

GYERE® tovább!

Hamarosan vége a tanévnek, így a Gyere® Program helyes táplálkozást és életmódot népszerűsítő foglalkozásai is szeptemberig zárulnak Dunaharaszttiban. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével megvalósuló, három évig tartó gyermekelhízás elleni projektből még egy év hátra van, ami után megismétlik a kezdeti tápláltsági állapotfelmérést, hogy lássák, a program hatására történt-e elmozdulás a kiinduláshoz képest. Részeredmények azonban már most rendelkezésre állnak Csengeri Lilla Haraszttiban dolgozó dietetikusnak köszönhetően, aki a programban részt vevő és abban nem szereplő, más településen élő gyermekek táplálkozással kapcsolatos tudását mérte fel és hasonlította össze.

GYERE®, mert hasznos!

A kutatás általános iskolás (2-8. osztályig) gyermekcsoportokra terjedt ki, körükben a szakember saját összeállítású kérdőívvel vizsgálta a táplálkozási ismereteiket, alkalmazkodva a különböző korcsoportok igényeihez. A kérdések három táplálkozási témakört érintettek, a zöldség-, gyümölcsfogyasztás fontosságát, a gabonafélék szerepét és a folyadékbevitelt. Mindhárom témával foglalkozott már a Gyere® Program. Ezen kívül a reggelizés szerepének megítélésére kérdezett rá. A kutatás eredményei jelentős különbségeket mutattak a programban részt vett gyerekek javára, szinte minden esetben az ő tudásszintjük bizonyult jobbnak. A reggelizési szokásokkal kapcsolatos adatok szerint például náluk jóval alacsonyabb (13%) mértékben fordul elő az első étkezés kihagyása, a kontrollcsoporthoz (27%) vagy korábbi vizsgálatok eredményeihez (30%) viszonyítva. A zöldség- gyümölcsfogyasztást tekintve a napi ajánlott beviteli gyakoriság az egyik legfontosabb tudnivaló. A Gyere® Programosok ebben is sokkal jobban teljesítettek, 89%-uk helyesen azt válaszolta, hogy naponta ötször ajánlott zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, a kontrollcsoport tagjainak csupán 45%-a gondolta így. Kevésbé volt nagy az eltérés a teljes kiőrlésű liszt és kenyér előnyeit tekintve, de azért itt is kimutatható volt a különbség a két csoport között. A folyadékfogyasztás napi ajánlott beviteli mennyiségéről is pontosabb képe van a programban résztvevőknek, nagy részük (75%-a) helyesen a 7-8 pohár (2dl/pohár) mennyiséget jelölte meg. A kontrollcsoportban viszont nagy arányban (40%) tévesen gondolták, hogy naponta 15-20 pohár folyadékot kellene meginniük. Megállapítható, hogy az edukációban nem részesülő szigethalmi csoportnak nem megfelelőek az ismeretei a napi folyadékszükségletéről, sokan közülük többnek ítélik azt meg. A felmérés eredménye tehát azt mutatta, hogy a Gyere – Gyermekek Egészsége Program hatására a projektben részt vevő tanulók nagy arányban adtak helyes válaszokat az egészséges táplálkozással kapcsolatos alapvető kérdésekre. A vizsgálat arra is rámutatott, hogy az egyes témák hosszabb ideig tartó feldolgozásának és az ismétlésnek nagy szerepe van a program hatékonyságában.

GYERE®, mert szórakoztató és vidám

Májusban a program is igazodott a tanév végi elfoglaltságokhoz és a gyerekek fáradtságához, ezért könnyedebb foglalkozásokat iktattak be elsősorban a mozgásra helyezve a hangsúlyt. Az elhízás akkor kerülhető el, ha az energiaegyensúlyunkat hosszú távon megtartjuk, azaz a bevitt kalóriákat elégetjük. Ennek legbiztosabb módja a rendszeres testmozgás. A Gyere® Program ennek a legszórakoztatóbb és leglátványosabb formáját vitte el májusban minden oviba, két általános iskolába és a gimnáziumba, amikor a népszerű táncművésszel, Molnár Andreával „megtáncoltatta” a gyerekeket. De kint volt a program a majálison is és a védőnői egészségnapon. Május 20-án pedig lezárult a pontgyűjtés (alma és labda matricákat gyűjthettek a 3-12 évesek), amelynek sorsolása június 7-én lesz. Május végén minden ovis és alsó tagozatos kisdíák egy összehajtható frizbit, a nagyok egy GYERE könyvjelzőt kapnak ajándékba, amivel megköszönik a szervezők az egész éves aktív részvételüket a programban.

GYERE®, nyáron is várunk!

Bár a foglalkozások a tanévre koncentrálnak, azért a program nyáron is kínál hasznos időtöltést a gyerekeknek elsősorban a Dunaharaszti Gyermekek Jóléti és Családsegítő Szolgálat nyári táboraiban, ahol négy héten keresztül minden hétfő délután egy-egy programmal várják a táborozó gyerekeket.