

Tárgy: Tájékoztató a Népegészségügyi és Szakigazgatási Szerv egészséges gyermekétkeztetéssel kapcsolatos programjáról

Sorszám: III/1

Előkészítette: Dr. Benedekfi Katalin kistérségi tisztifőorvos, Békés Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve

Döntéshozatal módja:
Egyszerű szótöbbség

Véleményező bizottság: Ügyrendi, Lakásügyi, Egészségügyi és Szociális Bizottság
Oktatási, Kulturális, Sport Bizottság

Tárgyalás módja:
Nyilvános ülés

Előterjesztés

Békés Város Képviselő-testülete

2011. szeptember 29-i ülésére

Tisztelt Képviselő-testület!

Békés Város Önkormányzatának Képviselő-testülete 215/2011. (VI. 30.) határozatával jóváhagyta a 2011. II. félévére vonatkozó munkatervét, mely szerint a Képviselő-testület a 2011. szeptemberi ülésén tárgyalja meg a Népegészségügyi és Szakigazgatási Szerv egészséges gyermekétkeztetéssel kapcsolatos programjáról szóló tájékoztatót.

Dr. Benedekfi Katalin, a Békés Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szervének kistérségi tisztifőorvosa, eleget téve a felkérésnek, megküldte a tájékoztató anyagot, melyet jelen előterjesztéshez mellékelünk.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet, hogy a tájékoztatót szíveskedjen megvitatni és az alábbi határozati javaslatokat elfogadni.

Határozati javaslatok:

- 1.) **Békés Város Önkormányzata Képviselő-testülete a Népegészségügyi és Szakigazgatási Szerv egészséges gyermekétkeztetéssel kapcsolatos programjáról szóló tájékoztatót tudomásul veszi.**
- 2.) **Békés Város Önkormányzata Képviselő-testülete kéri a Békési Kistérségi Általános Iskola, Sportiskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Egységes Pedagógiai Szakszolgálat igazgatóját, hogy továbbra is vegyen részt a Menza Minta = Mintamenza programban.**

Határidő: intézkedésre azonnal

Felelős: Izsó Gábor polgármester
Kis Eszter igazgató

Békés, 2011. szeptember 21.

Izsó Gábor
polgármester

Jogi ellenjegyző

Pénzügyi ellenjegyző



BÉKÉS MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZAKIGAZGATÁSI SZERVE
BÉKÉSCSABAI, BÉKÉSI, SZEGHALOMI KISTÉRSÉGI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZETE

5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 2.

Ügyiratszám: 50/113/2011.
Ügyintéző: Dr.Benedekfi
Katalin
Telefon: (66) 447-146

Tárgy: Előterjesztés felterjesztése
Hiv. sz.:
Melléklet: 1 pld. előterjesztés



Nyilvántartási szám
503/1110

Izsó Gábor
polgármester úr
Polgármesteri Hivatal

BÉKÉS
Petőfi S. u. 2.

5 6 3 0

Tisztelt Polgármester úr!

Mellékelten megküldöm a Békés Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve által elkészített „Egészséges gyermekétkeztetéssel kapcsolatos programjáról szóló tájékoztató” című előterjesztést.

Békéscsaba, 2011. szeptember 13.

Tisztelettel:

Dr.Benedekfi Katalin
kistérségi tisztifőorvos

A NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZAKIGAZGATÁSI
SZERV
EGÉSZSÉGES GYERMEKÉTKEZTETÉssel
KAPCSOLATOS PROGRAMJÁRÓL
SZÓLÓ

TÁJÉKOZTATÓ

ELŐTERJESZTÉS

Dr. Maráczai Gabriella
közegészségügyi osztályvezető

Az egészséges táplálkozás jelentősége

Magyarországon a két leggyakoribb halálok a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések 2008-ban a halálesetek háromnegyedéért feleltek.

A szív- és érrendszer betegségei a női halálozások 55,4%-át okozták, és a férfi elhunytak 44,4%-áért szintén ez a betegségcsoport okolható országosan. Ugyanakkor a daganatos megbetegedés a férfiaknál jellemzőbb halálok, a tavaly elhalálozott férfiak 27,5%-a, a nők 22,8%-a halt meg emiatt.

E betegségek kialakulásában vitathatatlan és bizonyított szerepe van az elhízásnak és az egészségtelen táplálkozásnak. Szervezetünk a környezetünkkel folyamatos anyagcserét végez. Ez annyit jelent, hogy a szervezet a környezetéből anyagokat vesz fel, ezeket átalakítja, az abból szükségteleneket pedig visszajuttatja a környezetébe.

A legfontosabb anyagcsere folyamat a táplálkozás, mely testünk ellátásához, működéséhez, fejlődéséhez és növeléséhez elengedhetetlen. A helyes táplálkozásnál fontos az elfogyasztott ételek mennyisége, minősége, összetétele, és nem utolsósorban a változatosság. Ami fontos, hogy az étel, amit eszünk legyen elegendő, tápláló, változatos, és az is fontos szempont, hogy finom legyen, hogy élvezettel tudjuk elfogyasztani.

Akkor is táplálkozhatunk hiányosan, ha rengeteget eszünk, de nem csak a túlzásba vitt evés, hanem a táplálkozás helyes arányainak be nem tartása is elhízáshoz vezethet, ami növeli a magas vérnyomás, a koszorúér-betegség, a cukorbetegség és az ízületi panaszok kockázatát. Hazánkban a kellenél jóval több telített zsírsavat és cukrot, ugyanakkor kevesebb rostot és keményítőt fogyasztanak az emberek.

A kisgyermek étrendjében érvényesítendő sajátos szempontok:

A rendeletben (2011. augusztus 1-től az Ajánlásban) megadott energiaszükséglet betartásának gyermekkorban különösen nagy a jelentősége, mivel a bevitt energiával nem csak a szervezet fenntartásához és a fizikai aktivitáshoz szükséges energiát kell biztosítani, hanem a növekedésre fordított energiát is. A fehérjék fontos élettani szerepe miatt gyermekeknél a napi bevitel nem maradhat el a 12- 15 energia%-tól, mivel a napi „fehérjekopás” pótlásán túl a növekedéshez, a somatomentális fejlődés biztosításához is kell fehérje. Ezen kívül a helyes fehérjeellátás lényege, hogy -főként gyermekeknél - a mennyiségen túl a fehérje teljesértékűségét is biztosítani kell, vagyis az általában nem teljes értékű, növényi fehérjéket ki kell egészíteni az esszenciális aminosavakat tartalmazó állati eredetűekkel, ezáltal biológiai értékük, a szervezetben történő hasznosulásuk megnő. A komplettálás másik követelménye, hogy a különböző fehérjék egy étkezésen belül kerüljenek a szervezetbe, mivel a nem teljes értékű fehérje több órával elfogyasztása után már nem komplettálható. Az állati eredetű fehérjéket szét kell osztani az étkezések között, hogy a kis étkezések is megfelelően komplettek legyenek. A növényi és állati eredetű fehérjék aránya 60/40% legyen. Fokozott figyelmet kell fordítani arra, hogy minden nap megfelelő mennyiségben szerepeljen tej, tejtermék az étrendben, hogy a csúcs-csonttömeg megfelelő kialakulásához elegendő mészt épüljön a csontozatba. Az osteoporosis megelőzése a gyermekkorban fogyasztott kalcium mennyiségétől is függ. Kerülni kell a nehezen emészthető, zsíros, sós, erősen fűszeres ételeket. Az ételek növényi zsiradék felhasználásával készüljenek, kerüljük a bő zsírban való sütést, továbbá a nyersanyag kiválogatásánál elsősorban a soványabb termékeket részesítsük előnyben. A kenőzsiradék és a főzőzsiradék legfeljebb 50%-a legyen állati eredetű. A P/S arány (többszörösen telítetlen zsírsavak/telített zsírsavak) ajánlott értéke 0,6-0,8, vagyis az

összes energiabevitel minimum 6-8%-át fedezzék a többszörösen telítetlen zsírsavak és legfeljebb 10%-át a telített zsírsavak. Összetett szénhidrátokból fedezzük a gyermek szénhidrát-szükségletének nagy részét. Zöldség, gyümölcs minden nap kerüljön az asztalra, ezek egy részét nyersen is étrendbe kell illeszteni. A zöldségfélét párolással, habarással készítve vagy töltött, rakott formában, hússal, tojással, tejjel, tejtermékkel kiegészítve célszerű az étrendbe állítani. Tartalmas, hús-,zöldség-, illetve gyümölcs-alapanyagokból készült leveseket adjunk. Előnyös, ha a barnakenyeret részesítjük előnyben. Cukor csak ételízesítőként szerepeljen. A cukros ételek, fehér lisztből készült pékáruk, sütemények legfeljebb heti egy-két alkalommal adhatók, de akkor sem önálló étkezésként, hanem tartalmas leves, vagy főzelék után. Édességek, sütemények, édesipari termékek önálló fogásként ne szerepeljenek. Az ételek texturáltsága igazodjon a gyermekek korához, azaz ne vegyük el a kisgyermek kedvét az ételektől, pl.nehezen rágható hússal, durva rostú zöldségekkel, de azért megfelelő rágásra készítsük őket. A felnőttkori sófogyasztást meghatározóan befolyásolja a kisgyermekkorban kialakult ízérzet, ezért fontos, hogy a sós ízhez való hozzászokás elkerülése végett más természetes ízeket kedveltessünk meg. A gyermekek ételválasztási preferenciáit elsősorban az étel fizikai jellemzői szabják meg, ennek megfelelően fontos a megfelelő tálalás, az eléjük kerülő étel fizikai tulajdonságai, megjelenése.

Az egészséget megőrző, betegségmegelőző életmód egyik döntő elemét a táplálkozási szokások jelentik. A több tényező hatására formálódó felnőttkori táplálkozási magatartást a gyermekkor hatások és minták határozzák meg: **a gyermekélelmezési intézmények szolgáltatásai**, az otthoni minta, a kortársak mintája, az otthonon kívüli étkezési lehetőség, a média. A gyermekkorban megszerzett ismeretek, szokások a későbbi egészségmagatartást, azon belül az étkezési kultúrát jelentősen meghatározzák. Ezért különösen fontos a nevelő hatású, az otthoni, esetlegesen nem megfelelő táplálkozási szokásokat is ellensúlyozó közétkeztetés. (Mindezekon túl az intézményekben elfogadott, megkedvelt, korábban otthon esetleg nem ismert, táplálkozási szempontból előnyös ételeket, élelmiszereket a gyermek beviheti a családi körbe, kérheti ezeket, és ilyenformán a felnőttek szokásait is jó irányba terelheti.) A közétkeztetésnek jelentős szerepe van abban, hogy a gyermekkorban a kiegyensúlyozott táplálkozást szolgáló, az egészséges felnőttkor eléréséhez és a táplálkozással összefüggő felnőttkori betegségek megelőzéséhez nélkülözhetetlen szokások rögzüljenek.

Szakmai felügyelet

A Magyar Köztársaság Kormányának és az ágazati kormányzati irányításnak a népegészségügy területén legfontosabb partnere, végrehajtó szakmai és államigazgatási szerve az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat, helyi szinten a Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szervei.

A Szolgálat a jogszabályi előírásoknak, hazai és uniós elvárásoknak megfelelően a népegészségügyi prioritások figyelembe vételével végzi tevékenységét.

Ennek érdekében a Szolgálat feladatai közé tartozik:

Az egészségi állapot és az azt befolyásoló bármely tényező (pl. környezeti hatások, egészségügyi ellátás színvonala, hozzáférhetősége, társadalmi, gazdasági, szociális és kulturális viszonyok egészségi kihatásai stb.) folyamatos ellenőrzése, az ezzel kapcsolatos egészségpolitika alakításában való részvétel, az egészségfejlesztési és népegészségügyi módszertani munka.

E feladatkörben vett részt az ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete az Óvodai Táplálkozás-egészségügyi Felmérésben (OTEF) 2009-ben.

Az OTEF 2009.felmérés tapasztalatai a Dél-alföldi régióban

Az OÉTI kezdeményezésére 2009-ben országos felmérés zajlott az óvodai közétkeztetés területén. A felmérés az alábbi elemekből tevődött össze:

- egységes kérdőív az óvodákban az étkeztetés körülményeire vonatkozóan
- egységes kérdőív az óvodákat ellátó főzőkonyhákban az ételkészítésre vonatkozó kérdésekkel
- a főzőkonyhák 10 napos tápanyagkiszabatának feldolgozása és értékelése NutriComp programmal
- laboratóriumi vizsgálatok (3 napos étrend tápanyag-összetétele) – országosan 35 kijelölt intézményben.

Jelen összefoglalónkat a tápanyag-kiszabatok feldolgozása alapján készítettük.

