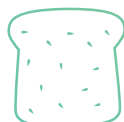




FoodService
EUROPE



EURÓPAI UNIÓS ISKOLAI ÉTKEZTETÉSI AJÁNLÁS



TUDNIVALÓK AZ AJÁNLÁSRÓL

Ezen ajánlást a FoodServiceEurope iránymutatásnak szánja az Európai Unió területén működő iskolák étkezési ellátásában érintett ajánlatkérő szervek és szerződéses közétkeztetési vállalkozók számára. A FoodServiceEurope ezzel az uniós iskolai étkeztetési ajánlással kívánja segíteni az iskolai étkeztetés minőségének javítását, valamint az egészséges étkezési szokások elsajátítását és fenntartását az európai gyermekek körében.

Mivel az elhízás és a hiányos táplálkozás globális probléma, a szerződéses közétkeztetők pedig tudják, hogy a gyermekek jelentik a jövőt, ezért az ágazat részt kíván vállalni a gyermekek egészséges növekedésének és fejlődésének biztosításában. Bár számos tényező járul hozzá az európai gyermekkori elhízás fokozódásához, a FoodServiceEurope tisztában van az egészségesebb iskolai környezet előmozdításának fontosságával, és a gyermekkori elhízással kapcsolatos uniós cselekvési tervben (2014–2020) foglaltakkal összhangban elkötelezett az uniós tagállamok törekvéseinek támogatása mellett.

A FoodServiceEurope vállalja az érintett partnerekkel való együttműködést a szerződéses közétkeztetési ágazatra vonatkozó iskolai étkeztetési ajánlás terjesztésében. A nemzeti szintű végrehajtás nyomán követését saját nemzeti szövetségein és tagvállalatain keresztül végzi.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	3
-----------	---

Iskolai ebédek: Élelmiszeralapú ajánlások	5
---	---

A különböző élelmiszercsoportok ajánlott gyakorisága	5
Élelmiszercsoportok szerinti egyéb követelmények	6
Adagmérétek	7

Iskolai ebédek: Tápanyagalapú ajánlások	9
---	---

Energiabevitel	9
Zsírbevitel	10
Cukorbevitel	10
Nátriumbevitel	10
Kalciumbevitel	11

Ebédén kívül adott élelmiszerek	12
---------------------------------	----

Reggelire adott élelmiszerek	12
A három főétkezésen kívül adott élelmiszerek	12

Az egészségesebb iskolai környezet előmozdítása	14
---	----



BEVEZETÉS

A FoodServiceEurope uniós iskolai étkezési ajánlása az ajánlatkérő szervezetet és a szerződéses közétkeztetési vállalkozókat kívánja segíteni abban, hogy a magán és állami iskolák tanulói és diákjai számára egészséges, kiegyensúlyozott ételkínálatot biztosítsanak, továbbá, hogy támogassák az egészséges étkezési szokások kialakulását a 3–18 éves gyermekek és kamaszok körében.

Mivel az étkezési és a testmozgási szokások az élet korai szakaszában alakulnak ki, így az iskolai környezet különösen fontos területe az egész folyamatnak. Az egészségesebb étkezési szokásokat segítő iskolai akciókhoz rendszerint szükség van az iskolapolitikát felügyelő állami hatóságok, valamint az iskolavezetés, az ételszolgáltató és ideális esetben a családok bevonására is. Az érintett szereplők közötti együttműködés kulcsfontosságú a beavatkozás sikeréhez.

A szerződéses közétkeztetési vállalkozók általában az iskola által rendelkezésre bocsátott létesítményeket és berendezéseket használják, ezért nem mindig áll ellenőrzésük alatt az a környezet, ahol a tanulók ételt fogyasztanak. Ennek megfelelően néhány ajánlás az iskolai hatóságoknak szól. Ajánlott a felelős hatóságok, az iskola és a szolgáltató közötti együttműködő hozzáállás, mert csak így biztosítható, hogy minden érintett fél az étkezési szokások javításának közös célkitűzésén dolgozzon.

Az iskolai ételszolgáltatás lehetséges pénzügyi költségét is figyelembe kell venni. A költségvonzatok ugyan nem képezik jelen dokumentum tárgyát, előzetesen mégis fontos megjegyezni, hogy az iskolai étkezésért felszámított ár szükségszerűen befolyásolja a lehetséges kínálatot.

A szerződéses közétkeztetési vállalkozók nem viselhetik egyedül a közegészségügyi problémák megoldását célzó iskolai akciókból eredő többletköltségeket. Az állami hatóságok és az iskolák aktív módon javíthatják a tanulóknak kínált ételszolgáltatást, ha kellő pénzügyi forrásokat és létesítményeket biztosítanak a szolgáltatóknak.

Az ajánlás az iskola által ebédidőben és azon kívül biztosított összes ételre és italra vonatkozik. Egyes nemzeti ajánlásokhoz képest azonban kevésbé előíró jellegű, hiszen ezen a téren minden európai ajánlásnak a helyi étkezési kultúrához igazíthatónak kell lennie. Az ajánlás az európai iskolai környezetben fellelhető fő korcsoportokra vonatkozó élelmiszeralapú és tápanyagalapú ajánlásokat is magában foglalja.

Az ajánlások kidolgozása során figyelembe vettük az iskolai étkeztetés nemzeti, vagy helyi szintű kötelező szabályozását, illetve a meglévő önkéntes iránymutatásokat. Célunk nem a meglévő iránymutatások helyettesítése, hanem egy európai referencia ajánlás adása és a meglévő iránymutatások kiegészítése ott, ahol az szükséges.

Az egészséges étrend legfőbb alapelveinek megfelelően az ajánlás lényege a változatosság. Ahhoz, hogy a gyermekek kiegyensúlyozott étrendhez jussanak, továbbá, hogy fejlődjön az ízérzetük és a különböző ételtípusok iránti igényük, fontos, hogy egész héten sokféle ételt kapjanak a gyümölcsök, zöldségek, gabonamagvak, keményítő, húsok, halak és tejtermékek változatos kínálata mellett.

Az élelmiszeralapú iránymutatás (az ételtípusokra és azok előfordulási gyakoriságára vonatkozó ajánlások) mellett a szabvány tápanyagalapú ajánlásokat is ad ahhoz, hogy a biztosított élelmiszerek magas tápértékűek legyenek, az ezekből készült iskolai ételek összetétele pedig segítse a kiegyensúlyozott táplálkozást.

Az iskoláknak emellett észszerű korrekciókat kell végezniük a tanulók speciális igényeinek kielégítésére, például orvosi, diétás vagy kulturális szempontok esetén.

A gyermekek ételválasztását az elérhető ételek mellett több egyéb tényező is befolyásolja. Emiatt van rendkívüli fontossága az iskolai környezetnek. Az iskolai étkezés ugyanis nem csupán a táplálék forrása, hanem a gyermekek nevelését is szolgálja a kiegyensúlyozott étrend fontossága, a megfelelő étkezési magatartás elsajátítása és a gasztronómiai hagyományok terén.

A meglévő iskolai étel iránymutatások nem mindig tükrözik az iskolai étkeztetésnek ezt a társadalmilag fontos szerepét. Az ajánlásnak ezért részét képezik az egészséges étkezést előmozdító iránymutatások, valamint a dolgozói végzettségre és képzésre vonatkozó ajánlások is, amelyekkel segíthető a gyermekeknél az egészséges szokások elsajátítása és megtartása.

Az ajánlás nem terjed ki a tanulók által otthonról hozott csomagolt ebédre. Ettől függetlenül a dokumentumban foglalt egyes ajánlások a szülők/gondviselők számára is hasznosak lehetnek. Javasolt, hogy az iskolák juttassák el a vonatkozó ajánlásokat tartalmazó rövidített változatot az ebédet csomagoló szülőknek/gondviselőknek.



ISKOLAI EBÉDEK: ÉLELMISZERALAPÚ AJÁNLÁSOK

Az iskolák által alkalmazott menüciklusokat kellő gyakorisággal kell felülvizsgálni. A menüciklusokat 3–4 hetes (15–20 tanítási napos) rotációban kell alkalmazni az ismétlés elkerülése érdekében, és rendszeresen – ideális esetben negyedévenként – felül kell vizsgálni. Az iskola, vagy a szerződéses közétkeztetési vállalkozás köteles a menütervet előre közölni a szülőkkel.

Mivel nem minden iskola rendelkezik megfelelő létesítményekkel, így nem előírás az, hogy az ebéd meleg étel legyen. Ahol lehetséges, ott meleg ebédet kell adni, ezzel biztosítva azt, hogy naponta legalább egyszer meleg ételt fogyasszon minden tanuló. Az alábbi követelményeknek megfelelő, kiegyensúlyozott hideg ételt kell kínálni azon iskolákban, ahol nem biztosítható a mindennapi meleg étel.

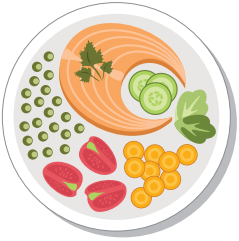


Az itt közölt ételismiszer alapú ajánlások iránymutatást adnak a kiegyensúlyozott menük egész heti biztosításához. A szabványokban megtalálhatók az ajánlott gyakoriságok, az ételismiszercsoportok szerinti egyéb követelmények és az adagméretek – ezeket együtt kell figyelembe venni.

