

ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete



Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség

KÖZÖS EGYÜTTMŰKÖDÉS A KÖZÉTKEZTETÉS MEGÚJÍTÁSA CÉLJÁBÓL

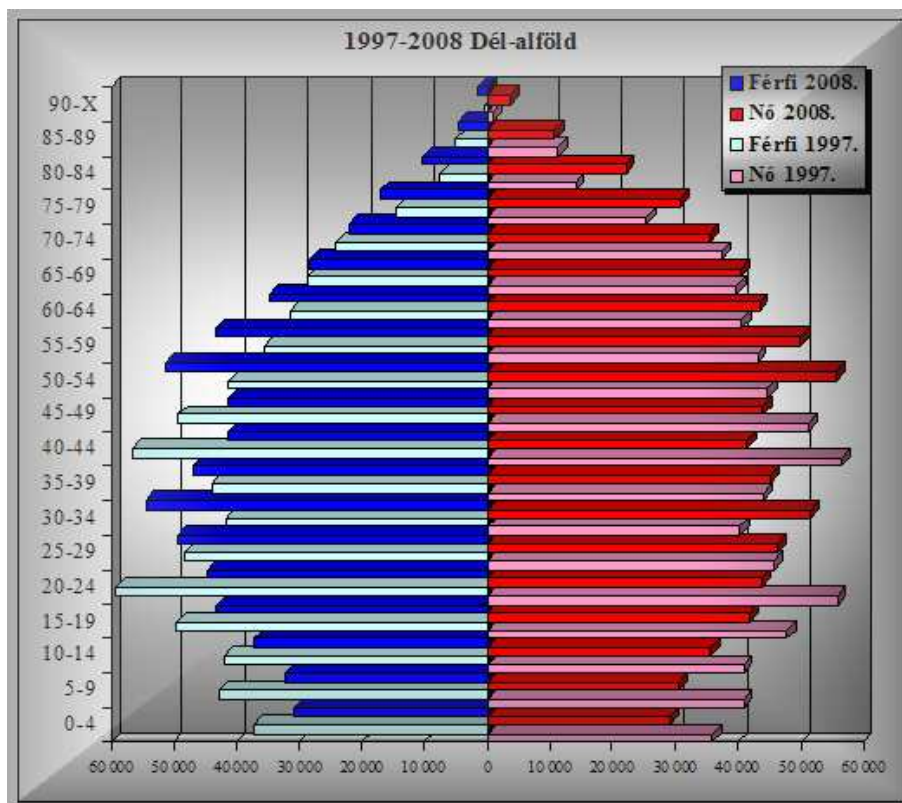
Bevezetés

Az egészség az **emberek életének központi jelentőségű kérdése**, a támogató környezet kialakítása stratégiai célkitűzés a tagállami, és az Európai Közösség globális szintű politikájában.

Az egészség javításával kapcsolatos értékek között az egészség területén fennálló egyenlőtlenségek csökkentése a prioritás. Európában sokan hosszabb és egészségesebb életet élnek, mint az előző generációk, azonban az egészség területén mind a tagállamok között, mind egy-egy államon belül nagy egyenlőtlenségek mutatkoznak.

A demográfiai változások megnehezítik az egészségügyi rendszer fenntarthatóságát. Az EU teljes népessége öregszik, a születéskor várható élettartam a nők esetében 9, a férfiak esetében 13 év különbséget mutat a tagállamok között, a csecsemőhalandósági ráta pedig hatszoros különbséget.

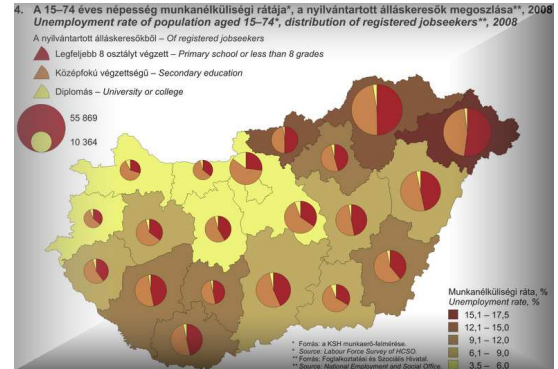
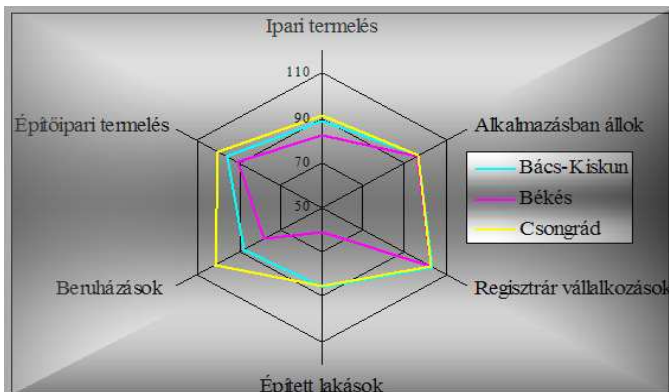
A nem fertőző betegségek epidemiológiai tevékenységének ezért van helye és szerepe az ÁNTSZ központi és helyi munkájában. **Az egészségügyi politikának a megbízható adatokból és információból nyert tudományos tényeken, és a kapcsolódó kutatási eredményeken kell alapulnia.** Az összehasonlítható adatok régióktól való begyűjtése a jobb információáramlás kell, hogy megalapozza az átláthatóbb helyi politika kialakítását.



