

## A 2009. évi Óvodai Táplálkozás-egészségügyi Felmérés tapasztalatai a tápanyag-kiszabatok és óvodavezetői kérdőívek alapján a dél-alföldi régióban

### A felmérés tapasztalatai és utóélete Békés megyében

Dr. Marácz Gabriella – Betyó János – Dr. Sárosi Tamás -Dr. Mucsi Gyula ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete

2009-ben az országos Óvodai Táplálkozás-egészségügyi Felmérés részeként az óvodások közétkeztetését ellátó főzőkonyhák tápanyag-kiszabatainak feldolgozását, értékelését végeztük NutriComp 3.0 program segítségével.

A Dél-alföldi régióban 100 felmért konyha közül 91 szolgáltat napi háromszori étkezést: tízórai – ebéd – uzsonna.



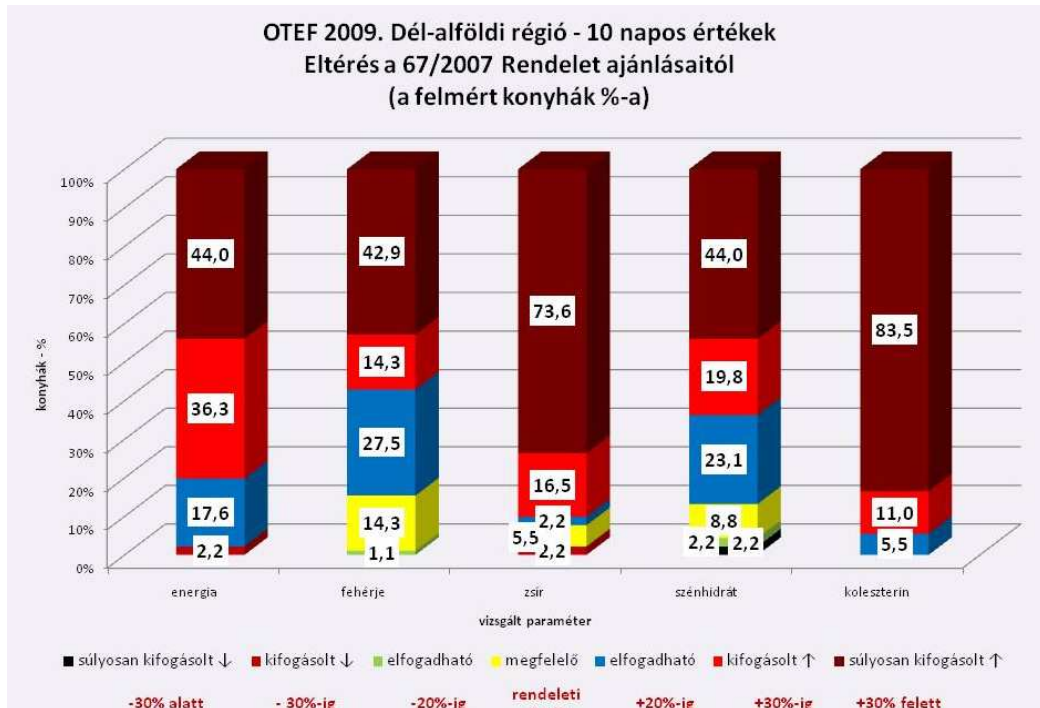
### Valamennyi konyha értékelését elvégeztük

1. A jogszabályi háttér ismertetésén túl az egyes tápanyagok, ételféleségek élettani jelentőségével, a tápanyag-kiszabatokkal szemben támasztott elvárásokkal, az étlaptervezéssel kapcsolatos általános tudnivalókat foglalmaztunk meg
2. a NutriComp 3.0 program segítségével értékeltük a rendelkezésünkre bocsátott 10 napos tápanyag-kiszabatot – az eredményeket a 67/2007. (VII. 10.) GKM-EüM-FVM-SZMM együttes rendelet mellékleteiben szereplő értékekhez viszonyítottuk (energia és tápanyag értékelés)
3. A 10 napos értékelés mellett a feldolgozást napi bontásban is elvégeztük, hogy képet kapjunk arról is, a napok között milyen ingadozás tapasztalható az egyes tápanyagok vonatkozásában.
4. Az étlap előnyös tulajdonságait „+”, míg hátrányait „-”jellel jelöltük
5. A tapasztalt hibákkal kapcsolatban minden egyes konyha számára javaslatokat foglalmaztunk meg
6. Minden konyha megkapta/megkapja a személyre szabott értékelést
7. Utóellenőrzéseket tervezünk annak felmérésére, történnek-e változások az észrevételeink, javaslataink alapján