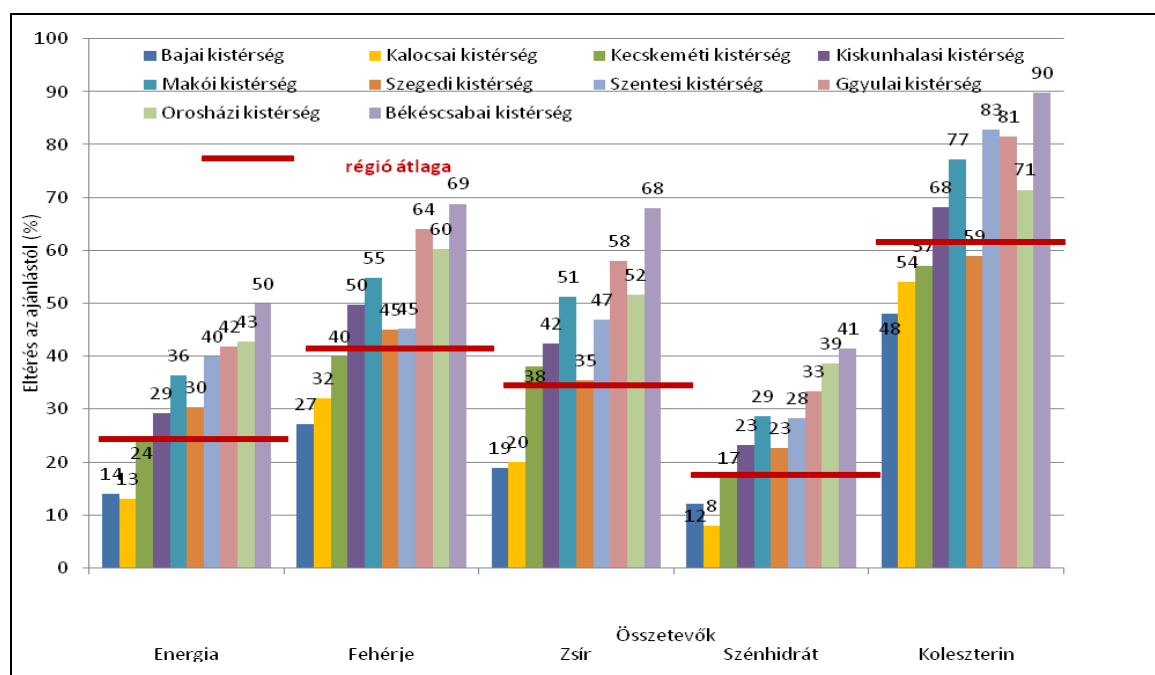
Az OTEF 2009 keretében régiókban 98 főzőkonyha került kijelölésre (a felmérést még 2 főzőkonyhán elvégeztük, így az összes felmért konyha 100)

A regionális intézet az anyagkiszabatok alapján végzi a feldolgozást és értékelést konyhánként. A kész értékelést eljuttatjuk a vizsgált konyháknak.

Az értékelés fontos ismereteket is tartalmaz a tápanyagokkal és az anyagkiszabatokkal kapcsolatban, valamint az étlapok értékelése, a felhasznált nyersanyagok ismeretében ajánlásokat is megfogalmazunk.

Az alábbiakban a tízórait-ebédet-uzsonnát biztosító konyhák néhány adatát mutatjuk be.

OTEF 2009 Dél-alföldi régió
Összehasonlítás a 10 napos ételmszer összesítés ajánlott értékeivel
(10 napos átlagértékek - 4-6 éves korosztály)



Látható, hogy valamennyi kistérségi intézet területén minden komponens meghaladja a 67/2007 rendeletben meghatározott értékeket.

A régiós átlag a szénhidrát kivételével a többi komponens esetében több, mint 20%-kal haladja meg az ajánlás értékeit.

A régió átlaga alatt maradnak a bajai és kalocsai kistérség, valamint a zsír kivételével a kecskeméti kistérség értékei, míg valamennyi Békés megyei kistérség értékei jelentősen meghaladják azt. A rendeleti ajánlást a békéscsabai kistérség 40-90%-kal haladja meg.

Együtműködés az ÁNTSZ és az MNGSZ között

A helytelen táplálkozás az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és más érrendszeri betegségek okozója lehet, melyek vezető halálokok, ezért ezen feltétlenül változtatni kell, hiszen Magyarország a halálozási statisztikában nemzetközi összehasonlításban „élenjáró”.

A régió kedvezőtlen eredményei birtokában kötött együtműködési megállapodást az ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetséggel. Ilyen típusú együtműködés hatóság és szakmai szervezet között egyedülálló, közös cél érdekében hasonló összefogás még nem volt.

