



Szalayné Kónya Zsuzsa

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet dióhéjban

A „Közétkeztetési rendelet”-ről közérthetően

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet dióhéjban

A „Közétkeztetési rendelet”-ről közérthetően

Szalayné Kónya Zsuzsa

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet dióhéjban
A „Közétkeztetési rendelet”-ről közérthetően

Készült a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt
a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság
növelésére a teljes ellátási láncban című projekt keretében.

Készítette:
Szalayné Kónya Zsuzsa

ISBN 978-963-12-4202-7

Kiadja a Hivatalos Biztonsági Okmány- és Jegnyomda Kft.
1102 Budapest, Szent László tér 20.
Felelős kiadó a kiadó ügyvezetője.

Tartalom

A „Közétkeztetési rendelet”-ről közérthetően	6
Hogyan is kellene táplálkoznunk, hogy egészségesek lehessünk?	6
Milyen tápanyagokat juttassunk be szervezetünkbe nap, mint nap?	6
Mit? Mennyit? Mikor? Hogyan?	8
MIT együnk?	8
MENNYIT együnk?	9
MIKOR együnk?	9
HOGYAN készítsük el az étелеinket?	10
Vizsgáljuk meg a rendelet sarkalatos pontjait!	11
Egy napra vonatkozó minimum követelmények	12
Új élelmiszerek/elemek a rendeletben	13
Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok	13
Mit, miért ajánl vagy korlátoz a rendelet egészségünk érdekében	14
Élelmi rostok	14
Miért fogyasszuk a teljes kiőrlésű gabonafélét?	15
Zöldségek és gyümölcsök	21
A zöldségek-gyümölcsök szerepe a kiegyensúlyozott táplálkozásban	23
Tej, tejtermékek szerepe az egészséges étrendben	25
Amit a sófogyasztásról tudni érdemes	27
Gondolatok a cukorfogyasztásról	29
Utolsó gondolat	30
Zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények betakarítási ideje (B) és tárolhatósága (T) az évkörben	31

A „Közétkeztetési rendelet”-ről közérthetően

Miért pont Én?... Miért pont nekem?... Miért pont Ő?... Miért pont neki?...

Miért pont Én lettem cukorbeteg? Miért pont nekem lett agyvérzésem? Miért pont Ő lett tumoros beteg? Miért pont neki lett infarktus?...

Sopánkodunk, és fogadkozunk, ha megtörtént a baj... Nem lenne egyszerűbb megelőzni?

Biztos, hogy egy bizonyos kor után a szakrendelők várótermeiben kell leélnünk hátra lévő éveink nagy részét? Kinek jó ez? Milyen „jövőkép” ez a felnövekvő generációknak?

A betegségek közel 80%-a a nem megfelelő táplálkozás következménye. Tudták már ezt az ókorban is. Hiába fejlődött az orvostudomány, hiába a rengeteg „vegyszer, kegyyszer”, az emberi szervezet egészsége még mindig azon múlik, hogy élelmiszerek formájában – milyen „üzemanyagot” kap.

A gyermekkori minta határozza meg táplálkozási szokásainkat, ezért a helyes táplálkozás alapjait minél korábbi életkorban el kell kezdeni kialakítani, ugyanis az egészséges táplálkozással a nem fertőző betegségek megelőzhetőek, a születéskor várható élettartam meghosszabbítható.



Hogyan is kellene táplálkoznunk, hogy egészségesek lehessünk?

Milyen tápanyagokat juttassunk be szervezetünkbe nap, mint nap?

Az elfogyasztott ételinkből nyert energiamennyiséget energiafelvételnak hívjuk. Az élelmiszereket felépítő tápanyagok közül a fehérjéknek, a zsíroknak és a szénhidrátoknak van energiataartalmuk. A szénhidrátok és a fehérjék grammonként 4 kalóriát, míg a zsírok 9 kalóriát tartalmaznak. Ideális esetben egy egészséges ember napi

energiafelvételének 55%-a szénhidrátból, 15%-a fehérjéből, 30%-a pedig zsiradékból származik. Egy-egy étel a különböző tápanyagok széles skáláját vonultatja fel az összetételétől függően, így a vegyes, változatosan összeállított étrend hiánytalanul szolgáltatja szervezetenk számára az összes szükséges tápanyagot.

Fontos, hogy táplálkozásunk megfelelő minőségű, megfelelő mennyiségű és szélsőségektől mentes legyen. A megfelelő mennyiség ebben az esetben azt jelenti, hogy a reggeltől estig elfogyasztott élelmiszerhalmazból felszabaduló energia lefedi egy adott szervezet szükségletét. A minőségi táplálkozás megvalósítása pedig garantálja, hogy szervezetünk az adott energiatartalom belül megkapja a szükséges tápanyagokat.

Tehát, ha például valakinek a napi energiaszükséglete 2000 kcal, akkor ez a mennyiség könnyen kielégíthető lenne 0,5 kg cukorral, mivel 10 dkg cukor energiatartalma 400 kcal. De! A cukor nem tartalmaz például aminosavakat, esszenciális zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat és más hasznos vegyületeket. Nekünk úgy kell táplálkoznunk, hogy az adott kalóriabevitel mellett minden számunkra szükséges tápanyaghoz is hozzájussunk.

A kiegyensúlyozott táplálkozásban a 55–15–30 energiaszázaléknyi „szénhidrát–fehérje–zsír”-arány alapvető fontosságú, de ez önmagában még nem elég. A szervezet zavartalan működéséhez a mikrotápanyagok – vitaminok, ásványi anyagok – megfelelő mennyisége és aránya is elengedhetetlen

Egyik tápanyagunk sem fontosabb a másiknál! A teljes értékű, komplett fehérjék (húsok, húskészítmények, tej, tejtermékek, tojás) – építik a szervezetünket. A zsiradékok (állati- és növényi eredetűek) az építés mellett bejuttatják testünkbe a szervezetünk számos funkciójához szükséges zsírsavakat, és emellett kitűnő energiaforrások. Az elegendő mennyiségű szénhidrát (burgonya, rizs, tésztafélék, teljes kiőrlésű kenyerek, de nem cukor és nem méz) – az agysejtek tápanyaga lévén – nélkülözhetetlen a tanulási, koncentrációs folyamatokhoz.



Mit? Mennyit? Mikor? Hogyan?

Akkor táplálkozunk jól, ha gondolatban szem előtt tartunk négy kérdést, melyekre igyekszünk naponta jó „választ” adni. Ezek a kérdések a következők: mit együnk? mennyit együnk? mikor együnk? és hogyan legyen elkészítve az, amit eszünk? Nagyon fontos tudnunk, hogy a kérdésekre adott válaszok közül egyik sem fontosabb a másiknál, és csak akkor valósítjuk meg az egészséges táplálkozást, ha a kérdésekre napi szinten jó „válaszokat” adunk.



