

Közétkeztetés kockázatmentesen



Tudta?

- A táplálkozással összefüggő betegségek már egyre fiatalabb korban megjelennek.
- Hazánkban a 7 évesek körében minden negyedik lány és ötödik fiú túlsúlyos vagy elhízott.
- Az egészséges közétkeztetésnek gyerekkorban meghatározó a szerepe.
- Az egészséges táplálkozás fenntartja a gyerekek aktivitását és biztosítja a tanuláshoz szükséges koncentrációt.
- A kiegyensúlyozott táplálkozásnak köszönhetően nemcsak egészségesebbek lesznek a gyerekek, de jobban is teljesítenek és csökken az iskolai hiányzások száma.

Kockázati tényezők a közétkeztetésben

- Sok cukor, só, zsír
- Kevés gyümölcs és zöldség
- Kevés egészséges pékáru
- Kevés tej és tejtermék
- Cukrozott italok magas aránya
- Hiányosságok a diétás étkeztetés területén

Célok

A Rendelet* célja, hogy minden gyermek megfelelő minőségű és mennyiségű táplálékhoz jusson, ezzel támogatva egészséges testi és szellemi fejlődésüket.

Mitől lesz egészségesebb?

- Több nyers zöldség és gyümölcs lesz az étlapon.
- Kevesebb só és cukor kerül az ételekbe.
- Teljes kiőrlésű pékárut gyakrabban adnak.
- Változatos, ízletes ételek kerülnek a tányérra.
- Életkornak megfelelő adagok alkalmazása.
- Friss alapanyagok helyi termelőktől.
- Minden gyerek számára elérhető lesz az egészséges közétkeztetés.

