

Vegetáriánus gyermek-közétkeztetés

Évtizedek óta gyakorló vegetáriánusok vagyunk. Otthon előállított ételek, húsmentes terheségek, hosszú szoptatások, egészséges gyerekek – eszünkbe se jutott, hogy beálljunk a közétkeztetésben részt vevők kétmillió táborába, egészen addig, amíg szembesülnünk nem kellett az óvodában kötelezővé tett ebédeléssel.

Mivel a korábbi évekhez képest a konyhánál amúgy is egyre nagyobb az igény a hagyományostól eltérő étrendek összeállítására, helybéli barátainknak pár évvel ezelőtt sikerült elérniük, hogy az adott konyhánál vegetáriánus menü is választható legyen. Ennek nagyon megörültünk, és megbíztunk a konyha szakértelmében és becsületességében.

A konyha kérésére írtam egy listát az ehető és nem ehető ételekről.

Az óvoda a maga részéről valóban mindent megtesz: hozzák-viszik a külön ételhordót, kenik a külön kenyeret.

Rövid idő múlva azonban megjelentek a gyerekek szája körül a vegetáriánusok által általában tapasztalt jellegzetes kiütések (más vegetáriánus gyerekeknél hasfájás, hasmenés, fejfájás is előfordult), amik csak abban az esetben jönnek ki, amikor a húsmentes étrendhez szokott szervezet idegen fehérjével találkozik. Kiderült a turpisság - ami egyelőre sajnos nem egyedi eset – miszerint a vegetáriánus levesben csak azért nincs hús, mert kivesszik belőle. Ez indított arra, hogy alaposabban körbenézzek a témában.

Mik a lehetőségei a szülőnek, ha úgy dönt, a közétkeztetésben vegetáriánus menüt szeretne igénybe venni?

1. Jó hír, hogy **a szakma** ma már nem veszélyesnek és sajnálnivaló diétának, hanem egyszerűen *eltérőnek*, és egy elfogadható, csak más *étrendnek* nevezi a húsmentes táplálkozást¹, amit igény esetén a szakembernek tiszteletben kell tartania, és legjobb tudása szerint megpróbálni előállítani.

A jelenleg elfogadott és a közétkeztetésben igénybe vehető vegetáriánus étrendek több formáját különböztetik meg:

- lakto-ovo vegetáriánus étrend: a növényi ételek mellett tejet, tejterméket, tojást is magában foglal
 - szemivegetáriánus: igazából nem értem, miért nevezik vegetáriánusnak, hiszen a fentiek mellett halat, baromfihúst is fogyaszt
 - az ennél szigorúbb vegetáriánus étrendeket a szakma jelenleg nem javasolja, ezért a közétkeztetés nem biztosíthatja
2. **Az élelmezésvezetők** többnyire vendéglátóipari szakközépiskolai végzettségűek, bár újabban már kötelező számukra az élelmezésvezetői tanfolyam elvégzése. Tananyagukban szerepelnek a különféle eltérő étrendek, de speciális vegetáriánus képzést nem kapnak. (Talán azért, mert nincsenek is ilyen tanfolyamok).
 3. **A főzőkonyha** nem köteles elvállalni a különleges táplálkozási igényt kielégítő étrendek előállítását.

Vegetáriánus menü készítésére akkor van lehetőség, ha eleget tesznek a személyi és tárgyi feltételeknek: van megfelelő személyzet, kapacitás, dietetikus felügyelete, és

¹ Domonkos Andrea: A vegetáriánus táplálkozás helye és megítélése a közétkeztetésben.
www.elelmezesvezetok.hu/szamok/04/01/22.htm - 16k - Tárolt változat

megoldott az elkülönített ételkészítés, szállítás is². Az engedélyt a helyileg illetékes ÁNTSZ adja.

Miután a konyha vállalta a vegetáriánus menüvel járó többletmunkát, precízen kell eljárnia az ételkészítés során: elkülönítve kell készíteni.

Ha a konyha nem tudja vállalni, akkor az óvodának kell valami megoldást találnia, erre pedig nincs országos szabályozás.

Mi a helyzet abban az esetben, ha hiányosságokat tapasztalunk?

