HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

2024. június - VIII. évfolyam 5. szám

A TARTALOMBÓL

Beköszöntő 2
KÖZSZÖV hírek 3
Nyári élelmiszerbiztonsági tipp 3
Fenntarthatósági rovatunk 4
Raisz Anikó: a sikeres zöld átállás megvalósításához fontos, hogy az európai gazdaság versenyképes maradjon 4
Fehérjebevitellel útban a növényi alapú táplálkozás felé 4
Mikroműanyagok és táplálkozás: A rejtett veszélyek 5
Wasteless projekt 5
Szakmai hírek 8
MDOSZ: Elkészült az ovisoknak szóló OKOSTÁNYÉR® 8
EFSA: füstaromák használata egészségügyi kockázatokkal járhat, több termék is eltűnhet? 8
Az EU engedélyezi a géntechnológiával módosított kukorica élelmiszerként és takarmányként való felhasználását 8
Gyermekek egészséges életmódra nevelésének lehetőségei 9
Bemutatta a legutóbbi WHO Gyermek Tápláltsági Állapot és Táplálkozási Vizsgálat, COSI 2022 eredményeit az NNGYK 10
Rengetegen betegszenek meg ezektől az élelmiszerektől Európában 14
Jó hírek érkeztek Zalából 14

BEKÖSZÖNTŐ

Tisztelt Olvasók, Kedves Kollégák!

Kissé kérette magát, aztán berobbant a nyár. A megszokotthoz képest hosszabb volt a tanév is. Vannak olyan konyhák, ahol "csak" a nagybani főzésnek van vége, ők továbbra is folytatják a munkát, kicsit másképp, kicsit kevesebben, alacsonyabb létszámmal. A lecsökkentett nyersanyagkészletek energiamegtakarítást hoznak majd.

Ilyenkor egy kicsit mindenki összébb húzza magát létszámban, nyersanyagkészletekben, mert a nyári táborok nem igényelnek akkora készültséget, mint a tanév közbeni ellátás. A nyári étlapok már elkészültek, ahogyan a különböző táborok, rendezvények részletei is kirajzolódtak. Ez utóbbiak egy kis szakmai kihívást, változatosságot visznek majd a konyhák életébe. Fel tudjátok használni az idei KÖSZ versenyen ellesett praktikákat, a megtanult technológiai fogásokat, valamivel nagyobb teret adva a szakmai kiteljesedésnek.

A szabadságtervek elkészültek, a munkatársak már már élvezik a megérdemelt nyári pihenést. Nagyon fontos a pihenés és a feltöltődés, hogy ősszel megújult erővel tudjunk megfelelni az előttünk álló feladatok megoldásainak. Az elmúlt tanév tapasztalatainak lesz ideje leülepedni, jó tapasztalattá, gyakorlattá érni.

Elkezdődhetnek az év közben már eltervezett, szükséges és fejlődést szolgáló felújítások, átalakítások, tisztasági-festések, és augusztus végén az éves leltár, nagytakarítás, selejtezés, és lomtalanítás.

Az évnek ebben a szakaszában kicsit megnyugszik minden és mindenki a konyhákon. Leértett az eper, kifutóban van a sárgabarack, és itt a szilva. Ez utóbbi egy kis fahéjjal megbolondítható. Érdemes megvárni amíg illatozni kezd a gyümölcs és akkor készülhet belőle zamatos, befőtt, lekvár, jam, kinek-kinek ízlése szerint. A nyár tartósított ízei, illata megédesítik a téli estéket, egy csepp nyarat varázsolnak a zord időjárás okozta hűvös téli estékbe egy-egy finom sütemény hozzávalójaként.

A KÖZSZÖV célja továbbra is a szakmai támogatásotok, az online webináriumokon és a személyes kapcsolatokon keresztül. Várjuk az élelmezésvezetők, séfek, szakácsok, dietetikusok jelzéseit ugyanúgy, ahogy az elmúlt időszakban. A jelenlegi elnökség nagy hangsúlyt fektet a személyes találkozások gyakoriságára, a szélesebb körben való megjelenésre, a nagyobb propaganda elérése érdekében. Kiemelkedő példa volt erre a márciusban, a SIRHA-n megrendezett Országos Közétkeztetési Szakácsverseny, amely kiváló fórum volt új személyes kapcsolatok kialakítására, a meglévő szakmai barátságok elmélyítésére, tapasztalatcserére.
Kívánok minden közétkeztetésben dolgozó Kolléga részére tartalmas feltöltődést és pihenéssel teli nyarat!

Tisztelettel,

Lugosi Richárd
KÖZSZÖV elnökségi tag

KÖZSZÖV HÍREK

A **Civil Díj** zsűrije a Magyar Természetvédők Szövetségének és partnereinek - **a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének**, a Hungast csoportnak és a METRO Gasztroakadémiának - ítélte a legsikeresebb érdekérvényesítési projekt díját a Heti húsmentes nap a közétkeztetésben kampányért. A díjról bővebb információ itt olvasható.

Május 30-án a **Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ a WHO Gyermek Táplálltsági Állapot és Táplálkozási Vizsgálat,** (COSI2022) **címmel konferenciát szervezett**, melyre elődói meghívást kapott a **KÖZSZÖV** is. **Dávid-Dobos Zsófia** a táplálkozás-egészségügyért és dietetikáért felelős alelnök **Jó gyakorlatok a közétkeztetés területéről** címmel tartott előadást. Az eseményen a gyermekkori elhízás megfékezését, a gyermekek egészséges fejlődését célzó programok szakértői is megosztották tapasztalataikat (lásd később).

Válaszolt a BM a kórházi étkeztetéssel kapcsolatos megkeresésünkre. A levelezés részletei ide kattintva olvashatók.

Június 11-én személy kategóriában **Dávid-Dobos Zsófia, a Hungast vezető dietetikusa, a KÖZSZÖV alelnöke kapta a fenntartható gasztronómiáért elismerést.** (Képen középen).

Méltó helyre került a díj, melyhez gratulálunk!
Vendéglátóhely kategóriában az Iszkor - Mályinka - (bal oldalon a tulajdonos séf Pohner Ádám) szervezet kategóriában az Élelmiszerbank Egyesület kapta a díjat.

Megkezdtük a KÖSZ 2025-2026 közétkeztetési szakácsverseny előkészítő munkáit, jelenleg egyeztetések zajlanak szakértőkkel a versenykiírásról, amely várhatóan novemberben megjelenik.

Megkeresett bennünket az **Agrárközgazdasági Intézet** egy Európa több országát érintő kutatás kapcsán, amelynek támája a biotermékek a közétkeztetésben. Hamarosan a felmérés részletivel jelentkezünk.

Véleményünket kérte a Magyar Turisztikai Ügynökség, az élelmezésvezető képzés bemeneti követelményeinek bővítése kapcsán. Határidő módostással kértük, hogy a képzési programkövetelményeket összességében áttekinthessük.

NYÁRI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TIPP

A nyári szünet nélkül, folyamatosan üzemelő konyhákon is van nyári szabadságolás. Ilyenkor egy-egy feladat felelősétől, - aki megérdemelt pihenését tölti, - mások veszik át a szerepét és a felelősségét is.
Fontos tudni, hogy 2008. évi XLVI. törvény az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről 22.§ (1) c. pontja alapján az élelmiszer-vállalkozásoknak (a

közétkeztetés is élelmiszervállalkozás!) az üzemelés teljes időtartama alatt gondoskodniuk kell élelmiszer-biztonsági szaktudással rendelkező, azonnali intézkedésre jogosult felelős személy jelenlétéről.
Ez azt jelenti, hogy az élelmiszer-biztonsági feladatokkal megbízott munkatárs - sok helyen ő a „HACCP felelős" - távolléte idejére helyettest kell megbízni, és feladata ellátására felkészíteni.
A felkészítés legegyszerűbb módja, hogy átnézik a HACCP kézikönyvet.

FENNTARTHATÓSÁGI ROVATUNK
RAISZ ANIKÓ: A SIKERES ZÖLD ÁTÁLLÁS MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ FONTOS, HOGY AZ EURÓPAI GAZDASÁG VERSENYKÉPES MARADJON

A sikeres zöld átállás megvalósításához fontos, hogy az európai gazdaság versenyképes maradjon – jelentette ki Raisz Anikó, az Energiaügyi Minisztérium (EM) környezetügyért és körforgásos gazdaságért felelős államtitkára hétfőn az MTI-nek adott nyilatkozatában.

Az államtitkár, aki az uniós tagállamok környezetvédelemért felelős minisztereinek tanácskozásán vett részt Luxemburgban, elmondta: a tanácsülésen bemutatta a júliustól kezdődő uniós magyar elnökség környezetvédelmi programját. Mint mondta, a féléves elnökség során folytatni fogják a környezetszennyezések elleni küzdelmet, és a zöld átállás méltányos formáját szeretnék előmozdítani, a versenyképességre fókuszálva.
Olvass tovább: trademagazin.hu

FEHÉRJEBEVITELLEL ÚTBAN A NÖVÉNYI ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS FELÉ

A magyar felnőtt lakosság több, mint kétharmada, míg a magyar gyerekek közel negyede túlsúlyos vagy elhízott. A felnőttekre jellemző táplálkozási problémák már gyermekkorban is fellelhetők. Általánosságban elmondható, hogy alacsony zöldség-, gyümölcs-, és teljes értékű gabonafogyasztás, valamint alacsony rostbevitel mellett, túlzott só, zsír és telítettzsírsav-bevitel jellemzi a lakosság táplálkozását.
A jelenlegi étkezési szokásainkon elengedhetetlen változtatni, hiszen felismerhető az összefüggés a kiegyensúlyozott, kevesebb állati eredetű élelmiszert tartalmazó étrend és az alacsonyabb táplálkozási lábnyom között. Továbbá a nagyrészt növényi alapú étrend csökkentheti a szív- és érrendszer betegségek, a II-es típusú cukorbetegség, valamint a rákos megbetegedések kialakulásának kockázatát és az egy főre jutó üvegházhatású gázok kibocsátását.

A **bolygó egészségét** is támogató, úgynevezett **„planetary health plate"** szerint a tányérunk egyik felére zöldségeknek és gyümölcsöknek kellene kerülnie. Míg a másik felének teljes értékű gabonából, növényi fehérjeforrásból, telítetlen zsírsavtartalmú növényi olajokból kellene állnia. Az állati eredetű fehérje ebben a felosztásban csak opcionálisan és mérsékelt mennyiségben jelenik meg, előnyben részesítve a sovány termékeket, fermentált tejtermékeket.
Ezzel ellentétben, habár a fehérjebevitel mennyisége megfelel a különféle táplálkozási ajánlásoknak, a magyar felnőtt lakosság fehérjebevitele 63%-ban, míg a 4-10 év közötti gyerekeké 59% állati eredetű élelmiszerekből tevődik össze.

Növényi táplálkozási attitűdök

A magyar felnőtt lakosság 1%-a követ vegán, 2%-a vegetáriánus és 3% flexitáriánus étrendet. Eltérő kutatási adatok szerint Európában a vegetáriánusok, vegánok és a peszkateriániusok kb. 6-14%-ban, míg a flexitáriánusok 20-42%-ban vannak jelen a társadalomban.
A Nestlé 2022-ben és 2023-ban végzett kutatásából, amelyben a magyar lakosság növényi alapú táplálkozási attitűdeire kereste a választ, kiderült, hogy az egészséges táplálkozás kulcsát legtöbben a zöldség-,

gyümölcs-, és a rostdús ételek fogyasztásában látják, azonban kb. 5% az, aki az állati eredetű élelmiszerek elhagyásának vagy csökkentésének is szerepet tulajdonított ebben.
2022-ben a válaszadók 52%-a nyilatkozott úgy, hogy lemondana legalább egyfajta állati eredetű élelmiszerről vagy hústermékről. Ehhez képest egy évre rá 58%-ra nőtt a lakosság erre vonatkozó hajlandósága, ami különösen a feldolgozott húskészítményeket és a vörös húsokat érintette.

Tízből hat megkérdezett hetente többször, de nem mindennap fogyaszt húsételeket, a húsmentes napokat pedig elsősorban a spórolás motiválja. Ez egybevág a korábbi eredményekkel, ugyanakkor fontos különbség, hogy az anyagi megfontolás szerepe 58%-ról 48%-ra csökkent, miközben az egészségügyi érvek súlya 12%-ról 18%-ra nőtt.
Érdekesség, hogy a válaszadók 6%-a a jövőben akár el is hagyná, 45%-a pedig csökkentené a húsfogyasztását, minden harmadik megkérdezett pedig szívesen kipróbálná a különböző növényi alapú alternatívákat a feldolgozott hústermékek helyettesítésére.

Mi áll a növényi alapú táplálkozás megvalósításának gátló tényezői mögött?
Szakirodalom szerint a növényi alapú táplálkozás megvalósításának hátterében különféle gátló tényezők szerepelnek. Ezek lehetnek **észlelt tényezők**, amelyek közé például a húsevés élvezete, a megszokott kényelem és ízélmény tartoznak. Információ hiányában sokan unalmasnak és íztelennek tekintik a növényi alapú ételeket. De ebben a kategóriában jelennek meg a szociális és pénzügyi okok is. A gátló tényezők másik csoportját az úgynevezett **objektív tényezők alkotják**. Ilyen például mikor az esszenciális tápanyag hiányától való félelem miatt nem mernek belevágni a növényi alapú táplálkozásba. Fontos kiemelni, hogy egy megfelelően, szakember segítségével összeállított növényi alapú étrenddel, adott esetben étrend-kiegészítőkkel együtt, fedezni lehet a szükséges tápanyagok bevitelét.
De ott szerepel még a gátló tényezők között az étel elfogyasztásával kapcsolatos **erkölcsi aggodalom** is, mi szerint ellentétben áll az étel élvezete és az állatjólét iránti aggodalom.

Összességében tehát elmondható, hogy szükséges változtatnunk az étrendünkön. Szakembereknek, közétkeztetésben dolgozóknak kiemelt szerepük van abban, hogy segítség a lakosságot a helyes étkezési szokások kialakításában és a különféle akadályozó tényezők leküzdésében.
A Nestlé növényi alapú Garden Gourmet portfóliója, amely kis- és nagykereskedelemben egyaránt elérhető, jó választás lehet azoknak, akik szeretnék csökkentetni az állati eredetű élelmiszerek fogyasztását, azonban nem tudják, hogyan vágjanak bele. Ezek a termékek ízletes alternatívát nyújtanak a mindennapokban és kiegyensúlyozott táplálkozás mellett hozzájárulnak a napi fehérje- és rostbevitelhez.
Írta: Sárga Diána, dietetikus, Nestlé Hungária Kft.

MIKROMŰANYAGOK ÉS TÁPLÁLKOZÁS: A REJTETT VESZÉLYEK

Az elmúlt években a mikro-műanyagok jelenléte és hatásai egyre inkább előtérbe kerültek, különösen a táplálkozás és az egészség szempontjából. Az éves globális műanyagtermelés meghaladja a 460 millió tonnát, amelynek jelentős része végül hulladékként kerül a környezetbe. A mikro-műanyagok, amelyek 5 milliméternél kisebb átmérőjű műanyag részecskék, a környezetben felhalmozódva jelentős egészségügyi kockázatot jelenthetnek.
Olvass tovább: trademagazin.hu

WASTELESS PROJEKT

Az élelmiszer- pazarlásról
Míg az éhezés a világ egyik legfontosabb egészségügyi problémája, a globális szinten megtermelt élelmiszerek egyharmada (1,3 milliárd tonna) megy kárba évente. A fejlett országokban lévő élelmiszerpazarlás

(222 millió tonna), nagyjából megegyezik a szubszaharai Afrika összes élelmiszer termelésével (203 millió tonna).

Az Európai Unióban évente 88 millió tonna élelmiszer kerül kidobásra, melynek becsült költsége 143 milliárd euró. Ez a pazarlás óriási negatív hatással van a társadalomra, a környezetre és a gazdaságra egyaránt.

Az élelmiszer- veszteség és –pazarlás jelentősége

Az élelmiszeripar egyik legfontosabb kutatási területe a melléktermékek felhasználásának optimalizálása. A nem megfelelő tárolási és szállítási infrastruktúra, a szabványosított logisztikai folyamatok hiánya. Emellett számos agrár-élelmiszeripari termék romlandó jellege jelentős további kihívást jelent.

A melléktermékek alkalmazhatóságának átfogó globális perspektívájára van szükség ahhoz, hogy olyan megoldásokat találjunk, amelyek lehetővé teszik a termék életciklusának fenntartását.

Az infrastruktúra, a logisztika, a technológia és az agrár-élelmiszeripari ágazaton belüli együttműködés javítását célzó kezdeményezések fenntarthatóbb gyakorlatokat és egy körkörösebb gazdaság bevezetését tehetik lehetővé.

Írta: Dr. Deolinda Silvia

Projekt bemutatása

A Wasteless egy alkalmazott kutatási projekt, melyben, innovatív eszközöket és módszertanok keverékét fejlesztik és tesztelik az élelmiszer –veszteség és hulladék (FLW) mérésére és monitorozására. Célja, hogy olyan eszközöket és ajánlásokat dolgozzon ki, melyek végső soron évente legalább 20%-kal csökkentik a veszteséget.

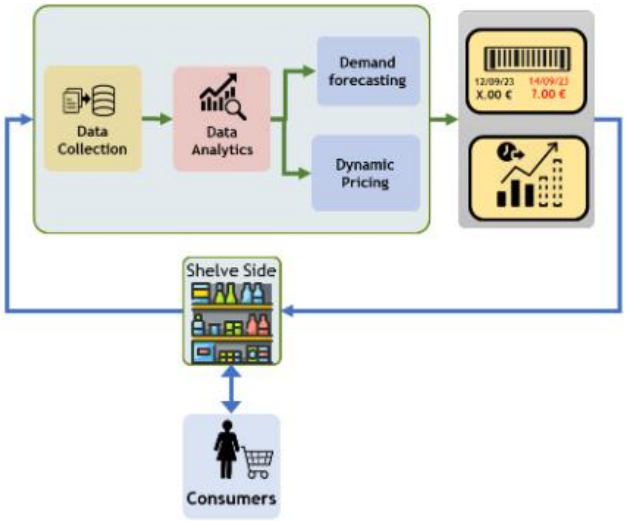
Az élelmiszer veszteség mérésére szolgáló módszerek bemutatása

WASTELESS nyílt hozzáférésű Blokklánc. Egy elektronikus főkönyvet foglal magába. Az élelmiszeripari szereplők itt rögzíthetik és nyomon követhetik az élelmiszertermeléssel és feldolgozással kapcsolatos folyamatokat, mellékfolyamatokat a FLW-val együtt.

A rendszer a Lansink-skála és a Hulladékhierarchia szerint jelent, demonstrálva a vállalatok előrehaladását az FLW megelőzésében és csökkentésében.

Többletkészlet mérési és kezelési eszköz. Ez az eszköz lehetővé teszi az élelmiszerlánc kiskereskedőinek, hogy azonosítsák az élelmiszer-pazarlást a forrásnál és optimalizálják beszerzési és működési folyamataikat annak megszüntetésére. A vállalati információkat termékalapú kumulatív struktúrában tárolja, régiók, városok és tárolóegységek (SKU) szerint elemzi. A mérés célja megbízható élelmiszer-pazarlási adatok nyújtása. A többletkészlet kezelési program, pedig az Élelmiszer-visszanyerési Hierarchia alapján kódolva, listákat készít a termékek fogyasztásra, állati takarmányra, biogáz termelésre vagy újrahasznosításra való alkalmasságáról.

AI - alapú adatvezérelt megközelítés a FW méréshez. Célja a fejlett mesterséges intelligencia által vezérelt modellek fejlesztése és megvalósítása a dinamikus árazás és a kereslet-előrejelzés folyamatos tanulási stratégiáján keresztül.



Az elsődleges cél az, hogy kitalálják, hogyan lehet csökkenteni a friss élelmiszer-pazarlást, és azt potenciálisan az üzleti hatékonyság növelésére fordítani, hogy a kiskereskedőket az ágazatban való hatékonyabb együttműködésre ösztönözzék.

Automatikus élelmiszer hulladékértékelő rendszer a háztartások számára. Ennek az eszköznek a lényege egy felhasználóbarát mérleg, amelyet egy dedikált mobiltelefon-alkalmazás egészít ki, amely zökkenőmentes adatgyűjtést és központi adatbázisba való átvitelt tesz lehetővé. Az összegyűjtött adatokat elemzik, és a kapott eredményeket szélesebb populációra extrapolálják, lehetővé téve a hagyományosan kérdőívekkel és interjúkkal meghatározott paraméterek átfogóbb értékelését.

Számítógépes alapú képfeldolgozás. Ez egy olyan eszköz, amely elemzi a hűtőszekrényben lévő élelmiszerek színváltozását. Ezek az információk segítségével keresi az összefüggést a háztartási élelmiszerveszteség és a pazarlás között. Elsősorban a friss gyümölcs és zöldség színmérésére szolgál, de a húsfeldolgozásban is szeretnék használni.

A rendszer lefényképezi az adott élelmiszert, elemzi a képet és észleli a szín alapú minőségromlást. A romlást területszázalékban számítják ki, majd a gyümölcsök és zöldségek súlyával együtt elemzik.

Társprojekt: FOLOU

A FOLOU projekt azon dolgozik, hogy az élelmiszer-veszteséget megelőzzék és csökkentsék az elsődleges termelési szakaszban.

Jelenleg sem a műszaki sem a tudományos ismeretek nem adottak ehhez, nincs megfelelő mérési módszer a kezdeti szakaszban bekövetkező veszteségek mérésére. A probléma nem csak az, hogy mérni nem tudják a veszteségeket, hiszen a kiváltó okok ismerete és megértése is kutatásra szorul.

A bőséges betakarítás a gondos termesztéssel kezdődik

A Ghent Egyetemen dolgozó Aya Amar kutatása a burgonyatermesztés termelési veszteségeinek megértésére és csökkentésére összpontosít. A kutatás része a FOLOU projektnek, melynek célja a mezőgazdasági gyakorlatok javítása révén az élelmiszerbiztonság és fenntarthatóság fokozása.

A burgonya globálisan kiemelkedő fontosságú növény, különösen Belgiumban, ahol nemcsak alapvető élelmiszerforrást jelent, hanem jelentős gazdasági termény is. Azonban számos tényező – mint például kórokozók, kártevők, tápanyaghiány és időjárási viszonyok – jelentős termelési veszteségeket okozhatnak. Az éghajlatváltozás tovább súlyosbítja ezeket a kihívásokat, új fenyegetéseket jelentve a burgonyatermesztés számára világszerte.

Aya kutatása a biostimulánsok – különösen az Alphasol – potenciálját vizsgálja, hogy mélyítheti a burgonya gyökérzetét, és így csökkentheti a szárazsági stressz okozta veszteségeket. A 2023-as kezdeti mezőgazdasági kísérletek pozitív eredményeket mutattak az Alphasol alkalmazásával, ami nagyobb gumóméretet és számot eredményezett az ellenőrzött parcellákhoz képest. Ugyanakkor az időjárási ingadozások, például az esőzések vagy szárazság okozta jelentős termelési veszteségek továbbra is kihívást jelentenek.

A termelési veszteségek pontos mérésére Aya távoli érzékelési technológiákat és drón-alapú monitorozást alkalmaz. Ezek az eszközök adatokat szolgáltatnak olyan előrejelző modellek kidolgozásához, amelyek pontosan becsülik meg az aktuális és potenciális terméshozamokat, ezzel azonosítva a különböző stresszforrások miatti veszteségeket.

Olvass tovább: wastelesseu.com

SZAKMAI HÍREK

MDOSZ: ELKÉSZÜLT AZ OVISOKNAK SZÓLÓ OKOSTÁNYÉR®

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) új táplálkozási ajánlást adott ki, ezúttal a 4-6 éves korosztály számára. A felnőttek és az iskolás gyermekek után most az óvodások is megkapták saját OKOSTÁNYÉR® útmutatójukat, amely célja, hogy segítse a kisgyermekes családokat, és már korán kialakítsa a helyes táplálkozási szokásokat a legkisebbeknél is.

Forrás: MDOSZ

EFSA: FÜSTAROMÁK HASZNÁLATA EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATOKKAL JÁRHAT, TÖBB TERMÉK IS ELTŰNHET?

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) friss jelentése alapján az Európai Bizottság döntött a mesterséges füstaromák kivonásáról a piacról, mivel ezek jelentős egészségügyi kockázatokat hordozhatnak. A tiltás olyan népszerű élelmiszerekre is kiterjed, mint a húskészítmények és sajtok, amelyek füstaromát tartalmaznak.

Az EFSA kutatásai szerint bizonyos füstaromák, mint például az SF-001, SF-002, és SF-003, potenciálisan genotoxikus hatással bírnak, ami a fogyasztók DNS-ére gyakorolhat káros hatást.

Olvass tovább: trademagazin.hu

AZ EU ENGEDÉLYEZI A GÉNTECHNOLÓGIÁVAL MÓDOSÍTOTT KUKORICA ÉLELMISZERKÉNT ÉS TAKARMÁNYKÉNT VALÓ FELHASZNÁLÁSÁT

Az Európai Bizottság két, géntechnológiával módosított kukoricafajta élelmiszerként és takarmányként való felhasználását engedélyezte – közölte a brüsszeli testület. A bizottság engedélyezési határozata azt teszi lehetővé, hogy ezeket a géntechnológiával módosított kukoricákat élelmiszerekben és takarmányokban való felhasználás céljából importálják az unióba, ezek termesztését azonban továbbra is tiltja az EU-ban.

Forrás: MTI

GYERMEKEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

A gyermekkori elhízás előfordulása egyre növekvő tendenciát mutat világszerte, amelynek számos negatív hatása van a gyerekek fizikai, szociális és pszichológia jóllétére. Továbbá előrejelzője a felnőttkori elhízásnak és számos nem fertőző betegség kialakulásának kockázatát is növelheti.

A felnőttekre jellemző táplálkozási problémák már gyermekkorban is megjelennek.

A Nestlé gyerekek körében végzett kutatásából kiderült, hogy minden negyedik magyar 4-10 év közötti gyerek túlsúlyos vagy elhízott. A háromnapos táplálkozási naplóból végzett elemzés alapján az látható, hogy a kutatásban résztvevő gyerekek csupán 43%-a fogyasztott legalább egyszer teljes értékű gabonát, az ajánlottnál kevesebb zöldséget-és gyümölcsöt fogyasztottak, alacsony volt a rostbevitelük. Az energiát adó tápanyagok közül a zsírbevitelük meghaladta az ajánlott 30 energia%-ot, magasabb volt a koleszterin-, só és hozzáadott cukor bevitelük. Továbbá az ajánlottnál alacsonyabb volt a tej-és tejtermék fogyasztásuk, így a kalciumbevitelük is.

Az elhízás visszaszorításában kiemelkedő szerepe van a szülői példamutatásnak és az edukációnak.

A Nestlé Magyarországon 2003 óta kiemelte figyelmet szentel annak, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás és az egészséges életmód üzenete minél több iskoláshoz eljuthasson. Oktatási tevékenységet 2018 óta a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért Program keretében valósítja meg és az **elmúlt 20 évben közel 500.000 gyerek edukációjában** vett részt.

NESTLÉ az EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

Az elmúlt három évben **két új programot hoztak létre**, amelyek azóta is nagy sikernek örvendenek és nagyon népszerűek a gyerekek körében.

Az Okos Snack elsősorban **8-11 éves gyerekeket** szólít meg pedagógusaik, edzőik segítségével a kiegyensúlyozott életmód és táplálkozás témájában **„üzenet" és „házi feladat" kártyákon keresztül.** A program könnyen alakítható akár a fiatalabb és az idősebb korosztály számára is. A diákok vezetői egy-egy alkalommal pár percben beszélnek az aktuális témáról, majd két típusú kártyát osztanak ki útravalóul. Az "üzenet kártyán" a témához kapcsolódó legfontosabb tudnivalókról, érdekességekről olvashatnak. A „házi feladat" kártyákon egyszerű feladatok szerepelnek, amelyek további mélyíthetik a gyerekek tudását az adott témában.

A programban résztvevő pedagógusok munkáját felkészítő előadás és témakörönként segédanyagok támogatják.

Az elmúlt három évben **összesen 19.180 gyerekhez jutottak el a kártyák.** A program sikerességét a pedagógusok visszajelzésein túl a foglalkozások előtt és után kitöltött tudásfelmérők eredményei is bizonyítják. A gyerekek tudása 6 egyszerűen megfogalmazott, gyakorlatias kérdéssel került felmérésre, amelyek a teljes értékű gabona, a tej-és tejtermékek, a zöldség-és gyümölcsfogyasztás, valamint az édességfogyasztás gyakoriságára vonatkoztak. A kérdéssor továbbá kitér a zsírszegénységre és a sószegénységre.

Az eredményekből az látható, hogy mindegyik évben **változott a gyerekek tudása** a program végére, sok esetben szignifikáns eltérések találhatók a tudásfelmérőkben

Az Etesd az Eszed nevű program az Okos Dobozzal, Magyarország legnagyobb ingyenesen hozzáférhető, digitális edukációs platformjával közösen jött létre, a Nemzeti Alaptantervvel összhangban. A programcsomag **4 fő fejezet, összesen 20 témakör** köré épül, amelyben megtalálhatók az általános táplálkozási ismereteken túl, táplálkozás-élettani alapokra, étrendi irányzatokra, tudatos vásárlásra, ételkészítés- és információszerzésre vonatkozó ismeretek is. Sajátossága abban rejlik, hogy az általános iskolás gyerekek nem a hagyományos frontális tanítási-tanulási folyamaton

keresztül, hanem **játékos formában, szórakozva, szinte észrevétlenül sajátíthatják** el az egészséges életmóddal és kiegyensúlyozott táplálkozással kapcsolatos ismeretanyagot. A program során 53 animáció, 181 grafikus feladat és 10 különleges, a gamerek világát idéző, rövid figyelemfelkeltő videó várja a gyerekeket.
Továbbá, a tudásanyag 2024-ben 11 új animációval és 60 feladattal bővült, hogy az egészséges életmód mellett a fenntartható táplálkozás és környezettudatos hétköznapi szokások kialakítását is elősegítse a fiatalok körében.
Az **indulása óta több, mint 10.000 gyerek csatlakozott** az évente egyszer megrendezett kihíváshoz, amely során **több, mint 370.000 feladatot oldottak meg**. A program elején és a végén szintén egy tudásfelmérő kitöltésével mérhető a **gyerekek tudásának gyarapodása,** amely minden évben közel 10%-kal emelkedett.

Mindegyik program **nyitott** az érdeklődők számára, így országszerte bármely iskola, egyesület csatlakozhat ezekhez akár élelmezésvezetőkön, dietetikusokon, pedagógusokon, edzőkön keresztül.
Szerző: Sárga Diána, dietetikus MSc, Nestlé Hungária Kft.
További információ a programokról és a részvétel lehetőségéről az info@hu.nestle.com e-mail címen keresztül érhető el.

BEMUTATTA A LEGUTÓBBI WHO GYERMEK TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT ÉS TÁPLÁLKOZÁSI VIZSGÁLAT, COSI 2022 EREDMÉNYEIT AZ NNGYK

A gyermekek megfelelő tápláltsági állapota számos megbetegedés kockázatát csökkenti (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség), pozitívan hat az iskolai és fizikai teljesítményre, a társas kapcsolatokra. Ugyanakkor Európa-szerte és Magyarországon is előfordul, hogy a gyermekek tápláltsági állapota nem kielégítő, túlsúly, elhízás vagy alultápláltság állapota áll fenn. A WHO Európai Regionális Irodája egy standardizált, az európai régióra kiterjedő gyerekkori elhízást monitorozó rendszert hozott létre (Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI), melynek célja, hogy a gyermekkori elhízás trendjét az egyes országok összehasonlítható adatainak segítségével követni lehessen, illetve időszerű, valid és megbízható adatok álljanak rendelkezésre a 7 éves gyermekek tápláltsági állapotáról.

A konferenciát Dr. Surján Orsolya, helyettes országos tisztifőorvos nyitotta meg.

Susovits Kitti (NNGYK) bemutatta a COSI 2022 módszertanát, az antropometriai mérések eredményét. Az előadásból kiderült, hogy a 6-8 éves gyermekek 64%-a normál tápláltsági állapotú, minden 10. gyermek alultáplált és 26%-uk túlsúlyos vagy elhízott.

A korosztályok között jelentős különbség figyelhető meg. Az életkor előrehaladtával nő a nem megfelelő tápláltsági állapot előfordulása: a 6 évesek körében szignifikánsan magasabb a normál kategóriába tartozók aránya a 8 évesekhez képest. Különbség mutatkozott nemek tekintetében is: a lányok körében magasabb az alultápláltak aránya, fiúk körében pedig a normál kategóriába tartozók aránya.
Kiemelt jelentősége van annak, hogy a szülőknek a gyermekük tápláltsági állapotáról alkotott képe és a tényleges mérések közötti nagy különbségek mutatkoztak, továbbá, hogy egyenlőtlenség figyelhető meg településtípus és iskolai végzettség szerint.
A fővárosban élők nagyobb arányban vannak a normál tápláltsági állapot kategóriában a községben élőkhöz képest, ezzel szemben a községben élők nagyobb

arányban vannak az elhízott kategóriában a fővárosban élőkhöz képest. Az alacsonyabb iskolai végzettségű szülők körében a túlsúlyos és elhízott gyerekek nagyobb aránya, a főiskolai/egyetemi végzettségű szülők körében pedig a normál tápláltsági állapotú gyerekek nagyobb aránya figyelhető meg. A tápláltsági állapot és a táplálkozási szokások között ugyanakkor nem voltak jelentős összefüggések.

Dolgos Judit Ágnes (NNGYK) arról beszélt, hogy az ételkészítésben segítő gyermekeknél kevesebb a képernyő előtt töltött idő, nagyobb valószínűséggel követik az egészséges étkezési szokásokat, gyakrabban fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt és ritkábban fogyasztanak édességet.

A magyar 6-8 éves gyermekek túlnyomó többsége ritkábban fogyaszt halat és hüvelyeseket, mint azt az ajánlások javasolják.

Zentai Andrea (NNGYK) a 6-8 éves gyermekek fizikai aktivitását és életmódját mutatta be. Az eredmények alapján a többet sportoló gyerekeknek ritkábban van saját okostelefonjuk, tabletjük vagy számítógépük, gyakrabban étkeznek napi ötször, esznek naponta/naponta többször friss gyümölcsöt, zöldséget és ritkábban fogyasztanak cukrot tartalmazó üdítőitalokat, teákat, szörpöket.

A fővárosban/városokban a gyermekek nagyobb aránya sportol, az iskolába való közlekedést a szülők biztonságosabbnak találták, kevesebb időt töltenek a gyermekek képernyő előtt, kisebb arányban van a szobájukban televízió vagy számítógép. Ugyanakkor viszont a községekben több időt játszanak aktívan, illetve hétvégén többet alszanak a gyermekek. A tápláltsági állapot tekintetében az elhízott gyermekek szobájában nagyobb arányban van televízió vagy számítógép, hétköznap és hétvégén is több időt töltenek képernyő előtt, szüleik pedig kevésbé találták biztonságosnak a közlekedést az iskolába.

Varga Anita (NNGYK) az iskolai kérdőív főbb eredményeit mutatta be, javaslatokkal kiegészítve azokat. Hangsúlyozta, hogy az ebéd elfogyasztására átlagosan több időt lenne célszerű biztosítani, jogszabályba kellene foglalni egy minimum étkezési időt, mivel jelenleg az alsó tagozatosok 23%-ának 10-19 perce, 40%-ának 20-24 perce, 16%-ának 25-29 perce és 21%-ának legalább 30 perce van elfogyasztani az ebédet.

Felhívta a figyelmet arra, hogy a hozzáadott cukrot tartalmazó üdítőitalok (iskolák 20%-ában elérhető), és 100%-nál alacsonyabb gyümölcstartalmú gyümölcsitalok/nektárok (iskolák 37%-ában elérhető), a sós (iskolák 23%-ában elérhető) és édes rágcsálnivalók (iskolák 30%-ában elérhető) elérhetőségét csökkenteni/korlátozni lenne javasolt az iskolákban. Fontos lenne továbbá, ha az egészséges életmóddal, egészséges táplálkozással kapcsolatos programokat minden korosztály számára ki tudnák terjeszteni az intézményekben, és azok egy tanév során akár több alkalommal is meg tudnának valósulni.

Bakacs Márta (NNGYK) a jelentősebb kockázati tényezők trendjeiről számolt be, a korábbi COSI vizsgálatok eredményeivel összevetve a legfrissebb adatokat. Az iskolai környezet tekintetében pozitív változás, hogy csökkent az iskolákban az ital-, ételautomaták, édességek, sós rágcsálnivalók elérhetősége, nőtt az ivóvíz elérhetősége és javult a menza megítélése 2010 és 2022 között.

Negatív trend figyelhető meg azonban a táplálkozással kapcsolatos oktatás és sportolási lehetőségek tekintetében. A friss gyümölcs és zöldség elérhetőségében 2019 és 2022 között egy csökkenés volt megfigyelhető, de összességében 2010 óta növekvő trend látszik. Az egyéni tényezőknél a vizsgált 12 évben nőtt a sportolók aránya és kevesebb időt töltenek a gyerekek szabadidőjükben a házi feladat elkészítésével. Nőtt viszont az iskolába autóval közlekedők aránya, és csökkent az aktív játékra fordított idő hétköznap. Figyelmet érdemel továbbá, hogy a 7 éves gyermekek körében nőtt az alultápláltak aránya és, hogy nőtt az elhízás urbanizáltság szerinti egyenlőtlensége és az anya iskolai végzettsége szerinti egyenlőtlensége.

Szabóné Dr. Kaj Mónika (MDSZ) előadásában bemutatta, hogy a Magyar Diáksport Szövetség a 2023/2024. tanévben 304 iskolában indította el **új, komplex, iskolai testmozgás alapú egészségfejlesztési programját** (www.aktiviskola.hu).

A program központilag koordinált, monitorozott modelljével egy olyan minőségelvű iskolai védjegyrendszert biztosít, amely segítségével iskolaspecifikus, a helyi szükségletekre, lehetőségekre és igényekre szabott fejlesztések történnek meg. Bemutatta, hogy a fejlesztések eredményeképpen tovább javítható a diákok és a pedagógusok testneveléssel, testmozgással és diáksporttal kapcsolatos attitűdje, növelhető az egészségfejlesztő testmozgás mennyisége, ezen keresztül pedig kedvező népegészségügyi folyamatok indíthatók el a köznevelésben tanuló diákok körében.

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ) az előadásában bemutatta a gyermekkori táplálkozás meghatározó epigenetikai szerepét.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számára kiemelten fontos a családok tájékoztatása az egészséges étkezés megvalósításának lehetőségeiről, ezért a 2017-ben táplálkozási irányelvet dolgozott ki a 6–17 éves korosztálynak. Az OKOSTÁNYÉR® ajánlás célja, hogy közérthető formában adjon iránymutatást az egészséges, iskoláskorú lakosságnak a korszerű napi étrend összeállítására vonatkozóan. Az ajánlás weboldalán (okostanyer.hu) ingyenesen letölthető receptekkel, menüjavaslatokkal, adagolási útmutatóval segítik a tanácsok hétköznapi alkalmazását. Az MDOSZ által megvalósított kezdeményezések, mint a GYERE® Gyermekek Egészsége program, az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba, illetve a MentorPalánták program végcélja, hogy játékos, szerethető módon vigye közelebb a helyes táplálkozás üzenetét a gyermekekhez és családjaikhoz.

Dávid-Dobos Zsófia a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetsége (KÖZSZÖV) képviseletében jó gyakorlatokat mutatott be a közétkeztetés területéről. A közétkeztetés résztvevői (legyenek azok a fogyasztók vagy az étkeztetéssel foglalkozók) nem mehetnek el amellett a tény mellett, hogy immár nem elég kizárólag az „egészséges" táplálkozásra fókuszálni, elengedhetetlen a kérdést a fenntarthatóság oldaláról is vizsgálni.

A hazai közétkeztetésnek nem csak az étkezési kultúra, hanem a fenntartható élelmiszer-ellátás kialakításában is jelentős szerepe van. A jogi szabályozások, táplálkozási ajánlások életmóddá válásában kiemelt felelőssége van a közétkeztetői magatartásnak is. Ezen túlmenően az „egészséges" táplálkozásnak csak az egyik dimenziója az elfogyasztott élelmiszerek beltartalma. Éppúgy figyelembe kell venni a táplálkozás környezetét: az étkezési időt, az étkezési környezetet, a választási lehetőséget, az étkezési kultúrát, a tápanyagot hordozó élelmiszerek minőségét. Bemutatta, hogy milyen módszerek állnak napjainkban a közétkeztetők rendelkezésére, mellyel vissza tudják szorítani az élelmiszerpazarlást, csökkenteni tudják a húsfogyasztást, érzékenyíteni tudják a fogyasztókat a téma iránt, mindezt úgy, hogy a közétkeztetés résztvevői elégedettek maradjanak és azt érezzék, hogy az egészséges, biztonságos ellátásra való igényük marad fókuszban.

Pauliczky Nóra (Iskolakertekért Alapítvány) az Országos Iskolakert-fejlesztési Programot mutatta be.

Az iskolakert gyűjtőfogalomként magában foglalja a köznevelés teljes területét, így a bölcsőde, óvoda, általános- és középiskola, kollégiumok, tanodák oktatógyakorló kertjeit, sőt még a felsőoktatási intézmények hallgatói számára fenntartott tankerteket is. Ezek az iskolakertek ma már többféle célt kiszolgálnak, megjelenik bennük a környezeti nevelés, az egészséges életmódra nevelés, a tanultak gyakorlati alkalmazása, a pályaorientáció, és mivel a gyermekek többsége heti rendszerességgel tevékenykedik bennük, érzelmi kötődést alakít ki, saját élmény alapján nyújt tapasztalatot, felismerést. Az Országos Iskolakert-fejlesztési Program egy állami támogatással működő pályázati rendszer, mely 2019-óta ennek a lehetőségnek az elterjesztését illetve megerősítését szolgálja, a köznevelés pedagógiai rendszerébe építve.

Stiller Tamás, séf, előadásában az Ovikert Program 11 évét mutatta be. A program hosszú távra szóló célja, az ismeretátadás, a generációk közötti kapcsolatteremtés és, hogy megismertesse a gyerekekkel, honnan kerül az asztalra a zöldség.

Az előadó szerint a Covid-járvány és az ukrán konfliktus okozta ellátási zavarok nyomán az önfenntartás és a gazdák, élelmiszer-ellátók új generációinak kinevelése is előtérbe került. Ehhez meg kell szerettetni a gyerekekkel a szabadföldi zöldségeket és azok termesztését és a még aktív termelők tudásának átadása, átörökítése fontos feladat.

Forrás: merokanal.hu

RENGETEGEN BETEGSZENEK MEG EZEKTŐL AZ ÉLELMISZEREKTŐL EURÓPÁBAN

A biztonság a harmadik fő tényező az élelmiszerek ára és íze mellett, amit vásárláskor mérlegelnek a fogyasztók. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) a fogyasztói tudatosság növelése érdekében "Safe2Eat" néven 18 országban indít átfogó kampányt, melybe Magyarország a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakmai támogatásával kapcsolódik be.

Becslések szerint percenként 44 - vagyis Európában éves szinten 23 millió - ember érintett élelmiszer-eredetű megbetegedésben, amelyek közül átlagosan mintegy 4700 eset bizonyul végzetesnek. A szakemberek szerint a megbetegedések jelentős hányada a háztartások helytelen élelmiszerkezelési gyakorlataira vezethető vissza - olvasható a Nébih oldalán. Mindez megelőzhető lenne, ugyanakkor mivel az otthoni élelmiszer-kezelés jogszabályokkal nem befolyásolható, ezért a fogyasztói tudatosság kialakulását segítő szemléletformálás lenne célravezető.

Olvass tovább: agronaplo.hu

JÓ HÍREK ÉRKEZTEK ZALÁBÓL

Zalaszentgrót, Zalaapáti, Zalabér, Zalacsány településeken egy kisvállalkozás, a Zalaszentgróti Vásártér Bt étkeztet. Vezetője, Katona Andrea kezdettől követte a KÖZSZÖV szabadszedéses étkeztetéssel kapcsolatos tevékenységét, képzéseit, tájékoztatóit, és a tanév végén örömmel adott összegző híreket a tapasztalatokról.

Első lépésként az önkormányzatokat nyerte meg, majd az iskolák vezetőit, és a pedagógusokat, végül az étkeztetéssel foglalkozó munkatársakat.

Miután mindenkit felkészített, és elindították a szabadszedéses tálalást a gyerekek gyorsan tanultak és rendkívül lelkesek voltak. Fontos szerepet tulajdonít a pedagógusoknak és az állandóan jelen lévő „konyhásnéniknek", akiknek a munkája nem nehezebb lett, hanem más.

Hetente adott friss híreket az új rendszer tapasztalatairól a Facebook oldalán, és a fogadtatás kedvező volt. Zalaapátiban például a gyerekeknek kiosztott felmérés alapján 90%- os volt az elégedettség, csupán néhány gyermek jelezte, hogy számára kényelmesebb volt, amikor a „konyhás néni" adagolta ki az ételt. Olyanról is beszámoltak a szülők, hogy a gyermekek otthon is igénylik a saját kiszolgálást, és egyre ügyesebbek.

További települések keresték meg Katona Andreát, kérve, náluk is vezessék be ezt a tálalást.

Azokon a helyeken, ahol bevezették, nőtt a fogyasztók száma. Többen visszatértek a menzára, az ételmaradék mennyisége pedig jelentős arányban lecsökkent, aminek az elszállítási költsége megtakarítás. Ezt a megtakarítást kísérleti jelleggel -mivel szinte nincs

ételhulladék- folyamatos salátabár üzemeltetésre fordítják. Szívesen beszámol ennek tapasztalatairól is. A salátabár fogadtatása egyelőre nagyon pozitív, úgy fogalmazott, mintha csokoládét tettek volna a pultba a gyerekek elé.
Andrea tele van ötletekkel és tervekkel, és folyamatosan feldolgozza a visszajelzéseket. Beszámolója jól példázza, hogy egy kisvállalkozás, mint megvalósító sikeres lehet a tálalási forma megváltoztatásában, ami méltón váltja ki a fogyasztók megelégedését.

IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.
Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna, Páger Zsolt és Sóti Lilla.

A következő lapszámra vonatkozó javaslat esetén keressenek bennünket, igyekszünk továbbra is az információk hiteles forrását megtalálni és szakmai támogatást adni.

KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMEZÉSVEZETŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
elnök: Zoltai Anna
zoltai.anna@kozszov.hu
1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. em. 4.
Adószám: 18383001-1-42
Bankszámlaszám: OTP 11714006-20427201
www.kozszov.hu
hirlevel.kozszov@gmail.com
Korábbi hírleveleink itt és weblapunkon megtekinthetők:
https://issuu.com/kozszov

TÁMOGATÓINK

GYERMELYI
MIRBEST
Nestlé PROFESSIONAL
METRO NAGYKERESKEDELEM
HUNGARO CHEMICALS
BUNGE PROCUISINE
Quadro Byte Zrt.
EUROGASZTRO
EUROPLANT EURO SOL
kádas&co
Univer
Hügli