



## GYERE® – Gyermek Egészsége Program

### Diósgyőr

Dunaharaszti és Szerencs után 2018-ban hazánkban harmadik helyszínként Diósgyőrben is elindult a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) gyermekkori elhízás megelőzését kitűző, egy-egy városban három évig tartó GYERE® – Gyermek Egészsége Programja, mely a világ legnagyobb, az elhízás megelőzését szolgáló hálózata, az EPODE keretében valósul meg.

Az EPODE 2004-ben Franciaországban kezdte meg működését, és a gyermekkori elhízást Európa-szerte megelőző átfogó projektként valósul meg és működik folyamatosan jelenleg 29 országban 36 programmal. A projekt létfontosságú, hiszen Európában a rendelkezésre álló adatok szerint minden harmadik 11 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott.

A kezdeményezés első és legfontosabb célja, hogy átfogó társadalmi összefogás megvalósításával a helyi közösségeket és tagjait hozzásegítse az aktív és egészséges életmód kialakításához és annak hosszú távú fenntartásához, ezzel csökkentve a gyermekkori elhízást.

A GYERE® Program a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének irányításával az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkársága, az adott város Önkormányzata, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet összefogásával és szakmai együttműködésével valósul meg.

#### A GYERE® Program felépítése:

- A program indulásakor MDOSZ felveszi a kapcsolatot az adott település önkormányzatával, a különböző helyi oktatási-nevelési intézményekkel, védőnői szolgálattal, valamint tájékoztató értekezleteket tart (pl. pedagógusok, szülők részére). A program működése során az összefogást előtérbe helyezve szorosan együttműködik ezen intézményekkel és a város lakosaival.
- Az indulás első 3 hónapjában MDOSZ a helyi védőnőkkel közösen felméri a projektben résztvevő gyermekek tápláltsági állapotát (testmagasság és testsúly mérés anonim módon) – a mérés megvalósításához szükséges TUKEB engedély bitrtokában- a 6-12 éves korosztályra fókuszálva, amelyről részletes jelentés készül.
- A projekt a településen élő gyerekek részére, azaz 0-18 éves korig került összeállításra, valamint tájékoztató jelleggel a szülők és pedagógusok számára.
- A településen élő védőnők közreműködésével és a bölcsődék bevonásával a 0-3 éves korosztály szüleit is megszólítja a program.
- A MDOSZ által felkért és a kötelező tréningen részt vett dietetikus szakemberek az óvodákban, iskolákban rendszeresen játékos, gyakorlati foglalkozásokat, középiskolákban előadásokat tartanak a gyerekeknek, amelyek során negyedévenként egy-egy egészséges táplálkozással kapcsolatos témát dolgoznak fel.
- A részletes tematikát tekintve nyolc részre bontva ismerteti az egészséges táplálkozás alapvető üzeneteit (zöldség- és gyümölcsfogyasztás, gabonafélék, folyadékfogyasztás jelentősége, húshús-készítmények-halak, tej-tejtermékek, édességek-desszertek, zsírok-olajok-só, OKOSTÁNYÉR®), amelyek folyamatos kommunikáció és foglalkozások keretében kerülnek átadásra dietetikus szakemberek bevonásával.



- Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információk közvetítése mellett a mozgás népszerűsítése is része a projektnek, minden foglalkozást rövid közös mozgás zár, valamint évente egy mozgás hónap kerül megvalósításra egy ismert személyt bevonva (pl. Béres Alexandra, Miló Viktória, Molnár Andrea stb.).
- Mivel az egészséges életmód kialakításában az intézmények mellett a családnak is nagy szerepe van, ezért a szakmai szervezet minden egyes tematika során összefoglaló anyagot juttat el nyomtatott és elektronikus formában is valamennyi szülőhöz.
- A projekt során az intézmények által szervezett szülői értekezletek keretében folyamatos tájékoztatást adnak a szakemberek a program aktuális helyzetéről.
- A projektben érintett helyi óvodákban és iskolákban elérhetővé válik az úgynevezett GYERE® menü, amely a közétkeztetést ellátókkal együttműködve kerül kidolgozásra.
- A program teljes ideje alatt a szülők ingyenes online táplálkozási-dietetikai tanácsadást igényelhetnek gyermekeik részére. (GYERE ONLINE TANÁCSADÁS)
- A GYERE® Program szakemberei részt vesznek a település életében, közösségi napokon, rendezvényeken (majális, gyermeknap, iskolai egészségnapok stb.), ahol pl. tértítésmentes tanácsadást, játékos foglalkozásokat tartanak.
- A tanévet záró GYERE® Napon az egészséges életmód szellemében szervezett programokon, játékokon vehetnek részt nem csak a gyermekek, hanem az egész család, amelyet folyamatos színpadi program színesít.
- A GYERE® Mikulás minden évben ajándékkal kedveskedik a projektben résztvevő óvodásoknak.
- A projekt nélkülözhetetlen eleme a folyamatos kommunikáció a helyi médiákban (TV, rádió, újság, intézményi kiadványok), továbbá a program Facebook, Instagram és weboldalán.
- A program befejezésekor, a 3. évben a MDOSZ a helyi védőnőkkel közösen ismét felméri a gyermekek tápláltsági állapotát (testmagasság és testsúly mérés) az akkori 6-12 éves korosztály tekintetében. Ennek összehasonlító adatai szolgálnak a program hatékonyságának mérésére.

