

Iskolabüfé¹

Fontos nagy hangsúlyt fektetni a gyermekek egészséges táplálkozására, hiszen egy gondosan összeállított étrend hozzájárul a gyermekek megfelelő szellemi és fizikai fejlődéséhez, segít számos megbetegedés kockázatát csökkenteni. Ezen túlmenően a gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások nagyban befolyásolják a felnőttkori táplálkozási szokásokat is.

A gyermekeket könnyű megtanítani az egészséges táplálkozásra, amiben nagy szerepe lehet a család táplálkozási szokásainak. A gyermekkori egészséges táplálkozás kialakításában a család mellett fontos szerepe van az iskolai közétkeztetésnek, valamint az iskolai büfék kínálatának. Ha a gyermek az iskolai oktatás során elsajátítja az egészséges táplálkozás ismereteit, és azokat az ételeket találja az étteremben, illetve a büfében, amelyek rendszeres, mindennapi fogyasztására van szükség, akkor az iskola nemcsak oktatja, hanem meg is teremti a gyermekek számára az egészséges táplálkozás lehetőségét.

Ajánlás az iskolabüfék kínálatának kialakításához

Élelmiszerek szerinti csoportosítás

1. Húsok
2. Húskészítmények
3. Belsősegek, ill. belsőség-készítmények
4. Hal, halkonzervek
5. Tej, kefir, joghurt
6. Sajt, túró
7. Margarin, vaj, vajkrém
8. Cukor, méz
9. Gabonapelyhek, gabonakészítmények
10. Kenyérfélék, péksütemények
11. Burgonya
12. Zöldségfélék (friss, saláta, konzerv)
13. Gyümölcsök (friss, befőtt, kompót, aszalt)
14. Tojás
15. Olajos magvak
16. Lekvár
17. Rostos üdítők
18. Egyéb italok

1. Húsok

A büfé választékban a sovány húsok különféle szendvicsekben (például baromfi- és sovány sertéshúsból készült natúrszeletként) jelennek meg.

¹ Forrás: Országos Élelmezés-, és Táplálkozástudományi Intézet (<https://www.ogyei.gov.hu/iskolabufe/>)

2. Húskészítmények

Elsősorban sovány húskészítményekre van szükség (baromfi párizsi, pulykasonka, zalai felvágott, zöldséges felvágott).

Felhasználhatók: szendvicsemben vagy saláta részeként.

3. Belsőségek, ill. belsőség-készítmények

Belsőségek önállóan nem jelennek meg a büfékínálatban, csak készítményként.

Felhasználhatók: szendvicsek készítéséhez (például különböző májkrémek, kenőmájas).

4. Hal, halkonzervek

Halkonzervekből halas szendvics készíthető, igény szerint.

5. Tej, kefir, joghurt

A tejnek a gyermekek táplálkozásában kiemelt jelentősége van, ezért állandóan jelen kell lennie a büfékínálatban; nem elég, ha a gyerekek tudják, hogy a tej és a tejes italok fontosak a szervezetük számára, hanem meg is kell találniuk ezeket a termékeket a büfében.

A szokásos forma: 2 dl-t tartalmazó dobozos tej, vagy 2-3 dl-es poharakban adagolva. Kedvelt és az egészséges táplálkozásba jól illeszkedő tejtermék a joghurt (natúr, gyümölcsös- és müzlis változata), joghurtital és a kefir is, ezek is a mindennapi kínálat részei.

6. Sajt, túró

Szeletelhető kemény, ill. félkemény sajtok szendvicsek részeként, a kockasajt szintén szendvicsemben vagy önállóan, darabonként árusítható. Natúr és ízesített sajtokkal bővíthető a választék.

A sajt- ill. túrókrémek elsősorban szendvicsek elkészítéséhez használhatók fel, de önállóan, 1 adagos formában is árusíthatók. Mindkettőből többféle ízesítés létezik és jön szóba az iskolai büfé kínálatában (natúr, zöldfűszeres, snidlinges, tavaszi túró, körített túró, stb.).

7. Margarin, vajkrémek

Szendvicsek elkészítéséhez kerülnek felhasználásra.

8. Cukor, méz

A helyben készült italok édesítésére használható. A hozzáadott cukor-tartalom minél kevesebb legyen.

9. Gabonapelyhek, gabonakészítmények

- Az alábbi készítmények szerepelhetnek a kínálatban:
- Müzli-szeletek
- Teljes értékű gabonát tartalmazó kekszfélek, puffasztott gabonaszeletek, extrudált kenyerek
- Gabonapelyhek natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- Natúr (nem édesített) müzli, natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)

10. Kenyérfélék, péksütemények

A kenyérből, zsemlekből ill. kiflik választékából elsősorban a teljes kiőrlésűek típusúak kerülhetnek a büfé polcaira.