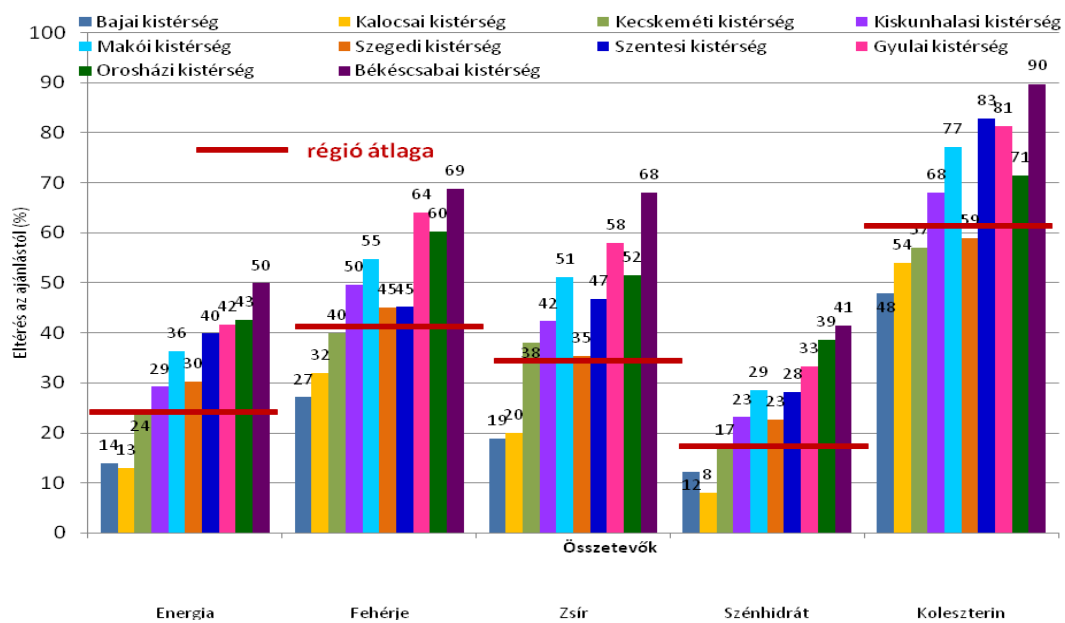
A konyhánként végzett elemzések adataiból  
kistérségi

megyei  
regionális szinten tudunk összehasonlításokat végezni

**Energia- és tápanyag értékelésünk során 4 kategóriát határoztunk meg:**



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



## Megállapítások:

- Valamennyi kistérségi intézet területén az energia-, fehérje-, szénhidrát-, zsír és koleszterin tartalom meghaladja a hatályos rendeletben meghatározott értékeket,
- A régiós átlag a szénhidrát kivételével több, mint 20%-kal haladja meg az ajánlás értékeit.
- A Bajai és Kalocsai Kistérségi Intézetek területén felmért konyhák esetében az energia, fehérje, zsír és szénhidrát értékei 20%-os eltérésen belül maradnak, míg a szénhidrát kivételével mindhárom Békés megyei kistérség felmért konyháinak eredménye 40% feletti eltérést mutat.

Az egyes paraméterek esetében a napok 44-66%-án súlyosan kifogásolható, vagyis 30%-os mértéket meghaladó eltéréseket tapasztaltunk.

Vizsgáltuk az egyes nyersanyag-típusok felhasználását is (10 napos értékek)

Élelmiszerek	Régiós átlag
Szárzészta	196
Hús	117
Húskészítmény, -konzerv	109
Lekvár	105
Főzősiradék	70
Cereáliák	53
Cukor, méz	45
Kenyérfélék, péksütemények	28
Kenőzsiradék	26
Hal, halkonzerv	24
Burgonya	17
Olajos mag	0
	-10 Zöldségfélék
	-17 Egyéb tejkészítmény
	-23 Tej, savanyított tejtermék
	-25 Gyümölcsök
	-27 Tojás
	-33 Belsőség, -készítmény
	-34 Száraz hüvelyes
	-37 Tejtermékek
	-43 Rostos gyümölcslevek, zöldséglevek

