

Tudásszintfelméréssel zárult a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Gyermek Egészsége Programja Szerencsen

Szerencs, 2020. június – **2015 októberében hazánkban második helyszínként Szerencsen indult el a hároméves GYERE® – Gyermek Egészsége Program, amely a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) szakmai vezetésével és a Nestlé az Egészségesebb Gyermekért programjának támogatásával valósult meg. A GYERE® Program legfontosabb célja, hogy a helyi közösség összefogásával, annak aktív bevonásával visszaszorítsa a gyermekkori túlsúlyt és elhízást, hiszen ez a komoly, egészségügyi kockázatokat magában hordozó probléma sajnos Magyarországon is majdnem minden negyedik iskolást érint. A programot az elmúlt két tanévben egy fenntartó projekt egészítette ki Szerencsen, ami a résztvevő gyermekek körében végzett tudásszintfelméréssel zárult.**

Szerencsen 2018 nyarán ért véget a GYERE® Program, aminek folytatásaként a következő tanévtől elindult egy kétéves fenntartó projekt a pedagógusok közreműködésével, ami a város két általános iskolájában több mint 700 gyermek részvételével zajlott. Az MDOSZ tizenkét előadásnyi elméleti és gyakorlati elemeket tartalmazó tematikát dolgozott ki, az ehhez kapcsolódó anyagokat a tanárok havi egy-két tanórán adták át a diákoknak. A pedagógusok által megtartott gyakorlati órákon a gyerekek átismételték az egészséges táplálkozás legfontosabb alapjait. Emellett olyan új témákkal is megismerkedhettek, mint például az energia-egyensúly jelentősége az optimális testsúly megőrzésében, az ételmiszerhigiéna, a helyes ételmiszerválasztás, az ételmiszerpazarlás, a szelektív hulladékgyűjtés, az újrahasznosítás, a divatdiéták veszélyei és nem utolsósorban betekintést nyerhettek a dietetikus szakmába.

A szakmai szervezet a fenntartó program elején és végén is kitöltetett a diákokkal egy tudásszint-felmérő kérdőívet, hogy mérhető legyen a gyermekek ismereteinek gyarapodása. A korábbi és az új témákról is szerepeltek kérdések a kérdőívben.

Az energia-egyensúly téma kapcsán az energia-szükségletük kiszámításáról és az ennek megfelelő ételadagokról tanultak az iskolások. Az első felmérés szerint csupán 28%-uk tudta helyesen, hogy a számára megfelelő adag többek között mitől függ (nem, életkor, fizikai aktivitás), a második felmérésre már 43%-ra nőtt a helyes válaszadók aránya.

A kenyerekre/pékárúkra vonatkozó kérdésnél az első felmérésben a gyermekek többsége úgy gondolta, hogy a jóval alacsonyabb szénhidrát-tartalmuk miatt érdemes a teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket választani. A második felmérésben viszont már a többség a helyes választ, azaz a magasabb rosttartalmat jelölte meg előnyként.

Az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban azt a kérdést kapták, hogy szabadidős sportoláskor szükséges-e ilyen termékeket fogyasztani. Az első felmérésben 47% adott helyes választ, azaz, hogy a vegyes, változatos táplálkozás mellett az esetek többségében nincs szükség az étrend-kiegészítőkre, a program végeztével jelentősen, 76%-ra nőtt a jó választ adók száma.

A fenntartó programban a diákok jobban megismerkedhettek a dietetikus hivatással és azt is megtanulhatták, hogy miért nem mindegy, hogy kitől kérnek tanácsot a táplálkozásukat érintő kérdésekben. Az első felmérés idején még a többség úgy gondolta, hogy ezekben a témákban fitness,

életmód és táplálkozási tanácsadóra hallgatna leginkább, a második felmérésben viszont zömmel már a dietetikust jelölték meg. Ez arra enged következtetni, hogy ezek a fiatalok a jövőben valószínűleg megfelelő szakemberhez fognak fordulni, ha az étkezésükkel kapcsolatban segítségre lesz szükségük.

Rendkívül pozitív eredménynek számít az is, hogy a gyermekek háromnegyede (76%) tudta, hogy az OKOSTÁNYÉR® a legújabb hazai táplálkozási ajánlás.

A felmérésben a szakmai szervezet arra is kíváncsi volt, hogy a diákok mennyire tartották könnyen érthetőnek az anyagokat. Ezt egy ötfokozatú skálán kellett értékelniük, ahol a tanulók 88%-a legalább négyest vagy annál jobbat adott az érthetőségre.

Az utolsó kérdés pedig arra irányult, hogy a program végeztével mennyire érzik magukat tájékozottnak a helyes táplálkozással kapcsolatban. A gyermekek 77%-a úgy gondolta, hogy felkészültebb lett ebben a témában és sok új ismerettel bővült a tudása.

Az MDOSZ szakemberei a tanév befejeztével végleg elköszönnek Szerencstől remélve, hogy az átadott tudással nem csak a gyerekek, hanem közvetve a családjuk táplálkozási szokásait is sikerült helyes irányba terelni. Köszönet illeti a tanárok mellett a szerencsi gyerekeket, akik a fenntartó program alatt is nyitottak voltak az egészséges táplálkozással összefüggő új ismeretekre, amit összességében öt tanéven át kaptak meg a dietetikus szakemberektől. A kérdőív eredményeiből is látható, hogy tudásuk szépen fejlődött, ennek pedig vélhetően hosszú távon is pozitív hatása lesz, hisz felnőttként, saját önálló életükben és majdani családjukban is feltehetően kamatoztatni fogják a megszerzett tudást.