



GYERE - Gyermek Egészsége Program Programtájékoztató

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 2014 őszén indította el Magyarországon az első három évre szóló, gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző projektjét, [GYERE – Gyermek Egészsége Program](#) néven, a világ legnagyobb, az elhízás megelőzését szolgáló hálózata, az [EPODE](#) hazai programja keretében.

A nemzetközi kezdeményezésről

A világ legnagyobb, az elhízás megelőzését szolgáló hálózata az [EPODE](#), amely 2004-ben Franciaországban kezdte meg működését a gyermekkori elhízást Európa-szerte megelőző átfogó projektként valósult meg és működik folyamatosan jelenleg 24 országban. A projekt létfontosságú, hiszen Európában a rendelkezésre álló adatok szerint minden harmadik 11 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott.

Ebben a programban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével Magyarország is részt vesz és elsőként Dunaharasztiiban a Coca-Cola Alapítvány támogatásával hívta életre 2014-ben a három évre szóló, gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE – Gyermek Egészsége Programot.

Az első itthoni GYERE település

Magyarországon Dunaharaszti városában nyílt lehetőség a GYERE Program indítására, a Coca-Cola Alapítvány támogatásával.

Dunaharasztiiban összesen 4655 gyermek él (2014. szeptemberi adat), 0-3 év között 1015 gyermek, 4-6 év között 935 gyermek, 7-14 év között 1840 gyermek, 15-18 év között 865 gyermek, 1 gimnázium, 3 általános iskola, 2 óvoda, 3 tagóvodával.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének 2014-es 1. helyi mérései alapján a 10-12 év közöttiek a legveszélyeztetettebbek a túlsúly szempontjából.

- A kapott eredmények azt mutatják, hogy a vizsgálatba bevont 1424 fő 6-12 éves korcsoportba tartozó gyermekek adatai szerint 64,5% a normál tápláltságúak csoportjába tartozik, 26,5% túlsúlyos, illetve elhízott, valamint 9% alultáplált – derült ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége felkérésére készített 2014. év végi felmérésből, amelyet az Országos Gyermekegészségügyi Intézet végzett a helyi védőnők bevonásával.
- A 10 éves lányok adatai a legkritikusabbak, hiszen 30,6 %-uk túlsúlyos, illetve elhízott, valamint a 12 éves fiúk 26,8 %-a valamilyen mértékű többlettömeggel bír.
- Összességében a fiúk és a lányok között nincs markáns eltérés a tápláltságot tekintve, viszont míg a magasabb korcsoportba tartozóknál gyakori a túlsúly, illetve az elhízás, addig a 7-10 éveseknél az alultápláltság is megjelenik.

Hogyan működik a program?

A GYERE Program első és legfontosabb célja, hogy az összefogás megvalósításával a helyi közösségeket és a közösségek tagjait hozzásegítse az aktív és egészséges életmód kialakításához és annak hosszú távú fenntartásához, ezzel csökkentve a gyermekkori elhízást.

A program felépítése:

- A program indulásakor: bemutatkozás a település önkormányzata felé, különböző helyi intézmények felkeresése, tájékoztató értekezletek megtartása. A program működése során szoros együttműködés és összefogás a város lakosaival.



- A projekt a településen élő gyerekek részére, azaz 0-18 éves korig kerül összeállításra.
- A program indulásának első 3 hónapjában a MDOSZ a helyi védőnőkkel közösen felméri a gyermekek egészségi állapotát (testmagasság és testsúly mérés) a 6-12 éves korosztályra fókuszálva.
- A MDOSZ által felkért és a kötelező tréningen részt vett dietetikusok az óvodákban, iskolákban rendszeresen játékos, gyakorlati foglalkozásokat tartanak a gyerekeknek, amelynek során negyedévenként egy-egy egészséges táplálkozással kapcsolatos témát dolgoznak fel (pl. 1. etap zöldségek és gyümölcsök, 2. etap gabonafélék, 3. etap folyadékfogyasztás).
- A településen élő védőnők közreműködésével és a bölcsődék bevonásával a 0-3 éves korosztály szüleit is megszólítja a program.
- A szülők részére minden egyes tematika során összefoglaló anyagot juttatunk el.
- Az összes helyi óvodában és általános iskolában elérhetővé válik az úgynevezett GYERE menü, amely a település éllemezésvezetővel együttműködve kerül kidolgozásra.
- A program teljes ideje alatt a szülők ingyenes dietetikai-táplálkozási tanácsadást igényelhetnek: http://mdosz.hu/pdf/dietetikai_tanacsadas.pdf
- A GYERE Program szakemberei részt vesznek a település életében, közösségi napokon, rendezvényeken, ahol pl. térítésmentes dietetikai-táplálkozási tanácsadást, játékos egészségfoglalkozásokat biztosítanak.
- Egy-egy időszakra vonatkozóan pontgyűjtő füzetet kapnak a gyerekek (3-12 éves korosztály), amelybe a táplálkozással kapcsolatos tudásukért, aktivitásukért alma matricákat, a mozgással összefüggő eredményeikért labda matricákat gyűjthetnek. A pontgyűjtés végén a kiemelkedő teljesítményű gyerekek jutalmat kapnak.
- A tanévet záró GYERE Napon egész nap a kiegyensúlyozott életmód szellemében szervezett programokon, játékokon vehetnek részt a családok, sok nyerelemnnyel.
- Folyamatos kommunikáció a helyi médiákban (TV, rádió, újság, intézményi kiadványok), továbbá Facebook oldalak.
- A program befejezésekor, a 3. évben a MDOSZ a helyi védőnőkkel közösen ismét felméri a gyermekek egészségi állapotát (testmagasság és testsúly mérés) az akkori 6-12 éves korosztály tekintetében. Ennek összehasonlító adatai szolgálnak a program hatékonyságának mérésére.

A [GYERE Program](#) jelenleg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének irányításával az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság, Dunaharaszti Város Önkormányzata, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyermekegészségügyi Intézet összefogásával és szakmai együttműködésével valósul meg.

Bővebb információ elérhető:

<https://www.facebook.com/GYEREprogram>, <http://mdosz.hu/mdgyere.html>, epode@mdosz.hu

Budapest, 2015. június 29.



Kubányi Jolán MSc

elnök

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOZ)

Iroda: 1135 Budapest, Petneházy utca 57. fszt. 5.

Tel.: + 36 1 269 2910

Fax: + 36 1 799 5856

Email: jolán.kubányi@mdosz.hu, mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg