

Az egészséges táplálkozást és a közétkeztetés elfogadottságát ösztönző iskolai környezet feltételei és jó gyakorlatok gyűjteménye

A segédanyag használata

Segédletünk az iskolában működő „menzabizottság” munkáját kívánja támogatni.

Az iskolai menzabizottságnak optimálisan tagja min. 1 tanuló, min. 1 szülő, min. 1 pedagógus, az ételvezető, az iskola-egészségügyi szolgálat képviselője, a közétkeztető képviselője, az iskolafenntartó közétkeztetési referense is.



1. Tekintsék át közösen a segédlet első részében szereplő táblázatban összefoglalt 8 irányelvet és az egyes irányelvekhez tartozó alpontokat. Ez alapján mérjék fel az iskola erősségeit és az esetleges hiányosságokat: vitassák meg, hogy az egyes alpontokban meghatározott feltételek közül melyek teljesülnek és melyek nem teljesülnek az iskolában.
2. Amennyiben az adott alpontban meghatározott feltétel teljesül, X-szel jelöljék meg a vonatkozó „teljesítve” mezőt.
3. Ezután koncentráljanak azokra a feltételekre, melyek nem teljesülnek az iskolában. Válasszák ki, hogy ezek közül melyek élveznek aktuálisan elsőbbséget az iskolában, melyeket próbálják meg teljesíteni a közeljövőben.
4. Az iskola lehetőségeinek, kapacitásainak mérlegelésével közösen gyűjtsenek ötleteket ahhoz, hogyan tudnának teljesülni az iskolában ezek a feltételek. Ehhez segítséget nyújtanak a táblázat 3. oszlopában felsorolt hazai és nemzetközi jó gyakorlatok, ötletek is. A segédlet következő szakaszában találják a felsorolt jó gyakorlatok részletes leírását.
5. Végezzék el az önellenőrzést félévente és menzabizottsági egyeztetés keretében értékeljék a bevezetett jó gyakorlatok megvalósulását, hatékonyságát.

A cél olyan, hosszabb távú cselekvési terv kidolgozása és megvalósítása, amely pozitív hatással lehet az iskolai (és közvetetten az iskolán kívüli) táplálkozási szokásokra, hozzájárulhat ahhoz, hogy szélesebb körben terjedjenek az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek, elfogadottabbá és népszerűbbé váljon az iskolai közétkeztetés.

Kérdés esetén forduljanak bizalommal az OGYÉI Alkalmazott Táplálkozástudományi Osztályának munkatársaihoz, a taptud@ogyei.gov.hu e-mail címen. Ugyanitt várjuk a jó gyakorlatok listájának bővítésére vonatkozó javaslataikat, egyéb, a programmal kapcsolatos észrevételeiket is.

Jó munkát kívánunk!

Az egészséges táplálkozást ösztönző iskolai környezet

Az egészséges táplálkozást ösztönző iskolai környezet feltételei		Kapcsolódó jó gyakorlatok
<p>1. irányelv: A tanulók, szülők és az iskola dolgozói ismerik az egészséges táplálkozás alapjait</p>	<p>a) A tanulók tanterven belüli és tanterven kívüli alanyanyagismereti és egészséges táplálkozással kapcsolatos oktatásban részesülnek</p> <p> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egészséges táplálkozásnak dedikált tanóra • Egészséges táplálkozásnak dedikált egészségnap • Közös bevásárlás • Külsős előadók meghívása • Tanulmányi kirándulás • Tankonyhai foglalkozás • Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása • Iskolai kóstolások • Piacozás • Tananyagba integrált ismeretek az egészséges táplálkozásról
	<p>b) A szülők, pedagógusok, iskolai személyzet tájékoztatva van az egészséges táplálkozás alapjairól, előnyeiről</p> <p> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elektronikus hírlevél az egészséges táplálkozásról • Tanároknak továbbképzési lehetőség biztosított • Külsős előadók meghívása • Közös bevásárlás • Ismeretterjesztő plakátok szülőknek, tanároknak, konyhai személyzetnek • Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány terjesztése
<p>2. irányelv: Az iskolai oktatás-nevelés kiemelt célja a közétkeztetés elfogadása, az egészséges táplálkozás</p>	<p>a) Az iskolafenntartó, iskolavezetés, tanárok, iskolai személyzet közétkeztetéshez való hozzáállása pozitív, a tanulókat, szülőket egészséges táplálkozásra ösztönzik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A konyhai személyzet kedves, segítőkész, mosolyog • A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában • Felnőttek és tanulók közti jó kapcsolatot támogató programok

	<p>○ TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Asztaltárs” program • Negatív helyett pozitív kommunikáció • Elfogadják, hogy az étkező szocializációs színtér • A konyhai személyzetet megbecsülik, munkájukat elismerik
	<p>b) Az iskolában dolgozók példakép szerepet vállalnak</p> <p>○ TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A dolgozók ugyanazt eszik, amit a tanulók; együtt (akár egy asztalnál) esznek a gyerekekkel • A dolgozók nem fogyasztanak és nem vásárolnak az iskolai büfében olyan élelmiszert, melyet az egészséges táplálkozás oktatása kapcsán nem javasolnak a tanulóknak • A dolgozók a tanterembe nem visznek be olyan élelmiszert, melyet az egészséges táplálkozás oktatása kapcsán nem javasolnak a tanulóknak • A dolgozók betartják az étkezési etikett alapszabályait • A dolgozók iskolai kihívásokban, versenyekben vesznek részt

	<p>c) Az iskolában dolgozók példaképpé válását támogatja az iskola</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A dolgozók kedvezményesen vehetik igénybe a közétkeztetést • Tanároknak továbbképzési lehetőség biztosított • Legalább évente egyszer szót ejtenek arról, hogy miért fontos az egészséges táplálkozás, és a példamutatás • Legalább évente egyszer tisztázzák a felnőttekkel szembeni, vonatkozó elvárásokat • A legpéldamutatóbb felnőtteket az iskola díjazza • Biztosított, hogy a felnőtteknek legyen idejük együtt enni a gyerekekkel • Elektronikus hírlevél, az egészséges táplálkozásról • Egészségmegőrzést támogató programok
	<p>d) Az iskola jutalmazásra, motiválásra nem használ ételt</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ételt helyett más jutalom • Desszertből nem adnak repetát
	<p>e) 2008. évi XLVIII. törvény 8. §-nak megfelelően élelmiszer (nem egészséges életmódra neveléssel összefüggően) nincs reklámozva az iskolában</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulók által készített plakátok

	<p>f) Az iskola teljeskörű egészségfejlesztési tervvel rendelkezik, és az abban foglaltakat alkalmazzák</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	
	<p>g) Komplex egészségfejlesztési programok működnek az iskolában</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iskolatej program • Iskolagyümölcs program • Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása • Tankonyhai foglalkozás • HAPPY-hét megrendezése
	<p>h) A tanulók rendszeresen számít adhatnak táplálkozással kapcsolatos tudásukról és elismertethetik eredményeiket</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Közösségi szerepvállalás • Receptgyűjtemény összeállítása • Vlog • Kihívások, versenyek • Elektronikus hírlevél, szülőknak • Közösségi platformok irányított szerkesztése • Egyéni célok megfogalmazása, teljesítése • Iskolai felmérésekben való részvétel • kortársoktatás • hetes feladatainak bővülése • Családi egészségbingó • Tanulók felelős, ellenőr- vagy mentorszerepben



	<p>i) Kortárs véleményvezérek célzott bevonása</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulók felelős, ellenőr- vagy mentorszerepben • Kortársoktatás
<p>3. irányelv: A tanulók, szülők és az iskola dolgozói ismerik a 37/2014-es EMMI rendelet tartalmát</p>	<p>a) A tanulók oktatásban részesülnek a Rendeletben foglaltakról, tanterven belül és tanterven kívül</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A Rendeletnek dedikált tanóra • A Rendelet tartalmát ismertető plakátok • Külsős előadók (közétkeztető, területileg illetékes kormányhivatal népegészségügyi munkatársának) meghívása
	<p>b) A Rendeletben foglaltakról tájékoztatták a szülőket, pedagógusokat, iskolai személyzetet</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elektronikus hírlevél az iskolai közétkeztetésről • A Rendelet tartalmát ismertető plakátok • A Rendelet kivonata fent van az iskola honlapján • Külsős előadók meghívása • Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány terjesztése • Közétkeztető meghívása iskolai rendezvényre, értekezletre
<p>4. irányelv: A közétkeztetés elfogadottságának növeléséért szervezetter dolgozik az iskola</p>	<p>a) Az iskola alkalmazottjai között van kijelölt közétkeztetési referens</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Közétkeztetési munkacsoport („menzabizottság”) működik az iskolában

	<p>b) Az iskola közétkeztetési referense, a közétkeztetést megrendelő intézmény referense és a közétkeztető rendszeresen egyeztetnek</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Közétkeztetési munkacsoport („menzabizottság”) működik az iskolában
	<p>c) A közétkeztetést megrendelő intézmény rendszeres ellenőrzést is előír a közétkeztetővel kötött szerződésben</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	
	<p>d) A véleménynyilvánítási/visszajelzési kommunikációs utak szervezett formában, rendszeresen működnek</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Panaszkezelési rendszer működik az iskolában • A tanulóknak lehetőségük van értékelni a menüt • A szülőknek lehetőségük van megkóstolni az iskolai menüt és erről visszajelezni a közétkeztetőnek • A közétkeztető képviselőjét a szülők, tanulók személyesen is megismerhetik • A közétkeztető elérhetőségét mindenki ismeri
	<p>e) Amennyiben van a közétkeztetőnek weboldala, az naprakész, tartalmazza a heti menüt</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	

<p>5. irányelv: A tanulók, szülők, pedagógusok aktívan részt vesznek az egészséges táplálkozást érintő iskolai programok és a közétkeztetés alakításában</p>	<p>a) A tanulók, szülők, pedagógusok közétkeztetésről való véleményét rendszeresen kikérik és figyelembe veszik</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tanulóknak lehetőségük van értékelni a menüt • A szülőknek lehetőségük van megkóstolni az iskolai menüt és erről visszajelezni a közétkeztetőnek • A közétkeztető képviselőjét a szülők, tanulók személyesen is megismerhetik • A szülőknek, tanulóknak lehetőségük van részt venni az iskolai menzabizottság munkájában
	<p>b) A tanulóknak, szülőknek lehetőségük van részt venni egészséges táplálkozással kapcsolatos iskolai rendezvényeken, azok megszervezésében és a közétkeztetés elfogadottabbá tételében</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az iskola önkéntes lehetőségeket kínál a szülőknek
	<p>c) A tanulóknak, szülőknek lehetőségük van az étkeztetés színtereinek alakítására</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulók által készített plakátok • Étkező arculatának kialakításában való részvétel
	<p>d) A tanulóknak lehetőségük van részt venni az étlap alakításában</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Választás két étel közül • Az ételeknek a tanulók is adhatnak nevet • A közétkeztető a tanulók értékeléseit, visszajelzéseit figyelembe veszi • Tanulók, szülők receptjeinek felhasználása

	e) Új étel bevezetése előtt a tanulók, szülők, pedagógusok számára a közétkeztető kóstolási és visszajelzési lehetőséget biztosít	
	<input type="radio"/> TELJESÍTVE	
6. irányelv: Az iskolai környezet a közétkeztetés elfogadását, az egészséges táplálkozást támogatja	a) Ingyenes vízivási lehetőség biztosított az étkezőben	<ul style="list-style-type: none"> • Vízrel teli kancsók vannak kihelyezve az étkezőben, vizespoharat kapnak a tanulók
	<input type="radio"/> TELJESÍTVE	
	b) Az iskolai étkezőben nincs az étkezőasztalon só- és cukortartó	
	<input type="radio"/> TELJESÍTVE	
	c) A kulturált étkezés tárgyi és pszichés feltételei biztosítottak	<ul style="list-style-type: none"> • Az étkezőhelyiségek praktikusán kialakítottak, a haladási irány egyértelmű • Az evőeszközök, étkezéslet, berendezés tiszta, ép, életkornak megfelelő • A szemetes az étkező gyerekektől min. 5 méterre van, rendszeresen ürítik • Az étkezőben a világítás működik, az étkező megvilágítása és hőmérséklete optimális
	<input type="radio"/> TELJESÍTVE	
	d) A menü, a Rendeletnek megfelelően a szülők által is jól láthatóan ki van függesztve az iskolában	
	<input type="radio"/> TELJESÍTVE	