Forrás: KSH

Társadalmi-gazdasági mutatók

Az Alföld két régiója az ország kedvezőtlenebb gazdasági adottságú térségei közé tartozik: **a Dél-Alföld a hét régió fejlettségi rangsorában nagyjából középmezőnybeli helyen szerepel**, Észak-Alföld már az ország egyik leghátrányosabb helyzetű régiója. E gazdasági fejlettségbeli lemaradás a kistelepülések szintjén még hangsúlyosabban jelenik meg. Így a két alföldi régió 189 kistelepülését – a térség egészéhez hasonlóan – az országosnál jóval alacsony vállalkozási kedv jellemzi. Ennek hátterében azonban – a már mlített fejlettségbeli különbségeken túl – további tényezők is meghúzódnak. A települések jellege, alacsony lélekszáma már önmagában is korlátozó hatású, hiszen a gazdaságos működéshez egyes vállalkozások esetében elengedhetetlen bizonyos népességszám. Mindemellett az ott élők kedvezőtlen korösszetétele, jellemzően alacsonyabb iskolai végzettsége, átlag alatti jövedelme is a vállalkozási készséget gátló tényezők közé sorolható.



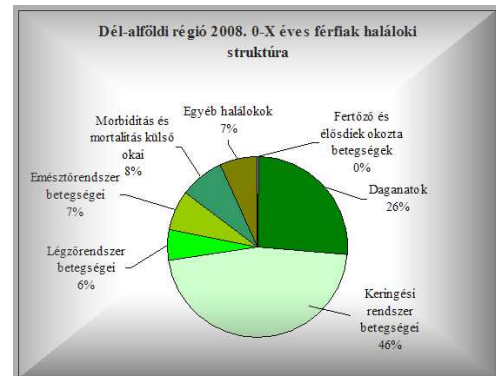
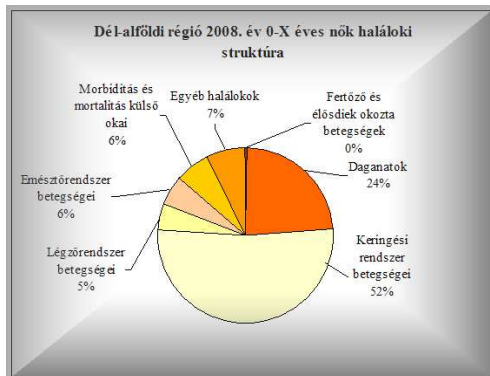
Az alföldi térség az ország elmaradottabb feléhez tartozik, ami többek között az adózási mutatók országos összehasonlításakor is megmutatkozik. Tehát az itt élők nemcsak a kistelepülési státuszából, hanem eleve a kedvezőtlen földrajzi elhelyezkedésből adódóan is hátrányt szenvednek.

Fontosabb gazdasági mutatók alakulása 2009. I-III negyedévében

(Előző év azonos időszaka=100%)

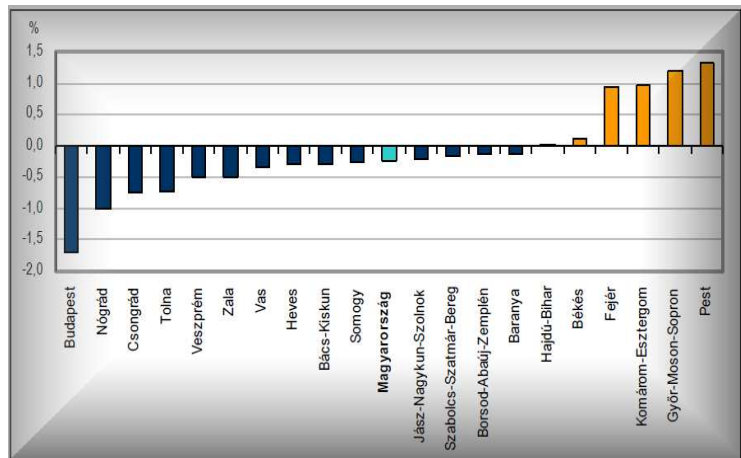
Forrás: KSH

Halálozás



Magyarországon a halálozások száma az elmúlt három évtizedben nem volt olyan alacsony, mint 2008-ban. 130

ezren haltak meg, 2,2%-kal kevesebben, mint egy évvel korábban, illetve 20 ezer fővel kevesebben, mint a második világháború óta negatív csúcstartó 1993-as évben. A halálesetek számában bekövetkezett hullámhegy az ezredfordulóig fokozatosan hozzásimult a 132 ezres szinthez, amit azóta a páratlan évek halálozásai rendre felülmúltak, míg a páros éveké megközelítettek. A halálozás szerkezetét tekintve megállapítható, hogy a vezető halálokok nagy eltérést mutatnak a különböző korosztályokban.