Hány %-kal tér el az élelmiszer-felhasználás a 67/2007 rendelet ajánlásaitól

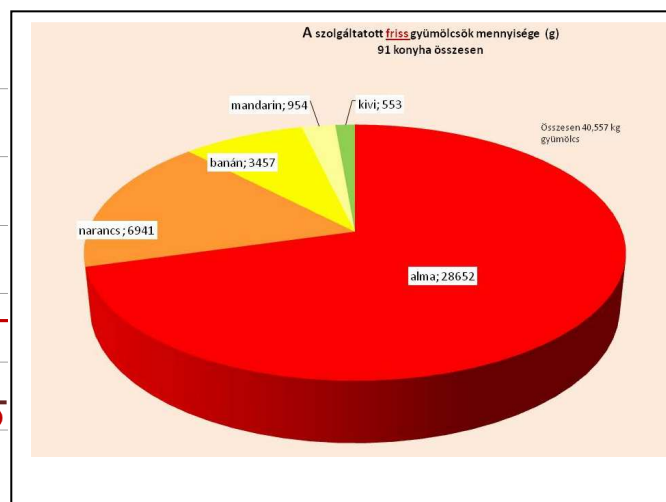
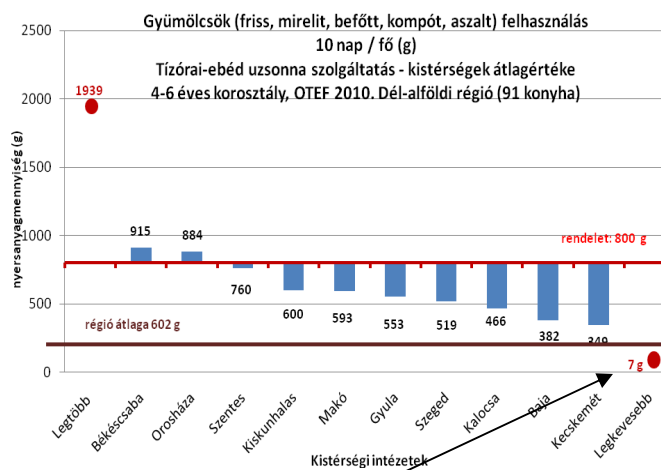
## Élelmiszerek felhasználása

10 nap alatt g/fő

Élelmiszerek	Rendelet	Régiós átlag	Legtöbb	Legkevesebb
Szárzészta	80	237	548	79
Hús	200	565	1182	223
Húskészítmény, -konzerv	100	209	879	41
Lekvár (25 helyen 0)	20	41	118	10

Főzőzsiradék	100	170	391	51
<b>Cereáliák</b> (liszt, rizs, gabonapelyhek, magvak)	300	458	1527	79
<b>Cukor, méz</b>	0-200	291	721	83
Kenyérfélék, péksütemények	900	1152	1750	95
Kenőzsiradék	90	113	126	25
<b>Hal, halkonzerv (50 helyen 0)</b>	70	87	227	19
Burgonya	650	760	1697	273
Olajos mag	30	30	133	1
<b>Zöldségfélék</b> (friss, mirelit, szárított, konzerv)	1200	1075	2294	421
Egyéb tejkészítmény	150	125	340	8
Tej, savanyított tejtermék	1800	1395	3718	436
<b>Gyümölcsök</b>	800	602	1939	7
Tojás	120	88	210	10
<b>Belsőség, -készítmény (35 helyen 0)</b>	100	67	220	5
<b>Száraz hüvelyes (3 helyen 0)</b>	90	59	174	8
Tejtermékek	220	139	517	20
<b>Rostos gyümölcslevek, zöldséglevek (6 helyen 0)</b>	300	171	886	40

Minden egyes élelmiszer-csoport szemléltető diagrammja is elkészült, ezek közül egyet, a gyümölcsök diagrammját mutatjuk be a különbségek bemutatására:

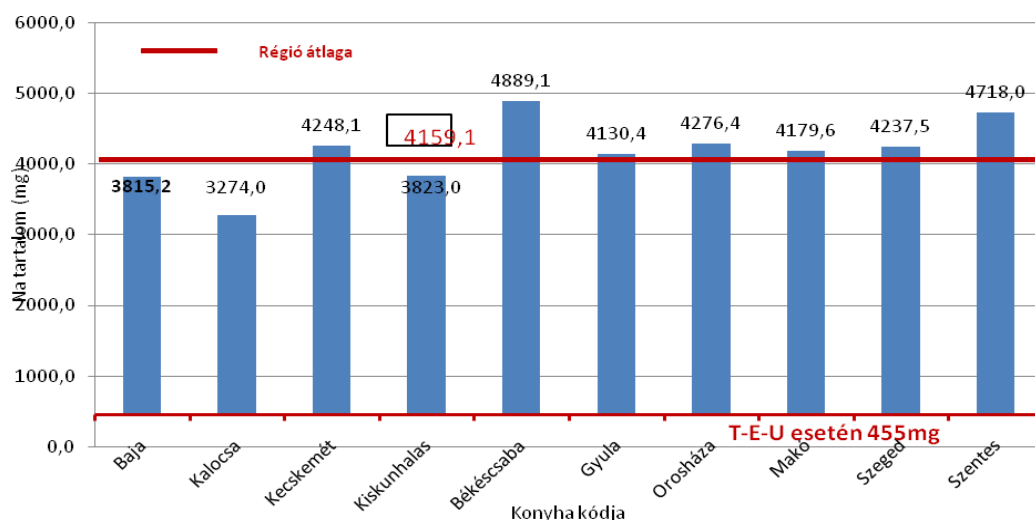


Friss gyümölcs mennyisége:

A 7 g-os minimum gyümölcs kb fél szem szilva/10 napos mennyiséget jelent!

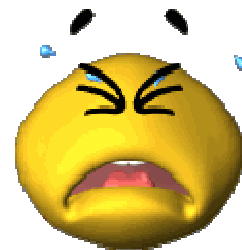
Fontos vizsgálni az étrend Nátrium tartalmát is. Az anyagkiszabások alapján elvégzett számítások szerint az óvodai ellátás keretében (napi három étkezés) a gyermekek a tízórai-ebéd-uzsonna szolgáltatás esetén ajánlott 455 mg-os nátriumszükséglet többszörösét kapják.

**OTEF 2009 Dél-alföldi régió**  
**Az étrend nátriumtartalma**  
**a vizsgált 10 napos időszakra (4-6 éves korosztály)**



Egy „szomorú” étlap:

<u>Hétfő</u>	<u>Ebéd</u>	<u>Uzsonna</u>
<u>Tízórai</u> Tea Felvágottas kenyér	Lebbencsleves Derele	Tejfőlőskenyér
<u>Kedd</u> Tej Mogyorókrémes kenyér	Májgaluska leves, Parajfőzelék Főtt tojás	Mézes kenyér
<u>Szerda</u> Tea Sajtkrémes kenyér	Tárkonyos csirkeaprólék leves Tejszínes gombás pulyka aprópecsenye Zöldséges rizs	Vajkrémes kenyér
<u>Csütörtök</u> Tea Májas kenyér Retek	Frankfurti leves Lasagne	Tojáskrémes kenyér
<u>Péntek</u> Kakaó Kifli	Zöldbableves Mákos kalács	Lekváros kenyér



**Elrettentőek-e a bemutatott eredmények?**

A szűkös laboratóriumi vizsgálati lehetőségek miatt elsősorban a NutriComp programmal végzett értékelésre hagyatkozunk.

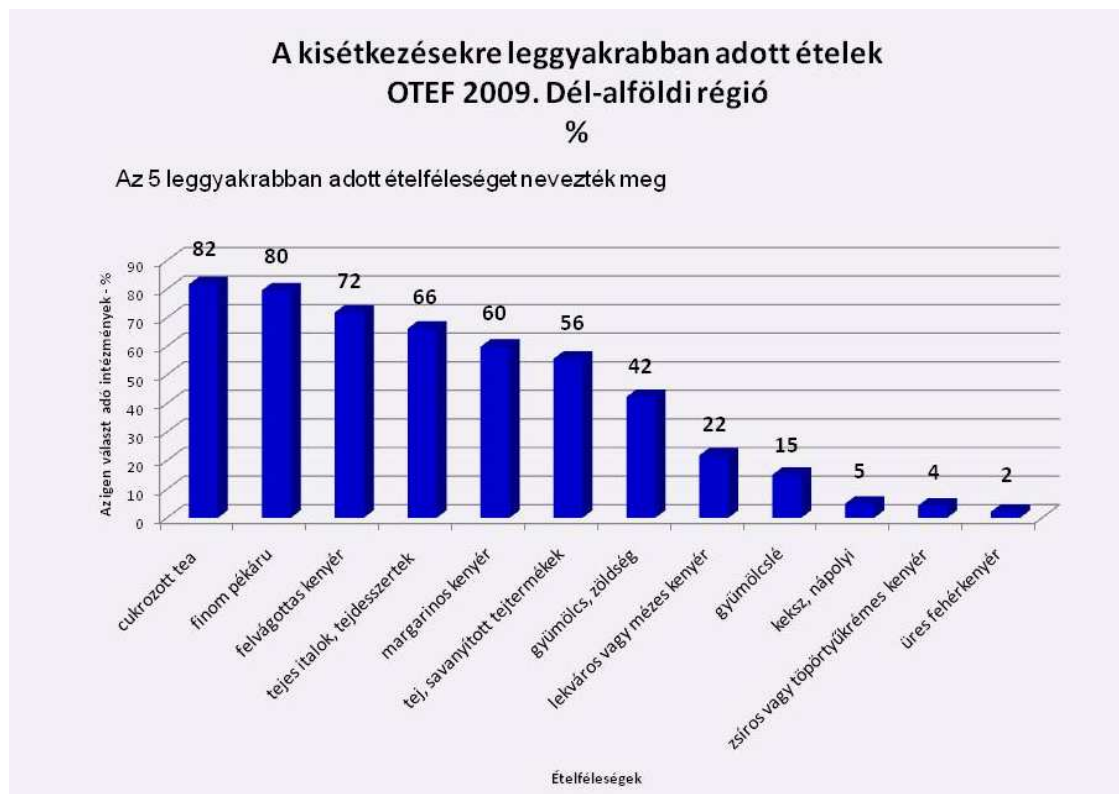
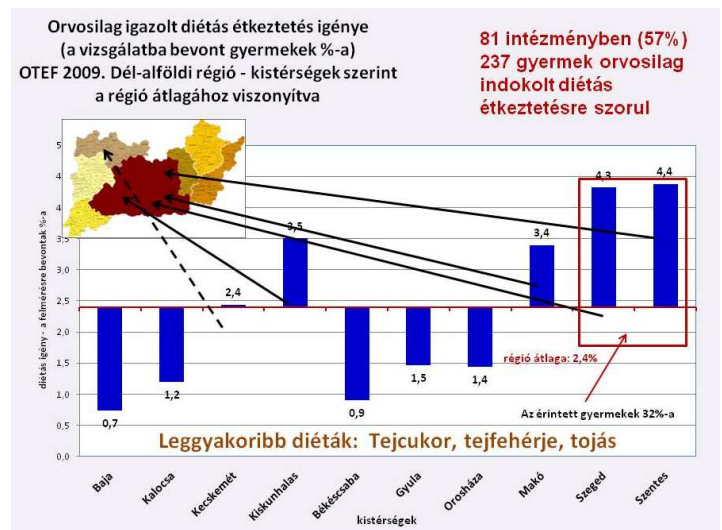
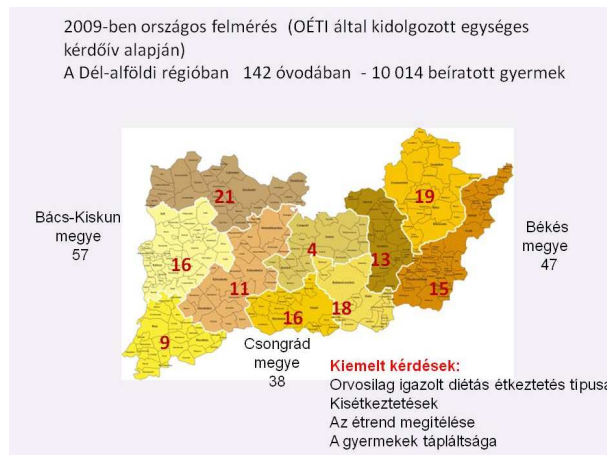
A kiszabatok óriási jelentőségűek - a rossz kiszabatok tükröződnek az eredményben.

**A kiszabatok leggyakoribb hibái:**

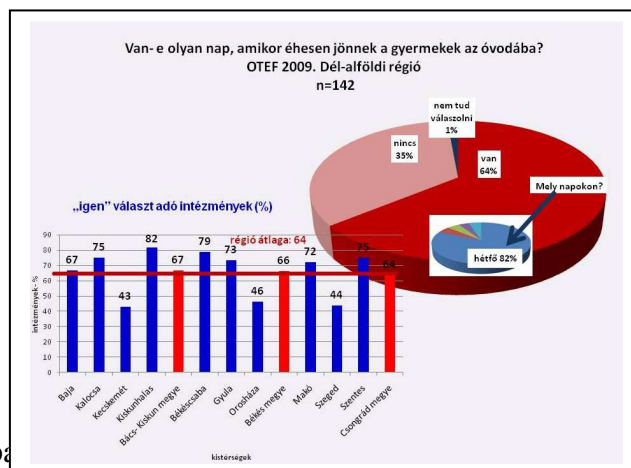
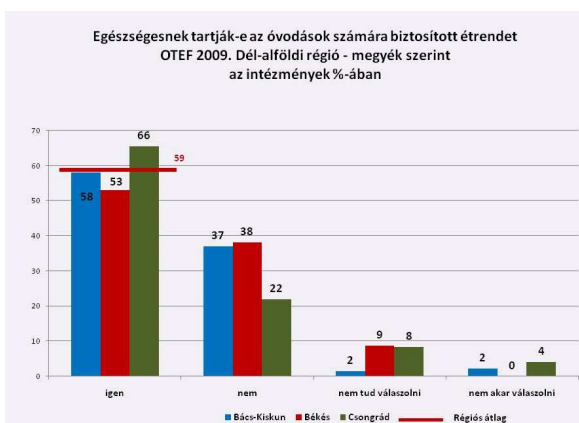
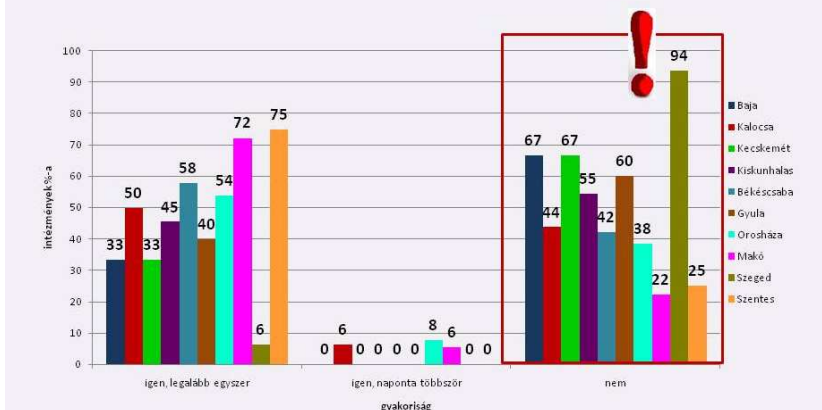


- Egyes anyagok esetében gyakran a pontos anyagmennyiség hiányzik pl. sütemény/db, fonott kalács/szelet
- A pontos megnevezés nem minden esetben teljesül pl. tejfől, tej, tészta, savanyúság, sütemény, margarin
- Az úgynevezett „plusz adagok” pl. az ételminták, vendégbédek stb. elkészítéséhez felhasznált nyersanyagok a közétkeztetést igénybe vevők számára készített nyersanyag-kiszabattól gyakran nem elkülöníthetők, az étkeztetést igénybe vevők számára kiszámított értékek nem a valóságot tükrözik.
- Szinte egyáltalán nem különíthető el pl a húsvágó töke sózására, vagy pl tészta főzővizébe tett só mennyisége

