



Tartson velünk, Diósgyőrben is elindult a GYERE® Program!

Dunaharaszti és Szerencs után az országban harmadik helyszíneként Diósgyőrben indította el a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző programját. A GYERE® Program széles társadalmi összefogással valósul meg, hiszen a szakmai vezetést és koordinációt végző MDOSZ mellett partner a Miskolc Megyei Jogú Város Önkormányzata, a Miskolci Egészségfejlesztési Intézet, az oktatási-és nevelési intézmények, országos szinten pedig az EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkársága, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet.

A három évig tartó GYERE® Programban óvodai és iskolai keretek között több száz foglalkozáson vesz részt 3000 diósgyőri gyermek, melyeken a koruknak megfelelően kapnak ismereteket az egészséges táplálkozás alapjairól. Négy diósgyőri óvodában, öt általános iskolában és három középiskolában zajlanak a foglalkozások, amelyeken a projekt keretében eddig a zöldség-gyümölcsfogyasztás fontosságáról és gabonafélékről hallhattak bővebben a gyerekek.

Minden témakörhöz készülnek írásos oktató anyagok nemcsak a gyermekeknek, hanem a szülőknek és pedagógusoknak is. A szülők gyermeküket érintő ingyenes táplálkozási tanácsadást is igénybe vehetnek a program ideje alatt (www.mdosz.hu/gyere-program-diosgyor). A projekt Facebook oldalán hetente több poszt is népszerűsíti a kiegyensúlyozott táplálkozást, hasznos tudnivalókkal, praktikákkal, receptekkel, valamint beszámolunk a program aktualitásairól is (www.facebook.com/gyerediosgyor). Emellett számos egyéb rendezvény színesíti a programot, mint pl. a tanév végi GYERE Nap.

A szakmai szervezet a projekt indulásakor tápláltsági állapotfelmérést végzett a helyi védőnők közreműködésével a 6 és 12 éves gyermekek körében, melyet a három év elteltével megismételnek. A két mérés adatainak összehasonlítása a program hatékonyságáról is pontos képet ad majd. Az első mérés alapján kirajzolódó helyzetkép teljes mértékben alátámasztotta a program létjogosultságát, hiszen tíz diósgyőri gyerekből csak hat sorolható a normál tápláltsági kategóriába. A gyerekek közel harmada több-kevesebb súlyfelesleggel rendelkezik. Szerencsére zömmel enyhén túlsúlyosak, arányuk kétszerese az elhízottakénak. A vizsgált korcsoportba tartozók tizede alultápláltnak bizonyult, ami ugyancsak kedvezőtlen tápláltsági állapotnak tekinthető, de ennek hátterében a szociális körülményeken túl számos egyéb tényező is szerepet játszik.

„A korábbi eredmények azt mutatták, hogy a GYERE Program már hároméves periódus után is mérhetően pozitív változást hozott azon a két településen, ahol megvalósítottuk. Remélem, ezt tudjuk majd elmondani Diósgyőrben is. Nem beszélve a hosszú távú hatásról, hiszen ezek a gyerekek egyszer felnőnek és nem mindegy, hogy milyen táplálkozási szokásokat alakítanak ki az önálló életükben, vagy a családjukban” – értékelte a kiinduló helyzetet Kubányi Jolán az MDOSZ elnöke.

Okosan kellene megpakolni a tányért!

A helyes és kiegyensúlyozott táplálkozásban nincsenek tiltott élelmiszerek vagy ételek, csak a mennyiségre kell odafigyelni! Nincs egyetlen „bűnbak”! Hibás és veszélyes egyetlen tényezőre leszűkíteni a túlzott súlygyarapodás vagy éppen az alultápláltság okait, hiszen a táplálkozás egy rendkívül összetett folyamat. Ez vezet egyébként a szélsőséges „csodadiétákhoz” is, amelyek számos veszéllyel járnak.

A helyes arányokról mindenki számára hasznos és közérthető útmutatást ad az MDOSZ legújabb magyar táplálkozási ajánlása, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az egészséges, felnőtt lakoságnak szánt útmutató a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kellene a tányérunkra kerülnie. Az ajánlásnak elkészült a 6-17 éves gyermekekre kidolgozott változata is, számukra energiakalkulátor és adagolási útmutató is segíti a megfelelő adagok kimérését. Mindkét ajánlás és a hozzájuk kapcsolódó kiegészítő anyagok, receptek, mintaétrendek elérhetőek a www.okostanyer.hu honlapon.