A **péksütemények** közül a nagy só- és zsiradéktartalmúak, illetve hozzáadott cukorban gazdag termékek helyett a **túrós, diós, mákos változatok** legyenek jelen a napi választékban. A cukrozott pékáru kínálata kerülendő! Sós kifli helyett magvas percc, sajtos pogácsa ajánlható.

11. Burgonya

A különféle, sóban és zsiradékban gazdag burgonya készítmények semmilyen formában nem tartoznak a büfében kínált élelmiszerek közé.

12. Zöldségfélék (friss, saláta, konzerv)

A zöldségfélék rendszeres és bőséges fogyasztásának szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségeket megelőző hatását számos nemzetközi vizsgálat igazolta. A zöldségfélék kínálata elválaszthatatlan része az iskolai büfének.

Elsősorban szendvicsek összeállításához javasoltak. Minden szendvics tartalmazzon zöldséget is.

Felhasználhatók saláták alapanyagaként is.

A salátaönteteknek 2 alaptípusa jöhet szóba: natúr, vagy ízesített joghurtos/kefíres; és ecetes-olívaolajos).

13. Gyümölcsök (friss, befőtt, kompót, aszalt)

A gyümölcsök rendszeres és bőséges fogyasztása a zöldség-főzelékfélékhez hasonlóan betegségmegelőző hatású ezért nélkülözhetetlen része az egészséges táplálkozásnak, valamint az iskolai büfé-kínálatnak is.

Friss gyümölcsök, az évszaknak megfelelően

Aszalt gyümölcsök, kis adagokban.

14. Tojás

Keményre főzve salátához alapanyagként, vagy szeletelve szendvicsek készítéséhez.

Szendvicskrém formájában.

15. Olajos magvak

Felhasználható kis csomagolásban; tisztított napraforgómag, tökmag, mandula, dió, „diák csemege”.

Földimogyoró nem javasolt az esetleg előforduló allergiás reakció veszélye miatt.

Sózott olajos magvak nem tartoznak a napi fogyasztásra ajánlható élelmiszerek közé, ezért az iskolabüfében sem megengedett az árusításuk.

17. Rostos üdítők

100 %-os gyümölcslé vagy zöldséglé legyen a választékban.

18. Egyéb italok

A szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizeknek mindenképpen helye van az egészséges iskolabüfé kínálatában.

Árusítása 1/2 illetve 0,33 literes kiszerelésben ajánlott.

Koffeintartalmú² („energia-italok”, kávé) és alkoholtartalmú italok nem tartoznak az iskolabüfé kínálatába.

² Kivéve a természetes koffeintartalmú kakaós és csokoládéitalokat, teákat.

Iskolai büfék választéka - Javaslatok

Szendvicsek:

Felvágottas szendvics (korpás, magvas vagy rozsos zsemle, kifli, kenyér; margarin; zöldség; sovány felvágott)

Májkrémes szendvics (korpás zsemle; baromfi májkrém; zöldség, esetleg mustárral)

Sajtós szendvics (korpás zsemle, rozsos zsemle; margarin; zöldség; szeletelt sajt, vagy kockasajt)

Túrókrémes szendvics (korpás zsemle; tavaszi vagy körített túró; zöldség)

Halas szendvics (korpás zsemle; halkrém konzerv halból, citromlével, margarinnal; zöldség)

Saláták:

Joghurtos kukoricasaláta reszelt sajttal

Vegyes saláta hamis majonézzel

Görög saláta (vagy ehhez hasonló jellegű saláta, oliva olajos, ecetes öntettel)

Virslisaláta

Saláta-mix (idény szerint kapható friss, aprított zöldségkeverék öntettel vagy anélkül, esetleg olajos magvakkal, sajttal, túróval, sonkával dúsítva)

Italok:

Tej (2 dl-es, iskolatej formában, vagy adagolva)

Tej alapú turmixital (ízesített, illetve gyümölcsös)

Joghurt - gyümölcsös

- müzlis

- natúr

- joghurtital (poharas vagy adagolva)

Kefir

Ásványvíz (szénsavas és szénsavmentes, 3-5 dl-es egységekben, vagy adagolva)

„Édességek” és „nassolnivalók”:

Müzli szeletek

Aszalt gyümölcsök (kis adagokban)

Olajos magvak (kis adagokban)

Teljes kiőrlésű gabona-termékből készült keksz, puffasztott gabonaszelet, extrudált kenyér

Tejtermék desszertek (krémtúró, joghurthab, puding)

Gyümölcsök

Önállóan kapható termékek:

Zsemle (korpás, magos, rozsos, stb.), **kifli** (korpás, magos, rozsos, stb.), **kenyér** (korpás, magos, rozsos, stb.) **sajtós pogácsa, magvas pereg**

Lekvár (20 g-os adagokban)

Túrókrém, sajtkrém (kis adagokban)

Friss gyümölcsök (évszaknak megfelelően)