

## **Zentai Andrea**

főosztályvezető

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

Táplálkozástudományi Főosztály

[Zentai.Andrea@nngyk.gov.hu](mailto:Zentai.Andrea@nngyk.gov.hu)

[taptud@nngyk.gov.hu](mailto:taptud@nngyk.gov.hu)

**Tárgy:** Összefoglaló a szerkezeti sócsökkentés tárgyában folytatott szakmai egyeztetésről – visszajelzés kérése

## **Tisztelt Főosztályvezető Asszony!**

A Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége (KÖZSZÖV) képviseletében ezúton foglaljuk össze a 2025. szeptember 23-án, a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) székhelyén megtartott szakmai egyeztetés főbb megállapításait és javaslatainkat.

A megbeszélésen a KÖZSZÖV részéről Páger Zsolt, Farkas Erika és Dávid-Dobos Zsófia elnökségi tagok vettek részt. A találkozó témája a közétkeztetésben megvalósítandó szerkezeti sócsökkentés aktuális helyzete, a jogszabályi környezetből fakadó kihívások, valamint a gyakorlati megvalósíthatóság kérdései voltak.

## **Jogszabályi környezet és helyzetértékelés**

Az egyeztetés során áttekintettük a sóbevitelre vonatkozó határértékek alakulását. A 2015. szeptember 1-jétől kezdődően bevezetett, fokozatos csökkentést előíró szabályozás 2021. szeptember 1-jétől az 5. számú melléklet cél értékeit tette irányadóvá. A 2025. február 9-én hatályba lépett módosítás értelmében az étkeztetés típusától függően meghatározott, korcsoportonként maximálisan megengedett napi sóbevitel-értékek 2028. augusztus 31-ig alkalmazhatók, ezt követően ismételt a cél értékek válnak kötelezővé.

A KÖZSZÖV álláspontja szerint a közétkeztetési szolgáltatók az elmúlt években saját hatáskörükön belül megtették a szükséges lépéseket a sóbevitel csökkentése érdekében, ugyanakkor ezek az intézkedések önmagukban nem bizonyultak elegendőnek. Az élelmiszeripari kínálat szerkezete, az alapanyag-ellátottság, a technológiai adottságok, valamint a változatlan fogyasztói szokások jelentős mértékben korlátozzák a további érdemi csökkentés lehetőségét.

## **A kísétkezések szerepe a sóbevitelben**

Kiemelten foglalkoztunk a kísétkezések – tízórai és uzsonna – szerepével. A jelenlegi gyakorlatban a kísétkezések energiatartalma és sótartalma aránytalanul magas. A bemutatott adatok alapján a 4-6 éves korcsoport tízóraiának átlagos energia-,

valamint sótartalma 340 kcal/étkezés, átlagos sótartalma 1,25 g, míg az újragondolt, szerkezetében módosított kisétkezés esetén, ahol a kisétkezés ténylegesen átmeneti étkezésnek tekintendő, ezek az értékek több, mint felére csökkenthetők.

Álláspontunk szerint a közétkeztetés teljes napi sóbevitel alakulásához jelentősen hozzájárul a kisétkezés fogalmának nem megfelelő értelmezése és - ebből adódóan - a helytelen összetétele. Szükséges a reggeli és a tízóraik fogalmának egyértelmű szakmai és szabályozási elhatárolása, valamint az étkezési idők és a tápanyagtartalmi arányok újragondolása.

Javaslatunk szerint:

- a reggeli egyértelműen főétkezésként kerüljön szabályozási és finanszírozási értelemben is kezelésre, biztosítva annak megfelelő energia- és tápanyagtartalmát;
- a két kisétkezés együttesen legfeljebb a napi energiabevitel 20%-át tegye ki, világos szakmai elhatárolással a főétkezésektől;
- a kisétkezések esetében strukturált szemléletváltás és szortiment-átalakítás valósuljon meg. Ennek célja, az egészséges, természetes alapú, alacsonyabb sótartalmú, magasabb rosttartalmú élelmiszerek (például zöldségek, gyümölcsök, natúr tejtermékek, teljes értékű gabonaalapú készítmények) előtérbe helyezése;
- a fenti változtatások megvalósíthatósága érdekében kerüljön sor a kapcsolódó finanszírozási és támogatási rendszer átfogó felülvizsgálatára;
- mindezzel párhuzamosan induljon el rendszerszintű szemléletformálás, amelyben az egészségnevelés és a táplálkozási ismeretek kiemelt szerepet kapnak. Indokoltnak tartjuk, hogy a Nemzeti Alaptantervben az egészséges táplálkozás oktatása minden korcsoport számára hangsúlyos, strukturált és gyakorlati elemeket is tartalmazó módon jelenjen meg.
- A szemléletváltás eredményessége érdekében indokoltnak tartjuk célzott kommunikációs kampányok indítását is, különösen az önkormányzatok és a szülők irányába, annak érdekében, hogy a közétkeztetésben bevezetett változtatások szakmai indokoltsága, egészségügyi jelentősége és hosszú távú társadalmi haszna egyértelműen érthetővé és elfogadottá váljon.

### **Szerkezeti megközelítés szükségessége**

A sócsökkentés nem kizárólag receptúra- vagy technológiai kérdés. A só számos élelmiszer esetében technológiai szükséglet (például pékáruk, sajtok, savanyúságok esetében), és az alacsonyabb sótartalmú termékek gyakran magasabb költséggel járnak, illetve fogyasztói ellenállásba ütközhetnek.

A KÖZSZÖV javaslatai az alábbi fő irányokat jelölik ki:

- alapanyagkutatás és együttműködés élelmiszerszakági szövetségekkel a megfelelő, alacsonyabb sótartalmú szortiment biztosítása érdekében,
- valós szolgáltatáson alapuló laboratóriumi mérések bevezetése főtt ételek és vásárolt termékek esetében,
- a tápanyagtáblázatok és termékspecifikációk megújítása,

- a kisétkezések újradefiniálása és szerkezeti átalakítása,
- széles körű szemléletformáló és egészségnevelési programok indítása,
- a finanszírozási háttér rendezése.

**Meggyőződésünk, hogy a szerkezeti sócsökkentés csak komplex, rendszerszintű megközelítéssel valósítható meg, amelyben a szabályozás, az élelmiszeripar, a közétkeztetési szolgáltatók, valamint a fogyasztók egyaránt érintettek.**

A 2025. szeptember 23-án megkezdett szakmai párbeszédet a KÖZSZÖV kiemelten fontosnak tartja, és kész a további egyeztetésekre, szakmai munkacsoportban való részvételre, valamint pilot programok előkészítésére.

Ezúton tisztelettel kérjük a Főosztályvezető Asszony visszajelzését a fenti javaslatokkal és felvetésekkel kapcsolatban, valamint tájékoztatását a lehetséges további lépésekről és együttműködési keretéről.

Bízunk abban, hogy a közösen megkezdett szakmai munka eredményeként a közétkeztetésben megvalósuló sócsökkentés a gyakorlatban is fenntartható és a fogyasztók és a közétkeztetési szolgáltatók számára is elfogadható módon valósulhat meg.

Tisztelettel:

További tisztelettel és üdvözlettel:

Zoltai Anna  
elnök

megbízásából

Dávid-Dobos Zsófia  
táplálkozás-egészségügyért  
és dietetikáért felelős alelnök

Budapest, 2026. február 17.