A halálozások számának évi átlagos változása, 2001-2008

Forrás: KSH

Magyarországon a két leggyakoribb halálok a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések az ezredfordulóhoz hasonlóan 2008-ban is 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.

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**.

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 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)

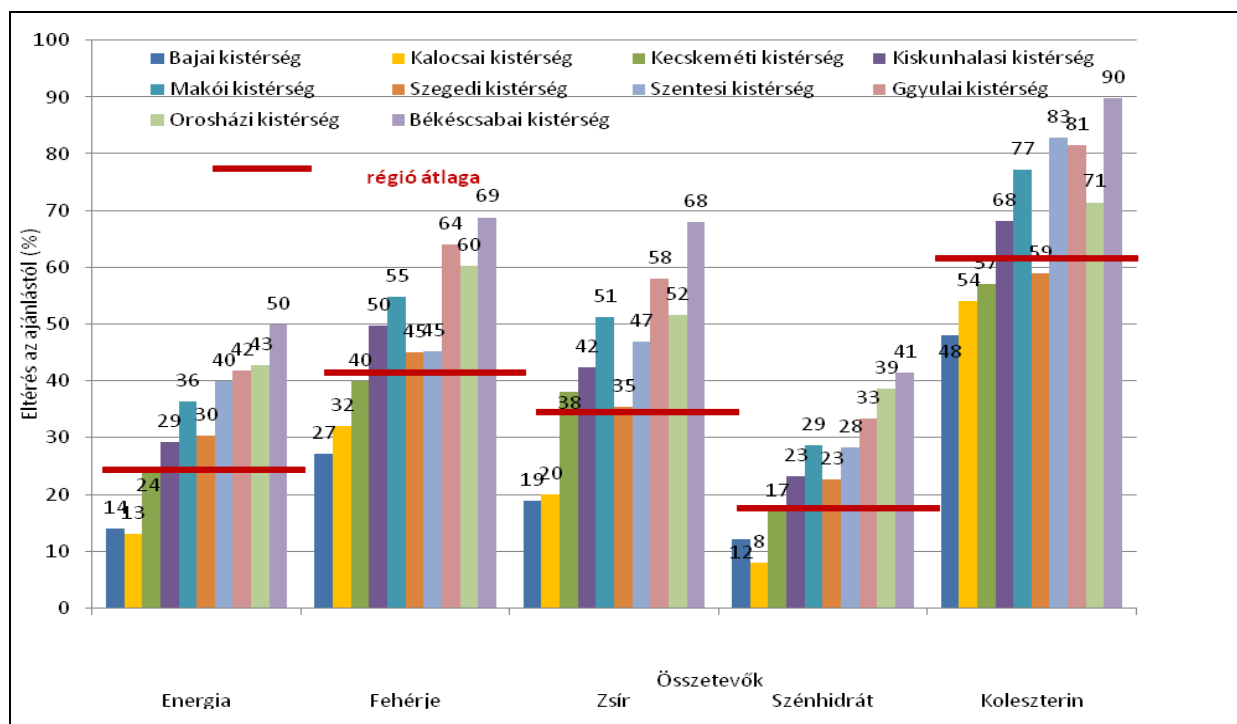
A regionális intézet az anyagkiszabatok alapján végzi a feldolgozást és értékelést konyhánként. A kész értékelést eljuttatjuk a vizsgált konyháknak.

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.

A tápanyagkiszabatok nem megfelelősége nagyban hozzájárul ahhoz, hogy kedvezőtlen, minden paraméter esetében magas értékeket kaptunk (pontatlan vezetés, „túlzó” kiszabások stb)

OTEF 2009 Dél-alföldi régió
Összehasonlítás a 10 napos ételmiszer 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.

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.

Értékelésnél megfelelőnek tekintettük a rendelet által meghatározott értékeket, elfogadhatónak az attól +/- 10%-os, kifogásolhatónak az attól 20%-os, súlyosan kifogásolhatónak a 30%-os eltérést mutató értékeket.

