



A szülők azt szeretnék, beleértve jómagamat is, ha a közétkeztetésben minél jobb ételeket kapna a gyermekük. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat azt szeretné, hogy a közétkeztetés egészségesebb legyen, így idén augusztus elsejétől új ajánlásokat tett közzé. A közétkeztetést bonyolító profitorientált cégek pedig azt szeretnék, ha az igencsak szűkös napi norma ellenére minél többet keresnének. De hogy mindezt

miként lehet összeegyeztetni...

Mindenképpen dicséretes előrelépés az ÁNTSZ törekvése, miszerint meg kell reformálni az óvodások és az iskolások étkezését, és talán nem is az egészségi állapot azonnali javítása céljából, sokkal inkább egyfajta prevencióként, hogy a felnövekvő új generáció étkezési szokásai és szemlélete modernebb legyen, így váljanak egészségesebb felnőtté. Az ÁNTSZ honlapján található dokumentum szerint a közétkeztetésben az étrend összeállításakor ügyelni kell arra, hogy az ételek jellege minden korcsoportnak megfelelő és változatos legyen. Például tizennégy éven aluliaknak csípős, erősen fűszeres vagy a nyálkahártyát erősen irritáló ételt nem lehet adni, illetve hat év alatti gyermekek nem kaphatnak édesítőszeret tartalmazó élelmiszert; egymást követő kétszer tíz „élelmezési napon” belül egy ételsor csak egyszer fordulhat elő, és így tovább. Paller Judit országos tisztifőorvos a kerülendő élelmiszerek körébe sorolta az ételport, a leveskockát, a sót tartalmazó ételízesítőt, a harminc százaléknál magasabb zsírtartalmú húst, illetve a hús százalék feletti zsírtartalmú húskészítményt, a sertés- és baromfiszirt, a tizenkét százaléknál magasabb zsírtartalmú tejfölt, valamint az alkoholt tartalmazó élelmiszereket. Az ajánlás szerint édességet önálló fő- vagy kísértkezőként a közétkeztetésben nem lehet adni, leszámítva a legalább egyharmad rész gyümölcsöt, tejet vagy tejterméket tartalmazó készítményeket. Italként kizárólag ivóvíz, tej, illetve kakaó (további cukrozás nélkül), valamint „világosra főzött tea (1,5 liter vízben egy teafilter vagy két gramm teafű)” adható. Kerülendők a koffeintartalmú vagy energiatalok, a szénsavas vagy cukrozott üdítők, szörpök, valamint a hozzáadott cukrot tartalmazó vagy a kevesebb mint ötven százalékos gyümölcsstartalmú gyümölcslevek.

Számos kitétel szerepel még: a tíz nap alatt hányszor használható vaj, hányszor süthetünk bő olajban, mennyi az ajánlott só és kaliróabevitel, és még hosszasan lehetne sorolni. A reform törekvések összeállítóinak hatalmas piros pont jár, az ajánlások jókora része mindenképpen követendő. Néhány részletével azonban vitatkoznék. Rendben van, hogy a

gyerekek tápláléka ne álljon döntően szénhidrátokból, főleg ne egyszerű szénhidrátokból, de ne feledjük, hogy ezek az izmok és az agy elsődleges energiaforrásai, így különösen fontosak a sokat mozgó, tanuló csemetéknek. Az is rendben van, hogy csökkenteni kell az állati eredetű zsiradékok bevitelét, de nem a természetes tejtermékek zsírtartalmát kellene üldözni, amik a zsírban oldódó vitaminok hasznosulásához is szükségesek. A csökkentett zsírtartalmú tejföllel nem lehet ugyanolyan tökéletesen főzni, mint a hús százalékossal, könnyebben kicsapódik, „szétcsúszik” az étel. (Mellesleg amikor katona voltam, az egyik legjobban azt a vacsorát szerettem, amikor két pohár tejfölt, és két zsömlét kaptunk.) És ha csak főzéshez használhatjuk a tejfölt, akkor nem kerülhet belőle a rakott kelre vagy káposztára, esetleg a bablevesre vagy a túrógombócra egy-két kanálnyi? A bablevesbe nem kerülhet füstölt csülök vagy virsli, utána pedig nem adható mákos tészta, császármorzsa finom lekvárral, netán túros csusza

vagy gyerekkori kedvencem, az óriás piskótakocka csokoládéöntettel? Nem lesz a menüben kolbászos tejfölös rakott krumpli és sajtos tészta sem?

Az ÁNTSZ igyekezete önmagában nem elegendő, ha a gyermek otthon este megkapja a kólát, és tévészés közben csipszet eszik miután megvacsorázta a sült szalonnát, nem sok eredménye lesz a reformnak. Hiteltelenné válik a törekvés, ráadásul a gyermekek egészséges étkezését napi átlagban kell számolni. Például, amikor reggel bebaktatunk fiammal az iskolába, mindig megnézzük, mi lesz neki aznap a reggeli és az ebéd. Azért szeretem ezt tudni, hogy délután és este olyat találhassak neki, ami kiegészíti a kosztját. Ha például virslis papikás krumpli volt az ebéd, a vacsora biztosan nem lesz virsli, és egyéb felvágott sem. Ha az ebéd főzelék volt tükörtojással, akkor este jöhet a felvágott, még inkább valamilyen natúr hús vagy hal, és így tovább.

Az újonnan bevezetni kívánt közétkeztetési szabályok akkor érnek igazán valamit, ha a gyerek egész napi szükségleteit és iskolai étkezését figyelembe véve állítjuk össze az otthoni étkezéseit, arról nem is beszélve, hogy így jobban kezelhetők az egyéni különbségek, igények is. Egyszer aztán majd eljutunk oda, mint a svédek, az iskolai étkezés ingyenes, és svédasztal jellegű, ahol a többféle fogásból külön válogathat a vegetárius, a fogyni vágyó vagy a vallási megkötések szerint étkező...