

## TÁPLÁLKOZÁS A GYERMEKGARANCIA TÜKRÉBEN

- A megfelelő gyermeki táplálkozás kritikus fontosságú az egészséges fejlődéshez, már a születést megelőzően, de csecsemő- és kigyermekkorban is.
- "Az élet első öt évében elsajátított táplálkozási szokások olyan változásokat idézhetnek elő az anyagcsere-reagálóképesség terén, amelyek az anyagcsere-programozás és az epigenetikai mechanizmusok révén visszafordíthatatlanná válhatnak." (a Tanács következtetése, [2018/C 232/01](#))
- Az iskoláknak nagy szerepe van a diákok életmódjának formálásában, hiszen a gyermekek szokásai iskoláskorban alakulnak ki. A gyermekkorban és fiatalon rögzült, táplálkozással kapcsolatos alapvető viselkedésminták életre szólóak.
- A COVID-19 világvárvány rámutatott arra, hogy milyen fontos szerepe van az iskolai étkeztetésnek azon gyermekek számára, akik az iskolák bezárása alatt megbízható élelemforrástól estek el.
- A COVID-19 potenciálisan felerősítheti a WHO európai régiójának egyik legaggasztóbb trendjét – a növekvő gyermekkorai elhízást ([WHO, 2021](#)).

*A Képviselő Információs Szolgálat Infojegyzete a Gyermekgarancia Infojegyzet (2021/31.) folytatásaként a Gyermekgarancia program célkitűzései közül a gyermekek táplálkozási szokásaival, az egészséges táplálkozás témával foglalkozik.*

### Háttér

Az Európai Parlament 2015-ben vezette be a **Gyermekgarancia** fogalmát ([P8\\_TA\(2015\)0401](#)) a szegénység vagy társadalmi kirekesztés által fenyegetett gyermekek esélyegyenlőségének biztosítása érdekében. 2021. március 24-én az Európai Bizottság elfogadta a Gyermekgarancia programra vonatkozó javaslatát a tanácsi ajánláshoz, amelyben **felszólítja a tagállamokat, hogy készítsenek nemzeti cselekvési terveket** a Gyermekgarancia megvalósításának módjáról ([COM\(2021\) 137](#)) **öt ellátási területen**: gyermekegészségügy (Infojegyzet: [2021/47](#)), oktatás ([2021/32](#)), kora gyermekkorai nevelés és gondozás ([2021/46](#)), lakhatás ([2021/33](#)) és táplálkozás.

Annak érdekében, hogy garantálják a rászoruló gyermekek elégséges és egészséges táplálékhoz való jutását Európai Bizottság 2021-es javaslata ([COM\(2021\) 137](#)) szerint a tagállamok feladata:

- az egészséges étkezéshez való hozzáférés támogatása a tanítási napokon kívül is (pénzügyi vagy természetbeni támogatás formájában);
- a koragyermekkorai táplálkozási normáknak és a sajátos étrendi igényeknek biztosítása az oktatási és nevelési intézményekben;
- a magas zsír-, só- és cukortartalmú ételek reklámozásának szabályozása, és elérhetőségének csökkentése az oktatási és nevelési intézményekben;
- megfelelő tájékoztatás a gyermekeknek és a családoknak az egészséges táplálkozásáról.

A Bizottság megvalósíthatósági tanulmánya ([Frazer et al. 2020](#)) tagállamokénti bontásban is közli, hogy melyek a legfontosabb teendők, lépések. Magyarországon a fő hangsúly a következő feladatokon van:

- ingyenes iskolai étkezés biztosítása a rászoruló középiskolai tanulóknak, amely jogosultságot a nyári időszakra is ki kell terjeszteni;
- megfelelő vitaminok és ásványi anyagok biztosítása a hátrányos helyzetű családokban élő, várandós anyák számára, illetve az ingyenes/támogatott közösségi étkeztetés kiterjesztése számukra;
- az iskolai menzai étkeztetés reformja (egy új, a jelenleginél hatékonyabb népegészségügyi program keretében) és lehetőség biztosítása arra, hogy a szülők megismerjék a gyermekeiknek szánt ételeket;
- az egészségügyi és szociális ügyek igazgatási szerveinek nagyobb mértékű összehangolása.

## EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A Bizottság meghatározása szerint az **egészséges étkezés, táplálkozás** olyan kiegyensúlyozott ételfogyasztás, amely biztosítja a gyermek számára a fizikai és mentális fejlődéséhez, valamint a fiziológiai szükségleteinek megfelelő testmozgáshoz szükséges tápanyagokat.

**Nem csak az ételmiszer mennyisége, de a minősége** is nagyban hozzájárul a pillanatnyi egészségi állapothoz és nagy szerepe van a hosszútávon jelentkező egészségi problémák megelőzésében is, így pl. a vitaminhiányok hatással vannak a gyermek szellemi teljesítményére, befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt ([Szűcs Zs, 2019](#)).

**A táplálkozással összefüggő, nem fertőző megbetegedések** – olyan krónikus betegségek, mint pl. az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, az agyi katasztrófák (stroke), és a daganatos megbetegedések bizonyos típusai – **aránya világszerte emelkedő tendenciát mutat**, társadalmi és gazdasági jelentősége is óriási.

A [WHO](#) megfogalmazása szerint **a nem megfelelő táplálkozás** (alul- és túltápláltság) formái:

- a hagyományos értelemben vett alultápláltság olyan tápanyag beviteli hiányt jelent, amely nem elegendő az egyén energiaigényének kielégítéséhez, ezért gyakran az éhség szinonimája, aminek elsődleges okaként a jövedelmek egyenlőtlen eloszlását szokták megnevezni;
- a mikrotápanyagokkal összefüggő alultápláltság a tápanyaghiányos (pl. vitaminok és ásványi anyagok) táplálkozást jelenti;
- a nem megfelelő (egyoldalú) táplálkozás, mint pl. a túlzott mértékű energia- vagy fehérjebevitel, amely a túlsúly és az elhízás okozója.

A nem megfelelő táplálkozás Európában 33 millió embert érint. Az alultáplált betegek gondozási költségei 2–3-szor magasabbak,

ami évente 170 milliárd euró pluszköltséget jelent a tagállamok számára. Az alultápláltság a fertőzések és a szövődmények magasabb arányával és kockázatával, valamint hosszabb kórházi tartózkodással és a megnövekedett halálozással jár ([Medical Nutrition International Industry, 2020](#)).

Az elhízás aránya a gyermekek és felnőttek körében folyamatosan növekszik több uniós országban. **Az elhízás a várható élettartamot akár 4 évvel is csökkentheti, kezelése az egészségügyi költségvetés 7 százalékát jelenti.** Az uniós polgárok évente együttesen közel 15 millió életévet veszítenek el a táplálkozási kockázatok miatt. **Az összes halálozás több mint 23 százaléka kizárólag ennek a kockázati tényezőnek tulajdonítható.** A betegségterhek hátterében álló 10 legfontosabb kockázati tényező közül öt közvetlenül az étrendhez kapcsolódik ([Európai Bizottság, 2019](#)).

## AZ EU A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁSÉRT

2005-ben létrejött az étrenddel, a fizikai aktivitással és az egészséggel kapcsolatos uniós cselekvési [platform](#) azzal a céllal, hogy segítsen megállítani az elhízás trendjét.

2007-ben az Európai Bizottság elfogadta a táplálkozással, a túlsúllyal és az elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiát ([COM\(2007\) 279 final](#)), valamint 2014-ben a gyermekkori elhízással kapcsolatos [Cselekvési Tervet](#).

Az Európai Tanács 2018-ban ([2018/C 232/01](#)): megállapítja, hogy "az étrenddel összefüggő olyan állapotok, mint a túlsúly és az elhízás azon tényezők közé tartoznak, amelyek közvetlenül befolyásolhatják a gyermek egészségét és összefüggenek a tanulmányi eredménnyel és az életminőséggel is. Az elhízott gyermekek valószínűleg felnőttként is elhízottak maradnak, és fokozottabban ki vannak téve a krónikus betegségeknek". Felhívja a figyelmet, hogy a jelenlegi ételmezési döntéseink hozzájárulhatnak a káros(abb) étkezési szokásokhoz, a túlsúlyhoz és elhízáshoz, valamint a nem fertőző betegségek kapcsolódó kockázati tényezőihez.

A megfelelő táplálkozás problémakörének középpontjában a közegészségügy áll, ugyanakkor összehangolt megközelítést kíván **számos szakpolitikai ágazat bevonásával**, mint például:

- **oktatás:** gyermekeket és felnőtteket célzó tájékoztató kampányok kidolgozása és prioritása az oktatás, nevelés területén;
- **mezőgazdaság:** az egészségesebb választási lehetőségek megfizethetőbbé és elérhetőbbé tétele valamennyi lakossági csoport, különösen a gyermekek részére;
- **fogyasztóvédelem:** egyértelmű és átfogó információk biztosítása az élelmiszerekről (pl. tápértékjelöléssel kapcsolatos [1924/2006/EK](#) rendelet);
- **marketing és reklám:** az [audiovizuális médiaszolgáltatásokról szóló irányelv](#) ösztönzi az élelmiszerek felelősségteljes marketingjét, különösen a gyermekek tekintetében;
- **sport:** a szervezett sporttevékenységek hozzáférhetőbbé tétele és nagyobb mértékű részvétel ösztönzése a testmozgás terén (Tanácsi ajánlás, [2013/C 354/01](#));
- **kutatás:** további ismeretek szerzése az élelmiszer-választást és a testmozgásforma-választást meghatározó tényezőkről, különösen az EU ([Horizont 2020](#) illetve [Európai Horizont 2021-2027](#)) és a nemzeti kutatásfinanszírozási mechanizmusok keretében.

Emellett fontos a nemzetközi együttműködés, elsősorban az [Egészségügyi Világszervezet](#) (WHO), referenciadokumentumok és egy közös táplálkozási és testmozgási adattár létrehozása érdekében.

#### KIHÍVÁSOK

Az egészséges és fenntartható táplálkozáshoz való hozzáférés különösen az **alacsony jövedelmű családokat** állítja kihívás elé, és a hátrányos helyzetű gyermekek körében jellemző.

Számtalan tanulmány jelzi, hogy a fogyatékkal élő gyermekek aránytalanul nagyobb valószínűséggel szegény(ebb) családokban élnek, az

alacsony jövedelem pedig egyik legfontosabb tényezője a rossz táplálkozásnak. Azokban az esetekben, amikor a **fogyatékkal élő gyermekeknek** speciális táplálkozási igényeik vannak, az alacsony jövedelem táplálkozásra gyakorolt hatása tovább fokozódhat. További probléma például a gyermekek speciális táplálkozási igényeinek biztosítása az iskolai étkeztetés keretein belül.

A WHO ajánlása szerint az egészséges életmód fenntartására, megőrzésére napi 400 gramm zöldség-gyümölcs bevitel ajánlott, ugyanakkor több európai ország átlagfogyasztása elmarad ettől a szinttől. Ezért az EU nagy figyelmet fordít a **zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelésére**, olyan programokkal, mint pl. a 2009/2010-es tanévben indult „[iskolagyümölcs-program](#)”. A 2017/2018-as tanévben az uniós országok 159 000 iskolájában több mint 20 millió gyerekrészesült ebből a közös programból (Európai Bizottság, 2019). Ez a program **később bővült a tejre és egyéb tejtermékekre vonatkozó iskolai programmal** (további információ: magyar [stratégia](#), és a [2019/2020-ra vonatkozó éves jelentés](#)).

Több uniós ország **nemzeti kampányokat** is indított pl. csatlakozott a nemzetközi 5aDay programhoz, amely a napi ötszöri zöldség-gyümölcs fogyasztást hirdeti (pl. Németország, Spanyolország, Franciaország) – magyar megfelelője a “Naponta3x3” kampány. 2021-től Magyarország, Franciaország és Belgium együttműködésében folytatódik az [Európai Friss Csapat](#) program, melynek fő célja a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése.

Az EU legfrissebb (2020) programja a "[Farm to Fork](#)" stratégia, aminek egyik célja az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékozottabb fogyasztói döntések előmozdítása, többek között a gyermekek és serdülők körében.

A fiatal korban történő jobb táplálkozás elősegítése magában foglalja a **magas cukor-, zsír és só tartalmú termékek fogyasztásának csökkentését**. A Bizottság keretein belül létrejött, a táplálkozással és a testmozgással foglalkozó ún. [magas szintű munkacsoportnak](#) kiemelkedő szerepe volt "[A tápanyagokra vonatkozó nemzeti kezdeményezések uniós keretrendszerének](#)" kidolgozásában (2011).

Ennek eredményeként kezdődtek meg az olyan programok, mint pl. az élelmiszerek só-, zsír- és cukortartalmának 2020-ig történő csökkentése (16–10–10%).

Számos országban intézkedéseket hoztak a **cukrozott üdítőitalok fogyasztásának csökkentése** érdekében. Magyarországon az OGYÉI szervezésében évente megrendezésre kerülő országos óvodai-iskolai program a "[Happy](#)" arra hívja fel a fiatalok figyelmét, hogy egészségük megőrzése érdekében, cukros üdítő helyett vízzel oltsák a szomjukat.

Bizonyított tény, hogy az élelmiszerreklám és -marketing befolyásolja az étrendet, ezért van szükség a gyermekeknek szánt **agresszív marketingtevékenység korlátozására**, a média-szolgáltatók ösztönözése arra, hogy magatartási kódexeket dolgozzanak ki az olyan élelmiszerekre és italokra vonatkozó, gyermekműsorok kísérő kereskedelmi közleményeket illetően, amelyek egészségtelen élelmiszereket reklámoznak.

A **jobb fogyasztói tájékoztatás** miatt szükséges javítani az **élelmiszerek minőségét mutató címkézést**, az élelmiszerek pontos tápértékjelölését. Ennek érdekében a Bizottság vizsgálja az élelmiszerek tápértékjelölésének jogi szabályozását ([Kuti et. al](#), 2020).

Különösen fontos az aktív küzdelem az obezogén (elhízást elősegítő) környezet ellen főleg azokon a helyszíneken, ahol sok gyermek

gyűlik össze (pl. oktatási létesítményekben, gyermekgondozási központokban, sportlétesítményekben) egyrészt a változatos, kiegyensúlyozott és egészséges étrendet támogató étel- és italválasztási lehetőségek bemutatásával, megfelelő **kommunikációval**, **tanácsadással**. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége dolgozta ki 2016-ban a felnőtteknek, 2017-ben a [gyermekeknek \(6-17 évesek\) szóló hazai táplálkozási irányelv](#)et, az OKOSTÁNYÉR®-t, amely az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával jelent meg.

A rendszeres **fizikai aktivitás, testmozgás**-gyermekkorban is fontos, mivel csökkenti számos krónikus betegség kialakulásának későbbi kockázatát, emellett megelőzi a kövérséget és csökkenti a testsúlyt. A mozgás hozzájárul a jó hangulathoz, az étellel való elégedettséghez és általánosan a jobb lelki állapothoz ([Németh Á. et al](#), 2019).

A Bizottság nemzetközileg elismert jó gyakorlatként regisztrálta adatbázisában ([Best Practice Portal](#)) a Magyarországon bevezetett ún. népegészségügyi termékadó és a transz-zsír-sav-rendeletet ([2011. évi CIII. tv. és 71/2013. \(XI. 20.\) EMMI rendelet](#)), a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló [37/2014. \(IV. 30.\) EMMI rendeletet](#), illetve a mindennapos testnevelés bevezetéséről szóló törvényt ([2011. évi CXC tv.](#)).

#### Források:

- [A táplálkozással és a fizikai aktivitással foglalkozó magas szintű csoport véleménye a hozzáadott cukrok jelenlétéről az iskolai gyümölcs-, zöldség- és tejprogramban](#) (2018)
- [Az EU cselekvési terve a gyermekkori elhízásról 2014–2020](#)
- Az UNICEF / WHO / WB közös gyermek [alultápláltsági becslések](#) - 2021
- [Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban](#) – HBSC, 2014
- [Global strategy for infant and young child feeding](#) – WHO, 2003
- Global nutrition targets 2025: childhood overweight policy brief – WHO, 2014
- [Incentives and disincentives for reducing sugar in manufactured foods](#) – WHO, 2017
- Németh Á.: [Egészségmagatartás serdülőkorbán – Mi történt az ezredforduló után?](#) – Educatio, 2019
- [Országos iskolai MENZA körkép 2017](#) – OGYÉI, 2018.
- Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat – OTÁP, [2014](#) és [2019](#)

Készítette: Csáková Beáta  
Képviselői Információs Szolgálat  
E-mail: [infoszolg@parlament.hu](mailto:infoszolg@parlament.hu)

infoszolg

Internet: [www.parlament.hu/infoszolg](http://www.parlament.hu/infoszolg)  
Intranet: [intra.parlament.hu/infoszolg/](http://intra.parlament.hu/infoszolg/)  
Tel.: (1) 441-6486