BEVEZETŐ

A táplálkozásnak az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében kiemelt szerepe van. A hazai halálozási statisztikát vezető szív- és érrendszeri betegségek illetve ezek kockázati tényezői, mint pl. elhízás és cukorbetegség jelentősen függenek a táplálkozástól. Ugyanez elmondható a daganatos betegségekről is.

Táplálkozási kockázati tényezők közé tartoznak egyebek mellett a fokozott energia- és zsírbevitel, a nem megfelelő zsírsavösszetétel, az egyszerű szénhidrátok túlzott fogyasztása, a napi 5 grammot meghaladó sóbevitel és az alacsony zöldség-gyümölcs fogyasztás.

Korábbi vizsgálataink eredményei alapján megállapítható, hogy az ismertetett táplálkozási kockázati tényezők már gyermekkorban kimutathatók [1,2]. Ezzel összefüggésben pl. a 2005/2006-os tanévben Budapesten végzett reprezentatív vizsgálatunk szerint a túlsúlyos/elhízott gyerekek aránya általános iskolások körében 26%, középiskolásoknál 16% volt.

Nemzetközi tanulmányok megerősítik hogy az iskola kiváló színtér a gyermekek helyes táplálkozási szokásainak kialakításában, ismereteik bővítésében. Az iskolai környezet egészségessé tételével, az egészséges táplálkozás irányelveinek érvényesítésével lehetőség van a gyermekek egészségmagatartásának formálására. Az iskolai közétkeztetés ebben jelentős szerepet tölthet be, hiszen feladata az egészségi állapotnak, az élettani szükségletnek megfelelő energia-, és tápanyag-összetételű és jellegű étkezés biztosítása. [3] Mindezeken túl szerepe, hogy megismertesse az egészséges táplálkozást, befolyásolja a táplálkozási magatartást és hozzájáruljon az egészség megőrzéséhez.

2008-ban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat intézeteivel együttműködve felmérést végzett az általános- és középiskolák táplálkozás-egészségügyi környezetéről. A vizsgálat célja volt feltérképezni az iskolák által biztosított étkezési lehetőségeket, a menzák, az iskolabüfék és az intézmény területén található étel- és italautomaták választékát, feltárni azokat a táplálkozás-egészségügyi kockázatokat, melyekkel célzott beavatkozási pontok határozhatók meg.

Jelen kiadványunkkal a felmérés legfontosabb előzetes eredményeit kívánjuk bemutatni, ráirányítva a figyelmet a regionális különbségekre is.

Dr. med. habil. Martos Éva
főigazgató főorvos

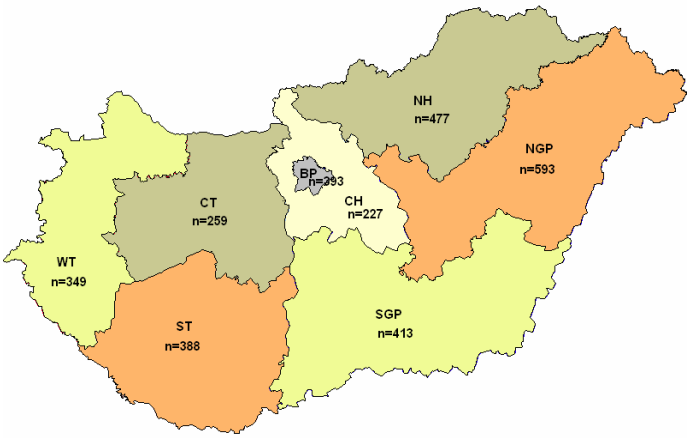
[1] Péter Sz., Regöly-Mérei A., Bíró L. és mts.-ai: Lifestyle of Hungarian Adolescents Observations among Metropolitan Secondary School Students. Ann Nutr Metab 2008; 52: 105-109.
[2] Péter Sz., Regöly-Mérei A., Bíró L. és mts.-ai: Lifestyle of School Children: Representative Survey in Metropolitan Elementary Schools – Part One. Ann Nutr Metab 2007; 51:448-453.
[3] 1997. évi CLIV Törvény 50. § (3)

TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI KÖRNYEZET

A felmérés célja. Aktuális országos helyzetképet kapni az általános- és középiskolákban található étkezési lehetőségekről.

Módszer. A felmérés az OÉTI által kidolgozott egységes szempontrendszer szerint történt. A 78 kérdésből álló, az iskola általános adataira, a menzára, a büfére, az étel- és italautomatákra vonatkozó kérdőívet 3099 iskolában (ahová 997.170 tanuló jár) vették fel az ÁNTSZ munkatársai 2008-ban (1. ábra). Az adatok feldolgozásakor kérdésenként csak az értékelhető válaszok számát vettük figyelembe.

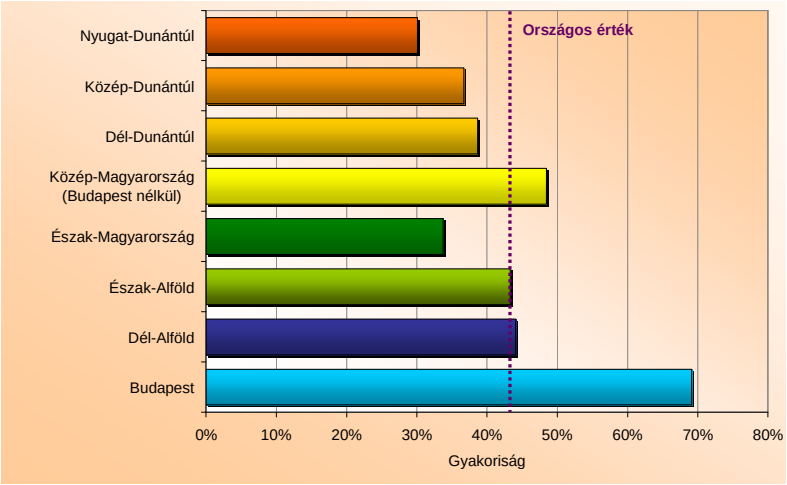
1. ábra: A felmérésben résztvevő iskolák száma a régiókban és Budapesten, 2008



A felmérésben résztvevő iskolák. Az összesen 3099 iskola döntő többsége általános, tizede speciális oktatási-nevelési intézmény volt. A felmérésben résztvevő iskolák 62%-a 1-8 osztályos általános iskola volt, 9-12 osztályos középiskola 17%, kevesebb mint negyedük 1-4 és 1-12 osztályos iskola volt.

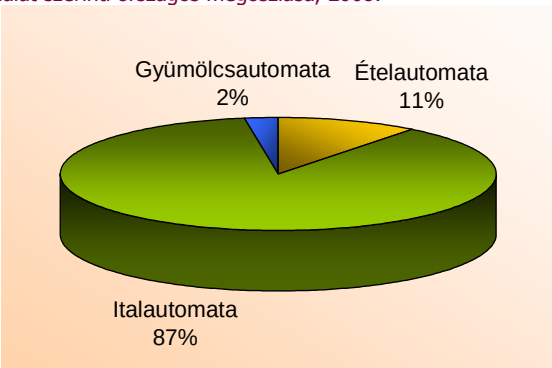
Étkezési lehetőségek az iskolában. Az iskolák 92%-ában volt menza, további 3%-ában szervezett formában oldták meg az étkeztetést, de az intézmények 5%-ában nem volt biztosítva a helyben étkezés. Büfét az iskolák közel felében üzemeltettek (2. ábra), ez az arány Budapesten csaknem 70% volt.

2. ábra: Büfék %-os előfordulása a régiók és Budapest iskoláiban, 2008.



Az iskolák egyharmadában volt étel- vagy italautomata, ezek közül gyakoribb az italautomata. Ételautomata az iskolák 11%-ában, gyümölcsautomata pedig mindösszesen 2%-ukban volt megtalálható (3. ábra).

3. ábra: Az automaták kínálat szerinti országos megoszlása, 2008.

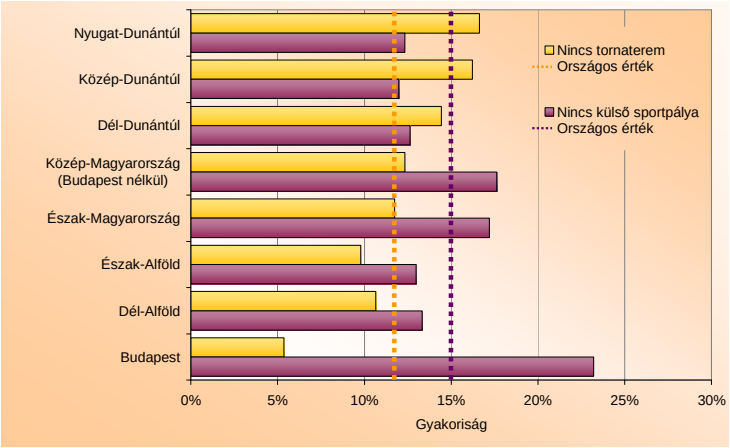


Ingyenes tej, gyümölcs és ivóvíz. Az intézmények mindössze 15%-a vett részt az iskolatej programban. A tanulók ingyenes zöldség- és gyümölcsellátásáról az intézmények 14%-ában tudtak gondoskodni, csaknem teljes egészében a menzához kapcsolódóan. A válaszadó iskolák több mint felében (64%-ában) nem volt az illemhelyen kívül ingyenes ivóvíz vételi lehetőség. Azokban az iskolákban, ahol ez megoldott, jellemzően ivókútból és kis százalékban kihelyezett ballonos automatából juthattak ivóvízhez a gyermekek.

Oktatás, iskolai egészségnapok, életmódprogramok. Az iskolák 98%-ában oktatták a tanulókat az egészséges életmódról. Jellemzően más tanórák keretein belül (72%), de 10%-ban külön tanórát biztosítottak erre a célra. Mindössze az iskolák 2/3-a szervezett évente legalább egy egészségnapot. 2007/2008-as tanévben az intézmények több mint fele részt vett valamilyen egészséges életmódot népszerűsítő programban.

Iskolai sportolási lehetőségek. Az iskolák átlagosan 12%-a nem rendelkezett tornateremmel (4. ábra). A budapesti intézmények mindössze 5%-ában, a dunántúli régiók iskoláinak 14-17%-ban nem volt tornaterem. A külső sportpályával való ellátottság valamivel kedvezőbb.

4. ábra: A tornateremmel és külső sportpályával NEM rendelkező régiós és budapesti iskolák aránya, 2008.

