

## GYERE Nap lesz júniusban

**Az Alma együttessel, Varró Gyula aerobik oktatóval, lufikkal, bűvésszel, táncos bemutatókkal és zöldség bábozással ingyenes GYERE Napot tart június 14-én Dunaharaszttiban a Hősök terén a GYERE Program. Amíg a kicsik játékos feladatokon keresztül tanulhatnak az egészséges életmódról, addig a szülőket térítésmentes és személyre szabott táplálkozási tanácsokkal látják el a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakemberei.**

### Plusz egy nap az egészségért

A szakmai szervezet június 14-én vasárnap 10 órától a Hősök terén ingyenes GYERE Napot rendez Dunaharaszttiban. A gyermekkori elhízás megelőzéséért életre hívott GYERE Program gyerekeknek és szüleiknek szóló rendezvényét az Alma együttes koncertre nyitja, ezután különböző sportos –Varró Gyula közönséget megmozgató fitness bemutatója, a Haraszti Balett iskola előadása - és szórakoztató programokon keresztül játszva tanulhatnak a gyerekek a kiegyensúlyozott táplálkozásról és mozgásról. Az ugráló vár, lufik és csillámtetoválás közepette pedig az eisberg Ne beszélj zöldségeket bábelőadása, Habók János bűvészműtávjai, és a Dance Feeling táncbemutatója kötik le a kicsik figyelmét, míg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, a rendezvény főszervezője személyre szabott táplálkozási tanácsokkal látja el a kilátogató szülőket. Azok a diákok pedig, akik a GYERE Program első évében szorgalmasan gyűjtötték a matricákat a pontgyűjtő füzetükbe, a finálé alkalmával egy ajándéksorsoláson is részt vesznek. *„A rendezvény fő célja, hogy a gyerekek ne csak az óvoda és iskola falain belül, hanem azokon kívül is találkozhassanak a program üzeneteivel, és hogy a nyári szünet alatt se felejtsek el mindazt, amit ebben a tanévben a dietetikusoktól tanulhattak. Szeptembertől pedig újult erővel, még több játékos feladattal és jó tanáccsal készülünk”* – mondta a GYERE Napról Szigetvári Szilvia, a GYERE Program koordinátora.

### A hónap üzenete: a víz



A zöldségek-gyümölcsök és a gabonák után májustól a GYERE Program célcsoportja harmadik témakörként a víz- és folyadékfogyasztás fontosságáról hallanak Dunaharaszttiban: megtanulhatják, hogy miért fontos a szervezetük folyadékpótlása és hogy minimum mennyi vizet is kellene naponta fogyasztaniuk ahhoz, hogy egészségesek és kiegyensúlyozottak lehessenek. A dietetikusok jó tanácsai mellett fontos a szülők szerepe is azért, hogy naponta másfél-két liter folyadékot – lehetőleg vizet – igyon a gyerek. Ezt különböző házi praktikákkal nagyon könnyen elérhetjük: mindig tegyünk egy palack vizet a gyerekünk iskolatáskájába, daraboljunk színes gyümölcsöket a vízbe vagy díszítsük fel saját kezűleg a poharakat. Ilyen apró trükkökkel tudjuk biztosítani a gyerekek napi folyadékfogyasztását.

### Továbbra is sokak kedvence a GYERE Menü

Mint ahogyan arról már korábban beszámoltunk, április 2-án elindult a GYERE menü, amely mostanra sokak kedvencévé vált. A tízóráiból, ebédből és uzsonnából álló, kiegyensúlyozott menüt a helyi dietetikus végzettségű élelmészvezetővel, Horváth Viviennel együttműködve jött létre, annak érdekében, hogy az összes helyi óvodában és általános iskolában minden héten egyszer GYERE menüt fogyaszthassanak a gyerekek. Májusban szerepelt az étlapon vitaminsaláta, korpás kifli, petrezselymes túró, gyümölcsös müzli és grillezett zöldség is.



### Májusban salátákkal buliztunk

Május 10-én az Akvárium Klubban tartották az első *eisberg* Sali-Bulit, amin a GYERE Program révén a dunaharaszti gyerekek is részt vehettek. Miközben a kicsik az egészségtudatossággal ismerkedtek és meséket hallgattak, addig a szülők tanácsokat kérhettek a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségétől. Kubányi Jolán, az MDOSZ elnöke elmondta, hogy a WHO ajánlása alapján 400 gramm zöldséget-gyümölcsöt kellene fogyasztanunk naponta. *„A felnőtt lakosság zöldség és gyümölcsfogyasztása messze elmarad az ajánlott napi mennyiségtől.*



*Átlagosan 200-250 grammnyit eszünk, és ez igaz a gyerekekre is, ami hozzájárul ahhoz, hogy jelenleg Magyarországon a gyerekek több mint 20 százaléka túlsúlyos, illetve elhízott”* – tette hozzá az elnök. A helyszínen megkérdezettek többsége leggyakrabban répát, paradicsomot és salátát fogyaszt, viszont a brokkoli is igen előkelő helyen szerepel a kedvencek listáján.

### **Ez történt még májusban**

A GYERE Program nem csak az intézmények falain belül oktatja a kicsiket és nagyokat az egészséges életmódra, de a városi életben is igyekszik aktívan részt venni. Így például a helyiek találkozhattak a Programmal a május elsejei majálison és a május végi gyermeknapon is, ahol többek között lufikkal és csillámtetoválással kedveskedtek a gyerekeknek. Május közepén pedig GYERE mozogj! hetet tartottak az ovikban: egy héten keresztül minden nap egy-egy csapatversenyben próbálhatták ki magukat a legkisebbek plusz labda matricáért. A pontgyűjtés június 2-án zárul, a pontgyűjtőket a nap végéig lehet bedobni az intézményekbe kihelyezett dobozokba.