

Heti egy húsmentes nap az intézményi étkeztetésben



Shenker-Horváth Kinga
Dietetikus, táplálkozástudományi
szakember MSc



Magyar Természetvédők Szövetsége
Online konferencia
2020. december 09.

37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról

- Közétkeztetésnek minősül a szociális, a gyermek és iskolai, valamint a fekvőbeteg ellátást nyújtó intézmények részére nyújtott étkeztetési szolgáltatás
- WHO, EFSA, EU testületeinek rendeletei, szakmai ajánlásai és a nemzetközi szakirodalom alapján készült el + hazai közétkeztetési felmérések eredményeinek figyelembe vétele
- Élelmiszeralapú előírásokat tartalmaz
- Szabályozza az egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának gyakoriságát (min/max), mellérendelve az 1 adagnak számítható mennyiséget



A közétkeztetési rendelet főbb pontjai

- Étrendtervezés szabályai
- Változatossági mutató
- Energiaszükségleti értékek előírása étkeztetés típusától függően
- Naponta biztosítandó élelmiszerek
 - Zöldségek és gyümölcsök
 - Gabona és gabona alapú élelmiszerek
 - Tej és tejtermékek
- Felhasználási előírások, korlátozások és tilalmak egyes élelmiszerek és ételek vonatkozásában
 - Hozzáadott cukor, só, zsír
- Diétás étkeztetés
- Tájékoztatási kötelezettség
 - Feltüntetendő tápértékek, só, allergének



A rendelet 6. melléklete

- Tartalmazza az egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírásokat tíz élelmezési napra 1 főre számítva.
- A melléklet rendelkezik a húsok, valamint a hús-készítmények gyakoriságáról, étkeztetési típusonként.
- Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása esetén 10 élelmezési nap tekintetében:
 - hús legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal
 - 23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb 5
 - 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb 1 alkalommal adható.

Húsok és húskészítmények a közétkeztetésben

Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások tíz élelmezési napra, egy főre számítva *

	A	B	C	D	E
1.	Élelmiszer,				
2. *	élelmiszercsoport	Egész napos étkeztetés	Bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés	Napi háromszori étkezés szolgáltatása	Napi egyszeri étkezés szolgáltatása
3.	Hús	legfeljebb hat, legfeljebb tíz alkalommal	legfeljebb hat, legfeljebb nyolc alkalommal	legfeljebb hat, legfeljebb tíz alkalommal	legfeljebb hat, legfeljebb tíz alkalommal
4.	Húskészítmény	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb két alkalommal	legfeljebb két alkalommal

- ✓ A rendelet már most is lehetőséget ad húsmentes napok megvalósítására!
- ✓ 10 élelmezési nap alatt, akár 4 alkalommal is tervezni tud az élelmezésvezető húsmentes napot.

Az étrendtervezés szabályai

- Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell.
- A receptúrák kidolgozását és az étrend összeállítását, valamint az ételek elkészítését a nyersanyag-kiszabati előírásban foglaltak szerint kell végezni. ⇒ 1. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

Nyersanyag-kiszabati előírás egy adagra/fő

Nyersanyag	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
Hús	hídegítkezéshez: 15-25 g színhús: 40-60 g	hídegítkezéshez: 20-30 g színhús: 60-80 g	hídegítkezéshez: 30-40 g színhús: 80-100 g	hídegítkezéshez: 40-50 g színhús: 90-110 g	hídegítkezéshez: 40-60 g színhús: 100-120 g
Hús	darált hús: 30-40 g levesekhez: 20-40 g raguhoz: 30-50 g	darált hús: 40-60 g levesekhez: 30-50 g raguhoz: 40-60 g	darált hús: 50-90 g levesekhez: 40-60 g raguhoz: 60-80 g	darált hús: 50-90 g levesekhez: 50-70 g raguhoz: 70-90 g	darált hús: 60-100 g levesekhez: 60-80 g raguhoz: 80-100 g

A hazai ajánlás alapelvei



Táplálkozási ajánlások célja



OKOSTÁNYÉR - Hazai táplálkozási ajánlás



Húsok az OKOSTÁNYÉRon

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsidők vas-tartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega-3 zsírok) is tartalmaznak.

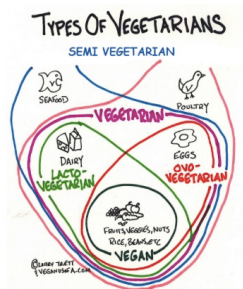
- Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- Gyakrabban válassz a zsírszegény sajtokat.
- Minden héten kerüljenek a menüdbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecskét, pásztrángot.
- Belősdögt (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden fűteléskor tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), feldolgozottak (pl. sonka, csomagolt hús), szalámi, tejtermékek (pl. kefir, joghurt, kefir, joghurt), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásfehérje (pl. rántás, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

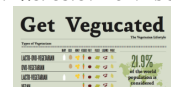
Vegetáriánus irányzatok

- Szemivegetáriánus
- Flexitariánus
- Pollotariánus
- Peszkatariánus
- Lakto-ovo vegeteráriánus
- Laktovegetáriánus
- Ovovegetáriánus
- Vegán
- Nyers vegán
- Fruitizmus



A vegetáriánizmus elterjedtsége

- A vegetáriánus táplálkozást folytatók aránya minden földrészen nő, világszerte kb. 600 millió a számuk
- Az Egyesült Államokban a felnőtt lakosság 5-8%-a, kb. 12.500.000-20.200.000 fő vegetáriánus
- Hazai vegetáriánusok tábortól egészen a vegánokig pontos statisztikai felmérés még nem született
 - szakértői becslések szerint számuk kb. 100-150 ezerre tehető
- A húsmentes élelmiszerek iránti kereslet 2017-ben 987%-kal nőtt
- #TheFutureIsPlantBased



<https://www.vegansociety.com/news/media/statistics>

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Növényi alapú étrendek táplálkozástudományi megítélése

állásfoglalás

- Kiemelten fontos az optimális tápanyagbevitel biztosítása minden életkorban, különösen a sérülékeny fogyasztói csoportok, mint például az iskoláskorú gyermekek vonatkozásában.
- A megfelelő tápanyagbevitel biztosítása érdekében nem javasoljuk a vegán étrendet 12 évnél fiatalabb gyermekeknek.

Útravaló üzenetek

- A legnagyobb ökológiai lábnyoma a húsban gazdag étrendeknek van.
- A húsfogyasztás mérséklésével csökkenthető a környezetünkre nehezedő teher.
- Az MDOSZ támogatja a fenntartható táplálkozás biztosítását, például húsmentes napok formájában a közétkeztetésben is.
- A húsmentes napokon hal, tojás és tejtermékek adásával javasoljuk biztosítani a teljes értékű fehérjebevitelt.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!