MIT együnk?

Az érvényben lévő „Közétkeztetési rendelet” – amelyből a média által leginkább felkapott fordulat az lett, hogy eltünteti az étkezősztalról a só- és cukortartókat – pontosan rögzíti, hogy a jövőben milyen összetételűek és tápanyagtartalmúak lesznek a menzaételek. Kevés só és cukor, több tej, illetve kalciumtartalmú tejtermék, sok zöldség, amit nem lehet letudni krumplival, nyers gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonatermékek, bő olajban sült ételek helyett zsírszegény konyhatechnológiával készült, alacsony zsiradéktartalmú ételek stb. – a jogszabály a korszerű táplálkozástudományi elvárásoknak megfelelő étrenddel üzen hadat a jó sok liszttel besűrített finomfőzeléknek, transzszírsavakkal felturbózott sült krumplinak és az elképesztően magas glikémiás indexet felmutató ízes-grízes metéltnek.

És itt álljunk meg egy pillanatra. Gondoljuk tovább ezt a rendeletet!

Sajnos hazánkban halnak meg (az összlakossági létszámhoz viszonyítva) a legtöbben daganatos megbetegedésekben, szív- és érrendszeri problémákban, agyi történések következtében, és a cukorbetegség valamely szövödményében. Akkor most az a legjobb megoldás, hogy megint csak sopánkodunk, sajnálkozunk, vagy teszünk már végre valamit a magunk és gyermekeink egészségéért? Ez a rendelet az interneten elérhető, bárki által letölthető és megszívlelendő. Próbáljuk meg a benne foglaltakat – magánemberként is – beépíteni a hétköznapijainkba, hiszen végre itt van egy olyan – megalapozott – ajánlás, amely a médiában gyakran megjelenő, egészségre ártalmas, szélsőséges táplálkozási irányzatok között mutatja a helyes irányt.

Nagyon fontos tudnunk, hogy aki kiegyensúlyozottan táplálkozik, korának, testsúlyának, fizikai teljesítőképességének megfelelően juttatja a szervezetébe a különböző tápanyagokat, annak egyáltalán nincs szüksége semmiféle étrend-kiegészítőre. (Természetesen a táplálékallergiákban szenvedők nem ebbe a csoportba tartoznak!)

MENNYIT együnk?



Nagyon fontos hangsúlyozni a mennyiség kérdését. Ha például beteg valaki, és az orvos gyógyszert ír ki, akkor az előírás szerinti mennyiségben szedett gyógyszer meggyógyítja a szervezetet. De ha ugyanazt a gyógyszert mondjuk harmincszoros mennyiségben szedi be valaki, akkor azt úgy hívják, hogy gyógyszerrel elkövetett öngyilkosság. A gyógyszer a hibás, mert tragédiát okozott? Nem, hanem én, mert eszetlen vagyok. Minek vettem be belőle annyit! Ugyanígy gondoljunk táplálkozásunk során az esztelenül megválasztott mennyiségekre is. Az életben semmit sem lehet büntetlenül túlzásba vinni.

Például rossz párosítás, amikor valaki gulyásleves után pörköltet eszik galuskával, majd ezt megfajeli egy kis túrós palacsintával. Akkora állatifehérje-mennyiséget kap egyszerre az emésztőrendszer, amelynek a feldolgozása komoly terhet jelent a szervezet számára. Külön-külön egyik fogás sem ártalmas, csak sikerült rosszul párosítani. Semmi baj sincs a gulyáslevessel, de utána állatifehérje-mentes étel következzen, például almás rétes. A „pörkölt galuskával” fogással sincs semmi probléma, de előtte csak zöldséget tartalmazó levest együnk, és valamilyen salátát is fogyasszunk hozzá. A túrós palacsinta elé is elég egy sűrű, zöldségeket tartalmazó leves, hiszen a túróban éppen elég állati fehérje van.

A fentiekben leírtak is azt tükrözik, hogy attól, hogy gondosan összeválogattuk az egyes ételekhez szükséges alapanyagokat, még árthatnak, ha nem jó a párosítás, így túl sok vagy túl kevés valamiből az egyszeri mennyiség.

MIKOR együnk?



Bármelyik életkorban is vagyunk, próbáljunk meg mindennap ugyanabban az öt időpontban étkezni. Vegyünk elő egy papírt, gondoljuk át a család napi teendőit, és ezután írjunk a papírra öt étkezési idő-

pontot, amit hétvégén is érdemes betartani. Úgy osszuk be ezt az öt időpontot, hogy az utolsó étkezés lehetőleg este hét óra körül legyen, és teljen el 10 óra a vacsora és a reggeli között. Ez alatt a 10 óra hossza alatt folyadék fogyasztható, de „szilárd étel” lehetőleg csak valamilyen saláta formájában.

Nagyon fontos a megfelelő étkezési ritmus felállítása. A tökéletesebb emésztés és a tökéletesebb tápanyag-felszívódás miatt arra van szükség, hogy naponta reggel hat óra és este hét óra között egyenletesen osszuk el az öt étkezési időpontot. Ha a szervezet megszokja a rendszeres táplálkozást, akkor a tápanyagok sokkal jobban hasznosulnak, mintha össze-vissza eszünk.

Fontos-e a reggeli az iskola előtt?

Nagyon fontos, hogy a gyermekek ne induljanak el otthonról kiadós, tartalmas reggeli nélkül, hiszen a délelőtti órákon a koncentrációhoz, tanuláshoz, testnevelés óra esetén pedig még a fizikai aktivitáshoz is ebből kell energiát meríteniük. A reggeli tartalmazzon minden esetben komplett fehérjét és elegendő szénhidrátot is. A reggeli szénhidrátbevittelt célszerű valamilyen gabonatermékkel biztosítani, mint például teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, pékáru, gabonapelyhek. Ajánlatos a gyerekeknek a reggelihez valamilyen zöldséget (paprika, paradicsom, uborka, retek, savanyú káposzta stb.) vagy gyümölcsöt adni. A folyadék ugyancsak elmaradhatatlan része a reggeli étkezésnek. Törekedjünk arra, hogy ez a folyadék tejalapú legyen. Például kakaó, tejeskávé vagy különböző turmixok, amelyek készülhetnek gyümölcsök vagy/és túró felhasználásával.

HOGYAN készítsük el az étteleinket?

Olyan ételkészítési eljárásokat kell alkalmazni, amelyek során minimális zsiradékot használunk fel. Például gőzölés, párolás, teflonedények, római tál, grillsütő, forró kőlap, mikrohullámú sütő, alufólia, papírzacskó, sütőpapír, sóra ültetés (kiszór egy kg-nyi sót a tepsije közepére, befűszerezi a csirkét, ráülteti a só közepére, betolja az előmelegített sütőbe, és megsüti – nagyon finom); sűrítés: tejföl helyett kefires vagy joghurtos habarás; vagy a saját anyagával sűrítjük be az ételt. Nem kell lemondania a kedvenc rántott húsról vagy a rántott



zöldségekről, csak tepsiben kell elkészíteni. Előveszünk egy akármilyen tepsit, amit összemaszatolunk egy kevés olívaolajjal. A csirkemellet (például) a hagyományos módon bepanírozzuk, beleteszük a tepside, a szeleteket kenőtoll segítségével hajszálvékonyan és egyenletesen bekenjük olívaolajjal. A tepsit fólia nélkül betoljuk az előmelegített sütőbe és forró sütőben kb. 15 perc alatt, elkészül a „rántott husi” (sülés közben nem kell megforgatni!). Ugyanúgy fog kinézni, a zsemlemorzsa ugyanúgy megpirul a tetején, s ugyanolyan „hullámos” lesz a bundája, mint amit már megszoktunk.

Ez a módszer rendkívül egyszerű, ráadásul nem lesz zsírszag a konyhában, nem kell ácsorogni a tűzhely mellett és természetesen főlegesen „luxus kalóriákat” sem veszünk magunkhoz. Ugyanígy készíthetőek a rántott zöldségek, és a bundáskenyér is.



Vizsgáljuk meg a rendelet sarkalatos pontjait!

A rendelet szerint a közétkeztető feladata az élettani energia- és tápanyagigénynek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosítása, kímélő konyhatechnológiai folyamatok alkalmazása.

A rendelet az alábbi elemekre épül:

- az ellátás során biztosítandó étkezések száma;
- az ételmiszerek felhasználása;
- az egy napra vonatkozó minimum követelmények;
- 10 napra vonatkozóan megállapított gyakoriság.



Az ellátás során biztosítandó étkezések száma:

- egésznapos ellátás esetén napi 3 fő és 2 kísétkelés (pl. bentlakásos gyerekközpontok lakóinak, kollégistáknak, idősek otthonában élőknek (illetve mindenkinek – a saját háztartásában – ezt az elosztást kellene választania);
- bölcsődei étkeztetés esetén napi 2 fő- és 2 kísétkelés;
- napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén 1 fő- és 2 kísétkelés (pl. ovikban);
- napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén egy ebéd.

Meghatározza az élelmiszerek felhasználását:

- egy napra vonatkozóan,
- 10 napra vonatkozóan,
- valamint a kerülendő élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra is kitér.



Egy napra vonatkozó minimum követelmények

- **Egésznapos étkeztetés esetén** egy főre biztosítandó legalább

- a) négy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában;
- b) három adag gabonaalapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie;
- c) egy főre kb. 5 dl tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék (10 napra ír elő a rendelet 5 litert).

- **Bölcsődei étkeztetés esetén** egy főre biztosítandó legalább

- a) három adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában;
- b) két adag gabonaalapú élelmiszer, melyből legalább kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie;
- c) egy főre kb. 4 dl tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék (10 napra ír elő a rendelet 4 litert).



- **Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén** egy főre biztosítandó legalább

- a) két adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában;
- b) két adag gabonaalapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie;
- c) egy főre kb. 3 dl tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék (10 napra ír elő a rendelet 3 litert);



• **Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén** egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, a tíz ételmezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában.

• **Folyadékpótlás** biztosítása étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz formájában.



Új élelmiszerek/elemek a rendeletben

- Teljes kiőrlésű gabona;
- alacsony zsírtartalmú élelmiszerek;
- 50% feletti gyümölcsstartalmú gyümölcslevek;
- édesség: 1/3 rész gyümölcs vagy 1/3 rész tej vagy tejtermékalapú megengedett;
- bő olajban sült étel 1 alkalommal, bölcődében egyszer sem;
- tej, ízesített tejkészítmények továbbcukrozása TILOS!
- ajánlott sómennyiség [7 éves kortól „fölfelé”, 2021 szeptember 1-ig kell elérni az ajánlott mennyiséget].

A tálalókonyhán az ételhez só, illetve cukor nem adható, de az étkező helyiség egy asztalán ott lehet a só- és cukortartó, csak a következő szövegű figyelmeztető felirat legyen kifüggesztve: „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!” A felirat az étkezők életkori sajátosságainak megfelelően képi megjelenítéssel helyettesíthető.



Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok

- Ételpor, leveskocka, sót tartalmazó ételízesítő (önálló ételkészítéshez);
- 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús;
- kókusz- és palmaszír sütéshez, főzéshez;
- alkoholt tartalmazó ételiszter;

- édesség önállóan ebédként nem adható; egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édesség adható;
- hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcstartalmú gyümölcslevek (a hozzáadott cukor fogalmába a méz is beletartozik!);
- energiatartal;
- szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp.



Mit, miért ajánl vagy korlátoz a rendelet egészségünk érdekében

Élelmi rostok

Ahhoz, hogy megértsük, a rendelet miért fektet nagy hangsúlyt a zöldségek- és gyümölcsök beviteli mennyiségére, valamint a teljes őrlésű gabonafélék beépítésére a mindennapi étrendbe, először tekintsük át az élelmi rostok táplálkozás-élettani jelentőségét. Azt is mondhatnánk, hogy nem minden káros, ami emészthetetlen.

Az alig néhány évtizeddel ezelőtt még feleslegesnek és a bélrendszeri problémákkal küzdők számára károsnak ítélt élelmi rostokról ma már tudjuk, hogy valójában elengedhetetlen alkotóelemei az egészséges étkezésnek. Az élelmi rostok összetett szénhidrátok, amelyek emészthetetlenek, csak a vastagbélben élő baktériumok képesek részleges lebontásukra. Az így keletkező rostrészek viszont elősegítik a bélben



élő jótékony, a tejcukrot bontó baktériumok növekedését, s ezzel a szervezet védekezőrendszerét javítják, sőt olyan anyagokat (rövidláncú zsírsavakat) termelnek, amelyek közreműködnek a rosszindulatú béldaganatok megelőzésében.

Ezen kívül:

- a rostok növelik a teltségérzetet, ezáltal hamarabb alakul ki a jóllakottság érzete (éppen ezért képezik a testsúlycsökkentő és a testtömeg-megtartó étrendnek az alapját a magas rosttartalmú élelmiszerek);
- epesavakat kötnek meg, ezáltal csökkentik az epekőképződés esélyét;
- a vízdékony rostok szérumkoleszterin-csökkentő hatásúak (pektin, lignin):
 - szabályozzák az emésztés és felszívódás folyamatát;
 - lassítják a gyomorürülést;
 - mérséklik a glükózterhelésre fellépő vércukor-emelkedést;
 - a bélfalra gyakorolt nagyobb nyomás következtében intenzívebb bélmozgás (perisztaltika) jön létre, ami csökkenti a tápanyagok áthaladási idejét; így
 - rendszeres széklet képződik, ezáltal a mérgező hatású anyagok (pl. toxinok, nehézfémek) felszívódásának, lerakódásának lehetősége csökken;
 - nagy mennyiségű vizet vesznek fel, ezáltal lazább széklet képződik (a rost emészthetetlen alkotói hozzájárulnak a széklet lazításához);
 - bizonyos fokú védelmet nyújtanak a vastagbél- és végbéldaganatok kialakulása ellen;
 - intenzívebb rágásra készítetnek, mint a rostszegény ételek, ezáltal a fogazatot tisztítják;
 - elősegítik a baktériumflóra szaporodását.

Miért fogyasszuk a teljes kiőrlésű gabonaféléket?

Táplálkozásunk csak akkor lehet hosszútávon sikeres – azaz egészségmegtartó –, ha kellő alapokon nyugszik. A kiegyensúlyozott étrend bázisát a gabonák képezik, s azon belül is döntően a teljes kiőrlésűek. Szervezetünknek nemcsak növényi fehérjét és szénhidrát-

ból származó energiát szolgáltatnak, hanem vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuknak köszönhetően számos élettani folyamatban is részt vesznek, mellyel pozitívan hatnak egészségünkre.

A különböző gabonafélék – búza, rizs, kukorica (a kukorica nem zöldség!), zab, rozs, árpa, köles, cirok, valamint az ezekhez hasonlóan felhasználható más magvak



(pszeudocereáliák), mint a pohánka (hajdina), az amarant, az indián rizs stb. – történelmi idők óta az emberiség táplálkozásának létfontosságú részét képezik, mivel termésük energiában gazdag, jól tárolható és sokféleképpen felhasználható. Kedvező, ha változatosan, különböző gabonaféléket fogyasztunk, mivel az eltérő beltartalmi értékek jól kiegészítik étrendünket.

Napjainkban az európai gabonafogyasztás legnagyobb részét a búza, illetve az abból készült finomított (fehér) liszt teszi ki, melyhez a búzaszemnek csak a belső részét használják fel. Ez azt jelenti, hogy gabonamag csíráját és héját (összességében a korpát) a feldolgozás során eltávolítják, s így a fehér liszt elveszíti a teljes gabonaszem értékes vitamin- és ásványianyag-tartalmának jelentős részét, rosttartalmának pedig szinte az egészét. Hasonlítsuk össze a fehér főzőliszt és a barna, teljes kiőrlésű liszt 10 dkg-jának átlagosan jellemző táplálkozástani adatait.

	Főző liszt	Teljes kiőrlésű liszt
Energia	339 kcal	351 kcal
Rost	3,2 g	12,8 g
Kalcium	13 mg	24 mg
Magnézium	22 mg	114 mg
Kálium	110 mg	381 mg

Látható, hogy a teljes kiőrlésű búzaliszt a főzőliszthez képest – közel azonos energiatartalom mellett – a kalcium, magnézium, kálium, valamint a rost többszörösét tartalmazza. A kalcium többek között a csontok felépítésében, a kálium a magnéziummal együtt az ideg- és izomműködésben tölt be fontos szerepet. Vannak olyan gabonatermékek is – pl. a búzacsíra, zabpehely –, amelyek az említett ásványi anyagokon kívül nagyobb mennyiségben tartalmazhatnak még rezet, cinket és szelént is (a helyi geológiai körülményektől függően), melyek különböző enzimek alkotóiként számtalan anyagcsere-folyamat fontos elemei.

A zab alapanyagú ételfeleségek fogyasztása Európa más országaiban jóval elterjedtebb, mint hazánkban. Kedvező élettani hatásai alapján érdemes lenne minél nagyobb arányban szerepeltetni étrendünkben, akár házilag készített müzlik összetevőjeként is.

Házilag készített müzli összetevői:

Gabonapehely keverék:

- zab, árpa, búza, rozs, kukorica,
- rizs (minél több gabonaféle),
- így fokozhatjuk ételmiszerünk beltartalmi értékét)

Diófélék, magvak keveréke:

- dió, mogyoró, szezám, len, tök,
- mandula, pisztácia,
- aszalt gyümölcsök: cukor, méz, cukorpótlók, xilit stb. és mesterséges édesítőszer helyett,
- tejtermékek: tej, kefir, joghurt,
- fűszerezés: pl. szegfűszeg, fahéj, gyömbér, vanília rúd belseje.



A teljes kiőrlésű termékekben a teljes gabonaszemben (gabonapehelyek) található vízdékony rost segít egyenletesebbé tenni a vércukorszintet, csökkenti a vérzsírok (koleszterin és triglicerid) szintjét, s így kedvező irányba befolyásolja a szénhidrát- és zsíranyagcserét. A vízben nem oldódó rostok (cellulóz, hemicellulóz és lignin) a jó bélműködést segítik elő, mivel megkötik a mérgező anyagokat, növelik a beltartalom térfogatát, gyorsítják a táplálék bélcsatornán keresztül történő áthaladását, és ezzel megkönnyítik a rendszeres székletürítést.

Fontos azonban, hogy a nagy rosttartalmú termékek rendszeres fogyasztásával párhuzamosan gondoskodjunk a bőséges folyadékbevitelről, hiszen a rostok vizet kötnek meg, s csak megduzzadva tudják kifejteni éhségérzetet csökkentő hatásukat.

Magyarországon a legutóbbi felmérés alapján átlagosan 22,7 g a napi rostbevitel, ami alatta van az ajánlott 27–40 g értéknek. Meg kell jegyezni, hogy a túlzásba vitt, napi 50 g-nál több rost bevitele azonban már negatív hatású, mert puffadást okoz, fokozza a hasznos anyagok megkötését és kiürülését, valamint emésztési problémákat von maga után.

Betegségmegelőzés

A teljes kiőrlésű gabonákból készült termékek rendszeres fogyasztása bizonyítottan csökkenti az elhízás kockázatát, valamint védő hatása van olyan komoly betegségek kialakulásánál, mint a szívkoszorúér megbetegedés, a bélrendszeri rosszindulatú daganatos megbetegedések, és a 2-es típusú cukorbetegség. A kutatások megállapították, hogy a gabonafélékben fellelhető összetevők erősítik egymás felszívódását, jótékony hatását, s ezen alkotórészek együttes jelenléte csökkenti leginkább a betegségek kialakulásának rizikóját.

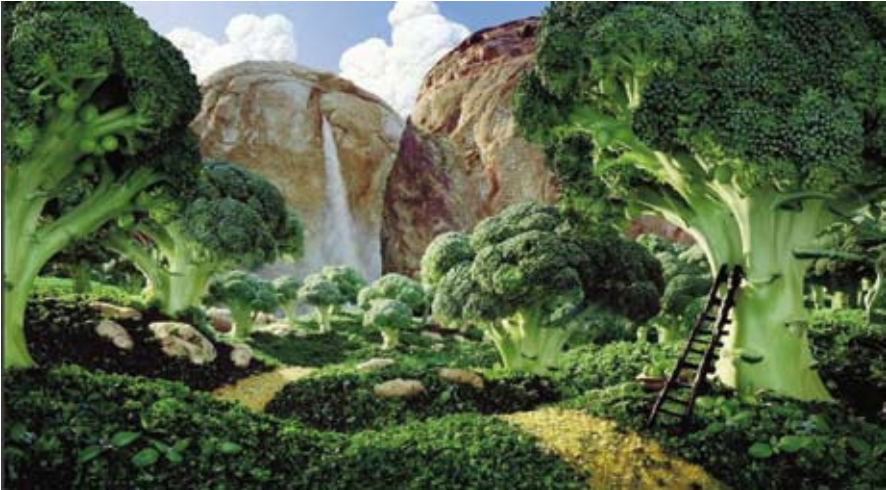
Az újabb keletű kutatási eredmények fényében tehát elmondható, hogy a jellemzően finomított gabonatermékeket előnyben részesítő országokban – így hazánkban is – a fogyasztási szokásokat új alapokra kell helyezni.

Nyitott szemmel...

Vásárlásnál sokan bizonytalanok abban, hogy mi tekinthető teljes kiőrlésű terméknek. Gyakran első ránézésre, a külső alapján valóban nehéz eldönteni, hogy milyen típusú termékkel állunk szemben. Az élelmiszercímke azonban sok mindent elárul, ezért az összetételt mindig érdemes áttanulmányozni, hiszen a



felsorolásnak tartalmaznia kell a teljes kiőrlésű gabonaliszt megnevezést (legalább 50%-os mennyiségi arányban). Ha maláta is szerepel az összetevők között, valószínű, hogy az áru barna színét elsősorban ez adja, és a termék nem teljes kiőrlésű. A valódi teljes kiőrlésű pékárukról tudni kell, hogy tömörebb állagúak, mint fehér társaik, és felfedezhetőek bennük magrészek.



Fák: brokkoli, törpeborsó, fokhagyma, felhők: karfiolból, hegyek: kenyérből



„Svájci kisváros”: sajtból, zöldségekből, sonkából



„Az óceán csendes vizein”: kelkáposztaleveleken, burgonyasziklák mellett



„Valahol Toscanában”: sajtból, zöldségekből, szárazbabból



„Napfényes Itália”: sajtból, zöldségekből, száraz tésztából, olajos magokból

Zöldségek és gyümölcsök

A kiegyensúlyozott táplálkozásban az 55–15–30 energiaszázaléknyi „szénhidrát–fehérje–zsír”-arány alapvető fontosságú, de ez önmagában még nem elég. A szervezet zavartalan működéséhez a mikrotápanyagok – vitaminok, ásványi anyagok – megfelelő mennyisége és aránya is elengedhetetlen. Ezen tápanyagok igen nagy mennyiségben jelennek meg a teljes kiőrlésű gabonafélék mellett a zöldségekben és a gyümölcsökben.

De! Télen nem tekinthető vitaminforrásnak a paradicsom, paprika, uborka, fejes saláta, újhagyma, hónapos retek, földieper stb, hanem például a savanyú káposzta, fekete retek, cékla, sárgarépa, vöröskáposzta, sütőtök stb, alma, körte, aszalt gyümölcsök.

Ugyanis egészségünk érdekében – mindig az évszaknak és az adott éghajlati övnek megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket kell fogyasztanunk. Sok „mű” zöldséget, gyümölcsöt eszünk abban a tudatban,

hogy jót teszünk magunkkal, de a szervezetünknek valójában azokra a zöldségekre és gyümölcsökre van szüksége, melyeket a nap sugarai érleltek meg. Manapság azonban már sok olyan honfitársunk van, aki nem „napra kész” a zöldségek és a gyümölcsök betakarítási idejével kapcsolatban. Éppen ezért könyvünk utolsó oldalán találnak egy táblázatot „Zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények betakarítási ideje (B) és tárolhatósága (T) az évkörben” címmel. Természetesen ebben a táblázatban a „tárolhatóság” azt jelenti, hogy az adott zöldség vagy gyümölcs fagyasztás nélkül, tartósítószer felhasználása nélkül, megfelelő hőmérsékleten, megfelelő páratartalom biztosítása mellett meddig tartható el.

Egyébként, ha semmi más gyümölcsöt nem fogyasztanánk a téli hónapokban csak almát (de abból naponta legalább kettőt!), akkor is nyugodtak lehetnénk, mert rengeteg mikrotápanyaghoz jutunk általa. „Napi két alma az orvost távol tartja” – szól a mondás, és ez igaz!

Naponta legalább 40–50 dkg-nyi zöldséget és gyümölcsöt (vegyesen) fogyasszunk valamilyen formában (párolt, főzött, sült, csőben sült, nyers). Vigyázzunk, hogy ne rontsuk el ezeket az értékes alapanyagokat azzal, hogy „kirántjuk” őket. Törekedni kell arra, hogy legalább négyféle színű zöldség, gyümölcs kerüljön az asztalunkra – naponta. Minél „színesebb” a zöldség-gyümölcs fogyasztásunk, annál jobban garantált, hogy hozzájut a szervezetünk mindenféle vitaminhoz és ásványi anyaghoz, ráadásul a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerekkel együtt a naponta szükséges rostbevittet is biztosítjuk szervezetünk számára. A mirelit zöldségek és gyümölcsök beépíthetők az étrendbe.

Nem véletlen, hogy a rendelet nagy hangsúlyt fektet a megfelelő zöldség- és gyümölcsfogyasztásra. Hiszen ha csak 150 grammal (1 db közepes alma, 1 db nagyobb paradicsom) fogyasztanánk többet naponta, akkor a keringési betegségek kockázata 22 százalékkal, a koszorúér-betegségeké 40, a szélütésé 25 százalékkal csökkenne! Az egészséges táplálkozásban 400 g/nap a



minimálisan ajánlott zöldség- és gyümölcsmennyiség, de például a daganatos betegségek megelőzésére 600–800 g/nap javasolt.

Vizsgálatok igazolják, hogy ha a gyermekeket minden nap többféle zöldséggel és gyümölccsel megkínáljuk, akkor lehet, hogy időnként alig „csipegetnek” belőle, de a zöldségek és gyümölcsök folyamatos „jelenléte” egy idő után mindenkire ösztönzőleg



hat. Először lehet, hogy csak azért, mert gusztusosak, szépek, színesek, utána már azért, mert ráadásul még finomak is, aztán pedig azért, mert egyre jobban érezzük azt a sok jótékony hatást, amelyet a kielégítő zöldség- és gyümölcsfogyasztásnak köszönhetünk.

