

KÖZÉTKEZTETÉS

- A közétkeztetésben részt vevők köre Magyarországon meghaladja a napi 1 100 000 főt.
- A közétkeztetésről szóló 2014. évi rendelet (37/2014. (IV. 30.) EMMI) egyik fő célkitűzése, hogy a napi bevitt sómennyiség 2015 és 2021 között 10 százalékkal csökkenjen.
- A közétkeztetési reform törekvései közé tartozik, hogy növelje a helyi és bio élelmiszerek arányát a menzákon, továbbá hogy bevonja a Magyarországon tenyésztett halakat a menzák kínálatába.
- A vegetáriánus táplálkozás típusai:
 - vegán;
 - makrobiotikus;
 - lakto-vegetáriánus;
 - Lakto-ovo-vegetáriánus;
 - szemi-vegetáriánus.
- A közétkeztetésben kerülendő élelmiszerek: ételpor, leveskocka, sóttartalmazó ételízesítő, 30%-nál magasabb zsír-tartalmú hús, 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény, koffeintartalmú- vagy energiatartalmú- vagy alkoholt tartalmazó élelmiszer, szénsavas, vagy cukrozott üdítő, szórp, hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcslevek, sertés, baromfi zsír, 12%-nál magasabb zsír-tartalmú tejföl.

A közétkeztetés Magyarországon napi szinten a lakosság egy tizedét érinti. A területet szabályozó törvények a közétkeztetés reformja, az egészséges táplálkozás irányába igyekeznek elmozdítani a szolgáltatókat és beszállítókat a rájuk vonatkozó szerződési feltételek és körülmények szabályozásával..

A közétkeztetés elemei

A közétkeztetés a különböző korú, nemű és foglalkozású népességcsoportok szervezett ételmezési ellátása, amely magában foglalja:

- a gyermek- és ifjúsági ételmezést, a bölcsődések, óvodások, általános és középiskolások, szak-munkástanulók, kollégiumokban és gyermekotthonokban lakók étkeztetését;
- az egyetemi és főiskolai hallgatók ételmezését;
- a munkahelyi, a honvédségi és a büntetés-végrehajtási intézményekben történő ételmezést,
- a népkonyhák révén a szociálisan rászorultak, illetve az üdülésben részt vevők ellátását és a betegételmezést.
- A betegételmezés felöleli a kórházakban, szanatóriumokban, egyéb egészségügyi és szociális gondoskodást nyújtó intézményekben történő étkeztetést.
- Ide tartozik még az idősek otthonaiban élők ellátása, továbbá a bölcsődékben, óvodákban és iskolákban folyó diétás étkeztetés is.

A közétkeztetés kettős feladata

- a közétkeztetésben résztvevők számára étkezési időben, élettani igényeiknek megfelelő jellegű és összetételű táplálékot biztosítani;
- az étkeztetett csoportok táplálkozási szokásait, ízlését, magatartását és étkezési kultúráját kedvező irányba befolyásolni.

Mindezt úgy, hogy közben az ételek mennyiségileg és minőségileg is megfeleljenek a különböző korcsoportok elvárásainak és a szakmai előírásoknak is.

A közétkeztetésben részt vevő intézmények:

- nevelési-oktatási ellátásokat,
- szociális alapszolgáltatásokat,
- szakosított ellátásokat nyújtó, valamint
- gyermekjóléti alapellátást,
- gyermekvédelmi szakellátást biztosító,
- és fekvőbeteg-ellátást nyújtó intézmények.

A KÖZÉTKEZTETÉS REFORMJA

2014 áprilisában hozta az EMMI azt a [kormányrendeletet](#), mely alapjaiban kívánja megváltoztatni a magyarországi közétkeztetés kultúráját, az egészséges és egészségtudatos táplálkozás előtérbe helyezésével.

A [37/2014. \(IV.30\) EMMI](#) rendelet, mely a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szól, többek között az iskolai menzákban és kórházakban adandó ételek elkészítését és tápanyagtartalmát szabályozza. Az alább felsorolt előírásokat 2015. szeptember elsejétől kell alkalmazni.

A főbb tiltások:

- tilos a szénsavas vagy cukrozott üdítő;
- tilos a magas zsírtartalmú húskészítmény felhasználása;
- tilos a só- és cukortartók elhelyezése az étkezőasztalokon;
- az italként kínált tejhez nem adható cukor;
- tilos felhasználni sótartalmú ételport, leveskockát, ételízesítő krémeket, pasztákat; csak és kizárólag állományjavításra vagy ételízesítésre.

Megváltozott szabályok:

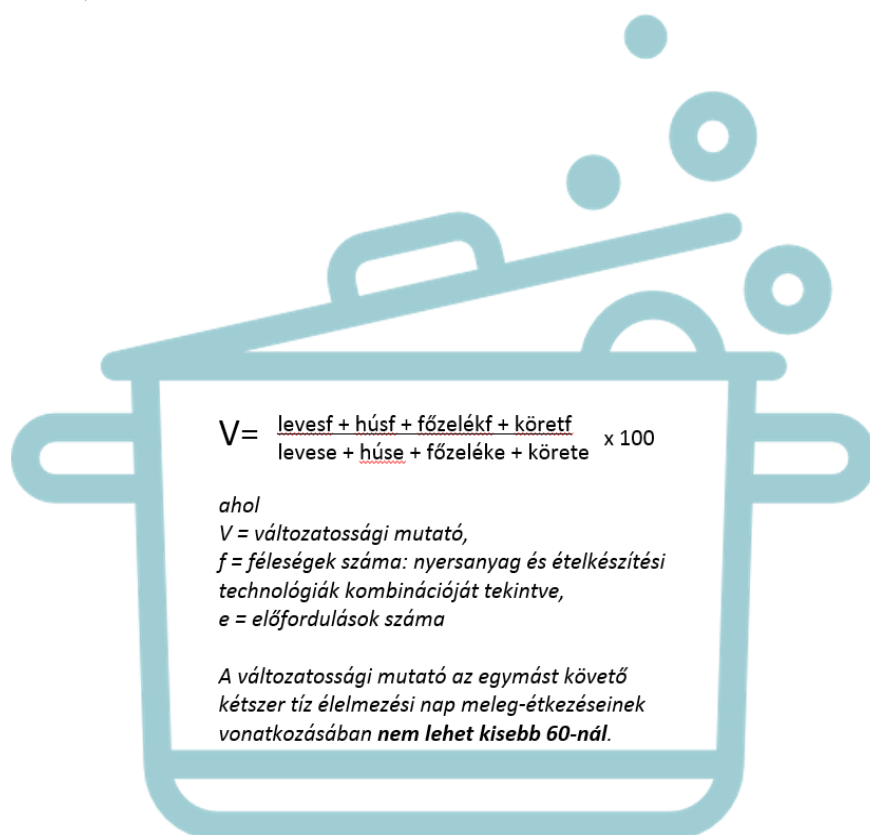
- az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap főétkezéseiben egy ételsor csak egy alkalommal fordulhat elő;
- állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek tartalmaznia kell;
- tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel;
- a közétkeztetőnek az étlapon fel kell tüntetnie minden étkezés energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukor-, illetve sótartalmát, valamint az élelmiszerek allergén összetevőit.

A rendelet célja, hogy a napi bevitt sómennyiség 2015 és 2021 között 10 százalékkal csökkenjen.

MENZAMINTA - MINTAMENZA PROGRAM

A Tisztiorvosi Szolgálat kezdeményezésére 2010-ben indult [program](#) Békés megyében, amelyhez azóta országszerte 250 főzőkonyha csatlakozott. A program célja a közétkeztetés javítása a következők figyelembe vételével:

- a közétkeztetésbe bevont élelmiszerek körének bővítése;
- új ételsorok kialakítása;
- egészséges alapanyagok felhasználása;
- a helyi kistermelők által termelt nyersanyagok bevonása
- az közétkeztetés tárgyi feltételeinek javítása.