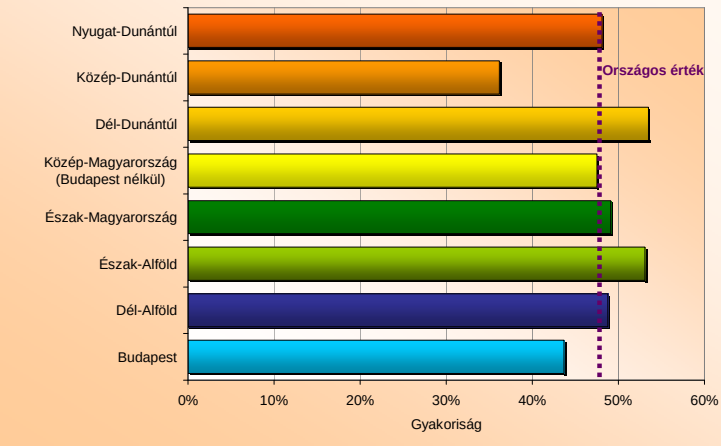


MENZA

Menza igénybevétele

A csaknem 1 millió tanuló közel fele ebédelt az iskolában (5. ábra), az életkor előre haladtával csökkenő arányban: az alsó tagozatosok 85%-a, a felső tagozatosok 47%-a, míg a középiskolások 20%-a étkezett menzán.

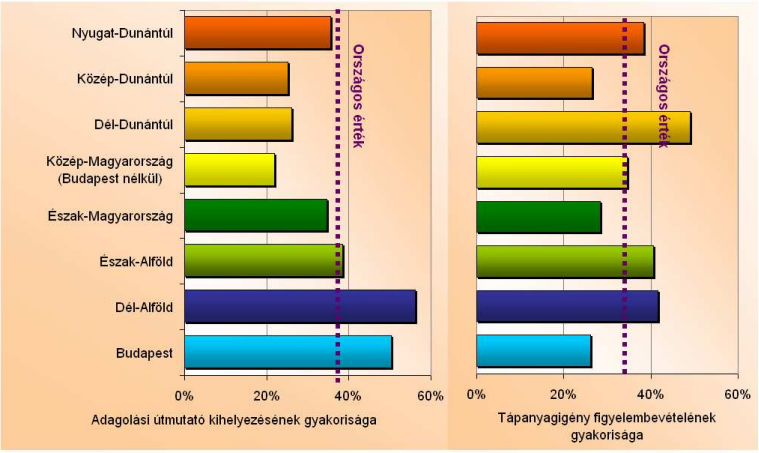
5. ábra: Az iskolai menzán étkezők aránya a régiókban és Budapesten, 2008



Ételek tálalása

Étlap, adagolási útmutató, tápanyagigény. Az iskolák többségében (90%) volt kifüggesztve étlap, ugyanakkor adagolási útmutató átlagosan csak 38%-ban volt megtalálható. Budapesten és a Dél-Alföldi régió oktatási intézményeinek több mint felében látható helyen volt az útmutató. Az adagolási útmutatók hiánya is közrejátszhat abban, hogy a gyermekek tápanyagigényét mindössze az iskolák 39%-ában vették figyelembe. A Dél-Dunántúli régióban volt a legkedvezőbb ez az arány, de itt sem érte el az 50%-ot (6. ábra).

6. ábra: Az adagolási útmutató kihelyezésének és a tápanyagigény figyelembevételének gyakorisága a régiókban és Budapesten, 2008



Menza-környezet

A tanintézmények 16,5%-ában nem figyeltek arra, hogy az étkezés kultúrált körülmények között, szépen terített asztalon történjen. Pedig a kellemes étkezési körülmények pozitívan befolyásolják a tanulók étvágyát, és kedvező hatással vannak a közérzetükre.

Sótartó az asztalon. Az iskolák 44%-ában megtalálható volt a sótartó az asztalon. Legnagyobb arányban az Észak-Magyarországi (52%), legkisebb arányban pedig az Észak-Alföldi (32%) régióban volt kihelyezve sótartó.

Ételek felismerhetősége elégedettség mérés. A választ adó iskolák 2%-a jelezte, hogy a menzákon feltálalt étel nem ismerhető fel. Észak-Magyarország területén az iskolák 8%-a mondta ugyanezt, mely kiemelkedik az országos átlagból.
A válaszoló menzák 29%-ában nem történt elégedettségi felmérés a gyermekek körében.

Étrend összeállítása

Élelmezésvezető képzettsége

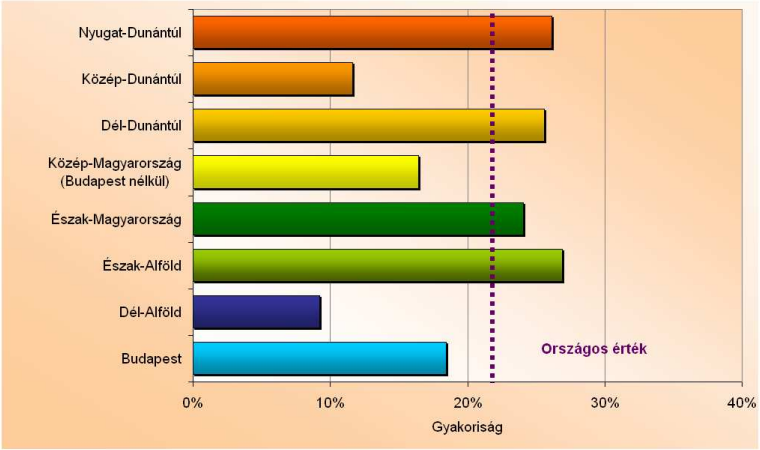
Erre a kérdésre az intézmények egyharmada válaszolt. Az élelmezésvezetők 7,5%-ának szakirányú főiskolai, 69%-ának élelmezésvezetői tanfolyami végzettsége volt. A szakképesítés nélküliek aránya 4,2% volt.

Étlaptervezés

Az iskolák egyharmada jelölte meg, hogy kik vettek részt az étlaptervezésben. Majdnem minden intézményben az élelmezésvezető bevonásával készítették az étlapot, mindössze 10%-ban vett részt az étlaptervezésben dietetikus is.

Tápanyagszámítás az étlaptervezéskor. A válaszadók 22%-nál az étlaptervezés során nem történt energia- és tápanyagszámítás. Az Észak-Alföldi és a Nyugat-Dunántúli régióban a válaszadó menzák több mint egynegyedében nem történt tápanyagszámítás (7. ábra).

7. ábra: Tápanyagszámítást NEM végző menzák aránya a régiókban és Budapesten, 2008.

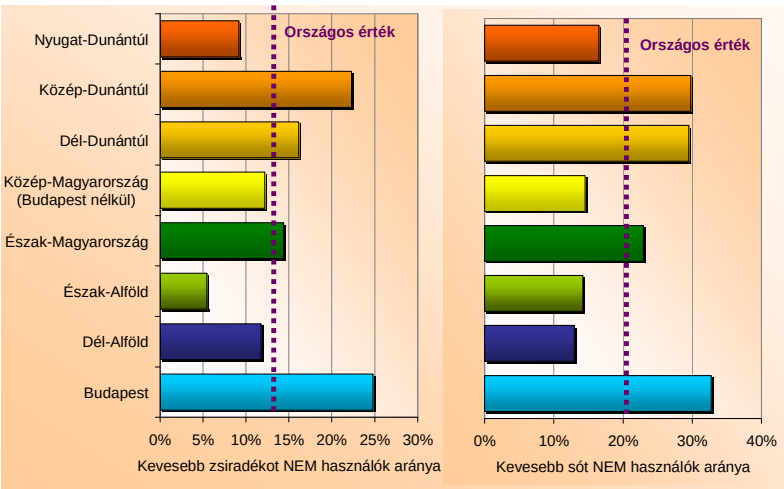


Nyersanyag felhasználás és korszerű ételkészítés

Csökkentett zsírtartalmú nyersanyagok. Az országos átlag szerint az iskolák 81%-a használt csökkentett zsírtartalmú nyersanyagokat, és 87%-a kevesebb zsiradékkal készítette az ételeket (8. ábra).

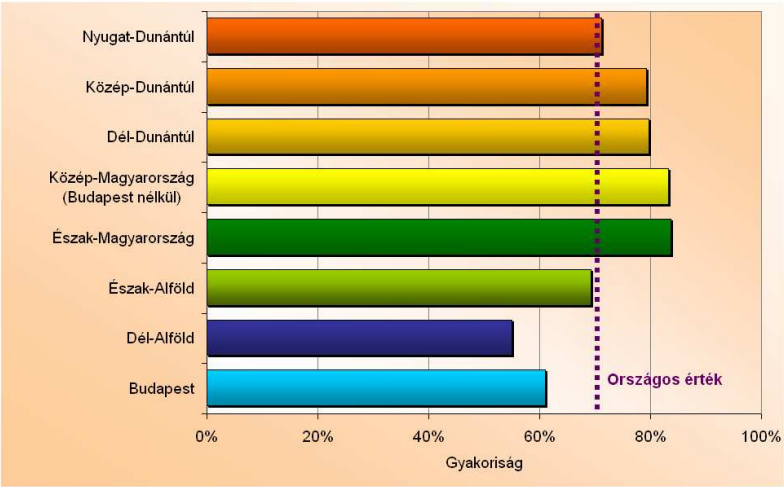
Felhasznált só csökkentése. A kitöltött kérdőívek alapján átlagosan a válaszadók 80%-a kevesebb sóval készítette az ételeket (8. ábra), és 80%-uk jódozott sót használt. Kiemelkedő a Dél-, és Közép-Dunántúli régió valamint Budapest, ahol a válaszadók egyharmada felelt úgy, hogy nem használ kevesebb sót. A menzák 18%-a nem használt ételízesítőt.

8. ábra: A régiók és Budapest menzáinak aránya, ahol KORSZERŰTLEN ételkészítési eljárásokat alkalmaznak (zsiradék és só használat), 2008.



Félkész ételek mellőzése, korszerű ételkészítési eljárások. A menzák 41%-a nem használt kész és félkész termékeket. Korszerűtlen ételkészítési eljárás azonban a válaszadók 75%-ra volt jellemző.(9. ábra).

9. ábra: A KORSZERŰTLEN ételkészítési eljárásokat alkalmazó menzák aránya a régiókban és Budapesten, 2008.



