

*Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020  
VI. Népegészségügyi Konferencia Budapest, 2015. február 25.*

# Egészséges táplálkozás Közétkeztetés kockázatmentesen!

Dr. med.habil Martos Éva

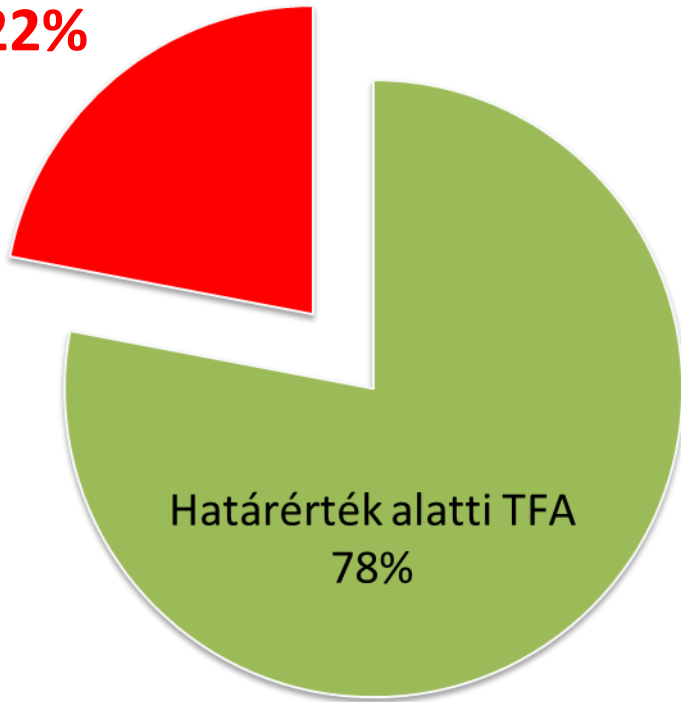
Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet



# TFA rendelet hatása

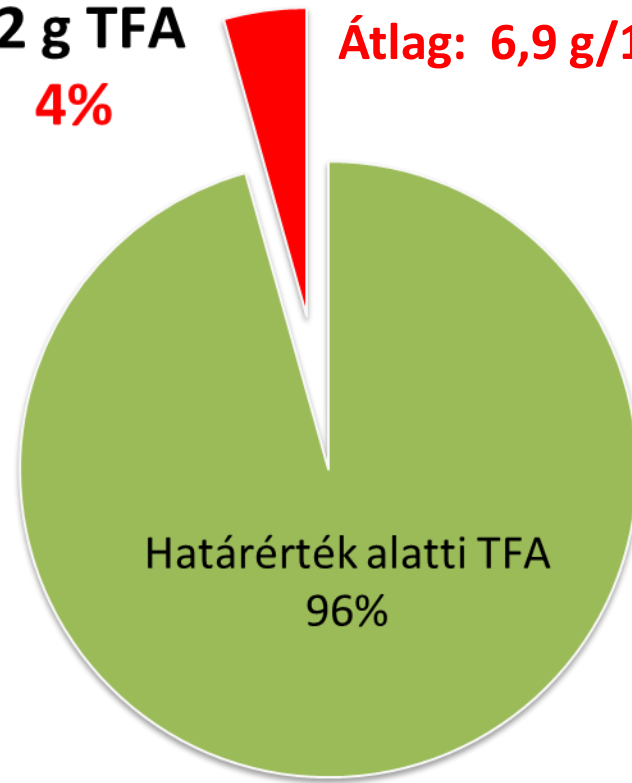
2009-2013

>2 g TFA **Átlag: 9,6 g/100 g zsír**  
**22%**



2014

>2 g TFA **Átlag: 6,9 g/100 g zsír**  
**4%**



# Felmérések – 2008/09 - 2013







# Fő megállapítások

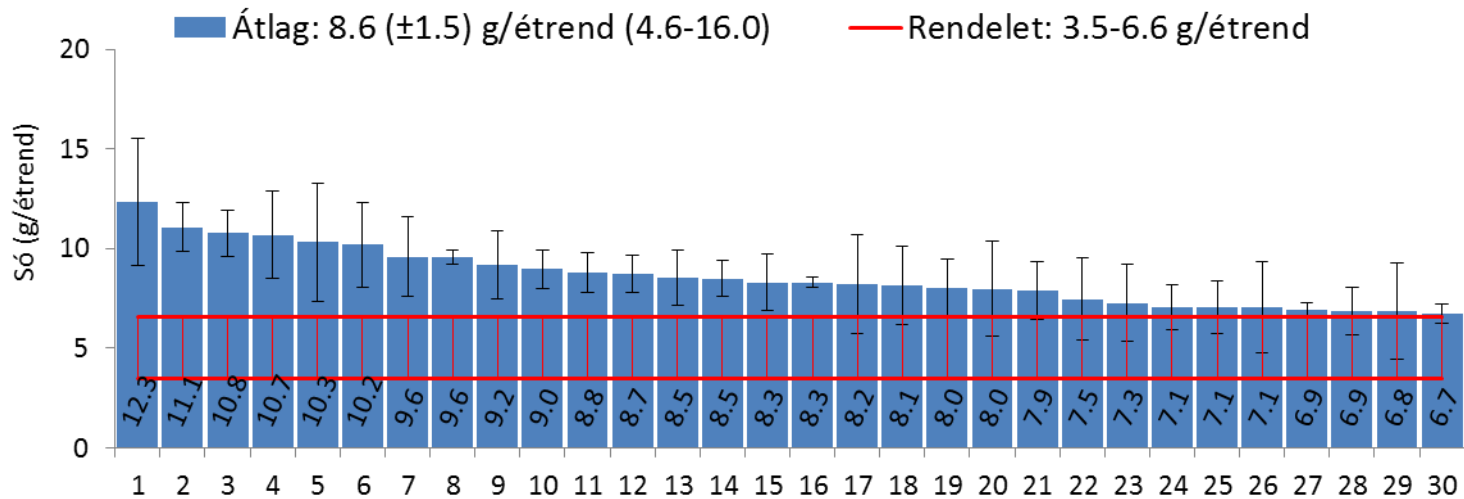
- A napi friss zöldség, gyümölcs nem biztosított
- Az ételek sótartalma rendkívül nagy
