

SZAKMAI HÍREK

Szerzők:

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem
Egészség-és Sporttudományi
Kar, Pszichológia és
Egészségügyi Menedzsment
Tanszék, Győr

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22077](https://doi.org/10.58701/mej.22077)

Beküldve: 2026. 02. 26.
Elfogadva: 2025. 02. 27.
Megjelentetve: 2026. 03. 09

2026. 4. évfolyam 1. szám

Copyright © 2026 Vitrai
József. Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Rövid hírek a nagyvilágból és kishazánkból

*Short news from the world and our
homeland*

Kulcsszavak: EU; WHO; táplálkozás; egyenlőtlenség; online
bántalmazás; iskolai egészségfejlesztés

Keywords: EU; WHO; nutrition; inequality; online bullying; school
health promotion

Ajánlás

- Megjelent az új amerikai Táplálkozási irányelv
- Megjelent „Az egészség társadalmi egyenlőt-lenségei az EU-ban”
jelentés
- A Bizottság cselekvési tervet indít az online bántalmazás ellen a
fiatalok online védelme érdekében
- Minden iskola legyen egészségfejlesztő iskola!

MEGJELENT AZ ÚJ AMERIKAI TÁPLÁLKOZÁSI IRÁNYELV

Robert F. Kennedy, Jr., az Egyesült Államok Egészségügyi és Humán Szolgáltatások Minisztériumának minisztere, valamint Brooke Rollins, az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának minisztere ma közzétette az amerikaiak számára szóló [Táplálkozási irányelveket](#) 2025–2030-ra, amelyek az elmúlt évtizedek legjelentősebb változását jelentik a szövetségi táplálkozási politikában.

„Ezek az irányelvek visszatérnek az alapokhoz” – **mondta Kennedy miniszter.** „Az amerikai háztartásoknak elsőbbséget kell adniuk a teljes értékű, tápanyagokban gazdag ételeknek – fehérjéknek, tejtermékeknek, zöldségeknek, gyümölcsöknek, egészséges zsíroknak és teljes kiőrlésű gabonának – és drasztikusan csökkentenie kell a magas feldolgozottságú ételek fogyasztását. Így tesszük Amerikát újra egészségessé.”

„Trump elnök merész vezetésének köszönhetően az amerikaiak étrendi irányelveinek ez a kiadása új alapokra helyezi a szövetségi táplálkozási politikát, és családjainkat és gyermekeinket helyezi előtérbe, miközben egy egészségesebb nemzet felé haladunk” – **mondta Rollins miniszter.** „Végre átalakítjuk élelmiszeripari rendszerünket, hogy támogassuk az amerikai gazdákat, állattenyésztőket és vállalatokat, akik valódi élelmiszereket termesztenek és állítanak elő. A gazdák és állattenyésztők a megoldás élvonalában állnak, ami azt jelenti, hogy

több fehérje, tejtermék, zöldség, gyümölcs, egészséges zsír és teljes kiőrlésű gabona kerül az amerikaiak asztalára. Trump elnök vezetése alatt a kormány visszaállítja a tudományos integritást, a felelősségre vonatóságot és a józan ész a szövetségi egészségügyi iránymutatásokban. A 2025–2030-as irányelvek újra az élelmiszereket – és nem a gyógyszereket – állítják az egészség alapjává, és visszavezetik az élelmiszerpiramist, mint táplálkozási és oktatási eszközt.”

A Harvard Egyetem T. Chan Népegészségügyi Iskolájának három szakértője, akik részt vettek az irányelvet megalapozó tudományos jelentés elkészítésében az alábbi [észrevételeket](#) fogalmazták meg.

[Deirdre Tobias:](#) „Néhány fontos kivételtől eltekintve örültem annak, hogy az új Táplálkozási Irányelvben (*Dietary Guideline for Americans*; DGA) szereplő mennyiségi ajánlások gyakorlatilag megegyeznek a korábbi DGA-kban szereplő ajánlásokkal, és továbbra is a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek és olajok alapvető élelmiszercsoportjaira vonatkozó ajánlott adagokat tartják fenn. A telített zsírokra (a kalóriák kevesebb mint 10%-a), a hozzáadott cukrokra (a kalóriák kevesebb mint 10%-a) és a nátriumra vonatkozó régóta érvényben lévő korlátozások változatlanok maradtak. Az új DGA továbbra is hangsúlyt fektet a teljes értékű élelmiszerekre.

Még a fehérjetartalmú élelmiszerek csoportjának napi adagjainak összmenyisége is megegyezik tudományos jelentésünk aján-

lásaival; azonban a tudománytól való legnagyobb eltérés az, hogy a fehérjetartalmú élelmiszerek csoportján belül az állati eredetű források kaptak elsőbbséget a növényi eredetűek helyett.

A tudománytól való további kritikus eltérések közé tartozik a teljes zsírtartalmú tejtermékek ajánlása. Bár a növényi olajok nem kerültek tiltásra, azok nem szerepelnek az egészséges olajok listáján, annak ellenére, hogy az esszenciális telítetlen zsírsavak elsődleges forrásai.

[Teresa Fung](#): Kiemelkedő volt az állati fehérjék, különösen a vörös húsok hangsúlyozása. Általában véve az amerikaiak fehérjebevitelük megfelelő. Lehet, hogy néhány idősebb felnőtt fehérjebevitelük alacsony, de az új DGA hangvétele olyan volt, mintha széles körben lenne elégtelen a fehérjebevitel.

A teljes zsírtartalmú tejtermékek fogyasztását erőteljesen népszerűsítették. A napi három adag fogyasztására vonatkozó ajánlás aggodalomra ad okot a telített zsírtartalom miatt, és sokan vannak, akik laktózérzékenyek, vagy kulturális vagy személyes preferenciák miatt nem fogyasztanak sok tejterméket. Nem látom szükségét annak, hogy ezek az emberek növeljék a tejtermékek fogyasztását, amíg a tejtermékekben található összes tápanyagot máshonnan is be tudják szerezni, ami természetesen lehetséges.

Az új DGA ugyan említi a növényi fehérjéket (bab, borsó és lencse), de a húst ajánlják

elsőként, a növényi fehérjét pedig utoljára. A húsról helyezett nagy hangsúly, a vaj és a marhahús zsír közvetlen említése, valamint a teljes zsírtartalmú tejtermékek hangsúlyozása miatt nehéz lenne betartani a DGA ajánlását, miszerint a telített zsírból származó kalóriák aránya ne haladja meg a 10%-ot.

[Edward Giovannucci](#): Az irányelveknek vannak pozitív aspektusai, például az a felhívás, hogy „kerüljék a magas feldolgozottságú, csomagolt, elkészített, fogyasztásra kész vagy más sós vagy édes ételeket”, és kerüljék a cukorral édesített italokat. Az irányelvek szigorúak a hozzáadott cukorral kapcsolatban, különösen a gyermekek esetében. Helyénvaló a rostokban gazdag teljes kiőrlésű gabonafélék előnyben részesítése és a finomított gabonafélék fogyasztásának csökkentése. Ezek jó kiindulási pontok.

Ahogy az irányelvek is jelzik, az esszenciális zsírsavak fontosak, bár számos bizonyíték támasztja alá, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a többszörösen telítetlen zsírsavakra, amelyek főként növényi eredetű élelmiszerekben és zsíros halakban találhatók. Technikai szempontból a táplálkozásból származó telített zsírsavak nem esszenciálisak, mert a szervezet képes előállítani őket, de a szervezet nem képes előállítani bizonyos esszenciális többszörösen telítetlen zsírsavakat. Ezért általában fontos, hogy több többszörösen telítetlen zsírsavat fogyasszunk, mint telített zsírsavat.

MEGJELENT „AZ EGÉSZSÉG TÁRSADALMI EGYENLŐTLENSÉGEI AZ EU-BAN” JELENTÉS

Az [„Egészség társadalmi egyenlőtlenségei az EU-ban”](#) című jelentést az EuroHealth-Net írta, a Centre for Health Equity Analytics (CHAIN) közreműködésével.

A legfrissebb, egész Európára kiterjedő összehasonlítható adatok alapján ez a jelentés megerősíti mind az egészségügyi egyenlőtlenségek mértékét, mind az azokat előidéző társadalmi és gazdasági erőket.

A jelentés célja, hogy felhívja a figyelmet az egészségügyi társadalmi egyenlőtlenségekre, és bizonyítékokat nyújtson azokról, mint az EU és a nemzeti politikák egyik legfontosabb prioritásáról, valamint, hogy meghatározza azokat a területeket, ahol az EU és a nemzeti szintű fellépés az egészségügyi társadalmi egyenlőtlenségek ellen megvalósítható és szükséges.

Mik az egészségügyi társadalmi egyenlőtlenségek?

Az egészségügyi egyenlőtlenségek az emberek egészségi állapotában meglévő, társadalmi hátrányokkal összefüggő különbségek. Ezeket az egészséget gátló tényezők okozzák, mint például a szegénység, a diszkrimináció, a hatalom hiánya és az egészség megőrzéséhez szükséges erőforrásokhoz való egyenlőtlen hozzáférés. Ide tartoznak a méltányos munkalehetőségek, a biztonságos környezet, a minőségi oktatás,

a lakhatás, az egészségügyi ellátás és a társadalmi támogatás. Ezeket a tényezőket az egészség társadalmi meghatározó tényezőinek nevezik.

A jelentés szerint az európaiak soha nem éltek még ilyen sokáig, átlagos élettartamuk 81 év. Az átlagok azonban súlyos egyenlőtlenségeket rejtenek. Az alacsonyabb jövedelműek és az alacsonyabb iskolázottságúak kevésbé valószínű, hogy hosszú és egészséges életet élnek.

A hosszabb élet nem jelenti azt, hogy egészségesebb is

A ma Spanyolországban született gyermekek várható élettartama 81,4 év, ami több mint nyolc évvel hosszabb, mint a Bulgáriában született gyermekeké, akiknek várható élettartama mindössze 75,8 év. Még az egyes országokon belül is kétszer olyan valószínű, hogy az alacsonyabb társadalmi-gazdasági csoportokba tartozó emberek rossz egészségi állapotról számolnak be, mint a magasabb társadalmi-gazdasági csoportokba tartozóak. Minél magasabb valakinek a társadalmi helyzete, annál nagyobb az esélye, hogy hosszú és egészséges életet éljen, ez a mintázat az egészségügyi társadalmi gradiens néven ismert.

Miért kell csökkenteni az egészségügyi társadalmi egyenlőtlenségeket?

Az egészség alapvető jog. A méltányosságba való befektetés erősíti a társadalmakat, inkluzívabbá, innovatívabbá, termelékenyebbé.

nyebbé és a jelenlegi és jövőbeli kihívásokkal szemben ellenállóbbá teszi őket. Az egészségügyi egyenlőtlenségek kezelése ezért elengedhetetlen Európa versenyképessége, biztonsága és rezilienciája szempontjából.

Mi okozza az egészségügyi társadalmi egyenlőtlenségeket?

Az egészséget befolyásoló tényezők közül sok az egészségügyi rendszer határain kívül található. Az egészségügyi ellátás csak körülbelül 10%-ban magyarázza az egészségi különbségeket. A többi szélesebb strukturális tényezőkből fakad.

Ezek a hatalom és a lehetőségek terén fennálló mélyebb egyenlőtlenségeket tükrözik. Meghatározzák az emberek életkörülményeit és korlátozzák a rendelkezésre álló választási lehetőségeket.

Szélesebb körű rendszerprobléma

A politikai és gazdasági rendszerek befolyásolják ezeket a strukturális tényezőket, és meghatározzák, hogy a források hogyan oszlanak meg igazságosan. Ezek a rendszerek határozzák meg az adózás, a minimálbér, a szociális jóllét és a kereskedelmi tevékenység szabályait.

Ezért az egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentéséhez több szükséges, mint csupán egészségügyi politikák. Rendszerszintű megközelítésre, jó vezetői képességekre és a szektorok közötti összehangolt cselekvésre van szükség.

A BIZOTTSÁG CSELEKVÉSI TERVET INDÍT AZ ONLINE BÁNTALMAZÁS ELLEN A FIATALOK ONLINE VÉDELME ÉRDEKÉBEN

Az Európai Bizottság [online bántalmazás elleni cselekvési tervének](#) célja az EU-ban élő gyermekek és tinédzserek mentális egészségének védelme az interneten. A cselekvési terv a következőkre épül: egy EU-szintű alkalmazás bevezetése, amelynek segítségével az online zaklatás áldozatai könnyen segítséget kaphatnak, a káros online magatartás elleni nemzeti intézkedések összehangolása, valamint az online bántalmazás megelőzése a jobb és biztonságosabb digitális gyakorlatok ösztönzésével.

EU-szintű alkalmazás az online bántalmazás bejelentésére

Az online bántalmazás áldozatainak egyértelmű és egyszerű módszerrel kell rendelkezniük a zaklatás bejelentésére és segítség igénybevételére. Ezért az akcióterv egyik alapvető eleme egy könnyen használható és hozzáférhető alkalmazás bevezetése, amelynek segítségével az online bántalmazás bejelenthető a nemzeti segélyvonalon. Ennél is fontosabb, hogy az alkalmazás segítségével a gyermekek és a tinédzserek támogatást kaphatnak, és biztonságosan tárolhatják és elküldhetik a bizonyítékokat. A Bizottság kidolgozza az alkalmazás tervzetét, amelyet a tagállamok aztán adaptálhatnak, lefordíthatnak és összekapcsolhatnak a vonatkozó nemzeti szolgáltatásokkal.

Koordinált uniós megközelítés

Az EU-ban minden fiatalnak egyenlő védelmet kell élveznie az online bántalmazással szemben. A tagállamoknak átfogó nemzeti terveket kell kidolgozniuk, és az online bántalmazás közös megközelítését kell alkalmazniuk az adatok gyűjtése és összehasonlítása során. Ez fontos lépés az online bántalmazás elleni egységesebb fellépés felé.

Jelenleg is vannak kezdeményezések a kiskorúak online védelmére és jogainak erősítésére. Az online bántalmazás elleni küzdelem hatékonyságának növelése érdekében a Bizottság meg fogja határozni, hol lehet ezeket a kezdeményezéseket finomítani. Konkrétan a Bizottság:

- felülvizsgálja a digitális szolgáltatásokról szóló törvény (DSA) kiskorúak védelmére vonatkozó iránymutatásait, hogy megerősítse azokat az intézkedéseket, amelyeket az online platformoknak meg kell tenniük annak érdekében, hogy a kiskorúak ne legyenek kitéve káros tartalmaknak, és azokat könnyen be tudják jelenteni;
- elfogadja a DSA iránymutatásait a megbízható jelzőkről, hogy tisztázza szerepüket az illegális tartalmak, többek között az illegális online bántalmazás tartalmak elleni küzdelemben;
- foglalkozik a videomegosztó platformokon előforduló online bántalmazással az audiovizuális médiaszolgáltatásokról szóló irányelv (AVMSD) folyamatban lévő értékelése és felülvizsgálata során;

- támogatja a mesterséges intelligencia (AI) törvény tiltott AI-gyakorlatokra vonatkozó rendelkezéseinek hatékony végrehajtását, ideértve az internetes zaklatás céljára történő felhasználásukat is;
- elősegíti az AI-törvény átláthatósági kötelezettségeinek hatékony végrehajtását, többek között az AI által generált tartalmak jelölésére és címkézésére vonatkozó magatartási kódex révén, amelyeket internetes zaklatás céljára is vissza lehet élni.

Az internetes zaklatás megelőzése

A cselekvési terv ösztönzi az egészséges, felelősségteljes és tiszteletteljes digitális gyakorlatokat már kora gyermekkortól kezdve. Az online bántalmazás megelőzése lesz a középpontban a Bizottság oktatóknak szóló, a digitális írástudás előmozdításáról szóló iránymutatásainak közelgő felülvizsgálatában, amely az Unió készségei keretében a digitális készségek erősítésére és a digitális technológiák használatának javítására irányuló átfogóbb célkitűzés része.

Ezzel párhuzamosan a Bizottság a Biztonságosabb internetes központok és a Jobb internet a gyerekeknek platform révén bővíti az online bántalmazással kapcsolatos erőforrásokat és képzéseket az iskolák számára.

Biztonságosabb internet napja

A Bizottság a Biztonságosabb internet napja (Safer Internet Day) keretében továbbra is

előmozdítja a gyermekek jogait és jóllétét az interneten és azon kívül.

A 2004-ben az EU-ban elindított Biztonságosabb internet napját ma már világszerte mintegy 160 országban és területen ünneplik, amelynek célja egy biztonságosabb és jobb online világ megteremtése mindenki számára. Az Európai Bizottság továbbra is elkötelezett a gyermekek jogainak és jóllétének előmozdítása iránt az interneten és azon kívül, Európában és világszerte.

Következő lépések

A Bizottság a tagállamokkal, az iparral, a civil társadalommal, a nemzetközi szervezetekkel és magukkal a gyermekekkel együttműködve végrehajtja az online bántalmazás elleni cselekvési tervet.

Ezzel párhuzamosan a Bizottság olyan jövőbeli kezdeményezéseken dolgozik, mint az EU adatvédelmi szempontból megfelelő életkor-ellenőrzési megoldásának kísérleti bevezetése, a készülő digitális méltányossági törvény, a Bizottság online gyermekvédelemmel kapcsolatos munkáját segítő szakértői testület létrehozása, valamint a közösségi média mentális egészségre gyakorolt hatásának vizsgálata.

MINDEN ISKOLA LEGYEN EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ ISKOLA!

Egészségügyi és oktatási szakértők elkötelezik magukat az egészségfejlesztő iskola koncepciójának kiterjesztése mellett Európában



Az iskolák nem csupán a tanulás helyszínei, hanem az élet helyszínei is, amelyek formálják a gyermekek és fiatalok egészségét, szokásait és lehetőségeit. Európában azonban a diákok képességei romlanak, az elhízás növekszik, a mentális egészség és a jóllét romlik, mindez pedig egyre növekvő egyenlőtlenségek közepette történik. Az iskolák nehezen tudnak megbirkózni az osztálytermen túlmutató kihívásokkal.

Ezekkel a kihívásokkal szemben az egészségfejlesztő iskola ([Health Promoting School](#); HPS) megközelítés gyakorlati, bizonyítékokon alapuló megoldásokat kínál. Az egészségfejlesztő iskola a diákokkal, a személyzettel és a különböző szektorok szakembereivel való együttműködés révén integrálja az egészséget és a jóllétet politikájába és kultúrájába. Folyamatosan erősíti képességeit, mint egészséges környezet az élethez, a tanuláshoz és a munkához, és elengedhetetlen életkészségekkel ruházza fel a fiatalokat.

A tudatosságtól a cselekvésig

A Schools4Health konferencia [„A tudatosságtól a cselekvésig: minden iskola egészségfejlesztő iskolává válik”](#) címmel december 2-án Brüsszelben került megrendezésre, és a WHO/Európa, az UNESCO, az UNICEF és az Európai Bizottság szakpolitikai szakértőit, valamint népegészségügyi szakembereket és iskolaigazgatókat hozott össze. Az üzenet egyértelmű volt: minden szinten több együttműködésre és erőteljesebb politikákra van szükség az egészséges iskolák megközelítésének strukturális beágyazásához, támogatásához és kiterjesztéséhez, hogy javuljon az összes gyermek és fiatal tanulási, jólléti és társadalmi eredménye.

Az előadók bemutatták, hogyan valósították meg az egészséges iskolák megközelítését a fizikai aktivitás, a táplálkozás és a mentális jóllét területén az iskolai struktúrákban, valamint a szomszédos közösség bevonásával.

A december 3-i [magas szintű találkozón](#) európai és nemzeti szakpolitikai szakértők példákat hoztak fel, és megvitatták, milyen politikákra, beruházásokra és kezdeményezésekre van szükség az iskolai környezet javítása érdekében, hogy azok jobb egészségügyi és oktatási eredményeket hozzanak.

„A WHO/UNICEF által a WHO európai régiójában a gyermekek és serdülők egészségére és jóllétére vonatkozóan újonnan elfogadott stratégiával egyértelmű megbízatásunk van arra, hogy minden iskolát olyan helyé tegyünk, ahol a gyermekek tanulhatnak, boldogulhatnak és egészségesek maradhatnak. Az egészségfejlesztő iskolák elengedhetetlenek ahhoz, hogy minden gyermeknek esélyt adjunk teljes potenciáljának kibontakoztatására.” – **Sophie Jullien**, gyermek- és serdülőkorú egészségügyi szakértő – Egészségügyi Világszervezet Európai Regionális Irodája

Az események során közös megegyezés született arról, hogy a politika és a kormányzásnak lépést kell tartania a tudományos eredményekkel. A résztvevők megújult politikai elkötelezettséget, az ágazatok közötti erőteljesebb összehangolást, valamint célzott beruházásokat szorgalmaztak annak biztosítása érdekében, hogy minden iskola egészségfejlesztő iskolává válhasson – és ne csak néhány motivált iskola.

A konferencia és a szakpolitikai szakértői találkozó azzal zárult, hogy elkötelezték magukat egy WHO-hoz kapcsolódó európai egészségfejlesztő iskolák hálózatának létrehozása, az együttműködés erősítése, a szakpolitikai tapasztalatok cseréje, az iskolák bevonása és az európai iskolai egészségügy lendületének fenntartása mellett.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Vitrai József

Széchenyi István Egyetem Egészség-és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi
Menedzsment Tanszék, Győr

*Széchenyi István University Faculty of Health and Sport Sciences, Department of Psychology and
Healthcare Management, Győr, Hungary*

<https://orcid.org/0000-0001-9267-806X>

vitrai.jozsef@gmail.com