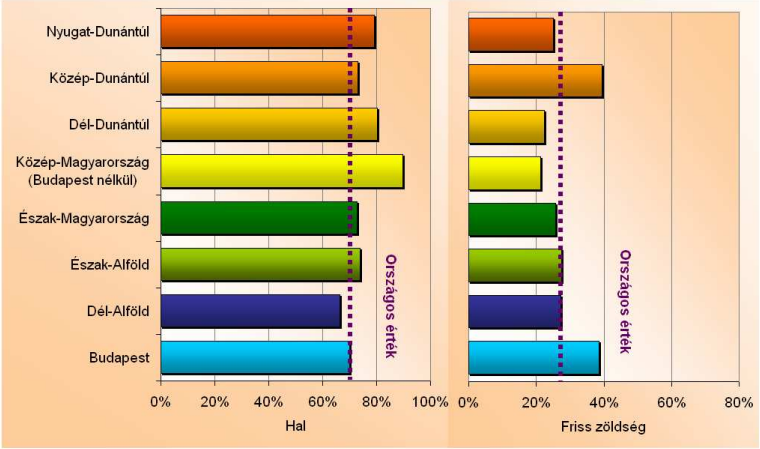
Egyes élelmiszerek felhasználásának gyakorisága

Ez az alfejezet az egyes élelmiszerek felhasználási gyakoriságáról ad képet két hetes (10 napos) intervallumra vonatkoztatva.

Hal. 10 nap alatt a menzák átlag 75%-ánál 3 vagy kevesebb alkalommal kínáltak halat a gyerekeknek. Ez az arány a legmagasabb a Közép-Magyarországi régióban (90%) (10. ábra).

Friss zöldség. A kérdésre választ adó iskolák 27%-a 10 nap alatt csak 0-3 alkalommal használt friss zöldséget. A Közép-Dunántúli régió valamint Budapest iskoláinak 40%-a nem vagy ritkán használt friss zöldséget. (10. ábra). Főzelékfélét a menzák 75%-ában kéthetes időszakban legfeljebb 3 alkalommal biztosítottak a gyerekeknek.

10. ábra: A hal és friss zöldség felhasználás ≤3 alkalom/10 nap a régiók és Budapest menzáin (%), 2008.

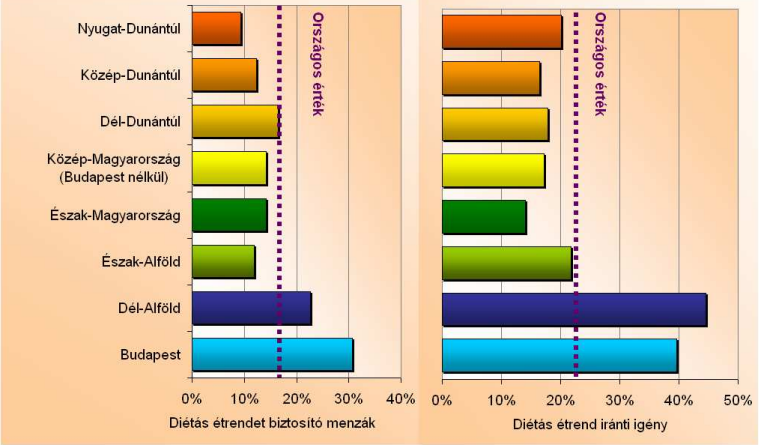


Teljes kiőrlésű gabonafélék. A válaszadó iskolák (csak 58%!) fele nem használt a kéthetes periódus alatt egyszer sem teljes kiőrlésű gabonaféléket.

Állati zsiradékok felhasználása. A válaszadók 9%-a használt naponta állati zsiradékot, 40%-uk viszont egyáltalán nem használt. Az iskolák 17%-a legalább heti 2 alkalommal használt sütőzsiradékot.

Diétás étrend iránti igény és hozzáférés. A diétás étkeztetésre (pl. tej- vagy gluténmentes) a megkérdezett iskolák 24%-ában volt igény, a legnagyobb arányban a Dél-Alföldön (45%) és Budapesten (40%). Azonban az intézmények 84%-a nem biztosított diétás étkeztetést. A legnagyobb arányban Budapesten volt lehetőség diétás étkezésre, a legkevésbé Nyugat-Dunántúlon (11. ábra).

11. ábra: A diétás étrend iránti igény és hozzáférési lehetőségek aránya a régiókban és Budapesten, 2008.



Élelmezési norma

A menzával rendelkező iskolák egyharmadának válaszai alapján az egy főre jutó átlagos élelmezési norma 308 Ft volt (minimum: 100 Ft; maximum: 770 Ft) Csak ebédre átlagosan 213 (121-610 Ft) jutott. Az ebédre jutó átlag norma Nyugat-Dunántúlon volt a legalacsonyabb (183 Ft), míg Budapesten a legmagasabb (284 Ft).

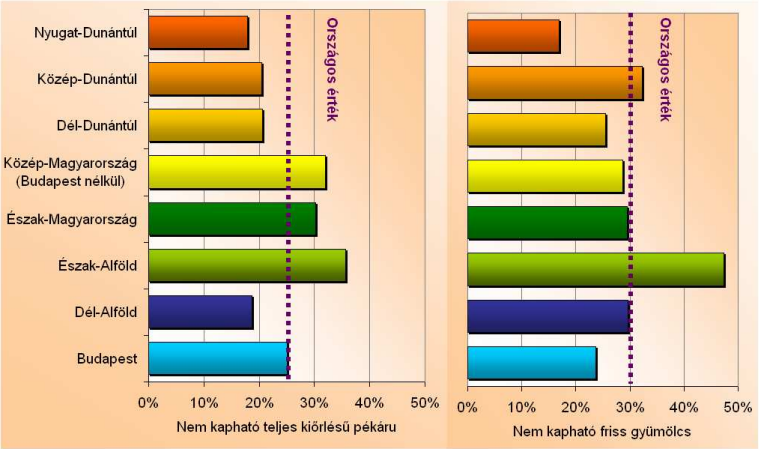
BÜFÉK

A 3099 iskola közül büfét 1331 iskolában üzemeltetnek. Budapesten büfé az intézmények csaknem 70%-ban, Nyugat-Dunántúlon mindössze 30%-ban működött. Országosan mintegy félmillió gyermeknek adott a lehetőség, hogy az iskolai büfét igénybe vegye.

Teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér, pékáru országosan már csak a büfék kínálatának 26%-ából hiányzik. A kínálatban jelentős regionális különbségek vannak (12. ábra).

Friss gyümölcs. A büfével rendelkező iskolák 30%-ában nem árusítottak gyümölcsöt semmilyen formában. A kitöltött kérdőívek alapján a legkedvezőtlenebb volt a helyzet az Észak-Alföldi régióban, ahol az iskolai büfék közel felében egyáltalán nem kapható gyümölcs (12. ábra).

12. ábra: Teljes kiőrlésű pékárut és gyümölcsöt NEM árusító iskolai büfék aránya a régiókban és Budapesten, 2008.



Zöldség. A válaszadó intézmények 78%-a a szendvics részeként árusított nyers zöldséget, önmagában zöldség mindössze 9%-ban fordult elő. A legtöbb zöldséget árusító iskolai büfé Budapesten, Közép-Magyarországon valamint a Nyugat-Dunántúlon volt megtalálható.

Tej, tejtermék. A büfék 18%-ában nem volt kapható tej. A legkedvezőtlenebb volt a helyzet az Észak-Magyarországi, valamint az Észak-Alföldi régióban, ahol a válaszadó iskolák büféinek közel egynegyede nem árusított tejet. Natúr és ízesített savanyú tejtermékeket a büfék 60%-ában árusítottak.

Édességek. Az iskolai büfék túlnyomó többségében (>90%) régiótól függetlenül kaphatóak voltak különféle csokoládék és müzli szeletek. A kétféle nassolnivaló előfordulási gyakorisága közel azonos volt. A büfék felében egyéb egészséges snack-eket (pl. aszalt gyümölcs, almachips) is árultak.

Ásványvíz. A válaszadó iskolákban minden régióban 90% fölötti arányban árusítottak szénsavas és mentes ásványvizet, kivétel Észak-Magyarország (83%) és Közép-Dunántúl (83%).

Rostos gyümölcslé. A válaszadó intézmények többségében (64%) árusítottak 50-100%-os rostos gyümölcsleveket. A legnagyobb arányban Budapesten és a Nyugat-Dunántúli régióban (79% és 77%), az Észak-Alföldi régióban azonban csak a büfék 47%-ának árukínálatában szerepeltek magas rosttartalmú italok.

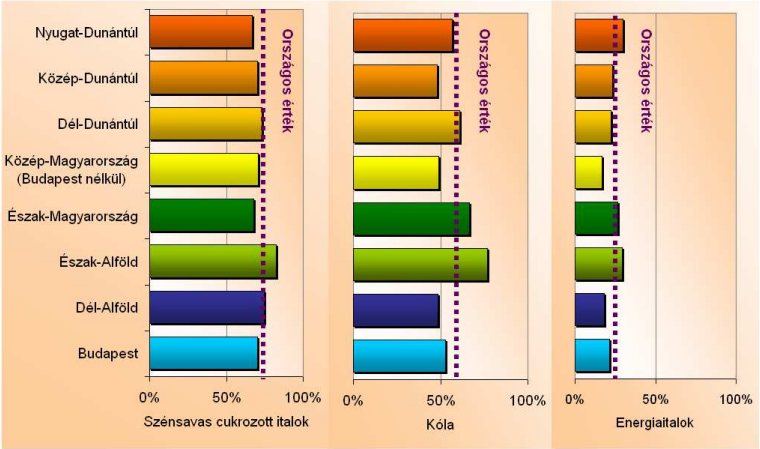
Light vagy diétás üdítő. A válaszadó büfével rendelkező iskolák több mint 60%-ában árusítottak alacsony energiatartalmú italokat. Jelentős regionális különbségeket nem találtunk.

Szénsavas cukrozott üdítő. A válaszadók közel ¾ része árusított szénsavas cukrozott üdítőitalt. Az ilyen jellegű italok legnagyobb arányban az Észak-Alföldi iskolai büfékben voltak kaphatók, a legkisebb arányban a Nyugat-Dunántúlon (13. ábra).

Kóla-félék. A büfével rendelkező iskolák több mint felében árusítotak kólát, a legnagyobb arányban az Észak-Alföldön (77%), a legritkábban a Közép-Dunántúlon (49%) volt a büfékben kóla (13. ábra).

Energiaitalok. Rendkívül kedvezőtlen, hogy a válaszadó iskola büféinek közel negyedében volt valamilyen energiaital, a legnagyobb arányban a Nyugat-Dunántúli és Észak-Alföldi régiókban, ahol a büfék egyharmada árusított ilyen italt (13. ábra).

13. ábra: A nem ajánlott italokat árusító büfék gyakorisága a régiókban és Budapesten, 2008.

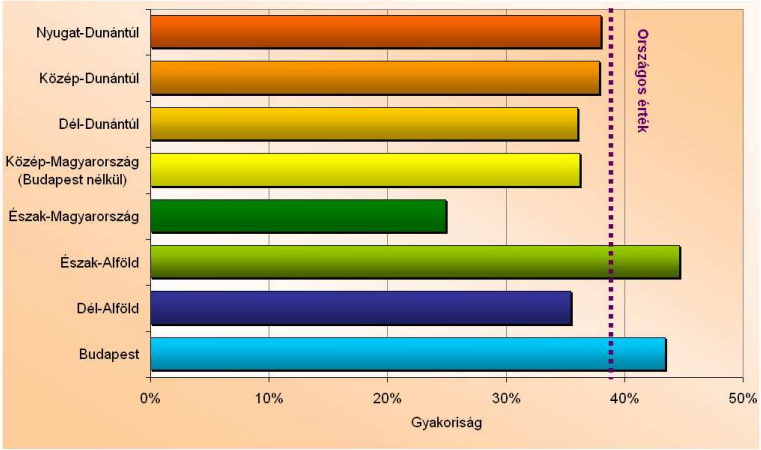


Árak. A büfék átlagos árai közül a gyümölcsökét emeltük ki: országos átlagban legkevesebb 58-Ft-ot kellett a gyümölcsökért fizetni. A legmagasabb ára egy-egy adag gyümölcsnek (>200 Ft) Budapesten és az alföldi régiókban volt.

„5letek az egészséges büféért" plakát. A válaszadó intézményeknek alig több mint egyharmada (39%) helyezte ki az egészséges ajánlást szemléltető „5letek az egészséges büféért" plakátot. A Közép-Magyarországi régió iskolabüféi 25%-kal a legalacsonyabb, míg a Dél-Alföldi régió 48%-kal a legmagasabb arányt képviselték.

Egészséges Iskolabüfé Program. Az egészséges iskolabüfé program az iskolák 39%-ban megvalósult, és a kínálat azóta is az ajánlásoknak megfelelő. 14%-ban megvalósult ugyan, de a program óta visszalépés történt. Az iskolák 39%-ában a program csak részben valósult meg, míg 8%-ban nem sikerült változást elérni. A programot végrehajtó legtöbb iskola Budapesten (45%), és a Dél-Alföldön (43%) található, a legkisebb arányban pedig az Észak-Alföldi régióban (25%) voltak egészséges büfék (14. ábra).

14. ábra: Az egészséges iskolabüfé program megvalósulási aránya a régiók és Budapest iskolabüféiben, 2008.



AUTOMATÁK

Automaták száma, hozzáférhetősége. Az iskolák egyharmadában volt étel- vagy italautomata (980 iskola), az esetek 5%-ban 3-nál több automata volt megtalálható az iskola területén. Átlagosan 93%-uk a tanulók számára is hozzáférhető volt.

Automata rendeltetése. Az automaták mindössze 2%-ának kínálatában volt gyümölcs, 9%-ában étel, 85%-ában ital. Gyümölcsautomata Észak-Alföldön és Dél-Dunántúlon volt megtalálható a legmagasabb arányban (5%), míg a Közép-Magyarországi, valamint a Közép-Dunántúli régióban egyáltalán nem volt. Regionális szinten kiemelkedően magas volt az ételautomaták aránya a Dél-Dunántúli régió iskoláiban (25%).

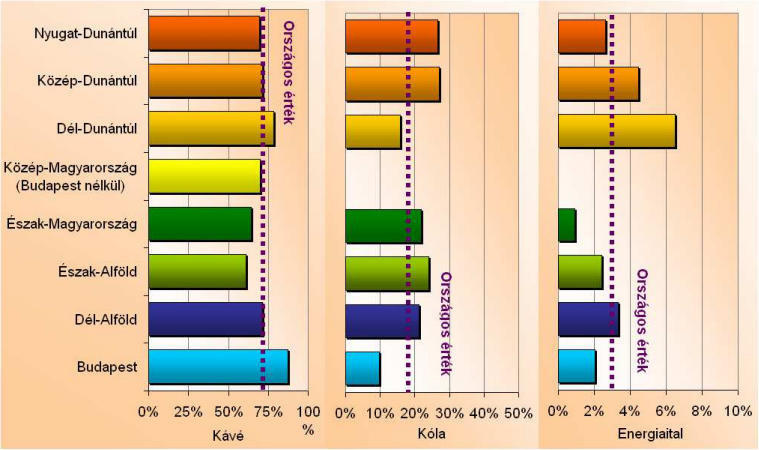
Italautomata választéka. Az italautomaták kínálatát igen széleskörűnek találtuk: megtalálható közte kávé, tea, palackozott üdítő, kóla, ásványvíz, sőt energiaital is

(15. ábra). Tea-, valamint kávé az automaták több mint felében volt. Budapesten ez az arány 67%.

