



SZÍVBARÁT híradó

2004. május

Kedves Olvasó!

A Szívbarát program indulása és első számunk (1997) megjelenése óta nagyot léptünk előre. 1999 végén lezárult a program első, Világbank által finanszírozott szakasza, 2000-től az Egészséges Magyarországért Egyesület keretében folyik tovább a munka. Az elmúlt időszakban eredményesen népszerűsítettük a korszerű, szívre egészséges táplálkozást, megerősödtek kapcsolataink mind a szakmával, mind a gyártókkal. 2003-ban folytatott tevékenységünk – melybe lapunk hasábjain bepillanthat – és erős médijelenlétünk fokozta a program ismertségét.

A 2004-es év kiemelt feladata a Szívbarát termékek körének bővítése, a program széles körű propagandája a fiatalok, iskolások körében is, a Foodapest kiállításon való részvétel, a Szívbarát kritériumrendszer átdolgozásának, korszerűsítésének megkezdése, és persze a tájékoztatás eredményeinkről, terveinkről – hírlevelünk, a Szívbarát híradó rendszeres megjelentetése.

Feladatokban tehát idén sem szenvedünk hiányt, amihez továbbra is számítunk együttműködésére és segítségére!

Dr. Harsányi László
az egyesület elnöke

Tartalom

Higgy a szemednek!	2
Mire jó még a mediterrán típusú étrend?	4
2004 - tervek, programok	5
Szívbarát program - 2003	6
2003-as reklámkampányunk értékelése	8
Tanúsított Szívbarát termékek	10
Természetes adalékanyagok az élelmiszerekben	11
Együtt Magyarország Élelmiszer-biztonságáért	12
Megjelenések 2004-ben	16

Részletesebb
tájékoztatásért kérjük,
vegye fel a kapcsolatot
velünk a következő címen:

**Egészséges
Magyarországért
Egyesület**

1096 Budapest,
Thaly Kálmán u. 39.
Telefon: I-476-7671,
20-982-7737,
fax: I-476-7601

E-mail:

kovax@szivbarat.hu
Web: www.szivbarat.hu



A Híradó az Egészséges Magyarországért Egyesület rendszeresen megjelenő tájékoztató kiadványa, melynek terjesztése címjegyzék alapján történik.

Felelős kiadó: dr. Harsányi László, az egyesület elnöke.

Szerkesztő: Kovács Ildikó programvezető és Szűcs Zsuzsanna dietetikus.

Kérje felvételét a címjegyzékbe!

Szűcs Zsuzsanna
dietetikus

Higgy a szemednek!

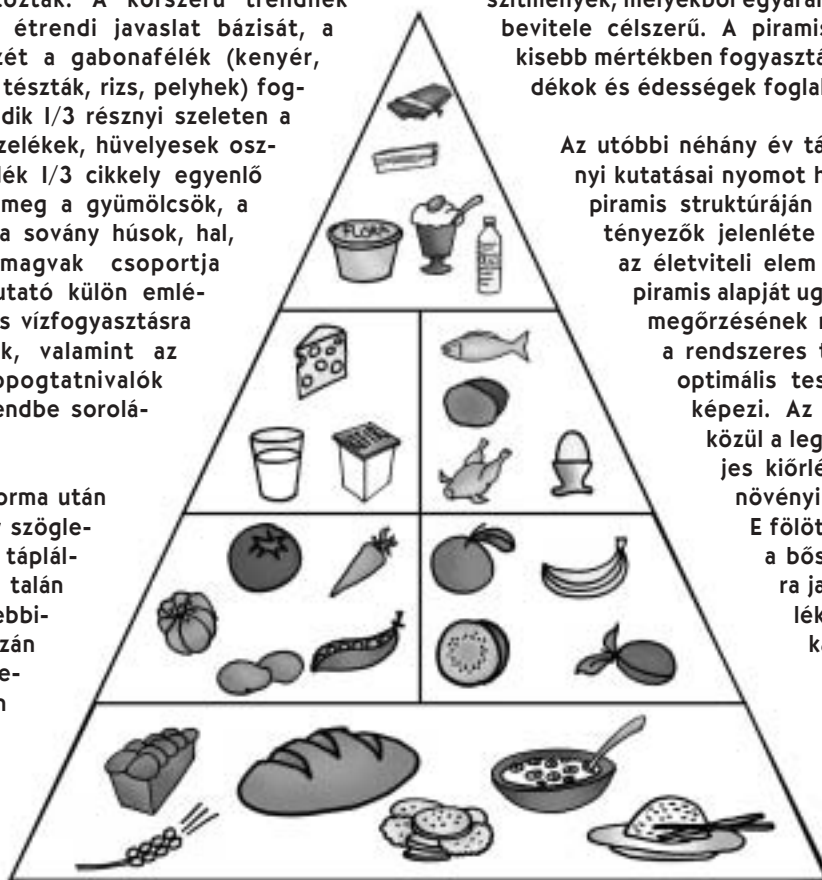
A táplálkozástudományi szakemberek régi törekvése, hogy az étkezési javaslatokat az átlagember számára a lehető legkönnyebben értelmezhetővé, szemléletesé tegyék. Ezen erőfeszítések hívták életre a különböző, mára már közismert és méltán népszerű grafikus megjelenítési formákat, a tortát, a házikót, a piramist, a szivárványt....

Ez az oktatási módszer még nem büszkélkedhet hosszú és gazdag múlttal, hiszen a hasonló javaslatok ősatyját még csupán alig több, mint fél évszázada alkották a II. világháború utáni Amerikában. A négy egyforma nagyságú, a gabonaféléket, a zöldségeket és gyümölcsöket, a húsokat és húskészítményeket, valamint a tejet és tejtermékeket magukba foglaló tortaszelet a vegyes táplálkozás fontosságát, a négy fő élelmiszercsoport egységét volt hivatott szimbolizálni, ezzel is teljes értékű étkezésre bátorítva a szemlélőt. Ezt a tradicionális formát követi az ausztrál egészséges táplálkozási útmutató. A tortaforma ugyan a régi, de az arányok időközben erősen megváltoztak. A korszerű trendnek megfelelően az étrendi javaslat bázisát, a korong 1/3 részét a gabonafélék (kenyér, péksütemények, tészták, rizs, pelyhek) foglalják el. A második 1/3 résznyi szeleten a zöldségfélék, főzelékek, hüvelyesek osztoznak. A maradék 1/3 cikkely egyenlő arányban oszlik meg a gyümölcsök, a tejtermékek és a sovány húsok, hal, tojás, olajos magvak csoportja között. Az útmutató külön emlékeztet a bőséges vízfogyasztásra és a zsiradékok, valamint az édességek, ropogtatnivalók mértékletes étrendbe sorolására.

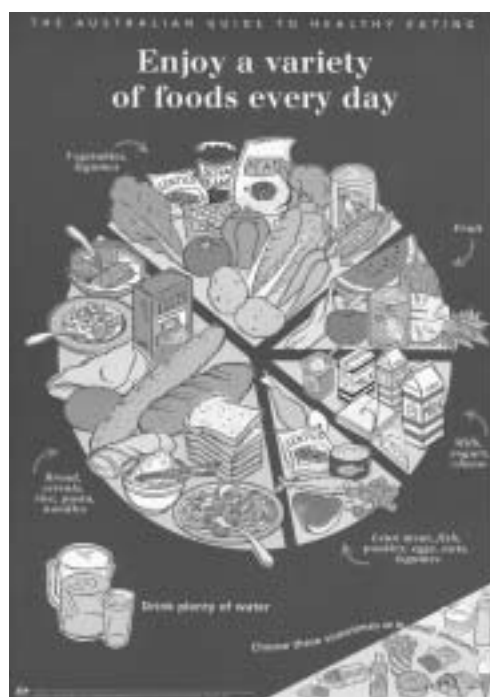
A gömbölyded forma után következzen egy szögletes. A grafikus táplálkozási ajánlások talán egyik legismertebbike az 1992 tavaszán az Amerikai Egyesült Államokban elfogadott piramis, mely létjogosultságát az a felismerés

jelentette, hogy az emberi szervezet igénye a különböző tápanyagokból, így pedig az egyes élelmiszer-csoportokból korántsem egyforma. Az arányok egyszerű szemléltetése tehát a piramis előnye. Az „épület” alapját a rostokban gazdag gabonafélék (kenyér, rizs, pelyhek, tészták) alkotják, melyből naponta az egyéni szükségletnek (kor, nem, fizikai igénybevétel, testsúly) megfelelően 6-11 egység elfogyasztása ajánlott. Az így kapott szilárd bázisra épülnek a napi 3-5 egység mennyiségben javasolt zöldségfélék, főzelékek és a 2-4 egységnyi mennyiségben ajánlott gyümölcsök. Eggyel magasabb szinten található a tej és a tejtermékek, valamint a húsok és húskészítmények, melyekből egyaránt napi 2-3 egység bevitele célszerű. A piramis csúcsán a legkisebb mértékben fogyasztásra javasolt zsiradékok és édességek foglalnak helyet.

Az utóbbi néhány év táplálkozástudományi kutatásai nyomot hagytak az étrendi piramis struktúráján is. A táplálkozási tényezők jelenléte mellett újdonság az életviteli elem beépülése. Az új piramis alapját ugyanis az egészség megőrzésének másik kulcseleme, a rendszeres testmozgás és az optimális testsúly megtartása képezi. Az étrendi faktorok közül a legelső szintet a teljes kiőrlésű gabonák és a növényi olajok töltik meg. E fölött foglalnak helyet a bőséges fogyasztásra javasolt zöldségfélék és a napi 2-3 alkalommal étrendbe kívánkozó gyümölcsök. Napi 1-3 alkalommal célszerű fogyasztani a még magasabban



elhelyezkedő olajos magvak és hüvelyesek csoportjából. Az új struktúra következő szintjén található a napi maximum 2 alkalommal fogyasztásra javasolt halak, szárnyasok és a tojás. Napi 1-2 alkalommal ajánlja a piramis ezen típusa a tejtermékeket, kalciumtartalmú táplálékkiegészítőket. A piramis csúcsán a takarékosan fogyasztásra javasolt vörös húsok, állati eredetű zsiradékok (vaj), finomított pékáru, fehér rizs és burgonya, valamint az édességek találhatóak. Az új javaslatban helyet kapott a mértékelten fogyasztható alkohol (nőknek maximum napi 1, férfiaknak 1-2 ital) és az összetett táplálékkiegészítő csoportja is.



A táplálkozási piramisnak rengeteg fajtája létezik, készült egy színesebb, játékosabb kivitel gyermekek számára, készült több, az etnikai sajátosságokat tükröző változat, pl. az ázsiai és a latin-amerikai étkezési szokásoknak megfelelően, illetve alternatív igényeket, pl. a vegetáriánus étkezés elemeit megmutató típus. A mediterrán diéta térhódításával, talán az előzőekből természetesen következő módon, létezik mediterrán piramis, mely az új struktúrájú táplálkozási háromszöghöz hasonlóan életviteli tényezőkön nyugszik. Az élelmiszereket azonban ajánlott fogyasztási gyakoriság szerint osztályozza. Napi bevételre a gabonaféléket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, zöldségféléket, növényi olajokat és tejtermékeket javasolja. Heti gyakorisággal sorolja be a halat, húsokat, tojást és édességeket. Havonta ajánlja a vörös húsok étrendbe illesztését. A mediterrán forma természetesen a megfelelő folyadékbevitelről sem feledkezik meg, napi 6 pohár vizet és mérsékelt borfogyasztást tart megfelelőnek.

Az 1990-es évek vége felé Kanadában készült és a hazai gyakorlatba a Szívbarát program által bevont élelmiszer-útmutató sokszínűen, szívárvány formájában közelíti meg a kérdést. Itt a mennyiségi árnyalatokat a szívárvány csíkjainak hossza tükrözi. A legkülső és így a leghosszabb sáv tulajdonképpen a piramis bázisával azonosítható, a gabonafélék csoportját tartalmazza, napi 5-9 egységnyi javaslattal. A következő sávban a zöldségfélék és gyümölcsök foglalnak helyet 5-8 egységnyi ajánlott mennyiségben

naponta. Majd a 3-4 egységnyi tejtermékek és a 2-3 egységnyi húsok következnek. A szívárvány nem jelöli külön a ritkábban étrendbe sorolható zsiradékokat és édességeket.

Természetesen ennek a megjelenítési formának is léteznek változatai, mint pl. a Németországban 1995-ben kidolgozott, csupán három sávból felépülő szívárványmodell. Ez a séma három kategóriát jelöl: az alaphoz a gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök, a középső, ún. építőkhöz a tejtermékek és a húsok, a harmadik, ún. ízesítőkhöz az édességek, a sós és zsiradékban gazdag élelmiszerek tartoznak.

Hazai vonatkozású az OÉTI munkatársai által a 90-es évek végén megalkotott házikómodell, mely alapjaiban és mondanivalóját tekintve is a piramissémát tükrözi. Bázisát a gabonafélék, zöldségek, míg kéményét az édességet és a zsiradékok alkotják.

Ami mindegyik formában közös, hogy a figyelem reflektorát az egészséges táplálkozásra irányítja. Bár a megközelítés útja más és más, a rejtett üzenet azonos, korszerűen, az egészség megőrzését szolgáló módon étkezni csak szívesen, ésszerű elveket követve lehet.



Szűcs Zsuzsanna
dietetikus

Mire jó még a mediterrán típusú étrend?

A szív koszorúereinek betegsége, valamint a cukorbetegség magasabb előfordulási gyakorisága szempontjából, a telített zsírsavak és egyszerű szénhidrátok rendszeres fogyasztásával összefüggésben álló inzulinrezisztencia (a különböző szövetek csökkent inzulinérzékenysége) jelensége régóta ismert rizikótényező. Ha az étrend, életmód és az említett megbetegedések kulcsmomentuma között ilyen szoros az összefüggés, akkor azok ésszerű módosításával hatás gyakorolható a kórállapotok kialakulására. Sokáig képezte a szakemberek vitáinak tárgyát, hogy a telített zsírsavak fogyasztása helyett inkább a telítetlen zsírsavak vagy az összetett szénhidrátok bevitelét javasolják, melyik változat a helyesebb.



A kérdés megválaszolására végzett klinikai vizsgálatba 59 egészséges, normális lipidparaméterekkel rendelkező 30 év alatti fiatalt vontak be. A kutatás elvégzői arra voltak kíváncsiak, hogy az egyszerűen telítetlen zsírsavakban gazdag, tehát mediterrán típusú vagy az azonos energia- és rostanyagtartalmú, ám zsírszegény és magas szénhidrát-tartalmú étrend gyakorol-e előnyösebb hatást a szervezet cukoranyagcseréjére.

A résztvevők a kísérlet első fázisában 28 napig egységesen telített zsírsavakban gazdag étrendet fogyasztottak. Ennek összetétele a következőképp alakult. A napi energiabevitel 47%-át szénhidrátokból, 38%-át zsírokból, azon belül is 20%-ban telített és 12%-ban egyszerűen telítetlen zsírsavakból, 12%-át fehérjékből fedezték. Az étkezések összetételét a vizsgálat teljes időtartama alatt dietetikus ellenőrizte. Az első periódust követően a vizsgálat alanyai véletlenszerű besorolás szerint két különböző összetételű, ám azonos energiatartalmú étrendet tartottak felváltva újabb 28-28 napig.

A mediterrán típusú étrend tápanyaghányada a következő volt: 47%-ban szénhidrátok, 38%-ban zsírok (azon belül is 22%-ban egyszerűen telítetlen és kevesebb, mint 10%-ban telített zsírsavak), a maradék 15%-ban fehérjék alkották a diétát. A magas szénhidrát-tartalmú étrend 57% szénhidrátot, 28% zsírt, ezen belül is 12% egyszerűen telítetlen és kevesebb, mint 10%-ban telített zsírsavat tartalmazott. A külön-

böző diétás periódusokat követően meghatározták a résztvevők vércukor-, vérzsír- és inzulinszintjét, továbbá vizsgálták az inzulinérzékenységet is. A különböző tesztek eredményét elkülönített fehérvérsejteken (in vitro módon) végzett glükózfelhasználási vizsgálatokkal is megerősítették.

A kutatás a következő eredménnyel zárult. Mindkét, tehát a mediterrán típusú és a magas összetett szénhidrát-tartalmú étrend hatására jelentős mértékű összkoleszterin, HDL- és LDL-koleszterinszint csökkenés volt megfigyelhető a telített zsírsavakban gazdag

diétához hasonlítva. A két vizsgált étrend ilyen irányú hatékonyságában nem volt értékelhető különbség. A glükózanyagcserét vizsgáló tesztekben a telített zsírsavakban gazdag étrend esetén az éhomi plazma inzulinszintje számottevő mértékben magasabb volt, mint a másik két diéta vonatkozásában. Az inzulinérzékenységet vizsgáló ún. szuppressziós tesztek során az inzulinértékek mindhárom étrendnél egyformák voltak, azonban a szénhidrátdús és a mediterrán típusú étrendet fogyasztók közt ezekhez alacsonyabb vércukorszintek társultak, ami az inzulinérzékenység egyértelmű javulását jelzi. A kutatók sem a nemek, sem pedig a két vizsgált étrend esetén nem találtak értékelhető különbséget a fenti tesztek eredményei alapján. A párhuzamosan, elkülönített fehérvérsejteken végzett in vitro vizsgálat végpontja megerősítette a már leírt következtetéseket, itt is a glükózfelvétel jelentős mértékű javulását figyelték meg.

Mi tehát a konklúzió? Az étkezés ésszerű és hétköznapi körülmények között könnyen megvalósítható módosításával, tehát telített zsírokból bővelkedő élelem helyett egyszerűen telítetlen zsírsavakban, összetett szénhidrátokban gazdag táplálék fogyasztásával nemcsak a szív és érrendszeri megbetegedések, hanem a 2-es típusú cukorbetegség is megelőzhető.

Felhasznált irodalom

Perez-Jimenez F. és munkatársai: A mediterranean and high-carbohydrate diet improve glucose metabolism in healthy young persons (Diabetologia vol. 44., 2038-2043. o., 2001)

Kovács Ildikó

2004 – tervek, programok

A teljesség igénye nélkül, nagy vonalakban szeretném bemutatni az alábbiakban a Szívbarát program 2004-re tervezett programjait.

Fogyasztónevelés, táplálkozási prevenció

A fogyasztók informálása a telítetlen zsírsavak bevitelének csökkentésére, a zöldségek, gyümölcsök, rosttartalmú élelmiszerek fogyasztásának növelésére, a sóbevitel csökkentésére irányul - ezek a Szívbarát táplálkozás irányelvei. Szeretnénk elérni a Szívbarát termékek megismerését és megszeretését minél szélesebb körben.

Fő feladatunknak tekintjük nyomtatott formátumú (2 és 16 oldalas) Szívbarát táplálkozási útmutatónk, a táplálkozási szivárvány terjesztését. Egyik módszerünk a lakossági egészség fórumokon való aktív részvétel, ahol dietetikus szakemberek segítségével állapotfelmérés és táplálkozási tanácsadás is történik. Az ország területén a dietetikusok mellett a védőnők és az ÁNTSZ terjeszti kiadványainkat.

Az anyagok utánnyomása és fejlesztése folyamatos. Az iskolás korosztály számára a speciális táplálkozási üzeneteket iskolai egészségnapok és előadások keretében juttatjuk el. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének általános iskolai felvilágosító programja keretében színes tájékoztatót készítettünk kifejezetten a kisiskolások számára az egészséges táplálkozás alapelveiről.

Folyamatosan fejlesztjük honlapunk fogyasztói tartalmát is (www.szivbarat.hu).

Médiainformáció, kommunikáció

A program népszerűsítése érdekében szükséges a folyamatos és kampányszerű médiajelenlét. A gyermekeket, fiatalokat májusig iskolai programok keretében igyekszünk elérni, nyáron pedig - a tavalyi évhez hasonlóan - a Szigeten. A folyamatos fenntartó megjelenés mellett egy TCR kampányt tervezünk a fogyasztók számára kora ősszel (szeptember) a sajtóban, rádióban és televízióban.

Őszi kampányunkban főként a rádióra koncentrálnak 5 mp-es TCR szpotok formájában, melyeket 25 mp-es televíziós szpotok (3-féle) sugárzásával erősítünk.

A sajtóban - női, családi, wellness, havilapok (Ideál magazin), gasztronómiai havilapok, szakmai folyóiratok (új diéta, Élelmészévezetők Lapja stb.) elsősorban szponzorált receptek és cikkeket jelentetünk meg folyamatosan, esetenként 1/4 oldalas hirdetések is.

Élelmiszeripari promóció

Alapvető fontosságú a program jövője szempontjából a Szívbarát védjeggyel ellátott (tanúsított)

korszerű, egészségmegőrző élelmiszerek körének bővítése. Az élelmiszergyártók megnyerése érdekében marketing stratégiát dolgoztunk ki, igyekszünk folyamatosan informálni az élelmiszergyártókat és forgalmazókat a szívre egészséges élelmiszerek kritériumrendszeréről.

Ennek érdekében indítottuk újra hírlevelünket, a Szívbarát híradót. 2004-ben két számunk jelenik meg májusban és szeptemberben. Szakmai kiállításokon, fórumokon standdal, poszterrel, előadással népszerűsítjük a programot és a Szívbarát termékeket az egész ország területén (ld. 16. oldal). Májusban bekapcsolódunk az Országos Egészségfejlesztési Intézet TESCO-projektjébe, de önállóan is tervezünk bemutatókat, késő ősszel a Foodapesten állítunk ki. Az áruházlánci termékbemutatók, kóstolók, táplálkozási tanácsadás keretében élelmiszerjelölési, élelmiszerbiztonsági információkat is továbbítunk a fogyasztóknak.

Az év egyik legfontosabb feladata Szívbarát kritériumrendszer átdolgozásának megkezdése.

Monitoring

A korábbi évekhez hasonlóan folytatjuk a táplálkozási szokások vizsgálatát, monitorozását a különböző társadalmi csoportokban, az eredményeket publikáljuk.



Ételed az életed!

A helyes táplálkozás az egészséges szív egyik garanciája. Az egészséges táplálkozás pedig soha nem jelent unalmas, egyoldalú étkezést. Ügyeljen rá, hogy saját és családja ételét sokféle, egészséges alapanyagból készítsenek.

Sokszínuen – jó szívéen.

Ételed az életed!
Szívbarát program

Keresse a szívbarát emblémával ellátott élelmiszereket a boltokban!

Mihályi Gabriella

Szívbarát program – 2003

A Nemzeti Népegészségügyi Programban megfogalmazott táplálkozási prevenciók alapelvek alapján elsődleges célunk, hogy a lakosság minél nagyobb részéhez juttassuk el a Szívbarát táplálkozással kapcsolatos alapvető információkat, ezzel járulva hozzá a táplálkozástudatos magatartás kialakításához. Szeretnénk, ha mindenki érezné, hogy a táplálkozás fontos az egészség megőrzése szempontjából (különös tekintettel a szív- és érrendszeri betegségekre), ismerné az egészséges táplálkozás alapelveit, és az alapelveknek megfelelő Szívbarát élelmiszereket keresné az üzletekben.

Fenti célok megvalósítása érdekében 2003-ban a Szívbarát program fő stratégiai célját a májusban indított hét hónapos **médiakampány** képezte, mely mindenek előtt a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését támogató táplálkozási szokások megismertetésére irányult. A médiamegjelések egyrészt a Szívbarát program ismertségét kívánták növelni a logó minél többszöri megjelentetésével, valamint a verbális, rációközpontú érvelés mellett a Szívbarát táplálkozást emocionálisan is vonzóvá téve a programban résztvevő termékek vásárlására kívántunk ösztönözni.

A **médiaválasztás** során kiemelkedő fontosságú volt a lehető legszélesebb célcsoport elérése, ezért az eszközök azonos időszakban történő együttes használata mellett döntöttünk. A reklámkampány több csatornán folyt, a televízió és rádió mellett használtuk mind az elektronikus, mind az írott sajtót, valamint BTL eszközöket is. A reklámkampány során elkészítettünk három animációs reklámfilm és egy rádiós spotot. Az újságokban egyrészt az animációs filmben használt figurákkal készült reklámokkal, másrészt PR-cikkekkel és szívbarát receptekkel voltunk jelen. A direkt hirdetések követően, a tudatos táplálkozással foglalkozó szerkesztőségi anyagokban Szívbarát logót helyeztünk el (informatív, edukatív célokat szolgál hiteles környezetben), valamint a Szívbarát termékekből összeállított receptekkel adtunk ötleteket a fogyasztóknak.

A 2003-as Szívbarát kampány **két aktív időszakot** foglalt magában. Nyáron, május és július hónapban TV-re, rádióra és magazinokra támaszkodó reklámkampányt és szabadtéri rendezvényeket szerveztünk. A televízióban 76 alkalommal sugározták reklámunkat (MTV 21, RTL Klub 35, TV2 20). 13 megjelenést jegyeztünk különböző női és populáris magazinokban (Nők Lapja, Story, Meglepetés, Családi Lap, Gyöngy, Hölgyvilág, Kiskegyed, Kiskegyed Konyhája), melyek egy rész direkt hirdetés, mások

cikkek, szponzorált oldalak voltak. Az interneten elindítottuk a Szívbarát portált (www.szivbarat.hu).

Ősszel, szeptember és október hónapban TV-re és rádióra támaszkodó reklámkampányt folytattunk. 31 szpotunk volt hallható a Danubius, illetve a Sláger rádióban, a nyári sugárzásokhoz hasonlóan 78 tévéreklámunk (RTL Klub, TV2, MTV) buzdított a Szívbarát táplálkozássra. Arra törekedtünk, hogy közös reklámblokkban jelenjünk meg egyes Szívbarát termékekkel (mint pl. Flóra margarin), mely mind a cégek, mind a program számára megsokszorozta a reklámhatást.

Ősszel folyt **áruházi promóció**nk a TESCO-láncban, és a Szívünk Világnapja rendezvény szervezése mellett az interneten publikáltunk. A többi hónapban prevenciók rendezvényekkel, cikkszponzoriációkkal és előadásokkal voltunk jelen.

Az 1997-ben elkészült **Táplálkozási szivárvány** a kanadai Food Guide magyar adaptálása, amit az OÉTI és a KÉKI táplálkozási szakemberei a magyar táplálkozási viszonyokhoz alakítottak. A Szivárvány nagy népszerűségnek örvend, iskolai és egyéb közösségi prevenciók rendezvények állandó résztvevője. A táplálkozástudományi kutatások újabb generációjának eredményei alapján 2003-ban szükségesnek tartottuk a kiadvány felülvizsgálatát.

A Szivárvány **továbbfejlesztésének** alapját a következő elvek képezték:

- élelmiszer-biztonsági megfontolások figyelembevétele
- funkcionális élelmiszerek megjelenítése
- vitaminok, ásványi anyagok szerepének kiemelése
- gyakorlati és konkrét tanácsok megfogalmazása a zsíradékfogyasztás csökkentésének lehetőségeiről
- bővítés (a koffeintartalmú italok élettani szerepe)
- testtömegindex-táblázat felülvizsgálata
- grafikai elemek kicserélése

Az elkészült anyagot a korábbi gyakorlattal megegyezően az egészségügyi alap- és szakellátásban, az oktatási intézményekben, a közétkeztetésben és vendéglátásban kívánjuk terjeszteni.

Az elmúlt évben során számtalan **prevenciók rendezvényen** volt jelen a program a kiadványaival. Ezek többsége oktatási intézményekben megtartott Egészségnap volt. Ugyancsak részt vettünk Budapesten kerületi és fővárosi rendezésű prevenciók akcióiban. Kerületi Diabetes- és Szív-klubokat látogattunk előadásokkal és ételbemutatókkal.

Az országos rendezvények közül kiemelkedett a **Sziget 2003** rendezvény, ahol az Egészségzóna sátorban 7 napon át tartottunk táplálkozási tanácsadást, illetve mértük fel az érdeklődők táplálkozási tudását. A tanácsadást kiegészítve folyamatosan vetítettük reklámfilmjeinket, amelyek fogadtatásáról így közvetlen tapasztalatunk is keletkezett.

A Nestlé jóvoltából megszervezett **Nutrikid** iskolai táplálkozási edukációs program tanári felkészítő kurzusain a Szívbarát program is képviseltette magát. Az élelmiszerek kínálatáról, élelmiszer-biztonságról, vásárlási szokásokról tartott a program előadásokat.

A Szívbarát **élelmiszer-ipari promóciós program** feladata az élelmiszerellátásban döntő szerepet vállaló élelmiszer-termelés, élelmiszer-kereskedelem befolyásolása a Szívbarát, egyúttal egészségmegőrző élelmiszerek hozzáférhetőségének javítása és fogyasztásának növelése érdekében. A különböző akciók és programok során arra törekedtünk, hogy bátorítsuk és támogassuk az élelmiszergyártókat, hogy a termékválasztékot a Szívbarát élelmiszerek irányába erősítsék és bővítsék, külön figyelmet szentelve a hagyományos magyar ételekre. A média adta lehetőségeket kihasználva célunk egyrészt a Szívbarát termékek iránti kereslet növelése, a kínálat oldalán pedig a kereskedők meggyőzése, hogy vállalják termékválasztékuk bővítését a szívbarát élelmiszerekkel.

E célkitűzések megvalósítása közben arra is törekszünk, hogy az egyes akciók ne csak egyedi szakma-

centrikus körben valósuljanak meg, hanem a különböző szakmák egyeztetett tevékenysége révén (egészségügy, élelmiszeripar, pedagógusok, média, kommunikációs szakemberek) koalíció alakulhasson ki.

A 2003. évi kampány során prezentációs anyagot készítettünk az élelmiszergyártóknak, valamint Szívbarát stratégiatervet dolgoztunk ki kereskedők számára a Szívbarát megkülönböztető jelzés sokoldalú marketinglehetőségeiről. Médiakampányunk és promóciós munkánk hatására jelenleg több élelmiszeripari gyártóval állunk kapcsolatban, akik védjegyzettni kívánják termékeiket, sőt egyéni termékfejlesztési javaslatok kidolgozására is készen állunk.

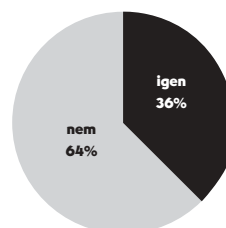
A **monitoring**, a kutatás szerves részét képezi programunknak. A Szívbarát program első helyzetfelmérő kutatását a magyar táplálkozási szokásokról 1997-ben végezte. Ezt az alapkutatást azóta egyes foglalkozási csoportokra leszűkítve, illetve teljes lakossági mintán is megismételte. Mivel azonban 1999 óta nem történt adatfelvétel ilyen kérdéscsoportokban, elengedhetetlennek tartottuk, hogy 2003-ban újabb kutatás kezdődjön. A 2003 szeptemberében végzett felmérés 3 problémacsoportot foglalt magába: az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásanyag, az egészséges táplálkozás irányába történő étrendi változtatásra való nyitottság és az élelmiszervásárlási szokások. A 2003-as kutatás megszervezése során az elsődleges célunk az volt, hogy a megelőző kutatások adataival összehasonlítható, az elmúlt években lezajlott változásokat felfedő elemzés készüljön. Az eredményekről külön cikkben számolunk be.

Hunyadi Zsuzsanna

2003-as reklámkampányunk értékelése

A Szívbarát program 2003 második és harmadik negyedében reklámkampányt folytatott a Szívbarát élelmiszerek létezésének tudatosítása és fogyasztásukra való ösztönzés érdekében abból a célból, hogy a szívre egészséges táplálkozás fontosságára irányítsuk a figyelmet. A Szívbarát program ismertsége 1999-ben 10% körüli volt. A reklámkampány befejeztével 2003 végén a programot ismerők aránya már 36%-os! A 2003 október-novemberében országos reprezentatív, 1500 fős mintán végzett vizsgálatunk részletesebb eredményeit mutatjuk be a következőkben.

Hallott-e már a Szívbarát programról?



A Szívbarát programról a nők az átlagosnál nagyobb (41%) arányban hallottak, ami visszaigazolja a program célkitűzését, hiszen elsődleges célcsoport az **élelmszerfelelősök**, vagyis azok, akik a család étkezéséről gondoskodnak. Sajtóreklámjainkban is ehhez igazodtunk, elsősorban a női lapokban jelentettünk meg cikkeket, recepteket. Az egészséges táplálkozásra a képzetlenebb, egészségtudatosabb rétegek jobban odafigyelnek, az ilyen témájú reklámokra is fogékonyabbak, mint a kevésbé képzett társadalmi csoportok: a középfokú és felsőfokú végzettséggel rendelkezők körében 40-42% a Szívbarát programot ismerők aránya.

Hallott-e már a Szívbarát programról?

(a program ismertsége a különböző
társadalmi demográfiai csoportokban)

	igen %	nem %	összesen %
A kérdezett neme			
férfi	30	70	100
nő	41	59	100
A kérdezett életkora			
18-30 éves	38	62	100
31-50 éves	36	64	100
50 év feletti	35	65	100
A kérdezett iskolai végzettsége			
alapfokú	30	70	100
szakmunkás	37	63	100
középfokú	42	58	100
felsőfokú	40	60	100
A kérdezett lakóhelye			
Budapest	32	68	100
megyeszékhely	38	62	100
város	38	62	100
község	36	64	100
A teljes mintában	36	64	100

Életkor alapján nincsenek jelentős eltérések, ugyan a fiatalabbak valamivel nagyobb arányban találkoztak a programmal, de az eltérés nem jelentős. Érdekes módon, a budapestiek ismerik legkevésbé a Szívbarát táplálkozási irányelveket, aminek feltehetően az az egyik oka, hogy a budapestiekre általában több reklám és marketing esemény zúdul, mint a fővároson kívül élőkre, s e nagyobb zajon kevesebb információ tud áthatolni.

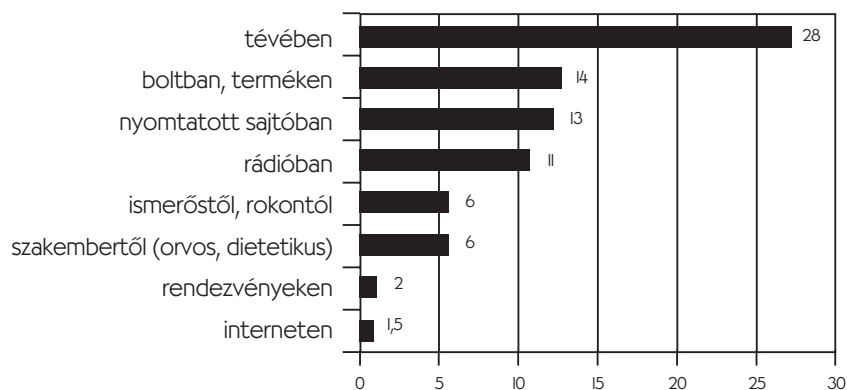
A leghatékonyabb reklámhordozó, mint a legtöbb esetben, most is a tévé volt. A televíziós csatornákon keresztül 28% értesült a programról, a sajtón keresztül ennek körülbelül a fele, 13%, a rádióból 11%. Magukkal a termékekkel 14% találkozott. A média mellett elengedhetetlen a szakemberek szerepe, hiszen a lakosság 6%-a orvosoktól, dietetikusoktól értesül az egészséges táplálkozás jellemzőiről, illetve az egészségre gyakorolt hatásairól. A szakemberekhez hasonlóan fontos az emberek egymás közötti kommunikációja is: szintén 6% körüli azok aránya, akik ismerősöktől, barátoktól, rokonoktól hallottak a szívre egészséges táplálkozásról.

A tévéen keresztül a nőkhöz, a fiatalokhoz, a középfokú végzettségűekhez és a nem budapestiekhez jutott el az átlagosnál jobban az üzenet. A nyomtatott sajtóban a nők, valamint a közép- és felsőfokú végzettségűek találkoztak az átlagosnál nagyobb arányban a programmal. A boltokban a nők, a szakmunkások és középfokú végzettségűek valamint a megyeszékhelyek és más városok lakói találkoznak az átlagosnál nagyobb arányban Szívbarát termékekkel vagy ezek reklámjaival. A szakemberek legjobban a felsőfokú végzettségűek felé közvetítik a programot és ugyanez igaz a különböző rendezvényekre valamint az internetre is.

A reklámkampány legjobban, leghatékonyabban a közép- és felső rétegeket érte el. Ez valószínűleg azon kettős hatás eredménye, hogy egyrészt e

rétegek már eleve is fogékonyabbak az egészséges életmód és ezen belül is az egészséges táplálkozás iránt, másrészt több újságot olvasnak és orvoshoz, valamint más egészségügyi szakemberhez is gyakrabban járnak. Ugyanakkor a program ismertségét e rétegek körében is tovább kell emelni, és keresni azon eszközöket, melyek a mindennapi élet gyakorlatává teszik az egészséges, s kiemelten a szívre és érrendszerre egészséges táplálkozást. Az ismeretek nyújtása csak az első lépés, nem elég tudni,

Találkozott-e a Szívbarát programmal vagy a reklámjával?



	tévében	nyomtatott sajtóban	rádióban	boltban, terméken	dietetikustól, orvostól	ismerőstől, rokontól	rendezvényen	interneten
	%	%	%	%	%	%	%	%
A kérdezett neme								
férfi	24	10	11	12	6	6	2	1
nő	32	15	10	16	6	7	2	2
A kérdezett életkora								
18-30	32	13	9	16	5	7	2	3
31-50	28	13	11	14	6	7	3	2
50+	26	13	12	13	7	6	2	0
A kérdezett iskolai végzettsége								
alapfokú	24	8	10	8	5	5	1	0
szakmunkás	30	12	11	17	5	7	2	0
középfokú	32	17	12	19	7	8	2	2
felsőfokú	25	21	11	14	11	6	5	6
A kérdezett lakóhelye								
Budapest	24	14	9	13	8	5	1	3
megyeszékhely	29	15	11	16	5	7	2	1
város	29	13	12	16	8	8	4	1
község	29	11	10	12	5	6	1	1
a teljes mintában	28	13	11	14	6	6	2	2

mi a helyes táplálkozás, ezt a mindennapok során gyakorolni is kell.

Látható, hogy legkevésbé az alacsony státuszú csoportokat sikerült elérni, aminek e csoportok kisebb újságolvasási hajlandósága, valamint a különböző rendezvények kisebb arányú látogatása, és a kevésbé egészségtudatos magatartásuk következtében az orvosok és más egészségügyi szakemberek kisebb arányú felkeresése is az oka. A jövőben szükséges olyan kommunikációs stratégiát kidolgozni, mely e csoportok számára is láthatóvá, érzékelhetővé és

követendővé teszi az egészséges táplálkozás jellemzőit. Ennek egyik módja a Szívbarát program által folyamatosan végzett iskolai felvilágosító munka, hiszen ezen keresztül a hátrányosabb helyzetű családokból származó gyerekek is elérhetőek. Megfontolandó, hogy az oktatás során hogy lehet a hátrányos helyzetű gyerekekre kiemelt figyelmet fordítani, illetve ösztönözni őket arra, hogy a családba is vigyék haza a Szívbarát program keretében megszerzett tudást. E mellett a felnőttek hatékonyabb elérését szolgáló módszerek, eszközök kidolgozása sem maradhat el.

Változtak-e az Ön táplálkozási szokásai az utóbbi néhány évben?

Igen válaszok aránya nemek és a megkérdezés időpontja szerint

	1997		2003	
	FÉRFI	NŐ	FÉRFI	NŐ
sófogyasztás				
igen (kevésbé sózza az ételeket)	15%	18%	22,9%	28,8%
zsírfogyasztás				
igen (olajat használ zsír helyett)	24%	29%	47,1%	49,5%
zöldség fogyasztása				
igen (több zöldséget eszik)	12%	17%	40,7%	43,1%
gyümölcs fogyasztása				
igen (több gyümölcsöt eszik)	12%	17%	44,4%	46,8%

Tanúsított Szívbarát termékek

Abonett extrudált kenyér



A kenyerek és péksütemények választékát jól bővítik olyan termékek, amelyeket alkalmanként fogyasztunk. Ilyen élelmiszer az Abonett extrudált kenyér, amely alacsony nátriumtartalma révén került be a Szívbarát termékek csapatába. Az extrudált kenyér 1998 óta viseli a Szívbarát emblémát.

Gyártó: Újvilág Mezőgazdasági és Élelmiszer-ipari Szövetkezet, Abony

Gyártó: Újvilág Mezőgazdasági és Élelmiszer-ipari Szövetkezet, Abony

Aranyfácán sűrített paradicsom



Az Aranyfácán paradicsomsűrítőmenny a megfelelően előkészített érett paradicsom finoman áttört rostos levének besűrítésével készül.

Tartósítószer nélkül, hőkezeléssel tartósított termék, alacsony Na-tartalma megfelel az egészséges táplálkozás követelményeinek. Az Aranyfácán sűrített paradicsom 2001-ben nyerte el a Szívbarát címet.

Gyártó: Aranyfácán 1934 Konzervgyár Kft., Hatvan

www.aranyfacan.hu

Flora margarin krém



A zsírok az egészséges táplálkozás elengedhetetlen részei, szervezetünket képessé teszik többek között a zsírban oldódó vitaminok felszívására. A Flora margarinban a telített zsírsavak mennyisége 25-35 %, a MUFA mennyisége kevesebb, mint 30 %, a PUFA 15-70 % közötti. A Flora az egyetlen Szívbarát minősítésű margarin, 1999-ben előnyös zsírsavösszetételének köszönhetően került be a Szívbarát termékek közé.

Gyártó: Unilever Magyarország Kft., Rákospalotai Élelmiszer-ipari gyár

www.flora.hu

Fortunate zabpehely, zabkorpa és hántolt árpa



A gabonatermékek alkotják táplálkozásunk alapját. A Fortunate Kft. által készített zabpehely és zabkorpa élelmirost-tartalma 5 g/100 g feletti, hozzáadott sót és cukrot nem tartalmaznak. Mindkettő kitűnő alapanyag müzlikhez, vagy liszttel keverve sütésre is alkalmas. A hántolt árpa méltatlanul elfeledett élelmiszer, ami a rizst kitűnően helyettesíti. A

Fortunate termékek 1999 óta viselik a Szívbarát megkülönböztető jelzést.

Gyártó: Fortunate Kereskedelmi Kft., Lajosmizse

www.fortunate.hu

Mifrovit gyorsfagyasztott termékek



A Miskolci Hűtőipari Rt. által készített gyorsfagyasztott készítmények eredményesen alacsony nátriumtartalmúak, így jól illeszkednek a Szívbarát termékek közé, a feldolgozási eljárás pedig lehetővé teszi, hogy jó tulajdonságaik megmaradjanak. Kedvező tápanyagösszetételük mellett a

gyártó arra is figyelmet fordított, hogy a csomagoláson Szívbarát módon készített recepteket ajánljon.

A Mifrovit termékek közül 2001 óta a következők viselik Szívbarát védjegyet: gyorsfagyasztott előfőzött burgonyakocka, brokkoli, sárgahüvelyű zöldbab, zsenge zöldborsó, morzsolt csemegekukorica, magozott meggy, szilva, karfiol, karfiolos zöldségkeverék, vegyeszöldség mexikói módra, vegyeszöldség franciasalátához.

2002 óta a gyorsfagyasztott málna, 2003 óta a szeder is Szívbarát termék.

Gyártó: MIFROVIT Miskolci Hűtőipari Rt., Miskolc

www.mifrovit.hu

Vita korpás zsemle és kenyér



A Szívbarát program azért engedélyezte az embléma feltüntetését a Vita korpás kenyéren és zsemlén, mivel azok nátriumtartalma lényegesen alatta

marad a kritériumként meghatározott mennyiségnek (5 mg/100 g), és élelmirost-tartalma meghaladja az 5 g-os ajánlott értéket.

A Vita korpás zsemle és kenyér 2000 óta Szívbarát termék.

Gyártó: VITA-Sütő Kft., Komárom

Vital sonka



A Szívbarát táplálkozás alapelveit követve jó minőségűnek számít az a hús, vagy húsból készült élelmiszer, aminek alacsony a zsírtartalma és a Na-tartalma. A Vital sonka a sertés-

comb legértékesebb, világos, kevés zsírt tartalmazó részéből készül, így koleszterintartalma alacsony. A nátriumtartalom csökkentését a szív működésre kedvező hatású káliumvegyülettel pótolták a Vital sonkában. A termék 1999 óta viseli a Szívbarát logót.

Gyártó: Ringa Kereskedelmi és Marketing Kft.

www.ringa.hu

Vivien természetes ásványvíz



A Gerecse karsztról származó Vivien természetes ásványvíz alacsony nátrium- és egyéb ásványianyag-tartalma miatt nyert Szívbarát minősítést.

Kellemes ízű, nátriumban szegény, ugyanakkor kedvező kalcium-, magnézium- és hidrogénkarbonát-tartalmú ásványvíz. A minden mesterséges beavatkozástól mentes Vivien ásványvíz 2002 óta viseli a Szívbarát emblémát.

Gyártó: Vivien Rt., Bicske

www.vivien.hu

Természetes élelmiszer-ipari adalékanyagok és kiegészítők

Magyarországon a 90-es évek közepétől jelentős változásnak indult a húsipar termékstruktúrája, melynek fő oka egyrészt a kiskereskedelem nagyfokú koncentrációja, másrészt a gyártói oldal tulajdonosi szerkezetének megváltozása, az ipar privatizálása. A különböző kiskereskedelmi hálózatok magas piaci részesedéséből adódó, a gyártókkal szemben szinte egyoldalú alkupozíciója, növekedésre való természetes törekvése hozta létre a jelenlegi feldolgozott húsipari és egyéb élelmiszer-ipari termékek palettáját. Nem elhanyagolható továbbá a vásárlóközönség azon rétegének bővülése sem, akik alapvetően meg kívánják változtatni táplálkozási szokásaikat, egészségesebb, minőségi termékeket keresnek az áruházak polcain.

Fentiek eredményeképpen a magyar húsfeldolgozó ipar által használt élelmiszer-technológia is rohamos fejlődésnek indult. Bár tradicionálisan ez az iparág nem használ fel nem természetes eredetű adalékanyagokat jelentős mértékben, véleményünk szerint fennáll néhány olyan probléma, melyek megoldására cégünk vállalkozott. Ilyen megoldandó kérdés a természetes antioxidánsok használata hústermékekben, valamint a nitrites pácsó és a starter kultúrák természetes anyagokra történő kiváltása szárazárú és pácolt termékek esetében.

Természetes antioxidáns komplex – Rosmol P

A húsipar az alapanyagok, illetve a késztermékek eltarthatóságának, mikrobiológiai biztonságának növelése érdekében főképp az alábbi adalékanyagokat használja: nitrites pácsó (E250), BHT (E321), BHA (E320), aszkorbinsav (E300), nátrium aszkorbát (E301), citromsav (E330), nátrium-D-eritroaszorbát (E316).

Míg a nitrites pácsót a felhasznált húsalapanyagok mikrobiológiai biztonsága, a hús színének megtartása, színkialakítása miatt használják, addig a többi anyagot a termék avasodásának, oxidációjának lelassítása céljából alkalmazzák. Cégünk mintegy 3 ével ezelőtt egy új, természetes antioxidáns-komplexet fejlesztett ki hazai fűszer- és gyógynövények kivonataiból. A terméket in vitro (laboratóriumi) és in vivo (termékekben) is vizsgálta a Fodor József Országos Közegészségügyi Központ Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézete (OÉTI) és munkatársai. Fenti kísérlet-sorozatokat dr. Lugasi Andrea vezetésével, számos magyar húsipari gyártó cég aktív közreműködésével végezték el a Széchenyi Program keretén belül.

A kutatások eredményeképpen hoztuk létre a Rosmol P-t. „A készítmény enyhe illata, aromája és színe, valamint könnyű

adagolhatósága és vízdékonysága miatt élelmiszer-ipari felhasználhatósága széles körű. Kiválóan alkalmas lehet többek között magas zsírtartalmú, könnyen avasodó élelmiszerek, például húskészítmények eltarthatóságának növelésére, érzékszervi tulajdonságok javítására, és egyben szintetikus antioxidánsok kiváltására. A szintetikus antioxidáns helyett alkalmazott Rosmol P húskészítményekben az érzékszervi jellemzők javulását és az avasodási folyamatok csökkenését eredményezte, így egyes E-számmal jelölt élelmiszer-ipari adalékanyagok Rosmol P-re cserélhetők, ami nagy valószínűséggel a termékek kedvezőbb élettani tulajdonságai mellett azok piaci értékét is megnöveli” (idézet fenti szerző tanulmányából). A Rosmol P további előnye, hogy ár-érték aránya költségnövekedés nélkül biztosítja a jelenleg használt szintetikus antioxidánsok kiváltását.

Nitrites pácsó és starter kultúrák kiváltása – Fermstab® program

A szárazárú és sonkafélék gyártásánál leggyakrabban nitrites pácsót (E250) (GDL) (E575), illetve különféle starter kultúrákat használnak fel a színkialakítás és az érési folyamatok gyorsítására, illetve az eltarthatóság növelésére. Ezen adalékanyagok használatának legfőbb indokaként általában az alternatív megoldások hiányát, starter kultúrák és GDL felhasználása esetén az érlelési folyamatok felgyorsítását jelölik meg jogosan a gyártók. Nem elhanyagolható kérdés, hogy számos uniós országba a nitrites pácsóval gyártott készítményeket nem engedik beszállítani.

Fenti probléma megoldására dolgozta ki cégünk a Fermstab® termékcsaládot. Fermstab® olyan természetes összetevőkből készült komplex, amely segítségével, megfelelő klimatechnológia alkalmazásával nitrites pácsó felhasználása nélkül lehet terméket előállítani.

Az ilyen termékekben az érlelési folyamatok jelentősen lecsökkenthetők, eltarthatóságuk 30%-al megnövelhető. Esztétikailag kedvezőbb tulajdonságok alakíthatók ki: szebb, kontrasztosabb hús-zsír mozaik (kevesebb átszíneződéssel), természetesebb, a húsról jellemző mélyvörös árnyalat jellemzi a készterméket. Az íz- és illatvilág harmonikus, a húskészítmény megszabadul a karcos, avas vagy savanyú mellékíztől. Lényeges szempont, hogy a Fermstab® segítségével E-számmal mentes, ún. clean label terméket lehet előállítani.

A Fermstab® szinergenciát mutat bizonyos fűszerekkel, ezért cégünk olyan komplex keverékeket hoz létre, melyek nem csak a hatóanyagokat tartalmazzák, hanem az adott termékre jellemző íz-, szín- és illatkaraktereket is.

MIDL Termelő és Kereskedelmi Kft., Mészáros Gábor ügyvezető
 1106 Budapest, Maglódi út 25. Tel.: (1) 431-7600 Tel./fax: (1) 261-2389
 E-mail: midl@axelero.hu

Mihályi Gabriella

Együtt Magyarország Élelmiszer-biztonságáért

2000-ben indult útjára az „Együtt Magyarország Élelmiszer-biztonságáért” elnevezésű Széchényi konzorciumi projekt (NKFP-4/0028/2002). A tíztagú tudományos konzorcium három éven át végez kutatási tevékenységet az élelmiszer-biztonság területén. A konzorcium egyik tagja az Egészséges Magyarországot Egyesület. Az EME a projekt 5. alpontjában szerepel részfeladatokkal, amelyek mindegyike „Az élelmiszer-biztonság érvényesülése a fogyasztó és a szakmai közvélemény gondolkodásában és magatartásában, az élelmiszerlánc egyes szereplőinek stratégiája, taktikája és kommunikációja az élelmiszer-biztonság növelése érdekében” témakörében zajlik. A kutatások kivitelezésében a EME együttműködik a SZIE ÉTK ÉGT tanszékkel (Dr. Lakner Zoltán) és a Központi Élelmiszer-tudományi Kutatóintézettel (Dr. Szabó Erzsébet). A részfeladatok koordinátora és felelőse Dr. Bánáti Diána főigazgató (KÉKI). 2002-2003-ban a lakosság élelmiszer-biztonsággal kapcsolatos attitűdjeit mértük, míg 2004-ben az élelmiszerlánc szereplőinek hozzáállását vizsgáltuk.

AZ ÉLELMISZER-FOGYASZTÁSSAL KAPCSOLATOS KOCKÁZATOK AZ EGYES FOGYASZTÓI SZEGMENSEKBEN

A 2002 novemberében zajlott kutatás első lépéseként 1000 fős, az ország lakosságát reprezentáló fogyasztó megkérdezésével mértük fel táplálkozási és ételkészítési szokásaik élelmiszer-biztonsági vonatkozásait, az élelmiszer-biztonsággal kapcsolatos tájékozottságukat és az élelmiszer-biztonsági veszélyek megítélését.

Az élelmiszer-fogyasztással kapcsolatos kockázatok felmérése során négy kérdéscsoportra kerestük a választ:

- a fogyasztó hogyan érzékeli az egyes termékcsoportok esetén a különböző kockázati tényezők jelentőségét?
- milyen különbségek mutathatók ki az egyes fogyasztói szegmensek kockázatterzékelésében?
- milyen információs bázisra alapozódik a fogyasztó viszonya az élelmiszer-fogyasztás által okozott kockázathoz?
- milyen stratégiákat alkalmaznak a különböző fogyasztói csoportok az élelmiszer-fogyasztásból adódó kockázatok minimalizálása érdekében?

Ezeket a dimenziókat az élelmiszer-biztonsággal kapcsolatos tudásanyag, a háztartási szokások mérésén keresztül kívántuk megközelíteni. Másrészt összefüggéseket kívántunk feltárni a magyar vásárlási szokásokban végbement, az elmúlt években tapasztalható változások és az ezeket befolyásoló faktorok között. Egyben állapotfelmérés révén bázist kívántunk teremteni a következő évek során várható elmozdulások méréséhez.

A kérdőív három részre oszlott, melyek jellegükben jelentősen eltértek. Az első blokk tudás- és szokásvilágot kívánt felmérni, mégpedig a WHO I2 pontos háztartási élelmiszer-biztonsággal kapcsolatos kritériumai alapján. Az angol eredeti

szövegnek a magyar állapotokhoz való hozzáigazítását dr. Bíró György professzor végezte. A második blokk attitűdkérdéseinek kidolgozása a Szt. István Egyetem kollégáinak, Dr. Lakner Zoltánnak volt köszönhető, aki korábbi tapasztalataikra építve öntötte végső formába a kérdéseket. A harmadik blokk a vásárlási szokásokat, és az ahhoz kapcsolódó élelmiszer-biztonsági rizikófaktorok érzékelését kívánta feltérképezni. Ezek a kérdések az időbeni elmozdulások monitorozása érdekében a projekt végeztével megismétlésre kerülnek. Ebben az esetben azokat a dimenziókat kívántuk megvizsgálni, amelyek a vásárlási döntési szituációban figyelembe vett tényezőket, azok fontosságát határozzák meg.

A vásárlási szokások és az élelmiszer-biztonság

Az áru kiválasztásakor legtöbbször csak a termék árát és a szavatossági idő lejárta nézik meg. Ezekben az alapadatokon túlmenően a megkérdezettek közel kilenctizede figyelni meg, hogy az áru tiszta-e és hogy sértetlen-e. A válaszolók megközelítőleg 70%-a figyelni az áru gyártójának nevét, a márkanevet, az összetevőket, és hogy hazai vagy külföldi a termék. Ennél kevesebben vannak azok, akik részletesen megnézik az árun feltüntetett tápanyag-összetételi információkat (fehérje-, szénhidrát- és kalóriatartalom), vagy ellenőrzik, hogy tartalmaz-e valamilyen mesterséges anyagot az adott élelmiszer, és hogy van-e rajta tanúsító jel. Azok, akik odafigyelnek a feltüntetett információkra, viszonylag rendszeresen teszik ezt (az így válaszolók 60-70 százaléka figyel oda mindig, vagy gyakran). Lineáris kapcsolat mutatkozik az életkor és a jelöléseket soha meg nem nézők száma között. Az életkor előrehaladtával egyre nagyobb azok száma, akik jelölések egyikét sem figyelik. A kapcsolat nem annyira egyenes, mintsem hogy a 60. év körül az addig alig csökkenő tendencia meredeken csökken.

Hasonlóan szoros kapcsolat mutatkozik az iskolai végzettség és az élelmiszercímkek információi iránti nyitottság között. Azok, akik megnézik a címkéket, leginkább érettségivel, vagy felsőfokú végzettséggel rendelkeznek. A szakmunkás végzettségűek, illetve az általános iskolai végzettséggel rendelkezők közül az átlagosnál lényegesen kevesebben figyelik a címkéket. A fogyaszthatósági idő, a sértetlenség és a tisztaság mint kritériumok tűnnek a leginkább bevált célpontjainak az élelmiszer-vásárlás közbeni információkeresésnek. A mintában megkülönböztetett **élelmiszer-felelősi csoport** - akik a Szívbarát program kérésére végzett 1997-es felmérésben kerültek definiálásra, és azóta is széles körben használják a témában kutatók - figyelme inkább az összetevők, a tárolási, felhasználási útmutató irányába összpontosul. Az élelmiszer-felelős fogalmát arra a családtagra használjuk, aki leginkább végzi a főzési, bevásárlási teendőket a családon belül. Az élelmiszer-felelősök leginkább nők, de természetesen férfiak is vannak közöttük (jelen kutatásban 16% férfi, 84% nő). A férfi élelmiszer-felelősök leginkább fiatal, 30 év alattiakból állnak, vagy idős 60 év feletti egyedül élők közül. A fentebb említett 2 területen kívül azonban az mondható el, hogy nem mutatkozik különbség az élelmiszer-felelősök és az egyéb családtagok vélekedése között.

Végül, a megkérdezettek 34%-a gondolja úgy, hogy az utóbbi években észrevehetően több információ, adat van az élelmiszercímkeken. 24%-uk szerint nincsen jelentősen több információ, míg 8%-uk pedig egyáltalán nem ért egyet azzal, hogy több információ, adat lenne feltüntetve a címkéken. 19%-uk teljesen egyetért azzal, hogy a sok információ és adat, amelyeket az egyes termékeken feltüntetnek, nem segítenek abban, hogy el tudja dönteni melyik élelmiszert válassza. Hasonlóan kevesen (15%) mondják azt, hogy ezzel az állítással egyáltalán nem értenek egyet, míg 30%-uk egyetért.

Háztartások élelmiszer-biztonság fogalma

A biztonságos élelmiszer fogalmába a lakosság 80-90%-a szerint leginkább három elem tartozik: nem tartalmaz egészségkárosító anyagot, nincs benne megbetegedést okozó mikroorganizmus és sértetlen a csomagolása. A sértetlen csomagolást a lakosság 80%-a tartja annyira fontosnak, hogy az élelmiszer-biztonság részének mondja. Az ízletességet, a gusztusos megjelenést a lakosság kb. fele, a vásárolt mennyiség pontosságát pedig egyharmada tekinti a biztonságos élelmiszer fogalmába tartozónak.

A lakosság 95%-a tisztában van azzal, hogy a már felengedett fagyasztott élelmiszert nem szabad újra lefagyasztani. A frissen vásárolt húst a még aznap későbbi felhasználás előtt legtöbbször, a háziasszonyok 34%-a az eredeti csomagolásban teszi be a hűtőszekrénybe. A WHO ajánlásának megfelelően, azaz másik fóliába átcsomagolva 23% szokta eltenni. 15% valamilyen táliban, tányérban lefedve tárolja a húst a felhasználásig. További, ezeknél kisebb arányban elterjedt megoldások még: zárt műanyag dobozban (9%), az eredeti csomagolásban, de azt felbontva (8%), tányérban, de lefedés nélkül (4%). Az átcsomagolást az idősebbek, az 50-60 évesek ismerik a

leginkább, körükben 36% az ezt a megoldást alkalmazók aránya.

A leveles zöldséget a háziasszonyok 50%-a a hűtő legalsó polcán szokta tárolni, de 20% egyáltalán nem hűti. A tárolás módja erősen összefügg az iskolai végzettséggel: a felsőfokú végzettségűek körében 64% tárolja a zöldséget a hűtőszekrény legalsó polcán, s mindössze 10% körüli azok aránya, akik soha nem hűtik a zöldséget. Az alapfokú végzettséggel rendelkezők között a tendencia éppen fordított, körükben a zöldséget hűtés nélkül tárolók a felülreprezentáltak (31%) és a hűtő alsó polcán tárolók fordulnak elő az átlagosnál ritkábban (38%). A háziasszonyok 81%-a havonta minimum egyszer (ezen belül hetente tisztítja 13%, havonta kétszer-háromszor 26%, havonta egyszer 42%) kitisztítja a hűtőszekrényét.

A salátaféléket a háziasszonyok 60%-a folyóvíz alatt többször is le szokta mosni, további 10% csak leöblíti, s 18% az öblítés előtt még be is áztatja. Beáztatással, vízcserével 9% szokott élni. A háziasszonyok háromnegyede van tisztában azzal, hogy az ételeket azért (is) kell alaposan átsütni, megfőzni, hogy elpusztuljanak a nyersanyagokban lévő kórokozók. A megmaradt főtt ételeket a háziasszonyok 70%-a amint kihűlt, lefedve a hűtőbe teszi. Ismételt fogyasztáskor 50% fogyasztási hőmérsékletre melegíti, 36% pedig ismét felforraltatja vagy átsüti. Ez utóbbi az öregekre jobban jellemző (60 év felett 45%), mint a fiatalokra.

A konyhai hulladékot a lakosság 80%-a fedett szeméttárolóban, s nem egészen 20%-a nyitott vödörben tárolja. Az idősök körében az átlagosnál jobban elterjedt a nyitott szeméttároló. A munkaasztalt a háziasszonyok 62%-a letisztítja többször is, külön a hús, külön a zöldség, külön az egyéb anyagok előkészítése után, 32% pedig miután végzett az összes előkészületi munkával.

A hűtést igénylő csomagolt élelmiszerek fogyaszthatósági idejét a vásárlók 60%-a mindig, 20%-a gyakran, 13%-a ritkán, s 6%-a soha nem nézi meg. Leggyakrabban a magas iskolai végzettségűek és a 30-50 évesek figyelnek erre. A hűtést nem igénylő áruknál hasonló a tendencia és az értékek: 57% mindig, 22% gyakran, 15% ritkán s 5% soha nem nézi meg a minőség megőrzésének határidejét.

AZ ÉLELMISZER-BIZTONSÁG ÉRVÉNYESÜLÉSE AZ ÉLELMISZERLÁNC SZEREPLŐINEK GONDOLKODÁSÁBAN

Az „Együtt Magyarország Élelmiszer-biztonságáért” Széchenyi konzorciumi projekt keretében, az Egészséges Magyarországért Egyesület felkérésére az „5M” Marketing Iroda országos felmérést készített 2004 januárjában minőségbiztosítás és élelmiszer-biztonság témakörben. A munka célja az volt, hogy a hivatalos dokumentumokon túl is bepillantassunk az élelmiszerlánc szereplőinél az élelmiszer-biztonsággal kapcsolatos tevékenységekbe, betekintést nyerjünk az ISO-, HACCP-rendszerek működésébe és hibáiba, továbbá hogy felmérjük az élelmiszer-biztonság mint termékérték kommunikálásának

lehetőségeit. A felmérés 15 csoport mélyinterjú megkérdezésével történt a magyarországi élelmiszerpiac különböző szegmenseiben (élelmiszergyártók: ezen belül is húspar, tejpar, malomipar; kereskedelmi láncok; takarmánygyártók; vertikális integrációban dolgozó állattartó telepek). A felmérés eredményeit összegezve megállapítható, hogy az élelmiszerlánc tagjai körében általánosan elfogadott tény, hogy a HACCP-rendszer előírásait követni kell, és célszerű **minőség-biztosítási rendszert bevezetni és működtetni** minden olyan cégnek, aki a piaci versenyben elfogadható pozícióban akar maradni.

Az élelmiszer-biztonsági és minőségbiztosítási rendszerek kiépítése elkezdődött az élelmiszerlánc legtöbb szereplőjénél, és a vállalatok zöme már működteti ezeket a rendszereket változó eredménnyel. Általános következtetés, hogy a cégek nagy része csupán **kötelező előírásnak** érzi a minőségbiztosítási rendszer működtetését és adminisztrációját, gyakran csak papírmunkát látnak mögötte, valós, számukra értékelhető eredményekkel nem jár, a kapott információkat ugyan dokumentálják, de **saját céljaikra, fejlesztéseikhez ritkán használják fel**. A rendszert gyakran csak a kereskedelmi partnerek követelményei és az auditok miatt tartják fenn: a működtetés lényegében az auditokra történő felkészülésből áll, a cégek nagy része valós eredményt nem lát mögötte.

Az élelmiszergyártás szereplői kényszerhelyzetben érzik magukat a minőségbiztosítási előírások tekintetében, piaci pozíciójuk megtartása, illetve megszerzése függhet egy megfelelően tanúsított és dokumentált rendszertől; a kereskedelem számára viszont egyrészt valós követelményeik beigazolását jelenti a termelő cégektől megkövetelt élelmiszer-biztonsági tanúsítás, másrészt a rengeteg beszállító szelektálásánál nyújt segítséget.

A napjainkban egyre szaporodó élelmiszer-biztonsági botrányok azonban okot adtak az élelmiszerlánc szereplői számára saját minőségbiztosítási rendszerük felülvizsgálatára, illetve az ilyen botrányok forgalmukra gyakorolt negatív hatásait kivédendő **egyre többen értékelték át** élelmiszer-biztonsági rendszerüket, mivel a megfelelően működő és az első lépéstől az utolsóig nyomon követhető rendszer, valamint ennek fogyasztók felé történő kommunikálása az egyetlen lehetőség a cég piaci helyzetének megőrzésére, az élelmiszer-biztonsági botrányok kivédésére és azok hatásainak megfordítására, belőlük piaci előny kovácsolására.

A minőségbiztosítási rendszerek valós céloknak megfelelő működtetésének másik akadálya, hogy jelenleg ezen a területen gyakran vezetői szinten is, de dolgozói szinten **általánosan jellemző a tájékozatlanság**. Az alkalmazottaknak megfoghatatlan fogalom a minőségbiztosítás, a minőségbiztosítási rendszer értelmét nem látják, működését nem látják át, ezáltal a benne elfoglalt saját felelősségük és feladatuk is kétséges számukra. Ez a témával kapcsolatos **oktatás, tréning hiányára** vagy annak formalítására utal. Szükség lenne olyan jellegű oktatások, tréningek szervezésére külön vezetői és külön dolgozói, üzemi, részlegenkénti szinten, melyek tudatosítják a dolgozóknak a minőségbiztosítás, az élelmiszer-biztonság jelentőségét, a cég életére és működésére, eredményességére gyakorolt hatását, a rendszeren belül az

egyed-egy dolgozó felelősségét, feladatát és annak jelentőségét, hatását a teljes rendszer működésére.

A felmérés általános következtetéseit összegezve felmerülhet az igénye egy olyan átfogó, az élelmiszerlánc minden tagjára és azok minden lehetséges technológiai folyamatára kiterjedő **közös minőségbiztosítási rendszer** bevezetésének, melyet az ország és az Európai Unió valamennyi elismert tanúsító cége elfogad, a kereskedelem multinacionális szereplői éppúgy magukénak érzik, mint a nagy-, közép- és kisvállalatok az élelmiszeripar területén. A rendszernek az élelmiszerlánc minden szereplője által elismertnek és ismertnek (!), minden szinten lekövethetőnek, ellenőrizhetőnek kellene lennie, így szükségtelemmé válnának a kereskedelem saját auditjai, jelentős többletidő és többletmunka megtakaríthatóvá válna.

A közös, mindenki által ismert, kiépített rendszer működésének azonban előfeltétele, hogy a rendszerben résztvevők, a folyamat összes dolgozója és vezetője megfelelő **tréninget**, oktatást kapjon: tudatosuljon a működtetés megvalósításában a minőség és az élelmiszer-biztonság szükségessége, fontossága, lényege, tisztában legyenek a rendszer működésével, folyamatával, saját szintjük és saját maguk felelősségével a láncolatban, így elérhetővé válna, hogy a kisüzem hentesétől, a szalagon dolgozó munkástól az áruházi eladóig és rajta keresztül a fogyasztóig ismertté és lekövethetővé váljon minden egyes élelmiszer útja és biztonságossága.

A felmérés másik fontos kérdése a minőség, a **biztonságos élelmiszer kommunikációjának** szükségessége és lehetőségei. Az élelmiszerlánc valamennyi szereplője szükségét érzi a minőség minden eddigénél markánsabb kommunikálásának: a meglévő és működő minőségbiztosítási rendszerek fogyasztó felé közérthető módon történő tolmácsolásának, mivel ebből versenyelőnyt kovácsolhat a konkurens cégekkel szemben. Ennek legkézenfekvőbb módjának a csomagoláson való megjelenítést tartják az élelmiszer-ipari cégek.

A közös mindenki által elfogadott minőségbiztosítási rendszer bevezetésével azonban a minőség kommunikációja is megoldódna, hiszen a rendszer szerint tanúsított cégek akár egy államilag elfogadott és elismert logót jeleníthetnének meg termékeik csomagolásán, melynek ismertté tételében és kommunikálásában közösen léphetnének fel (lásd Kiváló Magyar Élelmiszer, Szívbarát stb.) ellehetetlenítve ezzel a feketepiac nagy részének működését, illetve visszaszorítva a nem ismert eredetű termékek terjedését a piacon.

Összefoglalva megállapítható, hogy az élelmiszerlánc szereplői körében a mai magyar piacon az élelmiszer-biztonság és a minőségbiztosítási rendszerek működésének hibái és korlátai nagyrészt kivédhetőek lennének egy közös, mindenki által elismert és működtetett minőségbiztosítási rendszer kiépítésével és bevezetésével, erről a résztvevők tájékoztatásával, részletes oktatásával és a rendszer fogyasztók felé történő közös kommunikálásával, a magyar élelmiszerek iránti bizalom erősítésével.



Átfogó IT megoldások az élelmiszeripar számára

Semmi sem okozhat olyan maradandó károkat egy vállalat számára, mint a rossz minőség, emiatt a vállalatoknak folyamatosan dokumentálniuk kell nyersanyagaik, félkész termékeik, valamint késztermékeik minőségét, a termelés és a feldolgozás feltételeit, valamint elosztási csatornáikat.

Legkésőbb 2005. január 1-én, a 178/2002. számú EU rendelet életbe lépésével a gyártási feltételek követhetőségének kérdése kritikus fontosságúvá válik az európai élelmiszeripar számára. Az EU érdeke, hogy e rendelet segítségével növelje az élelmiszer-biztonságot és visszanyerje a vásárlók élelmiszerbotrányok következtében megintgott bizalmát. A piac szereplőinek például képesnek kell lenniük a gyártási folyamat dokumentálására a nyersanyagok beszállítójától a termék piacra jutásáig bezárólag.

A fenti követelmények betartása érdekében a gyártási folyamatokat és a minőségellenőrzés rendszerét folyamatosan értékelni kell. A kívánt cél elérése érdekében a sorozatokat és a raktári bizonylatokat kezelő rendszerek mellett az SAP R/3-hoz hasonló gyártási- (Manufacturing Execution Systems - MES) és vállalati erőforrás-kezelő (Enterprise Resource Management - ERM) rendszerek alkalmazására is szükség van.

A gyártási rendszerek tehát érintkezési felületet alkotnak a gyártási folyamat során előzetesen elhelyezett információs szigeteket és az értékkeremtési lánc többi eleme, például a logisztika, a bizonylatok adminisztrációja, a tevékenységek tervezése és a rendszerek ellenőrzése között. Mostanáig azonban a létező rendszereket egyedi rendszeralkalmazásokkal ellenőrizték, melyek következtében a csatlakozási pontokon ismétlődő hibák csúszásokat okoztak a gyártás folyamán.

Nyomon követés a Simatic IT segítségével

A Siemens Simatic IT integrált alkalmazása a terméktervezés és az egyes sorozatok gyártásának ellenőrzése mellett 100%-os sorozat-visszakövethetőséget biztosító nyomon követési rendszert is magában foglal. A rendszer papírmunka nélkül ellenőrzi és regisztrálja a nyersanyagok és a félkész termékek készítését. Amennyiben a beszállító még nem bocsátotta rendelkezésre a megfelelő garanciákat és a vonatkozó információkat, a termékekből mintát vesznek, és az eredményeket rögzítik. A gyártás során alkalmazott eljárások és a gyártás szakaszainak részletes leírását rögzítés után hozzáférhetővé kell tenni. Az egyes sorozatok feldolgozása során nagy mennyiségű meglévő és új információt kell összegyűjteni és dokumentálni. Ez a folyamat a célok és a bizonylatok tényleges értékének összehasonlításával kezdődik.

A Simatic IT Interspec alkalmazás adatbázis formájában adminisztrálja a leírásokat, a normákat és a módszereket, így a változatok integrált ellenőrzése az értékkeremtési lánc minden pontján biztosítja az adatok konzisztenciáját. A szükséges módosításokat ezáltal központilag is el lehet végezni, a kihirdetett és jövőbeli adatokat pedig könnyedén ki lehet számítani. Az automatikus frissítés segítségével ugyanaz az információ a vállalat valamennyi érintett részlegének egyszerre áll rendelkezésére. A módosítások a leírás elkészítése során folyamatosan nyomon követhetők. Az előre tervezett módosítások - például a konfiguráció vagy egyéb, minőséget

érintő tulajdonságok módosítása - esetén a rendszer információkat ad a folyamat várható hatásaival kapcsolatban.

A Simatic IT Batch az összes érintett folyamat tulajdonságait azonosítja a bejövő anyagoktól a termelésen keresztül a betöltésig, valamint az ISA S88 sorozatszabvány előírásai alapján ellenőrzi a sorozatok feldolgozását és gyártását. Az automatizálási technológia és a sorozatkezelő rendszer ugyanazt az adatforrást használja. Valamely sorozat előállítását a rendszer az összes aktív sorozatot megjeleníti egyszerűsített ágrajz formájában, így lehetővé téve a teljes folyamat ellenőrzését. A gyártás során a felhasznált anyagok, az eredetükre vonatkozó kereszthivatkozások, a termelési adatok (az egyes termékek milyen anyagokból, melyik üzemen, melyik munkaállomáson és melyik műszakban készültek), az érintett alkalmazottak személye, valamint a minőségi és gyártási adatok is rögzítésre kerülnek. Ezeket az adatokat a csomagolásra vonatkozó információk egészítik ki, melyek tartalmazzák a csomagoló gépsor megjelölését, a csomagolás időpontját, a tárolási időtartamot és egyéb, az előírások által megkövetelt, vagy a felhasználó által definiált adatot. Az egyes sorozatok igazolásának kibocsátása bármikor lehetséges a gyártási napló alapján. Minden szállítási vagy anyagmozgatási tranzakciót az EAN128 szabvány szerinti vonalkóddal külön rögzítenek, sorozatonként jóváhagytnak, szükség esetén visszatartanak vagy karanténba helyeznek. A rendszer maximálisan támogatja az olyan anyagmozgatási tranzakciókat, mint a szállítmányok különböző termékekből való, vagy az ügyfél igényei szerinti összeállítás. Az SAP-ba való teljes integráció egyszerűbbé teszi a gyártás megtervezését és a szállítási feladatok adminisztrációját.

A Simatic IT Unilab laboratóriumi információkezelő rendszer (LIMS) képes a laboratórium és a gyártó részleg összes, a minőségügyi adatokkal kapcsolatos adatok munkafolyamatának megszerzésére, az egyes laboratóriumi területek elemzéseinek adminisztrálására és az olyan szabványok támogatására, mint az ISO 9000, a GLP, a GAMP és a 21 CFR Part II. Az integrációt követelő új minőségi szabványokat gond nélkül lehet alkalmazni és tanúsítani a nemzetközi előírások szerint. A laboratórium személyzetének munkáját például mintakezelő, riasztáskezelő és különböző feladatlisták segítik. A gyártási információk segítségével az egyes mintákhoz a sorozattal kapcsolatos információkat is lehet rendelni, melynek köszönhetően a gyártási- és a kapcsolódó minőségbiztosítási adatok között közvetlen kapcsolat jön létre.

A termelési folyamatokat követő rendszer összekapcsolja a termékek és az információk áramlását, ezen kívül lehetővé teszi a gyártási és a minőségellenőrzési munkafolyamatok közvetlen értékelését. A gyártásban érintett rendszerek egyetlen, optimálisan integrált rendszerben kommunikálhatnak egymással, a vállalati erőforrás-tervező rendszerektől az előírások kezelésén keresztül a minőségirányításig és a logisztikáig. A sorozatokat és a bizonylatokat kezelő rendszerek, valamint a raktárkezelő- és a vállalati erőforrás-kezelő rendszerek összekapcsolásával a nyersanyagokat a víztelelítőben és a csomagolóhelyiségben egyaránt nyomon lehet követni.



SIEMENS

Siemens Rt. Ipari Megoldások és Szolgáltatások, Nagy Tamás
1143 Budapest, Gizella út 51-57. Tel.: (1) 471-2132 Fax.: (1) 471-1672

E-mail: tamasnagy@siemens.com

Web: www.siemens.com/itps/food

MEGJELENÉSEINK 2004-ben

Esemény	Helyszín	Időpont	Közönség	Megjelenés formája
Egészségnap	Budapest Álmos vezér úti 12 évf. Iskola	2004. április 21.	700 tanuló és tanáraik	előadás, kóstoló, reklámanyag
Népegészségügyi Tudományos Társaság XIII. Nagygyűlése	Szekszárd Hotel Gemenc	2004. május 6-8.	200 fős szakmai (ÁNTSZ, orvosok, védőnők, oktatók)	saját stand, reklámanyag, poszter
Egészségnap	Budapest Szt. István Általános Iskola	2004. május 11.	350 gyermek és tanáraik	előadás, reklámanyag, kóstoló
Táplálkozási Fórum X. Tudományos Konferenciája	Budapest MTA	2004. május 12.	250 fős szakmai (diétetikusok, orvosok)	reklámanyag
MDOSZ VII. Szakmai Konferenciája Sport és táplálkozás	Budapest Hotel Platánus	2004. május 24-25.	150 fős szakmai közönség (sportolók, orvosok, diétetikusok)	saját stand, reklámanyag, poszter
Agroraab Győri Élelmiszer-ipari, Mezőgazdasági Kiállítás	Győr	2004. június 9-14	8000 fő/nap szakmai (élelmiszer-ipari) és fogyasztók	saját vagy közös stand, reklámanyag
XII. Farmer Expo Nemzetközi Mezőgazdasági és Élelmiszer-ipari Szakkiállítás	Debrecen	2004. augusztus 18-21.	10.000 fő/nap szakmai (élelmiszer-ipari) és fogyasztók	saját vagy közös stand, reklámanyag
Magyar Táplálkozás- tudományi Társaság XXIX. Vándorgyűlése	Hajdúszoboszló Cívus Hotel Délbáb	2004 október 28-30.	150 fős szakmai (orvosok, diétetikusok, élelmiszer-kémikusok)	saját stand vagy poszter, reklámanyag
6. FOODAPEST Nemzetközi élelmiszer, ital és él.-gépipari szakkiállítás	Budapest Vásárközpont	2004. november 23-26.	25.000 fő/nap szakmai közönség (élelmiszer-ipari cégek)	saját vagy közös stand, reklámanyag

MÉRLEGELJEN!

Jutasson velünk családja egészségéért!



Mérlegeljen...

A Fitness senka termékcsalád csak 3% zsírt tartalmaz! Koleszterinszegény, könnyű és ízletes sertéssenka.

Kiváló Magyar Élelmiszer-tudományi Társaság-teljesen tejleggel előállított termék.

Mérlegeljen...

A Vitál senka értékes aminosavakat, ásványi anyagokat és kevés nátriumot tartalmaz valamint teljesen glutén- és sajámentes! Tejsavó és tejfehérjét sem tartalmaz! Sőt, baráti és kiváló Magyar Élelmiszer-tudományi Társaság-teljesen tejleggel előállított termék.

A RINGA Fitness és Vitál termékcsalád garantáltan kiváló minősége, fenséges íze, alacsony kalória- és zsírtartalma minden étkezést egészségese várással könnyű mérlegelni.

NYERJEN VELÜNK!

Küldjön be egy vonalkódot az alábbiakban részelt vevő RINGA termékek csomagolásáról és nyerje meg a 10 db RINGA ajándékcsomagot vagy a 3 db Moulinex többfunkciós konyhagép egyikét vagy a fűjűt, egy 1 személyes wellness hétvégét teljes ellátással (Hotel PÉLDON**** Tapolca). A leggyorsabb 200 bekapott jutalma egy RINGA poló.

A termékcsomagoláson lévő vonalkódot vigye ki, küldje el a címet és címet ellátott borítékban a 1325 Budapest, Pf. 137. címre. A borítékra írja rá: „Mérlegeljen!”.

Bekezdés hatálya: 2004. június 30.
Sorsolás (közjegyzői jelenlétben): **2004. július 7.**

A részletes játékszabályok és további információk a www.ringa.hu weboldalon találhatóak.
Székhely: 1048 Budapest, Rózsavirág köz 10. Tel: 06 38 825 825-4000



RINGA Megkívánjuk a minőséget