- A hozzáadott cukrot tartalmazó italok aránya magas
- Az ételek zsírtartalma magas, gyakori a bő olajban sütés
- A diétás étkeztetés nem megoldott

**Közétkeztetés nem felel meg az egészséges táplálkozás követelményeinek!**

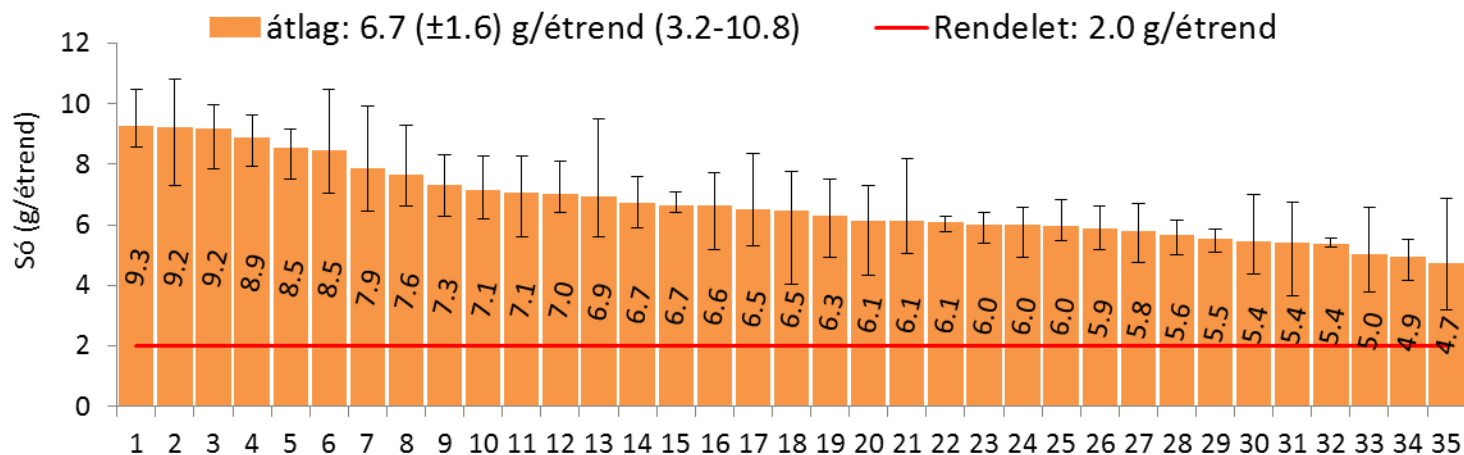
**A táplálkozási előírások jogi szabályozása szükséges,  
mellyel jelentősen csökkenthetők a táplálkozási kockázatok.**

# Étrendek sótartalma, 2013

Iskolák

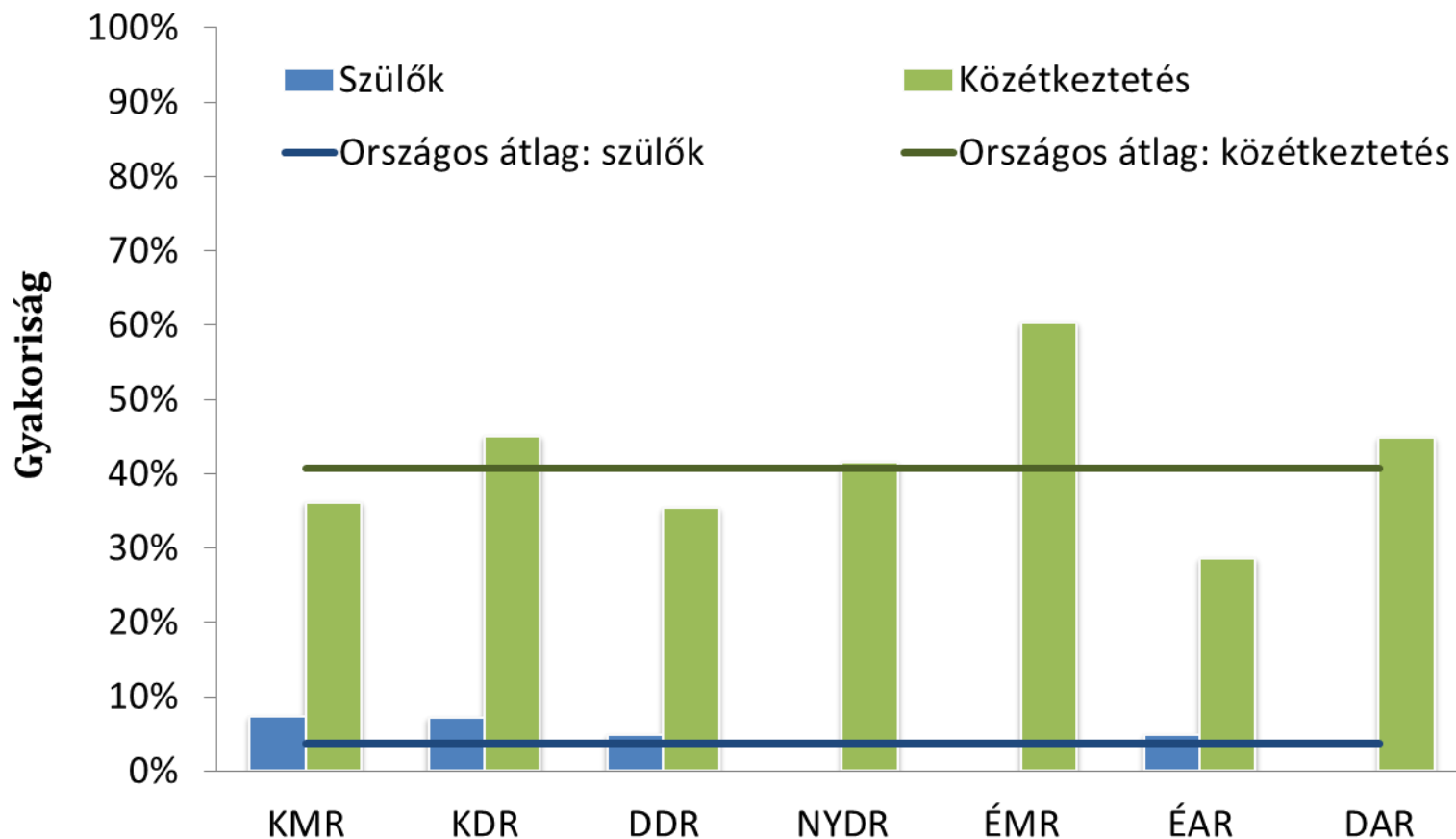


Óvodák



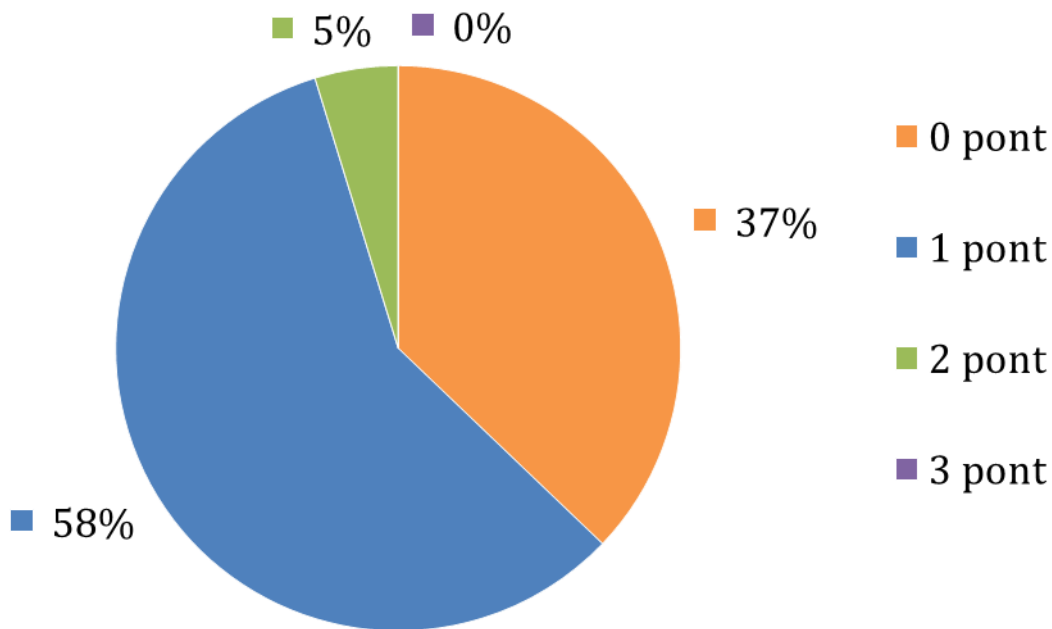


## A napi friss zöldség- és gyümölcsellátást a közétkeztetés keretében, illetve szülői hozzájárulással biztosító iskolák aránya, 2013

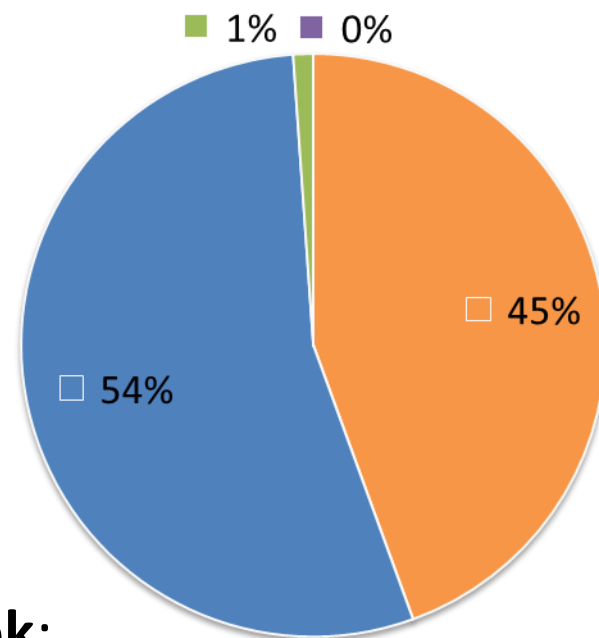


# A óvodai és iskolai étrendek összpontszámának százalékos megoszlása, 2013

## Óvodák



## Iskolák



### Pontozási kritériumok:

- $\leq 2$  g só
- $< 30$  E% zsír
- $\geq 520$  mg kalciumot





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

# Kiemelt táplálkozási kockázati tényezők

1. Só ↑

2. Telített zsírok ↑



3. Transz-zsírsav ↑

4. Cukor ↑

5. Zöldség-gyümölcs ↓

# Só

- A közétkeztető az **étlapon feltünteti** minden étkezés számított sótartalmát
- Az ételek sótartalmára az 5. melléklet szerinti, korcsoportonként meghatározott értékeket kell alkalmazni; **fokozatosan**, évente kell csökkenteni az előírt szintre
- A tálalókonyhán az **ételhez só nem adható**.
- **Asztalon nem lehet sótartó csak ha felirat van:** „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!”
- Sótartalmú **ételport**, sótartalmú **leveskockát**, sótartalmú ételízesítő **krémeket**, **pasztákat** állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra **nem lehet használni**.
- **Húskészítmény:** 6/30, 1/10
  - < 23% zsírtartalmú húskészítmény: 5/30 alkalom
  - > 23% zsírtartalmú húskészítmény: 1/30 alkalom

## 5. melléklet: Az étkeztetés típusától függően a korcsoportonként megengedett napi sóbevitel\* (g/fő)

	Korcsoport						
	1-3 éves	4-6 éves	7-10 éves*	11-14 éves*	15-18 éves*	19-69 éves*	70 év felett*
Egésznapos étkezés	2	3	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 12)	5 (legfeljebb: 12)
Bölcsődei étkezés	1,5	--	--	--	--	--	--
Napi háromszori étkezés	--	2	3,5 (legfeljebb: 6.6)	3,5 (legfeljebb: 6.6)	3,5 (legfeljebb: 6.6)	3,5 (legfeljebb: 7.9)	3,5 (legfeljebb: 7,9)
Napi egyszeri étkezés	--	1	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 4,3)	2 (legfeljebb: 4,3)

\* A 2015–2021 közötti időszakban a só mennyiségét évente csökkenteni kell a megengedett érték eléréséig

# Cukor

- Az italként kínált **tej** - hozzáadott cukor  $\emptyset$
- **Ízesített tejkészítmény** – hozzáadott cukor  $\emptyset$
- **Tea + 0-10 g/adag** cukor
- **Hozzáadott cukor  $\leq 8$  E%** (tíz nap átlagában)
- A tálalókonyhán az ételhez cukor nem adható.
- **Asztalon cukortartó nem lehet, csak ha felirat van:** „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!”
- Szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp  $\emptyset$
- Gyümölcs-, zöldséglé legfeljebb **2-4** alkalommal
- Étkezések között **ivóvíz**, illetve **ásványvíz** adható
- **Édesség önállóan** ebédként **nem** adható. Egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édesség adható.



# Zsír

- Zsiradék legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírásban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények
- Bő zsiradékban sült étel – 1x, bölcsőde  $\emptyset$
- Zsír: **30 E%-a** (bölcsőde 35%)
- Nem lehet felhasználni:
  - 30%-nál magasabb zsírtartalmú húst
  - 23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítményt bölcsődei étkeztetésben
  - az 1-3 éves és a 4-6 éves korcsoportok számára sertés- és baromfiszír
  - kókusz- és pálmazsírt sütéshez, főzéshez.
- Húskészítmény: 6/30, 1/10
  - < 23% zsírtartalmú húskészítmény: 5/30 alkalom
  - > 23% zsírtartalmú húskészítmény: 1/30 alkalom
- az 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú tej biztosítható
- 3 éves kor felett  **$\leq 1,5\%$  zsírtartalmú tej** biztosítandó
- **Tejföl és tejszín** kizárólag **ételkészítéshez** használható fel.

# EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020

(EU Cselekvési Terv a gyermekkori elhízásról 2014-2020-ig)

## 8 akcióterület:

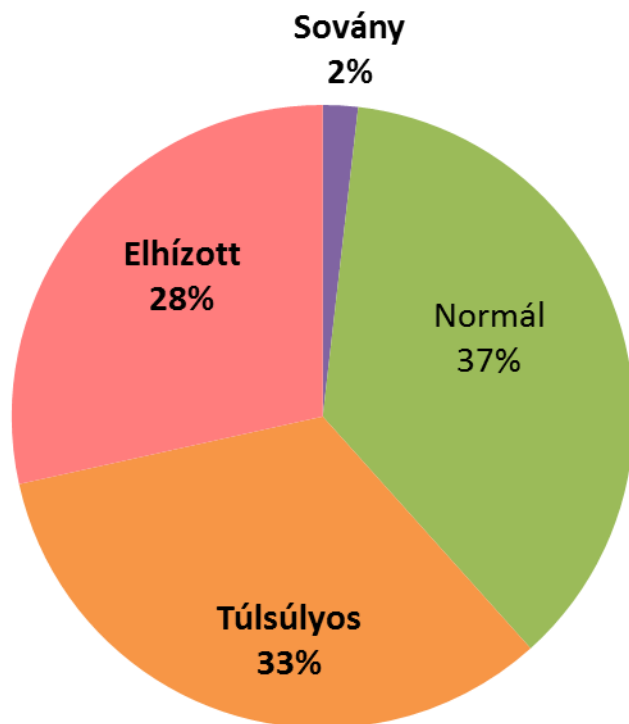


1. egészséges életkezdet támogatása
2. egészséges környezet az óvodákban és iskolákban
3. az egészséges választás legyen a könnyebb választás
4. gyermekeknek szóló reklámok és marketing korlátozása
5. családok tájékoztatása és edukációja
6. testmozgás ösztönzése
7. monitoring és értékelés
8. kutatásfejlesztés

# Tápláltsági állapot

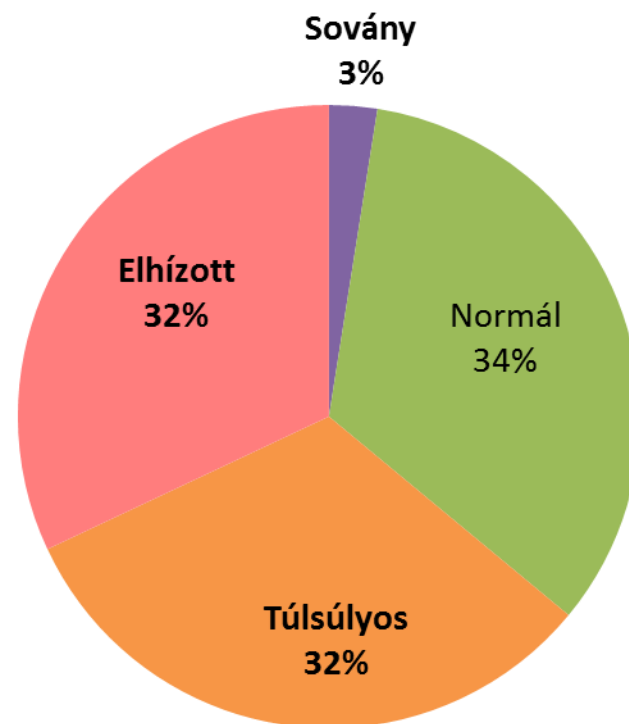


2009



Átlag: 27,3 kg/m<sup>2</sup>

2014\*

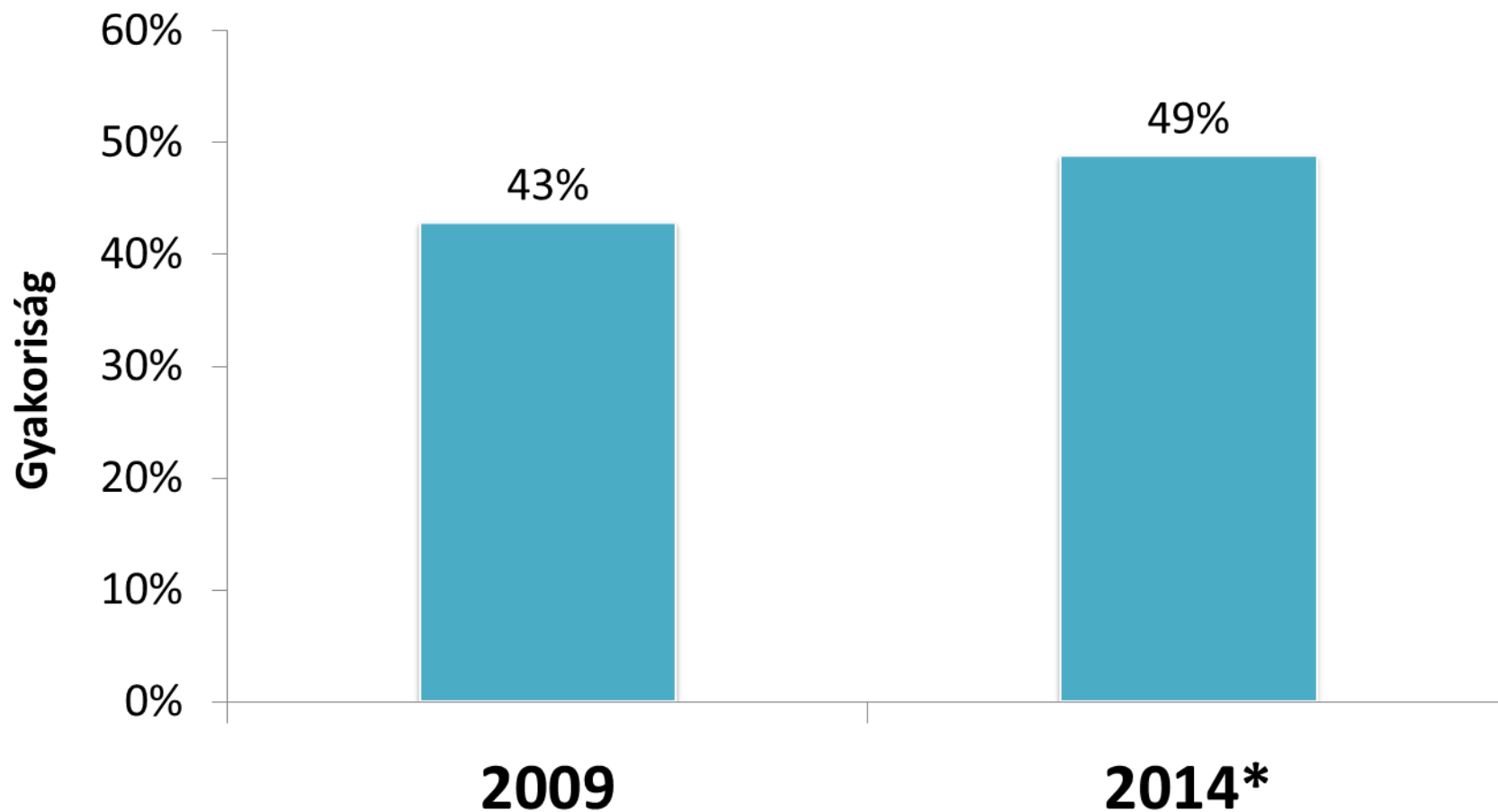


Átlag: 27,8 kg/m<sup>2</sup>

\*előzetes adatok



# Hasi elhízás



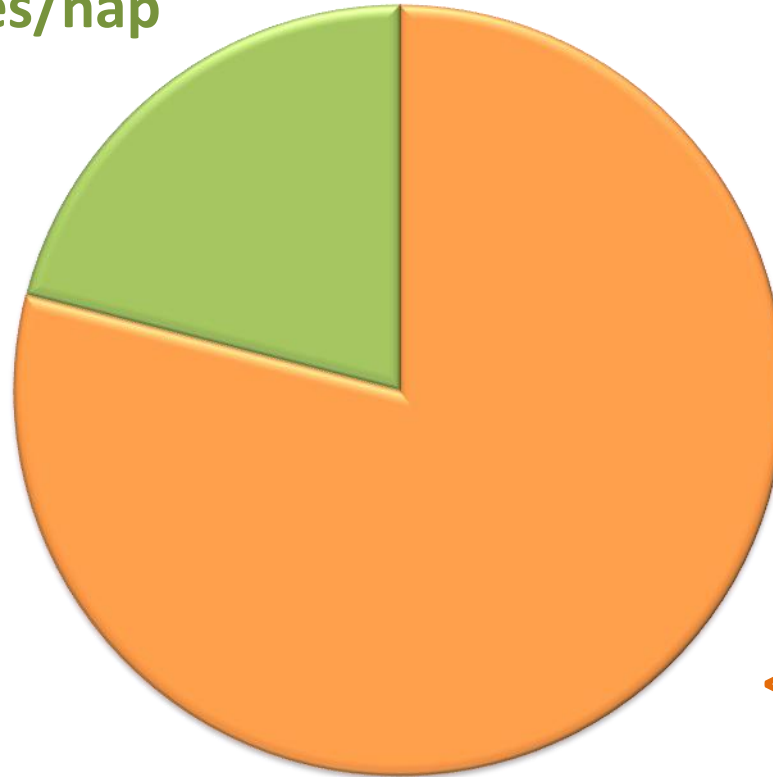
\*előzetes adat



# Lépésszám\*, 2014



≥ 10000 lépés/nap  
**21%**



< 10000 lépés/nap  
**79%**

**Átlag: 7016 lépés/nap**

\*előzetes adat





# Közétkeztetés kockázatmentesen



## Tudta?

- A táplálkozással összefüggő betegségek már egyre fiatalabb korban megjelennek.
- Hazánkban a 7 évesek körében minden negyedik lány és ötödik fiú túlsúlyos vagy elhízott.
- Az egészséges közétkeztetésnek gyerekkorban meghatározó a szerepe.
- Az egészséges táplálkozás fenntartja a gyerekek aktivitását és biztosítja a tanuláshoz szükséges koncentrációt.
- A kiegyensúlyozott táplálkozásnak köszönhetően nemcsak egészségesekek lesznek a gyerekek, de jobban is teljesítenek és csökken az iskolai hiányzások száma.

## Kockázati tényezők a közétkeztetésben

- Sok cukor, só, zsír
- Kevés gyümölcs és zöldség
- Kevés egészséges pékáru
- Kevés tej és tejtermék
- Cukrozott italok magas aránya
- Hiányosságok a diétás étkeztetés területén

## Célok

A Rendelet\* célja, hogy minden gyermek számára biztosítsa a megfelelő minőségű és mennyiségű táplálékot, ezáltal támogassa az egészséges testi és szellemi fejlődésüket.

## Mitől lesz egészségesebb?

- ✓ Több nyers zöldség és gyümölcs lesz az étlapon.
- ✓ Kevesebb só és cukor kerül az ételekbe.
- ✓ Teljes kiőrlésű pékárut gyakrabban adnak.
- ✓ Változatos, ízletes ételek kerülnek a tányérra.
- ✓ Életkornak megfelelő adagok alkalmazása.
- ✓ Friss alapanyagok helyi termelőktől.
- ✓ Minden gyermek számára elérhető lesz az egészséges közétkeztetés.