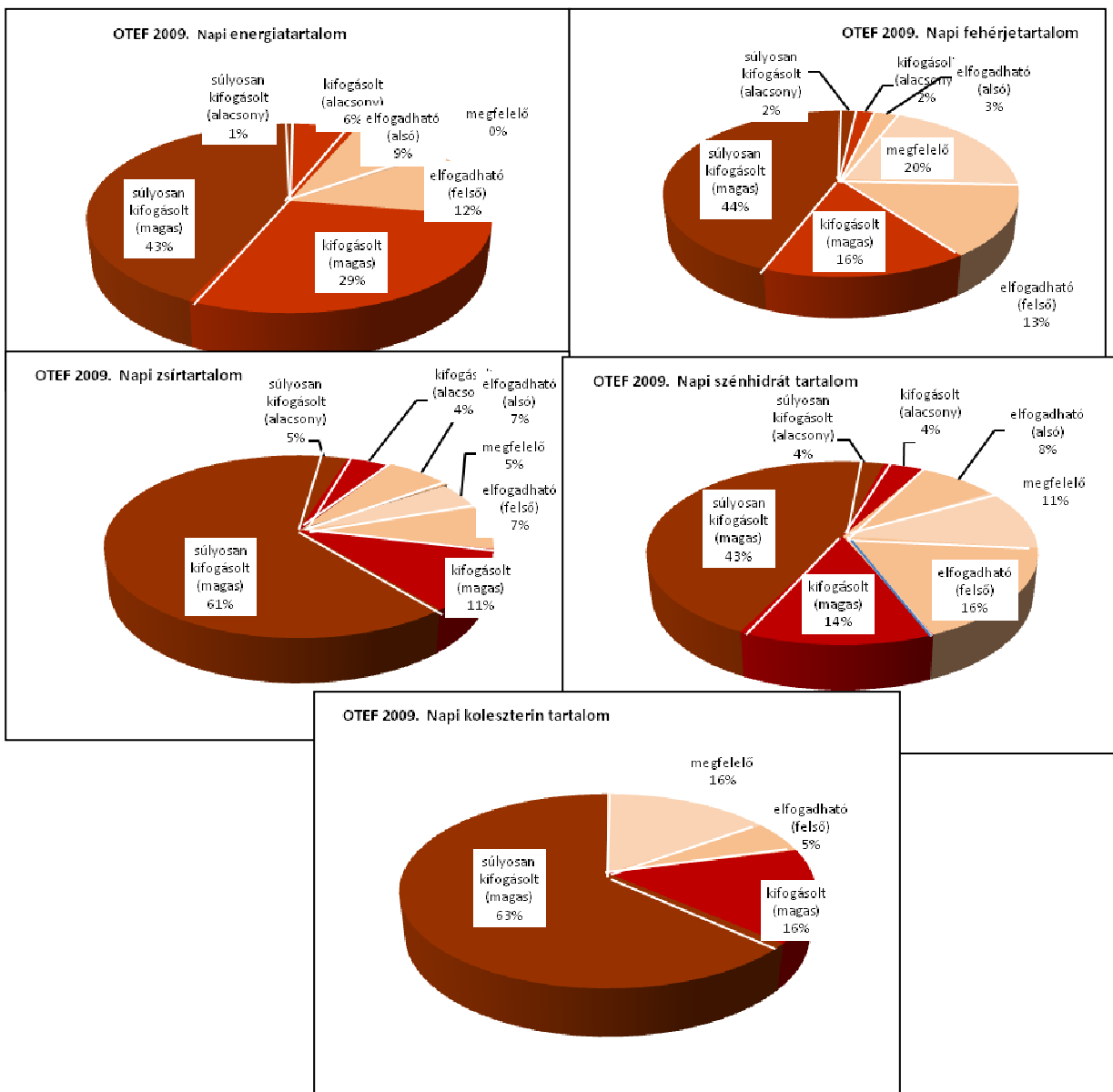
A régiós átlag a szénhidrát kivételével a többi komponens esetében több, mint 20%-kal haladja meg az ajánlás értékeit.

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.

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.

Értékelésnél megfelelőnek tekintettük a rendelet által meghatározott értékeket, elfogadhatónak az attól +/- 10%-os, kifogásolhatónak az attól 20%-os, súlyosan kifogásolhatónak a 30%-os eltérést mutató értékeket.

