

SEGÉDLET AZ ISKOLABÜFÉK ÁRUKÍNÁLATÁNAK KIALAKÍTÁSÁHOZ

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) javaslatai, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) ajánlásával:

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) által összeállított anyag a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) ajánlásával kerül közzétételre

1 HÚSOK

AJÁNLÁS: A büfé választékban a sovány húсок különféle szendvicsekben (például baromfi- és sovány sertéshúsból készült natúrszeletként) jelenhetnek meg.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Szendvicsek:
- Sült húsos szendvics (teljes kiőrlésű/korpás/magvas vagy rozsos zsemle/kifli/kenyér, margarin, zöldség, sovány sült hús)
- Sült húsos tortilla (teljes kiőrlésű tortilla, saláta, sovány sült hús)
- Sült húsos hamburger
- Húsos saláták
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

2. HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

AJÁNLÁS: A büfék kínálatában elsősorban sovány húskészítményekre van szükség (pl.: baromfi párizsi, pulykasonka, zalai felvágott, zöldséges felvágott). Felhasználhatók szendvicsekben vagy saláta részeként.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Szendvicsek:
- Felvágottas szendvics (teljes kiőrlésű/korpás/magvas vagy rozsos zsemle/kifli, kenyér, margarin, zöldség, sovány felvágott)
- Meleg szendvics (teljes kiőrlésű kenyér/kifli, sajt, zöldség, sovány felvágott)
- Pizza (teljes kiőrlésű tészta, sajt, zöldség, sovány felvágott, szósz)
- Saláták
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

3. BELSŐSÉGEK, BELSŐSÉGKÉSZÍTMÉNYEK

AJÁNLÁS: A belsőségek önállóan nem jelennek meg a büfékínálatban, csak készítményként. Felhasználhatók szendvicsek készítéséhez.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Májkrémes szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, baromfi májkrém, zöldség, esetleg mustárral)
- Kenőmájás meleg szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, kenőmájás, sajt, mustár)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

4. HALAK, HALKONZERVEK

AJÁNLÁS: Kedvező élettani hatása miatt hetente legalább egyszer javasolt halat fogyasztani. Halkonzervekből halas szendvics, saláta, hamburger készíthető, igény szerint.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Halas szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, halkrém konzerv halból, citromlével, margarinnal, zöldség)
- Halas saláta
- Zöldséges halfasírtos hamburger
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

5. TEJ, KEFIR, JOGHURT

AJÁNLÁS: A tejnek, tejtermékeknek a gyermekek táplálkozásában kiemelt jelentősége van, ezért állandóan jelen kell lenniük a büfékínálatban. Nem elég, ha a gyerekek tudják, hogy a tej, tejes italok és tejtermékek fontosak a szervezetük számára, hanem meg is kell találniuk ezeket a termékeket a büfében.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Tej (2 dl-es, iskolatej formában, vagy adagolva)
- Tej alapú turmixital (ízesített, illetve gyümölcsös)
- Joghurt (gyümölcsös, müzlis, natúr)
- Joghurtital (poharas vagy adagolva) 50% feletti tejhányaddal
- Kefir
- Tejtermék desszertek (joghurthab, puding)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

6. SAJT, TÚRÓTEJ

AJÁNLÁS: Nagyon fontos, hogy a sajt és túró, mint tejtermékek, rendszeresen megtalálhatók legyenek a büfé kínálatában. A szeletelhető kemény, illetve félkemény sajtok szendvicsek részeként, a kockasajt szintén szendvicseben vagy önállóan, darabonként árusítható. Natúr és ízesített sajtokkal bővíthető a választék. A sajt- illetve túrókrémek elsősorban szendvicsek elkészítéséhez használhatók fel, de önállóan, 1 adagos formában is árusíthatók. Mindkettőből többféle ízesítés létezik és jön szóba az iskolai büfé kínálatában (natúr, zöldfűszeres, snidlinges, tavaszi túró, körített túró, stb.).

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Sajtos szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, rozsos zsemle, margarin, zöldség, szeletelt sajt vagy kockasajt)
- Túrókrémes szendvics (korpás zsemle, tavaszi vagy körített túró, zöldség)
- Túrókrém, sajtkrém (kis adagokban)
- Tejtermék desszertek (krémtúró)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

7. MARGARIN, VAJ, VAJKRÉM

AJÁNLÁS: Szendvicsek elkészítéséhez kerül felhasználásra.

- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető termékekben.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

8. MÉZ, CUKOR

AJÁNLÁS: Cukor és méz a helyben készült italok édesítésére használható. A hozzáadott cukor-tartalom minél kevesebb legyen a helyben készített termékekben (ha korábban 2 teáskanál cukor volt egy pohár teában, akkor ezentúl 1 teáskanál legyen, de 2 dl italba maximum 2 közepes kiskanál cukor javasolható).

- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető termékekben.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

9. GABONAPELYHEK, MÜZLI-, ÉS GABONAKÉSZÍTMÉNYEK

AJÁNLÁS: A változatos táplálkozás érdekében gabonafélékből is naponta többfélét javasolt fogyasztani, ezekből legalább az egyiknek teljeskiőrlésűnek javasolt lennie! A gabonapelyhek, müzlik jó alternatívák lehetnek erre. Fontos, hogy az alacsonyabb cukortartalommal rendelkezőt válasszuk.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Müzli-szeletek
- Teljes értékű gabonát tartalmazó kekszfélék, puffasztott gabonaszeletek, extrudált kenyerek
- Gabonapelyhek natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- Natúr (nem édesített) müzli, natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előre csomagolt, hozzáadott cukrot tartalmazó kekszek, nápolyik, ostyák, amelyek összecsukortartalma 25 g feletti 100 g termékben.
- Előre csomagolt, 1 g/100 g só feletti gabonából sütéssel, extrudálással, vagy pörköléssel készült termék, kivéve a kenyeret és a Magyar Élelmiszertankönyv szerinti, legfeljebb 2 g só/100 g sótartalmú sütőipari terméket, pl.: sós puffancs, sós kekszek, ízesített sós pálcák, sós perecek.

10. KENYÉRFÉLÉK, PÉKSÜTEMÉNYEK

AJÁNLÁS: A kenyérből, zsemlékből illetve kiflik választékából elsősorban a teljes kiőrlésűek kerülhetnek a büfé polcaira. A péksütemények közül a nagy só- és zsiradék-tartalmúak, illetve hozzáadott cukorban gazdag termékek helyett a túrós, diós, mákos változatok legyenek jelen a napi választékban. A cukrozott pékáru kínálata kerülendő!

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Szendvicsekbe: teljes kiőrlésű/korpás/magvas vagy rozsos zsemle/kifli
- Túrós pogácsa, túrósbatyu (50%-ban teljes kiőrlésű lisztből, amennyiben só-, cukortartalma megfelel az előírásoknak)
- Sajtos, magvas pogácsa
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előre csomagolt, hozzáadott cukrot tartalmazó termékek: egyes cukrászsütemények, egyes pékáruk, amelyek össz cukortartalma 25 g feletti 100 g termékben pl.: diós ízesítésű kalács, előre csomagolt csokis kakaós csiga.
- Előre csomagolt, gabonából sütéssel, extrudálással, vagy pörköléssel készült termékek, amelyek só tartalma 1 g feletti 100 g termékben. Kivételt képeznek a kenyerek és a Magyar Élelmiszerkönyv szerinti, legfeljebb 2 g só/100 g só tartalmú sütőipari termékek, pl.: sós pogácsa, sós croissant

11. BURGONYA

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Alacsony zsír- és só tartalommal készült saláták, pl.: tojásos vagy húsos, vagy halas- zöldséges burgonyasaláta
- Kevés zsiradék és só hozzáadásával készült hasábburgonya
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

Előre csomagolt burgonya felhasználásával készült, sütött, ízesített és azonnali fogyasztásra alkalmas termékek, ha só tartalmuk meghaladja az 1 g só/100 g mennyiséget, pl.: egyes chipsek.

12. ZÖDSÉGFÉLÉK

AJÁNLÁS: A zöldségfélék rendszeres és bőséges fogyasztásának szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségeket megelőző hatását számos nemzetközi vizsgálat igazolta. A zöldségfélék kínálata elválaszthatatlan része az iskolai büféeknek. Nyersen, tisztítva kínálhatók, vagy szendvicsek, saláták összeállításához javasoltak. Minden szendvics tartalmazzon zöldséget is. Felhasználhatók saláták alapanyagaként is. A salátaönteteknek két alaptípusa jöhet szóba: natúr, vagy ízesített joghurtos/kefíres; és ecetes-olívaolajos).

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Joghurtos kukoricasaláta reszelt sajttal
- Vegyes saláta hamis majonézzel
- Görög saláta (vagy ehhez hasonló jellegű saláta, olíva olajos, ecetes öntettel)
- Saláta-mix (idény szerint kapható friss, aprított zöldségkeverék öntettel vagy anélkül, esetleg olajos magvakkal, sajttal, túróval, sonkával dúsítva)
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

13. GYÜMÖLCSÖK

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

- **Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:**
Friss gyümölcsök, az évszaknak megfelelően
Friss gyümölcsökből készült saláta az évszaknak megfelelően

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

14. TOJÁS

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Tojás keményre főzve salátához alapanyagként
- Tojás szeletelve szendvicsek készítéséhez
- Tojás szendvicskrém formájában
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

15. OLAJOS MAGVAK

AJÁNLÁS: Az olajos magvak zsírsavösszetétele az egészségre nézve kedvező hatású lehet, azonban energiatartalmuk magas, így fogyasztásuk csak kis mennyiségekben javasolt. Felhasználható kis csomagolásban: tisztított natúr napraforgómag, tökmag, mandula, dió, „diák csemege”.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Natúr olajos magvak
- Natúr olajos magkrémes kenyerek alkalmanként kínálva
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoponton belül:

- Azon előrecsomagolt termékek, melyek sótartalma ≥ 1 g/100 g a termékben. Pl.: egyes tésztabundás olajos magvak, egyes sózott olajos magvak.

16. LEKVÁR

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Lekváros kenyér (teljes kiőrlésű kenyér, extradzsem, különleges minőségű lekvár)
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoponton belül:

- Előrecsomagolt termékként forgalomba hozott dzsem, gyümölcskocsonya, gyümölcsíz, püré és krém, amely hozzáadott cukrot tartalmaz és cukortartalma meghaladja a 35 g cukor/100 g mennyiséget, a Magyar Élelmiszerkönyv szerinti extradzsem, extrazselé, marmelád és különleges minőségű lekvárok kivételével.

AZ AJÁNLÁSBA NEM ILLESZKEDŐ, DE ÁRUSÍTHATÓ TERMÉKEK:

- Mindennapos kínálatban lekváros kenyér.

17. ROSTOS ÜDÍTŐK

AJÁNLÁS: A folyadék pótlására a víz a legalkalmasabb. Változatossággépen alkalmanként fogyasztható 100%-os gyümölcslé vagy zöldséglé.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- 100%-os gyümölcslé
- 100%-os zöldséglé
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előre csomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó és 8 g cukor/100 milliliter mennyiséget meghaladó össz cukortartalmú gyümölcs-, és zöldséglé (cukor vagy más édesítőanyag hozzáadásával is), a legalább 25% gyümölcs-, illetve zöldséganyagot tartalmazó nektárok, gyümölcslevek és zöldséglevek kivételével.

18. EGYÉB ITALOK

AJÁNLÁS: A szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizeknek mindenképpen helye van az egészséges iskolabüfé kínálatában. Koffeintartalmú („energia-italok”, kávé) és alkoholtartalmú italok nem tartoznak az iskolabüfé kínálatába, kivéve a természetes koffeintartalmú kakaós és csokoládéitalokat, teákat.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Víz:0,5- illetve 0,33 literes kiszerezésben ajánlott
- Szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizek
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előre csomagolt cukrozott üdítők (amennyiben össz cukortartalmuk ≥ 8 g/100 g) Pl.: cola, gyömbér, tonik stb.

Az OGYÉI javaslati között NEM szereplő, nemzeti termékadó (NETA) hatálya alá tartozó termékek, amelyek **korlátozottan vagy egyáltalán nem árusíthatók iskolabüfében:**

CSOKOLÁDÉ ÉS KAKAÓTARTALMÚ MÁS ÉLELMISZER KÉSZÍTMÉNY, PRALINÉ

- előrecsomagolt, csokoládé- és kakaótartalmú élelmiszerkészítmények és pralinék, amelyek hozzáadott cukrot tartalmaznak
- össz cukortartalmuk meghaladja a 40 g cukor/100 g mennyiséget
- és kakaótartalmuk 40 g/100 g-nál alacsonyabb.

Kivétel: a legalább 50%-ban tejalapanyag felhasználásával készült termékek

Ezek a termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

FAGYLALT, MÁS EHEŐ JÉGRÉM

- előrecsomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó fagyaltok és más jégkrémek, **amelyek össz cukortartalma meghaladja a 25 g cukor/100 g mennyiséget,**

Kivétel: azon termékek, amelyek legalább 20 g méz/100 g mennyiséget tartalmaznak (feltéve, hogy cukortartalmuk nem haladja meg a 40 g cukor/100 g mennyiséget).

Ezek a termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

CUKORÁRU, BELEÉRTVE A KAKAÓTARTALOM NÉLKÜLI FEHÉRCOKOLÁDÉT IS

- előrecsomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó cukorárúk (beleértve a kakaótartalom nélküli fehér csokoládét is), amelyek össz cukortartalma meghaladja a 25 g cukor/100 g mennyiséget,
- ide nem értve azon termékeket, amelyek legalább 20 g méz/100 g mennyiséget tartalmaznak (feltéve, hogy cukortartalmuk nem haladja meg a 40 g cukor/100 g mennyiséget).

Ezek a termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

ENERGIAITALOK

Minden energiatálra vonatkozik a népegészségügyi termékadó, így egyik sem árusítható az iskolai büfékben, automatákban.

Elérhetőségek:

BFKH Népegészségügyi Főosztály, Népegészségügyi Osztály 2.

elemesz.egeszsegugy@nfo.bfkh.gov.hu