

„Egészség-konyha” – Munkahelyi egészségfejlesztési programelem a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézetben

"Healthy kitchen" – Workplace health promotion programme element in the National Institute for Health Development

Szerző: Fekete Krisztina✉
Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

Beküldve: 2016.10.26.

Összefoglaló: A munkahelyi egészségfejlesztés egy olyan folyamatos, tervezett tevékenység, amelynek során egészségesebbé alakulnak a munka- és életkörülmények, illetve a munkavállalók megtanulják, hogyan vegyenek részt saját egészségük fejlesztésében, szemléletük formálódik. Elsődleges cél a munkavállalók fizikai, szellemi és szociális közérzetének javítása-fejlesztése, az elkerülhető megbetegedések és balesetek megelőzése munkahelyi egészségfejlesztési programok formájában, a döntéshozók és a munkavállalók aktív részvételére alapozva. A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézetben 2016 őszén több, egymásra épülő egészségfejlesztési programelem valósult meg, illetve valósul meg a mai napig. Ennek egyike, az intézetben dolgozó dietetikus által vezetett „Egészség-konyha”. Ez a program az egészséges táplálkozás ismereteinek átadására fókuszál, ötvözve a rövid hiteles szakmai tájékoztatást az ételkészítési bemutatóval és kóstoltatással, a kollégák aktív bevonása mellett.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, egészséges táplálkozás, egészség-konyha, gyakorlati bemutató, kóstolás

Summary: Workplace health promotion is a continuous and planned activity which makes working and living conditions healthier and enables employees to take part in the promotion of their own health. The primary aim is to improve and develop the physical, mental and social well-being of employees, to prevent avoidable diseases and mortality through workplace health promotion programmes, based on the active participation of decision makers and employees. In autumn 2016, several successive health promotion programme elements have been implemented, and are still under implementation at the moment, including “Healthy kitchen” led by a dietician of the Institute. This programme focuses on knowledge transfer about healthy diet, by providing brief and credible professional information, and at the same time, presenting how to prepare meals, actively involving participants into the preparations and tasting.

Keywords: workplace health promotion, healthy diet, healthy kitchen, practical presentation, tasting

E cikk tartalma egyrészt kiegészítése az Egészségfejlesztés folyóirat előző lapszámában megjelent két szakmai írásnak¹, másrészt a munkahelyi egészségfejlesztés témájának továbbgondolása intézetünk, a

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (NEFI) azonos elnevezésű tevékenységében programelemként megvalósuló „Egészség konyha” ismertetésén keresztül.

¹ Egészségedre! Mókuserék helyett! – Beszámoló a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet munkahelyi kampányáról, valamint Összefoglaló „A munkahelyi egészségfejlesztés általános szervezeti megvalósítására vonatkozó szakmai útmutatóról”

MUNKAHELY, MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Egy egyén egészségi állapotát egyrészt az öröklött, másrészt a szerzett testi-lelki tulajdonságai, harmadrészt az adott személy ön- és világgépe határozza meg. Egy személy tulajdonságait, mint például egészségi állapotát, valamint magatartását természetesen a rajta kívüli világ is erősen befolyásolja. Az egészségi állapot meghatározottsága szempontjából az egészségügyi, a gazdasági, a pszichoszociális, a társadalmi-politikai és a fizikai környezet hatása igen fontos. A fizikai környezet az egészséget közvetlenül befolyásoló lakó- és munkahely fizikai, kémiai és biológiai jellemzőin, az egészséges életmódhoz szükséges, az azt támogató színterek, eszközök, termékek és szolgáltatások, továbbá az információ és értékeket közvetítő médiatermékek hozzáférhetőségén keresztül fejt ki hatását.¹ (72-73. o.)

A munkahelyi egészségfejlesztés egy olyan folyamatos, tervezett tevékenység, amelynek során egészségesebbé alakulnak a munka- és életkörülmények, illetve a munkavállalók megtanulják, többek között közösségépítő, élményt adó programokon keresztül, hogyan vegyenek részt saját egészségük fejlesztésében.