Forrás: Infoszolg/ [37/2014 EMMI](#) rendelet. Piktogram forrása: flaticon.com

A Mintamenza Program céljaul tűzte ki a helyi és bio élelmiszerek arányának 30 százalékra történő emelését az iskolai menzákon. A program további célja a Magyarországon tenyésztett halak közétkeztetésbe történő bevonása.

ORSZÁGOS ISKOLAI MENZAKÖRKÉP-2013

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) rendszeresen végez országos szintű felmérést az óvodai és iskolai menzák állapotának felmérésére (lásd az ábrát). 257 iskola illetve annak főzőkonyhája vett részt a felmérésben, reprezentatív mintaválasztás után. A felmérés célja az, hogy az iskolai étkeztetés helyzetéről országos képet alkoshasanak a közétkeztetésért felelős szervek.

A HAGYOMÁNYOSTÓL ELTÉRŐ ÉTREND A KÖZÉTKEZTETÉSBEN

Alternatív étrendek illetve a dietetikus étrendek

Az **alternatív** (vegetáriánus) étrendek közül a közétkeztetésben csak a szakszerűen, dietetikus által összeállított és felügyelt szemi-vegetáriánus illetve lakto-ovo-vegetáriánus étrend

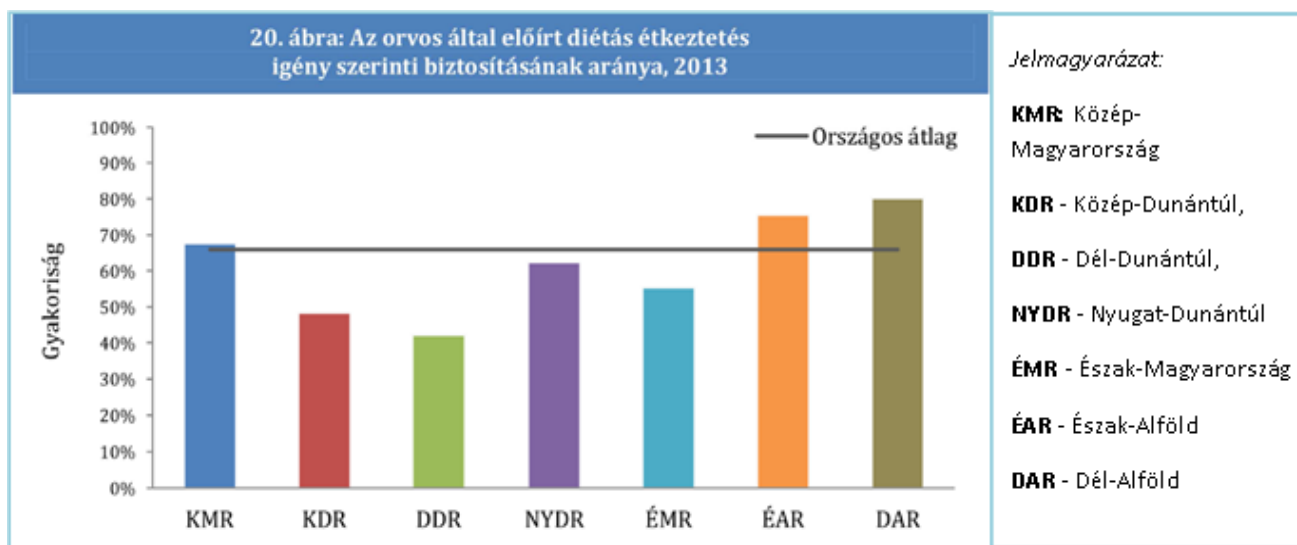
fogadható el. A szigorú vegetáriánus étrend bizonyos tápanyagok vonatkozásában (Ca, Fe, Zn, D-vitamin, B6-, B12-vitamin) nem fedezi a szükségletet. A gyermek-közétkeztető ilyen jellegű tevékenységet csak és kizárólag az ÁNTSZ városi intézetének engedélyével végezhet.

A diétás étkeztetés dietetikus közreműködését igényli. A megfelelő diéta nem csak az egészséget, hanem a gyermek pszichés, mentális állapotát is befolyásolja. Ehhez az étkeztetéshez a megfelelő szakmai, dietetikai háttérrel és a közegészségügyi feltételeket is meg kell teremteni, megfelelő dokumentációval, mintaétrenddel, szoros és folyamatos együttműködésben a dietetikussal.

Gyakran előforduló táplálék-allergiák: tejcukor-allergia, tejfehérje allergia, lisztérzékenység, laktóz intolerancia stb.

Az ételallergia – más néven étel-túlérzékenység – az immunrendszer túlérzékenységét jelenti bizonyos anyagokra, veszélyesebb, mint az ételintolerancia, és akár halálhoz is vezethet.

Az ételintolerancia bizonyos ételek iránti elviselési képtelenséget jelent, kellemetlen tüneteket mutat az adott étel fogyasztása után és nincs köze az immunrendszerhez.



Forrás: [Országos iskolai menza körkép 2013](#)

**OKÉS – ORSZÁGOS KÖZÉTKEZTETŐI
SZAKÁCSVERSENY, 2015-2016**

A közétkeztetés fontosságát, jelentőségét is jelzi, hogy 2015-16-ban ötödik alkalommal szervezte meg a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal ([NÉBIH](#)) támogatásával az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete ([ÉT-REND](#)) és a Közétkeztetők, és Élelmezésvezetők Országos Szövetsége ([KÖZSZÖV](#)) az Országos Közétkeztetői Szakácsversenyt.

A versenynek, amelyen bármely közétkeztetést végző konyha részt vehet, évek óta az a legfontosabb üzenete, hogy bizonyítsa, vajon lehet-e a normákon belül, de a „laboratóriumi” kereteken kívül finomat és egészségeset főzni.

Az idei verseny témája: **tradicionális ételek a modern közétkeztetésben.**

A cél tehát a hagyományos ízek megőrzése mellett az ételek modernizálása, a mai kor követelményeihez igazítása.

A versenykiírás:

- 3 fogásos menü: előétel vagy leves (hideg vagy meleg); főétel, két féle körettel, és mártással
- a menühöz felhasznált **alapanyagok beszerzési értéke összesen nem haladhatja meg a nettó 420 Ft-ot;**
- a mennyiségeket egy felnőtt étkező számára kell kalkulálni;
- 3 óra alatt, egy átlagosan felszerelt konyhán, hétköznapi körülmények között is elkészíthető legyen, akár több száz fogyasztó részére;
- az ételek legyenek közétkeztetési körülmények között is jól kitalálhatók.

Források:

- [37/2014. \(IV. 30.\) EMMI rendelet](#) a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról
- Az egészségügyről szóló [1997. évi CLIV. törvény](#)
- A [Mintamenza Program](#) jelene és jövője. kormányhivatal.hu 2014. január 23.
- [Országos iskolai menza körkép, 2013](#)
- Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet ([OÉTI](#))
- Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége ([KÖZSZÖV](#))
- [Reform nincs, áremelés van](#). Népszava, 2015. február 18.
- Balázs Bálint-Pálházyiné Sármány Csilla-Szabadkai Andrea: A fenntartható közétkeztetés lehetősége Magyarországon, In: Nemzeti Érdek, 2010(2):14-29
- „Nemzetközi együttműködés a helyi termékek közétkeztetésben betöltött szerepének népszerűsítéséért” - [Mintaprogram](#), Budapest, 2014. november 14.
- Táplálkozási akadémia, közétkeztetés. ([hírlevél](#)) 2015. február
- Gyermek közétkeztetésből származó ételek (ebéd) érzékszervi vizsgálata – [részeredmények](#) – [NÉBIH](#), 2013. október 15.