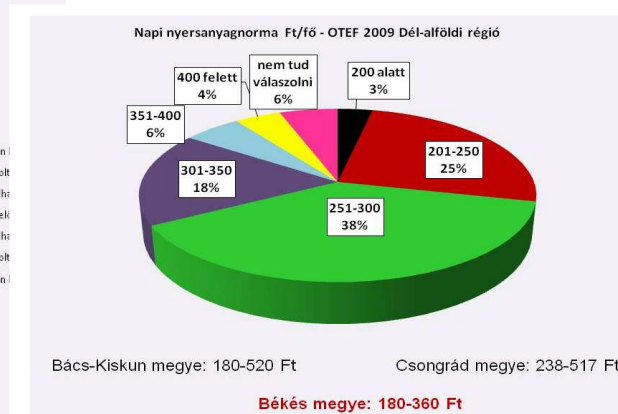
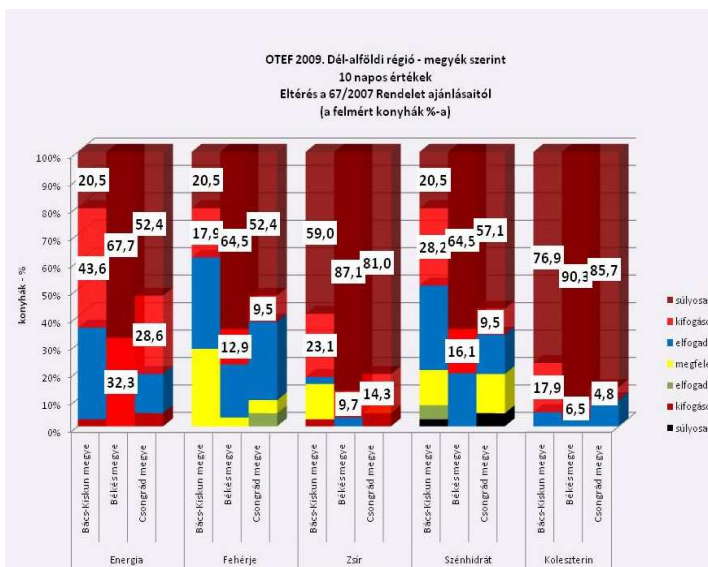
## Óvodavezetői kérdőívek:



**Biztosítanak-e naponta friss gyümölcsöt, zöldséget?  
OTEF 2009. Dél-alföldi régió - kistérségek szerint  
az intézmények %-ában**

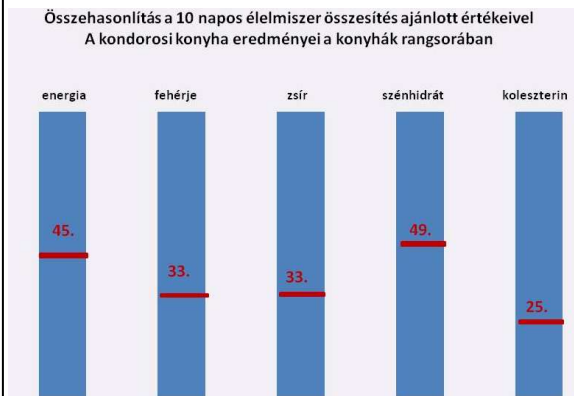


A Békés megyei eredmények minden vizsgált helyen állnak



A folytatás = kezdet

- Negatív tapasztalatok – együttműködő partner keresése
- Cél: minőségi, korszerű és egészséges közétkeztetés kialakítása
- Az ÁNTSZ Regionális Intézete és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség együttműködése
- Ajánlásokkal, tréningekkel kívánják segíteni a konyhákat
- A program a Kondorosi Csárdában indult
  - új alapanyagok
  - a megszokottnál több gyümölcs, zöldség
  - fokozatos áttérés az új ízekre



A konyha adagszáma: 580-600

Dolgozói létszám: 8 fő

Nyersanyag-normatíva: 325 Ft/nap

**Ellátott intézmények:** Kondoros – Óvoda, Örménykút – Óvoda, Kondoros – Általános iskola  
Kondoros – Öregek Napközi Otthona, Kondorosi Csárda

Átlagos berendezés, valamint RATIONAL sütő – konyhatechnológiai lehetőségek bővítése

Az átlagosnál szélesebb skálájú zöldfűszer-használat

- MNGSZ elnöke:
- Bevett szokások, bevett menük a közétkeztetésben
- Évtizedek óta ugyanaz a 30 étel forog
- Ki kell szorítani a gyenge minőségű alapanyagokat, a kényelmi termékeket

