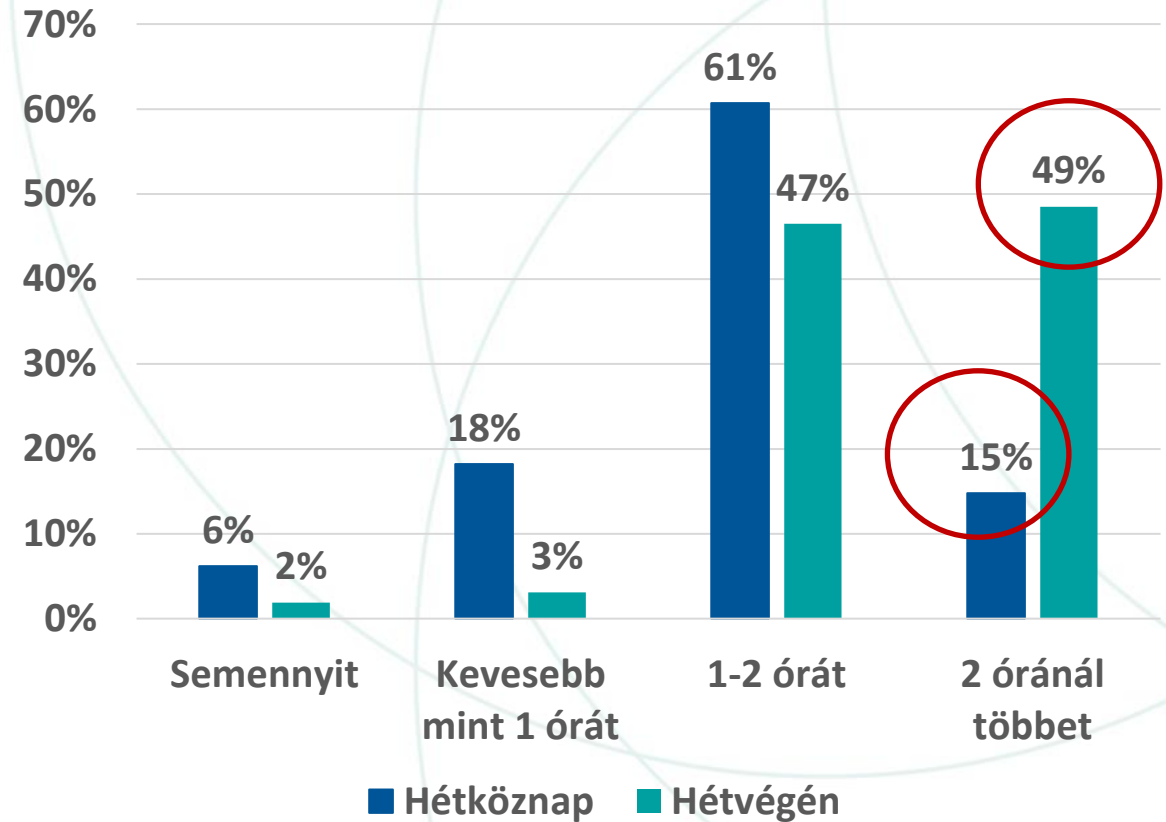
# Napi képernyő előtt töltött idő 2019

Kérdés: Tanítási időn túl a gyermek általában hány órát tölt képernyő előtt (pl. TV nézés, számítógépezés, okostelefon, tablet) akár otthon, akár máshol?

2010



2019





# Az egészségtudatos döntés: mikor, mit és hogyan?



530 kcal



530 kcal

**Legyen Ön is**

**EGÉSZSÉGES!**

Hogy hívják az új magyar táplálkozási ajánlást?

a) Okosdoboz.

b) Okostányér.

c) Okosmérleg.

d) Okoskanál.



A lehető legkevesebb  
zsíradék, só, cukor

# OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK



Folyadékok

Zöldségek



Gabonafélék



Gyümölcsök

Húsok / halak /  
tojás / tej  
és tejtermékek



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.  
[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet!





## Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- ▶ Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit.
- ▶ Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként.
- ▶ A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítnak.
- ▶ Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- ▶ Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- ▶ A reggeli gabonafélét (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- ▶ Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- ▶ Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett.
- ▶ Hetente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

**Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.**

*Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.*

*Befőttek; aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.*

*Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék főve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek.*

*Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.*



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

## Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- ▶ A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzzel.
- ▶ Részítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
- ▶ Figyelj a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmára! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!

**Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!**

*Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab-és kukoricapehely), müzli-félék, tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.*

## Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

**Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!**

## Mozogj minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

## Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjét tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makrél, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- ▶ Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- ▶ Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- ▶ Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecseget, pisztrángot.
- ▶ Belsőseget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

**Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.**

*Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).*

## Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos figyelni arra, hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- ▶ Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- ▶ Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj.
- ▶ Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- ▶ A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, keksek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- ▶ Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsiradékban sült ételeket (pl. rántott húst, sült krumplit, lángost).

Hogy hívják az új magyar táplálkozási ajánlást?

a) Okosdoboz.

b) Okostányér.

c) Okostálca.

d) Okoskanál.



Hány ehető halfajta él a Földön?

a) több, mint 400

b) közel 40

c) 4

d) egy, a fagyasztott halrudacska

# Többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavak bevitelének növelése (epa, dha, alfa-linolénsav)

- forrásai: **HALAK**, olajos magvak, diófélék, lenmagolaj, olívbogyó stb.
- halak közül különösen az olajos húsú mélytengeri halak (pl. lazac, makréla, tonhal, hering, szardínia), édesvízi halak közül pedig a pisztráng, a busa és a kecsege, magas omega-3 zsírsavtartalmuk révén:
  - hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez,
  - a normál látás,
  - az agyműködés,
  - valamint a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

Mennyi tejet kell inni naponta ahhoz, hogy egészségesek legyünk?

a) semennyit, a tej egészségtelen

b) 0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

c) legalább 5 pohárral

d) annyit, amennyi csak belénk fér

# 0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

| 500 ml tejjel /600 mg Ca/ egyenértékű tejtermékek |                       |
|---|-----------------------|
| Élelmiszercsoport                                 | Tejegyenérték átlagok |
| Tej/kefir/joghurt                                 | 500 ml                |
| Sajtok  | 70-150 g              |
| Túró, túrókészítmények                            | 150-1000 g            |
| Egyéb tejkészítmények                             | 50-600                |

## Étrendbe tervezés:

- Sajt a leves tetejére
- Rakott töltött ételbe hús helyett
- Túró a liszt egy része helyett
- Kenőzsiradék helyett szendvicskrémként
- Desszertként

Naponta mennyi zöldséget/gyümölcsöt javasolt fogyasztani?

a) Naponta egy almát.

b) Legalább 400 g zöldséget/gyümölcsöt.

c) Egy adag nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.

d) Egész gyümölcsnapokat kell tartani.

# Zöldség és gyümölcsfogyasztás min. 400 g/nap

**Reggelire:** 1 db közepes paradicsom = 80 g

**Tízóráira:** 1 db nagy alma = 200 g

**Ebédre:** leveszöldség = 60 g

**Uzsonnára:** 1 db kicsi őszibarack = 150 g

**Vacsorára:** 0,5 db közepes zöldpaprika = 25 g

**Összesen: 515 g**



Mennyi kockacukornyi cukor van egy pohár kólában?

a) 2-3

b) 5

c) 8

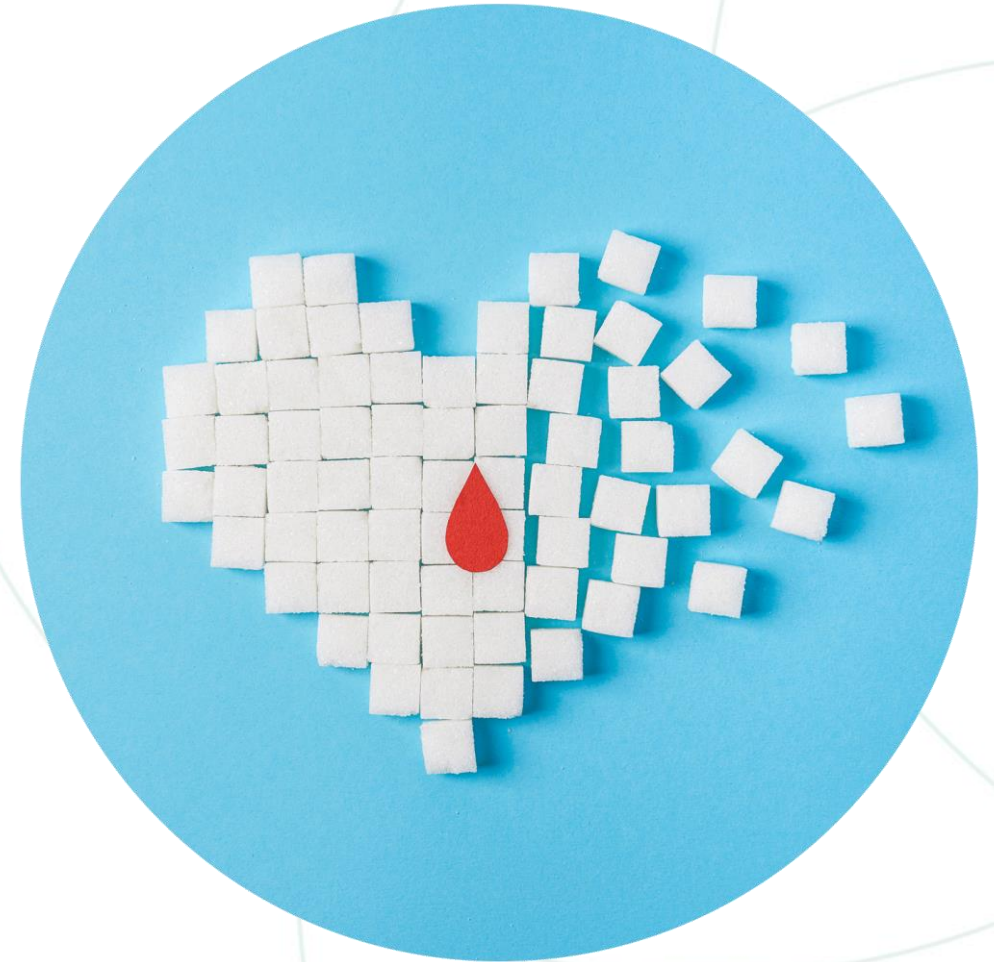
d) 10-11



# Csökkentse a cukorbevitelét!

**Kockázat: túlsúly, elhízás, cukorbetegség, fogszuvasodás**

- A WHO 2022-ben érvényben lévő ajánlása szerint a „szabad cukor” a napi energiabevitelnek legfeljebb 10%-a lehet (ez 2000 kalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg).
- A legkönnyebben úgy csökkentheti a cukorfogyasztását, ha minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszert fogyaszt, és ha minél kevesebb cukrot, szirupot, mézet használ az ételek, italok készítéséhez.



**Az egészséges táplálkozásra nevelés további elméleti és gyakorlati kérdései:**

**Közétkeztetés**

**Diétás étkeztetés**

**Táplálkozás-egészségügyi minősítő rendszer**

**Iskolabüfé**

**Közétkeztetési munkacsoport**

**HAPPY-hét**

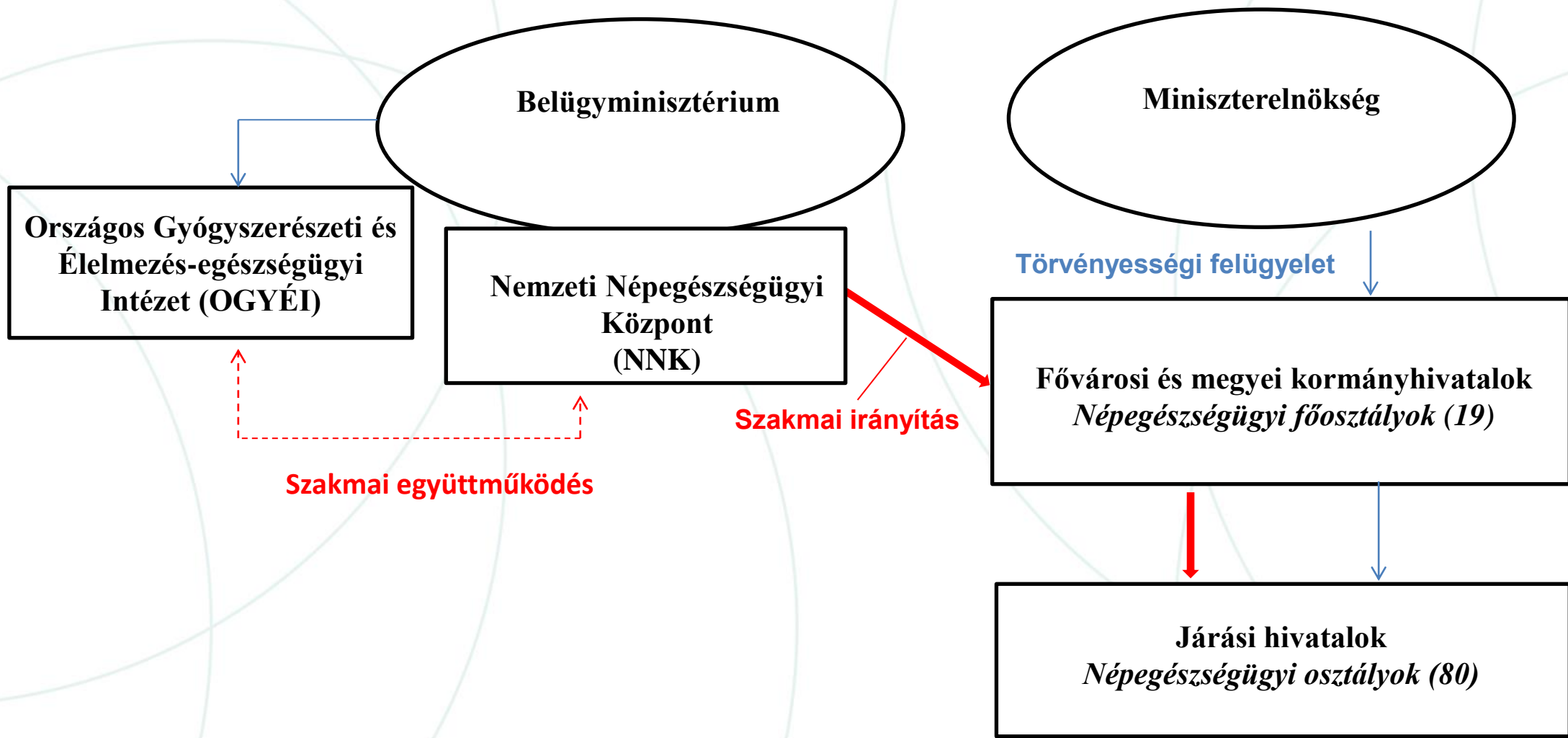


**OGYÉI**

Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



# OGYÉI – NNK – Kormányhivatalok



# Közétkeztetés szabályozásának táplálkozás-egészségügyi vonatkozásai I.

- A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet

A közétkeztetés keretében ellátottak száma és a biztosított napi étkezések száma korcsoportok szerint

| Korcsoport   | Ellátottak száma | Napi étkezések száma |                   |
|--------------|------------------|----------------------|-------------------|
|              |                  | Főétkezések száma    | Kisétekések száma |
| 1-3 évesek   |                  |                      |                   |
| 4-6 évesek   |                  |                      |                   |
| 7-10 évesek  |                  |                      |                   |
| 11-14 évesek |                  |                      |                   |
| 15-18 évesek |                  |                      |                   |
| 19-69 évesek |                  |                      |                   |
| 70. évtől    |                  |                      |                   |

## Jelölés magyarázat

**SÚLYOS HIBA** = a táplálkozás-egészségügyi szempontból súlyos hiba fennállása egészségügyi bírság kiszabását vonja maga után.

**HIBA** = táplálkozás-egészségügyi szempontból hibának minősített esetekben pótlásra, javításra van lehetőség. Az első alkalommal figyelmeztetés, a második alkalommal észlelt jogszabálysértés egészségügyi bírság kiszabását vonja maga után.



## ÚTMUTATÓ

a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról népegészségügyi hatósági ellenőrzéséhez

## 1. Táplálkozás-egészségügyi ellenőrzési szempontok

| Ellenőrzési szempontok   | Teljesül | NEM teljesül | Minősítés   |
|--|----------|--------------|-------------|
| <b>Képzés</b>  |          |              |             |
| Az élelmiszerbiztonsági szakképzése megfelel a rendeletben foglaltaknak. <sup>1</sup>  |          |              | HIBA        |
| Részt vett az OGYÉI táplálkozás-egészségügyi képzésén, 5 éven belül. <sup>2</sup>  |          |              | HIBA        |
| <b>Nyersanyag-kiszabati iv</b>   |          |              |             |
| A közétkeztető rendelkezik az általa nyújtott közétkeztetési szolgáltatást igénybe vevő korcsoportokra vonatkozóan 10 vagy 100 személyes receptúrával. |          |              | HIBA        |
| A külön készült nyersanyag-kiszabati iv tartalmazza az étkezők korcsoportját és létszámát.   |          |              | HIBA        |
| <b>Nyersanyag-kiszabati iv</b>   |          |              |             |
| A nyersanyag-kiszabati iven fel van tüntetve:  |          |              |             |
| • a nyersanyagok pontos megnevezése  |          |              | HIBA        |
| • tételes, mennyiségi felsorolása  |          |              | HIBA        |
| • a tápanyagszámítás során alkalmazott program vagy adatbázis megnevezése.   |          |              | HIBA        |
| A nyersanyag-kiszabati ivék 90 napra visszamenőleg rendelkezésre állnak.   |          |              | HIBA        |
| A receptúrák kidolgozását, az étrendek összeállítását, az ételek elkészítését a nyersanyag-kiszabati előírásban foglaltak szerint végzik.              |          |              | HIBA        |
| A receptúra és a nyersanyag-kiszabati iv megfelel egymásnak.   |          |              | HIBA        |
| <b>Étlap</b>   |          |              |             |
| Valamennyi étkezés számított sótartalma az étlapon fel van tüntetve.   |          |              | HIBA        |
| A miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevők az étlapon fel vannak tüntetve valamennyi étkezés esetén.                                   |          |              | SÚLYOS HIBA |
| Valamennyi étkezés számított energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukorfartalma az étlapon fel van tüntetve.                     |          |              | HIBA        |
| Az étlap a rendeletben meghatározott módon van kifüggesztve. <sup>3</sup>  |          |              | HIBA        |
| Az étlap elektronikusan is elérhető. <sup>4</sup>  |          |              | -           |
| 2 x 10 egymást követő étkezési nap időszakában 1 ételsor csak egyszer szerepel. <sup>5</sup>   |          |              | HIBA        |
| A rendeletben előírt étkezések száma biztosított.  |          |              | HIBA        |

ÚTMUTATÓ

ÚTMUTATÓ

## 2. Energia-szükséglet

### 2.1. Számított energiatartalomnak való megfelelés korcsoportok és étkeztetés típusa szerint

Azoknak a napoknak a számát kell beírni, amikor NEM FELELT MEG az előírásnak a számított energiatartalom a 10 élelmezési napból (pl. 2/10).

| Nem felelt meg minősítés: HIBA        | Korcsoportok |        |         |          |          |          |           |
|---------------------------------------|--------------|--------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| Étkeztetés típusa                     | 1-3 év       | 4-6 év | 7-10 év | 11-14 év | 15-18 év | 19-69 év | 70. évtől |
| Egész napos étkeztetés                |              |        |         |          |          |          |           |
| Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés   |              |        |         |          |          |          |           |
| Bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés  |              |        |         |          |          |          |           |
| Napi háromszori étkezés szolgáltatása |              |        |         |          |          |          |           |
| Napi egyszeri étkezés szolgáltatása   |              |        |         |          |          |          |           |

### 2.2. Energiatartalomnak való megfelelés az élelmiszer-kémiai vizsgálat alapján korcsoportok és étkeztetés típusa szerint

Azoknak a napoknak a számát kell beírni, amikor NEM FELELT MEG az előírásnak a mért energiatartalom, megjelölve az összes mintavételi nap számát (pl.: 2/3 nap).

| Nem felelt meg minősítés: HIBA        | Korcsoportok |        |         |          |          |          |           |
|---------------------------------------|--------------|--------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| Étkeztetés típusa                     | 1-3 év       | 4-6 év | 7-10 év | 11-14 év | 15-18 év | 19-69 év | 70. évtől |
| Egész napos étkeztetés                |              |        |         |          |          |          |           |
| Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés   |              |        |         |          |          |          |           |
| Bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés  |              |        |         |          |          |          |           |
| Napi háromszori étkezés szolgáltatása |              |        |         |          |          |          |           |
| Napi egyszeri étkezés szolgáltatása   |              |        |         |          |          |          |           |

Forrás: [www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu)



# Diétás menedzsment - nemzetközi irodalom

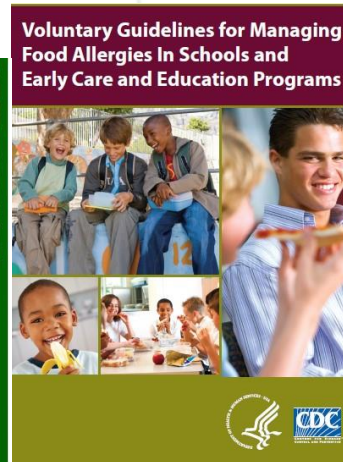
Több mint 120 anyagot és számtalan weboldalt - különböző országok kormányainak, illetve diétás étkezéssel kapcsolatos egyesületek, szövetségek oldalait - néztünk át a témában.

## A diétás étkeztetés KÖZÖS FELADAT, melynek részese:

- A jogszabályalkotó,
- Az orvos,
- A dietetikus,
- Az egészségügyi team,
- Az iskola (igazgató, titkár, pedagógus, védőnő, takarító, buszsofőr, konyhai munkatársak stb.)
- Az élelmezés (vezető, szakács, konyhalány, tálaló személyzet, mosogató személyzet, raktáros, beszerző, ételszállító stb.),
- Az élelmiszer gyártó, a beszállító,
- A szülők,
- A gyermek,
- A közösség,
- A fenntartó,
- Stb.



## Accommodating Special Diets in School Nutrition Programs



Shared responsibility



national allergy strategy



## Food Allergies for School Nutrition Directors

Creating a Food Allergy Management Plan

# Iskolai eljárásrendek



## HC3S Medically Identified Special Diets Policy - Primary Schools

| Introduction                |  |
|-----------------------------|--|
| <b>1.0 Policy statement</b> |  |
| 1.1                         | HC3S aim to provide children in contracted primary schools, with medically proven special dietary requirements and food allergies with the same opportunities as other pupils at school. Although food allergies are not a stated Disability Discrimination Act (DDA) requirement, we work beyond the four main allergies, wheat and gluten, dairy, soya and egg. We work continuously to make reasonable adjustments and improve what we do to give children a nutritious diet. |
| 1.2                         | To ensure the provision of special diets is successful and to meet with safeguarding requirements, this policy sets out the responsibilities of schools, parents and caterers' requirements.   |

# Diéta igénylés

**Medically Identified Special Diet Application (HC300)**  
(Food intolerance and allergies only)

Medical confirmation is required for all items which need to be removed to produce a special diet menu. We need substantiated and items you wish to avoid to a condition diet with medical evidence. We are unable to assign special diet menus to children without medical confirmation.

HC3S does not include nuts as an ingredient or use products that carry "may contain nut traces" labelling. Therefore no dietary amendments are necessary for nut allergies.

**Part A** To be completed by the Parent/Guardian

Child's surname: \_\_\_\_\_ Child's first name: \_\_\_\_\_  
 Child's middle name: \_\_\_\_\_ Child's date of birth: \_\_\_\_\_  
 School's name and address: \_\_\_\_\_  
 Parents/Guardian's phone number: \_\_\_\_\_ Parent/Guardian's email: \_\_\_\_\_

Medically Prescribed Diet requested (please tick all that apply)

|                                      |                                      |   |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Dairy Free  | <input type="checkbox"/> Tomato Free | <input type="checkbox"/> Soya Free                                |
| <input type="checkbox"/> Fish Free   | <input type="checkbox"/> Egg Free    | <input type="checkbox"/> Wheat, Gluten, Barley, Rye and Oats Free |
| <input type="checkbox"/> Lentil Free | <input type="checkbox"/> Legume Free | <input type="checkbox"/> Pigeon and Quail Free                    |
| <input type="checkbox"/> Sesame Free | <input type="checkbox"/> Pigeon Free |   |

If your child has allergies not listed above, please contact a member of the Food Development Team on 02380 629 388 or email hc3sfooddevelopment@hants.gov.uk

My child requires an autoinjector (EpiPen) for their food allergy (as we are not free, you do not need to indicate if the autoinjector is required only for nut allergies)

My child also requires the diet to be  
 Vegetarian  Vegan  Pork free  Beef free

Please take this form to your Doctor/Registered Dietician to complete Part B.  
 (Only medical food allergies/intolerances as confirmed in Part B will be removed from the diet)  
 \*required in case of surgery.

Hampshire County Council | hants.gov.uk/hc3s

## SPECIAL DIET REQUEST FORM

School: \_\_\_\_\_ Class: \_\_\_\_\_  
 Child's Name: \_\_\_\_\_  
 Please specify type of diet requested:  
 Medically prescribed diet (food intolerances, allergens, e.g. egg, gluten, nuts): \_\_\_\_\_  
 Religious (e.g. Halal, Hindu): \_\_\_\_\_  
 Ethical (e.g. vegetarian/vegan): \_\_\_\_\_

Please print specific details and note this section relates to the diet type listed above.  
 It is not to be used for general likes or dislikes. Please identify food that the child is / is not allowed to eat.

| Non Suitable Foods | Suitable or Substitute Foods |
|--------------------|------------------------------|
|                    |                              |
|                    |                              |

### DOES YOUR CHILD HAVE A SIGNIFICANT OR LIFE THREATENING FOOD ALLERGY? (PLEASE CIRCLE) YES NO

The following is required for medical diets only and should be copied by the school representative (who signs below) from the pupil's Care and Treatment Plan. N.B. This is essential to avoid misinterpretation.

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>EMERGENCY PROCEDURES FOR USE OF A PRELOADED ADRENALIN INJECTION</b>   | Details: (school to complete) |
| <b>WHERE IS THE PRELOADED ADRENALIN INJECTION LOCATED?</b>   |                               |
| <b>ADMINISTERED BY WHOM?</b>   |                               |
| <b>LOCAL ARRANGEMENTS FOR IDENTIFICATION OF CHILD TO CATERING STAFF AND IN DINING HALL AGREED AND EMERGENCY PROCEDURE IN PLACE</b> | Details: (school to complete) |

### Terms & Conditions

Please be aware that there is always a risk that traces of allergens may be transferred to items from the menu during processing, storage or preparation in the kitchens. For this reason Surrey Commercial Services is unable to guarantee that any item on any of the menus is free from trace allergens.

It is the responsibility of the parent/carer to inform the school in writing of any changes to the pupil's allergy/intolerance. Surrey Commercial Services reserves the right to decline a request to provide a special diet if it considers that the medical risk is too great or insufficient evidence/support has been provided.

# Konyhai működés

# OGYÉI Útmutató

## Prevent Cross-Contact

Keep diners with food allergies safe. Even a tiny amount of an allergen can cause a severe and potentially life-threatening allergic reaction.

| Cross-Contact  | Cross-Contamination   |
|--|---|
| Occurs when an allergen is unintentionally transferred from one food to another    | Occurs when microorganisms like bacteria contaminate food               |
| Can cause food allergy reactions   | Can cause foodborne illnesses   |
| Proper cooking does NOT reduce or eliminate the chances of a food allergy reaction | Proper cooking may reduce or eliminate the chances of foodborne illness |

- Always wash hands and change gloves between preparing different menu items
- Clean and sanitize surfaces between every menu item: countertops, cutting boards, flat-top grills, etc.
- Always use clean kitchen tools for food preparation: pots, baking sheets, utensils, cutting boards, etc.
- Prepare meals on top of barriers like cutting boards, foil, deli paper, etc.
- Remember: If a mistake is made, you must start over and remake the allergy-friendly meal



## Sources of Cross-Contact

Cross-contact occurs when an allergen is unintentionally transferred from one food to another. Even a tiny amount of an allergen can cause a severe and potentially life-threatening reaction.

| Source of Cross-Contact                              | Example(s)   |
|--|--|
| Hands  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Washing dishes and then preparing a salad</li> <li>Touching almonds and then making pasta</li> </ul>  |
| Utensils, cutting boards, baking sheets, pots & pans | <ul style="list-style-type: none"> <li>Using the same spatula to flip a hamburger after a cheeseburger</li> <li>Stirring chicken and then vegetables in the same cooking vessel</li> <li>Preparing different kinds of sandwiches on the same counter top</li> <li>Coating fish and chicken on the same flat-top grill</li> </ul> |
| Preparation and cooking areas                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Steak from cooking fish or shellfish touching nearby food</li> <li>Spilling fish from pan onto the grill and onto food</li> <li>Batch cooking chicken into a hamburger and on a lower shelf</li> <li>Mixing nuts into margarine stored on the same shelf</li> </ul>                       |
| Refrigerators, freezers and storage areas            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Measuring bread flour in a storage bin after cooking bread</li> <li>Measuring cooking oil to make granola bars after sautéing fish</li> </ul>   |
| Deep fryers and cooking oils                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Measuring bread flour in a storage bin after cooking bread</li> <li>Measuring cooking oil to make granola bars after sautéing fish</li> </ul>   |
| Condiments, nut butters and playdoh                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Drizzling a nut oil to spread peanut butter into a jelly jar</li> <li>Touching the tip of a spoon which touches a chocolate truffle treat</li> </ul>  |
| Sauces   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Picking condiments off a salad</li> <li>Coating eggs off a plate</li> </ul>   |



For each new item, use clean:

- Hands
- Latex-Free Gloves
- Utensils
- Surfaces
- Oil and Water
- Pots/Pans/Baking Sheets



Forrás: [www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu)

**Diétás étkezés**  
 - az OGYÉI szakmai kiadványa  
 szülőknek, közétkeztetőknek



# Közétkeztetés szabályozásának táplálkozás-egészségügyi vonatkozásai II.

- **676/2020. (XII. 28.) Korm. Rendelet a közétkeztetés tárgyú közbeszerzések tekintetében alkalmazandó eljárások sajátos szabályairól**

- 5. § (3) Az ajánlatkérőnek minden esetben vizsgálnia kell a **közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló rendeletnek való megfelelést**, a szolgáltató táplálkozás-egészségügyi minősítési eredményeinek százalékos minősítési átlaga alapján, amennyiben rendelkezik már minősítéssel.
- 6. § (1) A közétkeztetési szolgáltatásról szóló szerződésnek főzőkonyhánként, illetve telephelyenként tartalmaznia kell a beszerzett termék összértékén belül a közétkeztetési rövid ellátási láncban beszerzett termékek, illetve a helyi élelmiszer termékek összesített arányát.
- (2) **A nyertes ajánlattevő köteles a nyomonkövetési dokumentációjából külön jogszabály szerint elektronikus úton adatot szolgáltatni a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (a továbbiakban: NÉBIH), valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ részére, az (1) bekezdésben foglalt kötelezettség teljesítésének igazolása céljából.** Az adatszolgáltatás, valamint a 4. és 5. § szerint vállalt feltételek teljesülését külön jogszabály szerint kockázatbecslés alapján a NÉBIH, a táplálkozás-egészségügyi feltételek teljesülését a népegészségügyi hatóság ellenőrzi.

# Táplálkozás-egészségügyi minősítő rendszer

## FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



A TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI MINŐSÍTŐ  
RENDSZER HASZNÁLATÁHOZ



az OGYÉI szakmai kiadványa

| Vármegye    | Település   | Főzőkonyha neve, címe   | Üzemeltető neve   | Minősítés időpontja | Minősített korcsoport | Minősített étkeztetés fajtája | Minősítés eredménye |
|-------------|-------------|---|---|---------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------|
| Bács-Kiskun | Zsana       | Duruzsoló Főzőkonyha<br>6411 Zsana, Béke u. 1.  | Brila- Farm Kft.  | 2022.09.23          | 1-3                   | napi négyszeri                | 76%                 |
| Bács-Kiskun | Zsana       | Duruzsoló Főzőkonyha<br>6411 Zsana, Béke u. 1.  | Brila- Farm Kft.  | 2022.09.23          | 4-6                   | napi háromszori               | 87%                 |
| Bács-Kiskun | Zsana       | Duruzsoló Főzőkonyha<br>6411 Zsana, Béke u. 1.  | Brila- Farm Kft.  | 2022.09.23          | 7-10                  | napi háromszori               | 89%                 |
| Bács-Kiskun | Zsana       | Duruzsoló Főzőkonyha<br>6411 Zsana, Béke u. 1.  | Brila- Farm Kft.  | 2022.09.23          | 19-69                 | napi egyszeri                 | 80%                 |
| Bács-Kiskun | Kiskunhalas | KIGSZ Kuruc vitézek téri<br>Főzőkonyha 6400<br>Kiskunhalas, Kuruc vitézek<br>tere 17.           | Költségvetési Intézmények<br>Gazdasági Szervezete                 | 2022.10.11          | 1-3                   | napi négyszeri                | 78%                 |
| Bács-Kiskun | Kiskunhalas | KIGSZ Kuruc vitézek téri<br>Főzőkonyha 6400<br>Kiskunhalas, Kuruc vitézek<br>tere 17.           | Költségvetési Intézmények<br>Gazdasági Szervezete                 | 2022.10.11          | 4-6                   | napi háromszori               | 82%                 |
| Bács-Kiskun | Kiskunhalas | Kiskunhalasi Református<br>Kollégium Központi<br>Általános Iskola Konviktusa<br>Főzőkonyha 6400 | Kiskunhalasi Református<br>Kollégium Központi Általános<br>Iskola | 2022.10.04          | 7-10                  | napi háromszori               | 86%                 |

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozegezsegugyi-foosztaly/elelmezes-taplalkozas-gyermek-es-ifjusag-egeszsegugyi-osztaly/temaink/kozetkeztetes>

[https://ogyei.gov.hu/taplalkozas\\_egeszsegugyi\\_minosito\\_rendszer](https://ogyei.gov.hu/taplalkozas_egeszsegugyi_minosito_rendszer)

# Iskolabüfé

Az iskolabüfék, étel-, italautomaták kínálatának kialakításakor az árusítható termékek kapcsán a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet (a továbbiakban: 20/2012. EMMI rendelet) előírásait figyelembe kell venni.

## **FIGYELEM! VÁLTOZÁS A NÉPEGÉSZSÉGÜGYI TERMÉKADÓ KAPCSÁN!**

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a Népegészségügyi termékadóról szóló 2011. évi CIII. törvény népegészségügyi termékadó-köteles termékek körére és a termékadó mértékére vonatkozó rendelkezései, 2022. július 1-jével az extraprofit adókról szóló 197/2022. (VI. 4.) Korm. rendeletben foglalt eltéréssel alkalmazandók.



<https://ogyei.gov.hu/iskolabufe>

# Edukáció, képzés, programok



[www.ogyei.hu](http://www.ogyei.hu)  
[www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu)

**Közétkeztetési  
munkacsoporti ülések**

**Élelmezésvezetői**

**képzés**





# HAPPY-Hét 13 éve

Hungarian Aqua Promoting Program in the Young



- az óvodásokat, általános és középiskolásokat, szüleiket és tanáraikat szólítja meg a program
- önálló megvalósítás az OGYÉI koordinációjával
- lényege az **oktatás** és az **egészséges választék** elérhetővé tétele



**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**