

Újra éreznünk kell a természetes ízeket

A gyermekek egyharmada elhízott, egyre több a cukorbeteg diák, nem lehet tovább várni az étkezési reformmal

Az új tanévtől lép életbe az a napokban kihirdetett rendelet, amely alapvetően változtatja meg a közétkeztetésben előállított ételek összetételét. A szakember szerint nem lehet tovább várni, be kell avatkozni a gyermekek étkezési szokásaiba, ma ugyanis gyermekkorban is megjelennek olyan betegségek, amelyekre korábban nem volt példa. A szakember reméli, hogy a pedagógusok és a szülők segítik majd az életmódváltást.

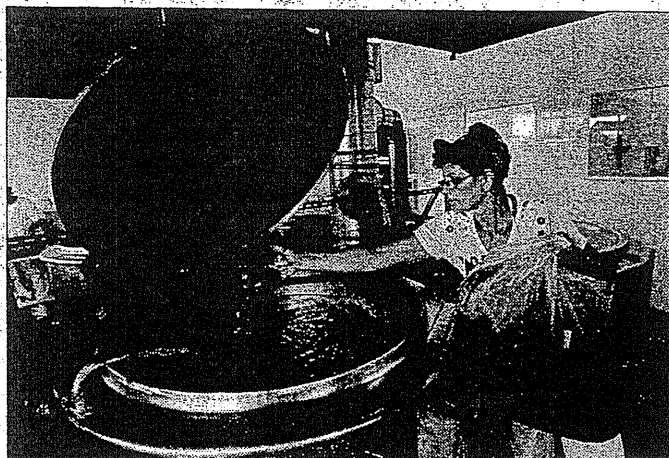
FARKAS MELINDA

A napokban jelent a szeptember 1-jétől hatályos közétkeztetésről szóló rendelet, amely részletesen szabályozza a bölcsődékben, óvodákban, iskolai menzákban, kórházakban adható ételek összetételét és elkészítésének szabályait. Tilos lesz többek között a szénsavas vagy cukrozott üdítő, a magas zsirtartalmú húskészítmény, a közétkeztetésben fokozatosan csökkenteni kell a napi bevitt só mennyiségét. Állati eredetű fehérjeforrást minden főételnek, bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísételnek is tartalmaznia kell. A jogszabály értelmében egész napos étkeztetés esetén egy embernek legalább fél liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket, négy adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt, három adag gabonaalapú élelmiszert kell biztosítani, amelyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. Az italként kínált tejhez nem adhatnak cukrot, a szükséges folyadék biztosítására

étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható. A rendelet értelmében tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható, felbőcsődei étkeztetésben pedig nem kerülhet az asztalra bő zsírdékban sült étel. A 6 év alatti gyermekek számára készített ételekhez sertés- és baromfiszirt sem lehet felhasználni. A közétkeztetőnek az étlapon fel kell tüntetnie minden étkezés energia-, zsír-, telítettzsír-, fehérje-, szénhidrát-, cukor-, illetve sótartalmát, valamint az allergén összetevőket.

A szakember szerint tény, hogy valódi változást hoz majd a rendelet, amely eleinte ellenállást vált ki, ám ha a gyerekek megszokják azt, jelentőset lépünk előre.

– Be kell látni mindenkinek, hogy önmagában a prevenció, az egészséges táplálkozási alapelvek hangoztatása nem elegendő, amíg a gyerek még a menzán is rántott húst kap sült krumplival. A közétkeztetésnek nem az a feladata, hogy úgy működjön, mint a vendéglátás, ahol mindenki minden nap azt eheti, amit a legjobban szeret, hanem az, hogy az életkor-



Adalékok nélkül más lesz az ételek íze

FOTÓ: SZÉKELYHIDI BALÁZS

nak megfelelő, a szükségleteket fedező, egészséges étrendet biztosítson az érintetteknek – jelentette ki lapunknak Henter Izabella dietetikus, az Egészségügyi Szakmai Kollégium Dietetika, humán táplálkozás tagozatának vezetője. A szakember leszögezte: tény, hogy nagy változás várható az ételek ízet illetően, és emiatt kezdetben komoly ellenállásra számít mind a közétkeztetők, mind a gyermekek, szülők részéről. Ugyanakkor azt gondolja, ha a gyerekek megszokják az új ízeket, elfogadják majd a változásokat, és ebben segítheti őket, ha a felnőttek maguk is jó példát mutatnak.

