

## A kórházi táplálkozási környezet szerepe az egészséges táplálkozás kialakításában

Egy felnőtt napi energia szükségletének 65%-át (évente közel 750 étkezés) a munkahelyén fogyaszthatja el (amennyiben ott tízórai, ebéd és uzsonnázik is). A kórházi dolgozók esetében az ügyeletek, valamint a jellemzően 12 órás műszakokban történő munkavégzés miatt előfordulhat, hogy akár a napi teljes energiabevitelük a kórházban történik. Így a kórházi intézményekben a táplálkozási környezetnek kiemelt szerepe van az egészséges táplálkozási szokások kialakításában és fenntartásában.

### Egy gondosan összeállított, az egészséges táplálkozás alapelvein nyugvó napi étrend:

- hozzájárul a megfelelő szellemi és fizikai működéshez, megfelelő koncentrációhoz, hatékonyabb munkavégzéshez;
- hozzájárul az egészségben eltöltött életévek növeléséhez;
- segít számos megbetegedés kialakulásának kockázatát csökkenteni;
- segít bizonyos, már kialakult betegségek kezelésében, szövődmények kialakulásának megelőzésében;
- bizonyos betegségek esetén a terápia alapja;
- segít a munkahelyi hiányzások csökkentésében.

### Az egészséget támogató munkahelyi étkezési lehetőségek:

- egészséges táplálkozásra nevelhetnek;
- új élelmiszerekkel, alapanyagokkal ismertethetnek meg;
- formálhatják az ízlést;
- segíthetnek a megfelelő étkezési ritmus kialakításában;
- hozzájárulhatnak az étkezési kultúra fejlesztéséhez;
- egészséges táplálkozás-egészségügyi környezetet biztosíthatnak, megkönnyítve az egészséges táplálkozási szokások kialakítását, a táplálkozási célok elérését, a dietoterápia betartását.

**Jelmagyarázat:** **Intézmény egészére vonatkozó válasz**, **Menzára vonatkozó válasz**, **Büfére vonatkozó válasz**, **Étel-, italautomatára vonatkozó válasz**



## Az egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet checklist

<b>Általános szempontok az egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet megvalósításához</b>	
<b>Edukáció* az egészséges táplálkozásról</b> <i>* hiteles szakmai forráson alapuló</i>	<p>a) Edukációs anyagok közzététele: előadások, plakátok, emailen keresztül kiküldött hírlevelek, videók, szakmai anyagok, receptek megosztásával.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) Ismeretterjesztő plakátok elhelyezése az étkezőbe, büfébe, étel- és italautomaták mellé.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>c) Részvételi lehetőség egészséges táplálkozással kapcsolatos rendezvényeken, programokon.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Egészséget támogató étel- és italválasztás</b>	<p>a) A dolgozók kedvezményesen vehetik igénybe a közétkeztetést/büfét/étel-, italautomatát.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) Az élelmiszerek (ételek és italok) jogszabályban meghatározott kalóriatartalmára, főbb tápanyag- és allergéntartalmára vonatkozó információátadás megtörténik.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>c) Amennyiben van a közétkeztetőnek, büfé, étel-, italautomata üzemeltetőnek weboldala, az naprakész, tartalmazza az intézményre vonatkozó heti menüt, kínálatot.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>d) Kihelyezett „táblák”, színkódok, piktogramok vagy egyéb jelölések alkalmazásával az egészség megőrzését támogató ételek kiemelésre kerülnek.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>e) Van lehetőség kisebb étel- és italadagok választására.</p>



	<p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>f) A dolgozóknak lehetőségük van új ételek, ízek kipróbálására.</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>g) Változatos alapanyagválasztás, étel, italkínálat.</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>h) Idényjellegű az alapanyag-használat.</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>i) Helyi termékek használata és ennek feltüntetése.</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>
Egyéni étkezési igények	<p>Diétás, vallási stb. igények biztosítására van lehetőség.</p> <p><input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE <input type="radio"/> TELJESÍTVE</p>
Folyadékfogyasztás	<p>Ingyenes vízvételi lehetőség biztosítása: pl. vízzel teli kancsók vagy vízautomata van kihelyezve a kórházban/étkezőben.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p>
Étkezési körülmények	<p>a) A dolgozók rendelkezésére áll étkezőhelyiség.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>b) Az étkezőhelyiségek praktikusán, szépen/modern kor igényeinek megfelelően kialakítottak.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>c) Az evőeszközök, étkezéslet, berendezés tiszta, ép.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>d) Az étkezőben a világítás működik, az étkező megvilágítása és hőmérséklete optimális.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p> <p>e) A dolgozók rendelkezésére áll megfelelő nagyságú hűtő.</p> <p><input checked="" type="radio"/> TELJESÍTVE</p>



	<p>f) A dolgozók rendelkezésére áll mikrohullámú sütő.</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Véleménynyilvánítás</b>	<p>a) A dolgozóknak lehetőségük van értékelni a menüt, a büfé, az étel-, italautomata kínálatát.</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) A dolgozóknak lehetőségük van javaslataikkal részt venni az étlap, a büfé, és az étel-, italautomata-kínálat alakításában (pl. ötletláda kihelyezése).</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Étkezési idő</b>	<p>A dolgozók rendelkezésére áll megfelelő mennyiségű idő az ebéd elfogyasztására.</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Mosdóhasználat</b>	<p>A dolgozóknak a mosdó használatára megfelelő körülmények biztosítottak.</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>



## Az egészséges táplálkozást ösztönző kórházi MENZA kialakításának szempontjai

<b>Egészséget támogató élelmiszerek elhelyezése</b>	<p>Az egészséges táplálkozást támogató ételek a pult elején vannak elhelyezve.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Adagnagyság</b>	<p>A tányérok, szedőeszközök elősegítik a megfelelő mennyiségek tálalását (nem túl nagyok, nem túl kicsik).</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Menzakínálat</b>	<p>a) Napi rendszerességgel szerepel az étlapon zöldséget - ide nem értve a burgonyát - tartalmazó étel.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) Hetente többször szerepel az étlapon teljes értékű gabona alapú köret.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>c) Heti rendszerességgel szerepel az étlapon halat tartalmazó étel.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>d) Heti rendszerességgel szerepel az étlapon szárazhüvelyeset tartalmazó étel.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>e) Van lehetőség előfizetni az egészséges táplálkozást támogató menüre.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>f) Diétás, vallási stb. igények biztosítására van lehetőség.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Só- és cukorbevitel csökkentése</b>	<p>a) Az étkezőben nincs az étkezőasztalon só- és cukortartó.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) Az étkezőben a só vagy cukor kihelyezési, illetve átadási helyén jól olvashatóan fel van tüntetve „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!” szövegű figyelmeztető felirat.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>



	<p>c) Lehetőség van zöld- és/vagy szárított fűszerrel történő utóízesítésre.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Az egészséges táplálkozást ösztönző kórházi BÜFÉ kialakításának szempontjai</b>	
<b>Elérhetőség</b>	<p>A kórház területén üzemel büfé.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Egészséget támogató élelmiszerek elhelyezése</b>	<p>Az egészséget támogató élelmiszerek jól láthatóan, elől kerülnek elhelyezésre a büfében.</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p>
<b>Büfékínálat</b>	<p>A büfében kapható:</p> <p>a) ásványvíz (ízesítés nélküli)</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>b) 100%-os gyümölcslevek</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>c) 100%-os zöldséglevek</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>d) 100%-os vegyes zöldség- és gyümölcslevek</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>e) tej</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>f) natúr joghurt, kefir, író, savó</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>g) natúr gabonapehely</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>h) friss gyümölcs</p> <p><input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b></p> <p>i) friss zöldség, saláta</p>



TELJESÍTVE

j) aszalt gyümölcsök, zöldség-, gyümölcscsipsz

TELJESÍTVE

k) étcsokoládé (legalább 50% kakaótartalommal)

TELJESÍTVE

l) natúr olajos magvak

TELJESÍTVE

m) teljes értékű vagy magasabb rosttartalmú kenyérrel, pékáruval, tortillával, pitával stb. készült szendvicsféle

TELJESÍTVE

n) zöldséges készétel

TELJESÍTVE

o) teljes értékű gabonát tartalmazó készétel

TELJESÍTVE

p) tejet/tejterméket tartalmazó készétel

TELJESÍTVE

q) szárazhüvelyest tartalmazó készétel

TELJESÍTVE

r) halat tartalmazó készétel

TELJESÍTVE



## Az egészséges táplálkozást ösztönző kórházi ÉTEL-, ITALAUTOMATA kialakításának szempontjai

<b>Elérhetőség</b>	A kórházban étel- és italautomata 24 órában elérhető.  <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b>
<b>Egészséget támogató élelmiszerek elhelyezése</b>	Az egészséget támogató élelmiszerek az étel-, italautomatában szemmagasságban vannak elhelyezve.  <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b>
<b>Étel- és italautomata-kínálat</b>	a) ásványvíz (ízesítés nélküli) <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> b) 100%-os gyümölcslevek <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> c) 100%-os zöldséglevek <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> d) 100%-os vegyes zöldség- és gyümölcslevek <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> e) tej <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> f) natúr joghurt, kefir, író, savó <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> g) natúr gabonapehely <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> h) friss gyümölcs <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> i) friss zöldség, saláta <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> j) aszalt gyümölcsök, zöldség-, gyümölcscsipsz <input type="radio"/> <b>TELJESÍTVE</b> k) étcsokoládé (legalább 50% kakaótartalommal)





**TELJESÍTVE**

l) natúr olajos mag

**TELJESÍTVE**

m) teljes értékű vagy magasabb rost tartalmú kenyérrrel, pékáruval, tortillával, pitával stb. készült szendvicsféle

**TELJESÍTVE**

n) zöldséges készétel

**TELJESÍTVE**

o) teljes értékű gabonát tartalmazó készétel

**TELJESÍTVE**

p) tejet/tejterméket tartalmazó készétel

**TELJESÍTVE**

q) szárazhüvelyeset tartalmazó készétel

**TELJESÍTVE**

r) halat tartalmazó készétel

**TELJESÍTVE**

## Környezettudatosság

A környezettudatosság egyre fontosabb bolygónk védelme érdekében. Környezetvédelmi szempontokat a kórházi menza, büfé, illetve étel- és italautomaták kialakításakor is ajánlott figyelembe vennünk. A környezettudatos tervezés érdekében:

- Az egyszer használatos csomagolóanyagok, kiegészítő eszközök (pl: keverőpálca, pohár stb.) közül részesítsük előnyben a természetes anyagból készült termékeket.
- A büfében, az italautomatáknál javasolt a „pohár nélküli” funkció lehetőségének biztosítása.
- Az étkezőhelyiségekben, büfé, étel- és italautomaták közelében lehetőség szerint legyen biztosítva a szelektív hulladékgyűjtés.
- A kínálat kialakítása során, amennyiben lehetséges, javasolt a rövid ellátási láncban beszerzett,
- illetve helyi termékek forgalmazása.

Ezen kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szellemi tulajdona, bárki által elérhető, ingyenes kiadvány. A kiadványt vagy annak részeit árusítani, vagy hivatkozás nélkül felhasználni tilos.

### **Kiadó:**

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ  
1097 Budapest, Albert Flórián út 2-6.

[www.ogyei.gov.hu](http://www.ogyei.gov.hu)

[www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu)

**Készült: 2024**

### **Szerzők:**

Cseh Orsolya (NNGYK)

Varga Anita (NNGYK)

Zentai Andrea (NNGYK)