

## Zárul a GYERE® Program Szerencsen

A tanév végével a GYERE® Program is búcsúzik Szerencstől, amely a Nestlé Hungária Kft. támogatásával tudott megvalósulni. Ideje tehát számba venni, hogy mi minden történt a három év alatt az egészséges táplálkozás népszerűsítéséért indított programban, ami hazánkban Dunaharaszti után Szerencsen valósult meg második helyszíneként.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) szakmai vezetésével létrejött GYERE® -Gyermekek Egészsége Programban 2200 ovis és iskolás gyermek vett részt egészen 18 éves korig. A település hét oktatási és nevelési intézményében összesen 720 foglalkozást tartottak a dietetikusok, a különböző korcsoportokhoz igazítva a tematikát. A szülők és a pedagógusok számára írásos oktató anyagok készültek és a több száz Facebook posztból is hasznos táplálkozási ismereteket szerezhettek a követők. Ezen kívül minden évben egyéb programok is színesítették a projektet. Tavasszal például Béres Alexandra a táplálkozás mellett az egészséges életmód másik pillérére, a rendszeres testmozgásra hívta fel a figyelmet azzal, hogy az ovisokat éppúgy megmozgatta, mint a középiskolásokat. A dietetikusok útmutatásai alapján összeállított közel 70 GYERE menü elfogyasztásával a gyerekek megtapasztalhatták, hogy az is lehet finom, ami egészséges. Remélhetően sok apró változtatást, praktikát és receptet vittek haza, hogy ezekkel a családi étkezés is a helyes irányba tolódjon. A védőnők segítségével a szakmai szervezet kutatócsapata a projekt kezdetén és végén is felmérte a szülők beleegyezésével a 6-12 éves gyerekek tápláltsági állapotát. Elsősorban a testmagaság és a testsúly arányát nézték a szakemberek, hogy képet kapjanak a testtömeg index alapján, hogy hány gyermek értéke esik a normál tartományon kívül, azaz mennyi a súlyfelesleggel küzdő vagy éppen alultáplált gyermekek aránya Szerencsen.

A program egy fantasztikus GYERE(k) napi rendezvénnel zárult május utolsó vasárnapján, ahova a szervezők legnagyobb örömeire 1200-an látogattak ki. Felléptek a Napsugár és Gyárkerti óvoda ovisai, Fábrián Éva gyerekkoncerttel várta a kicsiket, ezt követően Kamilla Karamella és Fogas bohóc szórakoztatta a közönséget. A Szikra tánciskola bemutatója után Habók János bűvésztrükkjei következtek, majd Oláh Gergő adott fantasztikus koncertet a nagyszínpadon. A sátrakban további színes programok zajlottak, volt táplálkozási tanácsadás és kóstolók is, hiszen több élelmiszeripari cég is támogatta az eseményt. Ezúton is köszönjük a Nestlé Hungária Kft., az eisberg Hungary Kft., a FruitVeb, a Halász Cukrászda, a Hester's Life Kft., a Hunorganic Kft., a JNS Hungária Kft., a Kométa 99 Zrt., a Miniváros Kft.-Minipolisz, a Nyírfacukor Kft., az Optimum Kft., az Oriflame Hungary Kft., a Riván-Nova Kft., a Strathmann KG, a Szerencsi Védőnői Szolgálat, a Szarvasi Mozzarella Kft. és az Unilever Food Solution értékes segítségükkel hozzájárultak a rendezvény sikeréhez! Köszönjük továbbá a fáradhatatlan munkáját minden közreműködőnek, a dietetikusoknak, a védőnőknek, a pedagógusoknak, az intézményvezetőknek, valamint a Szerencsi Önkormányzatnak, hogy befogadta a GYERE® Programot! Nem utolsó sorban köszönet illeti a gyerekeket, akik érdeklődtek és nyitottak voltak arra, hogy minél többet megtudjanak a helyes táplálkozásról, hogy később maguk is ezen elvek mentén alakíthassák majd ki önálló, felnőtt életüket.

Bár búcsúzik a program a várostól, akik szeretnének tudatosabban étkezni, azok számára segítség lehet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének legfrissebb táplálkozási ajánlása, az OKOSTÁNYÉR®, amely közérthető formában ad javaslatot arra, hogy egy nap alatt mi és milyen arányban kerüljön a tányérunkra. Az OKOSTÁNYÉR®-nak elkészült a gyerek változata is, a 6-17 éveseknek szóló ajánlás energia-kalkulátorral és adagolási útmutatóval is kiegészült. Mindkét ajánlás az MDOSZ honlapján bárki számára elérhető ([www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)).