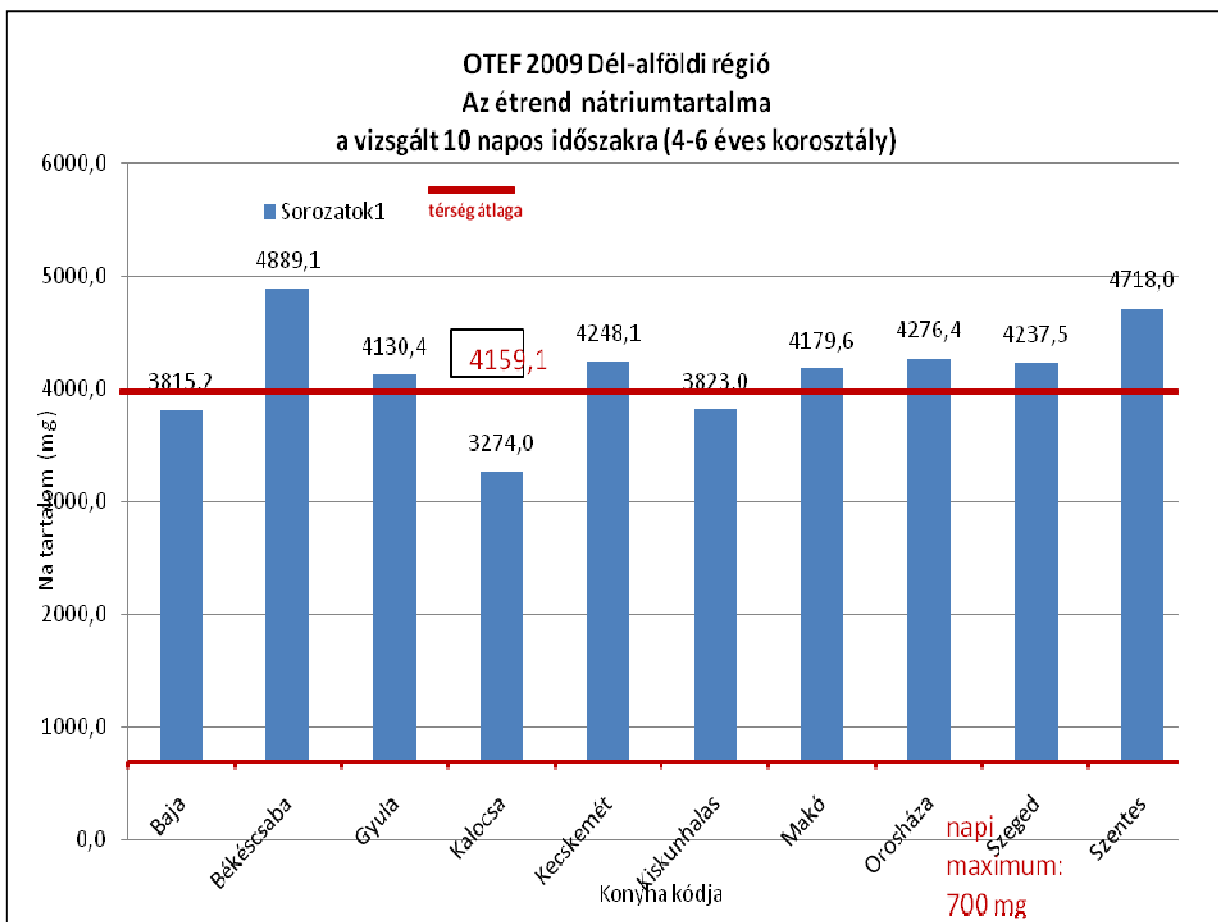
**ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete - Szolgáltatás: Tízórai-ebéd-uzsonna
n=91**



Fontos vizsgálni az étrend Nátrium tartalmát is. Az anyagkiszabások alapján elvégzett számítások szerint az óvodai ellátás keretében (napi három étkezés) a gyermekek a **700 mg-os napi teljes** nátriumszükséglet többszörösét kapják. A magas érték egyrészt a konyha által használt nyersanyagok, élelmiszerek Na-tartalmából adódik, másrészt a konyhasó használatból. Ma Magyarországon általánosan mondható a szükségletet jelentősen meghaladó Na bevitel, még akkor is, ha ételeinket egyáltalán nem sózzuk. Ez annak köszönhető, hogy a boltban vásárolt élelmiszerekhez (pl. kenyerek, konzervek, húskészítmények, sajtok stb.) – amelyek alapanyagi eleve rendelkeznek természetes Na tartalommal – a gyártás során jelentős mennyiségben adagolnak konyhasót. Tehát a sózás és az ízesítők használata nélkül is biztosított a napi Na-szükséglet. **A szükséglet rendszeresen és többszörösen meghaladó Na bevitel bizonyítottan kockázati tényezője a magasvérnyomás-betegség és számos más szív- és érrendszeri megbetegedés kialakulásának.**

A fentiek miatt mindenképpen kívánatos volna a só és ételízesítők használatának minimalizálása és helyettük a zöldfűszerekkel való ízesítés előnyben részesítése.

ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete - Szolgáltatás: Tízórai-ebéd-uzsonna
Az étrend nátriumtartalma
n=910



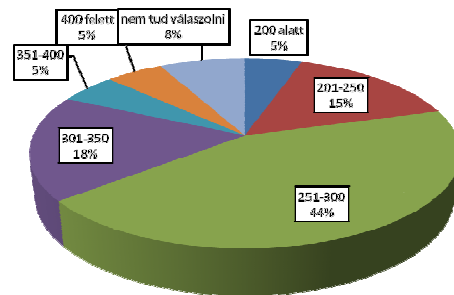
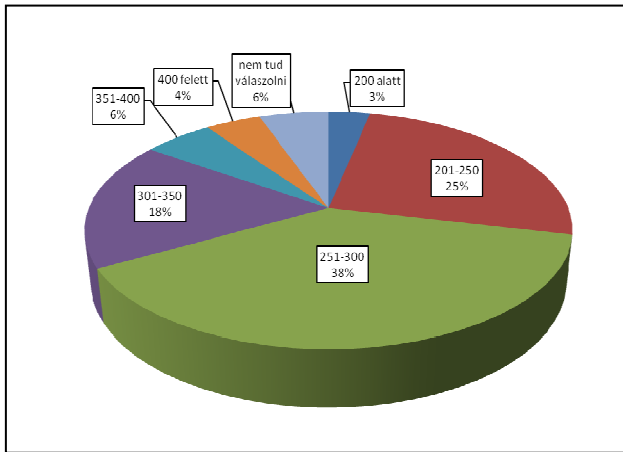
Az étrend nátriumtartalma hányszorosa a napi szükségleti értéknek

A kérdőívek tartalmaztak a **nyersanyag-normára** vonatkozó kérdést is, melynek figyelembe vétele nem elhanyagolható.

OTEF 2009 Dél-alföldi régió - Napi nyersanyagnorma Ft/fő

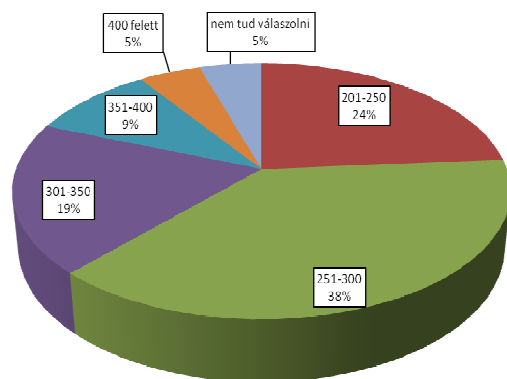
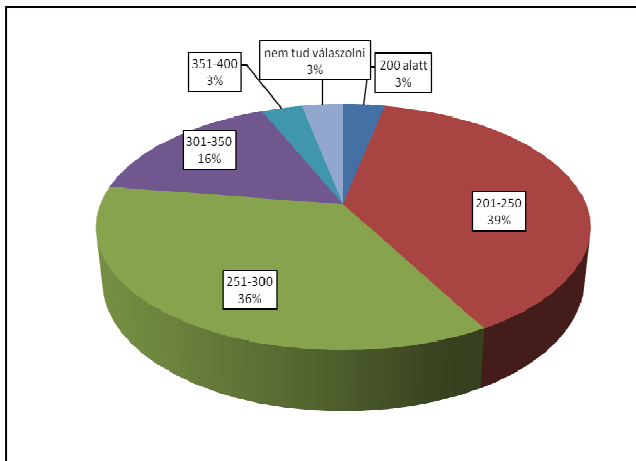
Régió n=95

Bács-Kiskun megye n=39



Békés megye n=31

Csongrád megye n=21



Együttműködés 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”.

Emiatt kötött együttműködési megállapodást az ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetséggel. Ilyen típusú együttműködés hatóság és szakmai szervezet között egyedülálló, közös cél érdekében hasonló összefogás még nem volt.

Az együttműködés célja:

Egészségesebb, korszerű táplálkozás kialakítása, a közétkeztetés megújítása. Egészségesen táplálkozó, étkezési kultúrával rendelkező felnőtt 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.

Az egészséges táplálkozás mintaprogramját a Békés megyei Kondoroson valósítottuk meg.

Az ÁNTSZ és az MNGSZ közötti együttműködés megkötése után a Gasztronómiai Szövetség az elnökség javaslatára létrehozta az MNGSZ Egészséges Táplálkozás Bizottságát.

A bizottság tagjai:

Dr. Sárosi Tamás a bizottság elnöke

Prof. Dr. Balla György DEOEC Gyermekklinika igazgatója

Molnár László éttermi mester

Szűcs Sándor mesterszakács

Az egészséges táplálkozás bizottsága a programba az alábbi élelmi anyagokat javasolta nagyobb mértékben beemelni:

Gabonafélék

Gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás alapját. Rendszeres, naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonai termékek kedvező élettani hatásúak, bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a székrekedés és aranyér megelőzésében, fontosak fogyókúra esetén és a cukorbetegség étrendjének is szerves részei. Teljes értékűek azok, melyeknek a feldolgozás során a teljes tápanyagtartalmát megtartották: teljes kiőrlésű liszt és belőle készülő termékek, korpával, olajos magvakal kiegészített kenyerek, péksütemények, barna rizs (hántolatlan- kicsit több főzési időt igényel), gabonapelyhek.

