

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó Közétkeztetők kézikönyve IV.** megjelent!

Szűcs Zsuzsanna – Vigné Sági Katalin

## **KÖZÉTKEZTETŐK KÉZIKÖNYVE IV.** **Iskolai közétkeztetés**



Méret: 168 x 235 mm  
198 oldal + 8 oldal színes melléklet

**Ár: 9980 Ft**

ISBN 978-615-6337-7-26

### **Könyvajánló**

„Aki látott már mosolygós és jóllakott gyermeket, az tudja, mennyi öröm rejlik a munkánkban. Gondoljunk arra, hogy a mi gyerekeink is esznek valahol, és az ő elégedett mosolyuk is örömet szerez valakiknek. Ennek szellemében igyekezzünk étlapot tervezni, recepteket kipróbálni és nem utolsósorban ezeket az ételeket megfőzni és tálalni. Tartsunk lépést a változásokkal, az újdonságok adta lehetőségekkel!”

A Szerzők

A „Közétkeztetők kézikönyve” sorozat egy rendkívül gyakorlatias, nagyon sok támpontot és szakmai segítséget kínáló gyűjtemény, melynek a jelen (IV.) kötete az iskolás korosztály (6–18 éves) táplálkozását vette górcső alá.

Az étel, az átadott tápanyagokon túl, minden életkorban számos szerepet tölt be, azonban a gyermekek számára különösen fontos. Az iskolai menü így jóval több a rendeletben meghatározott grammoknál; egy falat otthon, pár perc kikapcsolódás az órarend rohanó körforgásából.

A könyv I. része az elméleti tudnivalókat foglalja össze, szerzője Szűcs Zsuzsanna MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember. A tartalomról:

- Az iskoláskorú (6–18 éves) gyermekek fizikai, mentális és pszichoszociális fejlődésének jellegzetességei.
- A 6–18 éves gyermekek életmódját, táplálkozási szokásait vizsgáló felmérések ismertetése.
- Táplálkozási ajánlások (OKOSTÁNYÉR®) bemutatása.
- Az iskola mint az egészségmegőrzés színterének bemutatása a beavatkozási lehetőségek ismertetésével.
- A közétkeztetés kihívásai a jelenben és a jövőben.

A kötet II. részének szerzője Vigné Sági Katalin, dietetikus, élelmezésvezető.

Az általa összeállított receptgyűjteményben 170 recept leírásával, az alapanyagok és a konyhatechnológiai módszerek sokféle használatával igyekszik a mindennapi munkát segíteni a közétkeztetésben dolgozók részére. Véleménye szerint a receptgyűjtemény csak kiindulópont, az ételek készítésekor minden esetben figyelembe kell venni a helyi viszonyokat és adottságokat, majd célszerű saját adat-bázist, saját receptgyűjteményt kialakítani.

A színes mellékletben szakmai anyagokat és ételfotókat is talál a Tisztelt Olvasó.

Tartalom:

## ISKOLÁSKORÚ GYERMEKEK KÖZÉTKEZTETÉSE

Írta: Szűcs Zsuzsanna MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember

Előszó

1. Bevezetés - A táplálkozás minőségének jelentősége gyermekkorban
2. Az iskoláskorú (6–18 éves) gyermekek fizikai, mentális és pszichoszociális fejlődésének jellegzetességei
3. A hazai 6–18 éves gyermekek attitűdje, életmódja, táplálkozási szokásai és tápanyagbevétele – felmérések eredményei
4. Táplálkozási ajánlások a 6-18 éves gyermekeknek – OKOSTÁNYÉR®
5. Beavatkozási lehetőségek – az iskola mint az egészségmegőrzés színtere
6. Közétkeztetési rendelet, az iskoláskorú gyermekek étkeztetésére
7. A közétkeztetés kihívásai a jelenben és a jövőben

Zárszó

Felhasznált irodalom

Tárgymutató II. rész

RECEPTEK

Írta: Vigné Sági Katalin, Élelmezésvezető, dietetikus

Receptek jegyzéke

1. Saláták

2. Szendvicskrémek, uzsonnakrémek
3. Levesek
4. Baromfi ételek
5. Halételek
6. Sertéshúsételek
7. Marhahúsételek
8. Májból készült ételek
9. Főzelékek
10. Köretek
11. Mártások
12. Párolt zöldségek
13. Egytálételek
14. Rakott ételek

A SpringMed Kiadó könyvajánlója  
Bemutatkozik az MDOSZ  
SZÍNES MELLÉKLET

**A kötet szerzők:**

### **Szűcs Zsuzsanna MSc RD**

Dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) elnöke. A Semmelweis Egyetem mesteroktatója. Az Európai Dietetikai Szövetség (EFAD) Elhízástudományi munkacsoportjának tagja. Az Új Diéta szaklap felelős szerkesztője és a Táplálkozásmarketing, Medical Digest Prevention és a Dietetikai és Táplálkozástudományi Szemle folyóiratok szerkesztőségi tagja.

Vezetésével készült el többek között az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®, valósult meg a hazai gyermekek táplálkozási szokásait vizsgáló összehasonlító elemzés, valamint az MDOSZ állásfoglalása a növényi alapú étrendek egészséghatásairól. Az MDOSZ „Év Tudományos Dietetikusa 2009” díj, az Emberi Erőforrások

Miniszterének elismerő oklevele (2016) és a Pro Dietetica Metabolica díj (2019) birtokosa. 47 magyar és angol nyelvű tudományos közlemény, több mint 100 előadás, illetve poszter szerzője, társszerzője, 12 könyv társszerzője, lektora. Számos, a nagyközönségnek szóló előadás és cikk szerzője, oktatóprogramok résztvevője.

### **Vigné Sági Katalin**

1990-ben vette át dietetikusi diplomáját kiváló minősítéssel. Ezt követően 10 éven át dolgozott az Országos Élelmezésés Táplálkozástudományi Intézet csapatában. Kedvenc szakterülete a gyermekétkeztetés kutatása. Részt vett a NutriComp tápanyagszámító szoftver kidolgozásában. Szakácskönyvet írt „Egyszerűen, egészségesen” címmel a közétkeztetés számára, és folyamatosan publikált az „Élelmezés” című folyóiratban. 2014 óta a Budafoki Református Gyülekezet által működtetett 1200 adagos főzőkonyhát vezeti, ahol élelmezésvezető, dietetikus és egyben ügyvezető. A szerző ars poeticája: „Hiszem, és vallom, hogy a szakmai korrektség, az emberi, erkölcsi tényezők összehangolása kell hogy a zsinórmérték legyen mind a munkában, mind a magánéletben. Legfontosabb feladatuként a prevencióra tekintek, melynek alappillére a gyerekek életének pozitív formálása, beleértve a táplálkozást is. Nagyon fontos számomra a magyar gasztronómiai hagyományok

őrzése, illetve a mai korszerű lehetőségekkel való szinkronizálása, de pont ennyire hangsúlyos a nemzetközi trendek monitorozása, a folyamatos tanulás, fejlődés, nyitottság, a tapasztalatok átadása és a fi atalok támogatása.”

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)  
és a [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu)

Terjesztés:

A könyvet 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg a SpringMed Könyvsarokban és internetes web-  
áruházunkban: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) és a [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu)

A könyv kapható még az orvosi könyvesboltokban és egyes kórházi terjesztőknél is.

A megrendeléseket az [info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu) e-mail címre várjuk.

Látogassa meg webáruházunkat, ahol a SpringMed kiadványokat 20% kedvezménnyel rendelheti meg!

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) | [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu)