

Tiltás vagy nevelés?

Gondolatok az „Iskolai egészséges táplálkozás elősegítése” című konferencia okán

Borszéki Béla

ÖSSZEFOGLALÓ

A SZERZŐ KRITIKA TÁRGYÁVÁ TESZI AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉS OKTATÁSI MINISZTERIUM RENDELET TERVEZETÉT. ANNAK TARTALMÁT SZAKMAILAG MEGALAPOZATLANNAK, ROSSZNAK TARTJA ÉS EZT NÉHÁNY PÉLDÁVAL ILLUSZTRÁLJA. EGYÜTTAL MEGÁLLAPÍTTA, HOGY MINT AZT AZ ELŐADÓK KÖZÜL TÖBBEN IS ÉSZREVÉTELEZTÉK: NEM TILTANI KELL AZ ÉDESSÉGEK, CUKROS ITALOK, CSIPSZEK, STB. FOGYASZTÁSÁT, HANEM NEVELNI KELL AZ IFJÚSÁGOT A HELYES TÁPLÁLKOZÁSRA.

INHALT

DER AUTOR KRITISIERT DEN VON DEM GESUNDHEITSMINISTERIUM UND VON DEM MINISTERIUM FÜR UNTERRICHTSWESEN VORBEREITETEN VERORDNUNGSENTWURF, WESSEN INHALT ER FÜR UNBEGRÜNDET UND SCHLECHT HÄLT. DIESE FESTSTELLUNG WURDE IM ARTIKEL AUCH MIT EINIGEN BEISPIELEN ILLUSTRIERT

UND ER – WIE AUCH VIELE ANDERE TEILNEHMER – BEMERKT: „ES IST NICHT DER KONSUM VON SÜßIGKEITEN, SÜßE GETRÄNKEN, CHIPS, DASS VERBOTEN WERDEN SOLL, SONDERN DIE GESUNDE NAHRUNG SOLLTE DEN JUGENDLICHEN ANGELEHRT WERDEN.“

SUMMARY

THE AUTHOR CRITICIZES THE DRAFT DECREE ELABORATED BY THE MINISTRY OF HEALTH AND EDUCATION. HE HOLDS THE CONTENTS OF THE DRAFT TO BE PROFESSIONALLY UNCONSIDERED AND BAD AND MENTIONS SOME EXAMPLES TO ILLUSTRATE THAT. FURTHERMORE, HE COMES TO THE CONCLUSION – JUST LIKE MANY OF THE LECTURERS – THAT INSTEAD OF BANNING THE CONSUMPTION OF SWEETS, SUGARY DRINKS AND CHIPS ETC., YOUNG PEOPLE SHOULD BE EDUCATED ABOUT HEALTHY NUTRITION.

Az Egészségügyi Minisztérium 2005. május 3-án „Az iskolai egészséges táplálkozás elősegítése” címen konferenciát rendezett, amelyen megjelent és előadást tartott Dr. Magyar Bálint oktatási miniszter, Dr. Rác Jenő egészségügyi miniszter és Dr. Kókény Mihály népegészségügyi kormány megbízott.

Sajnálatos módon a miniszter urak az érdemi előadásokon már nem vettek részt, így ők csak híradás útján értesülhettek azokról a problémákról és a megoldási javaslatokról, amelyeket a felkért előadók felvetettek.

A központi kérdés az iskolai büfékben árusított élelmiszerek és italok választéka, valamint a tanulók táplálkozási szokása körüli problémák megoldatlansága volt. Sok a luxus kalóriát nyújtó édesség, a cukros ital, a chips és kevés a tej, a gyümölcs és gyümölcsle a büfékben.

Megállapítást nyert, hogy a tanulók legtöbbször reggeli nélkül megy az iskolába. Ennek az oka kettős. Egyrészt mert szokássá vált, hogy nem étkeznek a reggeli órákban, másrészt mert nincs meg az anyagi alapja a családnak arra, hogy a gyermekét reggelivel ellátva küldje az iskolába.

Az egészségtelen életmód: a mozgáshiány, a tornaórák számának folyamatos csökkenése, a napi több óra ülés az iskolapadban, majd otthon a TV vagy a számítógép előtt és a helytelen táplálkozás bizony elhízáshoz vezet. Az elhízás pedig egyik legbiztosabb kockázata azoknak a „népbetegségeknek” mint a szív és érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség, a daganatos betegségek, az ízületi bántalmak, stb.

„Az OÉTI által végzett vizsgálatok szerint a fiúk 17, a lányok 13%-ában a napi energia bevitel nem éri el az ajánlott energia mennyiség 70%-át – ők tehát éheznek.

A túlzott zsiradékbevitel, azon belül az egészségre kockázatos telített zsírok bevitel, a túlzott hozzáadott cukorbevitel, az ajánltnál háromszor nagyobb sóbevitel jellemző és ezeket az egészségre kockázatos tényeket súlyosbítja az elégtelen rostbevitel, az elégtelen kalcium- és magnézium bevitel.

A kalcium bevitel a fiúk 63%-ában, a lányok 70%-ában nem érte el az ajánlott mennyiség 70%-át sem. A vizsgálat ideje alatt a serdülők 11%-a nem reggelizett, 46%-uk nem ivott tejet, 64%-uk nem evett tejterméket, 94%-uk nem evett teljes kiőrlésű lisztből készült pékárut, 50%-uk nem evett nyers zöldséget és 40%-uk nem fogyasztott gyümölcsöt.” (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet közleménye, 2003.)

Az egészségügyi kormányzat első helyen az iskolai büfék áruválasztékát teszi felelőssé és az ezzel kapcsolatos problémát rendelettel kívánja megoldani.

Mint a rendelet tervezet indoklásában olvashatjuk „A hazai megbetegedési és halálozási mutatók alapján a magyar lakosság, azon belül a magyar fiatalok egészségének a védelme kiemelkedően fontos feladata a mindenkori kormánynak, ha a továbbiakban országunk sikeres tagja kíván lenni az Európai Uniónak... A hazai és nemzetközi szakmai közvéleményben egyértelmű tény, hogy a gyermek- és ifjúkorban kell a jobb egészséget megalapozni, mert szá-

mos kockázati tényezőt később már csak jóval kisebb eredményességgel lehet csökkenteni.”

Például szolgál a WHO ajánlása, amelynek alapján Franciaország 2005 szeptemberétől megtiltotta az általános és középiskolákban az étel- és italautomaták üzemeltetését, Belgiumban 2005. január 1-től betiltották a brüsszeli óvodákban és általános iskolákban a cukrozott üdítőitalokat és édességeket árusító automatákat.

Rendület tervezet melléklete felsorolja a 3–18 éves korú gyermekek egészségét támogató élelmiszerekre vonatkozó határértékeket.

Ami az ásványvíz, üdítőital és gyümölcsle területét illeti, a következő határértékekről olvashatunk a rendület tervezetben:

„6. Gyümölcslevek és egyéb gyümölcsle alapú italok

100%-os gyümölcsstartalmú gyümölcs- és zöldséglevek, 50%-os gyümölcsstartalmú gyümölcs nektárok és legalább 25% gyümölcsstartalmú gyümölcsitalok ajánlottak.

a) gyümölcs- és zöldséglevek

- 100%-os gyümölcsle ajánlott
- nem tartalmazhat cukrot
- nem tartalmazhat tartósítószer
- nem tartalmazhat színezőanyagot
- természetes aroma hozzáadása lehetséges a készítmény saját aroma visszapótlása céljából
- zöldséglevek hozzáadott konyhasót nem tartalmazhatnak”

Apróság, de tudni kellene a rendület alkotójának, hogy a gyümölcsle az mindig 100%-os és az nem tartalmazhat semmi

egyebet a gyümölcslel kivül. (A nektár már igen, de a gyümölcslé fogalma kizárja bárminek a hozzáadását.) Csak egy eset a kivétel, amikor a sűrítményt hígítják vissza az eredeti lé állapotára vízzel (ezt fel kell tüntetni a címkén).

Ha elolvassuk a tervezet 7. fejezetét ki-derül, hogy sajnálatos módon ismét átes-tünk a ló túlsó oldalára:

„7. Természetes ásványvizek és egyéb üdítőitalok

a) természetes ásványvíz

- a víz a legnagyobb mennyiségben (napi 1,5–2,5 l) fogyasztott alapve-tő táplálék, ezért nátrium tartalma ne haladja meg az 50 mg/l-t
- az ásványvizek közül a mérsékelt ásványi anyag tartalmú szénsavmentes, illetve enyhén szénsavas (4 g-nál ne legyen nagyobb a szén-dioxid tartalma) ajánlott
- ízesítet ásványvizek nem javasol-tak

b) egyéb üdítőitalok

- az üdítőitalok szénsavtartalma ne haladja meg a 4 g/l-t
- az üdítőitalok hozzáadott cukortar-talma ne haladja meg a 10 g/l-t
- az üdítőitalok hozzáadott koffein-tartalma 0%”

Ami a nagy probléma az az ásványvi-zek leg többjének kizárása. Mínta a ren-delet alkotók nem lennének tisztába az-zal, hogy 1 g az egyenlő 1000 mg-mal.

- Helyes, hogy nem javasoljuk a gyermekek részére a sok cukrot, színezéket, aromát tartalmazó italo-kat, de vajon miért zárjuk ki a kitűnő hazai ásványvizek leg többjét azzal, hogy a mérsékelt ásványianyag tar-talmú, kifejezetten nátriumszegény vizeket ajánlja a rendelet tervezet. Az ásványvizekben lévő kalcium, magnézium, hidrogén-karbonát, stb. elemek talán károsak a gyermek egészségére?

A hagyományos természetes ásvány-vizek nátrium tartalma 120–250 mg li-terenként. És most vegyünk egy példát: Kívánatos, ha egy fejlődésben lévő gyermek kellő mennyiségű tejterméket fogyaszt. Például sajtot, amelyben a nátrium tartalom 1,4 g (1400 mg) lehet 100 grammonként. Ez azt jelenti, ha egy gyermek a szendvicseben megeszik 5 dkg sajtot, akkor a sajtból 700 mg ná-triumot vitt be a szervezetébe és az 5 dkg

kenyérrel 500 mg-ot. Ez 1200 mg ná-trium.

Ha megiszik hozzá 2,5 dl ásványvizet, amelynek mondjuk 200 mg a nátriumtar-talma literenként, akkor az ásványvízből számított nátrium mennyiség 50 mg.

Akkor vajon miért kell 50 mg-ban megállapítani a maximális nátriumtar-talmat az ásványvizekben és az ásványvíze háraitani a nagy nátrium bevitelből szár-mazó felelősséget.

Való igaz, hogy az emberi szervezet-nek napi 1,5–2,5 liter folyadékra van szüksége, de téved a rendeletalkotó, ha azt hiszi, hogy ezt a folyadékmennyisé-get a gyermek ásványvízben fogyasztja el. A tej, a tea, a leves, a főzelék és gyü-mölcs is beleszámít a másfél- két és fél li-terbe.

Magyarországon jelenleg kb. 60 liter az egy főre jutó ásványvíz fogyasztás. Ez azt jelenti, hogy egy ember naponta 0,16 liter ásványvizet fogyaszt vagyis kb. 1,5 dl-t.

Visszatérve a egészségügyi és oktatási minisztériumok konferenciájára az elő-adások leg többjéből az derült ki, hogy nem a legjobb út a rendeleti úton való til-tás.

Ez derül ki Boródi Attila úrnak az ÉFOSZ ügyvezető elnökének előadásá-ból is, amelyet néhány tömondatban megpróbálunk felvázolni:

- sok mindenem kell változtatni, de nincs egyetlen csodagyógyszer és nincs azonnali megoldás sem,
- már csecsemőkorban el kell kezdeni a nevelést, az iskola egy késői lép-csőfok,
- minden élelmiszer egészséges – csak az étrend lehet egészségtelen,
- minden élelmiszernek helye van az egészséges étrendben,
- az egyoldalú táplálkozástól elhizunk vagy betegek leszünk – bármit is eszünk,
- az egészséges étrend kérdései: mit?, mennyit?, hogyan? és mikor?

- az étrend életkor- és egyénfüggő
- minden szükséges tápanyagnak je-len kell lenni és természetesen a mikrotápanyagokra is szükség van (vitaminokra, nyomelemekre, spe-ciális zsírsavakra, stb.)
- szükséges az elegendő folyadék-bevitel
- helyes mennyiségi arányok

- rendszeresség, időigény (alapos rá-gás).

Az ember számára az étkezés nem csak létfenntartást jelent, hanem élvezetet, jó közérzetet, életörömet is.

Mikor eszünk túl sokat? A stressz, a szelle-mi fáradtság vagy mozgáshiány miatt, és ez vonatkozik a tanulókra is!

A kérdés az, hogy vajon megoldás-e a tiltás?

Az alkohol, a kábítószer, a dohányzás tiltása különösen a fiataloknál sikeres volt-e? A válasz egyértelmű: nem!

Tiltás helyett mit tehetünk?

A kulcsszó:

Nevelés otthon és az iskolában.

- Táplálkozási ismeretek az általános iskolai tananyagban és a felnőtt ok-tatásban is.
- Választékbővítés az iskolai büfék-ben.
- Több játékos mozgás, testnevelés.
- Az iskolai étkezés javítása.

Nagy szükség van a felnőtt ismeretter-jesztésre, talán még az orvosképzésben is.

És ismét a kérdés: helyén van-e a táp-lálkozás tudomány? Van-e szava a hiteles tudománynak? Jól kommunikáljuk-e azt? Vagy a féligazságok és az üzlet győ-zedelmeskednek?

Tudunk-e eleget a helyes életmódról a családban?

Modern világunkban felmerül ebben a kérdésben a média és a reklám felelőssé-ge is!

Vajon nem a televízió sugározza – cél-zottan – a fiataloknak szóló reklámokat, amelyben az édességeket, cukros italo-kat, chipseket és más nyalánkságokat ajánlják az ifjúságnak?

Mi a megoldás?

A táplálkozási ismeretek bővítése, a nevelés a családban és az iskolában. Rendszeres egészséges táplálkozás. Az iskolai étkezés javítása, beleértve az is-kolai büfék választékát. Több mozgás

...és természetesen az egészségügyi és oktatási kormányzat felelőssége, anyagi áldozata ahhoz, hogy mind ez megvaló-sulhasson.

Szerző: Dr. Borszéki Béla
a Magyar Ásványvíz Szövetség
és Terméktanács
a Technikai Bizottságának elnöke