Az együtműködés célja:

- Egészségesebb, korszerű táplálkozás kialakítása, a közétkeztetés megújítása. Egészségesen *táplálkozó, étkezési kultúrával rendelkező felnövő generáció.*
- Eddig alig használt nyersanyagok, pl. hal, gyümölcs, minőségi tejtermékek, teljes kiőrlésű pékáruk bevezetése az étlapokra. Ajánlások, tanácsadás a konyhák részére, minta menüsorok kidolgozása.
- A közétkeztetésben a helyi szállítók, helyi őstermelők, valamint a bio élelmiszerek bevonása.
- A közbeszerzés módosítása.
- Az egészséges étrend előállításához szükséges állami ráfordítás meghatározása.

A program minden egyes esetben saját ütemben zajlik. Az élelmezésvezető többszöri konzultációt követően a saját lehetőségeit ismerve alakítja át a szolgáltatott étrendet. A tápanyag kiszabatok NutriComp programmal történő feldolgozását követően fogalmazzuk meg észrevételeinket, javaslatainkat.

Eddigi tapasztalatok: minden esetben jelentős eredmény érhető el, függetlenül attól, hogy önkormányzati fenntartású, vagy vállalkozói működtetésű konyháról van szó. Az étlapok tervezése során a változatosságra nagyobb figyelmet fordítanak, a vizsgált makrotápanyagok, koleszterin és só vonatkozásában a szükségesleti értékekhez közelítő eredményeket kapunk. A kontroll egyelőre nem hagyható el. Ahol az együtműködés önkormányzati szinten működik, a végpontokon, a tálalókonyhákban is példamutató kezdeményezéseknek vannak – nem csak étkeztetésről, de étkezési kultúra kialakításáról beszélhetünk.

Több helyen ma már „előre” dolgozunk, vagyis későbbre tervezett étrendeket értékelünk, így lehetőség van a szolgáltatás időpontjáiig korrekciók végrehajtására. Az őstermelők mind nagyobb számban történő csatlakozása minőségi nyersanyagok felhasználását teszi lehetővé. A csatlakozott konyhákban az Országos Tisztifőorvos által kiadott, a rendszeres étkezést biztosító, szervezett élelmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlásban foglaltak betartása nem támaszt rendkívüli feladatokat

A Békési Kistérségi Iskola főzőkonyhája által biztosított étrend értékelése

Az OTEF 2009. felmérésben részt vett a Békési Kistérségi Iskola főzőkonyhája 5630 Békés, Jantyik M. u. 21-25. is. Üzemeltető: Békés Város Önkormányzata

Vizsgált időszak: 2009. március 23.-április 03.

A konyha által közétkeztetés keretében óvodásoknak biztosított étkezés: tízórai, ebéd, uzsonna.

Elemzésünk során vizsgáltuk az adott időszakban biztosított ételek energia, fehérje, zsír, szénhidrát és koleszterin tartalmát, valamint az ételkészítés során felhasznált nyersanyagokat.

1. Étlapértékelés:

1.1 A húsfelhasználás 37 %-al meghaladja a korosztályi szükségletet. *Pozitívum, hogy pulyka-, csirke-, sertéshús is felhasználásra került az ételkészítés során.* Javaslat: a 10 nap során 6-8 alkalommal szerepeljen ebéd részeként a húsos étel. A baromfi- és sertéshús fele-fele arányban legyen az étrendben, húsos levesek, húsos tészta, gabona alapú egytálétel, vagdalt, ragu, tokány, rakott és töltött étel formájában kerülhetnek felhasználásra. A különböző ételekhez a felhasznált mennyiségek változók: 30-70 g/fő. Az óvodás gyerekek szívesebben fogyasztják a darált-, ill. apróhúsos ételeket, mint a szeletben készítéseket, ezért ezek gyakrabban szerepeljenek az étlapon.

1.2 A húskészítmények mennyisége 34 %-al meghaladja az életkornak megfelelő szükséges mennyiséget. Javaslat: Döntően a tízórai, uzsonna ételekben szerepeljenek szeletben vagy szendvicsskrémek (párizsi- zala-, sonkakrém) formájában. A 10 nap során három - négy alkalommal forduljon elő húskészítmény, 20g/fő/étkezés mennyiségben. Elfordulhatnak még levesekben, feltétként vagy tészta ételekben is 20-50 g/fő mennyiségben: sárgaborsóleves virslivel, sült virsli, sonkás metélt.

1.3 Belsősegből 54 %-al kapnak kevesebbet a gyerekek a szükségleteikhez képest. Javaslat: belsősegek közül felhasználásra csak csirke-sertés vagy marhamáj kerülhet. 10 nap alatt kétszer – háromszor szerepelhet májjal készült étel. Ha kétszer, akkor egy feltét (pl.lecsós-, bazsalikomos-, mustáros-, natúr) és egy májat tartalmazó zöldséges leves formájában kerüljön az étrendbe. Ha háromszor, akkor csirkemájkrém, májgombóclevés és bazsalikomos csirkemáj formájában lehet jelen az étrendben. Feltéteknél a májból 60-70 g/fő, levesekbe 30-40 g/fő mennyiséget szükséges kiszabni. Magas koleszterin tartalmukra való tekintettel célszerű, ha egy napon belül nem fordul elő májat és egész tojást tartalmazó étel.

1.4 Pozitívum, hogy a 10 nap alatt volt hal, halból készült étel az étrendben. Ennek ellenére javasoljuk, hogy tőkehal, tonhal, makréla, szardínia a 10 nap során kétszer kerüljön felhasználásra, főétkezésre 70 g/fő mennyiségben, szendvicsskrém formájában 30g/fő mennyiségben (pl. paradicsomos, citromos halkrém). Óvodás gyermekek élelmezése esetén különös gondosság szükséges a halételek előkészítése és elkészítése során, ugyanis a halfilé is tartalmazhat esetenként szálkát. Ennek kivédésére garantáltan szálkamentes termékek beszerzése, valamint megfelelő konyhatechnikai eljárások alkalmazása szükséges. A gyermekélelmezésben jól alkalmazható halételek:

- feltétként: halpogácsa, natúr-, sajtos-, paradicsomos-, tárkonyos halfilé vagy halrudacska,
- egytálétel: zöldséges-, rakott-, zöldborsós halfilé.

1.5 A tej, tejtermékek, egyéb tejkészítmények mennyisége alatta van az előírtaknak. A 10 nap során 54 %-al kevesebb tejet, 52 %-al kevesebb tejterméket és 27 %-al kevesebb egyéb tejkészítményt kaptak a gyerekek. Javaslat: Tej, savanyított tejtermékek esetében naponta egyszer, ill. a 10 napban 5 alkalommal két étkezésben is- tízórai, uzsonna részeként szerepeljen tejes ital, tejes turmix, müzli, joghurt, kefir formájában (150, 175, 200 ml/ fő/ étkezés mennyiségben). A fennmaradó mennyiség az ételkészítés során kerüljön felhasználásra: sűrített főzelékek, csőben sülték, köreték, pudingok, felfújtak, sodók, kelt tészták, pogácsák (20-30-60-70-140 ml / fő/ étel mennyiségben) esetében. A tejek közül az 1,5% ill. 2,8% zsírtartalmúak választása javasolt.

Tejtermékek esetében javasolt a trappista sajt, ami a leginkább elterjedt, azonban alkalmanként óvári, köményes sajt bevezetése is indokolt, kisebb zsírtartalmukra való tekintettel. Ömlesztett sajt (mackó, medve, stb.) a 10 nap alatt egyszer, legfeljebb kétszer legyen az étrendben. Kedvező a gyermekelélemzésben a félzsíros tehéntúró szerepeltetése az étrendben. Tízórai, uzsonna, részeként a 10 nap alatt négyszer, ötször szerepeljen sajt vagy tehéntúró (szeletben, zöldséges-, gyümölcsös-, ill. natúr sajtkrém, tejfölös túró, gyümölcsös túrókrém formájában, 20-25 g/ fő/ étkezés mennyiségben). Az ételkészítéshez a 10 nap során háromszor, négyszer kerüljön felhasználásra (sajtos-, ill. túros-, zöldséges-, húsos tészták, csőben sülték, rakott ételek, sajtos hússzelet vagy halfilé, feltétek, saláták, túrógombóc, túros bukta, 10-40 g/ fő/ mennyiségben).

1.6 Zsiradékok: a vizsgált időszakban a főzőzsiradék mennyisége 66 %-al, több mint a szükséges mennyiség. Javaslat: főzőzsiradék esetében, az ételkészítésben felhasznált zsiradék mennyisége nagymértékben meghatározza a napi összes zsiradék beviteli mennyiségét. A kis zsírtartalmú nyersanyagok választása mellett olyan konyhatechnikai eljárásokat alkalmazzanak, amelyekkel a lehető legkevesebb zsiradékot kell felhasználni, pl: gőzpároló, alufólia, grillsütő, teflonbevonatú edény. Csak ritkán alkalmazzák a bő zsiradékban való sütést. A 10 nap alatt egyszer, legfeljebb kétszer szerepelhet bő zsírban sült étel.

1.7 Pozitívan értékeljük, hogy a vizsgált időszakban a gyümölcs mennyisége is eléri, sőt meg is haladja az életkori szükségletet. További pozitívum, hogy elegendő mennyiségű rostos gyümölcslevet kaptak a gyerekek. A zöldség mennyisége 29 %-al kevesebb, mint a szükséges mennyiség. Javasoljuk a kísétkézések alkalmával az idénynek megfelelő friss zöldség gyakoribb tervezését

1.8 10 nap során, a száraztészta mennyisége jelentősen 158 %-al haladja meg az optimális mennyiséget. Javaslat: 10 nap alatt 1 alkalommal szerepeljen tésztaétel (60 g/fő/tésztaétel mennyiségben) ebéd részeként, például, sajtos-, diós-, mákos-, zöldséges-, rakott-, sonkás tészta formájában és 2-3 alkalommal zöldséges levesekben, tésztabetét formájában (8 g/fő mennyiségben).

1.9 Kisétkézések:

- tízórai, uzsonna esetében a folyadékbiztosítás egyoldalú. Döntően teát kapnak a gyerekek, ami fokozza a cukorbevittelt.
- + a pékáruk változatossága összességében megfelelő.
- + rostos gyümölcslevet kaptak a gyerekek tízóraitra
- + friss zöldség, gyümölcs is szerepelt az étrendben

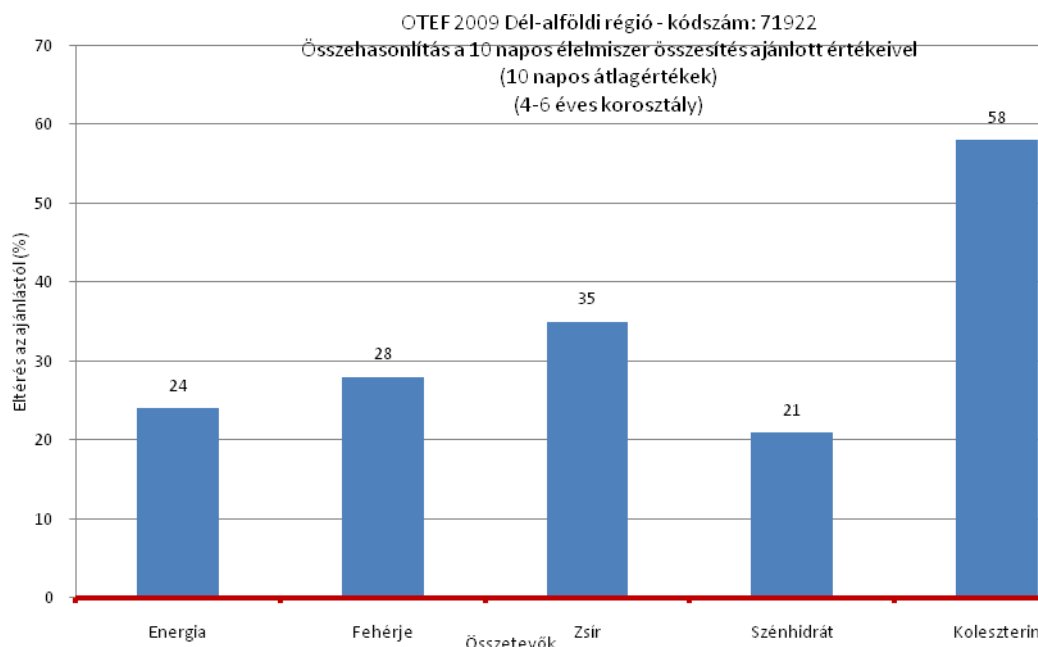
1.10 Ebéd

- + Valamennyi ebéd komplett

- + változatos húsfélések vannak tervezve az étlapon
- húsfelhasználás meghaladja a korosztályi szükségletet
- + gyümölcsöt is kaptak a gyerekek az étkezések során
- + hal, halból készült étel szerepel az étrendben
- a száraztészta mennyisége jelentősen meghaladja a korosztályi szükségletet
- + újfajta ételeket készítenek, új technológiákat (rakott) alkalmaznak.