Energiaitalt kínált az automaták 3%-a, a legmagasabb arányban a Dél-Dunántúli régió iskoláiban (6%). Ezzel szemben egy italautomata kínálatában sem volt energiaital a Közép-Magyarországi régióban.

A Nyugat-, és Közép-Dunántúli régiókban az automaták negyedében lehetett hozzájutni kólához, míg Közép-Magyarországon nem szerepelt a kínálatban.

15. ábra: Az automatákban kapható italféleségek gyakorisága a régiókban és Budapesten, 2008.



Tájékoztató az automatán. Az automatákon nagyon ritkán volt megtalálható a forgalmazott ételek/italok táplálkozás-egészségügyi értékét ismertető útmutató, a legkisebb arányban a Közép-Magyarországi régióban (3%), a legnagyobb arányban a Dél-Dunántúlon (14%).

ÖSSZEFOGLALÁS

A felmérés előzetes eredményei alapján megállapítható, hogy országosan a csaknem 1 millió tanuló közel fele ebédel az iskolában, az életkor előrehaladtával egyre csökkenő arányban, a középiskolásoknak már csak 20%-a veszi igénybe a menzát. Az elvégzett vizsgálatokból kitűnik, hogy sem az étkezés körülményei, sem a feltálalt ételek mennyisége és minősége nem felel meg sok helyen az egészséges táplálkozás irányelveinek. Az intézmények csupán 15%-a vesz részt az iskolatej programban. A tanulók ingyenes zöldség- és gyümölcsellátásáról az intézmények 14%-ában tudnak gondoskodni, csaknem teljes egészében a menzához kapcsolódóan. A válaszadó iskolák több mint felében (64%-ában) nincs az illemhelyen kívül ingyenes ivóvíz vételi lehetőség.

A menzára vonatkozóan megállapítható, hogy az iskolák egyötödében az étlaptervezésnél nem történik energia- és tápanyagszámítás, a gyermekek tápanyagigényét az iskolák 60%-a nem veszi figyelembe. A nyersanyag felhasználás nem megfelelő, például az iskolák egyharmada heti egyszer használ friss zöldséget. Főzelékfélét a menzák 75%-ában kéthetes időszakban mindössze 0-3 alkalommal biztosítanak a gyerekeknek.
Diétás étkeztetést csak az intézmények 16%-a biztosít. Az ebédre jutó norma összege országos átlagban 213 Ft, amely érték regionálisan nagy különbségeket mutat.

Az egészséges iskolabüfé program az iskolák 78%-ban részben vagy teljesen megvalósult. Ennek köszönhetően úgy tűnik, hogy a büfék árukínálatában javulás észlelhető. A büfével rendelkező 1331 iskola 70%-a árusít gyümölcsöt, és 90%-ban szénsavas és mentes ásványvíz is kapható. Ugyanakkor a büfék 75%-a árusít szénsavas cukrozott üdítőitalt, több mint fele kólát. Rendkívül kedvezőtlen, hogy az iskolabüfék átlagosan közel negyedében kapható valamilyen energiaital.

Az iskolák egyharmadában van étel- vagy italautomata. Az automaták mindössze 2%-ának kínálatában van gyümölcs, ezzel szemben tea-, valamint kávé az automaták több mint felében, energiaital az automaták 3%-ban van.

Az egészséges iskolai környezet jelentős tényező a gyermekek egészségmegőrzése, egészségmagatartásának fejlődése szempontjából, ezért szükséges a menzák, büfék és iskolai

automaták felmérési eredményei alapján az egészséges táplálkozási ajánlásokban foglaltak gyakorlati érvényesítése.

A közétkeztetési szolgáltatásban fennálló egészségügyi kockázati tényezők csökkentéséhez szükség van megfelelő szakképzettségű élelmezésvezetőre; a szükségletnek megfelelő energia- és tápanyagtartalmú étrend összeállítására, amelyhez az OÉTI által kidolgozott *„Ajánlások 4-6, illetve 7-14 éves gyermekek közétkeztetési ellátásához"* c. kiadvány nyújt segítséget. A megfelelő mennyiség tálalásához adagolási útmutató kihelyezése szükséges, a megfelelő nyersanyag-válogatással, korszerű ételkészítési technológiák bevezetésével (kevesebb és elsősorban növényi zsiradék felhasználásával, a sózás mérséklésével) javítható az étel minősége.

A gyermekbarát étkező kialakítása (tiszta, világos, szellős, kényelmes, szépen megterített asztal tiszta evőeszközökkel, témához illő dekoráció), „ötletláda", valamint az elégedettségi szint rendszeres monitorozása hozzájárul a gyermekek táplálkozási kultúrájának formálódásához.

Szükséges az étkeztetés finanszírozásának felülvizsgálata, a megfelelő nettó nyersanyagnorma minimális összegének meghatározása.

A büfék és automaták kínálata további szabályozásra szorul: a gyermekek számára hozzáférhető egészséges élelmiszerek választékának bővítésével és az egészségre ártalmas ételek és italok iskolából való kiszorításával.

Számos európai országban elindult illetve már megvalósult a közétkeztetés reformja, az iskolákban elhelyezett automaták kínálatának szabályozása (pl.: Belgium, Hollandia, Anglia, Skócia, Finnország, Franciaország és Bulgária), melynek következtében megnövekedett a zöldségek, gyümölcsök és tejtermékek fogyasztása a gyermekek körében.