További információk:

<http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>

<https://www.facebook.com/gyerediosgyor/>

#### A GYERE® Program helyszínei:

helyszín	időtartam	programba bevont intézmények	megvalósult foglalkozások száma	célcsoport létszáma	támogató
Dunaharaszti	2014-2017	1 középiskola 3 általános iskola 5 óvoda	992 foglalkozás	3200 fő gyermek+ 300 fő 0-3 éves	The Coca-Cola Foundation
Szerencs	2015-2018	2 középiskola 2 általános iskola 3 óvoda	720 foglalkozás	2200 fő gyermek+ 200 fő 0-3 éves	Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért Program
Miskolc-Diósgyőr	2018-2020	3 középiskola 5 általános iskola 4 óvoda	folyamatban	3000 fő gyermek+ 200 fő 0-3 éves	Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért Program



## **A GYERE® Program eredményei:**

### **1. Dunaharaszti**

#### **a. A projekt számokban:**

- a három éves projekt 35 dietetikus, és dietetikus hallgató folyamatos aktív közreműködésével valósult meg
- a GYERE® Program Facebook oldalán mintegy 400 poszt született a kiegyensúlyozott táplálkozás népszerűsítése jegyében
- a szülők megközelítően 200 szülői értekezleten kaptak tájékoztatást a program aktualitásairól
- országosan összesen 193 sajtómegjelenés támogatta a program célkitűzéseit

#### **b. Mérési eredmények:**

A program indulásakor végzett tápláltsági állapotfelmérés eredményeként elmondható volt, hogy az 1424 fő 6-12 éves korcsoportra vonatkozóan a gyermekek kétharmada (64,5%) normál tápláltságú, 26,5% túlsúlyos volt. A 2017 tavaszán lezajlott második mérés szerint – a fenti korcsoportnak megfelelően – az 1315 fős mintában a túlsúlyosak 5%-kal, az elhízott gyerekek aránya pedig 2%-kal csökkent, összességében tehát 7%-kal sikerült visszaszorítani a súlyfelesleggel rendelkező gyerekek számát, tehát a program hatásosnak, sikeresnek mondható.

### **2. Szerencs**

#### **a. A projekt számokban:**

- a három éves projekt 11 dietetikus folyamatos aktív közreműködésével valósult meg
- a GYERE® Program Facebook oldalán mintegy 465 poszt született a kiegyensúlyozott táplálkozás népszerűsítése jegyében
- a szülők megközelítően 260 szülői értekezleten kaptak tájékoztatást a program aktualitásairól
- országosan összesen 151 sajtómegjelenés támogatta a program célkitűzéseit

#### **b. Mérési eredmények:**

A program indulásakor 2015-ben Szerencsen végzett tápláltsági állapotfelmérés eredményeként elmondható, hogy a 702 fő 6-12 éves korcsoportra vonatkozóan a gyermekek 18,8%-a túlsúlyos, 14,2%-a elhízott volt. A 2018 tavaszán lezajlott második mérés 694 fős mintájának vizsgálata esetén elmondható, hogy a két felmérésből kapott adatok között szignifikáns eltérés nem mutatható ki, amely háttérben a lakosság összetétele, a szülők aktivitásának hiánya, valamint gazdasági-szociális tényezők állhatnak. Jelentős eredmény a 11-12 éves lányoknál tapasztalható, azonban a kis esetszámra való tekintettel a statisztikai eredményeket nem befolyásolja. A tudásszint-felmérésből adódó eredmények ugyanakkor jelentős fejlődést mutatnak, amely egyértelműen arra enged következtetni, hogy az átadott ismereteket sikerült elsajátítani. Az eredmények valószínűsíthető, hogy csak később igazolhatóak statisztikailag, ennek értelmében a támogató további egy év fenntartó jelleggel biztosította a projekt működését.

**Az MDOSZ célja, hogy a GYERE® - Gyermek Egészsége Program minél több városba, településre jusson el, annak érdekében, hogy országos szinten tudja célkitűzését hatékonyan megvalósítani.**