A gabonafélék meghatározó szerepet játszanak az energia- és szénhidrátszükséglet biztosításában, valamint fehérjetartalmuk is jelentős. A teljes őrlésű liszt E-, B1-, B2-, B6-vitamint, niacint, ásványi anyagok közül kalciumot, magnéziumot, cinket és káliumot tartalmaz nagy mennyiségben.

Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök

Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök naponta többszöri fogyasztása hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Ez az élelmiszercsoport nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és élelmi rostot tartalmaz. Jelentős mennyiségben megtalálható bennük a B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, C-vitamin, K-vitamin. A diófélék és egyes zöldségek (pl. zöldborsó, brokkoli, paraj, zeller) E-vitamint is tartalmaznak. Vitamintartalmukat legjobban nyersen fogyasztva őrzik meg, hőkezelés hatására, egyéb élelmiszeripari feldolgozásuk során nagy részük elbomlik.

Ha nem áll rendelkezésünkre friss zöldség, gyümölcs, inkább mirelitet válasszunk, mint konzervet. A zöldségek főzőlevét is felhasználhatjuk az ételkészítés során, mert értékes anyagainak nagy része kioldódik a főzővízbe.

Tej- és tejtermékek

Tej- és tejtermékeknek is naponta helyt kellene kapniuk az étrendben. Az ajánlott mennyiség naponta fél liter tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék. A tej jó fehérje és rendkívül jó kalciumforrás, jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is. Gyermekek és serdülők számára a növekvő csontállomány felépítéséhez fontos, felnőtteknél a megfelelő kalcium ellátottság segít a csonttrikulást megelőzni.

Amiről az utóbbi években számtalan média termékben már hallottunk, hogy az élőflórás savanyított tejtermékek nagyon kedvező emésztőrendszeri hatásúak, segítenek az egészséges, normál bélflóra megtartásában és helyreállításában.

Húsok, húskészítmények, tojás

Húsokat és készítményeit naponta ajánlott fogyasztani. A húsok nagy mennyiségű teljes értékű fehérjét tartalmaznak. Nagyon jó a B12-vitamin tartalmuk. Vas tartalmuk szempontjából is igen jelentős szerepük van, hiszen magas vas tartalmuk jól hasznosul. Növényi eredetű élelmiszerekkel együtt fogyasztva, a növényi eredetű vas felszívódását is javítja. A húskészítmények nagy része 30-40 % zsírt is tartalmaz, e mellett koleszterinben is bővelkedik. Napi fogyasztásra a soványabb készítmények javasoltak. Nagyon kedvező élettani tulajdonságúak a halak, rendszeres fogyasztásuk kifejezetten fontos, főleg a hideg tengeri halaké. Ezek olyan zsírsavakat (omega-3 zsírsavak) tartalmaznak, amik csökkentik a vérzsírszintet. Kedvező hatásuk már heti egyszeri fogyasztás esetén jelentkezik.

A halak továbbá jelentős fehérje, D-vitamin, E-vitamin, B-vitaminok (főleg B12-vitamin) forrása, magas a kalcium, magnézium, vas és cink tartalmúak.

Az egészséges életmód elengedhetetlen része a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék bevitel

A megfelelő életműködéshez nélkülözhetetlen a folyadék. Egy nap 2-2.5 literre van szükségünk. Ha ételünk folyadék tartalmától eltekintünk, akkor is innunk kell kb. 1.5 liter folyadékot. Legjobb szomjoltó a víz. Nagy melegben, az ásványi anyagok pótlására ajánlott az ásványvíz (leginkább a szénsavmentes). Ihatunk frissen préselt gyümölcs- és zöldségleveket, vagy választhatunk a kereskedelemben kapható italok közül, ha lehet minél magasabb gyümölcstartalmút. Turmixitalokat szinte bármely idény gyümölcsből készíthetünk és megfelelően lehűtve egy nyári napon kellemes hűsítő érzetűt biztosít. A magas cukortartalmú, szénsavas üdítőitalokat minél ritkábban fogyasszuk. Vannak magas cukortartalmú, szénsavmentes italok, amik adalékanyagban is bővelkednek, ezek sem ajánlottak gyakori fogyasztásra.

A program rövid bemutatása

A helyszín kiválasztásánál fontos szempont volt, hogy a Kondorosi Csárda látja el a településen a közétkeztetési feladatokat, illetve hogy a konyha modernizációja után alkalmas a közétkeztetésben nemigen használt konyhai technológiák alkalmazására (pl.: grillezés). A mintaprogram 6 héten keresztül tartott, a májusi négy hétben az önkormányzat által biztosított napi normatívából (277.- Ft/nap) állította elő a konyha a tízórait, ebédet, uzsonnát. Az 5. és 6. héten szponzorok is beszálltak a programba, egészséges termékekkel bővítve az étlap változatosságát. A menüt a program során a kondorosi ételmezésvezető állította össze az ÁNTSZ munkatársai pedig az étlap elemzését végezték el a NUTRICOMP program használatával. Az elemzések, melyek jelen dokumentumunk mellékletét képezik egyértelműen bebizonyították, hogy a közétkeztetésben elkészített étel minősége pusztán odafigyeléssel is megváltoztatható, a vonatkozó rendeleti előírásnak majdnem megfelelővé tehető.

Az étlapok elemzése a következőkben foglalható össze:

Összességében megállapítható, hogy a vizsgált étrend kellően változatos, ismétlődés nem tapasztalható. Figyelembe veszi a gyermekek élettani igényeit. Az egészséges táplálkozás alapelveit alapul véve megfelelő mennyiségű és változatok húsféleségeket biztosít. Ezen túlmenően zöldséget, gyümölcsöt kapnak a gyermekek megfelelő alkalomszámmal, valamint hal is szerepel több alkalommal az étlapon. Kenyérfélék, pékáruk tekintetében a teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket tartalmazza az étlap. Az eredmények alapján javasoljuk a tej és a minőségi tejtermékek gyakoribb alkalmazását a főzőzsiradék, és a szárasztészta mennyiségének csökkentését, valamint a só és ételízesítők használatának minimalizálását és helyettük a zöldfűszerekkel való ízesítés előnyben részesítését.

Fentiek alapján a vizsgált étrend minőségében és mennyiségében megfelel az ajánlásoknak és az egészséges táplálkozás követelményeinek.

Tapasztalatok, összefoglalás, javaslatok

Az elméleti és a gyakorlati tapasztalatok alapján a 6 hetes program után az alábbi következtetések vonhatók le, illetve tartjuk kívánatosnak a közétkeztetés megújítását illetően:

- Az egészséges menü összeállításához feltétlenül **bővíteni kell a főzésbe bevont nyersanyagok körét.**
- Az egészségesebb táplálék elkészítése nagyobb anyagi ráfordítást igényel a program 5. 6. hetében alkalmazott nyersanyagok a napi költségeket összességében 18 %-kal emelték, azaz kondoroson 277.- Ft-ról 326 Ft-ra emelkedne optimálisan a napi ráfordítás összege. Ezen belül az ebéd többletköltségei 13 %-ban, míg a délutáni uzsonna köszönhetően a zöldség és gyümölcs mindennapos bevonása miatt az uzsonna vonatkozásában 70 %-os többletköltséget eredményezett. Előzőek alapján **a közétkeztetés napi ráfordítását (állami és/vagy önkormányzati) kb. 20 %-kal szükséges megemelni.** Álláspontunk szerint *ez az áremelkedés korlátozott mértékben hárítható át a szülőkre*, mert a programból az is világosság vált, hogy a nehéz szociális helyzetben levő családokból származó gyerekek számos esetben csak az intézményi ellátás keretében kapnak megfelelő étkezést.
- A kondorosi programban lehetővé vált **a helyi őstermelők, mezőgazdasági és élelmiszeripari vállalkozásoktól a nyersanyagok közvetlen beszerzése.** A közbeszerzés jelenlegi törvényi szabályozása ugyanakkor ezt a lehetőséget csak a kisebb önkormányzatok esetében engedi meg, ezért szükséges a törvényi szabályozás megváltoztatása. A közbeszerzési pályázatok kiírásával jelenleg a pályázat elbírálása szempontjából döntő az ár, mely nem feltétlenül jár együtt a minőséggel, az általános tapasztalatok alapján megállapítható, hogy azt ki is zárja. **A közbeszerzés módosítása** is a minőség és ezáltal az egészség irányába mozdítaná el a közétkeztetés színvonalát, valamint elősegítené a **környékbeli vállalkozások térnyerését, gazdasági előretörését.**
- A mintaprogram alapján kijelenthető, hogy gyenge felszerelésű főző- és tálalókonyhák nem alkalmasak megfelelő minőségű étel előállítására. Javaslatunk alapján **a jövőben megvalósuló fejlesztések során kívánatos lenne a szélesebb rétegeket ellátni képes konyhák minőségi felszerelése,** ezekről a bázisokról lehetne ellátni a kisebb településeket, ahol a jelenleg funkcionáló konyha a továbbiakban tálalókonyhaként üzemelhetne.

Dr. Sárosi Tamás

ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete
helyettes regionális tisztifőorvos
MNGSZ Egészséges Táplálkozás Bizottság Elnöke

Prohászka Béla

Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség
Elnök