Miért érdemes befektetni a munkahelyi egészségfejlesztésbe? A sikeres szervezet a támogató környezetben dolgozó, egészséges munkavállalókon alapul. Mivel a munkahelyi egészségfejlesztésnek köszönhetően a munkavállalóknak jobb a közérzetük, és egészségesebbnek érzik magukat, csökken a munkahelyi távolmaradás, erősödik a motiváció, javul a termelékenység, könnyebbé válik a toborzás, csökken a munkavállalók cserélődése. Kutatások bizonyítják, hogy a munkahelyi egészségfejlesztésbe fektetett minden egyes euró 2,5–4,8 euró megtérülést jelent, amely csökkent távolmaradási költségekben jelentkezik.²

Munkahelyi egészségfejlesztési tevékenység lehet például:

- az egészség megóvása: rendszeres egészségügyi felülvizsgálat biztosítása a vérnyomás, a koleszterinszint és a vércukorszint ellenőrzésére;

- baleset- és munkavédelem;
- a testmozgás támogatása: a munkán kívüli testmozgás, például, sport- vagy szabadidőklubtagság költségeinek támogatása (például túra-klub); szervezeten belüli sportesemények, kirándulások szervezése; a munkavállalók sarkalása arra, hogy a lift helyett a lépcsőt használják;
- az egészséges életmód ösztönzése, például az egészséges étkezésről való tájékoztatás; az elmélet gyakorlatba való átültetéséhez megfelelő szolgáltatások biztosítása, többek közt az étterem/büfé/automaták kínálatának a hazai táplálkozási ajánláshoz való igazítása.^{3,4}

Jelen cikk tartalma nem terjed ki a fentebb felsorolt összes munkahelyi egészségfejlesztési területre, csupán egy elemére fókuszál, az egészséges táplálkozásra.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A megfelelő táplálkozás hatása az egészségre a születéstől az idős korig vitathatatlan az optimális fejlődés, a testi-lelki egészség, a jó szellemi, és fizikai teljesítőképeség megőrzése szempontjából, hiánya számos kockázatot rejt magában. A jelenlegi, hazai táplálkozással összefüggő helyzetképet és az azokkal kapcsolatos legfontosabb megállapításokat az 1. táblázat és a 2. táblázat mutatja be.

Nagyobb mérvű szemléletváltásra, egészségváltás elérésére – az egészséges táplálkozás területén is –, a jelenlegi, főként csak hagyományos ismeretátadáson (pl. előadás, írott tájékoztatók) alapuló hazai egészségfejlesztési programok és egészségkommunikációs módszerek egymagukban nem elegendők. Olyan módszertani áttörést jelentő megközelítésre van szükség, amely figyelembe veszi, hogy az egészségmagatartást az ismeretek túl az egészséggel kapcsolatos attitűd és hiedelmek, gyakorlati készségek, az érték- és normarendszer, azaz az egészségkultúra határozza meg, valamint magatartásformáló eszközként használja a korszerű kommunikációt.

1. táblázat: Az Egészségjelentés2015 valamint az OTÁP2014-es felmérés táplálkozással összefüggő főbb megállapításai

| Egészségjelentés 2015 | OTÁP 2014 ^{5,ii} |
|---|---|
| <p>Az étrendi kockázatok tehető felelőssé a felnőtt lakosság egészségveszteségének közel negyedéért, ezek okozták a legnagyobb egészségveszteséget a kockázati csoportok között.</p> <p>Az egészségveszteség által okozott gazdasági veszteség 2010-ben megközelítette a 950 milliárd forintot. Az étrendi kockázatok közül az elégtelen gyümölcsfogyasztást, az olajos magvak és diófélék elégtelen fogyasztása követi, majd a magas só, a kevés zöldség és rost bevitel következik.^{1 (48.o.)}</p> <p>Az étrendi kockázat okozta több mint 800 ezer ELÉVⁱⁱⁱ közel negyede a felnőtt lakosság egészségveszteségének, és ez a veszteség a magyar GDP 3,6%-a! [2. táblázat] Az étrenddel kapcsolatos kockázati tényezők főként a keringési rendszer betegségein keresztül, kisebb részt a daganatos megbetegedéseken és cukorbetegségen keresztül fejtik ki hatásukat.^{1 (51.o.)}</p> | <p>A felnőttek tápanyag beviteli értékei a kedvezőtlen táplálkozási szokásokra vezethetők vissza. Az állati eredetű zsiradékok, a húsok, húskészítmények rendszeres és túlzott fogyasztása, a zöldségek, gyümölcsök, a tej és tejtermékek, valamint a gabonafélék, különösen a teljes kiőrlésű gabonákból készült élelmiszerek igen alacsony fogyasztása jellemző a felnőttekre; 2009-hez képest a halfogyasztás kissé nőtt, de még 2014-ben sem érte el az ajánlott mennyiséget. Nőtt a finompekárú és az ízesített gabonaszemek fogyasztása is, melyek hozzáadott cukortartalmuk miatt jelenthetnek kockázatot. Ezzel párhuzamosan jelentősen nőtt az édesítőszer fogyasztása, melyek szakmai megítélése vitatott. Az étletlenülag előnyösebb, telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok fogyasztása visszaesett, míg a telített zsírsavban gazdag szalonnafogyasztás nőtt. Különösen kedvezőtlen, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása 2009-hez képest csaknem ötödével csökkent! A nők 65%-a, férfiak 68%-a az ajánlott napi 400 gramm zöldség-gyümölcsnél kevesebbet fogyaszt.⁵</p> |
| <p>A 4. legnagyobb egészségkockázat, a túlsúly és az elhízás a magyar felnőtt lakosság egészségveszteségének 14%-áért (656 Mrd Ft) tehető felelőssé. A túlsúly és az elhízás főként a keringési rendszer betegségeiben játszik szerepet, azonban közel azonos arányban a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések és a mozgásszervi panaszok okozta megbetegedésekkel is kapcsolatba hozható.^{1 (48.o.)}</p> | <p>2014-ben a felnőtt nők 62%-a, a férfiak 67%-a, azaz mintegy 5 millió ember rendelkezett súlytöbblettel Magyarországon. Az életkor emelkedésével egyre magasabb a túlsúlyosak és elhízottak aránya. A 18-34 éves nők több mint harmada, a 35-64 évesek kétharmada, az idősebbek több mint háromnegyede súlyfelesleggel rendelkezett 2014-ben. A fiatal férfiak kétötöde, a középkorúak háromnegyede és az idősebb korosztály már több mint négyötöde túlsúlyos vagy elhízott volt.⁶</p> |

Forrás: Egészségjelentés2015 és OTÁP2014

2. táblázat: A 15 év feletti magyar lakosság kockázati csoportok szerinti egészségveszteségei és az azokhoz kapcsolódó, becsült gazdasági veszteség, 2010

| Rang-sor | Kockázati csoport | ELÉV | Gazdasági veszteség Mrd Ft-ban | Gazdasági veszteség a GDP arányában (%) |
|----------|--|---------|--------------------------------|---|
| 1 | Étrendi kockázatok | 833 505 | 945 | 3,6% |
| 2 | Magas vérnyomás | 684 523 | 673 | 2,5% |
| 3 | Dohányzás | 588 744 | 964 | 3,6% |
| 4 | Magas TTI ^{iv} | 517 356 | 656 | 2,5% |
| 5 | Légszennyezés és egyéb környezeti kockázatok | 393 977 | 479 | 1,8% |
| 6 | Alkohol- és kábítószer fogyasztás | 361 011 | 722 | 2,7% |
| 7 | Fizikai inaktivitás | 253 904 | 281 | 1,1% |
| 8 | Magas összkoleszterin szint | 229 177 | 274 | 1,0% |
| 9 | Magas éhomi vércukor szint | 228 893 | 278 | 1,0% |
| 10 | Foglalkozási kockázatok | 51 565 | 113 | 0,4% |
| 11 | Szexuális bántalmazás és erőszak | 27 056 | 50 | 0,2% |
| 12 | Alultápláltság / tápanyaghiány | 13 785 | 20 | 0,1% |

Forrás: Egészségjelentés2015

ⁱⁱ OTÁP = Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat

ⁱⁱⁱ ELÉV = Elvesztett Egészséges Életévek

^{iv} TTI = Testtömeg-index

A nemzetközi irodalomban találunk olyan példákat, melyek segíthetnek a fenti szemléletmód megvalósításában. Ilyen a Rákkutatási Világalap (*World Cancer Research Fund International – WCRF*) által megalkotott táplálkozási keretrendszer (*NOURISHING Framework*),⁷ amely az egészséges táplálkozás, az elhízás és táplálkozással összefüggő nem fertőző betegségek megelőzésének étel- és táplálkozási politikai keretét foglalja össze. [3. táblázat] A keretrendszer

segít azonosítani azokat a beavatkozási pontokat, amelyek biztosíthatják az egészséges táplálkozás megvalósulását az elhízás, daganatok és más nem fertőző népbetegségek megelőzése érdekében.⁸ E pontok közül az étel- és táplálkozási környezet és a viselkedés-változtató kommunikáció elemei jól beilleszthetők munkahelyi egészségfejlesztési programokba. E cikk főként erre fókuszál.