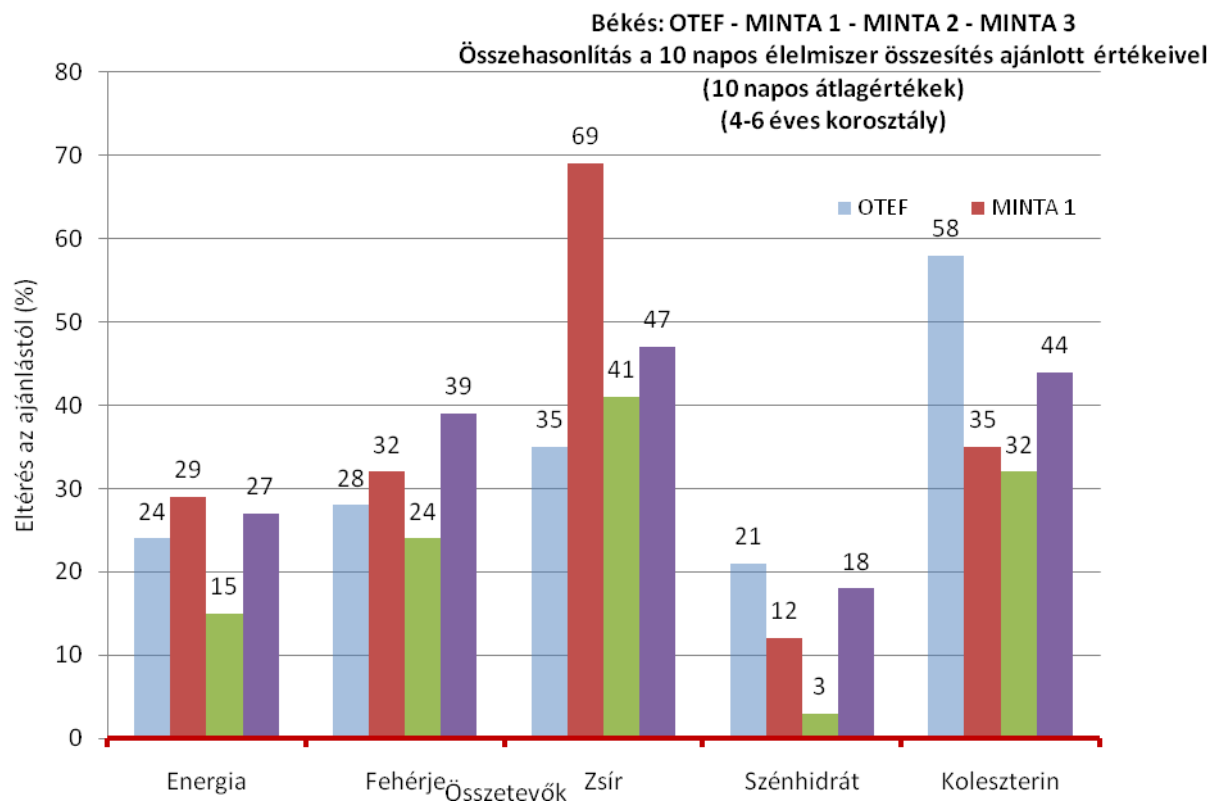
Össességében az optimálisnál kisebb mennyiségben kerül felhasználásra belsőség, hal, tej, tejtermék, egyéb tejkészítmény, zöldség. A hús és a húskészítmények, főzőzsiradék, cereáliák, száraztészta felhasználása meghaladja a korosztályi szükségletet.

Az étrend ellenőrzése során fontos szempont volt a 4-6 éves korcsoport számára javasolt energia, fehérje, zsír, szénhidrát és koleszterin bevitel teljesülésének ellenőrzése. A vizsgált napok többségénél, a napi szükséglet 120 %-nál magasabb bevitel történt meg.



A konyha vezetője az értékelést áttanulmányozta és a változtatás szándékával csatlakozott a Menza Minta = Mintamenza programhoz. Az azóta feldolgozott 3 étrend eredményeit (az előzőben ismertetett értékeléshez hasonlóan történt a feldolgozás, ami lehetőséget ad az összehasonlításra, a változások szemléltetésére)

Összehasonlítva a kiindulási OTEF felméréssel, meg kell, hogy állapítsuk, hogy bár tapasztalhatóak kedvező változások – főként a 2. sz. minta esetében – de ez a változás még nem elegendő. Egyelőre jelentősnek mondható minőségi javulás nem érzékelhető.



Mindezeket figyelembe véve a békési konyha részvételét a Menza Minta = Mintamenza programban továbbra is szükségesnek látjuk.