



GYERE® – Gyermek Egészsége Program - DIÓSGYŐR Szülői értekezlet – összefoglaló - 2020. SZEPTEMBER

A gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE® - Gyermek Egészsége Program 2018-ban hazánkban harmadik helyszíneként Diósgyőrben is elindult a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) vezetésével. 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 időszakban? Mit tervezünk év végéig?

- Személyes beszélgetés keretében kikértük az általános iskolás gyermekek véleményét a **közétkeztetéssel kapcsolatban**, valamint a segítségükkel kettő heti menü értékelését is megvalósítottuk, amelyekről összefoglaló anyagot juttattunk el az iskolák vezetésének és a közétkeztető cégnek is.
- A szakmai szervezet **felmérést készített, hogy a koronavírus miatti megszorítások és az intézménybezárás milyen változásokat okoztak az általános iskolás gyermekek életében.** (http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/08/Sajtokozlemenye_08_25_FINAL_Sajtokozl_MDOSZ_GYERE_Covid.pdf)
- A helyi védőnők segítségével 2018. október végén felmérést készítettünk a 6-12 éves gyermekek körében, amely alapján elmondható, hogy a vizsgált gyermekek **közel harmada súlyfölséggel rendelkezik.** **A három éves program végén 2020. októberében újabb mérést végzünk** az akkori 6-12 éves gyermekek körében, ezt követően összehasonlítjuk az adatokat. Célunk az első mérés alapján kapott 30% visszaszorítása. Kérjük az érintett korcsoportba tartozók szüleit adják majd írásos beleegyezésüket a részükre eljuttatott formanyomtatványon az anonim felméréshez, ezzel segítve munkánkat.
- A MDOSZ által felkért miskolci dietetikusok az óvodákban, iskolákban rendszeresen játékos, gyakorlati foglalkozásokat tartanak a gyerekeknek, amelynek során negyedévenként egy-egy egészséges táplálkozással kapcsolatos témát dolgoznak fel. Eddig hat téma átadását valósítottuk meg: **zöldségek-gyümölcsök; gabonafélék; a folyadékfogyasztás; a tej és tejtermékek fontossága; a hús és húskészítmények; édességek és desszertek.** A bemutatók végén minden esetben pár percben meg is mozgattuk a gyerekeket. **A 2020-2021-es tanévben a program a megszokott módon folytatódik a hetedik és nyolcadik témákat bemutató (zsírok-olajok-só, egészséges táplálkozás alapelvei).**
- A közétkeztetést ellátó Gasztvítál-lal együttműködés keretében folytatjuk a **GYERE® menü-t.**
- Mivel az egészséges életmód kialakításában és a program sikerében az intézmények mellett a **szülőknek** is hihetetlen **nagy szerepe van**, ezért folyamatosan tájékoztatjuk Önöket is a projektről:
 - o minden tematika során **írásos összefoglaló anyagot juttattunk el az Önök részére**
 - o az MDOSZ **weboldalán** külön **GYERE® Diósgyőr aloldalon** információs anyagokat helyezünk el (<http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>)
 - 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 (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfj5LIPS5UF1NWYqCYKFYdtC_IHxx2i6wA5-_ELZoyi3wFw9A/viewform)
- **Összel sporthónap:** A mozgás népszerűsítése is fontos eleme a programnak, ezért szeretnénk ebben a tanévben is egy neves sportolót felkérni, hogy a projektben résztvevő összes gyermeket megmozgassa.
- A tavalyi évhez hasonlóan idén decemberben is szeretnénk minden óvodás gyermek részére egy-egy **GYERE® mikulásomaggal** kedveskedni.
- Az **5. osztályosok körében tudásszint-felmérést végzünk decemberben** a tematikák leadását követően, amely 15 rövid kérdésben igyekszik feltárni a gyermekek ismereteit az egészséges táplálkozásról.

További információk: <http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>
<https://www.facebook.com/gyerediosgyor/>