A különböző ételismiszercsoportok ajánlott gyakorisága

A különböző ételismiszerek fogyasztási gyakorisága a nemzeti étkezési szokásoktól függően országonként nagyon eltérő lehet.

Az alábbi táblázat az egyes ételismiszercsoportok legkisebb és legnagyobb gyakoriságát közli, lehetővé téve a kulturális korrekciókat.

EBÉD: A különböző ételismiszercsoportok ajánlott gyakorisága (hétfőtől péntekig)

	ÉLELMISZERCSOPORTOK	LEGKISEBB HETI GYAKORISÁG	LEGNAGYOBB HETI GYAKORISÁG
 <p>FŐÉTEL</p>	Hús (lehetőleg sovány hús vagy baromfi)	1	3
	Hal (többek között olajos hal 3 hetente legalább egyszer)	1	3
	Hüvelyesek (pl. bab, pillangósok, lencse)	1	3 (vegetáriánus opciónál 5)
	Tojás (pl. rántotta)	1	2
	Olajban sült ételek (pl. hal, csirke, sajt, hagymakarikák)	Nincs ajánlott legkisebb gyakoriság	1
	Keményítőtartalmú ételek (rizs, tészta, lehetőleg teljes kiőrlésű, héjában sült burgonya, püré)	1	3
 <p>KÖRET és/vagy ELŐÉTEL</p>	Főtt és nyers zöldségek (kivéve burgonya), adagonként 50% zöldségtartalmú levesek	8–10 adag (ideális esetben legalább 2/étkezés) ¹	Nincs ajánlott legnagyobb gyakoriság
	Keményítőtartalmú ételek (rizs, tészta, főtt burgonya, lehetőleg teljes kiőrlésű)	2	4
	Olajban sült keményítőtartalmú ételek (pl. hasábburgonya, sült burgonya)		1
 <p>DESSZERT</p>	Szezonális és friss gyümölcs	4	Nincs ajánlott legnagyobb gyakoriság
	Tejtermékalapú desszertek (50% tejtartalom, lehetőleg édesítés nélküli joghurt vagy friss sajt)	1	5
	Édességek (sütemény, puding, keksz, jégkrém stb.)	Nincs ajánlott legkisebb gyakoriság	1

¹ Pl. előételnek egy leves és köretnek egy főtt zöldség, nincs előétel és köretnek két adag zöldség, előételnek két adag nyers zöldség és köretnek nincs zöldség stb.

Élelmiszercsoportok szerinti egyéb követelmények

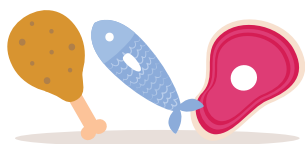


GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

Gyermekenként naponta legalább egy adag gyümölcs és két adag zöldség vagy saláta biztosítandó. Egész héten változatos gyümölcs- és zöldségkínálat biztosítandó pl. különböző színű és fajtájú, lehetőleg a helyi szezonális szerint választott gyümölcsök és zöldségek adásával.

Édesítés nélküli gyümölcssaláták, vagy gyümölcsszószok biztosítandók.

A levesek egy adag zöldségnek számítanak és zöldségtartalmuk (kivéve burgonya) legalább 50% legyen a nyersanyag tömegszázalékában kifejezve.



HÚS, HAL, TOJÁS ÉS EGYÉB,
NEM TEJTERMÉK JELLEGŰ
FEHÉRJEFORRÁSOK

Ebből az élelmiszercsoportból napi egy adagot kell biztosítani. Halat legalább hetente egyszer kell biztosítani. Olajos halat (pl. lazac, tonhal, szardínia, hering és makréla) legalább 3 hetente egyszer kell biztosítani előételként, vagy főételként.

Általános iskolában legfeljebb hetente egyszer, középiskolában legfeljebb hetente kétszer kell feldolgozott húskészítményeket biztosítani. Sovány, alacsony zsírtartalmú darabokat kell választani és minden látható zsírt el kell távolítani.

Vasban gazdag fehérjeforrásokat (pl. tojás, bab, hüvelyesek és szójakészítmények) legalább hetente kétszer kell biztosítani fehérje opcióként, és – az iskola felé év elején intézett kifejezett kérés esetén – vegetáriánusoknak mindig biztosítani kell a hal és a hús kiváltására. Ügyelni kell arra, hogy a vegetáriánus opciók biztosítsák a gyermekek vas és B2 vitamin szükségletét.

A híg tésztával és morzsával bevont, olajban sült termékeket legfeljebb hetente egyszer szabad biztosítani.



KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ
ÉTELEK

A hét során különböző keményítőtartalmú ételeket kell biztosítani köretnek, vagy előételnek (például burgonya és más, keményítőtartalmú gyökérzöldségek, tészta, rizs és más gabonamagvak). Bár minden étkezéshez kell keményítőtartalmú ételt biztosítani, azok mennyiségét (köret vagy előétel formájában) étkezésenként egy adagra kell korlátozni (kivéve kenyér, ami naponta adható).

A zsírban, vagy olajban sült keményítőtartalmú ételeket (például hasábburgonya, sült rizs) legfeljebb hetente egyszer szabad biztosítani.



KENYÉR

A lehetőleg barna, vagy teljes kiőrlésű kenyeret kísérőként naponta kell biztosítani. Zsírok, vagy kenhető krémek nélkül kell adni, kivéve azon országokat, ahol ez a gyakorlat a helyi étkezési kultúrához tartozik.

Az ilyen országokban lehetőleg csökkentett só- és (telített) zsírtartalmú kenhető krémeket kell adni. A kenhető krém energiatartalmát figyelembe kell venni az étkezés teljes energiatartalmának kiszámításakor.



TEJTERMÉKEK

Az európai gyermekek számára jó kalciumforrást jelentenek a tejtermékek. Feltételezve, hogy egy adag tejtermék 80 mg kalciumot biztosít, naponta egy, vagy két adag tejterméket kell adni a gyermekek esetében ajánlott napi kalciumbevitel biztosítása érdekében. Ehhez elég az előétel, vagy a főétel részeként, illetve desszertként sajtot, vagy joghurtot adni.

A tejtermékalapú desszertként adott friss sajt (fehér sajt, ricotta, quark, túró stb.) és joghurt lehetőleg édesítés nélküli legyen. A tejtermékalapú desszertek tejtartalma legalább 50% legyen, mert különben az édes-ségek közé tartoznak. Lehetőleg teljes tej és félig főlőzött tej alkalmazandó, a zsírbevitel korlátozása érdekében tejszín hozzáadása nélkül.



ÉDESSÉGEK

Sütemény, puding, keksz és jégkrém legfeljebb hetente egyszer adható desszertként. Csökkentett cukor- és (telített) zsírtartalmú, egészségesebb opciókat kell biztosítani.



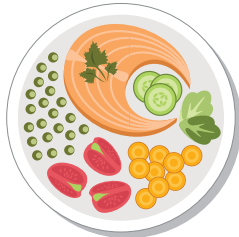


ITALOK

Az ebéidő alatt adott italokat a vízre kell korlátozni. Az ebédszüneten kívül csak hozzáadott cukor nélküli 100%-os gyümölcs-/zöldséglé (akár hígítva), tej és növényi tej adható, kivéve ha a tej jelenti a gyermekeknek biztosított egyetlen kalciumforrást.

Adagméretek

Az adagok méretét az életkorhoz kell igazítani; az iránymutatás szerint az általános iskola elején legalább egy fél, az általános iskola vége felé haladva pedig egy egész felnőtt adagot kell biztosítani. Az alábbi táblázat egy étkezési struktúra alapján mutat be konkrét ajánlásokat úgy, hogy általános iskola és középiskola szerinti bontásban tünteti fel az élelmiszercsoportonként ajánlott adagméreteket. A közös nevező megtalálására törekvő alábbi ajánlások alapját a nemzeti szinten meglévő szabványok képezik.

EBÉD: Élelmiszercsoportonként ajánlott adagmérétek

	ÉLELMISZERCSOPORT	ÓVODA/ ÁLTALÁNOS ISKOLA (3–11)	KÖZÉPISKOLA (12–18)
	ITALOK	Az ebédidő alatt csak sima vizet kell biztosítani	
 <p>FŐÉTEL</p>	Darált hús (nyers)	30–90 g (1 kis tányér)	110–120 g (1 közepes tányér)
	Egyéb hús (nyers)	50–90 g	90–120 g
	Hal (nyers)	50–120 g	100–160 g
	Hüvelyesek (főtt)	30–60 g (2–4 evőkanál)	60–90 g (4–6 evőkanál)
	Tojás	1–2	2
	Olajban sült étel	50–70 g	120–160 g
	Keményítőtartalmú ételek és gabonamagvak ²		
	Burgonya (főétel, nyers)	150–200 g (1 kis burgonya)	200–250 g (1 közepes méretű burgonya)
	Rizs, tészta (főétel, szárított)	50–60 g (1 kis tál)	60–90 g (1 közepes/nagy tál)
	Egyéb gabonamagvak (kuskusz, bulgur, kukorica, kukoricaliszt) (szárított)	40–60 g	60–70 g
Pácolt és hideg hús	25–30 g	25–30 g	
Sajt	16–30 g (1 vékony szelet/1 adag)	30–60 g (2 vékony szelet/adag)	
 <p>KÖRET és/vagy ELŐÉTEL</p>	Főtt zöldségek (kivéve burgonya)	40–100 g (1 kis tányér)	100–150 g (1 közepes tányér)
	Levesek (kivéve burgonya)	150–200 ml	200–250 ml
	Nem főtt zöldségek	½ desszertes tál (40–80 g)	1 desszertes tál (80–100 g)
	Keményítőtartalmú ételek		
	Burgonya (nyers)	60–80 g	80–100 g
	Rizs, tészta (szárított)	20–25 g	25–40 g
Hüvelyesek (lencse, bab, csicseriborsó) (szárított)	15–30 g (1–2 evőkanál)	30 g (2 evőkanál)	
 <p>DESSZERT</p>	Friss sajt	60 g	60–100 g
	Joghurt	80–125 g	125–150 g
	Friss gyümölcs	40–100 g (1 db kis – 1 közepes gyümölcs)	100–150 g (1 közepes méretű gyümölcs/ 1 db gyümölcs)
	Gyümölcssaláta	65–100 g (2–3 evőkanál)	100–130 g (3–4 evőkanál)
	Szárított gyümölcs	15–30 g (½ – 1 evőkanál)	25–30 g (1–2 evőkanál)
	Jégkrém	60–80 g	80–100 g
Sütemény és keksz	25–50 g	50–60 g	

² Főételként adva (pl. lasagne, darálthúsos burgonyapüré, pásztorpita, sült burgonya)

ISKOLAI EBÉDEK: TÁPANYAGALAPÚ SZABVÁNYOK

A napközbeni táplálékbevitel forrását rendszerint a reggeli, az ebéd, a vacsora és a főétkezések között elfogyasztott étel (snack) jelenti. Mivel a reggelihez képest szélesebb skálájú ételválasztékot képvisel az ebéd és a vacsora, így ezekhez általában nagyobb arányú energiabevitelt társítunk: reggeli 20%, ebéd 30–40% , vacsora 30%, snack 10–20%³.

Energiabevitel

Nem minden uniós országban állnak rendelkezésre gyermekekre vonatkozó mennyiségi energia irányvonalak. A nemzeti tápanyagbeviteli ajánlásokkal nem rendelkező országok esetében hasznos referenciát jelenthetnek a menüterv összeállításához az Európai Élelmiszerszabvány Hivatal (EFSA) által a gyermekekre és kamaszokra vonatkozóan kidolgozott átlagos energiabeviteli követelmények⁴.

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) energiaértékekre vonatkozó szakvéleménye tartalmazza az 1,6 értékű mérsékelt fizikai aktivitási szintű (PAL) gyermekek esetében becsült napi energiaszinteket (kivéve a 2 és 3 éves gyermekeket, ahol 1,4 értékű PAL került alkalmazásra).

Az iskolai ebédrel történő ajánlott energiabevitel 2–17 éves fiúk és lányok esetében

Életkor	Kcal/nap (PAL 1,6)	Kcal/ebéd (kb. 30%–40%)	Életkor	Kcal/nap	Kcal/ebéd (kb. 30%–40%)
2	Fiúk: 1028	308-411	10	Fiúk: 1933	580-773
	Lányok: 946	284-378		Lányok: 1818	545-727
3	Fiúk: 1174	352-470	11	Fiúk: 2043	613-817
	Lányok: 1096	329-438		Lányok: 1908	572-763
4	Fiúk: 1436	431-574	12	Fiúk: 2174	652-870
	Lányok: 1335	400-534		Lányok: 2004	601-802
5	Fiúk: 1522	Fiúk: 1522	13	Fiúk: 2333	700-933
	Lányok: 1417	Lányok: 1417		Lányok: 2099	630-840
6	Fiúk: 1610	483-644	14	Fiúk: 2513	754-1005
	Lányok: 1500	450-600		Lányok: 2175	652-870
7	Fiúk: 1711	513-684	15	Fiúk: 2699	810-1080
	Lányok: 1591	477-636		Lányok: 2228	668-891
8	Fiúk: 1819	546-728	16	Fiúk: 2845	853-1138
	Lányok: 1688	506-675		Lányok: 2259	678-904
9	Fiúk: 1925	577-770	17	Fiúk: 2940	882-1176
	Lányok: 1790	537-716		Lányok: 2277	683-911

³ Brit Élelmiszerszabvány Hivatal (FSA) (2007) Tápanyag- és élelmiszeralapú irányvonalak brit intézmények számára, elérhetőség: <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/nutrientinstitution.pdf>

⁴ EFSA (2013) Étrendi energia referenciaértékekre vonatkozó tudományos szakvélemény, elérhetőség: https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/3005.pdf



ZSÍRBEVITEL

A zsírbevitel korlátozása segít csökkenteni az energiabevitelt, valamint az elhízás és a kapcsolódó betegségek, például a cukorbetegség és a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát. A zsírbevitt a napi energiabevitt 30–35%-ában kell maximálni, és a telített zsírok többségét telítetlenekkel kell helyettesíteni. E cél elérése érdekében az iskolai étkeztetésben használt főzőzsíroknál fontos a csökkentés és a megfelelő kiválasztás⁵.

Lehetőség szerint egyszeresen vagy többszörösen telítetlen zsírokban gazdag (pl. olíva, repce (canola), pórsáfrány, napraforgó, kukorica, szója, dió, lenmag, szezámag és mogoró) olajokat, vagy növényi alapú kenhető krémeket kell használni.

Ipari transzzsírsvakat tartalmazó termékeket nem szabad az iskolákban tartani.



CUKORBEVITEL

A cukortartalmú ételek és italok gyakori fogyasztása növeli a fogsúvasodás és az elhízás kockázatát. A hozzáadott cukor bevitelét a napi energiabevitt 5–10%-ában (kb. 25–50 grammban) kell maximálni. E cél elérése érdekében az iskolai étkeztetésben lehetőség szerint kerülni és korlátozni kell a hozzáadott cukor használatát, ügyelve ugyanakkor az ízletességre.

A WHO iránymutatások⁶ értelmében a gyümölcsökben, zöldségekben és tejben természetesen előforduló cukrok ki vannak zárva az ajánlásból.



NÁTRIUMBÉVITEL

A WHO ajánlása szerint a megfelelő vérnyomás érdekében csökkenteni kell a nátriumbevittet, például a 2–5 éves gyermekeknél. A felnőtteknek ajánlott, 5 g/nap értékben maximált sóbevittet a gyermekek felnőttekéhez viszonyított energiaigénye alapján kell lefelé korrigálni⁷. A WHO Europe ajánlásai⁸ szerint a teljes napi sóbevittet 1–3 éveseknél 2 grammra, 4–6 éveseknél 3 grammra és 7–18 éveseknél 5 grammra kell korlátozni.

E cél elérése érdekében a főzéshez használt só mennyiségét lehetőség szerint korlátozni kell és más ízesítők (pl. fokhagyma, citromlé, fűszerek és fűszernövények) használatával kell helyettesíteni.

⁵ WHO Europe (2006) Élelmiszer- és táplálkozáspolitika iskolák számára, eszköz az iskolai táplálkozási programok kidolgozásához az európai térségben, elérhetőség: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf

⁶ WHO (2015) Iránymutatás a felnőttek és gyermekek cukorbevitteléséhez, elérhetőség: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

⁷ WHO (2012) Iránymutatás a felnőttek és gyermekek nátriumbevitteléséhez, elérhetőség: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836_eng.pdf?ua=1&ua=1

⁸ WHO Europe (2006), i. m.



KALCIUMBEVITEL

A kalcium alapvető fontosságú a csontok és fogak épségéhez és mineralizációjához. A vázrendszer növekedése során fontos a megfelelő mennyisége az optimális csonttömeg biztosításához. Gyermek és kamaszok esetében meg vannak állapítva a normál csontnövekedéshez és -fejlődéshez szükséges kalciumbevitel ajánlott értékei.

Az EFSA 2015. évi következtetése szerint a gyermekek étrendi kalciumszükségei a következők:

A gyermekek étrendi kalciumszükségeinek kiszámításához használt becslések

Életkor	Étrendi szükséglet (mg/nap) ⁹
1-3	388
4-6	681
7-10	672
11-14	944
15-17	965

Az uniós országokban eltérőek ugyan a fő étrendi kalciumforrások, rendszerint a tejtermékek élelmiszercsoportja a legfontosabb. A kalciumszükségek kielégítéséhez kalciumban gazdag ételek fogyasztása ajánlott. Ilyenek a tejtermékek, sötétzöld zöldségek, hüvelyesek, diófélék, puha csontú halak (pl. szardínia konzerv) és a kalciummal dúsított ételek.

⁹ EFSA (2015) Étrendi kalcium referenciaértékekre vonatkozó tudományos szakvélemény, 38. o., elérhetőség: <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/consultation/150114,0.pdf>

EBÉDEN KÍVÜL ADOTT ÉLELMISZEREK

Reggelire adott élelmiszerek

- ★ Bár sok iskola egy étkezést – rendszerint ebédet – kínál, hangsúlyozni kell a reggeli fontosságát, mert az iskolában kínált reggeli hozzájárulhat a kiegyensúlyozott étrendhez. A tapasztalatok szerint a tanulók koncentrációját is javítja. Reggeli azoknak a gyerekeknek biztosítható, akik képesek és hajlandók tanítás előtt beérni az iskolába, és akik otthon nem fogyasztottak teljes reggelit.
- ★ Azon országokban, ahol reggelit adnak az iskolákban, a napi energiabevitel 20%-os ajánlott mértéke alkalmazható referenciaként a biztosított étkezések tartalmának megtervezéséhez. A reggeliző klubok létrehozásának – az iskola, a tanárok és a diákok együttműködése mellett – támogatása jó módszer annak biztosítására, hogy a gyermekek méltányos áron jussanak egészséges reggelizéshez.

A három főétkezésen kívül adott élelmiszerek

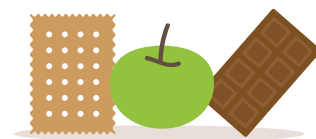
A három főétkezésen kívül elfogyasztott élelmiszerekkel bevitt energia nem haladhatja meg a gyermekek napi energiabevitelének 10–20%-át. A megfelelő snack típusok és adagméretek kiválasztásakor figyelembe kell venni a helyi étkezési kultúrát és snack fogyasztási szokásokat.



ITALOK

- ★ **Az ivóvizet** mindig térítésmentesen kell biztosítani az iskola területén.
- ★ **Egyéb italok:** az általános iskolákban ebédidőn kívül sima tej vagy édesítés nélküli alternatívák, pl. édesítés nélküli 100%-os gyümölcs- és zöldséglé kiosztása történhet. Csokoládés tej alkalmanként adható, amennyiben 5%-nál kevesebb hozzáadott cukrot tartalmaz. A középiskolákban alacsonyabb zsírtartalmú tejet kell biztosítani. Az említett italok adagméretei az alábbiakban láthatók.
- ★ Azon országokban, ahol elfogadható a nagyobb diákoknak adott tea és kávé, a középiskolákban édesítés nélküli tea és kávé biztosítható, ügyelve a lehető legkisebb koffeinbevitelre. Az általános iskolákban nem szabad üdítőitalokat tartani. A középiskolákban csak alacsony kalóriatartalmú üdítőitalokat szabad tartani.

Ital	Óvoda/általános iskola (3–11)	Középiskola (12–18)
Tej	150–200 ml (½ pohár vagy 1 kis pohár)	200–250 ml (1 nagy pohár)
Gyümölcslé/csokoládés tej	100–150 ml	150 ml



SNACKEK

- ★ Az ebédidőben adott gyümölcs- és zöldségadoagok mellett a **gyümölcs és/vagy zöldség** legyen az elsődleges és az összes iskolai ételosztó helyen minden szünetben elérhető snack lehetőség.
- ★ Az élelmiszerek kidobásának elkerülése érdekében az iskolák feladata **meghatározni a szerződéses közétkeztető által biztosítandó gyümölcs és zöldség helyes mennyiségét**, figyelembe véve az egyéb szereplők által (a regionális/nemzeti/uniós finanszírozású programokban, pl. az uniós iskolagyümölcs- és iskolatej-programban) adott élelmiszereket is. Ezt a felmérést a tanulók/diákok száma alapján kell végezni és az elfogyasztott élelmiszermennyiség szerint kell felülvizsgálni.
- ★ **Kenyér és kenhető krémek:** Egyes országokban gyakori snack a valamivel (lekvár, csokoládékrém stb.) megkent kenyér. A snack (kenyér + kenhető krém) teljes energiatartalma alapján kell kiszámolni, hogy a snack miként illik bele a gyermek napi étrendjébe.
- ★ **Édes snackek:** Az iskolákban kevés zsírt, telített zsírt és cukrot tartalmazó kekszetek, süteményeket és édes tésztákat kell kínálni vagy árulni. Édességeket nem szabad tartani. A tápanyagokban gazdag opciók (rostot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó édes snackek) részesítendőek előnyben.
- ★ **Fűszeres snackek:** Az általános iskolákban a hozzáadott zsír, só, cukor, vagy méz nélküli diófélék, magvak, gyümölcsök vagy zöldségek jelentsék a snacket. Fűszeres rágnivaló vagy ropi akkor kínálható, ha azt gyümölcssel, vagy zöldséggel, illetve tejtermékkel együtt adják. A középiskolákban alacsony árral vagy több hozzáférési ponttal kell népszerűsíteni az egészségesebb opciókat.
- ★ Az édes és fűszeres snackek megfelelő adagmérétei az alábbi táblázatban láthatók.

Édes és fűszeres snackek	Óvoda/általános iskola (3–11)	Középiskola (12–18)
Sütemény, pite, muffin, pogácsa	30–50 g	50–60 g
Keksz és palacsinta	20–30 g	30–40 g
Hozzáadott cukor, só vagy zsír nélküli dió, mandula, szárított gyümölcs vagy zöldség	20 g	30 g
Csokoládé és csokoládéval bevont termékek	15–20 g	25–30 g
Müzliszeletek	20–30 g	30–40 g

AZ EGÉSZSÉGESEBB ISKOLAI KÖRNYEZET ELŐMOZDÍTÁSA

Ügyelni kell az **ételek tálalására**: a fogások tálalásának eredetisége, valamint a különböző színű és állagú zöldségek kombinálása fokozza az ételek tetszetősségét.



Az alábbiakban láthatók az egészségesebb iskolai környezet előmozdítását szolgáló további ajánlások. Mivel a szerződéses közétkeztetési vállalkozók általában az iskola által rendelkezésre bocsátott létesítményeket és berendezéseket használják, így az alábbi ajánlások főleg az iskolai hatóságoknak szólnak.

Ellenőrzőlista az egészségesebb iskoláért

- Áruértékesítő automaták** nem telepíthetők az általános iskolai tanulók által elérhető helyekre. A középiskolákban csökkentett cukor- és zsírtartalmú termékeket kínáló, márkajelzés nélküli áruértékesítő automatákat kell használni.

- Az oktatók, élelmiszer-vállalkozók és étkeztetők kapjanak **képzést az egészséges étrendekről**. Az iskolai menüket táplálkozási képzettségű egészségügyi szakemberek bevonásával kell kialakítani.

- Elegendő képzett munkatársat** kell alkalmazni a tanulók ellátásához és felügyeléséhez, illetve a kellemes étkezési környezet biztosításához, a felügyeletet igénylő tanulók létszámától és életkorától függően.

- Ebédidőn kívül táplálkozási és ételismereteket kell tanítani a gyermekeknek, hogy képesek legyenek a tápláló ételek kiválasztására. Emellett ösztönözni kell a tanulók és tanárok részvételével tartott iskolai főző szakkörök működését.
-

- Az egészségesebb ételválasztékot** mindig tetszetős és elérhető módon kell megjeleníteni.
-

- Az étkező terek és létesítmények** ösztönözzék az egészséges étkezést:

- A gyermekek étkezéséhez használt, szalvétával és minden evőeszközzel ellátott hely mindig tiszta legyen.
 - Zajterhelés (nagy hangerő, visszhang stb.) nélküli, nyugodt hely legyen, ahol a tanulók halkan kommunikálhatnak egymással.
 - A lehető legtöbb természetes fényel kell megvilágítani.
 - Egész évben kellemes hőmérsékletű (se túl hideg, se túl meleg ne) legyen.
 - Szellőzése (természetes vagy mesterséges) biztosítson az adott légköbméterhez és befogadóképességhez megfelelő légcserét. Kerülni kell az elkészített ételektől, tisztítószerektől stb. származó erős szagokat.
 - A tanulóknak legyen elegendő helyük a kényelmes étkezéshez.
 - Legyen legalább 30 percük ahhoz, hogy leüljenek és elfogyassák az ebédet, majd legalább 15–30 perc játékra. Ez az időtartam szükség esetén növelhető a fiatalabb korcsoportok és a speciális igényű tanulók esetében.
-

- Sem asztali só**, sem külön tasakokba csomagolt só nem rakható ki a tanulók/diákok számára.
-

- Fűszerek** (paradicsom ketchup, mustár, barnamártás, salátakrém, ízesítők) csak a kiszolgáló pultnál lehetnek kihelyezve, az ebédlőben dolgozók felügyelete mellett.
-

- Az ebédlők, áruértékesítő automaták, üzletek és iskola utáni szakkörök adjanak következetes **üzeneteket az egészséges étkezésről, a szájhygiénáról és a testmozgásról.**



A közétkeztetők európai szövetsége, a FoodServiceEurope 1990-ben jött létre. A tagjai által tömörített cégek több mint 6,2 milliárd adag ételt főznek le évente, 600 000 munkavállalót foglalkoztatnak, és 27 milliárd euró forgalmat bonyolítanak le Európa-szerte.

Szakszervezeti partnerével az EFFAT-tal közösen létrehozta a szerződéses közétkeztetés Európai Szociális Párbeszéd Bizottságát is.



TURISZTIKAI ÉS VENDÉGLÁTÓ MUNKAADÓK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE (VIMOSZ)

A VIMOSZ a turisztikai-vendéglátó szakma munkaadói érdekképviseleti szövetsége.

Az Ágazati Párbeszéd Bizottságban a munkaadói oldal képviselőjeként aláírja a szakma munkakapcsolatait szabályozó kiterjesztett Ágazati Kollektív Szerződésnek. Közétkeztető tagsága a KSH által mért közétkeztetési forgalom 60%-át adja.