



## GYERE® – Gyermek Egészsége Program - DIÓSGYŐR Szülői értekezlet – összefoglaló - 2019. február

Reméljük sokan hallottak már a gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző **GYERE® - Gyermek Egészsége Programról**, amely Dunaharaszti és Szerencs után 2018-ban hazánkban **harmadik helyszíneként Diósgyőrben is elindult** a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) vezetésével. A projekt létfontosságú, hiszen Európában a rendelkezésre álló adatok szerint minden harmadik 11 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott.

A **három évig tartó projektben 12 oktatási és nevelési intézmény 3000 gyermeke vesz részt** Miskolc –Diósgyőr városrészben, amely nem csak a gyerekekhez, hanem szüleikhez is szól.

### Mi történt az elmúlt FÉL évben? Mit tervezünk a MÁSODIK félévre?

- **első felmérés:** A helyi védőnők segítségével október végén felmérést készítettünk a 6-12 éves gyermekek körében (1578 főből 1374 fő adta beleegyezését a méréshez), amely alapján elmondható, hogy 59,1% a normál tápláltságúak aránya. Az enyhébben túlsúlyosaké 19,7%, míg az elhízottaké 10,1%. Összességében tehát a vizsgált gyermekek **közel harmada súlyfölséggel rendelkezik**. Az alultápláltak hányada sem elhanyagolható, hozzávetőlegesen minden tizedik gyermek ebbe a kategóriába sorolható (11,1%). A három éves program végén újabb mérést végzünk az akkori 6-12 éves gyermekek körében, célunk a fenti adatokon javítani.
- **program menete:** A MDOSZ által felkért és a kötelező tréningen részt vett miskolci dietetikusok az óvodákban, iskolákban rendszeresen játékos, gyakorlati foglalkozásokat tartanak a gyerekeknek, amelynek során negyedévenként egy-egy egészséges táplálkozással kapcsolatos témát dolgoznak fel. Eddig kettő téma átadását valósítottuk meg az őszi és téli foglalkozások keretében, amelyek a **zöldség-gyümölcs**, valamint a **gabonafélék fontosságáról** szóltak, és amelyek végén pár percben meg is mozgattuk a gyerekeket. Tavasszal a program a megszokott módon folytatódik a harmadik témával a **folyadékfogyasztás** témakörét bemutatva.
- Az **5. osztályosok körében (212 fő) tudásszint-felmérést végeztünk** a tematikák megkezdése előtt, amely 15 rövid kérdésben igyekezett feltárni a gyermekek ismereteit az egészséges táplálkozásról.
- A közétkeztetést ellátó céggel folyamatos egyeztetésben állunk annak érdekében, hogy minél előbb elindulhasson a **GYERE® menü**.
- Mivel az egészséges életmód kialakításában és a program sikerében az intézmények mellett a **szülőknek**, a családnak is hihetetlen **nagy szerepe van**, ezért folyamatosan szeretnénk tájékoztatni Önöket szülőket is a projektről, amely formái:
  - o minden tematika során írásos **összefoglaló anyag eljuttatása az Önök részére**
  - o az szmk-s kontaktokon keresztül fenti tájékoztató anyagok e-mailen történő továbbítása
  - o a helyi sajtóban folyamatos cikkek megjelentetése, tájékoztatás a helyi TV-ben és rádióban
  - o az MDOSZ **weboldalán** külön **GYERE® Diósgyőr aloldalon** információs anyagok elhelyezése
  - o a program **önálló GYERE® facebook oldalán (gyerediosgyor)** folyamatosan hasznos tanácsokat nyújtunk, és kommunikálunk a folyó eseményekről. Kérjük kedveljék és kövessék az oldalt!
- A **három év alatt térítésmentes online dietetikai tanácsadás** is elérhető, amely minden a projektben résztvevő oktatási, nevelési intézménybe járó gyermek szülei számára igénybe vehető.
- A **mozgás népszerűsítése** is fontos eleme a programnak: szeretnénk egy neves sportolót, ismert személyt felkérni, hogy mozgassa meg a gyerekeket április hónapban.
- Decemberben minden óvodás gyermek részére egy-egy **GYERE® mikuláscsomaggal** (400 db), valamint mind a 3000 gyermeknek egy-egy **oktatócsomaggal** (tornazsák, kulacs) kedveskedtünk.
- Szoros kapcsolatot építettünk ki az önkormányzattal és az intézményekkel, az általuk szervezett rendezvényeken szándékunkban áll rendszeresen részt venni!
- A tanévet **2019. június 1-én** egy nagyszabású **GYERE® Nappal** szándékozunk zárni, amelyre ezúton is mindenkit sok szeretettel meghívunk. (helyszín még egyeztetés alatt)