3. táblázat: A táplálkozással összefüggő nem fertőző betegségek megelőzésének étel- és táplálkozási politikai kerete

| Elem | | Politikai terület | Példa lehetséges tevékenységre |
|------------------------------------|---|--|---|
| Étel- és táplálkozási környezet | N | Étel- és táplálkozási címkék szabványok, felhasználásra vonatkozó állítások szabályozása | Tápanyag-összetétel és könnyen értelmezhető kalória címkék a csomagoláson, szabályok a tápanyag- és egészségre vonatkozó állításokkal kapcsolatban |
| | O | Egészséges ételek kínálata közintézményekben | Zöldség-gyümölcs programok, közéleti szabályok, szabványok munkahelyeken, oktatási, egészségügyi intézményekben |
| | U | Gazdasági eszközök használata az élelmiszerek megfizethetősége és a vásárlás ösztönzése érdekében | Céltzott támogatások, ár-promóciók az értékesítés helyén, egészségárazás, egészséggel kapcsolatos étel- és táplálkozási adók |
| | R | Egyes élelmiszerek reklámjainak korlátozása | Gyermekek számára egészségtelen táplálkozást népszerűsítő hirdetések korlátozása, minden médiacsatornán; szponzorálás, promóciós csomagolás korlátozása |
| | I | A táplálkozás minőségének javítása | Só- és zsírtartalom csökkentése, transzzsírok kiküszöbölése, feldolgozott élelmiszerek energiatartalmának csökkentése |
| | S | Az egészséges kiskereskedelmi és közéleti környezet kialakítását ösztönző és szabályozó intézkedések | Kedvezőtlenül ellátott területeken kiskereskedelmi üzletek nyitását ösztönző intézkedések |
| Étel- és táplálkozási rendszer | H | Étel- és táplálkozási lánc multiszektoriális hasznosítása | Étel- és táplálkozási termelés ösztönzése, rendszer-prevenációs szemlélet, multiszektoriális rendszerszintű változtatások |
| Viselkedés-változtató kommunikáció | I | A lakosság tájékoztatása az étel- és táplálkozási témákról | Táplálkozási ajánlások oktatása, tömegkommunikáció, közösségi kampányok |
| | N | Egészségügyi intézményekben táplálkozási tanácsadás | Táplálkozási tanácsadás veszélyeztetett egyének számára, hatékony táplálkozási beavatkozásokkal kapcsolatos irányelvek egészségügyi dolgozók számára |
| | G | Táplálkozással kapcsolatos képzés és készségfejlesztés | Tananyagokban egészséges ételkészítés oktatása, táplálkozás egészségügyi vonatkozásainak oktatása |

Forrás: Egészségmagatartásra ható beavatkozások gyűjteménye

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS ISMERETEK, MEGGYŐZŐDÉSEK, HIEDELMEK

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet által 2015-ben készített Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) kitért olyan, táplálkozással összefüggő meggyőzések, hiedelmek értékelésére is, amelyek befolyásolják az egyént a mindennapi döntéseiben.⁹

A kapott eredmények közül néhány:

- az egészségesnek tartott ételek általában a magyar lakosság 21%-ának nem ízlenek, és 40%-ukat csak az érdekli, hogy amikor eszik, annyit ehessen, amennyivel jóllakik;
- 63%-a egyetért azzal, hogy az egészséges ételek elkészítéséhez sok idő és sok pénz kell;

- 55%-a szerint nem lehet pontosan tudni, hogy melyik étel egészséges, mert a szakértők sem értenek egyet.

Az egészséges táplálkozás több mint a kalóriák fogyasztása, többet jelent az élelmiszerek minőségi és mennyiségi csoportosításánál, s a lakosság számára is több ennél. Ízek, örömforrás, idő, egészség stb. Ezért fontos feladat, és egyben szakmai kihívás a hamis információk, a tévhitek cáfolása, az egészséges táplálkozás egyszerű, gyakorlatban alkalmazható praktikáinak megtanítása, hogy az egészséges ételről a finom, laktató, gyorsan elkészíthető jelző jusson a fogyasztó eszébe.¹⁰

EGÉSZSÉG-KONYHA, MINT KOMMUNIKÁCIÓS SZÍNTÉR

Az utóbbi időben egyre gyakoribbak a médiában egészséges táplálkozással, egészséges ételkészítéssel kapcsolatos főzőműsorok, de a személyes bevonódást, a készségfejlesztést ezek az adások nem teszik lehetővé. Ezzel szemben a munkahelyen szervezett egészségfejlesztési egészség-konyha programok színterei a kics csoportos, sajátélményű, közösségfejlesztő alkalmaknak. Itt pillanatról-pillanatra követhető az ételkészítési folyamat; valóban egyszerű, könnyen és gyorsan elkészíthető ételek születnek; van lehetőség kísérletezni ízekkel, fűszerekkel (például, az alap lencsekrém chilis, tojásos változata, illetve zöldfűszeres, sárgarépás formája is elkészíthető); megkóstolható az elkészült fogás; ismert és kevésbé ismert alapanyagok új felhasználási lehetőségeinek megismerésére van közvetlen lehetőség, például, babos sütemény, sütőtökös tócsni.

Általános szabályként megállapítható, hogy a kis csoporton belüli kommunikációra jellemző a közvetlenség és a kölcsönösség. Általában informális, kötetlen, spontán, a csatornákon az információk gazdagon és szabadon áramolnak. Ezért e kommunikációs

forma alkalmas lehet új információk megosztására, motiválásra, hosszú távon akár viselkedésváltozás elindítására is. Ezt a lehetőséget hordozza/hordozhatja magában az egészség-konyha, mint kommunikációs színtér, és mint interaktív kommunikációs csatorna.

Amennyiben munkahelyi, egészséges táplálkozás el-sajátítását célzó egészségfejlesztési programot szeretnénk megvalósítani, amely nem csupán ismeret-átadásra irányul, hanem motivál, készséget fejleszt, közösséget fejleszt, szükséges átgondolni a lehetőségeket, felmérni az igényeket, és ezek ismeretében kell megtervezni a folyamatot.

A tervezés lépései, valamint a NEFI Egészség-konyha felsorolt tevékenységei némi módosítással a munkahelyen kívül más közösségek, például, egészség-, baba-mama-, várandós-szülő felkészítő-, idős- illetve betegklubok tematikájába is beépíthetők.

Mit érdemes figyelembe venni a munkahelyi, gyakorlati bemutatóval – például, étel-italkészítés, kóstoló – kombinált, egészséges táplálkozást népszerűsítő program tervezésekor? A 4. táblázat egyfajta áttekintése a felmerülő akadályoknak, lehetőségeknek, megoldandó feladatoknak, amelyek száma bővíthet, illetve szűkülhet a tervezés, a megvalósítás, az értékelés során.

4. táblázat: A munkahelyi „Egészség-konyha” tervezésének lépései

| Tervezés lépései | NEFI esetében a megvalósítás lépései |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Van szakmailag alkalmas személy a program tervezéséhez, megvalósításához? - Amennyiben nincs belső munkatárs, külsős szakember felkérhető? (Van-e a felkérésnek anyagi vonzata?) | <ul style="list-style-type: none"> - Igen, van 2 dietetikus munkatársa az intézetnek. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hány fő szükséges a megvalósításhoz? - Kiket szükséges bevonni akár az előkészületekbe, akár a helyszínen a megvalósításba? | <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 fő (alapanyagok beszerzése, szükség esetén előkészítése). - A programon a munkatársak aktív bevonása (az elkészítendő ételek számától függően általában 3-4 fő). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan történik a munkáltató/felsővezetés bevonása a programba, meggyőzése az anyagi támogatásról, munkaidő kedvezményről? | <ul style="list-style-type: none"> - Előzetes tájékoztatás, a munkavállalói előnyök „kidomborítása”. - Az elméleti szakemberek gyakorlati ismeretekkel történő felkészítése a hiteles tanácsadói szerepkörre – munkahelyi gyakorlati továbbképzésként is felfogható. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan történik a dolgozók bevonása? | <ul style="list-style-type: none"> - A program első eleme figyelemfelkeltő levél, később hírlevél, meghívó, szóbeli invitálás, a programon készült ételek leírásának és fotóinak közreadása, a közös tapasztalatok megosztása, a programra el nem jött kollégák kínálása a kóstolóból. [1. ábra, 2. ábra és 3. ábra] - Későbbi terv: kihelyezett program szervezése a Bolgárkerék utcai telephelyen. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hol, milyen formában történik a program meghirdetése? | <ul style="list-style-type: none"> - Intraneten, faliújságon, étkező falán/asztalon. |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mennyi keretünk van az ételbemutatóra, kóstolóra? - Csak nyersanyagköltséggel, vagy rezsiköltséggel is számolni kell? | <ul style="list-style-type: none"> - Felsővezetői engedéllyel kb. 3000 Ft/alkalom a nyersanyagköltség, rezsiköltség esetünkben nincs. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hány alkalmat tervezünk, milyen rendszerességgel? | <ul style="list-style-type: none"> - Jelenleg 2016. augusztus-november között 4 alkalom, 3-4 hetente, szerda reggelként, munkaidőben (felsővezetői engedéllyel). - Folytatás a visszajelzések és a kitöltött egészségterv kérdőív^v válaszai függvényében. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Miről beszélgetünk, mit készítünk, mire van igény? - Történt előzetes felmérés, például, munkahelyi egészségterv részeként az igények feltárására? - Egészségterv hiányában van egy szakmailag alátámasztott elgondolás (pl. kutatások eredményei), amire épül a program? | <ul style="list-style-type: none"> - Jelenleg zajlik a NEFI saját egészségtervének kidolgozása, a kérdőívfejlesztés, így az Egészségjelentés2015 illetve az OTÁP2014 adatai szolgáltatnak szakmai alapot. - Eddigi témák: zöldség italokban, zabpelyhes fogások, tökös reggel, hüvelyesek más köntösben. - Cél: könnyen beszerezhető, idényjellegű, viszonylag olcsó alapanyagok felhasználása; könnyen, gyorsan elkészíthető egészséges fogások készítése. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hány főre számítunk a programon (meghatározza a helyszín mérete)? - Van minimum-maximum létszám? Ezt ki határozza meg? - Be kell jelentkezni a programra, regisztrációhoz kötött? - Mindenki egyszerre látja a bemutatottakat, vagy forgószínpadszerűen ugyanazt többször is be kell mutatni a munkatársaknak? | <ul style="list-style-type: none"> - Előzetes szóbeli és írásbeli visszajelzések alapján. - Egy-egy alkalommal 10-15 fő állandó érdeklődő + 3-5 fő alkalmi részvétele. - Mindenki közelről láthatja a folyamatokat, kóstolhat, bekapcsolódhat az alkotás egyes fázisaiba a helyszínen, önkéntes jelentkezéssel. Többszöri bemutatás helyett 2-3, alapanyagában hasonló étel párhuzamos készítése teszi lehetővé az aktív - kreatív részvételt, pl. az ízesítésben, a hozzávalók bővítésében, tálalásban. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hol lesz az esemény? Saját/intézményi keretek közt vagy külső helyszínen (például, közeli, meglévő tanterem)? | <ul style="list-style-type: none"> - NEFI, Diószegi úti, 3. emeleti étkező. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Milyenek a feltételek? Például, az alapanyagok szállítása, tárolása, tisztítása; kézmosás, mosogatás stb. megoldott? | <ul style="list-style-type: none"> - A felsoroltak mindegyike megoldott. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Milyen eszközök állnak rendelkezésre, mit kell a programgazdának vinni/biztosítani? - Milyen a konyha/étkező/bemutató helyszínének felszereltsége? | <ul style="list-style-type: none"> - Rendelkezésre álló eszközök: tányérok, poharak, zöldségghámozó, konzervnyitó, vízforraló, mikrohullámú sütő, kancsó, kéztörölő, hosszabbító. - A tervezett ételek elkészítéséhez alkalmanként a hiányzó eszközöket biztosítani kell (többen is hozzájárulnak konyhai berendezések, szükséges tárgyak behozatalával a program sikeréhez). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mennyi időnk van az ételkészítésre, bemutatóra? | <ul style="list-style-type: none"> - 1 óra, 8.30-9-30 között. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mennyi idő szükséges a bemutatón túl, az előkészítéshez és az utómunkálatokhoz? | <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítés: 3-4 óra (témák meghatározása, receptek gyűjtése vagy kitalálása, alapanyagok tisztítása, darabolása, helyiség rendezése). - Utómunkálatok: 3 óra (mosogatás, az étkező visszarendezése). - A receptúrák leírása, tápanyagtartalmak kiszámolása, szakmai és praktikus gyakorlati javaslatok megfogalmazása: 3 óra [4. ábra] |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan történik a program hatásának, hasznosságának felmérése? | <ul style="list-style-type: none"> - Kérdőívvel (a kérdőív kidolgozása jelenleg folyamatban van). |

Forrás: Egészségfejlesztési programelem, NEFI, Egészség-konyha 2016

^v A munkahelyi egészségterv olyan komplex programtervezet, amely az Intézet munkavállalóinak életminőségét és munkafeltételeinek javítását, egészségük fejlesztését szolgálja. Az egészségterv megvalósításának lépései közé tartozik a munkavállalók egészséggel kapcsolatos magatartásának felmérése (például: táplálkozás, fizikai aktivitás-tesztelés, dohányzás, stresszkezelés stb.), kérdőív segítségével. A kapott adatok alapján történik a munkahelyi egészségfejlesztő programok kialakítása.

1. ábra: Meghívó az Egészség-konyha augusztus 24-i programjára



„Jöjjen, aki éhes, aki jó tisztekre vár,
Álljon be a sorba, amíg tele van a tál.”

Kedves Kollégák!

E héten szerdán, azaz augusztus 24-én újra sok szeretettel várlak benneteket a 3. emeleti étkezőbe 9 - 10 között.

De csak óvatosan közelítetek, mert nagyon zabos leszek 😊.

Igen, igen most a ZABPEHELYNEK jut a főszerep, amely lesz tálban, turmixban és gofrisütőben.
Még varázsolni is fogok Nektek, mint nyuszi a kalapból, de hogy hogyan? Az maradjon az én titkom szerda reggelig...

Gyertek el! Kóstolgassatok, és ha van kedvetek, hozzatok kevés kóstolót kedvenc gabonás finomságotokból.

Múltkor Erzsike és Jóska szünesítette a boszorkánykonyha italpalettáját. Szerdán kinek van kedve megcsillogtatni „zabos” oldalát?
Turmixgépre, zöldséghámozóra, vágódesszkákra, és késekre most is számíthattok.

Holnap én egészséges, finom, gyorsan elkészíthető főként édes zabfalatokkal készülök Nektek, de valahogy a kolbász is előkerül....
Ne zabolázzátok meg kíváncsiságotokat, gyertek el szerda reggel! Kriszta





Forrás: Egészségfejlesztési programelem, NEFI, Egészség-konyha 2016

2. ábra: Sütőtökös recept alapanyagai



Forrás: Egészségfejlesztési programelem, NEFI, Egészség-konyha 2016.

Fotót készítette: Asbóth Katalin

3. ábra: Zabpelyhes lepény készítése közben



Forrás: Egészségfejlesztési programelem, NEFI, Egészség-konyha 2016.

Fotót készítette: Asbóth Katalin

4. ábra: Sütőtökről összeállított anyag receptekkel (részlet)

Kedves Kollégák!

Múlt héten október 5-én, a NEFI munkahelyi egészségfejlesztési program keretében harmadszor is összegyűltünk a „boszorkánykonyhában”. TÖK jó volt veletek együtt „TÖKörészni”, azaz sütőtökös ételeket készíteni, kóstolgatni, kísérletezni fűszerekkel, hozzávalókkal a TÖKéletes falat megalkotásában.

Igen-igen, a SÜTŐTÖK volt terítéken, sütve, párolva, krémként, italként.

