

VÁLLALKOZÁSI SZERZŐDÉS

amely létrejött egyrészről a

DEBRECENI EGYETEM

Székhely: 4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

Intézményi azonosító: FI17198

Statisztikai számjel: 15329750-8542-312-09

Adószám: 15329750-2-09

Bankszámlaszám: 10034002-00282871

képviseli: Dr. Bács Zoltán kancellár, pénzügyi ellenjegyző: Borné Lampert Andrea kancellárhelyettes

mint megrendelő (továbbiakban: Megrendelő);

másrészről a

Háttérország Kft.

székhely: 1138 Budapest, Szekszárdi u. 13.

céggjegyzékszám: 01-09-911085

adószám: 14595688-2-41

bankszámlaszám OTP 11704007-20247755

képviseli: Nietsch Péter ügyvezető

mint vállalkozó, a továbbiakban Vállalkozó,

együttesen mint Felek, között alulírott helyen és időben az alábbi feltételekkel:

Előzmények

Megrendelő a közbeszerzésekről szóló 2011. évi CVIII. törvény alapján (továbbiakban Kbt.) 122./A § alapján közbeszerzési eljárást bonyolított le DEK-249/2015.: TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 számú „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projektben korosztály-specifikus oktatófilm forgatás címmel. Vállalkozó, aki az ajánlati dokumentációban meghatározott szolgáltatás ellátására jogosultsággal rendelkező gazdasági szereplő, részt vett az eljárásban, és a benyújtott ajánlatot megvizsgáló Bíráló Bizottság javaslata alapján az Ajánlatkérő döntése szerint a közbeszerzési eljárást megnyerte. Felek rögzítik, hogy a jelen szerződés tárgyát képező feladat a pályázat megvalósítását szolgáló egyéb, nem a Megrendelő közfeladat ellátásának hatékonyságát szolgáló kommunikációs tevékenység. Fentiek alapján Megrendelő megrendeli, Vállalkozó elvállalja a jelen szerződésben meghatározott tevékenység elvégzését.

I. Szerződés tárgya

DEK-249/2015.: TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 számú „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projektben korosztály-specifikus oktatófilm forgatás.

1. A teljesítés során az 1. sz. mellékletben meghatározottak szerint köteles Vállalkozó teljesíteni.

2. Vállalkozó által teljesítendő szolgáltatásoknak teljes körűen meg kell felelniük az ajánlattételi felhívásban és az ajánlattételi dokumentációban rögzített követelményeknek.
3. Jelen szerződésnek elválaszthatatlan részét képezi a közbeszerzési eljárás ajánlattételi felhívása, ajánlattételi dokumentációja, az esetleges kiegészítő tájékoztatás, valamint Vállalkozó ajánlata.

II. Szerződés teljesítésének helye, határideje

1. Vállalkozó az I.1. pontban foglalt kötelezően teljesítendő feladatokat a szerződés aláírását követően 2015. október 15. napjáig elvégzi.
2. A teljesítés helyszíne: 4032 Debrecen, Böszörményi út 138.
3. Felek a teljesítés eredményét a teljesítés elszámolásakor dokumentálják. Vállalkozó a teljesítés elszámolása során teljesítési jegyzőkönyvet készít. A jegyzőkönyv Megrendelő általi aláírása igazolja Vállalkozó szerződésszerű teljesítését.

III. Vállalkozási díj, fizetési feltételek:

A Vállalkozó a jelen szerződésben vállalt kötelezettsége teljesítése ellenében 23.355.000 Ft + ÁFA, azaz huszonhárommillió-háromszázötvenötezer forint + 27% ÁFA, azaz összesen bruttó 29.660.850 Ft vállalkozói díjra jogosult.

Pénzügyi keret: 3TFBBMBDEAET/119

Fizetési feltételek:

Megrendelő előleget nem biztosít. Vállalkozó 1 db számla benyújtására jogosult.

Megrendelő a kifizetést a kiállított számla átvétele után 30 napon belül átutalással teljesít utófinanszírozással a 4/2011. Kormányrendelet, a Kbt. 130. § valamint a Ptk. 6:130. § (1)-(2) bekezdése alapján.

A kifizetés a 2003. évi XCII. tv. (Art.) 36/A § hatálya alá tartozik.

A számla csak akkor fizethető ki, ha teljesítésigazolással van alátámasztva. A teljesítésigazoláshoz az adott gyakorlatokon résztvevők névsorát köteles Vállalkozó csatolni.

Megrendelő a Kbt. 125. § (4) bekezdés alapján nem fizet, illetve nem számol el olyan költségeket, melyek a Kbt. 56. § (1) bekezdés k) pontja szerinti feltételeknek nem megfelelő társaság tekintetében merülnek fel, és melyek a Vállalkozó adóköteles, jövedelmének csökkentésére alkalmasak.

Vállalkozó a szerződés teljesítésének teljes időtartama alatt tulajdonosi szerkezetét a Megrendelő számára megismerhetővé teszi és a Kbt. 125. § (5) bekezdés szerinti ügyletekről a Megrendelőt haladéktalanul értesíti.

Szerződést biztosító mellékötelezettségek:

Késedelmi kötbér: a késedelemmel érintett nettó vállalkozási díj 1%-a/nap, de a késedelmi kötbér mértéke legfeljebb a nettó vállalkozási díj 20%-a.

Hibás teljesítési kötbér: amennyiben Vállalkozó hibásan teljesít, Megrendelő – kötbérgényének érvényesítése mellett – a teljes nettó vállalkozói díj 5 %-ának megfelelő összegű hibás teljesítési kötbérre tarthat igényt.

Meghiúsulási kötbér: a vállalkozási díj nettó szerződéses árának 20 %-a.

IV. A szerződés időtartama:

Jelen szerződés határozott időre szól: a szerződés aláírását követően 2015. október 15. napja. Megrendelő a kötelezettség teljesítéséről teljesítésigazolást állít ki.

V. A feladat teljesítése:

Vállalkozó jelen szerződés teljesítése során Megrendelő utasításai szerint és érdekeinek megfelelően a tőle elvárható legnagyobb gondossággal köteles eljárni. Vállalkozó a vállalt kötelezettségét saját költségén teljesíti.

Vállalkozó a Megrendelő kérésére – vagy szükség esetén annak hiányában is – köteles tájékoztatást nyújtani a tevékenységéről; különösen ha újjól felmerült körülmények az utasítások módosítását igénylik, illetőleg ha ezen új körülmények veszélyeztetik, késleltetik vagy gátolják a vállalt kötelezettség teljesítését. A tájékoztatás elmulasztásából eredő kárért a Vállalkozó felelőséggel tartozik.

A Vállalkozó a jelen szerződés teljesítésével összefüggésben tudomására jutott üzleti és egyéb titkot, más hasonló adatot, információt köteles bizalmasan kezelni, azokat kizárólag a jelen szerződés teljesítéséhez használhatja fel.

Szerződő Felek jelen szerződés teljesítésével kapcsolatban kapcsolattartóként az alábbi személyeket jelölik meg:

Megrendelő kapcsolattartója:

Dr. Szűcs István

Tel.: 0036 30 925 1122

E-mail cím: szucs.istvan@econ.unideb.hu

Vállalkozó kapcsolattartója:

Nietsch Péter

Tel.: 00 36 20 852 4921

E-mail cím: nietsch.peter@hatterorszag.hu

VI. A szerződés módosítása, megszűnése

6.1. Jelen szerződés módosítására és megszűnésére a Ptk. és a Kbt. rendelkezéseit kell alkalmazni a következők szerint: jelen szerződést Szerződő Felek közös megegyezéssel történő írásbeli megállapodással megszüntethetik. Szerződő Felek megállapodnak abban, hogy a fentebb leírt adataikban bekövetkezett változások (kivéve a nevet érintő változás) okán nem szükséges szerződésmódosítást felvenni, a változás közzlése a másik Fél által postai úton megküldött levél formájában történik.

6.2. Bármelyik fél jogosult jelen szerződést egyoldalúan, 30 napos felmondási idő gyakorlása mellett, a másik félhez intézett írásbeli nyilatkozattal rendes felmondással megszüntetni. Szerződő Felek azonnali hatállyal felmondhatják a szerződést, ha a másik Fél a jelen

szerződésben vállalt kötelezettségét felszólítás ellenére sem teljesíti, vagy egyéb súlyos szerződésszegést követ el (rendkívüli felmondás). E jog gyakorlása esetén a szerződés azon a napon szűnik meg, amikor a szerződésszegő Fél részére kézbesítik a rendkívüli felmondást. Szerződő Felek súlyos szerződésszegésnek különösen, ha a szerződésben vállalt munkafolyamatban ismételten történik súlyos, a Megrendelő által írásban kifogásolt hiba, továbbá a határidők csúszásának be nem jelentését, az együttműködési kötelezettség elmulasztását.

6.3. Amennyiben jelen szerződés az időbeli hatály lejáratára előtt bármilyen formában megszűnik, Szerződő Felek az addig teljesített részfeladatokkal egymással elszámolnak. Ez alól kivételt képez az az eset, ha Vállalkozó magatartása miatt a szerződés rendkívüli felmondással megszüntetésre kerül; ez esetben az elszámolás a körülmények figyelembe vétele mellett történik.

7. Egyéb rendelkezések:

7.1. A Kbt. 128. § (2) szerződés alapján Vállalkozó tudomásul veszi, hogy jelen szerződés teljesítése során kizárólag a közbeszerzési eljárási ajánlatában megjelölt alvállalkozó működhet közre, valamint köteles közreműködni az olyan alvállalkozó és szakember, aki (amely) a köz-beszerzési eljárásban részt vett Vállalkozó alkalmasságának igazolásában. Vállalkozó köteles Megrendelő részére bejelenteni, ha olyan alvállalkozót kíván bevonni a teljesítésbe, amelyet az ajánlatában nem nevezett meg, és a bejelentéssel együtt nyilatkoznia kell arról is, hogy az általa igénybe venni kívánt alvállalkozó nem áll a Kbt. 56. § szerinti kizáró okok hatálya alatt.

7.2. A közbeszerzési eljárás ajánlatában megnevezett azon részek, melyek teljesítésére Vállalkozó alvállalkozót vesz igénybe: -

A közbeszerzési eljárás ajánlatában megnevezett személyek/szervezetek az alábbiak: -

Vállalkozó az alvállalkozók személyét a Kbt.-ben meghatározott módon és esetben módosíthatja.

Vállalkozó tudomásul veszi, hogy a szerződési feladatok teljesítését a fenti személyek útján jogosult ellátni. Vállalkozó tudomásul veszi, hogy kizárólag a Kbt. 128. § (3) bekezdésében leírt módon lehetséges a fent megnevezett alvállalkozó vagy szakember módosítása.

7.3. A Kbt. 125. § (4) bekezdése a) pontja alapján Vállalkozó tudomásul veszi, hogy nem fizethet, illetve számolhat el jelenszerződés teljesítésével összefüggésben olyan költségeket, melyek a Kbt. 56.§ (1) bekezdés k) pontja szerinti feltételeknek nem megfelelő társaság tekintetében merülnek fel, és amelyek az Vállalkozó adóköteles jövedelmének csökkentésére alkalmasak.

Vállalkozó vállalja, hogy jelen szerződés teljesítésének teljes időtartama alatt tulajdonosi szerkezetét a Megrendelő számára megismerhetővé teszi, és a Kbt. 125. § (5) bekezdés szerinti ügyletekről a Megrendelőt haladéktalanul értesíti.

Megrendelő a Kbt. 125. § (4) és (5) bekezdése szerint az ott foglalt esetekben jelen szerződést jogosult és egyben köteles is felmondani.

Vállalkozó kijelenti, hogy jelen szerződés aláírásakor a nemzeti vagyronról szóló 2011. évi CXCVI. tv. szerinti átlátható szervezetnek minősül. Jelen szerződést Megrendelő kártalanítás nélkül és azonnali hatállyal felmondhatja, ha Vállalkozó már nem minősül átlátható szervezetnek.

7.4. Szerződő Felek jelen szerződés teljesítése során kötelesek kölcsönösen együttműködni egymással; jelen szerződés módosítását igénylő körülményekről kötelesek haladéktalanul tájékoztatni egymást.

7.5. Szerződő Felek abban állapodnak meg, hogy jelen szerződésből eredő esetleges jogvitáikat elsősorban békés úton kísérelik megoldani. Ennek érdekében az alábbi peren kívüli egyeztetési szabályokat határozzák meg:

Amennyiben a fenti egyeztetési eljárás a kezdeményezéstől számított 30 napon belül nem jár sikerrel, ebben az esetben a kezdeményező félnek jogában áll bírósághoz fordulni.

A peren kívül nem rendezhető ügyekre vonatkozóan Szerződő Felek kikötik – perértéktől függően – a Debreceni Járásbíróság vagy a Debreceni Törvényszék kizárólagos illetékességét.

7.5. Jelen szerződés módosítására csak Szerződő Felek által erre kifejezetten felhatalmazott képviselők útján, írásban, Szerződő Felek egybehangzó jognyilatkozatai alapján van lehetőség, a Kbt. 132. §-ában meghatározott esetben.


7.6. Jelen szerződés szerint szükséges valamennyi nyilatkozatot Szerződő Felek írásban (postai vagy elektronikus úton) kötelesek megtenni. A szerződésszegéssel, illetve jelen szerződés megszűnésével kapcsolatos nyilatkozatok kizárólag postai úton kézbesíthetők. Jelen szerződéssel kapcsolatos írásbeli nyilatkozatok akkor is szabályszerűen közöltnek tekintendők, ha a címzett az átvételt megtagadta, vagy a küldeményt nem vette át. Ilyen esetben a kézbesítés időpontja az átvétel megtagadásának napja, illetve a kézbesítés megkísérléséről szóló postai jelentés napja.


7.7. Jelen szerződésben nem szabályozott kérdésekben, valamint bármely, a teljesítéssel kapcsolatos ellentmondás esetén Megrendelő ajánlattételi felhívása és ajánlatkérési dokumentációja, Vállalkozó ajánlata, annak mellékletei, vonatkozó rendelkezései, továbbá a magyar Polgári Törvénykönyv és a Közbeszerzési Törvény szabályai az irányadók.

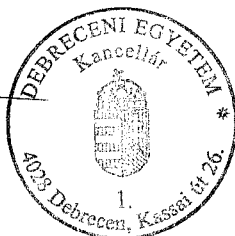
Jelen szerződés négy (4) egymással szó szerint mindenben megegyező, eredeti példányban készült, amelyből három példány Megrendelőt, egy példány Vállalkozót illeti meg.


Szerződő Felek jelen szerződést elolvasták, értelmezték és mint akaratukkal mindenben egyezőt írják alá.

Debrecen, 2015. augusztus 28.

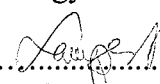
 **Háttérország Kft.**
1138 Bp., Szekszárdi u. 13.
Adószám: 14595688-2-41
Banksz.sz.: 11704007-20247755


.....
Megrendelő
Debreceni Egyetem
Dr. Bács Zoltán
kancellár




.....
Vállalkozó
Háttérország Kft.
Nietsch Péter
ügyvezető

Pénzügyi ellenjegyző:


.....
Borné Lampert Andrea
kancellárhelyettes
2015. augusztus 28.



Szakmai ellenjegyző:.....


Jogi ellenjegyző:.....


1.sz. melléklet: Műszaki Leírás és részletes árajánlat

MŰSZAKI LEÍRÁS

A Debreceni Egyetem a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 számú „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projektje megvalósítására 2015-ben európai uniós forrást nyert el.

A projekt megvalósítása érdekében a Megrendelő érdekének és igényeinek megfelelően a következő feladatok ellátására kérünk ajánlatot.

1., Az ajánlat tárgya: **Korosztály-specifikus oktatófilmek leforgatása**

Korosztály-specifikus oktatófilm forgatása, vágó és szerkesztőmunka, sokszorosítás - az elkészítést végző forgatócsoport költsége.

A tevékenységek szakmai tartalma: A projekt végrehajtása során az egészséges életmód, illetve ennek részeként az egészségtudatos táplálkozás népszerűsítése érdekében összesen 8 db kisfilm (6 db oktatófilm, 2 db TCR) elkészítése. A kisfilmek az egészséges táplálkozással összefüggő információk és a korszerű konyhatechnikai ismeretek átadása mellett egy-egy jó gyakorlattal kapcsolatos tájékoztató anyagot is bemutatnak valamennyi célcsoport számára.

Feladat-meghatározás: Filmforgatás és kapcsolódó utómunkálatok

Film	Jelleg/Célcsoport	Időtartam	Tartalom
OF1.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) élelmezésvezetők; (2) szakácsok; (3) szülők; (4) politikusok.	legalább 25 perc	A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet (http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1400037.EMM) oktatási célú bemutatását célzó oktatófilm, amely(ben): - térjen ki a rendelet minden paragrafusára és legyen színes és figyelemfelkeltő; - jó és rossz példák/gyakorlatok különös tekintettel a 14. §-ra.
OF2.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) szülők; (2) élelmezésvezetők; (3) szakácsok; (4) óvónők.	legalább 10 perc	Az óvodások helyes és helytelen táplálkozását bemutató oktató jellegű kisfilm: - legyen benne hivatkozás a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre; - elsősorban az óvodán kívüli étkezésre vonatkozzon (reggeli/tízórai/ebéd/uzsonna/vacsora); - tartalmazzon jó és rossz példákat/gyakorlatokat, különös tekintettel a csokoládé/chips/keksz/cukrozott italok fogyasztására; - végződjön egy helyes „Óvodás táplálkozási piramissal”.
OF3.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) kisiskolások; (2) szülők; (3)	legalább 10 perc	Az általános iskolások helyes és helytelen táplálkozását bemutató oktató jellegű kisfilm: - legyen benne hivatkozás a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre; - elsősorban az iskolán kívüli étkezésre vonatkozzon (reggeli/tízórai/ebéd/uzsonna/vacsora);

	<i>élelmezésvezet ők; (4) szakácsok.</i>		<ul style="list-style-type: none"> - tartalmazzon jó és rossz példákat/gyakorlatokat, különös tekintettel a csokoládé/chips/keksz/cukrozott italok fogyasztására; - végződjön egy helyes „Iskolás korú gyermek táplálkozási piramissal”.
OF4.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) középisikolások ; (2) szülők; (3) élelmezésvezet ők; (4) szakácsok.	legalább 10 perc	<p>A középisikolások helyes és helytelen táplálkozását bemutató oktató jellegű kisfilm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen benne hivatkozás a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre; - elsősorban az iskolán kívüli étkezésre vonatkozzon (reggeli/tízórai/ebéd/uzsonna/vacsora); - tartalmazzon jó és rossz példákat/gyakorlatokat, különös tekintettel a csokoládé/chips/keksz/cukrozott italok fogyasztására; - végződjön egy helyes „Kamasz táplálkozási piramissal”.
OF5.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) élelmezésvezet ők; (2) szakácsok; (3) szülők.	legalább 15 perc	<p>Az egyes főzési/sütési alapanyagokat bemutató oktató jellegű kisfilm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a fontosabb húsfélelégek értékelő/elemző bemutatása; - a fontosabb tej- és tojástermékek értékelő/elemző bemutatása; - a fontosabb zöldségfélelégek értékelő/elemző bemutatása; - a fontosabb gyümölcsfélelégek értékelő/elemző bemutatása; - a fontosabb cereáliák értékelő/elemző bemutatása; - a fontosabb fűszerfélelégek értékelő/elemző bemutatása, különös tekintettel a sóra (NaCl; KCl) és a cukorra; - térjen ki az előnyös és hátrányos tulajdonságokra és az egy adagban javasolt maximális mennyiségekre/energiatartalomra/emészthetőségre ott ahol van értelme; - térjen ki a frissesség megállapítására, a helyes tárolásra; - utaljon a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre.
OF6.	Oktatófilm Célcsoportok: (1) szakácsok; (2) élelmezésvezet ők; (3) szülők.	legalább 15 perc	<p>A helyes konyhatechnikai eljárásokat bemutató oktató jellegű kisfilm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az egyes alapvető konyhatechnikai eljárások értékelő/elemző bemutatása; - újszerű konyhatechnikai eljárások értékelő/elemző bemutatása; - térjen ki a zsír/olaj/pálmazsír, a vaj/margarin használat problematikájára; - utaljon a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre.
TCR 1.	TCR Célcsoportok:	legalább 25	<i>Üzenet: óvodáskorú gyermekek helyes és helytelen táplálkozási szokásainak pozitív és negatív/elrettentő</i>

	(1) óvodás gyerekek szülei/nagyszül ei.	mperc	hatású bemutatása: - pozitív példák között szerepeljen az óvodai közétkeztetésben kínált étrend; - utaljon a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre.
TCR 2.	TCR Célcsoportok: (1) iskolás gyerekek és azok szülei/nagyszül ei.	legalább 25 mperc	Üzenet: iskoláskorú gyermekek helyes és helytelen táplálkozási szokásainak pozitív és negatív /elrettentő hatású bemutatása: - pozitív példák között szerepeljen az iskolai közétkeztetésben kínált ebéd; - utaljon a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletre.

A 8 kisfilm az alábbi üzeneteket tartalmazza:

1. Sócsökkentés

Üzenet:

A magyar lakosság sóbevitel jelentősen meghaladja az ajánlott értéket, ami magas vérnyomáshoz, hosszú távon pedig szív- és érrendszeri betegségek (szívinfarktus, stroke) kialakulásához vezethet.

Mindannyian tehetünk azért, hogy kevesebb sót fogyasszunk. Vásárlásnál mindig nézzük meg a címkét, és válasszuk az alacsonyabb sótartalmú terméket! Kóstolás nélkül ne sózzunk! Készítsük ételünket kevesebb sóval, válasszuk só helyett a különféle zöldfűszereket!

Tudta Ön, hogy

- az ajánlott napi sóbevitel felnőtteknek 5 gramm, gyerekeknek 3 gramm?
- a sóbevitel mérséklésével a vérnyomás csökken minden korosztályban?
- alacsonyabb sóbevitel mellett kisebb a szívinfarktus és az agyvérzés kockázata is?

2. Cukorbevitel csökkentése

Üzenet:

A természetes forrásokból – tej, gyümölcsök, néhány zöldségféle – származó cukor mennyisége elegendő az ember számára.

A túl sok édesség megkeseríti az életet: hosszú távon beteggé tesz. A túl sok cukor fogyasztása elhízáshoz, cukorbetegséghez, fogszuvasodáshoz vezet. A magas cukortartalmú ételek energiatartalma nagy, értékes tápanyagtartalmuk azonban elenyésző. Ráadásul az édességek csak rövid ideig serkentik az agyat és a testet, utána hirtelen elálmosodunk tőlük és koncentrációs képességünk is jelentősen csökken. Ezért édességet hetente 1-2 alkalommal, a tea, kávé édesítésére használt cukorból pedig mértékkel fogyasszunk.

Tudta Ön, hogy

- 3 dl kólában 11 kockacukornyi cukor van?
- az édesítőszerrel készült termékek sem mind kalóriamentesek?
- napi 5 gramm többletcukor (0,5 dl kóla) egy év alatt majdnem 1 kg zsír lerakódásához vezethet?

3. Zsírbevitel

Üzenet:

A zsírok energiaforrásul és energiaraktárul is szolgálnak a szervezetben, azonban feleslegben bevitt zsír elhízáshoz és szív- érrendszeri betegségek kialakulásához vezet. Az állati eredetű zsírok (pl.: sertészsír, vaj, szalonna) nagy mennyiségben ártalmasak, mivel főként telített zsírsavakat és koleszterint tartalmaznak. Túlzott fogyasztásuk

ezért kerülendő! A növényi olajok (pl.: olíva-, napraforgóolaj, olajos magvakban lévő zsírok) telítetlen zsírsav tartalmuknál fogva előnyös hatással vannak a szervezetre.

A túlzott zsírbevitel elkerüléséhez a húsokról mindig távolítsuk el a látható zsírokat, a szárnyasokról a bőrét. Zsírban vagy bő olajban sütés helyett pároljuk, főzzük, grillezzük, sütőzacskóban süssük ételünket. A boltok polcáról válasszuk a termékek zsírszegény változatait (pl.: 12%-os tejföl, 1,5%-os tej, csökkentett zsírtartalmú felvágott)

Tudta Ön, hogy

- az omega-3 zsírsavak különösen kedvezőek: csökkentik a koleszterin- és trigliceridszintet? Fő forrásaik a tengeri halak, a busa, a len-, repce-, szójaolaj és a dió.
- a transzzsírsavak a növényi olajok hidrogénezése során keletkező káros hatású vegyületek, melyek növelik a szív- érrendszeri betegségek kockázatát? Forrásaik lehetnek bő olajban sült ételek, töltött kekszek, nápolyik, levesporok, egyes margarinok és a vajás pattogatott kukorica.

4. Zöldség-, gyümölcsfogyasztás

Üzenet:

A zöldségek és gyümölcsök alacsony energiatartalmuk mellett bővelkednek fontos vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban. A rendszeres fogyasztásuk segít az egészség megőrzésében és a betegségekkel való hatékonyabb megküzdésében.

Fontos, hogy naponta többször fogyasszuk őket nyers formában és élvezzük őket természetes, kellemes ízükben: a nyers zöldségeket ne sózzuk, a gyümölcsöket pedig ne cukrozzuk meg.

Tudta Ön, hogy:

- a hazai idénytermékekben több a vitamin?
- a mediterrán országokban, ahol kétszer annyi zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, fele annyi a daganatos, illetve szív- és érrendszeri megbetegedések száma?
- egészséges, ízletes és változatos desszertek készíthetők gyümölcsök felhasználásával?

5. Gabonafélék fogyasztása

Üzenet:

A gabonák és a belőlük készült termékek fontos részét képezik a táplálkozásunknak.

Fehér lisztből készült termékek helyett válasszunk inkább teljes őrlésű változatokat.

Naponta legalább három alkalommal fogyasszunk gabona alapú élelmiszert, ebből egy alkalommal mindig szerepeljen a tányéron teljes őrlésű változat, hiszen ezek a termékek fontos rost, vitamin és ásványi anyag források.

Tudta Ön, hogy:

- a „teljes őrlésű” azt jelenti, hogy a gabonaszem minden értékes, fogyasztásra alkalmas része benne marad a lisztben?
- a finomított liszttel készült termékek vitamin- és rosttartalma 50-85%-kal alacsonyabb?
- a teljes őrlésű gabonáknak számtalan jótékony hatása van? Lassítják a gyomorürülést, hozzájárulnak a teltségérzet kialakulásához, lassítják a vércukor-emelkedést, csökkentik a vastagbél-daganatok és a székrekedés kockázatát.

6. Tej-, tejtermékfogyasztás

Üzenet:

A tej fontos táplálékunk, sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, fehérjéi teljes értékűek és könnyen emészthetőek. A tej- és a tejtermékek jelentik szervezetünk számára a fő kalciumforrást, amelyek tartalmazzák a hasznosuláshoz fontos D-vitamint is. A fejlődésben lévő szervezet számára különösen fontos a rendszeres tej- és tejtermékfogyasztás. Naponta legalább fél liter tejet vagy ennek megfelelő sovány tejterméket ajánlott fogyasztani.

Tudta Ön, hogy:

- a zsíros és a sovány tej kalciumtartalmában nincs jelentős különbség?
- a tej természetes, kellemes íze cukor hozzáadása nélkül is élvezhető, felhasználásával finom, egészséges és változatos édességeket készíthetünk?
- a csonttömeget döntően az határozza meg, hogy mennyi kalciumot viszünk be a szervezetünkbe, illetve hogy mennyit mozgunk?

7. Vízfogyasztás

Üzenet:

A megfelelő folyadékmennyiség elengedhetetlen a jó egészségi állapothoz, a nem kielégítő folyadékfogyasztás nem csak szomjúságérzetet, hanem fejfájást, szédülést és a koncentráció képesség csökkenését eredményezheti. Mivel a naponta szükséges folyadékmennyiséget egyenletesen kell elfogyasztani a nap folyamán, ezért fontos, hogy az iskolában és a munkahelyen is figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra. A folyadékegyensúly fenntartása érdekében a víz fogyasztása leginkább javasolt, mert nem tartalmaz cukrot, ami károsítaná a fogakat, a legjobb szomjoltó, valamint közreműködik többek között a vérnyomás, és a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában is.

Tudta Ön, hogy

- számos nemzetközi felmérés szerint a gyermekek nem fogyasztanak elég folyadékot? Bízassuk a gyermekeket, hogy napközben eleget igyanak és küldjük velük az iskolába is vizet, amelyet napközben fogyaszthatnak!
- az ajánlás szerint felnőttek számára a napi folyadékszükséglet 2,5 liter, de sportoláskor vagy nyári melegben ennél lényegesen nagyobb lehet a folyadékigény?

8. Étkezések

Üzenet:

Étrendünket minél többféle, változatos módon elkészített nyersanyagból állítsuk össze. Étkezzünk naponta ötször, de egyszerre ne fogyasszunk nagy mennyiségű ételt, így elkerülhetjük az olyan szélsőséges állapotokat, mint az éhezés vagy a túlevés. Soha ne hagyjuk ki a reggelit, mert ez a legfontosabb étkezés.

Az étkezésre mindig fordítsunk elegendő időt és étkezés közben koncentráljunk az evésre, ne vonja el a figyelmünket az olvasás, tv-nézés vagy a számítógépezés.

Tudta Ön, hogy:

- a reggeli elhagyása növeli az elhízás veszélyét?
- a kiegyensúlyozott táplálkozás hozzájárul a betegségekkel való hatékonyabb megküzdéshez és a fokozza a szellemi teljesítményt?
- az egyoldalú táplálkozás hiányállapotok és betegségek kialakulásához vezethet?

HÁTTÉRORSZÁG KFT. – ÁRAJÁNLAT

Debreceni Egyetem 6 db oktató kisfilm (1x30perc; 2x20perc; 3x15perc) és 2 db TCR film (2x30mp) gyártási árajánlat - Háttérország Kft. csomagárak			
	Ár HUF/óra	óra	Ár / HUF*
Produkción			
Rendező		20 nap	1 950 000
Operatőr		11 nap	960 000
Gyártásvezető		30 nap	690 000
Asszisztens - gyártás		30 nap	95 000
Világosítók, világossítás		11 nap	1 780 000
Kameraszett + tartozékok (kamera, optika, kontrol-monitor, fahrt stb)			1 188 000
Stylist (+ruha)		11 nap	300 000
Food stylist		5 nap	170 000
Smink		6 nap	120 000
Fodrász		6 nap	120 000
Helyszínek (családi konyha, ételmezerbolt, családi asztal, középiskola)		-	720 000
Berendezés		-	470 000
Szállítás, utazási költség		-	200 000
Kellékek		-	370 000
Utómunkálatokra vonatkozó tételek			
Vágás, fényelés, utómunka (videostúdió)		28 nap	2 320 000
Animáció		28 nap	2 520 000
Kompozitálás, renderelés		22 nap	286 000
Hangosítás		4 nap	730 000
Narráció		3 nap	590 000
Zene		-	356 000
Szereplők munka- és jogdíja**		-	1 420 000
Produkción díjak TOTAL			17 355 000
Média megjelenés			
TCR megjelenések külön médiaterv alapján - TV			6 000 000
Média megjelenés TOTAL			6 000 000
GRAND TOTAL			23 355 000


*Az árajánlat ÁFA-t nem tartalmaz.

Az ár nem tartalmazza a filmből későbbiekben készítendő vágatok produkciós díját, illetve adásanyag készitési díjakat.

**1 közismert személyiség + 1 ismert sáf

OGYÉI munkatársak, diabetikus orvosok, ételmezevészetők, szakácsok biztosítva megrendelő által!

A szereplők jogdíja az első megjelenéstől számítva 1 évig érvényes. Felhasználás: Magyarország, TV és internet

 **Háttérország Kft.**
1138 Bp., Szekszárdi u. 13.
Adószám: 14395688-2-41
Banksz.sz.: 11704007-20247755