	<p>e) A kisétkezésre min. 10, ebédre min. 20 perc áll rendelkezésre</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az étkezés végének közeledtét kellemes dallam jelzi
	<p>g) Iskolakert működik, melyet a tanulók, szülők gondoznak</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása
	<p>h) A tanulók tantervbe illesztett tankonyhai foglalkozáson vesznek részt</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tankonyhai foglalkozás
	<p>i) A büfékínálat az előírásoknak megfelel</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulók/szülők/pedagógusok részt vesznek a büfékínálat kialakításában • Tanulók/szülők/pedagógusok részt vesznek a büfékínálat ellenőrzésében • Tanulók részt vesznek a büfé üzemeltetésében
	<p>j) Az iskolában az egészséges választás támogatott</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A büfében olcsóbb az egészséges étel • Az egészséges étel jobban szem előtt van • A büfében, étkezőben gyümölcs, zöldség színes tában, kosárban több ponton is elérhető • Az étkezőben, büfében feliratok hívják fel a figyelmet az egészséget védő ételekre • A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában • „Csináld magad salátabár” üzemeltetése • Iskolai rendezvényeken egészséges ételek hozzáférhetők • Desszertből nem adnak repetát

	<p>k) Az étkező pozitív üzeneteket tartalmazó üzenetekkel, plakátokkal díszített</p> <p> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulók által készített plakátok • Az étkezőben kihelyezett üzenőfalra pozitív üzenetek • Az étkezőben, büfében feliratok hívják fel a figyelmet az egészséget védő ételekre • Zöldségek, gyümölcsök mellé kihelyezett nyomtatott „vidd magaddal” üzenetek
<p>7. irányelv: Az élelmiszerpazarlás visszaszorítása kiemelt cél az iskolában</p>	<p>a) A tanulók tanterven belüli és tanterven kívüli oktatásban részesülnek az élelmiszerpazarlás visszaszorításának fontosságáról</p> <p> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Élelmiszeradomány-gyűjtés • Tankonyhai foglalkozás • Élelmiszerpazarlás visszaszorításának dedikált tanóra • Külsős előadók meghívása • Közös bevásárlás • Kihívások, versenyek

	<p>b) A szülők tájékoztatva vannak az élelmiszerpazarlás visszaszorításának fontosságáról</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány terjesztése
	<p>c) A környezet és az étkezések lebonyolítása az élelmiszerpazarlás visszaszorulását támogatja</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A kisétkezésre min. 10, ebédre min. 20 perc áll rendelkezésre • A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában • „Közös kosár” kihelyezése az étkezőbe • „Asztaltárs” program
<p>8. irányelv: Az iskolai közétkeztetés minden tekintetben megfelel a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014-es EMMI rendeletnek</p>	<p>a) A Rendeletnek való megfelelést rendszeresen ellenőrzik</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az iskola a helyi közétkeztetés ellenőrzését kezdeményezi • Az iskola kapcsolatot tart a közétkeztetővel • A közétkeztető rendszeres önellenőrzést végez

Az egészséges táplálkozást és a közétkeztetés elfogadottságát ösztönző jó gyakorlatok az iskolában

1. irányelv: A helyi szereplők ismerik az egészséges táplálkozás alapjait

a) A tanulók tanterven belüli és tanterven kívüli oktatásban részesülnek az egészséges táplálkozásról, alapanyagokról

Egészséges táplálkozásnak dedikált tanóra

Bizonyított, hogy az egészséges táplálkozásnak dedikált tanórák hatással vannak a tanulók étkezési szokásaira.

A serdülőkortól kezdve nő a kortárs csoportok hatása a fiatalok körében. Az oktatás során a kortárs oktatás, egymástól tanulás előnyei is kiaknázhatók. Különösen előnyös lehet, ha a kortársak oktatására a véleményvezéreket képezik ki.

Az oktatás terepgyakorlattal is összekapcsolható (pl. történhet közös bevásárlás, tanulmányi kirándulás keretében).

Az OGYÉI által, ismeretbővítés céljából javasolt szervezetek, táplálkozással kapcsolatos kérdésekben: MDOSZ, Egészségfejlesztési Irodák, kormányhivatalok népegészségügyi osztályai, Eduvital.

Weboldalak, hiteles információkkal:

www.merokanal.hu

<http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/kajasuli.pdf>

<http://mdosz.hu/>

<http://www.okostanyer.hu/>

<http://www.egeszseg.hu/tag/taplalkozas/>

<http://maradeknelkul.hu/>

<https://glutenerzekeney.hu/>

<https://lakterzekeney.hu/>

<http://portal.nebih.gov.hu/>

<http://www.okosdoboz.hu/>

Egészséges táplálkozásnak dedikált egészségnap

Változatos, interaktív, játékos programok, melyek szervezésében, lebonyolításában szülők és tanulók is részt vehetnek pl.:

- zöldségszobrászat - <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/1515-food-art>),
- „egészségkarnevál”
- családi piknik az iskolában
- meghívott előadók
- kóstoltatás (lásd: 1/a pont)
- kvízek
- versenyek (lásd: 2/h pont)
- közös salátakészítés (pl. az öntetet a tanulók rázzák össze a friss zöldséggel, egy shakerben)
- tízóraiszere (az otthonról hozott, kevésbé egészségesnek ítélt tízórai becserélhető egészségesebbre) stb.

Fontos, hogy az egészségnapon csak a népegészségügyi termékadó hatálya alá nem eső ételek, italok legyenek szabadon hozzáférhetők.

Az egészségnapokra szervezett versenyek díjazásával kapcsolatos tanácsokat lásd az 2/d pontban.

Közös bevásárlás

A modernkori igényeknek megfelelően az iskolai oktatási módszerek és a mindennapi tanulási folyamatok nem válhatnak el élesen egymástól. Az élelmiszerboltban való közös vásárlással a gyakorlatba is átültethetők, tovább mélyíthetők az élelmiszerekkel, táplálkozással kapcsolatos ismeretek, a tanulók fogyasztói tudatossága növelhető.

A vásárlás lehet valós bolti élményt nyújtó, élelmiszerboltban zajló terepgyakorlat (pl. osztálykirándulás keretében), de történhet az iskolában kialakított „szimulált” üzletben, berendezett bolti díszlettel. (Nem cél a konkrét vásárlás. Terepgyakorlat során az is szabály lehet, hogy a tanulók nem vásárolnak saját pénzből.)

A gyakorlat lehetséges céljai:

- fogyasztói tudatosság növelése, többek között az élelmiszerpazarlás csökkentése érdekében (pl. mindig írjunk bevásárlólistát és attól ne térjünk el)
- alapanyagismeret (alsó tagozatosok számára feladat lehet az élelmiszerfelismerés, „kincskeresés”, megadott szempontok alapján)
- felső tagozatban az élelmiszercímke-olvasás gyakorlása
- marketingtrükkök leleplezése, élelmiszercímke-olvasással (pl. nem minden egészséges, ami „light” vagy „fitness”)
- otthoni vásárlási szokások változtatása (a tanulókat bátorítsák a szülőkkel közös vásárlásra és arra, hogy vegyenek részt az otthon csomagolt, iskolába hozott ételeik összeállításában)

A programba szakértők (pl. kötelező gyakorlatukat teljesítő dietetikus hallgatók) és a szülők is bevonhatók.

Külsős előadók meghívása

A teljeskörű egészségfejlesztés céljaival összhangban, a Nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI-rendeletnek megfelelően: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm>

Az OGYÉI által javasolt szakértők:

- élelmiszerpazarlás témakörében: [NÉBIH, Maradék nélkül](#)
- táplálkozással kapcsolatos kérdésekben: [MDOSZ, Egészségfejlesztési Irodák, kormányhivatalok népegészségügyi osztályai, Eduvital](#)
- közétkeztetéssel kapcsolatban: iskola közétkeztetője, ételmezésvezetője, NÉBIH, területileg illetékes kormányhivatal népegészségügyi munkatársa

Tanulmányi kirándulás

Helyi kistermelőkhöz, élelmiszergyártókhöz, tenyésztőkhöz szervezett kirándulás keretében a tanulók megismerhetik az asztalukra kerülő étel útjának egy-egy állomását. Az élelmiszerelőállítókkal való személyesebb kapcsolat, esetleg a munkafolyamatban való részvétel élményt nyújt, az előállításról szerzet ismeretek növelhetik a fogyasztói tudatosságot és nyitottabbá tehetik a fiatalokat számukra ismeretlen vagy addig elutasított élelmiszerek fogyasztására.

Élelmiszerboltokban tett látogatással, közös bevásárlással a tanulók egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretei tovább bővíthetők (lásd a 1/a pontot).

A kirándulásokon javasolt szülők részvételének lehetőségét is biztosítani.

Tankonyhai foglalkozás

Számos nemzetközi kutatás bizonyítja, hogy a tankonyhában folyó iskolai munka hasznos: a közös ételkészítés nem csupán kiváló lehetőség a csapatépítésre, de remek alkalom arra, hogy a tanulók hatékonyan, gyakorlati példák segítségével sajátítsák el az egészséges táplálkozás alapjait, tanuljanak az egyes alapanyagokról, a szezonálisról, megtanulják a konyhai eszközök használatát, alapvető konyhatechnológiai eljárásokkal ismerkedjenek, tippeket kapjanak a maradék felhasználásához. Ezek a foglalkozások pozitívan befolyásolhatják a diákok táplálkozási szokásait.

A tankonyhai foglalkozások közös bevásárlással is összeköthetők, melyek során az élelmiszercímke-olvasás szabályai is átadhatók.

Információk az ételcímkekről:

<http://www.okoscimke.hu>

http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/Utmutato_az_allitasokrol.pdf

https://www.ogyei.gov.hu/socsokkento_tippek/

https://www.ogyei.gov.hu/cukorbetegek_figyelem_megszunik_a_diabetikus_cukorbetegek_is_fogyaszthatjak_es_a_narancssarga_kor_jeloles/

A tantervbe illesztett (pl. technika óra keretében megvalósuló) vagy fakultatív programként működő tankonyhai foglalkozáson (pl. „Egészségkonyha Klub”) a tanulók hozzáadott cukortól mentes, magas rosttartalmú, az egészséges táplálkozásba beilleszthető ételeket készítenek.

Főzőiskola működhet:

- az iskola épületén belül, kifejezetten erre a célra kialakított helyiségben;
- éttermi konyhákban a konyha üzemidején kívül (tehát az ételmezésvezető biztosíthat lehetőséget arra, hogy a konyha üzem idején kívül tankonyhai foglalkozások történjenek).

Az iskolai tankonyha tervezéséhez, kialakításához további segítséget itt talál:

<https://merokanal.hu/pedagogusok/tankonyha-update>

A tankonyha kialakításának feltételeiről itt olvashat: <https://merokanal.hu/pedagogusok/a-tankonyha-kialakitasanak-feltetelei/>.

További tippek: <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/1516-healthy-cooking-club>

Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása

„Az iskolakert, tankert a kertészet, élelemtermelés alapjainak elsajátítását szolgáló oktatási eszköz, a megfelelő mennyiségű és minőségű, egészséges ételkészítéshez való hozzáférésre, földművelésből való megélhetésre alakít ki az iskolásokban igényt, készségeket, képességeket.” (Forrás: [Iskolakertekért Alapítvány](#))

Egy kisebb-nagyobb tankert minden iskolában kialakítható. Városi iskolákban ládába is ültethetnek a tanulók pl. fűszernövényeket, de megoldást jelenthet a városban működő közösségi kerthez való csatlakozás is.

A termények iskolai kóstolásnál, egészséges táplálkozásnak dedikált egészségnapon stb. felhasználhatók.

Házi feladat lehet, hogy a terményeket a tanulók hazaviszik, otthoni főzés során, szülővel közösen felhasználják, majd erről beszámolnak.

A kert gondozásában a szülők is részt vehetnek.

További információk:

<http://www.iskolakertekert.hu/>

<http://www.iskolakertprogram.hu/>

<http://kozossegi kertek.hu/>

Iskolakert mint diákvállalkozás:

<http://www.iskolakertekert.hu/images/pdfs/Iskolakert%20mint%20diavllalkozs%20logoval.pdf>

Iskolakert program hátrányos helyzetű térségben:

http://www.iskolakertekert.hu/images/documents/Tanulmany_Iskolakert_vegl.pdf

Iskolai kóstolások

Élelmészvezetők tapasztalatai szerint még a hagyományosan nem nyersen fogyasztott zöldségeket is szívesen kóstolják a tanulók szervezett kóstolás keretében, ha

- a zöldség ízletesen van tálalva,
- fel van darabolva,
- maguknak állíthatnak össze egészséges nyársakat
- vagy a salátájukat maguk ízesíthetik (pl. ecettel, fokhagymával, borssal, citromlével, zöldfűszerekkel),
- esetleg mártogatásokat (pl. túrókrém stb.) kínálunk a feldarabolt zöldség mellé.

A zöldségek, gyümölcsök megtisztításában, tálalásában a tanulók is részt vehetnek (de ügyeljenek a biztonságra). A kóstolás zöldségszobrással, tálalási versennyel is összekapcsolható.

A kóstolások során megismert zöldségekre, gyümölcsökre a tanulók leadhatják a szavazataikat és az adott zöldség, gyümölcs bekerülhet a közétkeztető következő havi menüjébe.

Izgalmas lehet, ha a tanulók bekötött szemmel kóstolnak – erre akár verseny is építhető.

A kóstolás keretében beszélhetnek arról

- miért nem szeretnek bizonyos zöldségeket, gyümölcsöket
- milyen formában szeretik fogyasztani a zöldséget, gyümölcsöt
- mit helyettesíthet a zöldség, gyümölcs az aktuális étrendjükben (pl. mit vinnének magukkal szívesen tízórára, uzsonnára, édesség, gyümölcslé stb. helyett).

Ügyeljenek arra, hogy hazai, lehetőleg helyi, szezonális zöldségeket, gyümölcsöket kóstoljanak a gyerekek, illetve vegyék figyelembe az egyes tanulók ételallergiáját, -intoleranciáját.

Rendezzenek évente legalább egyszer kóstolást, mert a gyerekeknek gyakran többször is be kell mutatni egy ételt ahhoz, hogy elfogadják, megszeressék. Tegyék izgalmassá a napot, reklámozzák, kössenek hozzá szlogent (pl. „Találd meg az új kedvenc ételed!”), kapcsoljanak versenyt hozzá stb.

Piacozás

Piaci stand üzemeltetésében való részvétel, az egészséges táplálkozás iránt elkötelezett helyi termelőkkel való együttműködésben.

A tanulók minden munkafolyamatból kiveszik a részüket, miközben tanulnak az alapanyagokról, szezonáltságról, minőségmegőrzésről, élelmiszerek helyes tárolásáról és marketingismeretekre is szert tehetnek (pl. előzetes kutatómunkával, a vásárlók számára összeállított egészségtippekkel, receptötletekkel növelhetik a vásárlási kedvet).

A programnak szülőik is részei lehetnek: aktív önkéntes munkával vagy passzív vásárlóként, facilitálva a fiatalok egészséges táplálkozás iránti érdeklődését.

Tananyagba integrált ismeretek az egészséges táplálkozásról

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek átadása nem csupán kifejezetten ennek dedikált tanóra keretében történhet. Példák a téma, alaptantárgyak keretében való feldolgozására:

Magyar nyelv és irodalom

- élelmiszercímkek, élelmiszercsomagolások elemzése
- hírlevél szerkesztés (lásd 1/b pont)
- Facebook-posztok fogalmazása

Matematika

- számolási feladatok, élelmiszercímke alapján

Vizuális kultúra

- csendélet egészséges ételekkel
- plakátkészítés (lásd 2/h pont)
- adagnyagság szemléltetése gyurmával
- gyurmazöltségek formázása
- saját okostányér rajzolása, papírtányérra

Testnevelés

- rablójáték/örjáték, egészséges ételekkel

Informatika

- diagramkészítés, táplálkozás-egészségügyi adatokból
- hírlevél szerkesztés (lásd 3/b pont)
- internetes kutatómunka (pl. receptkeresés, megadott paraméterekkel, közétkeztetés más országokban stb.)
- excel-képletek gyakorlása (pl. hogyan változik az energiaszükséglet különböző életkorú, nemű, aktivitású egyének esetében)
- prezentációkészítés

Technika

- zöltségszobrászat
- tankonyhai foglalkozás, ételkészítés (lásd 2/a pont)

Idegen nyelv

- idegen nyelvű receptek fordítása

b) A szülők, pedagógusok, iskolai személyzet tájékoztatva van az egészséges táplálkozás alapjairól, előnyeiről

Elektronikus hírlevél az egészséges táplálkozásról

A szülőknek, pedagógusoknak, konyhai személyzetnek rendszeresen küldött hírlevél egészséges táplálkozással kapcsolatos cikkeket, tippeket, a rendeletre vonatkozó információkat, környékbeli egészséges táplálkozással kapcsolatos programokat stb. tartalmazhat.

A hírlevél tartalmának összeállításában és a hírlevél megszerkesztésében a tanulók is aktív szerepet vállalhatnak, tanórák vagy fakultatív programok keretében (bővítve/elmélyítve ismereteiket).

Hiteles információk az egészséges táplálkozásról, diétákról itt:

<https://merokanal.hu/>

Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány

<http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/kajasuli.pdf>

<http://mdosz.hu/>

<http://www.okostanyer.hu/>

<http://www.egeszseg.hu/tag/taplalkozas/>

<http://maradeknelkul.hu/>

<https://glutenerzekeney.hu/>

<https://laktogerzekeney.hu/>

<http://portal.nebih.gov.hu/>

<http://www.okosdoboz.hu/>

Tanároknak továbbképzési lehetőség biztosított

Az iskola tanulmányi szabadságot biztosít egészségfejlesztéssel kapcsolatos képzésben részt vevő pedagógusai számára és lehetőséget arra, hogy a továbbképzésben részt vett pedagógus iskolai keretek között kamatoztassa megszerzett tudását.

Külsős előadók meghívása

Lásd: 1/a pont.

Közös bevásárlás

Lásd a 1/a pont.

Ismeretterjesztő plakátok tanároknak, konyhai személyzetnek

Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány terjesztése

Terjesszék az *Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában című*, online is elérhető kiadványt, amelyből a szülők megismerhetik az egészséges táplálkozás alapjait, a közétkeztetési rendelet legfontosabb szabályait és az élelmiszerpazarlás visszaszorításának módjait is.

2. irányelv: Az iskolai oktatás-nevelés kiemelt célja a közétkeztetés elfogadása, az egészséges táplálkozás

a) Az iskolafenntartó, iskolavezetés, tanárok, iskolai személyzet közétkeztetéshez való hozzáállása pozitív, a tanulókat, szülőket egészséges táplálkozásra ösztönzik

A konyhai személyzet kedves, segítőkész, mosolyog

Az étel és érzelmek között születésünktől szoros a kapcsolat. A pozitív emberi kapcsolatok gyerekkortól kezdve elősegíthetik az étel elfogadását, a kiegyensúlyozott változatos táplálkozást.

Tapasztalatok szerint a konyhai személyzet hozzáállása meghatározó lehet a közétkeztetés, tanulók általi elfogadottsága szempontjából. Támogató, bátorító, erőszakmentes környezetben, ahol a személyzet és a tanulók kapcsolatának alapja a kölcsönös tisztelet, ahol a személyzet célja, hogy a tanulók elégedetten és jóllakottan távozzanak az étkezőből, a tanulók nagyobb eséllyel fogadják el, kóstolják meg, tartják ízletesnek a közétkeztetés keretében kínált ételeket.

Az étkezőben dolgozók köszöntsenek minden gyereket mosollyal, teremtsenek szemkontaktust, a hangjuk legyen barátságos. Boldog személyzet = boldog tanuló!

(Fontos, hogy a konyhai személyzet is tisztában legyen azzal, hogy a rendeletnek megfelelő közétkeztetés hogyan szolgálja a tanulók egészségét.)

A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában

A tanulókat a közétkeztetés keretében kóstolásra, a kiadagolt étel elfogyasztására bátorítják a konyhán dolgozók és a pedagógusok, erőszakmentesen:

KERÜLENDŐ MONDATOK	MONDATOK, AMIK SEGÍTENEK
<p><i>Meg kell kóstolnod egy falattal!</i></p> <p><i>Ki kéne próbálnod, mert nagyon jó!</i></p> <p><i>Az ilyen mondatokkal nyomást gyakorolunk a gyerekekre. A gyerekek sem tolerálják, ha kényszerítik, zsarolják őket, így kevésbé fogadják el az ételt.</i></p>	<p><i>Te döntöd el, hogy mit eszel meg erről a tálcáról. Mindenki mást szeret, nem igaz? Ha valamit nem akarsz most megenni, nem kötelező. Talán legközelebb adsz majd neki egy esélyt és megkóstolod.</i></p> <p><i>Ha a gyerek tudja, hogy ő dönt arról, mit és mennyit ehet, az megadja a kellő biztonságot ahhoz, hogy bátrabban megkóstoljon akár ismeretlen ételeket is.</i></p>

Alsó tagozatosok esetében a tanulóknak felkínálhatják a választás lehetőségét (pl. a

tányérjukra került és összességében elutasított vegyeszöldség-köretből kiválaszthatják, hogy 3 szem brokkolit vagy 3 szem karfiolt kóstolnak meg.)

A tanév kezdetén a tanulók írásos formában, célként fogalmazhatják meg maguknak, hogy milyen – addig elutasított – étellel tesznek majd próbát. Ha teljesítik a céljukat, jutalomban (pl. oklevél, taps, dicsőségtáblára való felkerülés stb.) részesülnek.

Az étkezőben kialakítható „kóstolópult”, ahol falatnyi adagokat kóstolhatnak a beérkező tanulók az aznap kínált ételekből.

Az étkeztető pedagógus saját élményeit is megoszthatja a tanulókkal, jó példával járhat elől (pl. a tanulók előtt kóstolja meg azt az ételt, amiért nem rajong).

Az „asztaltárs” program bevezetésével a kóstolásra való biztatás is hatékonyabb lehet. (Lásd: 2/a pont.)

Fontos, hogy beszélgessenek a gyerekekkel, derítsék ki, miért nem eszik meg az ételt:

- Az elkészítéssel van gondjuk?
- Vagy a kinézettel?
- Ismeretlen számukra az étel? Kóstolták már?

Ne csüggedjenek! A gyerekeknek akár több alkalommal is be kell mutatni egy ételt ahhoz, hogy elfogadják, megkóstolják, megszeressék.

Felnőttek és tanulók közti jó kapcsolatot támogató programok

Abban, hogy a gyerekek mit fogadnak el és mit nem, óriási szerepe van a mintakövetésnek. A pozitív példát viszont csak akkor követik szívesen, ha az azt közvetítő felnőttet elfogadják, bíznak benne. A tanulókkal való jó, szeretetteljes kapcsolat kialakítása tehát az egészségmegőrzés szempontjából is alapvető fontosságú lehet.

Ötletek a tanulókkal való jó kapcsolat kialakításához:

- konyhásnéni/konyhásbácsi nap (a pedagógusnap) mintájára
- tanulók általi interjúkészítés a konyhai személyzettel, pedagógusokkal, iskolaújságba, rádióműsorba, közösségi platformara, szülőknek is szóló elektronikus hírlevélbe (pozitív személyes példák, kedvenc ételek, otthoni főzési szokások stb.)
- szelfiverseny konyhásokkal
- látogatás az iskolai konyhában
- közös ételkészítés pl. tankonyhában
- iskolai piknik, tanárokkal, szülőkkel, konyhásokkal közösen
- „a hónap konyhása”, akit a tanulók szavaznak meg
- köszönőkártya-készítés a konyhásoknak
- étkezések végén köszönetnyilvánítás a konyhán dolgozóknak
- „asztaltárs” program (lásd: 2/a pont)
- „a tanár is volt gyerek” - montázs a pedagógusok fotóival

[Egy külföldön működő, iskolában dolgozó konyhások megbecsülését, a gyerekek és konyhások közti jó kapcsolat kialakulását elősegítő nagyszabású programról itt tájékozódhat: <http://www.schoollunchheroday.com>](http://www.schoollunchheroday.com)

„Asztaltárs” program

Minnesotai iskolákban gyerekek és felnőttek körében is nagy sikert aratott a „Lunchtime Buddies” program, melynek keretében az iskola dolgozói alkalmanként csatlakoznak a gyerekekhez, ebéidőben és ugyanazt az ételt fogyasztják, melyet ők.

Az osztályok ma már versengenek azért, hogy „lunch buddyt” kapjanak, és a beszámolók szerint a felnőttek számára sem plusz munkát, sokkal inkább feltöltődést jelent a gyerekekkel való együttlét.

A minnesotai iskolákban bevezetett programról itt olvashat részletesebben : <https://traytalk.org/2018/06/20/buddies-program-brings-companionship-to-the-cafeteria/>

Az „asztaltársnak” való jelentkezés önkéntes. Asztaltárs lehet pedagógus (akár a tanulók korábbi vagy leendő tanára vagy őket nem tanító pedagógus is) vagy az iskola bármely dolgozója, szülő is.

A program kiterjeszhető az egész tanévre, de lehet kampányszerű, esetleg konkrét eseményhez kapcsolódó is (javasolt kísérleti jelleggel, először rövidebb időszakra bevezetni és felmérni a hatását).

Az „asztaltárs” szerepét vállaló felnőttek számára szükséges biztosítani a közétkeztetésben való részvétel ingyenességét.

A program lehetséges előnyei:

- csökkenhet az étkezőben gyakori problémaként jelentkező hangzavar
- javul a gyerekek magatartása, kevesebb fegyelmezésre van szükség
- a tanulók szívesebben kóstolnak meg olyan ételeket, amiket korábban elutasítottak
- javul a felnőttek és gyerekek közti kapcsolat (ami a példamutatás alapja)
- támogatja a felnőttek példaképpé való válását
- csökkenhet az ételmaradék
- a tanulók extra segítséget kapnak ebédkor; fejlődhet étkezési kultúrájuk

Negatív helyett pozitív kommunikáció

KERÜLENDŐ MONDATOK	MONDATOK, AMIK SEGÍTENEK
Idd meg a vized!	Szomjas vagy még? Kérsz még vizet? Az ilyen típusú mondatok segítik a gyerekeket abban, hogy figyeljenek a testük jelzéseire.
Nem ettél eleget.	Befejezted az ebédet? Eleget ettél ma? Jóllaktál?
Meg kell kóstolnod egy falattal! Ki kéne próbálnod, mert nagyon jó! Az ilyen mondatokkal nyomást gyakorlunk a gyerekekre. A gyerekek sem tolerálják, ha kényszerítik, zsarolják őket, így kevésbé fogadják el az ételt.	Te döntöd el, hogy mit eszel meg erről a tálcáról. Mindenki mást szeret, nem igaz? Ha valamit nem akarsz most megenni, nem kötelező. Talán legközelebb adsz majd neki egy esélyt és megkóstolod. Ha a gyerek tudja, hogy ő dönt arról, mit és mennyit ehet, az megadja a kellő biztonságot ahhoz, hogy bátrabban megkóstoljon akár ismeretlen ételeket is.
Nincs desszert, amíg meg nem etted a... Ha bizonyos ételeket – pl. zöldségek elfogyasztásáért járó - jutalomnak szánunk, akkor azok a gyerek szemében felértékelődnek: jobbnak fognak tűnni a többinél.	Ma desszert is része az ebédnek. Mindenki egy adag desszertet kaphat. A desszertet kezeljék úgy, mint a menü bármely egy részét. Desszertből ne adjanak repetát.
Siess, 5 perced van befejezni az ebédet! Az ilyen mondatok miatt az étkezés stresszforrás lehet.	Még 5 perced van arra, hogy élvezd az ebéded. A következő 5 percben lakj jól. Bár időkorlátra szükség van, ennek jelzése is lehet pozitív tartalmú. Az étkezés végét jelző dallam is segítheti a nyugodt étkeztetést.

Elfogadják, hogy az étkező szocializációs színtér is

Az ebéidő lehetőség a lazításra, a beszélgetésre és arra, hogy a gyerek feltöltődjön energiával, hatékonyan dolgozzon a délután folyamán. Hiba lenne bármelyik tevékenységtől megfosztani.

Az evés alatti beszélgetést, barátkozást nem kell tiltani. Az étkeztetést akadályozó hangzavar természetesen kezelendő, de néma csendet várni sem lehet. (Gondoljanak arra, hogy jobb, ha itt vezeti le a gyerek az energiáit, mint a tanórán.)

Ha túl hangosak kezdenek lenni a gyerekek, próbálkozzanak a következőkkel:

- Kapcsolják le a villanyt egy pár másodpercre / kapcsolják fel-le a villanyt pár másodpercig.
- A tanár emelje fel a kezét (a „figyelem” univerzális jele – a beszélgetés garantáltan alábbhagy).
- Osztályonként jelöljenek ki egy „zajsint-felelőst”, aki mobilapp segítségével ellenőrzi a zajsintet: ha az egy bizonyos decibel fölé emelkedik, elnémul és felnyújtja a kezét – ilyenkor mindenki másnak is követnie kell a példát (egyes külföldi iskolákban elektronikus berendezéseket is alkalmaztak, melyek jelezték, ha a zajsint a megengedett tartomány fölé emelkedett, de ennek megvan az a veszélye, hogy a gyerekek játékává válik a zajsintmérő „kiakasztása”, hangoskodással).
- Indítsanak tapsolós ritmusgyakorlatot (a tanulóknak utánozniuk kell, amit a tanártól hallanak).
- Játsszanak szóláncot vagy más egyszerű, verbális játékot az asztaloknál, amiknél oda kell figyelni a másokra (szükségszerűen kevesebb a beszéd).
- Biztosítsanak lehetőséget azoknak a gyerekeknek a szereplésre, akiknek erre igényük van és végeztek az ebédjükkel (pl. énekelhetnek a többieknek stb.).
- Időzítsék ebédidőre az iskolai szavazásokat (pl. itt szavaztathatják meg egy újonnan bevezetésre kerülő étel nevét vagy, hogy mennyire ízlik nekik az aznapi ebéd stb.): a tanárok járjanak körbe, hogy begyűjtsék a szavazatokat vagy a tanulók kézfeltartással jelezzék, hogy mire szavaznak.
- Vezessék be az „asztaltárs” programot (lásd: 2/a pont)

A konyhai személyzetet megbecsülik, munkájukat elismerik

Attól függetlenül, hogy az iskolai konyhán dolgozók az iskola munkavállalói-e, évzáró ünnepeken, nagyközönség előtt tartott beszédekben az ő munkájukat is érdemes kiemelni, megköszönni.

A pedagógusnap mintájára az iskolában megszervezhetik a konyhásnéik/konyhásbácsik napját is.

A tanulók rendszeresen megszavazhatják a „hónap konyhását”, köszönőkártyák írhatnak a konyhán dolgozóknak, ajándékkal köszönhetik a nyugdíjba vonuló konyhásokat stb.

A konyhai személyzetnek (mint a gyerekek étkezésében közvetlenül részt vevő munkatársaknak) is lehetőséget kell biztosítani a gyerekeknek szervezett, egészséges táplálkozással kapcsolatos iskolai programok, szervezésébe, bonyolításába és az iskolában működő „menzabizottság” munkájában való részvétellelre.

Fontos, hogy a konyhai személyzet számára is biztosítsák a panaszok jelzésének lehetőségét, észrevételeiket és javaslataikat figyelembe vegye az iskola.

b) Az iskolában dolgozók példakép szerepet töltenek be

A dolgozók ugyanazt eszik, amit a tanulók; együtt (akár egy asztalnál) esznek a gyerekekkel

Plusz tipp: vezessék be az „asztaltárs” programot (lásd: 2/a pont).

A budapesti Újlaki Általános iskolában a tanári asztal az átadó pult mellett helyezkedik el, így az étkezőbe érkező gyerekek láthatják, hogy a pedagógusok ugyanazt fogyasztják, amit ők.

A dolgozók nem fogyasztanak és nem vásárolnak az iskolai büfében olyan élelmiszert, melyet az egészséges táplálkozás oktatása kapcsán nem javasolnak a tanulóknak

A dolgozók a tanterembe nem visznek be olyan élelmiszert, melyet az egészséges táplálkozás oktatása kapcsán nem javasolnak a tanulóknak

A dolgozók betartják az étkezési etikett alapszabályait

Az iskolai dolgozói étkezés előtt kezet mosnak, megterítenek, az evőeszközöket megfelelően használják, nem telefonálnak, hagynak időt a nyugodt étkezésre stb.

A dolgozók iskolai kihívásokban, versenyekben vesznek részt

Lásd: 2/h pont.

c) Az iskolában dolgozók példaképpé válását támogatja az iskola

A dolgozók kedvezményesen vehetik igénybe a közétkeztetést

A tanároknak továbbképzési lehetőség biztosított

Lásd: 1/b pont.

Legalább évente egyszer szót ejtenek arról, hogy miért fontos az egészséges táplálkozás és a példamutatás

A tájékoztatás történhet meghívott előadó vagy a témában jártas kolléga által, elektronikus levél formájában stb.

Legalább évente egyszer tisztázzák a felnőttekkel szembeni, vonatkozó elvárásokat

Az elvárásokat lásd az 2/b pontban.

A leghíresebb felnőtteket az iskola díjazza

A „legegészség tudatosabb pedagógus”, „akitől a legtöbbet tanultam az egészséges táplálkozásról” stb. címet adományozhatják a tanulók, a tanári kar, a szülők vagy közösen is. A díjazásban (oklevél, dicsőségfal, ajándékutalvány, főzőtanfolyam, receptkönyv stb.) is megállapodhatnak közösen.

Biztosított, hogy a felnőtteknek legyen idejük együtt enni a gyerekekkel

Alsó tagozatosok esetében – ahol jellemző, hogy a kísérőtanár a gyerekekkel együtt tölti az ebédszünetet - megoldást jelenthet, ha van a tálalásban segítő személy (másik pedagógus, idősebb tanuló, konyhai dolgozó stb.).

Lásd még: „asztaltárs” program (2/a pont).

Elektronikus hírlevél az egészséges táplálkozásról

Lásd: 1/b pont.

Egészségmegőrzést támogató programok

A munkahelyi egészségmegőrző programok csökkentik a stresszt, a kiégés veszélyét, növelik a produktivitást és hatékonyságot. Az iskolai személyzetnek szervezett programok is hatással vannak a tanulók egészségére: a felnőttek szívesebben és hatékonyabban végzik a munkájukat és jó példát is mutatnak.

Mérjék fel, mire lenne igény, szerezzenek támogatót, ha kell és rendszeresen monitorozzák is a programok hatékonyságát.

Példák:

- egyszerű szűrővizsgálatok (vényomásmérő, vércukormérő, mérleg biztosítása)
- közös sportprogramok (futókör, jógaoktatás stb., munkaidő után)
- tanáriban ingyen gyümölcs és ivóvíz
- „egészségklub” működtetése (receptcsere, meghívott előadók stb.)
- közös főzőtanfolyam

d) Az iskola jutalmazásra, motiválásra nem használ ételt

Étel helyett más jutalom

Új készségek elsajátítása, új szokások kialakítása során fontos a pozitív megerősítés, a kezdetben rendszeres, később időszakos jutalmazás. Célja a jó szokások, hasznos tudás internalizálásának, belsővé tételének (amely már nem igényli a folyamatos jutalmazást) elősegítése.

Az étellel való jutalmazás hátrányai

A jutalmazásra leggyakrabban használt, alacsony tápértékű, de kalóriában gazdag édességekkel a gyerekkori elhízás terjedését segítjük elő és az iskolától egyébként elvárt egészségfejlesztéssel össze nem egyeztethető üzeneteket közvetítünk.

Azzal, ha a gyerek jó magaviseletét vagy tanulmányi sikereit étellel, itallal (jellemzően alacsony tápértékű édességgel) jutalmazzuk, akkor az ételhez egy érzést (elégedettség, siker, boldogság stb.), hangulatot kötünk. Ezzel rossz szokásokat alapozhatunk meg, mert a gyerek (felnőtt korában is) hajlamosá válhat akkor is ételhez nyúlni, mikor nem éhes, csak arra a bizonyos érzésre vágyik.

Ha bizonyos ételeket jutalomnak szánunk, akkor azok a gyerek szemében felértékelődnek: jobbnak fognak tűnni a többinél. Ez - különösen az alacsonyabb tápértékű édességek stb. esetében – nem kívánatos reakció.

(Fontos megjegyezni, hogy ugyanilyen megfontolásból étel, ital a fegyelmezés, büntetés eszköze sem lehet! A gyerektől büntetésből megvont étel a gyerek szemében felértékelődik, a büntetésként erőltetett ételt sosem fogja megszeretni. Kerülendő tehát pl. azzal zsarolni a tanulókat, hogy nem ehetnek desszertet addig, amíg a zöldséget el nem fogyasztották.)

A jutalmazás lehetséges módjai

A legjobb, ha egyáltalán nem használnak ételt jutalmazásra az iskolában (és a szülők figyelmét is felhívják ennek előnyeire). A jutalmazásnak számos egyéb formáját alkalmazhatják. Tartsák szem előtt, hogy a legtöbb gyerek szereti, ha a kortársai előtt dicsérik meg, és ne becsüljék le az apró gesztusok szerepét sem!

- kézfogás, vállveregetés, pacsi, taps és egyéb apró gesztusok a tanártól, osztálytársaktól
- osztály/iskola dicsőségfalára való felkerülés, iskolaújságban megjelent elismerés, iskolarádióban, ünnepségeken elhangzó elismerés
- oklevél, tanári dicséret, matrica, trófea vagy egyéb tárgyi elismerés
- üzenet a szülőknek, írásban vagy telefonon
- osztályszintű jutalmak (pl.: tantermen kívül tartott tanóra, kirándulás, szabad foglalkozás, zenehallgatás munka közben, extra játék stb.)
- privilégiumok (pl.: elsőnek vagy utolsónak lenni, táblára írni, megkapni a választás jogát, házi feladat alóli felmentés, stb.)
- ceruza, radír, könyvjelző, szövegkiemelő vagy egyéb kisebb taneszközök
- ugrókötél, frizbi, labda vagy egyéb kisebb sporteszközök
- könyv, könyvvásárlási utalvány, múzeumbelépő, színházjegy, magazinelőfizetés vagy egyéb, a kulturális nevelést támogató jutalom

Komplex ösztönzési rendszer is kialakítható, melyben hosszabb távon gyűjtenek pontokat, csillagokat stb. a gyerekek, egy nagyobb egyéni vagy az egész osztálynak szóló díjért, mindenki által követhetően (pl. faliújságon kifüggesztett táblázatban jelölve az állást).

Desszertből nem adnak repetát

A desszertet kezeljék úgy, mint a menü bármely egyéb részét. Ragaszkodjanak ahhoz, hogy a menünek csak egy adag desszert a része (ne adjanak belőle repetát).

e) 2008. évi XLVIII. törvény 8. §-nak megfelelően élelmiszer (nem egészséges életmódra neveléssel összefüggően) nincs reklámozva az iskolában

2008. évi XLVIII. törvény
8. §

(4) Gyermekjóléti alapellátást és gyermekvédelmi szakellátást nyújtó intézményben, óvodában, általános iskolában és általános iskolai tanulókat fogadó kollégiumban tilos a reklámtevékenység. E tilalom nem vonatkozik az egészséges életmódra és a környezet védelmére neveléssel összefüggő, továbbá a közéleti és kulturális tevékenység vagy esemény, valamint az oktatási tevékenység reklámjára, valamint az ilyen tevékenységet folytató, illetve ilyen eseményt szervező vagy annak megvalósulásához bármilyen formában hozzájárulást nyújtó vállalkozás nevének, védjegyének vagy egyéb megjelölésének az adott tevékenységgel, eseménnyel közvetlenül összefüggő megjelenítésére.

Tanulók által készített plakátok, „igaz reklámok”

Lásd: 2/h pont.

f) Az iskola teljeskörű egészségfejlesztési tervvel rendelkezik, és az abban foglaltakat alkalmazzák

Hasznos információk és ötletek a Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés program weboldalán:
<http://projektek.egeszseg.hu/web/tie/fooldal>

g) Komplex egészségfejlesztési programok működnek az iskolában

Iskolatej program

„Magyarországon 2004 óta működik az Európai Unió és a Magyar Állam által finanszírozott iskolatej program, melynek célja egyrészt, hogy eljuttassa a tejtermékeket a gyerekekhez annak minden, az egészségre és a fejlődésre gyakorolt pozitív hatásával együtt másrészt, hogy népszerűsítse a tejtermékek fogyasztását a gyermekek körében, ezzel is hozzájárulva az egészséges táplálkozási szokások kialakulásához.” (Forrás: <http://happytej.hu/iskolatej-program/>)

További információ: <http://happytej.hu/iskolatej-program/>

Iskolagyümölcs és iskolazöldség program

„Mivel az egészséges táplálkozás alapvető szerepet játszik az elhízás gyakoriságának csökkentésében, és így azon egészségügyi problémák kockázatának visszaszorításában, amelyek kialakulását elősegíti az elhízás, – köztük a szív- és érrendszeri megbetegedések és a 2-es típusú cukorbetegség –, továbbá mivel az egészséges táplálkozási szokások gyermekkorban alakulnak ki, különösen fontos feladat a gyermekek zöldség-, gyümölcsfogyasztásának hosszú távú növelése, és az étkezési szokásaik megváltoztatása a túlsúlyosság és az elhízás elleni küzdelem érdekében.

A fent megjelölt cél elérésére be kell vonni azokat az iskolákat is az iskolagyümölcs- és iskolazöldség-programba, akik jelenleg nem vesznek részt, és ezáltal biztosítani kell valamennyi a célcsoportba tartozó gyermek számára, hogy hetente 2-4 adag gyümölcshez, zöldséghez és gyümölcslehez juthasson hozzá az iskolában a közétkeztetés keretében kiosztott termékeken felül.”

(Forrás:

http://www.kormany.hu/download/1/f8/c0000/Nemzeti_strategia_iskolagyumolcs_program_2015-2016_2019-2020.pdf)

A biztosított gyümölcsöt érdemes több ponton is (pl. étkezőben és az iskolai büfében is), vonzóan (színes tálban, kosárban) tálalni és rendszeresen kínálni a tanulóknak.

További információ, letölthető oktatási és kommunikációs anyagok:

<http://www.kormany.hu/hu/foldmuvelesugyi-miniszterium/agrargazdasagert-felelos-allamtitkarsag/hirek/iskolagyumolcs>

Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása

Lásd: 1/a pont.

Tankonyhai foglalkozás

Lásd: 1/a pont.

HAPPY-hét megrendezése

Az OGYÉI által minden évben meghirdetett általános iskolai program célja a vízfogyasztás növelése és ezzel párhuzamosan, a gyermekkori elhízás terjedéséért jelentős mértékben felelős cukrosüdítő-fogyasztás visszaszorítása.

További információ, letölthető oktatási és kommunikációs anyagok:

<https://merokanal.hu/happy-het/>

h) A tanulók rendszeresen számot adhatnak táplálkozással kapcsolatos tudásukról és elismertethetik eredményeiket

Közösségi szerepvállalás

Közösségi szerepvállalással, szociális segítségnyújtással a tanulók egészséges táplálkozáshoz való hozzáállása is változhat.

Ötletek:

- bevásárlásban, étkeztetésben való segítségnyújtás, idősek otthonában (a vonatkozó szabályok betartásával)
- óvodások egészséges táplálkozással kapcsolatos oktatásában való részvétel
- iskola által szervezett „életmódváltó” programban való mentorálás
- közös kihívások, versenyek

Receptgyűjtemény összeállítása

Receptgyűjtés osztályonként, melynek eredménye összeszerkeszthető iskolai receptgyűjtemény, amely akár az iskola honlapján is közzétehető.

A receptgyűjteményt az iskolai közétkeztető is felhasználhatja.

Kihívások, versenyek

A tanulók és pedagógusok egyéni vagy csoportos (akár családi) versenyekben, kihívásokban vehetnek részt. (A jutalmazással kapcsolatos tanácsokat a vonatkozó, 2/d pontban találják.)

Pl.:

- „30 napos kihívás”, melyben mindenki megfogalmaz egy elérhető „egészségcél” (lásd: hamburgermentes hónap stb.)
- ételkóstoló verseny, csukott szemmel
- „kukaéheztető” kihívás, családoknak (cél az otthoni élelmiszermaradék csökkentése; pl. maradék felhasználásával készült új étel receptjének, fotójának megosztása az osztálytársakkal, szülőkkel)
- egyhetes „Mindent megkóstolok!” kihívás (a tanulóknak minden, közétkeztetés keretében kapott ételből enniük kell egy falatot)
- „Egyél szivárványt!” kihívás: a tanulók készíthetnek egy táblát maguknak, amin minden nap strigulázhatják, milyen színű zöldséget/gyümölcsöt fogyasztottak (pl. piros, zöld, lila, sárga, narancssárga, fehér)
- szelfiverseny konyhásokkal vagy egyénileg
- vlogverseny
- receptgyűjtő-verseny
- plakátverseny, rajzversenyek

Vlog

Egészséges táplálkozás témájú rövid videók készítése egyénileg, párban vagy csoportosan.

A témák előre meghatározottak is lehetnek (pl.: salátakészítés, mit csomagolj uzsonnára stb.), kalapból kihúzhatók.

A legjobban sikerült videók (iskolai vagy osztályos) youtube-csatornára feltölthetők, terjeszthetők, pályáztathatók stb.

Elektronikus hírlevél az egészséges táplálkozásról

Lásd: 1/b pont. (A tanulók részt vehetnek a szülei, tanárai számára készült hírlevél összeállításában.)

Közösségi platformok irányított szerkesztése

A helyi iskolai közétkeztetésnek, egészséges iskolai táplálkozásnak dedikált közösségi oldal (akár zárt csoport), blog létrehozása, frissítése (kutatómunkát igénylő bejegyzések, fotódokumentumok, „fotózkodj ebéddel” szelfiverseny hirdetése stb.)

A budapesti Újlaki Általános Iskola konyhájának kabbalája a „menzamací”, aki saját Facebook-oldallal is rendelkezik.

Egyéni célok megfogalmazása, teljesítése

PI.: A tanév kezdetén a tanulók írásos formában, célként fogalmazhatják meg maguknak, hogy milyen – addig elutasított – étellel tesznek majd próbát. Ha teljesítik a céljukat, jutalomban (pl. oklevél, taps, dicsőségtáblára való felkerülés stb.) részesülnek.

Iskolai felmérésekben való részvétel

A tanulók vagy tanulók egy csoportja készíthet statisztikát pl.:

- (az iskolaorvos vagy védőnő által rendelkezésükre bocsátott valós adatok alapján) a tanulók BMI-jéről
- a büfében vásárolt termékekről
- az otthonról leggyakrabban hozott ételekről, italokról
- arról, hogy mennyi üdítőt isznak a tanulók
- hogy mely ételeket szeretik és melyeket nem a menzán stb.

Az eredmények magyarázásához végezhetnek kutatómunkát, tehetnek táplálkozásra vonatkozó javaslatokat. Ügyeljenek rá, hogy kutatásaik eredményéről beszámolhassanak (tanórán, diákönkormányzati ülésen, a menzabizottság ülésén, iskolaújságban stb.).

Kortársoktatás

„A kortársoktatás módszere az egészségfejlesztési programok tekintetében nemzetközi szinten igen népszerű, hatékonysága számos pszichológiai és szociológiai elmélettel magyarázható. Ugyanakkor nemcsak a célpopuláció, hanem a kortársoktató számára is előnyös, hiszen közben fejlődik a tudása, a szociális attitűdje és a személyisége.” *Dr. Lehotsky Ákos, Dr. Falus András és mtsai.: Kortárs egészségfejlesztési programok közvetlen hatása alsó tagozatos gyermekek kézhigiénés tudására és megfelelő kézmosási technikájára, Orvosi Hetilap, 159 (12). pp. 485-490.*

Mivel serdülőkortól kezdve nő a kortárscsoportok hatása a fiatalok körében, az oktatás során a kortársoktatás, egymástól tanulás előnyei is kiaknázhatók. Különösen előnyös lehet, ha a kortársak oktatására a véleményvezéreket képezik ki.

Hetes feladatainak bővülése

A hetes tájékozódik arról, mi lesz az asznapi ebéd és kiemeli az adott ebéd egyik összetevőjének valamely jó tulajdonságát, zöldség-gyümölcs triviákat sorol (pl.: a brokkoliban több vitamin van, mint a citromban) stb.

Legyen különleges a feladat: például az adott diák kivételesen használhassa a mobiltelefonját, hogy megnézze az interneten, mi az asznapi menü vagy kivételesen kimehessen óráról megnézni az étkezőben kifüggesztett menüt.

Családi egészségbingó

Készítsenek egészséges táplálkozásra vonatkozó állításokkal teli (pl. 5x5-ös) bingótáblát, amit a gyerekek hazavisznek. A tanulóknak egy hónap áll rendelkezésükre ahhoz, hogy egy teljes sort vagy oszlopot kipipáljanak, a szüleikkel közösen. A feladatot teljesítőket különböző módokon díjazhatják.

Állítások például

Ebben a hónapban...

- ...minden nap reggeliztem.
- ...csak 1-2-szer ittam cukros üdítőt.
- ...minden nap ettem gyümölcsöt.
- ...minden nap ettem zöldséget.
- ...megkóstoltam valamit, amit nem szeretek.

Tanulók felelős, ellenőr- vagy mentorszerepben

Felelősségteljes szerepek vállalásával nőhet a tanulók egyéni motivációja, elköteleződése az egészséges táplálkozás iránt és bővíhetnek ismereteik. Gondoskodjanak arról, hogy a felelősöknek, ellenőröknek, mentoroknak legyen presztízszük, feladataik vágyott feladatok legyenek (együtt járjanak bizonyos privilégiumokkal vagy legyenek kellő mértékben megbecsülve a felnőttek és a fiatalok által is).

Egészséges táplálkozáshoz, a közétkeztetés elfogadottságának növeléséhez kapcsolódó felelősi, ellenőri, mentori feladatok pl.:

- Iskola által szervezett „életmódváltó” programban való mentorálás
- „Vízizsarú-szolgálat” („A HAPPY-Hét zárásaként, az egyéni víz-, illetve üdítőfogyasztás alapján, a héten legtöbbet fejlődött vagy más szempontból kiemelkedő teljesítményt nyújtó tanulók (osztályonként akár több) megkaphatják a hivatalos vízizsarú-igazolványt, amely felhatalmazza őket arra, hogy szóbeli figyelmeztetésben részesítsenek a jövőben az iskola területén bárkit, aki cukros üdítőitalt fogyaszt. A vízizsarúk akár ünnepélyes keretek között is felavathatók. A hivatalos vízizsarú-igazolványt letölthetik honlapunkról, de a tanulók bevonásával (akár rajzverseny keretében), az iskola a saját igazolványát is elkészítheti.” Forrás: <http://www.ogyei.gov.hu/happy/>)
- Büfékínálat-ellenőrzés (lásd: 6/i pont)
- Közétkeztetést segítő visszajelzések begyűjtése (lásd: 5/a pont)
- Asztalfelelős, közös étkezéseknél
- „Zajsint-felelős” (lásd: 2/a pont)

Tanulók által készített plakátok

A tanulók számos, egészséges táplálkozással kapcsolatos témában készíthetnek plakátot, ami az iskolában, étkezőben kihelyezhető. A plakátkészítés elsődleges célja az ismeretszerzés (a tartalom összeállításához a tanulók kutatómunkát végeznek) vagy az ismeretek strukturálásával, a lényeg kiemelésével az ismeretanyag elmélyítése lehet.

A plakátok készülhetnek egészséges táplálkozásnak dedikált egészségnap, vizuális kultúra óra, informatika óra keretében, változatos technikával (kézi rajz, kollázs, szoftvergrafika stb.), projekt részeként és verseny is kapcsolódhat hozzájuk.

Témaötletek:

- „Igaz” reklámplakátok – a tanulók egészségtelen élelmiszerekről rántják le a leplet, ironikus formában, a hagyományos marketing eszközeit használva
- „A nap zöldsége/gyümölcse”
- Szivárványszínű kollázs, egészséges ételekből és egyszínű kollázs egészségtelen ételekből

i) Kortárs véleményvezérek célzott bevonása

Tanulók felelős, ellenőr- vagy mentorszerepben

Lásd: 2/h pont.

Kortársoktatás

Lásd: 2/h pont.

3. irányelv: A tanulók, szülők és az iskola dolgozói ismerik a 37/2014-es EMMI rendelet tartalmát

a) A tanulók oktatásban részesülnek a Rendeletben foglaltakról, tanterven belül és tanterven kívül

A rendeletnek dedikált tanóra

Lásd: OGYÉI által összeállított oktatási anyag.

A serdülőkortól kezdve nő a kortárs csoportok hatása a fiatalok körében. Az oktatás során a kortárs oktatás, egymástól tanulás előnyei is kiaknázzhatók. Különösen előnyös lehet, ha a kortársak oktatására a véleményvezéreket képezik ki.

A rendelet tartalmát ismertető plakátok

Lásd: OGYÉI által összeállított plakát.

b) A Rendeletben foglaltakról tájékoztatták a szülőket, pedagógusokat, iskolai személyzetet

Elektronikus hírlevél az iskolai közétkeztetésről

A szülők, iskolai dolgozók évente legalább egy alkalommal tájékoztatva vannak arról, hogy az iskolai közétkeztetésnek milyen szabályoknak kell megfelelnie, hová fordulhatnak kérdéseikkel, esetleges panaszaikkal.

A közétkeztetést, étkeztetést érintő, évközbeni változásokról, panaszkezelésről a szülők, iskolai dolgozók folyamatosan tájékoztatva vannak.

A tájékoztatás történhet elektronikus levél formájában, szülői/tanári értekezlet keretében is.

Közétkeztető meghívása iskolai rendezvényre, értekezletre

A közétkeztetőnek lehetőséget kell biztosítani arra, hogy bemutatkozhasson a szülőknek, iskolai dolgozóknak és beszámolhasson arról, milyen erőfeszítéseket tesz a helyi étkeztetés optimalizálása, a közétkeztetés elfogadottságának növelése érdekében.

A közétkeztető meghívható iskolai nyílt napokra, szülői értekezletre, tantestületi ülésre.

4. irányelv: A közétkeztetés elfogadottságának növeléséért szervezeten dolgozik az iskola

a) Az iskola alkalmazottjai között van kijelölt közétkeztetési referens

Közétkeztetési munkacsoport („menzabizottság”) működik az iskolában

A menzabizottság meghatározott résztvevőkkel (tanár, diák, szülő, iskolavezetés, közétkeztető képviselője, iskola-egészségügyi személyzet, iskolafenntartó képviselője) működik, rendszeres helyzetértékelést végez és cselekvési tervet dolgoz ki a közétkeztetés elfogadottságának növelése érdekében.

Tagjai rendszeresen egyeztetnek, közösen keresnek megoldásokat a felmerülő problémákra és munkájuk eredményéről rendszeresen tájékoztatják az iskola tanulóit, a szülőket, pedagógusokat és az iskola további dolgozóit.

b) Az iskola közétkeztetési referense, a közétkeztetést megrendelő intézmény referense és a közétkeztető rendszeresen egyeztetnek

Közétkeztetési munkacsoport („menzabizottság”) működik az iskolában

Lásd: 4/a pont.

c) A közétkeztetést megrendelő intézmény rendszeres ellenőrzést is előír a közétkeztetővel kötött szerződésben

d) A véleménynyilvánítási/visszajelzési kommunikációs utak szervezett formában, rendszeresen működnek

Panaszkezelési rendszer működik az iskolában

Ahhoz, hogy a közétkeztetésben részt vevő minden szereplő számára egyértelmű és ismert legyen a közétkeztetés során felmerülő problémák jelzésének módja, gondoskodjanak arról,

hogyan a tanév elején

- szülői értekezlet keretében és/vagy e-mailben, hírlevélben a szülők
- tanári értekezlet és/vagy köremail segítségével a pedagógusokat, iskolai konyhai személyzet
- osztályfőnöki óra keretében a tanulók is tájékoztatva legyenek arról.

(A tájékoztatást nyújthatja a közétkeztető is.)

A panaszkezelés rendszerének kialakítása a közétkeztetővel, az iskolai konyha üzemeltetőjével és (a szülők, tanulók érdekeit is képviselő) iskolavezetéssel közösen történjen.

Határozzák meg külön a tanulók, szülők, iskola dolgozói felől érkező panaszok kezelésének módját és állapítsák meg, mennyi idő áll a közétkeztető rendelkezésére a válaszadásra, panaszkezelésre.

Az iskolának felelőssége van abban, hogy a panaszokat saját hatáskörében értékelje, és csak a valóban releváns (a felszolgált ételek minőségére, mennyiségére, a kiszállításra, tárolásra, ételekkel kapcsolatos tájékoztatásra vagy a tálalás, felszolgálás minőségére vonatkozó) panaszokat közvetítse az illetékesek (közétkeztető, iskolai konyha üzemeltetője) felé.

A tanulóknak lehetőségük van értékelni a menüt

Az értékelés lehet rendszeres vagy időszakos. A kiértékelést végezhetik maguk a tanulók is. Az értékelési rendszert célszerű a közétkeztetővel közösen kialakítani, hiszen a visszajelzések számára is hasznosak.

Bátorítsák a tanulókat arra, hogy panaszukat jelezzék a pedagógusok felé (akik szükség esetén azokat jelezhetik a közétkeztető felé és a szülők felé), és gondoskodjanak arról, hogy azok meghallgatásra találjanak.

Az értékelés történhet például:

- pontozással (pl. a tanulók 1-5-ig értékelhetik az egyes ételeket)
- kérdőív segítségével
- zsetonokkal (az étkezőben a tanulók egy-egy zsetont kapnak, amit kifelé menet a megfelelő dobozba – pl. ízlett, nem ízlett doboz – dobznak)
- az iskola vagy a közétkeztető honlapjába ágyazott online szavazással
- strigulázással (pl. az étkezőbe kifüggesztett papírlapokon, „imádtam”, „szerettem”, „megkóstoltam” kategóriák mentén)
- a közétkeztetőnek szóló „üzenőfüzet” kitöltésével
- „véleményládával” (helyezzenek ki egy dobozt az étkezőben, melybe anonim üzenetet dobhatnak a tanulók)

Fontos, hogy az eredményekről tájékoztassák a tanulókat, szülőket is, és kedvezőtlen eredmények esetén a közétkeztető, lehetőségeihez mérten módosítsa a menüt és erről tájékoztassák a szülőket, tanulókat.

A szülőknek lehetőségük van megkóstolni az iskolai menüt és erről visszajelezni a közétkeztetőnek

A közétkeztető képviselőjét a szülők, tanulók személyesen is megismerhetik

A közétkeztető képviselője az iskolai egészségnapok, kóstolások rendszeres vendége lehet, tagja lehet az „asztaltárs” programnak, fogadóórákat biztosíthat stb.

A közétkeztető elérhetőségét mindenki ismeri

A közétkeztető elérhetőségét a szülők, tanárok, iskolai konyha dolgozói tanévkezdéskor megismerik (szülői/tanári értekezlet keretében és/vagy köremailból, hírlevélből).

A közétkeztető elérhetősége feltüntethető az iskola honlapján, az iskolában kifüggesztett étlapon is.

e) Amennyiben van a közétkeztetőnek weboldala, az naprakész, tartalmazza a heti menüt

5. irányelv: A tanulók, szülők, pedagógusok aktívan részt vesznek az egészséges táplálkozást érintő iskolai programok és a közétkeztetés alakításában

a) A tanulók, szülők, pedagógusok közétkeztetésről való véleményét rendszeresen kikérik és figyelembe veszik

A tanulóknak lehetőségük van értékelni a menüt

Lásd: 4/d pont.

A szülőknek lehetőségük van megkóstolni az iskolai menüt és erről visszajelezni a közétkeztetőnek

A közétkeztető képviselőjét a szülők, tanulók személyesen is megismerhetik

Lásd: 4/d pont.

b) A tanulóknak, szülőknek lehetőségük van részt venni egészséges táplálkozással kapcsolatos iskolai rendezvényeken, azok megszervezésében és a közétkeztetés elfogadottabbá tételében

Az iskola önkénteslehetőségeket kínál a szülőknek

A szülők önkéntesként segíthetnek

- fiatalabbak étkeztetésében (a kísérőtanár mellett),
- étkezői „forgalomirányításban”
- menünyomtatásban és kihelyezésben
- egészségprogramok szervezésében és lebonyolításában
- forrásteremtésben
- részt vehetnek az „asztaltárs” programban (lásd: 2/a pont).

A szülőknek, tanulóknak lehetőségük van részt venni az iskolai menzabizottság munkájában

c) A tanulóknak, szülőknek lehetőségük van az étkeztetés színtereinek alakítására

Tanulók által készített plakátok

Lásd: 2/h pont.

Étkező arculatának kialakításában való részvétel

Az étkező, tanulók ízlésének és értékrendjének megfelelő díszítése hozzájárulhat az otthonosság érzetéhez (és közvetve az étkezőben fogyasztott ételek elfogadásához).

A tanulók, szülők (szavazással pl.) beleszólhatnak az étkező színeinek meghatározásába, abba, hogy milyen bútorokkal legyen berendezve a helyiség.

Adhatnak nevet az étkezőnek, tervezhetnek logót, meghatározhatják, hogy milyen grafikával legyen díszítve a konyhások öltözéke stb.

Tippek, ötletek: <http://www.actionforhealthykids.org/game-on/find-challenges/cafeteria-challenges/1267-cafeteria-spruce-up>

A budapesti Újlaki Általános Iskola konyhájának kabbalája a „menzamacsi”, aki megjelenik a konyhások ruházatán, a tanulók, étkezőben kihelyezett rajzain és saját Facebook-oldallal is rendelkezik.

d) A tanulóknak lehetőségük van részt venni az étlap alakításában

Választás két étel közül

Időről időre a tanulók szavazással eldönthetik, hogy két étel közül melyik kerüljön be a heti menübe.

Az ételeknek a tanulók is adhatnak nevet

Az iskolában kifüggesztett étlapon az ételek neve mellett a gyerekek által megszavazott fantázianevek is szerepelhetnek.

A közétkeztető a tanulók értékeléseit, visszajelzéseit figyelembe veszi

Az értékelés, visszajelzés módjairól lásd a 4/d pontot.

Tanulók, szülők receptjeinek felhasználása

A tanulók által, egészséges táplálkozásnak dedikált tanóra keretében talált receptet (lásd: 1/a pont), a tanulók által összeállított receptgyűjteményt (lásd 2/h pont), tanulók által készített vlogban (lásd: 2/h pont) bemutatott receptet, illetve a szülők által, iskolai kampányok keretében összeállított recepteket a közétkeztető is felhasználja és erről beszámol.

e) Új étel bevezetése előtt a tanulók, szülők, pedagógusok számára a közétkeztető kóstolási és visszajelzési lehetőséget biztosít

6. irányelv: Az iskolai környezet a közétkeztetés elfogadását, az egészséges táplálkozást támogatja

a) Ingyenes vízivási lehetőség biztosított az étkezőben

Vízzel teli kancsók vannak kihelyezve az étkezőben, vizes poharat kapnak a tanulók

A vízivást ösztönözhetik a tanulók által (pl. üvegfestékkel) dekorált kancsók használatával, „vízfelelősök” kijelölésével, akik gondoskodnak arról, hogy mindenki fogyasszon egy pohár vizet az ebédhez stb.

b) Az iskolai étkezőben nincs az étkezőasztalon só- és cukortartó

c) A kulturált étkezés tárgyi és pszichés feltételei biztosítottak

Az evőeszközök, étkezéslet, berendezés tiszta, ép, életkornak megfelelő

A kisiskolások és idősebbek más-más méretű étkezőasztalt, széket, stb. igényelnének. A különböző korcsoportok igényeit lehetőség szerint ki kell elégíteni.

Az ételfogyasztás ösztönözhető mintás étkezéslet, színes tálcák stb. használatával.

Az eszközök beszerzésekor, tisztításakor fontos szempont a minőség. A fiatalok hajlamosak „koszosként” elkönyvelni az egyébként patyolattiszta, de karcos műanyag tálcát vagy a mosogatógépben foltosra száradt poharat.

A szemetes az étkező gyerekektől min. 5 méterre van, rendszeresen ürítik

Az étkezőben a világítás működik, az étkező megvilágítása és hőmérséklete optimális

Kutatások bizonyítják, hogy az étkezőhelyiség megvilágítása és hőmérséklete is hatással lehet a fogyasztásra. Nem kellően megvilágított étkezőhelyiségben a tanulók hajlamosabbak lehetnek többet fogyasztani a szükségletüknél (mert a fényviszonyok miatt nehezebben becsülik meg az elfogyasztott étel mennyiségét).

Ugyanakkor a megvilágítás és a hőmérséklet az étkezés hangulatát is meghatározhatja. Kellemes hangulatú étkezőhelyiségben jellemzően komfortosabban érezzük magunkat, több időt töltünk, lassabban (koncentráltabban) eszünk.

Ideális esetben az étkező megvilágítására természetes fényt kombinálnak mesterséggel, a megvilágítás térben és időben kiegyenlített (nem eredményez nagy kontrasztokat, árnyékokat), biztosítja a jó színérzékelés lehetőségét.

Az étkezőhelyiségek praktikus kialakítottak, a haladási irány egyértelmű

A tanulók útja lehetőleg ne keresztezze egymást, útjukban ne álljon akadály, a balesetek elkerülése és az étkezési idő rövidítése érdekében.

A túlszűfoltosság kerülendő; biztosítani kell, hogy az asztalnál kényelmesen, egymást nem zavarva étkezzenek a tanulók.

A padló felfestésével, matricákkal is kijelölhetik a haladási irányt. A cél, hogy minél egyszerűbb útvonalon jussanak el a tanulók a tálalótól az étkezőasztalig.

Az útvonal megtervezésébe, kijelölésébe a felső tagozatos tanulók, szülők is bevonhatók. Kijelölhetnek „forgalomirányítókat” is, a tanulók vagy önkéntes szülők köréből.

d) A menü, a Rendeletnek megfelelően a szülők által is jól láthatóan ki van függesztve az iskolában

e) A kísértkezésre min. 10, ebédre min. 20 perc áll rendelkezésre

Az étkezésre fordítható időt az asztalhoz való leüléstől, illetve az étel fogyasztásának megkezdésétől kell számítani.

Az USDA (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE) szerint az ebéidő 20-ról 30 percre való emelésével közel 1/3-ával csökken az ételmaradék mennyisége az iskolában.

A veszteség közel 30%-kal csökkenthető az ebédszünet előtti szünet beiktatásával (a kézmosás, étkezőbe való megérkezés, sorbanállás stb. így nem az ebédelésre fordítható időt terheli).

Az étkezés végének közeledtét kellemes dallam jelzi

A dallam percekkel az étkezés vége előtt csendül fel, így a tanulóknak lehetőségük van a maradék idő beosztására, az étkezés nyugodt lezárására.

g) Iskolakert működik, melyet a tanulók gondoznak

Iskolakert kialakítása/közösségi kert gondozása

Lásd: 3/b pont.

h) A tanulók tantervbe illesztett tankonyhai foglalkozáson vesznek részt

Tankonyhai foglalkozás

Lásd: 2/a pont

i) A büfékínálat az előírásoknak megfelel

Az iskolabüfére vonatkozó előírásokról és ajánlásokról a következő linken tájékozódhatnak:
<https://www.ogyei.gov.hu/iskolabufe/>

20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet
42. Az egészséges táplálkozás
130. §

2) * Ha a nevelési-oktatási intézmény fenntartója vagy az intézmény vezetője - amennyiben erre az intézmény szervezeti és működési szabályzata feljogosítja - megállapodást kíván

kötni az intézményben üzemelő élelmiszerárúsító üzlet vagy áruautomata működtetésére, döntéséhez beszerzi az iskola-egészségügyi szolgálat szakvéleményét. Az iskola-egészségügyi szolgálat abban a kérdésben foglal állást, hogy az árukínálat megfelel-e az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásoknak, továbbá hogy tartalmaz-e olyan terméket, amely alkalmas lehet a tanuló figyelmének, magatartásának olyan mértékű befolyásolására, hogy azzal megzavarja a nevelési-oktatási intézmény rendjét, vagy rontsa a nevelő-oktató munka hatékonyságát.

(3) * A nevelési-oktatási intézmény fenntartója, vezetője nem köthet megállapodást, ha az iskola-egészségügyi szolgálat szakvéleménye szerint az árukínálat nem felel meg a (2) bekezdésben meghatározott ajánlásoknak, kivéve, ha az iskolai, kollégiumi szülői szervezet, közösség a megállapodás megkötését támogatja.

(4) A (2)-(3) bekezdésben meghatározottakat a szerződés módosítása esetén is alkalmazni kell.

