



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

SOROZAT –
CSALÁDI KISOKOS

MENZA 2017

A közétkeztetés érzékeny téma, különösen korunkban, amikor az egészségtudatosság és az élelmiszerek minősége, illetve az életminőség közti szoros összefüggés egyre tudatosabban van jelen a társadalomban. Különösen igaz ez a gyermekek esetében, akiknek nemcsak a fejlődésük szempontjából meghatározó, hogy mit esznek, hanem a nevelés, példamutatás szempontjából sem mindegy, hogy mihez is szoktatjuk őket, hiszen nagy valószínűséggel ez határozza majd meg felnőttként is az étkezési szokásaikat.

„Nemrég az óvodában »egészségüket« hirdettek, plakátokon mindenféle egészséges finomságok jelentek meg szerte a falakon, és az óvónénik személyesen is kérték a szülőket, hogy hozzanak be képeket ebben a témában. Kislányom kicsit fújogott ugyan a salátaágyon fekvő, félig citrommal borított pisztrángra, de a gusztusos gyümölcszalmákat és reformsüteményeket ábrázoló képeket boldogan vitte be. Azóta már azt is tudja, hogy a »vitamin« rettentő fontos dolog, és hogy ilyen főleg a zöldségekben és gyümölcsökben van. Megtanulta továbbá, hogy a tej és a sajt fontos a fogak számára, a hús segít, hogy erősek legyünk, és hogy a fehér kenyéرنél jobb a kicsit barna” – meséli a négyéves, kiscsoportos Tündi anyukája. Ezek olyan alapvető dolgoknak tűnnek, amelyeket szerencsés esetben a családban is megtanul a gyermek, viszont egyáltalán nem mindegy, hogy mennyire van összhangban mindez az óvodai, iskolai neveléssel, az ott kapott étkekkel. 2014-ben a kormány

rendeletben fogalmazta meg és írta elő a közétkeztetés reformját. A reform többek közt a kevesebb só-, cukor- és zsírbevittet célolta meg, amelyek napi adagja alapvetően befolyásolja bizonyos, hazánkban igen elterjedt betegségek hosszú távú kialakulását. A változások előkészítése olyan szakmai szervezetek bevonásával történt többek között, mint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI), amelynek főigazgatója felhívta arra is a figyelmet, hogy a nem megfelelő táplálkozás – amely nemcsak makro-, de mikroanyag-összetételt is jelent – a gyermek- és serdülőkori elhízás mellett káros lehet a fiatalok mentális egészségére is. Az egészséges alapanyagok ismérvei közé tartozik, hogy azok honnan származnak, milyen a tápanyag- és ásványianyag-összetételük, tartalmazznak-e minden, az egészség megőrzéséhez szükséges nyomelemet, illetve lehetőleg egyáltalán ne tartalmazzanak vegyszermaradékokat és tartósítószereteket.

hirdetés

Szent István Rádió logo with a cross and the text "szentistvanradio.hu". Below the logo is a map of Hungary with radio frequencies for various cities:

EGER	91.8 MHz	MISKOLC	95.1 MHz	TOKAJ	101.8 MHz
SÁTORALJAÚJHELY	90.6 MHz	GYÖNGYÖS	102.2 MHz		
ENCS	95.4 MHz	HATVAN	94.0 MHz	TÖRÖKSZENTMIKLÓS	96.4 MHz