Megtörtént az „új” kiszabatok feldolgozása

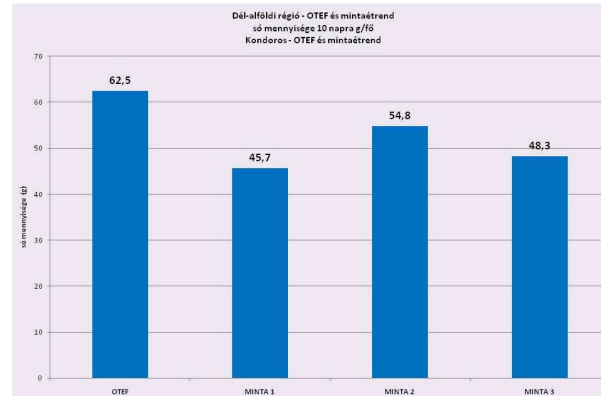
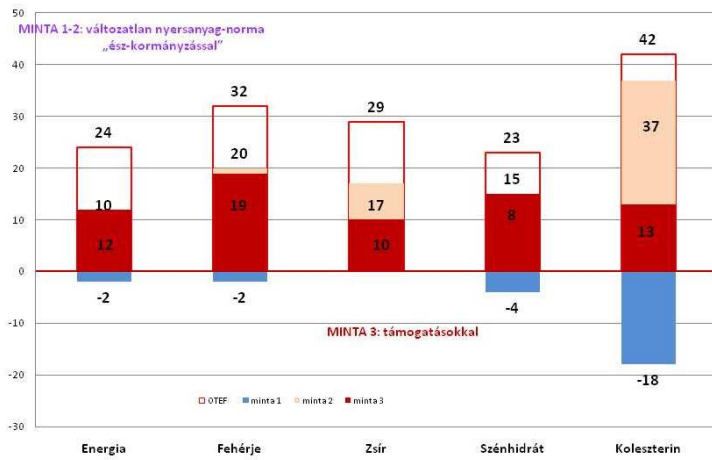
Az első benyomások kedvezőek

<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd</u>	<u>Uzsonna</u>
<b>Hétfő</b> trappista sajt paprika korpás kenyér	daragaluska leves lecsós pulykamell apró párolt rizs	alma
<b>Kedd</b> Zsemle Tejeskávé	meggy leves rántott csirkemell petrezselymes burgonya vegyesvágott	narancs túrósoki
<b>Szerda</b> sült sütőtök	sertés becsinált leves káposztás kocka kivi	margarinos zsemle felvágott paprika
<b>Csütörtök</b> pizzás csiga tej	paradicsomleves rostonsült sajtos halfilé burgonya püré csemege uborka	almás mazsolás zabkása
<b>Péntek</b> olasz felvágott	tarhonya leves	mandarin

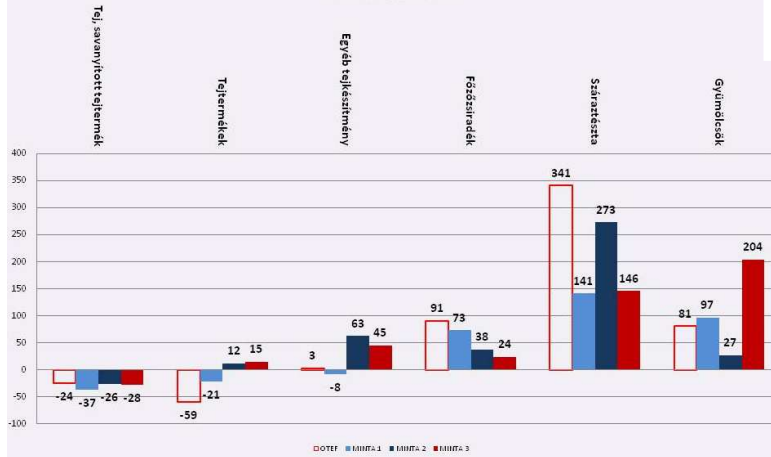




OTEF 2009 Dél-alföldi régió - OTEF és mintaérend  
 Összehasonlítás a 10 napos ételmyszer összesítés ajánlott értékeivel  
 (10 napos átlageérték) (4-6 éves korosztály)



OTEF 2009 Dél-alföldi régió - Kondoros OTEF és mintaérend  
 Összehasonlítás a 10 napos ételmyszer összesítés ajánlott értékeivel  
 (4-6 éves korosztály)



**Köszönöm a figyelmet!**



Vissza kell adni a tisztelnet az asztalnak, az ételnek és ezt már gyermekkorban el kell kezdeni (Prohászka Béla, MNGSZ elnöke)



Az előadás elhangzott: A Magyar Higiénikusok Társasága IX. Nemzeti Kongresszusán  
 Balatonvilágos, 2010. október 5-7.