Tanulók/szülők/pedagógusok részt vesznek a büfékínálat kialakításában

A büfé üzemeltetőjével együttműködve a tanulók, szülők, pedagógusok felmérhetik az iskolában a büfékínálatra vonatkozó igényeket (pl. kérdőív segítségével). Az igényeket a büfé üzemeltetőjével közösen összehangolhatják a kínálatra vonatkozó szabályokkal, ajánlásokkal, az iskola-egészségügyi szolgálat előírásaival.

Tanulók/szülők/pedagógusok részt vesznek a büfékínálat ellenőrzésében

A tanulók, szülők, pedagógusok a vonatkozó szabályok és ajánlások figyelembevételével rendszeresen ellenőrizhetik a büfé kínálatát, az iskola-egészségügyi szolgálattal együttműködve. Az eredményekről és az eredmények nyomán megvalósuló esetleges változásokról tájékoztatják a tanulókat, szülőket, pedagógusokat is.

Tanulók részt vesznek a büfé üzemeltetésében

Hasznos tapasztalat lehet a tanulók számára, ha – a büfé üzemeltetőjével együttműködve - időszakosan (pl. projekt keretében) részt vehetnek a büfé üzemeltetésében pl. a büfékínálat meghatározásában, eladási statisztikák összeállításában, a büfében kínált egészséges ételek reklámozásában stb.

j) Az iskolában az egészséges választás támogatott

A büfében olcsóbb az egészséges étel

Az egészséges választást támogatja, ha árban érzékelhető különbség van az egészséges és egészségtelen ételek, italok között, előbbi javára.

Az egészséges étel jobban szem előtt van

A gyerekek még kevésbé tudatos fogyasztók: hajlamosak azt fogyasztani, amit először meglátnak. Helyezzék a büfében a palackos vizet az üdítő elé, a tejet a kakaó elé, a zöldséges szendvicset a péksütemény elé stb.

Az étkezőben, büfében feliratok hívják fel a figyelmet az egészséget védő ételekre

Példák tartalomra:

- Egészséges és finom
- Tele vitaminnal
- Magas rosttartalom
- a bajnokok zöldséget és gyümölcsöt is esznek
- tej, tejtermék naponta, az egészséges csontokért
- Válassz ebédre 3 ételcsoportot! (A tányérodon legyen gabonaféle, tej, tejtermék, hús, hal vagy tojás és zöldség vagy gyümölcs.)

A frappáns, kreatív feliratok mellett használhatnak népszerű karaktereket (pl. rajzfilmfigurákat), de akár a gyerekek körében népszerű pedagógusok fényképeit is (természetesen engedéllyel).

Iskolai rendezvényeken egészséges ételek hozzáférhető

Törekedjenek arra, hogy iskolai rendezvényeken üres kalóriákat tartalmazó, alacsony tápértékű ételek, italokat, a NETA hatálya alá eső termékeket ne kínáljanak.

A büfében, étkezőben gyümölcs, zöldség színes tálban, kosárban több ponton is elérhető

A gyerekek még kevésbé tudatos fogyasztók: hajlamosak azt fogyasztani, amit először meglátnak. Ha a friss gyümölcsöt, zöldséget olyan helyre teszik a büfében, ahol azonnal szemet szúr, azzal elősegíthető a jobb választás.

A kényelem is sokat számít! A tanulók hajlamosabbak elvenni a gyümölcsöt, zöldséget, ha az csak egy karnyújtásnyi távolságra van, és nem kell például végigmenniük érte az étkezőn egy másik sarokig.

A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában

Lásd: 2/a pont.

„Csináld magad salátabár” üzemeltetése

A külföldi iskolai salátabárok sikerének titkát abban látják, hogy a gyerekekre van bízva a választás.

A salátához nagy szedőkanalat, a dresszinghez kisebbet adjanak, hogy elkerüljék a „túlszedést”.

Alakítsanak ki „fűszersarkot”, ahol a tanulók maguk ízesíthetik a friss zöldségeket (pl. borssal, citromlével, szárított zöldfűszerekkel, fokhagymával, ecetekkel stb.). A fűszersaroknak legyen egy felelőse.

Tálalják a zöldségeket feldarabolva, vonzóan, könnyen hozzáférhető, központi helyen. A kényelem sokat számít: a tanulók hajlamosabbak salátát szedni, ha ezért nem kell átvágniuk az étkező másik sarkába.

Adjanak a zöldségeknek kreatív, vonzó nevet (pl.: mézédés kukorica, frissítő uborka, roppanós zellerszár), plakátokkal hívják fel a figyelmet a salátabárra.

Használják ki, hogy a gyerekek is úgy gondolkoznak, hogy „ha valami jól néz ki és a neve is csábító, akkor biztos finom is.”

Hívják fel a tanulók figyelmét arra, hogy csak annyit szedjenek, amennyit meg is esznek. („Szedj, amit szeretnél, edd meg, amit kiszedtél.”)

Desszertből nem adnak repetát

Lásd: 2/d pont.

k) Az étkező pozitív üzeneteket tartalmazó üzenetekkel, plakátokkal díszített

Tanulók által készített plakátok

Lásd: 5/c pont.

Az étkezőben, büfében feliratok hívják fel a figyelmet az egészséget védő ételekre

Lásd: 6/j pont.

Az étkezőben kihelyezett üzenőfalra pozitív üzenetek

Zöldségek, gyümölcsök mellé kihelyezett nyomtatott „vidd magaddal” üzenetek

7. irányelv: Az ételmeztudatosság erősítése kiemelt cél az iskolában

a) A tanulók tanterven belüli és tanterven kívüli oktatásban részesülnek az ételmeztudatosság erősítésének fontosságáról

Ételmeztudatosság-gyűjtés

A rászorulóknak való ételmeztudatosság-gyűjtő akció (társadalmi problémákra való érzékenyítésen túl) jó alkalom arra, hogy a tanulók figyelmét felhívják az ételmeztudatosság erősítésének fontosságára, továbbá a minőségmegőrzési idő, tápanyaginformációk ellenőrzésének fontosságára.

Ügyeljenek arra, hogy az iskola által gyűjtött adományok egészségügyi szempontból kifogástalanok legyenek, illetve, hogy a minőségromlás elkerülése érdekében az adományok megfelelően legyenek tárolva, továbbszállítva.

Az akció lebonyolításában tanulók, pedagógusok és szülők is részt vehetnek.

Tankönyvhelyi foglalkozás

Lásd: 2/a pont.

Ételmeztudatosság erősítésének dedikált tanóra

Az ételmeztudatosság erősítésének dedikált tanóráknak nagy szerepük lehet abban, hogy a tanulók (környezet)tudatosabb fogyasztókká váljanak, felismerjék az ételmeztudatosság veszélyeit, az ételmeztudatosság és az egyén felelősségét.

Az oktatás terepgyakorlattal is összekapcsolható (pl. történhet közös bevásárlás, tanulmányi kirándulás keretében).

A serdülőkortól kezdve nő a kortárs csoportok hatása a fiatalok körében. Az oktatás során a kortárs oktatás, egymástól tanulás előnyei is kiaknázhatók. Különösen előnyös lehet, ha a

kortársak oktatására a véleményvezéreket képezik ki.

Hasznos információk az élelmiszerpazarlásról tanulóknak és tanároknak itt érhetők el:
<http://maradeknelkul.hu/oktatasi-segedanyagok/>

Külsős előadók meghívása

Lásd: 1/a pont.

Közös bevásárlás

Lásd: 1/a pont.

Kihívások, versenyek

Lásd: 2/h pont.

b) A szülők tájékoztatva vannak az élelmiszerpazarlás visszaszorításának fontosságáról

Egészséges táplálkozás otthon és az iskolában c. kiadvány terjesztése

Lásd: 1/b pont.

c) Az iskolai környezet és az étkezések lebonyolítása az élelmiszerpazarlás visszaszorulását támogatja

A kisétkezésre min. 10, ebédre min. 20 perc áll rendelkezésre

Lásd: 6/e pont.

A tanulókat kóstolásra bátorítják az iskolában

Lásd: 2/a pont.

„Közös kosár” kihelyezése az étkezőben

Helyezzenek ki az étkezőbe egy nagy tálat/kosarat, amelybe a tanulók az olyan ép, egész gyümölcsöt vagy a közétkeztetés keretében kapott, csomagolt, hűtést nem igénylő termékeket tehetik, melyeket nem ettek meg. A kosárból bárki válogathat. A kosarat célszerű a kijárat közelében elhelyezni.

Az élelmiszerbiztonsági szempontokat tartsák szem előtt; konzultáljanak az iskolai egészségügyi szolgálattal és a helyi illetékesekkel a program bevezetése előtt. A közös kosár tartalmát rendszeresen szükséges ellenőrizni és a kosarat a nap végén ki kell üríteni.

Magyarázzák el a tanulóknak, hogy a kosárra azért van szükség, hogy ne landoljon feleslegesen a kukában olyan jó minőségű élelmiszer, amit más esetleg szívesen fogyasztana el.

Hívják fel a figyelmet arra, hogy a kosárból elvett gyümölcsöket fogyasztás előtt alaposan mossák meg!

Poszter kihelyezésével is segíthetik a tanulókat abban, hogy mi kerülhet a kosárba (az

alapján, hogy milyen ételeket/italokat kínál rendszeresen a közétkeztető):

Mit oszthatok meg?	Mit nem oszthatok meg?
<ul style="list-style-type: none">• ép, egész, meg nem kóstolt gyümölcs (pl. alma, banán, körte, narancs stb.)• bontatlan gyümölcsle• bontatlan müzliszelet, keksz stb.	<ul style="list-style-type: none">• tányéron lévő maradék• olyasmi, amibe beleharaptam• felbontott gyümölcsle• felbontott müzliszelet, keksz stb.• olyasmi, amit hűtőben kell tárolni (pl. túrórudi, mackósajt stb.)• otthonról hozott étel

„Asztaltárs” program

Lásd: 2/a pont.

8. irányelv: Az iskolai közétkeztetés minden tekintetben megfelel a 37/2017-es EMMI-rendeletnek

a) A rendeletnek való megfelelést rendszeresen ellenőrzik

Az iskola a helyi közétkeztetés ellenőrzését kezdeményezi

Az iskola kezdeményezheti a helyi közétkeztetés, területileg illetékes kormányhivatalok népegészségügyi osztályának munkatársai általi ellenőrzését, személyesen vagy az iskolafenntartó által, amennyiben sok panasz érkezik a közétkeztetőre, és az iskola/iskolafenntartó jelzései ellenére sem tapasztalható változást.

Az iskola kapcsolatot tart a közétkeztetővel

Az iskola közvetlen kapcsolatot tart a helyi közétkeztető képviselőjével, az esetleges panaszokat jelezheti, kérdéseket tehet fel a rendeletnek való megfelelésre vonatkozóan.

A közétkeztető képviselője aktív tagja az iskolában megalakult „menzabizottságnak”. A véleménynyilvánítási/visszajelzési kommunikációs utak szervezett formában működnek (lásd. A 6. irányelvhez tartozó jó gyakorlatok).

Az érintetteknek lehetőségük van a közétkeztetés alakítására (lásd: 7. irányelvhez tartozó jó gyakorlatok) és érdekeik átlátható folyamatokon keresztül érvényesülnek (lásd: 6. irányelvhez tartozó jó gyakorlatok).

A közétkeztető rendszeres önellenőrzést végez

A közétkeztető rendszeresen végez elégedettségmérést a tanulók, pedagógusok, szülők körében és rendszeresen tájékozódik az ételmaradék mennyiségéről. A visszajelzések és eredmények alapján, amennyiben szükséges, változtatásokat is eszközöl.

Elvárás, hogy a rendszeres ellenőrzés a közétkeztetést megrendelő intézmény, közétkeztetővel kötött szerződésének is részét képezze.