

Dunaharaszti után Észak-Magyarországon is elindult a GYERE Program

Két éve indult hazánkban nemzetközi kezdeményezés alapján a Gyere® – Gyermek Egészsége Program Dunaharasztiiban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével. A program elsősorban a gyermekelhízás ellen kíván küzdeni a helyes és egészséges táplálkozás népszerűsítésével, továbbá ennek a gyakorlatban történő alkalmazásával. A projekt keretében az óvodásoktól kezdve a kisiskolásokon át a kamaszokig az életkoruknak megfelelő, ismeretterjesztő foglalkozások zajlanak a táplálékforrásul szolgáló főbb élelmiszertípusokról.

Két év alatt sok hasznos dolgot tanulhattak meg a gyerekek a pl. tejről, tejtermékekről, a tojásról, a zöldségekről, gyümölcsökről és a gabonafélékről. Májusban és júniusban talán a legkedveltebb, ugyanakkor a legvitatottabb téma kerül terítékre, a desszertek és az édességek. Persze itt sem a tiltás a lényeg, hanem az ismeretek elmélyítése, amelyek alapján lehet majd okosan választani és mértékletesen édességet is enni.

A projekt ideje alatt ún. GYERE menük is szerepelnek az iskolai és óvodai közétkeztetésben, így a gyerekek saját maguk is megtapasztalhatják, hogy lehet egyszerre egészségesen táplálkozni és finomat enni, nem kell ózdkodni az újtól, vagy a megszokott fogások újragondolásától, hogy a változatosságnak is nagy szerepe van az egészséges táplálkozásban és megfelelő folyadékbevitelben.

Az MDOSZ szakmai vezetésével 2015-ben Szerencsen is elindult a GYERE Program, ugyancsak a helyi intézmények és a városvezetés összefogásával.

Ahogy csaknem két éve Dunaharasztiiban, úgy Szerencsen is a gyermekek tápláltsági állapot felméréseivel kezdődött el a projekt, amelyben testtömeget és testmagasságot mértek, és ennek ismeretében állapították meg, hogy milyen mértékű túlsúly, elhízás vagy éppen alultápláltság jellemző a 6-12 éves korcsoportra. A cél mindkét településen az, hogy a hároméves program lezárásaként megismételt mérés eredményei a kiinduláshoz képest pozitív irányú elmozdulást mutassanak majd.



A szerencsi és a dunaharaszti kiinduló mérés az összehasonlításra is lehetőséget adott, amelyből kiderült, hogy az észak-magyarországi településen rosszabb a helyzet, mint Dunaharasztiiban. A BMI-értékek az összmintában és az almintákban is általában nagyobb túlsúlyossági arányszámokat mutattak Szerencsen, ráadásul az elhízott gyermekek arányában lett jóval nagyobb a különbség, nem az enyhén túlsúlyosakéban. Az alultápláltság ugyan alacsonyabb Szerencsen, de ezen a téren jóval kisebbek a különbségek a két város között, mint az elhízás tekintetében. A szerencsi 11 éves gyermekek testtömeg-átlagértékei az országos átlagéhoz képest is magasabbak, különösen a lányoknál.

Emlékeztetőül; Dunaharasztiiban közel ezeröttszáz 6-12 éves korú gyermeket vizsgáltak. A mért adataik szerint 64,5%-uk normál tápláltságú volt, 26,5%-uk túlsúlyos, illetve elhízott, 9%-uk pedig alultáplált. A vizsgálatot 2014-ben az Országos Gyermekegészségügyi Intézet végezte el a helyi védőnők bevonásával. Ezen a helyzeten kíván változtatni foglalkozásokkal, előadásokkal, kiadványokkal, ingyenes



online táplálkozási-dietetikai tanácsadással, rendezvényekkel, játékokkal, Facebook aktivitással és megfelelően összeállított menüvel a Gyere® Program.

A Dunaharasztiiban folyó munkát az MDOSZ egyebek mellett bemutatta, a brüsszeli nemzetközi elhízástudományi fórumon is, ahol a csatlakozó tagállamok nyitottak voltak a magyar tapasztalatokra, különösen azokra a hazai elemekre, amelyek számukra vagy az ő viszonyaikra adaptálva is hasznosak lehetnek.