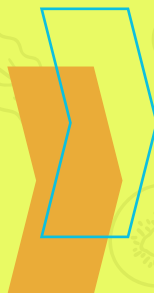


KÖZÉTKEZTETÉSI KISOKOS



**A közétkeztetést
nem igénylő családok
gyermekének
intézménybeli
étkezéséről**

Vegán, vegetáriánus,
vallásos, ételallergiás
vagy egyéni diétát tartó
gyerekek családjai és
az intézmények számára



Tartalomjegyzék

Előszó - Az intézmények és a családok közötti kommunikációról	1.
Bevezetés	2.
Szülők által gyakran feltett kérdések	3 - 11.
Jogi háttér	12 - 14.
Rövid összegzés	12.
1. Az EMMI Rendelet	12.
2. Magyarország Alaptörvénye	12.
3. Törvény a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról	13.
4. Gyermekvédelmi törvény	13.
5. Az NNGYK Tisztiorvosi álláspontja (az ÁNTSZ jogutódja)	14.
6. A TASZ álláspontja	14.
Intézményi aggodalmak	15 - 19.
További információk a gyermekek egészséges növényi táplálkozásáról	20.
Honlap ajánló	
Könyvajánló	



Előszó

Az intézmények és a családok közötti kommunikációról

A közétkeztetésben elérhetőtől eltérő étrendet követő családok és az intézmények közötti jó kapcsolat alapja a nyílt, tiszteletteljes és asszertív kommunikáció. Ez azt jelenti, hogy minden fél őszintén és egyértelműen képviseli a saját szempontjait, miközben figyelemmel van a másik fél helyzetére, érzéseire és lehetőségeire.

A gyermekek étkezésével kapcsolatos kérdések gyakran érzékeny, személyes témák. Ilyenkor könnyű félreérteni egymást, vagy olyan megoldásokhoz nyúlni, amelyek nem a valódi igényeket tükrözik *(pl. egészségügyi problémáról igazolást kérni vagy bemutatni akkor is, ha a valódi ok lelkiismereti, világnézeti és vallási jellegű)*. Pedig a bizalom és a hosszú távú együttműködés záloga az őszinteség.

Az összeállított kisokos **célja**, hogy:

- a **szülők felvállalják**, ha nem egészségügyi, hanem vallási, világnézeti vagy etikai meggyőződésből szeretnék gyermekük étkezését a közétkeztetés igénybevétele nélkül megoldani,
- az **intézmények** nyíltan **megfogalmazhassák** a jogi felelősségvállalással, valamint a mindennapi gyakorlat során felmerülő esetleges plusz feladatokkal kapcsolatos szempontjaikat.



Ha mindkét fél érthetően és nyugodtan kommunikál, az lehetővé teszi, hogy közösen találjanak olyan megoldást, amely mindenki számára elfogadható, és a legjobban szolgálja a gyermek és a család érdekeit, jogainak és lehetőségeinek érvényesülését.

A **Magyar Vegán Egyesület (MAVEG)** örömmel ajánlja fel támogatását ebben a folyamatban. Amennyiben szükség van rá, szívesen részt veszünk a párbeszéd elősegítésében vagy mediációban, hogy minden fél meghallgatva érezze magát, és a közös cél — a **gyermek jóléte** — kerüljön a középpontba.

Bevezetés

Bölcsődébe, óvodába, iskolába és középiskolába egyaránt járnak olyan gyermekek, akiknek bizonyos okokból nem megfelelőek a közétkeztetés keretében biztosítható ételek.



- *a gyermeknek ételallergiája van,*
- *a család vegán (etikai, világnézeti megfontolásból nem fogyaszt semmilyen állati eredetű élelmiszert),*
- *a gyermek más speciális étkezést folytat,*
- *a család vallása meghatároz egy bizonyos étrendet,*
- *a gyermek kevés típusú ételt fogyaszt, vagy ragaszkodik az otthoni ízekhez stb.*

A bölcsődék, óvodák, iskolák és középiskolák **fenntartóitól nem elvárható**, hogy minden gyermek és család igényeinek megfelelő menüt biztosítsanak.

Ugyanakkor **a családoknak joga van** a közétkeztetés igénybevételéről lemondani, és gyermekeik étkezését intézményen kívülről biztosítani azokra az órákra, napokra is, amelyeket a gyermekek az intézményben töltenek.

A közétkeztetést nem igénylő családok felelnek gyermekeik egészségéért és a gyermekek számára bevitt étel minőségéért. Ezért az intézmények dolgozóinak nem kell attól tartani, hogy retorzió éri őket valamely hatóságtól, amiért a szülő nem veszi igénybe a közétkeztetést *(részletek a Jogi háttér c. fejezetben)*.

Az intézmény nem kötelezhető a bevitt ételek hűtésére, konyhán való tárolására vagy melegítésére. Ugyanakkor nem akadályozhatja a családokat abban, hogy jogaikat gyakorolva gyermekük ételét otthonról vagy külső forrásból biztosítsák. Amennyiben az intézmény nem járul hozzá az otthonról bevitt ételek tárolásához, hűtéséhez, melegítéséhez, a gyermekek intézménybeli szekrényükben, saját táskájukban tárolhatják ételüket. (Hőtartó ételhordó használata ajánlott, illetve bizonyos esetekben kifejezetten szükséges is lehet.)

SZÜLŐK ÁLTAL GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

1.

Ígényelhet-e a szülő vegán ételt a közétkeztetési rendszeren belül?

Nem!

A jelenlegi közétkeztetési jogi háttér nem teszi kötelezővé a vegán ételek biztosítását az intézmény részéről (részletek a Jogi háttér c. fejezetben). Azonban a MAVEG és más nonprofit szervezetek fáradhatatlanul dolgoznak ennek megváltoztatásán. A közétkeztetés szektorában elért eddigi sikereink közül az egyik legfontosabb, hogy 2025 februárjától a kórházakban már lehet növényi étkezést igényelni.

2.

Kötelező-e igényelni a gyermek számára a közétkeztetést?

Nem!

A közétkeztetés egy olyan közszolgáltatás, amit nem kötelező igénybe venni. Szülőként jogod van ahhoz, hogy gyermeked étkezését te magad biztosítsd, pl. otthonról csomagolt étellel vagy egy általad választott ételszállító cégen keresztül. A szülő e jogának gyakorlását az intézmények nem korlátozhatják. Az azonban az intézménynek, a szülőnek és a gyermeknek is érdeke, hogy olyan kommunikáció és megoldás alakuljon ki közöttük, amely minden fél számára megfelelő és az intézményben töltött idő alatt fenntartható.





- **A KÖZÉTKEZTETÉS NEM KÖTELEZŐ,**
- **A SZÜLŐ BIZTOSÍTHATJA KÍVÜLRŐL AZ ÉTELT GYERMEKÉNEK,**
- **ÉS EZT A JOGOT AZ INTÉZMÉNY NEM KORLÁTOZHATJA.**

Több hivatalos szerv és a témában szakértelemmel rendelkező szervezet is megerősítette, köztük a TASZ (Társaság a Szabadságjogokért), az NNGYK (az ÁNTSZ jogutódja), az ombudsman és szakértőként megkérdezett jogászok *(részletek a Jogi háttér c. fejezetben).*

3.

*Lemondhatja-e a szülő
a közétkeztetést, ha az adott évre
megigényelte?*

Igen!

Az intézmények általában a beiratkozáskor íratják alá a szülővel a közétkeztetést igénylő nyilatkozatot. Ekkor van lehetőség szakorvosi igazolást bemutatni, illetve ételallergia miatt speciális étrendet kérni a gyermek számára. Amennyiben ételallergia nem áll fenn, ellenben más speciális igény (pl. vallási, lelkiismereti) miatt a közétkeztetésben biztosított étrend nem felel meg a gyermeknek, a szülőnek nem kötelező a közétkeztetést igényelnie.

Ha a beiratkozáskor igényelted a közétkeztetést, de később mégis azt szeretnéd, ha gyermeked a család által bevitt ételt fogyasztaná, akkor le kell mondanod a közétkeztetésről. A közétkeztetés egy lemondható szolgáltatás. Amennyiben az adott intézmény fenntartójának honlapján találtál ilyen lemondó nyilatkozatot, javasoljuk, hogy nyomtasd ki és kitöltve, aláírva nyújtsd be. Amennyiben nem találtál ilyet, célszerű érdeklődni az intézménynél a lemondás módjáról.

4.

Hozhat a gyermek saját ételt az intézménybe?

Igen!

Az NNGYK/19490-2/2025 (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ) állásfoglalása szerint:

“Az otthonról bevitt étellel történő ellátást jelenleg jogszabály nem tiltja, a megvalósításhoz engedély nem szükséges...”

Az NNGYK állásfoglalásából egyértelműen kiderül, hogy a szülők jogát, hogy otthonról bevitt étellel lássák el gyermeküket, nem korlátozzák a hatályos HACCP-rendszer előírásai. Lásd a 16. oldalon.

5.

Lehetséges, hogy egy intézmény mégsem engedélyezi a közétkeztetés helyett, a saját étel bevitelét?

Nem!

Jogszerűen nem! Lehetséges, hogy bizonyos félreértések miatt, egy nevelési / oktatási intézmény vezetősége próbálja eltántorítani a szülőket a gyermekek alternatív étkezésének biztosításától.

A leggyakoribb okok:

- Hiányosan ismerik a jogi hátteret, és azt hiszik, csak akkor „jár” egy gyermeknek a közétkeztetéstől eltérő menü, ha ennek egészségügyi oka van. Ezért fontos ismerni a jogi hátteret.
- Félnek, hogy sok extra erőfeszítést okoz a dolgozóiknak az alternatív étel tálalása. Ezen átsegíthetjük őket együttműködési szándék bizonyításával. Pl. ha termoszban viszi a gyermek az ételét, akkor nem kell hűteni, melegíteni azt.
- Félnek, hogy az intézményt retorzió érheti esetleg az NNGYK részéről, ha engedélyezik.
- Még mindig elterjedt tévhit, hogy a gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges az állati fehérje fogyasztása. Ezért találkozhatasz olyan pedagógussal és igazgatóval, aki azt hiszi, hogy a gyermek érdekét védi, amikor nyomást gyakorol rád, hogy elfogadd a közétkeztetést.

e. Tartanak-e a higiéniai problémáktól, amelyek a saját edények bevitelére és közös hűtőszekrényben történő tárolása okozhat. Erre megoldást jelenthet a szülői közösség által felajánlott külön kis hűtőszekrény, mikrohullámú sütő, illetve ha a szülő olyan ételeket készít, amiket nem szükséges hűteni, sem melegíteni a fogyasztáshoz.

Ezen intézményi fenntartások elosztatására javasoljuk, hogy adj egy kinyomtatott példányt ebből a Kisokosból az érintett intézmény vezetőjének és a pedagógusoknak, akik a legtöbb időt fogják tölteni gyermekeddel (pl. az óvónői, osztályfőnöke), különös tekintettel a Jogi háttér és az Intézményi aggodalmak című fejezetekre. Az utóbbiban naprakész és pontos információkkal szolgálunk ezen aggodalmak elosztatására.

6.

Befolyásolhatja-e a növényi étrend az intézményi felvétel folyamatát?

Nem!

Jogszerűen nem. A körzetes intézménynek **kötelessége** felvenni a gyermeket. Ha a gyermek lakcíme alapján nem az adott intézményhez tartozik, akkor az intézmény **mérlegelhet** a felvételtől, de a döntés oka semmiképpen nem lehet a növényi étrend, vagy az, hogy a szülők otthonról szeretnék biztosítani az ételt.

Fontos, hogy a gyermek olyan intézménybe kerüljön, ahol elfogadó, szeretetteljes és gyermekközpontú légkör veszi körül, függetlenül a család világnézetétől és értékrendjétől.

A felvétel megtagadása a növényi étrend miatt **diszkriminációnak minősül**, és jogi következményekkel járhat. Ilyen esetekben a MAVEG kész megfelelő jogi támogatást nyújtani.

7.

Kaphatok konkrét segítséget szülőként arra, hogy a jogi háttérrel az intézmény felé kommunikáljak?

Igen!

Amennyiben az intézmény nem rendelkezik közétkeztetési lemondó nyilatkozattal, használd a honlapunkról letölthető **lemondó nyilatkozatot**, amit saját adataitokkal kitöltve, kinyomtatva és aláírva benyújthatsz az intézményvezetőnek arról, hogy lelkiismereti szabadsághoz való jogotokkal élve nem kívánjátok gyermekeitek számára igénybe venni a közétkeztetést. Helyette otthonról szándékoztok biztosítani, a család értékrendjének megfelelő ételeket. A nyilatkozatot jogászok állították össze és ellenőrizték.



Érdeemes beszélgetni más szülőkkel, megosztani a nézeteidet a szülői munkaközösség vezetőjével, vagy szülői értekezleten, iskolai chatben, érdeklődni, jár-e más is hasonló cipőben, mint ti. Ma már nem ritka, hogy egy közösségben akár több speciális étrendet követő család is van, csak nem tudnak egymásról. Együtt könnyebben tudjátok a jogaitokat is érvényesíteni, valamint egymásnak is segíthettek pl. ételtárolási és egyéb ötletekkel.

Ha a nevelési-oktatási intézményben nem találsz hozzátok hasonló családot, akkor sem kell elkeseredni. A MAVEG-ben, a vegán rendezvényeken és a Vegán anyukák, kismamák, szülők illetve a TÉNÉ - Gyerekek (Teljes értékű növényi étrend) nevű Facebook csoportokban sorstársakra találhatsz

Érdeemes keresni a kapcsolatokat.

Többen erősebbek vagyunk, és motiváljuk, segítjük egymást.

Mindamellettt javasoljuk, hogy ne csak vegán családokat keress, akikkel együttműködhetek, hiszen egy csónakban eveztek azokkal is, akik más megfontolásból szeretnének a közétkeztetéstől eltérő étkezést biztosítani gyermekük számára (pl. vallásuk miatt vagy az adott területen elérhető közétkeztetés minősége, vagy gyermekük szűk ízlése, egyéni preferenciája miatt).



9.

*A szülő felelős a gyermek egészségéért,
ha az otthonról hozott ételt fogyasztja
az intézményben?*

Igen!

Amennyiben nem veszi igénybe a közétkeztetést, a közétkeztető és a nevelési-oktatási intézmény nem tartozik felelősséggel a gyermek egészségéért. A felelősség a szülőt, gondviselőt terheli. A szülők kötelessége, hogy figyelembe vegyék nemcsak vallási vagy lelkiismereti meggyőződésüket, hanem gyermekük egészségi állapotát is, ezért ajánlott gyermekorvossal, illetve növényi étrendben járatos dietetikussal vagy gyermekorvossal konzultálva kialakítani az étrendet, és az életkorhoz igazítva folyamatosan módosítani azt.

Amennyiben házi gyermekorvosod nem ért a teljes értékű növényi étrendhez, konzultálj a MOTE-val (Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület): info@eletmodorvostan.hu
Ez a szakmai szervezet az egészséges életmód tudományosan bizonyított módszereinek szakértője, ahol számos konkrét szakembert is tudnak a szülőknek ajánlani.



10.

Otthonról hozott étel -
együttműködésben az intézménnyel?

Igen!

Azok a családok, akik saját maguk biztosítják gyermekeik étkezését, gyakran nyitottak arra, hogy saját eszközökkel – például mini hűtőszekrény vagy mikrohullámú sütő beszerzésével – hozzájáruljanak a megvalósításhoz. Ezen felül sokszor találunk egyéb praktikus megoldásokat is, amelyek segítik az intézmény dolgozóit az ilyen igények kielégítésében. Az ételek tárolása és melegen tartása (ha indokolt) megoldható otthonról hozott hőtartó edényekben, az étkezésig. A tálalás általában nem jár több munkával, mint a közétkeztetés esetén.

Amit ez a helyzet elsősorban igényel, az egy kölcsönös együttműködésen alapuló hozzáállás. Egy olyan légkör, ahol az intézmény nyitottsága és a szülő aktív szerepvállalása közösen teszi lehetővé a gyermek számára a biztonságos, szeretetteljes és inkluzív étkezési élményt.

11.

Érdemes figyelembe venni az intézmény heti menüjét, ha otthonról visszük az ételt?

Igen!

Te ismered legjobban a saját gyermekedet. Ha szülőként attól tartasz, hogy nehezen illeszkedik majd be, vagy esetleg kellemetlenség érheti, mert más ételt eszik, mint a többiek, van egy szülői tapasztalatokon alapuló javaslatunk. Elkerülhető ez a helyzet, ha előre megnézed az adott intézmény heti menüjét, és te is hasonló ételeket készítesz, amelyek megjelenésükben és jellegükben emlékeztetnek az ottani fogásokra. Pl. ha a menzán bolognai spagetti van, akkor készíthetsz otthon vöröslencsés bolognai szószos tésztát, így a gyermeked is hasonlót ehet, mint a társai.

12.

Van hova fordulnom segítségért, ha hátrányos megkülönböztetés ér engem vagy a gyermekemet vegán elveink és életmódunk miatt?

Igen!

A Magyar Vegán Egyesület (MAVEG) 2017-ben alakult a Magyarországon vegán életmódot folytatók érdekképviselésére és az állatok kihasználásának felszámolására. Ha úgy érzed, hogy Neked, vagy családnak nehézségekkel, esetleg diszkriminációval kell megbirkóznia vegán életmódodok miatt – akár közoktatási, akár munkahelyi, vagy más környezetben – biztatunk, hogy vedd fel velünk a kapcsolatot, és szükség esetén jogász tanácsadóinkkal mindent megteszünk, hogy segítsünk a probléma megoldásában.

Honlapunkon itt tájékozódhatsz: <https://maveg.hu/uj/segitunk/>
Elérhetőségünk: info@maveg.hu

Ha kifejezetten közétkeztetéssel kapcsolatos kérdésben szeretnél segítséget kérni, írd a kozetkeztetes@maveg.hu címre.

Jogi háttér

RÖVID ÖSSZEGZÉS

A közétkeztetést igényelni nem kötelező.

A szülőnek Alaptörvényben rögzített joga a világnézete szerinti nevelést adni, és ez alapján külső forrásból megoldani a gyermeke étkezését, ha az a közétkeztetőtől nem várható el.

Ezt a jogot az intézmény nem korlátozhatja.

Ez a három állítás hatályos jogszabályokon alapul.

1. A közétkeztetésről szóló rendelet

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI (Emberi Erőforrások Minisztériuma) rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról alapján, a nevelési-oktatási intézményekben csak a szakorvos által igazolt diétás étkezést igénylő gyermek számára kötelező biztosítani az állapotának megfelelő diétás étrendet.

2. Magyarország Alaptörvénye

„XVI. cikk (1) Minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz.

(2) A szülőknek joguk van megválasztani a gyermeküknek adandó nevelést.” (A megadott linken görgess le a vonatkozó cikkig.)

„XX. cikk (1) Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.

(2) Az (1) bekezdés szerinti jog érvényesülését Magyarország genetikailag módosított élőlényektől mentes mezőgazdasággal, az egészséges élelmiszerekhez és az ivóvízhez való hozzáférés biztosításával, a munkavédelem és az egészségügyi ellátás megszervezésével, a sportolás és a rendszeres testedzés támogatásával, valamint a környezet védelmének biztosításával segíti elő.”

3. Törvény a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról

2011. évi CCVI. törvény a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról, valamint az egyházak, vallásfelekezetek és vallási közösségek jogállásáról alapján

„2. § A szülőnek, gyámnak joga van ahhoz, hogy a kiskorú gyermek erkölcsi, vallási neveléséről, vallásos oktatásáról döntsön, és arról megfelelően gondoskodjék.”

4. Gyermekvédelmi törvény

1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról

„12. § (1) A gyermek szülője jogosult és köteles arra, hogy gyermekét családban gondozza, nevelje és a gyermeke testi, értelmi, érzelmi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges feltételeket - különösen a lakhatást, étkezést, ruházattal való ellátást -, valamint az oktatásához és az egészségügyi ellátásához való hozzájutást biztosítsa.”

Rendelkezési jog a közétkeztetés igénybevételéről

1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról

„21/A. § (1) **Ha a szülő, törvényes képviselő eltérően**

nem rendelkezik, az intézményi gyermekétkeztetés keretében a nem bentlakásos intézményben

a) a bölcsődében, mini bölcsődében bölcsődei ellátásban részesülő gyermekek részére az ellátási napokon a reggeli főétkeztést, a déli meleg főétkeztést, valamint tízórai és uzsonna formájában két kísétkeztést,

b) a gyermekek és a tanulók számára az óvodai nevelési napokon, valamint az iskolai tanítási napokon az óvodában és a nem bentlakásos nevelési-oktatási intézményben a déli meleg főétkeztést, valamint tízórai és uzsonna formájában két kísétkeztést kell biztosítani.”

5. Az NNGYK Tisztiorvosi álláspontja (ÁNTSZ jogutódja)

Az NNGYK/19490-2/2025 (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ) állásfoglalása szerint

„Az otthonról bevitt étellel történő ellátást jelenleg jogszabály nem tiltja, a megvalósításhoz engedély nem szükséges...”

(A teljes állásfoglalás [itt](#), illetve honlapunkon, a maveg.hu oldalon olvasható.)

6. A TASZ álláspontja

A TASZ (Társaság a Szabadságjogokért) szerint:

„1. A szülő joga gyermekének a világnézetének megfelelő étkezést megválasztani. – Igen, ez így van, be is vihet számára olyan ételt az intézménybe, amely a meggyőződésüknek megfelelő.

A szülő nem köteles igényelni a közétkeztetést.

2. Az Alaptörvényből azonban nem következik, hogy a közoktatási intézményeknek a különböző világnézeti meggyőződéseknek megfelelő közétkeztetést is biztosítaniuk kell. – Igen, ez is így van, kizárólag a diétás étkeztetést kötelesek biztosítani, de itt is kivételesen előfordulhat, hogy ezt nem tudják biztosítani.

Ez utóbbi esetben segédkezniük kell abban, hogy a szülő által bevitt étel tárolva, hűtve, ha kell, melegítve legyen a gyermek számára.

3. A szülőnek joga az intézményekbe kívülről bevinni a gyermeke ételét, amely jog nem korlátozható, tehát nem tehető függővé pl. az intézmény jóindulatától. – Igen, ez a megállapítás is helytálló, továbbra is.”

(A teljes állásfoglalás [itt](#), illetve honlapunkon, maveg.hu oldalon olvasható.)



Intézményi aggodalmak



A TASZ és az NNGYK állásfoglalása, valamint a vonatkozó jogszabályi háttér alapján a Magyar Vegán Egyesület (MAVEG) álláspontja szerint a szülői közösség teljes joggal biztosíthatja gyermekük számára az otthonról hozott, növényi alapú étkezést a nevelési-oktatási intézményekben, és a szülőknek nem kötelességük a közétkeztetési szolgáltatást választani.

A közétkeztetés választása helyett, az otthonról hozott étel bevitelére az intézményekbe a szülőktől többletterheket követelhet, amelyek az intézményekre nem terhelhetők rá. Ugyanakkor számos pozitív példa van arra, hogy az intézmények segítséget nyújtanak a szülőknek a bevitt ételek tárolásával és elfogyasztásával kapcsolatban. Tapasztalatunk szerint néhány intézmény információ hiányában zárkozik el az együttműködéstől.

Ebben a Kisokosban szeretnénk információkkal segíteni, hogy a családok és a nevelési-oktatási intézmények dolgozói között kölcsönös megelégedésre szolgáló megoldások szülessenek. Olyan ötleteket sorakoztatunk fel, amelyek gyakorlatiasságát országszerte számos növényi étrenden élő család tapasztalatai már igazolják.

1. Milyen felelősség terheli az intézményemet a kintről behozott ételekkel kapcsolatban?

Az NNGYK állásfoglalása szerint „Az otthonról bevitt étellel történő ellátást jelenleg jogszabály nem tiltja, a megvalósításhoz engedély nem szükséges...”

“Minden esetben figyelembe kell venni, hogy a bevitt ételek nem tartoznak a közétkeztetés keretei közé, így arra vonatkozóan az intézményt, valamint a közétkeztetést végzőt felelősség nem terheli. Az étel bevitele esetén, a bevitt ételt a közétkeztetésben felszolgált ételektől elkülönítetten, zárt, étel tárolására alkalmas, a fogyasztó nevével ellátott edényben szükséges tárolni, hűtését, melegítését és a bevitelre szolgáló edény tisztítását, fertőtlenítését (mosogatás) is az élelmiszer-biztonsági előírások betartásával kell végezni.”

Tehát a HACCP-rendszernek megfelelően a családoknak az ételeket **névvel ellátott, zárt dobozban** kell bevenniük. Az ételek nem keveredhetnek a közétkeztetéssel, ezért hűtésüket és melegítésüket az intézmény konyháján kívül kell megoldani (pl. az étkezőben vagy a csoportszobában levő külön hűtőben, mikróban).



Összefoglalva: **Az otthonról hozott étel élelmiszer-biztonságáért kizárólag a gyermek családja felelős. A közétkeztetőt vagy a nevelési-oktatási intézményt semmiféle felelősség nem terheli.**



2. Hogyan oldhatja meg az intézményem a behozott ételek tárolását és esetleges melegítését?

Több lehetőség is létezik, ami mind az intézmény dolgozóinak, mind a szülőknek megoldást nyújthat:

- A családok csomagolhatnak olyan ételt, ami hűtést, speciális tárolást nem igényel és a gyermek táskájában tárolható az étkezés idejéig. Például az ételtermoszos ételtárolás is egy megfelelő opció lehet.
- A családok (akár több szülő is, akik a közétkeztetés helyett otthonról hozott ételt választanak) felajánlhatják egy mini hűtőszekrény és / vagy mikrohullámú sütő vásárlását, illetve itt szeretnénk jelezni, hogy ebben a Magyar Vegán Egyesület is szívesen segít.
- További lehetőség, hogy az intézmény hozzájárul a meglévő készülékek, például a dolgozók hűtőszekrényének, mikrohullámú sütőjének használatához.
- Az önálló melegítéshez még fiatal gyermekeknek a melegítésben valamelyik felnőtt (pl. dadus, konyhai dolgozó) tud segíteni .

3. Mennyi plusz munkát ró a nevelési-oktatási intézmények dolgozóira, ha egyes gyermekek otthonról bevitt ételt fogyasztanak?

Az intézményeknek nem kötelességük biztosítani az otthonról hozott ételek tárolását, hűtését vagy melegítését. Ugyanakkor ezek tálalása jellemzően nem jelent nagyobb feladatot, mint a közétkeztetésből érkező ételeké. Az ilyen lehetőség felajánlása elsősorban az intézmény támogató hozzáállását fejezi ki a család választása iránt. A szülők pedig értékelni fogják ezt a gesztust, és szívesen működnek együtt az intézménnyel, akár egy plusz mini hűtőszekrény vagy mikrohullámú sütő beszerzésében, vagy igyekeznek egyéb módokon segíteni, hogy az intézménynek egyszerűbb legyen kielégítenie speciális igényüket.

4. Biztonságos-e a növényi étrend a gyermekeknek?

Hazai és nemzetközi szakmai szervezetek (magyar, brit, kanadai, ausztrál és amerikai) és több tucat tudományos publikáció támasztja alá azt az állítást, amely a **Magyar Egészségmegőrzési és Életmórvostani Egyesület** megfogalmazásában így hangzik:

„A megfelelően összeállított, teljes értékű növényi étrend egészséges és ellátja a szervezetet a szükséges tápanyagokkal.

Ez az étrend az élet minden szakaszában megfelelő, ideértve a várandósságot, szoptatást, csecsemőkort, gyermekkort, serdülőkort, időskort, illetve az aktív sporttevékenységet is.

A helyesen összeállított, növényi alapú étrend telített zsírsavakban szegény, rostban és fitonutriensekben gazdag. Mellőzi az állati eredetű és feldolgozott élelmiszereket. Tápanyagtartalmának gerincét a zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, álgabonák, hüvelyesek és szójatermékek, magvak bőséges és változatos bevétele biztosítja.”

1. A Magyar Egészségmegőrzési és Életmórvostani Egyesület (MOTE) álláspontja:

<https://eletmodorvostan.hu/szakmai-allasfoglalas/>

2. Brit Dietetikusok Szövetségének (BDA) álláspontja:

<https://www.bda.uk.com/resource/vegetarian-vegan-plant-based-diet.html>

3. Kanadai Dietetikusok Szövetségének, valamint a Kanadai Gyermekorvosi Szövetség állásfoglalása:

<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Vegetarian-and-Vegan-Diets/What-You-Need-To-Know-About-Following-a-Vegan-Diet.aspx>

4. Ausztrál Nemzeti Egészségügyi és Orvosi Kutatási Tanács (NHMRC) állásfoglalása:

<https://www.nhmrc.gov.au/guidelines-publications/n55>

5. Amerikai Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia (AND) állásfoglalása:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>

6. Ezen felül az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2020-ban közzétett kulcsgondolatai között kiemelte, hogy a növényi alapú étrendek, ha alacsony só-, cukor- és telített zsírtartalmúak, hozzájárulhatnak a korai halálozás és krónikus betegségek (pl. szívbetegségek, stroke, rák, cukorbetegség) megelőzéséhez:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
Ennek magyar nyelvű kifejtése olvasható az *Orvosi Hetilap* egy 2016-os összefoglaló tudományos közleményében, amelyet a Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézete közzétett "A növényi alapú étrendről" címen:
<https://real.mtak.hu/46515/1/650.2016.30594.pdf>
Ezen belül a TÉNÉ-t (Teljes Értékű Növényi Étrendet) követő emberek különösen nagy gondot fordítanak arra, hogy megfelelő mennyiségben és arányban fogyasszanak minden vitamint, vasat, kalciumot és egyéb ásványi anyagokat, valamint fehérjét.



5. Hol található további részletesebb információ a gyermekek egészséges növényi táplálkozásáról?

MOTE-től: A táplálkozás és az egészség kapcsolata:

<https://eletmodorvostan.hu/taplalkozas-es-az-egeszseg-kapcsolata/>

Gyermekek táplálása növényi alapon:

<https://eletmodorvostan.hu/gyermekek-taplalasa-novenyi-alapon/>

Dr. María Victoria Momeño: Gyermekeink táplálkozása. Fenntartható étrendek az élethosszig tartó egészségért.

Fordította: Csernai Judit.

MAVEG honlap: <https://maveg.hu/uj/segitunk/>

Gyermek hozzátáplálási útmutató:

<https://plantbasedhealthprofessionals.com/wp-content/uploads/Pediatric-Plantician-Guide.pdf>

Brit gyermektáplálási útmutató:

https://static1.squarespace.com/static/59f75004f09ca48694070f3b/t/5e56fa31f3d6f227ed61362c/1582758484838/Eating_well_Vegans_Feb_2020_forweb.pdf



Honlap ajánló

MAVEG - Magyar Vegán Egyesület www.maveg.hu
info@maveg.hu, kozetkeztetes@maveg.hu

MOTE - Magyar Egységsmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület www.eletmodorvostan.hu
info@eletmodorvostan.hu

Vegán szülők Facebook csoportja:
<https://www.facebook.com/groups/1408870662724993>

TÉNÉ - Gyerekek (Teljes értékű növényi étrend) Facebook csoport:
<https://www.facebook.com/groups/1244103586021653>

Hujbert Viktória gyermek TÉNÉ tanácsadás: Gyümölcs és zöldség a törpék földjén:
<https://www.facebook.com/groups/228262595144608>

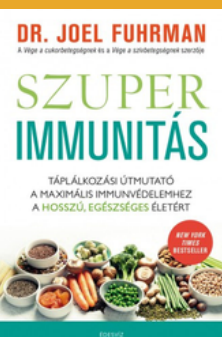
Dr. Michael Greger, nutritional facts, tápanyag követés: Napi Tucat:
<https://maveg.hu/uj/wp-content/uploads/2024/03/Dr.-Michael-Greger-Tudomanyos-alapu-taplalkozasi-utmutato.pdf>

Teljes értékű növényi étrend_Whole food plant based diet:
<https://www.facebook.com/groups/270601467024951>

Hat Alma Családi Életmódműhely
<https://www.facebook.com/eletmodhatalma/> FB oldal, valamint <https://eletmodhatalma.com/> - szükség esetén növényi étrendben járatos dietetikus konzultációja is kérhető.

Az egészség tanulható:
<https://www.facebook.com/groups/477913146579560/?ref=share>

Tipppek, trükkök, receptek, alapanyagok a növényi étrendhez
Hévízi Ákos
https://www.youtube.com/watch?v=iKxU_6JI9QU



Könyvajánló

Dr. Joel Fuhrman: Superimmunitás: táplálkozási útmutató a maximális immunvédelemhez a hosszú, egészséges életért. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2020.

Dr. Joel Fuhrman: Egyél az egészségedért. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2021.

Dr. Gergely Anna és Dr. Makra Milán: Az egészség tanulható: igazolt módszerek szervezetünk öngyógyító képességének fejlesztésére. Hédervár: Publio, 2023.

Dr. Michael Greger: Hogy ne halj meg: tudományosan bizonyított módszerek, amelyekkel megelőzhetjük és visszafordíthatjuk a betegségeket. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2022.

Dr. Michael Greger: Egyél úgy, hogy ne halj meg. Receptek: több mint 100 modern, egészségmegőrző és alakformáló recept a mindennapokra. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2023.

Dr. Iller Barbara: Növényi étrend a teljes életért az orvos szemével. Budapest: Bioenergetic Kiadó, 2021.

Dr. Szentgyörgyi Barbara: Azt tényleg megeszed? Tudományos alapú táplálkozás a hosszú, teljes értékű életért gyakorlati útmutatóval. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2024.