Sok jót lehet mondani eme aranyárga csodáról. Ha érdekel benneteket, milyen értékeket rejt ez a növény, olvassátok el, ami az Új Diéta (dietetikusok lapja) egyik régebbi lapszámában megjelent „10 dolog, amit a sütőtökről tudni kell” címen: <http://www.ujdieta.hu/index083c.html?content=659>.

Sokszor a burgonya helyett köretként is ajánlják a sütőtököt, de ne feledjétek, ha csupán az energia- és szénhidrát tartalmat vetjük össze, a különbség elhanyagolható a két zöldség között, ha viszont sült tökként esszük (à la nature), ne feledjük, jócskán veszít sütés alatt víztartalmából, ám energia- és egyéb beltartalmi értékei megmaradnak, sőt a folyadékvesztés miatt még nőnek is.

| Nyersanyag neve: | Energia (kJ/kcal 100 grammban) | Szénhidrát (100g/g) |
|--|--------------------------------|---------------------|
| Burgonya | 395 kJ/94 kcal | 18,4 g |
| Sütőtök | 336 kJ/80 kcal | 16,5 g |
| Sült sütőtök (saját mérés alapján)* | 592 kJ/141 kcal | 29,1 g |

* már tudtam mi lesz a boszorkánykonyha témája, mikor úgy adódott, baráti társaságba megyek ahová sült sütőtököt vittem „desszert” gyanánt, csemegének. A tököt megmostam, megszabadítottam amitől meg kellett, majd lemázsáltam, megsütöttem, újra mérlegre tettem, sőt a héját is visszamértem, miután kiittük belőle a tököt. Sütés előtt tököm 2585 grammot nyomott, míg sütés után csupán 1464 grammot, azaz 1121 g vizet sitty-suttu elveszített, a jó egy órás sütés alatt. 2585 gramm sütőtök = 2068 kcal, 1464 gramm sült sütőtök szintén 2068 kcal (a héj súlyát már előtte levontam a mért értékekből). Azaz 100 g sült sütőtök (az én mérésém alapján) = 141 kcal

Na, nem szaporítanám tovább a betűket, íme, a tökös finomságok receptjei és azok beltartalma¹:

Forrás: Egészségfejlesztési programelem, NEFI, Egészség-konyha 2016

Az Egészség-konyha, mint (munkahelyi) egészségfejlesztési programelem egyszerűen, szó szerint kézen fogható formában segíti az résztvevőket az egészséges táplálkozás mindennapi gyakorlatának megvalósításában.

Az új ingerek, élmények – például, ezt én is el tudom készíteni felismerés – sikerélményt adnak, növelhető a kompetenciaérzés és a tényleges készség. A

meglepő, ámde finom íz kombinációk, az ételkészítésre szánt viszonylag kevés időráfordítás és a tudatos, könnyen/könnyebben elérhető és megfizethető alapanyagok felhasználása a motivációt erősíti. Mindezek befolyásolják a szemléletet, a tudatos választást, vagyis az egészségmagatartást, hosszú távon az egészségesebb életmód előmozdítását.

¹ Egészségjelenet 2015 (szerk: Vitrai J., Varsányi P.) Információk a hazai egészségveszteségek csökkentéséhez. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet. 2015.

² Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OHSA), Munkahelyi egészségfejlesztés munkáltatók számára http://osha.europa.eu/hu/publications/factsheets/hu_93.pdf (Elérve: 2016.10.22.)

³ Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OHSA), Munkahelyi egészségfejlesztés munkavállalók számára <http://osha.europa.eu/hu/publications/factsheets/94> (Elérve: 2016.10.22.)

⁴ <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (Elérve: 2016.10.22.)

⁵ https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/ (Elérve: 2016.10.22.)

⁶ http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/otap_testsulyxjavit.pdf (Elérve: 2016.10.22.)

⁷ <http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework> (Elérve: 2016.11.11.)

⁸ Egészségmagatartásra ható beavatkozások gyűjteménye – TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001 Szervezeti hatékonyság fejlesztése az egészségügyi ellátórendszerben – Területi együttműködések kialakítása

⁹ http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldal/oldal/szakmai-anyagok/szakmai-anyagok-egeszsegkommunikacios-felmeres/ (Elérve: 2016.10.22.)

¹⁰ Fekete K.: A COM-B-modell és az erre épülő 2015. évi Egészségkommunikációs Felmérés (EKF) érdekességei, Új Diéta, 2016;4:14-19