

Bölcsődei Élelmezés - Összefoglalás

Szülők részére

Mit és miért eszik a gyerek a bölcsiben?



Készítették a Budaörsi Bölcsődék dietetikusai:

Osváth Andrea

Dietetikus/ Élelmezésvezető

Pitypang Bölcsőde és Gyermekközpont

pitypangdiet@bolcsode-budaors.hu

+3623-415-402

Vitányi Kinga

Dietetikus/ Élelmezésvezető

Százszorszép Bölcsőde

szazszorszepdiet@bolcsode-budaors.hu

+3623-420-959



Bölcsődei Élelmezés - Összefoglalás Szülők részére

Mit és miért eszik a gyerek a bölcsiben?

Bölcsődéi élelmezésünk napi 4x étkeztetéssel, *(reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna)* biztosítja a 6 hónap -3 éves korosztályú bölcsődések napi energiaszükségletének 75%-át. Célunk a gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges energia-, vitamin- és ásványianyag szükséglet fedezése, valamint az új nyersanyagok, ételek fokozatos bevezetése, elfogadtatása. Ennek szabályozásáról a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról gondoskodik, melynek előírásait követve állítjuk össze központi étlapunkat. Az aktuális hatályos rendeletet [IDE KATTINTVA](#) érik el.

Javasoljuk az otthoni étkezéseket, amennyiben lehetséges az aktuális étlaphoz igazítani, hogy minél változatosabb ételekkel találkozhassanak a gyermekek. Az étlapokat mind a gyermekek átadóiban található faliújságokon, mind a honlapon elérhetik [IDE KATTINTVA](#).



Ki dolgozik a konyhán?

Mindkét bölcsődénk saját főzőkonyhával rendelkezik, emiatt lehetőségünk van mindent helyben elkészíteni, azokból az alapanyagokból, amelyeket mi magunk alapos gondossággal választunk ki. A dietetikusok mellett két fő szakács és két fő kézilány dolgozik össze, akik biztosítják az ételkészítés zavartalan folyamatát. Egészen az étlap megtervezésétől arra törekszünk, hogy a gyermekek asztalára minden nap friss, kíváncsú, tápanyagokban gazdag ételek kerüljenek, amelyeket élvezettel fogyaszthatnak el. Mindebben szükséges a szülők támogatása is, hiszen könnyebben elfogadják azokat az ételeket, amelyekkel már otthon is találkozhattak.



Milyen nyersanyagok fordulnak elő a készételekben?

A négy étkezés keretein belül változatosan készítjük el a különböző fogásokat. Reggelire és uzsonnára jellemzően különböző kenyér, zsemle, kiflifélék fordulnak elő elsősorban házi készítésű krémekkel és friss zöldségekkel kínálva. A gyermekek napirendjéhez alkalmazkodva, hogy minél több időt tölthessenek zavartalanul a szabad levegőn, tízóráira kizárólag folyadékot készítünk. Mindezek jellemzően magas gyümölcsstartalmú házi tejturmixok, valamint különböző gyümölcslevek. Ebédre elsősorban főzelékek készülnek saját anyaggal sűrítve, melyeket különböző feltételekkel kínáljuk, valamint készítünk sűrű leveseket házi süteményekkel, rakott ételeket, csőbensülteket, változatos tészta, rizs és alternatív gabonafélékkel készített zöldséges fogásokat. Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül igyekszünk összefoglalni a különböző nyersanyagokkal kapcsolatos előírásokat, és azok megvalósítását.

Tej, tejtermékek

Az 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú tejet használhatunk fel. Tíz ételmezési nap alatt összesen bölcsődei étkeztetés esetén egy fő gyermeknek 2,5 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú (2,5 l tej = 3000 mg Ca) tejterméket kell biztosítanunk. Ezt figyelembe véve szinte minden uzsonnához, valamint néhány reggelihez kínálunk tejet. Különböző tejtermékekből (tej, joghurt, tejföl, tejszín) készítünk habarást a főzelékekhez, tekintettel arra, hogy tejszínt 10 ételmezési napban legfeljebb 3 alkalommal használható. Vajat, vajkrémet kenőzsiradékként legfeljebb három alkalommal tervezhetünk.

Hetente 3 alkalommal a tízórai keretében kínálunk házilag készített magas gyümölcsstartalmú tejturmixot vagy





smoothiet, amelyek hozzáadott cukrot nem tartalmaznak. Fogyasztásra kész élelmiszerként beszerzett ízesített tejkészítményt, például gyümölcsjoghurtot vagy actimelt 10 naponta 1-2 alkalommal biztosítunk. A megfelelő kalcium tartalom biztosítása érdekében emellett hetente több alkalommal szerepel többféle fajtájú (pl. mozzarella, eidami, trappista, pannónia stb.) sajtszelet, házi készítésű sajtkrém, valamint különböző ízesítésű (pl. kapros, snidlinges, feketeretkes, céklás, tavaszi stb.) házi túrókrém az étlapunkon.

Zöldségek, gyümölcsök

Bölcsődei étkeztetés esetén biztosítandó legalább három adag zöldség - ide nem értve a burgonyát - vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában.

A megfelelő zöldségbevitel eléréséhez jellemzően főzelékféléket, csőben sült és rakott ételeket készítünk főételként tálalva, valamint minden nap nyers formában kínálunk zöldséget a reggeli és az uzsonna keretében.

A gyümölcsbevitel fedezéséhez az ebédekhez biztosítunk idényjellegű nyers gyümölcsöt, valamint a már említett tízórára kínált gyümölcsdús turmixokat és gyümölcsleveket.

Szárazhüvelyes az 1-3 éves korosztályban kizárólag áttört formában, legalább egy alkalommal kínálendő, amelyet főként kisétkezéseknél krémek formájában, vagy az ebédek alkalmával feltétként biztosítunk.





Gabonatermékek

Bölcsődei étkeztetésben naponta 2 adag gabona alapú ételkészítés biztosítandó, melyből legalább kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. A megfelelő szénhidrátbevitel eléréséhez különböző zsemle, kifli és kenyérféléket ismertetünk meg a gyerekekkel. Beszállítónk kiváló minőségű, alacsony Na tartalmú pékáruval járul hozzá az ételkészítéshez. Teljes kiőrlésű kenyeret, vagy baguettet 10 ételmezési napban a rendeletnek megfelelően 5 alkalommal biztosítunk.

Száraztészta és rizs 10 ételmezési napban legfeljebb 1 alkalommal adható, amit változatos formában kínálunk, pl. bolognai rövidcső, magyaros kiskagyló, vadas mártás szarvacska tésztával, rizses hús, tarhonyás hús stb. A változatos ételkészítés megvalósításához rizs helyett alternatív gabonaféléket is felhasználunk (pl. kuskusz, köles, bulgur) elsősorban húsgombócok, rakott ételek készítéséhez.

Édesség, finom pékáru 10 ételmezési napban legfeljebb 4 alkalommal adható, az 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet, tejterméket tartalmazókat kivéve. A péksüteményeket (pl. kakaós csiga, csokoládés zabkeksz, különféle pogácsa, túrós

batyu, lekváros bukta stb.), valamint a süteményeket (pl. almás kevert sütemény, barackos túrós pite, boci szelet stb.) szakácsaink helyben készítik el.





Húsok, húskészítmények

Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, valamint az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell. Húskészítményeket 10 ételmezési napban 4 alkalommal használhatunk fel. Kizárólag magas (70-80%) hústartalmú, és alacsony, 23% alatti zsírtartalmú jó minőségű (*Kométa, Sága, Kedvenc ízek, Pick*) termékeket választunk.



Minden héten változatos formában ismertetjük meg a gyermekeket a különböző húsfajtákkal, amelyeket 10 ételmezési napra tekintve legalább 6, de legfeljebb 8 alkalommal biztosítunk. Használunk csirkemell filét, csirkecomb filét, pulykamell filét, sertéskaraj filét, sertéscombot, valamint alkalmanként nyúlcomb filét, és borjúkoronát.

Máj, zúza, szív és májkészítmény 10 ételmezési napban legfeljebb három alkalommal adható, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kísétkezés részeként. Ételkészítéshez csirkemájat használunk fel, melyet főétkezőként (*pl. csirkemáj puffancs, csirkemáj rizottó*) vagy kísétkezés részeként házi májkrémként kínálunk.

Halak

Halat bölcsődei étkeztetésben 10 ételmezési napban legalább 1 alkalommal felhasználandó, ennek megfelelően különböző halfajtákat (*pl. tőkehal, tonhal, szardínia, lazac*) használunk fel az ételkészítés során. Főétkezés részeként (*pl. halpogácsa, zöldséges rakott hal, halrudacska 100%-os színféléből*), valamint kísétkezések alkalmával (*pl. házi halpástétomok elsősorban Rio Mare termékekből*) is biztosítunk halat a gyermekek részére.





Tojás

Az étlapon különböző tojásételeket kínálunk, (pl. tojáspuffancs, főtt tojás, snidlinges tojáskrém), figyelembe véve, hogy 10 napot tekintve legfeljebb három alkalommal adhatunk tojást a gyermekek részére, ebből két alkalommal főételkészítéshez és egy alkalommal kisétkezés részeként.



Zsiradékok

Tíz egymást követő ételmezési nap átlagában az 1-3 éves korosztály részére a napi energiamennyiség legfeljebb 35%-a származhat zsírból. Ételkészítéshez elsősorban Vénusz napraforgóolajat, valamint különböző krémeknél alkalmanként extra szűz olívaolajat használunk fel. A hagyományosan bő zsiradékokban sült ételeket (pl. vagdalt pogácsa, halpogácsa, halrudacska) sütőpapíron sütve készítjük el, hiszen a kicsiknek az emésztésük kímélése érdekében bő zsírban sült ételeket nem adhatunk. Kenőzsiradékként és a kisétkezésekhez készített házi krémekhez (pl. húskrém, halkrém, csirkemájpástétom) Rama vagy Vénusz margarint használunk fel.

Teavaját és ízesített vajkészítményt (pl. magyaros, márványsajtos, zöldfűszeres, medvehagymás vajkrém) 10 ételmezési napban a szabályozásnak megfelelően három alkalommal kínálunk.





Olajos magvak darált formában 10 ételmezési napban legalább 1 alkalommal biztosítandók, ezek közül elsősorban tökmagot, napraforgómagot, és néha sütemények készítéséhez mákot használunk fel.

Folyadékok

Az étkezések mellé minden alkalommal kínálunk folyadékot, valamint egész nap elérhető friss tiszta víz a gyermekek számára. Koffeinmentes teafűből készült teáinkat friss citrommal, minimális cukorral, valamint alkalmanként a téli időszakban mézzel ízesítjük.

Tízóraiak alkalmával hetente két alkalommal elsősorban 100%-os gyümölcsleveket (*pl. alma, narancs, multivitamin, ananász*) biztosítunk.



Ízesítés

Közétkeztetésben nem lehet felhasználni sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra. A közétkeztetés keretében szolgáltatott ételek sótartalmára az 5. melléklet szerinti, korcsoportonként meghatározott értékeket kell alkalmazni, ez bölcsődei étkeztetés esetén 1,5-4g só/fő/nap, amelyből kizárólag jódozott konyhasó használható. Édesítőszer a három év alatti korcsoportnak - a diétás étkezést igénylő szénhidrátanyagcsere-zavarban szenvedők kivételével - nem adható.



Ételkészítésnél kizárólag jódozott sót használunk fel, amelynek mennyiségét minimálisra csökkentettük. Az ételek ízletességét friss és szárított zöldfűszerekkel biztosítjuk (pl. oregano, bazsalikom, kapor, zsálya, rozmarin, petrezselyem, snidling).



Csecsemő és Tipegő étlap

A gyermekek általában 20 hónapos kor felett kezdik meg a bölcsődét, azonban elfordulnak ennél fiatalabbak is. Az igazán kicsik (6-14 hó) számára a szülőkkel történő szoros együttműködéssel alakítjuk ki a csecsemő étrendet, amely folyamatosan alkalmazkodik a gyermek fejlődéséhez. Ahogy egyre biztosabbá válik az étkezés, és maga a rágás folyamata, általában 15-16 hónapos kor körül már tipegő étrendet javaslunk. A tipegő korosztály étlapja mindig a normál gyermek étlapon belül látható, dőlt betűkkel kiemelve. Számukra leves, csőbensült, rakott, tésztás, rizses ételek helyett még életkoruknak megfelelően főzelékeket készítünk, melyeket változatos feltétekkel kínálunk. Zsemle, kifli helyett elsősorban kenyér féleségeket fogyasztanak, valamint a nehezebben rágható, fogyasztható zöldségeket és gyümölcsöket igényeiknek megfelelően helyettesítjük (pl. zöldpaprika helyett héj nélküli kígyóuborka vagy paradicsom, narancs helyett banán vagy alma stb). Ahogyan a gyermek rágása, étkezése fejlődik 20-24 hónapos kor között a kisgyermeknevelőkkel egyeztetve fokozatosan szoktatjuk át normál étkezésre.





Milyen esetben igényelhető diétás ételkészítés?

Érvényes orvosi igazolás bemutatását követően a szülőkkel egyeztetve dietetikus állítja össze a diétás étkezést igénylő gyermek részére az étrendet. Mindkét bölcsődében az egyik szakács *diétás szakács végzettséggel* rendelkezik, ő maga készíti el a különböző diétás ételeket. Az aktuális diétás étlapok [IDE KATTINTVA](#) tekinthetők meg a bölcsőde honlapján, valamint a gyermekek átadójában található faliújságokon.

A jelenlegi jogszabályoknak megfelelően a háziorvos vagy a házi gyermekorvos állíthat ki a kiállítás napjától legfeljebb 6 hónapig érvényes *átmeneti igazolást táplálékallergia vagy táplálékintolerancia diagnózisának felállítása céljából*, amely nem hosszabbítható meg, és nem állítható ki újra. A diagnózist követően a gasztroenterológus, vagy egyéb szakorvos által kiállított igazolás fogadható el, melynek érvényességét a kiállításkor meghatározzák.



Miért nem hozhatnak be gyümölcsöket, esetleg süteményeket, egyéb ételeket a szülők?

Az előírásokhoz ragaszkodva minden elkészült ételféleségnél, amivel a gyermekeket kínáljuk fenntartjuk a nyomon követhetőséget. Mindez azt jelenti, hogy minden nyersanyag beszerzését szállítólevéllel, számlával, visszakereshető formában tudjuk igazolni. Emellett az ételkészítés teljes folyamatában a nyersanyagbeszerzéstől egészen az ételek elfogyasztásig betartjuk a HACCP-ben rögzített szigorú előírásokat, ami a háromévi gyakorisággal végzett NÉBIH minősítés is visszaigazol, hiszen főzőkonyháink mindig kiváló eredményeket érnek el, amit [IDE KATTINTVA](#) is megtekinthetnek. Mindezeket figyelembe véve kérjük Önöket, hogy ne hozzanak be semmilyen ételt, italt gyermekeik részére a bölcsőde területére.



Mikor kóstolhatják meg az ételeinket a szülők?

Minden évben tartunk szülői értekezletet a felvételt nyert gyermekek szüleinek részére, amelyen jellemzően készülünk egy kis kóstolóval is. Ilyenkor elsősorban különböző házi krémeket kínálunk, valamint teát, limonádét.

Emellett a beszoktatás alatt alkalom nyílik minden étkezés kóstolására, valamint az ételek kiértékelésére is. Örömmel fogadjuk visszajelzéseiket, amelyet a kóstolási papíron oszthatnak meg velünk.

Zárszó

Reméljük a fentieket átolvassa átfogó képet sikerült nyújtani Önöknek bölcsődéink főzőkonyháinak működéséről, és a gyermekek étkezéséről. Mindennapi célunk, hogy a közétkezésre vonatkozó szigorú előírások betartása mellett ízletes, tápanyagban, vitamin és ásványi anyagban gazdag változatot értendet kínáljunk bölcsődés gyermekeik részére.



Étkezéssel kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal.

Osváth Andrea

Dietetikus/ Élelmezésvezető

Pityang Bölcsőde és Gyermekközpont

pityangdiet@bolcsode-budaors.hu

+3623-415-402

Vitányi Kinga

Dietetikus/ Élelmezésvezető

Százszorszép Bölcsőde

szazszorszepdiet@bolcsode-budaors.hu

+3623-420-959