A szakember szerint az évek során az emberek annyira hozzászoktak az agyonsózott ételekhez,

ami különösen a félkész, kényelmi termékekre, az éltelészítőkre, leves-, mártásporokra jellemző, hogy teljesen eltorzult az ízérzékelésünk. A só markánsága elnyomja az ételek természetes ízeit, így ha

cökkentjük a só mennyiségét, kezdetben ízletlennek érezzük az ételeket. Két-három hónap is kell, amíg visszanyerjük rendes ízérzékelésünket, és képesek leszünk érezni és élvezni a gyümölcsök és zöldségek valódi ízeit. Hasonló a helyzet a cukorral: vannak olyan élelmiszerek, amelyeket külföldön nem édesítenek, hiszen az összetevők íze enélkül is kellemes, nálunk azonban továbbra is cukrozni kell ugyanezeket a termékeket, különben nem tudják eladni.

Henter Izabella szerint a rendelettel nem lehetett tovább várni: a gyermekek egyharmada túlsúlyos, már az általános iskolások között is egyre többen küzdenek magas vérnyomással, mozgásszervi problémákkal és a kettes típusú cukorbetegséggel, amelyek korábban egyáltalán nem voltak jellemzők ebben az életkorban.

A szakember leszögezte: nagyon fontos, hogy pedagógusok és szülők támogassák a gyermekek életmódváltását, és biztassák, segítsék őket az egészséges ételek elfogadásában, az új ízek megismerésében. Ha a gyerek azt látja, hogy az óvónő fintorogva félretolja a tányért, ő is azt fogja tenni, ha azonban a pedagógus jó kedvvel és kíváncsian kezd az új fogáshoz, a gyerek is így közelíti majd meg a kérdést. A szülők részéről is: az lenne jó, ha igyekeznének belátni, a gyermek érdeke az, hogy jó alapanyagból készült, finom, változatos ételeket, sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasszon, ezt a táplálkozást kellene elősegíteni otthon is. A legrosszabb, amit tethetnek, hogy kiveszik a gyereket a menzáról, és futárral küldenek be az iskolába túlfűszerezett, zsírban gazdag ételt.

SÓVAL TÖMJÜK A KISGYERMEKEKET. A Magyar Gyermekorvosok Társasága által kezdeményezett korábbi felmérés szerint a 1–3 év közötti gyermekek túl sok sót és kevés vasat fogyasztanak. A szülők által vezetett táplálkozási naplók segítségével végzett vizsgálat megállapította: a szülők jó része helytelenül, a saját étrendjükhöz hasonlóan táplálja a gyereket. Az 1–3 éves gyermekek több mint 80 százaléka nem jut hozzá a naponta szükséges 8 mg vashoz. A vas hiánya befolyásolja a szellemi fejlődést, viselkedési zavarokat okozhat. Később ez állhat a rossz iskolai teljesítmény hátterében is. A szakemberek azt is javasolják, hogy a kicsi 2–3 éves kora előtt ne fo-

gyasszon rendszeresen tehéntejet. Ennek pótlására tejalapú gyerekitalt javasolnak, mert ennek összetétele optimális és vastartalma megfelelő. A feldolgozott élelmiszerek (például felvágottak, sajtok, kenyérfélék) fogyasztása miatt a gyermekek a maximálisan ajánlott sómennyiség négyszeresét eszik meg egy nap, ez pedig később magas vérnyomás és a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásához vezethet. Hozzáadott cukorból is sokat kapnak a kicsik. Szinte nem volt olyan gyerek, aki a vizsgálat három nap alatt ne evett volna édességet, közel 70 százalékuk pedig naponta legalább két-alkalommal kap valamilyen cukrozott élelmiszert.