Azonban jó, ha tudjuk, hogy a burgonya és a száraz hüvelyesek nem zöldségek. Ugyan „kertben” terem mindegyik, de táplálkozás-élettani szempontból a burgonya és a száraz hüvelyesek elsősorban keményítőforrást jelentenek szervezetünk számára. Ezenkívül a száraz hüvelyesekben előfordulnak még olyan természetes összetevők is, amelyek igen nagy terhet rónak a szervezetünkre, éppen ezért ajánlatos a fogyasztásukat általában heti egy adagra korlátozni (ide tartoznak: szárazbab, de a zöldbab = zöldség; sárgaborsó, de a zöldborsó = zöldség; lencse; szója).

A zöldségek-gyümölcsök szerepe a kiegyensúlyozott táplálkozásban

A gyümölcsök, zöldségek szerepe egészségünk megőrzésében, a krónikus betegségek elkerülésében kiemelten fontos. Mérsékelt energia-, zsír- és szénhidrát-tartalmuk segít abban, hogy a megfelelő napi energiabeviteli értéken belül maradjunk, elkerülve ezzel – a számos betegség rizikófaktoraként megjelenő – túlsúly kialakulását.

Bőséges vitamin- (pl. C, B1, B2, K, folsav), - (pl. kálium, magnézium) és antioxidáns- (pl. C-, E-vitamin, karotinoidok), valamint alacsony nátriumtartalommal hozzájárulnak szervezetünk optimális működéséhez. Nagy élelmi rosttartalmuk segíti emésztőrendszerünk megfelelő működését, hozzájárul egyes daganatos betegségek, illetve a zsírok, a koleszterin felszívódásának gátlásán keresztül a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Jelentős víztartalmuk segíti a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát. Nem feledkezhetünk meg a kedvező élettani hatású polifenolok, karotinoidok, illetve egyéb fitonutriensek (biológiailag aktív növényi hatóanyagok) jelenlétéről sem, amelyek éppen olyan nagy szerepet töltenek be a zöldségek és a gyümölcsök egészségre gyakorolt hatásában, mint a vitaminok vagy az ásványi anyagok.

A gyümölcsök, zöldségek sokféleségükkel, számtalan elkészítési módjukkal szolgálják étrendünk változatosságát, szezonban vásárolva könnyen, megfizethető áron elérhetőek (arról nem is beszélve, hogy a gyümölcsöket, zöldségeket szezonjukban vásárolva, fogyasztva még a környezetet is védjük). A napi fél kilogrammnyi mennyiség első pillanatra soknak tűnhet, de ha minden étkezéskor eszünk zöldséget vagy gyümölcsöt, könnyen be tudjuk tartani a fenti ajánlást.

Elég sok olyan gyermek vesz részt a közétkeztetésben, akik nem szeretik a gyümölcsöket és a zöldségeket. Számtalan vizsgálat eredménye azt mutatja, hogy azok a kis gyermekek válnak „zöldségimádókká”, akik a környezetükben – az óvodában, az iskolában a pedagógusoktól, otthon a szülőktől – azt látják, hogy minden étkezésre jóízűen „lakmároznak” a kertek adta kincsekből. Az sem baj, ha a kisgyermeket ezen a téren elkényeztetjük, és felszeletelve, gusztusosan tányérra rendezve kínáljuk a friss, üde színű gyümölcsöket. Valljuk be, alkalmanként nekünk is jólesik ezeket ilyen formában





elfogyasztani! Frissen facsart gyümölcslevekkel, gyümölcssalátákkal is formálhatjuk a gyermekek ízlését. A kisgyermekek szívesen rágcsálnak sárgarépat, karalábét, egyéb ropogós zöldségeket. Mégis oly gyakran látni, hogy az óvodába igyekvő szülők édességgel, pogácsával, zsíros péksüteményekkel kedveskednek a gyermekeknek. Mennyivel egészségesebb lenne csokoládé vagy chips helyett egy-egy darab felszeletelt alma, körte, néhány szem cseresznye, meggy, szőlő vagy szilva, esetleg csíkokra vágott sárgarépa, néhány karalábészelet, amely hozzájárul a gyermek tápanyagigényének kiegészítéséhez.

Tej, tejtermékek szerepe az egészséges étrendben

Tápanyagtartalmát tekintve a tej értékes élelmiszer. Víz tartalma jelentős, mely szerepet játszik a szervezet vízigényének kielégítésében. Energiatartalma viszonylag alacsony, melyet elsősorban a könnyen emészthető zsírtartalma befolyásol. Tej esetében a legelterjedtebbek a 2,8%-os, a 1,5%-os, valamint a teljes tejként emlegetett, 3,5%-

os zsírtartalmú változatok. Joghurtok, kefirek (0,1–3,6%-os zsírtartalmúak) és tejföl (10–20%-os zsírtartalmúak) esetében is széles a választék. Tehéntúró és sajt esetében zsírszegény, félszíros és zsíros termékeket különböztethetünk meg egymástól zsírtartalom szempontjából

A tej és a tejtermékekben található fehérje kitűnő minőségű és jól hasznosuló – testünk sejtjeit felépítő – esszenciális aminosavakban gazdag.

Ezen élelmiszer csoportban szénhidrátként természetes formában főként tejcukor (laktóz) található, amely a tej természetes, édeskes ízét adja. Tejcukor-érzékenység (laktóztolerancia) azoknál az egyéneknél fordul elő, akiknek a szervezete nem tudja lebontani a tejcukrot, amely kellemetlen tüneteket (haspuffadás, hasmenés, alhasi fájdalom) okozhat. Ebben az esetben laktózmentes termékek, illetve növényi tejek, „tejtermékek” (amelyek esetében kevésbé hatékony a kalcium felszívódása, így kalciumpótlás szükséges) fogyaszthatóak alternatívaként.

Ásványi anyagai közül kalcium- (120 mg/100 ml), foszfor-, magnézium- és cinktartalma érdemel említést. A benne található mintegy 14-féle vitamin közül a legfontosabbak az A-, B1 -, B2 - és D-vitamin.



A tejben és a tejtermékekben található egyes tejsavbaktériumok probiotikumokként viselkedve segítik helyreállítani és megőrizni a bélflóra egyensúlyát, így támogatva védekezőrendszerünk megfelelő működését.

A kutatások eredményei alapján a tej és a tejtermékek fogyasztása a vastagbélrák előfordulásának kockázatát csökkentheti 15–20%-kal. A kutatók az étrendi (és nem étrendkiegészítő!) kalcium és D-vitamin szerepét vetik fel, de felmerült a tejben és a tejtermékekben található vajsav és egyes zsírsavak, illetve a fő tejfehérje, a kazein védő szerepe is.

A normális csonttömeg kifejlődéséhez, valamint megőrzéséhez mindenkinek – de különösen a gyermekek, a serdülők, valamint idős-korúak számára a nagy kalciumszükséglet miatt – javasolt a mindennapi, elegendő mennyiségű tejtermék fogyasztása.

A tej az ember fejlődésének minden életszakaszában olyan élettani funkciókat segíthet vagy éppenséggel gátolhat, amelyek az egészséges testi és szellemi fejlődést befolyásolhatják. Bizonyítottan kedvező élettani hatásai folytán a tejnek egészségmegőrző szerepe van, a szervezet immunrendszerét javíthatja, a táplálkozással összefüggő betegségek java részét – például a szív- és érrendszeri betegségeket, a magas vérnyomást, a vastagbél daganatos betegségeit, a csontritkulást vagy a fogszuvasodást – illetően pedig betegségmegelőző hatása is kimutatható.

A tejtermékeket minden étkezés részeként be tudjuk építeni étrendünkbe. A reggeli szendvicshöz sajt vagy túró, a müzlihez tej vagy joghurt; tízóráira vagy uzsonnára egy kefir, joghurt, tejdesszert vagy tejes turmix; desszertként tejes vagy túrós édesség formájában; míg ebédre és vacsorára megannyi módon, krémlevesben, rizottóban, tésztételben, főzelékben, rakott vagy töltött ételben egyaránt találkozhatunk tejtermékekkel.

Amit a sófogyasztásról tudni érdemes

Több évtizede tudományosan bizonyított tény, hogy a túlzásba vitt sóbevitel növeli a vérnyomást – mindkét nemben, és minden élet-

korban –, a jelentős mennyiségű tartós sófogyasztás pedig magas vérnyomás (hipertónia) betegséget hoz létre. A magas vérnyomás előfordulási gyakorisága már gyermekkorban is egyre növekszik.

A magas vérnyomás az agyvérzés és a szív és -érrendszeri betegségek legfontosabb kockázati tényezője. A fokozott sóbevitel a magas vérnyomástól függetlenül is növeli az agyvérzés, a vesebetegség, valamint a bal kamrai izomtömeg vastagodását, illetve ezek kockázatát. Érdemes tudni, hogy az elhízottaknál a sóbevitel exponenciálisan emeli a kardiovaszkuláris kockázatot.

Napi sószükségletünk nátriumban kifejezve: 2000 mg. Ebbe beletartozik az élelmiszerekben található, illetve a készételekhez pluszban hozzáadott só is.

2 gramm nátrium 5 gramm konyhasónak felel meg, ami egy teáskanálnyi mennyiséggel egyenlő. Ennek ellenére az európai országokban a tényleges sóbevitel jóval meghaladja az ideális mértéket (9–12 gramm/nap), míg hazánkban a táplálkozási felmérések eredményei szerint a sóbevitel férfiaknál 17,5, nőknél pedig 12,1 gramm, azaz az ajánlott érték több mint háromszorosa. Sajnos gyermekek esetében is hasonló a helyzet, mint azt egy az óvodások körében végzett országos felmérés is igazolja.

A só közismert a magas vérnyomás kockázatát növelő hatásáról. Ez arra vezethető vissza, hogy a nátrium vízvisszatartó tulajdonsága révén a szívre nagyobb munka hárul, mivel nagyobb vérmennyiséget kell pumpálnia a szervezetben. A megemelkedett vérnyomás az erek falát károsítja, ami hosszú távon érlelmeszesedéshez (más néven érszűkülethez) is vezethet, mivel a sérült érfalra kitapadt vérlemezkék és az abba beágyazódott, vérben keringő anyagok idővel beszűkíthetik az adott érszakaszt.

A sófogyasztás csökkentése sokak számára nagy kihívásnak tűnik, főként, ha gyermekkoruktól kezdve megszokták a sós ízt, így hiánya miatt kevésbé érzik ízletesnek, élvezetesnek az ételeket. Számukra is hasznos annak kihangsúlyozása, hogy az ízlés, az ízlelőbimbók érzékenysége idővel változtatható. Vagyis a kevesebb sót tartalmazó fogásokhoz hozzá lehet szoktatni a szervezetet.

A kevésbé sós íz megszokásához kb. 3–4 hét szükséges, ezért fokozatosan csökkentjük a só mennyiségét! Tegyük el az asztalról a sószórót, így elkerülhetjük, hogy bárki is automatikusan kóstolás

nélkül sózzon! Főzéskor konyhasó és ételízesítők helyett használjunk minél többször erőteljes ízű, friss és száraz fűszernövényeket (vasfű, babérlevél, borsikafű, csemege fűszerpaprika, rozmaring, szerecsendió, szurokfű, tárkony, bazsalikom, majoránna, kakukkfű, vanília stb.)! Főzzünk a megszokottnál kevésbé sósan! Sót és só-tartalmazó ételízesítőt egyszerre ne használjunk! Készítsük el otthon ételünket friss alapanyagok felhasználásával és korszerű konyha-technikai eljárások alkalmazásával, melyek segítségével ízletessé tehetjük őket, ugyanakkor csökkenthetjük a só-tartalmukat is (pl. gőzben/zöldséglében/tejben főzés, teflonban/alufóliában/sütőzacskóban sütés, aromás párolás – amikor a húst zöldséggel, gombával, gyümölcszel együtt pároljuk, zöldségekkel/gombával rakott, illetve töltött ételek készítése, húsok tűzdelése különféle zöldségekkel/hagymafélékkel/gombával/gyümölcsökkel, pácolás pl. tejben, joghurtban, olívaolajban friss fűszerekkel, vörös-, illetve fokhagymával, ízesítés balzsamecettel/citromlével!)

Gondolatok a cukorfogyasztásról

Kiegyensúlyozott étrend és egészséges életmód mellett a táplálékok mindegyike fogyasztható: a cukor is, azonban fontos a mértékletesség.

Ahhoz, hogy cukorfogyasztásunkat ésszerű keretek között tartsuk, tisztában kell lennünk a mennyiségekkel, arányokkal. Egy gramm cukor – mint minden más szénhidrát – elégetése 4,1 kcal energiát szolgáltat a szervezetünknek. A napi energiaszükséglet 50–55%-át célszerű szénhidrátokból fedezni. Így, ha egy embernek átlag napi 2000 kcal az energiaszükséglete, akkor kb. 245–270 g szénhidrátot kell naponta magához vennie. Ebbe az összes szénhidrát-tartalomba beleszámítanak az ajánlások szerint maximum 8 energiaszázalékot kitevő, hozzáadott cukrok is (a méz is hozzáadott cukornak számít!). A zöldségek és gyümölcsök természetes állapotukban különböző arányban tartalmaznak – az összetett szénhidrátokon kívül – egyszerű szénhidrátokat is, melyeket azonban nem tekintünk hozzáadott cukornak. Összes (egyszerű és összetett) szénhidrát-tartalmuk viszont beleszámít a napi szénhidrát-fogyasztásba.

Az étkezések utáni gyors vércukorszint-emelkedést okozó finomított cukor, fehér liszt, illetve a belőlük készült ételek fogyasztása kapcsán megfigyelhető, hogy gyakoribb az elhízás, csökken a szervezet saját inzulinjának hatékonysága és előbb-utóbb kialakulhat a cukorbetegség.

A cukros süteményekben, péksüteményekben és cukorkákban lévő finomított szénhidrátok (finomított liszt és cukor) fogyasztásának hatására a vérzsírszintek kóros irányba tolódhatnak el, és a szervezet gyulladásoz aktivitása is fokozódhat, ezek együttesen a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának növekedéséhez vezetnek. A problémát fokozza, hogy a cukrászsütemények, a töltött kekszek, illetve az ostyák esetében gyakran sütőmargarinként kevésbé értékes, transzszsírsvanban gazdag növényi zsiradékokat használnak. A transzszsírsvak fogyasztása fokozza a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, de ugyanígy fokozza a kókuszsír rendszeres használata is az extrém magas telítettszírsv-tartalma miatt.

Édességek esetében fontos kiemelni a fogszuvasodás problémáját is. Az édességek és a cukor gyakori fogyasztása, a fogmosás mellőzésével párhuzamosan fokozza a fogszuvasodás kialakulásának kockázatát. Fokozott kockázattal jár a kekszek, sütemények fogyasztása, amelyek könnyen a fogakra tapadnak és lepedéket képeznek. De a kutatások rámutatnak arra is, hogy más szénhidrátban gazdag táplálékok – például a kenyér, burgonya – is éppúgy előidézhetnek fogkárosodást.

Utolsó gondolat

A gyerekek ízlése rendkívüli módon formálható. Szemléletváltásra van szükség, hiszen a rendelet elsődleges célja, hogy a felnövekvő generációk egészségesek legyenek. Nemzetközi adatok igazolják, hogy a helyes, minőségi étrend hatására javul a gyerekek teljesítménye, csökken a hiányzás, és megfigyelhető az a trend is, hogy egyre többen választják a közétkeztetést, ha az a gyerek fejlődését mindenben kielégíti.

Zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények betakarítási ideje (B) és tárolhatósága (T) az évkörben

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
Alma	T	T	T	T		B	B	B	B	B	T	T
Áfonya							B	B	B			
Bazsalikom						B	B	B	B	B		
Birsalma és körte	T								B	B	B	T
Berkenye									B	B	B	
Borsikafű						B	B	B	B	B		
Burgonya	T	T	T	T	B	B	B	B	B	B	T	T
Brokkoli					B	B			B	B	B	
Cékla	T	T	T		B	B	B	B	B	B	T	T
Cikória	B									B	B	B
Citromfű						B	B	B	B	B	B	
Cukkíni							B	B	B	B		
Cukorsüveg saláta					B	B			B	B	B	
Csemege-kukorica							B	B	B	B		
Cseresznye					B	B						
Csicsóka	B	B			B	B	B	B	B	B	B	B
Egres					B	B						
Endívia				B	B	B	B	B	B	B	B	B
Édeskáposzta	T	T	T		B	B	B	B	B	B	B	T
Faeper (fekete és fehér eper)							B					
Fejes saláta				B	B	B	B	B	B	B	B	B
Fekete retek	T	T	T		B	B	B	B	B	B	T	T
Fekete ribizli					B							
Fodros kel							B	B	B	B	B	
Fokhagyma	T	T	T		B	B	B	B	B	T	T	T
Földieper (szamóca)					B	B						
Főzőtök							B	B	B	B	T	T
Füge							B	B	B	B		
Gesztenye									B	B	T	T
Görögdinnye							B	B				
Gumós kömény					B	B	B	B	B	B	T	
Hónapos retek				B	B	B				B		
Jégsaláta					B	B	B	B	B	B		
Kakukkfű						B	B	B	B	B	B	
Kapor					B	B	B	B	B	B		
Karalábé				B	B	B	B	B	B	B	T	T
Karfiol					B	B	B	B	B	B		
Kelbimbó									B	B	B	B
Kelkáposzta	T	T			B	B	B	B	B	B	B	T
Kínai kel				B	B	B			B	B	B	
Koriander						B	B	B	B	B	B	
Kökény	B	B										B
Körömvirág					B	B	B	B	B	B		
Körte	T	T					B	B	B	B	T	T

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
Lestyán				B	B	B	B	B	B	B		
Levendula						B	B	B	B	B		
Lilahagyma	T	T			B	B	B	B	B	B	T	T
Lilakáposzta	T	T				B	B	B	B	B	B	T
Madársaláta				B	B	B			B	B	B	B
Majoranna						B	B	B	B	B		
Málna					B	B						
Mángold					B	B	B	B	B	B	B	
Meggy					B	B						
Menta						B	B	B	B	B		
Mizuna				B	B	B			B	B		
Naspolya	B	B										
Nektarin							B	B				
Öreganó (Szurokfű)						B	B	B	B	B	B	
Ósziбарак							B	B	B			
Padlizsán							B	B	B	T		
Pak choi				B	B	B			B	B	B	
Paradicsom						B	B	B	B	B		
Pasztinák	T	T					B	B	B	B	T	T
Patiszon							B	B	B	B		
Petrezselyem-gyökér	T	T	T				B	B	B	B	T	T
Petrezselyem-zöld				B	B	B	B	B	B	B	B	
Póréhagyma	T	T						B	B	B	T	T
Radiccio				B	B	B	B	B	B	B	B	
Rebarbara					B	B						
Ribizli					B	B						
Ringló								B	B			
Rozmaring						B	B	B	B	B	B	
Rukola				B	B	B			B	B	B	
Sárgabarack							B	B				
Sárgadinnye							B	B				
Sárgarépa	T	T	T		B	B	B	B	B	B	T	T
Snidling					B	B	B	B	B	B	B	
Sóska						B	B	B	B	B	B	
Spárga					B							
Spenót				B	B	B			B	B	B	
Sütőtök	T							B	B	B	T	T
Szárzeller							B	B	B	B	T	T
Szeder								B	B			
Szilva							B	B	B			
Szőlő							B	B	B	B		
Tartórépa						B	B	B	B	B	T	
Uborka						B	B	B	B	T		
Újhagyma					B	B	B	B	B	B		
Vöröshagyma	T	T	T	T	B	B	B	B	B	B	T	T
Zellergumó	T	T	T				B	B	B	B	B	T
Zöldbab						B	B	B	B	B		
Zöldborsó				B	B	B				B		
Zöldpaprika							B	B	B	B	T	
Zsálya						B	B	B	B	B	B	

Készült a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE