

A GYERE Program úgy, ahogy eddig még nem láthattuk
Csengeri Lilla dietetikus lelkesen nyilatkozott tapasztalatairól

„Kezdő dietetikusként nagyon megörültem, amikor megláttam a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) levelét arról, hogy szülővárosomban indul elsőként egy nagyszerű kezdeményezés a GYERE – Gyermek Egészsége Program, amely a gyermekkori elhízás megelőzését tűzte ki célul. A Szövetség lehetőséget adott arra, hogy részese legyek ennek a projektnek és dietetikus társaimmal együtt átadjuk az egészséges táplálkozással kapcsolatos legfontosabb ismereteket a gyermekeknek” – nyilatkozta lapunknak Csengeri Lilla, dunaharaszti dietetikus.



A gyerekek befogadóbbak, mint hinnénk!

„Első alkalommal 2014. októberben abban az általános iskolában jártunk az első és második osztályosoknál, amelyik iskolában én is tanultam. Kicsit izgultam, hogy hogyan fog sikerülni a foglalkozás, de nagyon jó érzés volt a régi iskolámba visszamenni és a sok hasznos ismeretet átadni a kicsiknek. Jó volt látni mennyire érdeklődőek és tetszenek nekik a játékos feladatok. Ezen a napon találkozhattam először Kanizsárné Vaskó Nikolett tapasztalt dietetikus kolleganőmmel, akivel azóta is jól együtt tudunk dolgozni a programban, és akitől folyamatosan sokat tanulhatok, amiért nagyon hálás vagyok neki.

A labda-, és alma matrica nagyon népszerű

„A program első részében 2014 októberétől 2015 februárig a zöldség- és gyümölcsfogyasztás fontosságára hívtuk fel a figyelmet. Meglátogattuk az összes dunaharaszti óvodát és iskolát, illetve a gimnáziumot is, azaz 3 éves kortól egészen 18 éves korig beszélgettünk a gyermekekkel. A legkisebbektől a legnagyobbakig mindenki nagy szeretettel fogadott minket, szívesen meséltek nekünk a táplálkozási szokásaikról, érdeklődve figyeltek ránk és tették fel kérdéseiket. Úgy tapasztaltam, hogy a kicsik imádják a labda-, és alma matricákat gyűjtögetni, és nagy lelkesedéssel csinálják a játékos feladatokat.”

Igazi összefogás a pedagógusokkal

„Az óvodákban és iskolákban mindig rendkívül segítőkészek a pedagógusok, szívesen nyújtanak támogatást nekünk az órák lebonyolításában. A program nagyszerű szakmai kihívást jelent, mert minden korosztályt máshogyan kell megszólítanunk, más módszerekkel kell átadnunk nekik az információt és közben a figyelmüket végig fenn kell tartanunk. Ezúton is köszönjük a pedagógusok folyamatos és lelkes együttműködését.”

...és azóta sok zöldséget és gyümölcsöt eszik, mert az egészséges



„A programmal kapcsolatban sok kedves, aranyos emlékem van. Néhány kicsitől karkötőt vagy rajzokat kapunk. Találkoztam olyan kis gyermekkel az utcán, aki rám köszönt és elkezdte mesélni, hogy emlékszik, hogy jártunk náluk az iskolában, és azóta sok zöldséget és gyümölcsöt eszik, mert az egészséges. Nagyon örülök, hogy elsőként Dunaharaszttiban indult el a program és az itt lakó gyerekek és szüleik nagy segítséget kapnak ahhoz, hogy egészségesen

táplálkozzanak. Nagyon köszönöm az MDOSZ-nek a lehetőséget, hogy én is részese lehetek, remélem a jövőben is együtt dolgozhatunk. Külön köszönöm a nagyszerű programszervezést Szigetvári Szilviának, az MDOSZ munkatársának, aki rengeteget dolgozik azon, hogy a GYERE programmal kapcsolatban mindig, minden gördülékenyen működjön.”

Májusban salátákkal bulizunk

Május 10-én az Akvárium Klubban rendezik meg az első eisberg Salibulit, amelyen a GYERE Programba bekapcsolódó 100 gyermek is lehetőséget kap a részvételre. Vasárnap 10 órától óvodásokat és kisiskolásokat várnak szüleikkel Budapestre az Akvárium Klubba, hogy számtalan játékos program alatt ismerkedjenek meg a gyerekek a zöldségek izgalmas világával. A családi napot 10:30-tól egy közös zenés kangoo torna indítja, ezután a Kiskalász zenekar koncertje mellett, bábos előadás, zöldséges forgatag várja az érdeklődőket. Azok, akik végigmennek a program összes zöldségállomásán – próbára téve ügyességüket és tudásukat –, az esemény végén értékes nyereményekkel is hazatérhetnek. A részletekért figyeljék a GYERE Program Facebook oldalát!



Ez történt áprilisban

Elindult a GYERE menü április 2-án, amelyet a helyi dietetikus végzettségű élelmészvezetővel, Horváth Viviennel együttműködve hozták létre Dunaharasztiiban. Ennek köszönhetően az összes helyi óvodában és általános iskolában minden héten egyszer GYERE menüt fogyaszthatnak a gyerekek.

Ebben a hónapban a tematika a második üzenettel folytatódott, amelynek lényege a gabonafélékről szóló táplálkozással összefüggő információk átadása. A témával összefüggésben foglalkozásokat tartottunk a Rákóczi Ferenc Általános Iskola több mint 500 tanulója, a Baktay Ervin Gimnázium közel 350 tanulója, valamint a Hunyai Általános Iskola alsó tagozatosai számára.

Bővebb információ a GYERE programról: <https://www.facebook.com/pages/GYERE-Program>