

Így is lehet!¹



■ Az egészséges táplálkozás – sokak szerint – túlzottan is elkötelezett híveként örömmel és némi elégtételt érezve olvastam, hogy az oktatási tárca célul tűzte ki az egészséges iskolai étkezés meghonosítását az iskolai büfék kínálatának átalakításával. Nem volt ez felhőtlen öröm, hiszen érthetetlen miért a tiltás, a „mit nem árulhatnak” kérdése a mi a jó és miért helyett miért csak az iskolai büfék, miért nem a teljes iskolai, kollégiumi, gyermekotthoni étkezési rendszer reménykedtem, hogy ez nyilván csak a kezdet, a média figyelmének felkeltésére szolgáló szirénhang, aztán majd jön a szisztematikus fel- és bevezetés. Ez tudomásom szerint mindeddig elmaradt, viszont – mint olvasom – az EU szabályozás miatt nem lehet tiltani, ezért csak ajánlásokat fogalmazhat meg a minisztérium, és majd ezek a szülői szervezetekkel egyetértésben mégiscsak kikényszerítik a változásokat. Különös jelentősége van

ennek az intézkedésnek, hiszen egyre több élelmiszerről, adalékanyagokról derül ki, hogy kimutatható kárt okoz.

Ismernünk kellene a gyerekek, a szülők, a pedagógusok és más iskolai, intézményi dolgozók véleményét.

Én arra vágnék – nem csak ebben az ügyben –, hogy egy alaposan átgondolt, rendszerszerűen működő program készüljön a tervezett változtatásokról. Ennek keretében pontosan ismernünk kellene a gyerekek, a szülők, a pedagógusok és

¹ Bevezető cikkünk eredeti változata *Kampány nélkül nem megy* címmel a *Magyar Hírlap* 2005. augusztus 8-i számában jelent meg.

más iskolai, intézményi dolgozók véleményét. A változtatásokhoz szükséges információknak, felkészítéseknek, képzéseknek, szak- és média anyagoknak rendelkezésre kellene állniuk; az érintetteknek pontosan tudniuk kellene, hogy mire számíthatnak. Számolni kell az ellenkezéssel, ellenérdekeltséggel, idő- és forrásigénnyel és ezek alapján lehetne kommunikálni, lépni.

Miként történik ez más országokban? Az Egyesült Államok azért jó példa, mert a nagy és gazdag országban közismerten az egészségtelen és egészséges táplálkozás gigászi harca figyelhető meg, ahol a – főleg alacsonyabb jövedelmű családokban élő – gyerekek egyre kövérebbek és keveset mozognak, viszont egyre nő azoknak a száma, akik nagyon is tudatosan táplálkoznak, élnek, és ez utóbbit az egészségügy saját jól felfogott érdekében is minden erővel támogatja. Ezzel persze sok szempontból szembe megy az élelmiszeriparnak és -kereskedelemnek, a színezékek, ételadalékok, ízfokozók teszik ugyanis könnyebben eladhatóvá és olcsóbbá a nem feltétlenül elfogadható minőségű és összetételű termékeket – szemben az organikus, természetes és egészséges élelmiszerekkel. (Lehet nyugodtan tiltakozni, és közben persze célszerű elolvasni sok félelmetesen hangzó szakmai és laikusoknak szánt írást e tárgyban.)

Az amerikaiak a nyolcvanas években kezdtek el foglalkozni az iskolai étkezéssel. Az iskolai büfék és a benti étkezés egyre jobban elterjedt, a több évtizedes gyorsétkeztetésről nem is beszélve. Komoly szakirodalom, szakember csapat és nagyon kiterjedt civil hálózat, szülői aktivitás, rengeteg információ, folyamatos kampány kíséri ezt a mozgalmat is, aminek

egyik aktuális programja például az augusztus 11–12-én megrendezett éves szeminárium a „Sikeres gyerekek és jó minőségű táplálkozás: kössük össze a kettőt” címmel. A témák: étel, viselkedés és tanulás összefüggései, érzelmi táplálás, a táplálkozás tanítása az osztályteremben, a legújabb kutatások eredményei és ezek média megjelenése, tájékoztatási módszerek, a jövő generáció megváltoztatása a tizenéves szülőkön és veszélyeztetett gyerekeken keresztül.

A gyerek viselkedése, tanulási, magatartási nehézségei összefüggésben vannak az ételek összetételével is, az evés és az érzelmek többféle kapcsolata pedig mára evidenciává vált.

Egyre többen látják bizonyítottnak, hogy a gyerek viselkedése, tanulási, magatartási nehézségei összefüggésben vannak az ételek összetételével is, az evés és az érzelmek többféle kapcsolata pedig mára evidenciává vált. Külföldön a napilapokban, televízióban is gyakoriak az ilyen felvilágosító anyagok – amelyek felhívják a figyelmet pl. az erőszakos viselkedés, alvási nehézségek, allergia és a táplálkozás bizonyított összefüggéseire –, és számtalan tanácsadó civil szervezet segít ezek megoldásában. Csak egy nyilvánvaló, de mégis kevésbé figyelembe vett dolgot említek, a kólafeleket, amelyek koffeintartalma meg egyezik, helyenként magasabb a kávénál, tehát teljesen érthető, ha a gyerek „hiperaktív”, nyugtalanra válik, és így kezelhetetlennek, izgágának tűnik önhibáján kívül. Ezt sajnos a legtöbb szülő, pedagógus nem tudja, nem veszi figyelembe, ezért látunk 3–4 évesek kezében is cukros, élénkítőszert tartalmazó italt, ami függővé is tesz, a droghoz hasonlóan.

A másik példa Nagy Britannia, ahol Tony Blairnek petíciót küldött a sztárszakács Jamie Oliver, és felajánlotta a segítségét ahhoz, hogy a kormány 280 millió fontos iskolai étkeztetési terve jól sikerülhessen. Oliver szerint a program 20 évet késett, viszont ő maga is főz némely iskolákban, bemutatva, mi az optimális. Az „*Etess engem jobban*” elnevezésű kampány céljait több mint negyedmillióan támogatták aláírásukkal.

A kormány által elkülönített alap az iskolai ételeket előállítóké képzésére, a jobb alapanyagokra, és több friss élelmiszer használatára szolgál. A pénz egyharmadát fordítják a szülők, gyerekek, iskolai alkalmazottak tájékoztatására az egészséges ételekről. A brit miniszterelnök hangsúlyozta, hogy az iskolákban minél több vegyszer- és adalékanyag-mentes, helyben termelt és készített élelmiszert kellene használni. „*El fog tartani egy ideig, míg a gyerekek ízlése megváltozik, de megéri, ha rászoknak az egészséges, jó minőségű ételre*”.

És nálunk mitől változik?

Herczog Mária