Legfontosabb a jó kapcsolat kialakítása az ételmezezővel. Sok esetben hasznos segítséget nyújthat a vegetáriánus szülő, hiszen jelenleg nincsenek speciális továbbképzések. Ezzel a konyhás nénik olyan értékes tudásra tesznek szert, amit a munkájukban egyre inkább fel tudnak használni, hiszen az igények ebbe az irányba mutatnak.

Végül két, ÁNTSZ által írt levelet idézek, ami annyira szakszerűen fogalmazott, hogy a rövidítés csak levonna az értékéből.

Tisztelt Ügyfelünk!

Hivatkozással 2006. május 09-én megyei intézetünkhöz "Vegetárius étkezés az óvodában" tárgyban elektronikus úton érkezett megkeresésére tájékoztatom, hogy óvodás gyermekek **közétkeztetés keretében** történő étkeztetési szabályait valóban a vendéglátás és közétkeztetés keretében történő ételkészítés-előállítás és -forgalmazás feltételeiről szóló 80/1999. (XII. 28.) GM-EüM-FVM együttes rendelet szabályozza, amelyből levelében Ön is idézett.

Tartalmazza a jogszabály, a **csoportos étkeztetés számára javasolt** energia és tápanyag-beviteli értékeket, az ott megadott szempontok szerint, különböző korcsoportonként.

Kérdései azonban vélhetően a **közétkeztetésen belül megoldható** egyéni, illetve egyedi esetekre irányultak. Válaszunk tehát a következő:

- Ha a kérdéses konyha nem rendelkezik ezen ételek elkészítésének feltételeivel, így engedéllyel sem, két megoldás lehetséges,
 1. ha a tárolás, tállalás feltételei megvannak, (ÁNTSZ által igazoltan) és vállalja a konyha a tállalást, akkor más engedélyezett helyről, az étkeztetés további feltételeinek maradéktalan betartása mellett, megoldható az étel kiszállítása.
 2. egyéb, bármely feltétel híján, nem lehet máshonnan szállítani.

- Ha egyébként már engedéllyel rendelkező konyhán, illetve e tevékenységet végző konyhán hiányosságok merülnek fel, az illetékes ÁNTSZ Városi intézetéhez lehet fordulni.

- Végül, az otthon főtt étel bevitelére vonatkozó kérdésével kapcsolatosan, az Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet 6971/2002 OKK-OÉTI számú állásfoglalását áll módomban iránymutatásként megadni, azzal a kiegészítéssel, hogy az az intézmény, ahová be kívánja a szülő vinni az ételt, nem kötelezhető, az egyéni kívánalmak okozta esetleges plusz feltételek biztosítására, a plusz terhek, illetve a felelősség vállalására, tehát **önkéntes együttműködés vállalása szükséges, valamint a feltételek fennállásának ÁNTSZ általi igazolása.**

"...A szülő által készített étel óvodai, iskolai elfogyasztását az alábbi feltételek betartása mellett javasoljuk.

- 1. A szülő az ételt jól záródó, lezárt, melegítésre alkalmas, tiszta edényben viszi az intézménybe.*
- 2. Az intézmény biztosítja a hűtést igénylő készételek 0 és +4°C közötti hőmérsékleten történő tárolását- az egyedi étkeztetést igénybevevők számának függvényében kellő kapacitású hűtőberendezésben.*
- 3. Az ételt jellegének megfelelő hőmérsékleten kell kiszolgálni.*
- 4. Az étel átforrósítására megfelelő berendezés, pl. mikrohullámú sütő rendelkezésre áll, az ételt közvetlenül fogyasztás előtt átforrósítva a tálalást végző személyzet adja ki a gyermek részére és gondoskodik annak felügyeletéről hogy abból más gyermek ne fogyaszthasson.*
- 5. Az ételmaradékot a hagyományos ételek maradványával együtt az előírásoknak megfelelően kell kezelni.*
- 6. A kiürült edény mosását - a fehér edényekre vonatkozó - rendeleti előírásoknak megfelelően kell végezni.*
- 7. A szülő a feltételeket tudomásul veszi, a felelősséget vállalja, és erről írásban nyilatkozik...."*

Kérem tájékoztatásunk szíves tudomásul vételét.

Kecskemét, 2006. június 08.

Tisztelettel:

Dr. Puskás Zsuzsanna
osztályvezető megyei tisztiorvos

Tisztelt Asszonyom!

Az e-mailben küldött levelével kapcsolatosan a következő tájékoztatást adom:

A csecsemők, kisdetek, és a gyermekek energia- és tápanyagigényét a kellően változatos, helyesen összeállított vegyes étrend tudja legjobban fedezni.

A vegetáriánus irányzatok közül legfeljebb a szintén megfelelő módon összeállított *szemi-vegetáriánus* (baromfihúst és halat is fogyaszt), illetve *lakto-ovo vegetáriánus* (tej, tejtermék, tojás fogyasztása) étrend lehet kielégítő, de csak rendszeres gyermekorvosi kontroll mellett, amelynek során a B12-vitamin- és vasellátottság, illetve a vérkép ellenőrzésére is sor kerül.

A gyermekélelmezésben a *csak növényi táplálékot tartalmazó (teljes vegán)* étrendnek **nincs helye** (sőt még a felnőtt *közétkeztetésben* sincs), az szakmailag elfogadhatatlan. Az alternatív étrendek közül csak a szakszerűen összeállított és felügyelt *szemi-vegetáriánus*, illetve *lakto-ovo vegetáriánus étrend* alkalmazása fogadható el.

Ez utóbbi étrendek szerinti étkeztetés az ÁNTSZ városi intézetének engedélyével folytatható, és az étkeztető felelőssége megfelelő minőségű ellátást biztosítani az ÁNTSZ felügyelete mellett. Ha igény merül fel alternatív étrendet tartalmazó *gyermek közétkeztetésre*, akkor egy sor nagyon szigorú szakmai feltételnek kell megfelelnie (szigorú indokoltság; megfelelő személyi, szakmai, dietetikai, közegészségügyi háttér és kontroll, engedélyezett mintaétrendek stb.)

Az ilyen jellegű igények kielégítésére azonban az étkeztető nem kötelezhető.

Indokolt esetben (egészségi okok, egyéni érzékenység) az ÁNTSZ városi intézete engedélyt ad arra, hogy a gyermekek a szülő által készített ételt fogyasszák az óvodában, iskolában az alábbi feltételek betartása mellett:

- A szülő az ételt jól záródó, lezárt, melegítésre alkalmas, tiszta edényben viszi az intézménybe.
- Az intézmény biztosítja a hűtést igénylő készétel 0 és + 4°C közötti hőmérsékleten történő tárolását - az egyedi étkeztetést igénybevevők számának függvényében kellő kapacitású hűtőberendezésben.
- Az ételt jellegének megfelelő hőmérsékleten kell kiszolgálni.
- Az étel átforrósítására megfelelő berendezés, pl. mikrohullámú sütő rendelkezésre áll, az ételt közvetlenül fogyasztás előtt átforrósítva a tálalást végző személyzet adja ki a gyermek részére és gondoskodik annak felügyeletéről, hogy abból más gyermek ne fogyaszthasson.
- Az ételmaradékot a hagyományos ételek maradékával együtt az előírásoknak megfelelően kell kezelni.
- A kiürült edény mosogatását – a fehéredényekre vonatkozó- rendeleti előírásoknak megfelelően kell végezni.
- A szülő a feltételeket tudomásul veszi, a felelősséget vállalja és erről írásban nyilatkozik.

Hangsúlyozom, hogy a fenti feltételek teljesítése a konyha részéről extra figyelmet, munkát és felelősségvállalást igényel, ráadásul a *teljes vegetáriánus étkeztetés* a gyermekek normális testi (és szellemi) fejlődése szempontjából szakmailag sem javasolt.

Amennyiben a konyha vállalja az alternatív (vegetáriánus) étkeztetést, úgy azt az ÁNTSZ Városi Intézetének engedélyében foglalt feltételek szerint köteles végezni.

Kaposvár, 2006. június 8.

Tisztelettel:

Dr. Király Roland
mb. közegészségügyi osztályvezető

Az információkért köszönettel tartozom a szakmai szervezetek vezetőinek, akik személyes levélben is készségesen válaszoltak aggódó kérdéseimre:

- Szűcs Ferencné elnök asszony, Magyar Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Szövetsége www.kozszov.hu
- Pálházy Sárnagy Csilla elnök asszony, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége www.elosz.hu
- Antal Emese elnök asszony, Dietetikusok Országos Szövetsége www.diet.hu
- Domonkos Andrea, Országos Élelmezésbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet, Dietetikai Főosztály

Bajiné Fekete Anett bfanett@vnet.hu