



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

Reméljük már mindenki jól ismeri a gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző **GYERE® - Gyermek Egészsége Programot**, 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 EGY évben? Mit tervezünk a MÁSODIK évre?

- **első felmérés:** A helyi védőnők segítségével 2018. október végén felmérést készítettünk a 6-12 éves gyermekek körében (1578 főből 1374 fő adta beleegyezését a méréshez), amely alapján elmondható, hogy a vizsgált gyermekek **közel harmada súlyfölséggel rendelkezik**. A három éves program végén újabb mérést végzünk az akkori 6-12 éves gyermekek körében, ezt követően elvégezzük az adatok összehasonlítását. Célunk az első mérés alapján kapott 30% visszaszorítása.
- **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 három téma átadását valósítottuk meg a 2018-2019-es tanévben, amelyek a **zöldség-gyümölcs**, a **gabonafélék**, valamint a **folyadékfogyasztás fontosságáról** szóltak, és a bemutatók végén pár percben meg is mozgattuk a gyerekeket.
A nyári szünetet követően a **2019-2020-as tanévben** a program a megszokott módon folytatódik a negyedik, ötödik, hatodik és hetedik témákat bemutató (tej-tejtermékek-tojás, hús-húskészítmények-halak, édességek-desszertek, zsírok-olajok-só).
- A közétkeztetést ellátó Gasztvital-lal együttműködés keretében elindítottuk a **GYERE® menü-t**.
- 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 (<http://mdosz.hu/gyere-program-diosgyor/>).
- A **mozgás népszerűsítése** is fontos eleme a programnak: 2018 április-május hónapban Béres Alexandra mozgatta meg az összes projektben résztvevő gyermeket, szeretnénk ebben a tanévben is egy neves sportolót, ismert személyt felkérni.
- A tavalyi évhez hasonlóan idén decemberben is szeretnénk minden óvodás gyermek részére egy-egy **GYERE® mikuláscsomaggal** (400 db) kedveskedni.
- Szoros kapcsolatot építettünk ki az önkormányzattal és az intézményekkel, az általuk szervezett rendezvényeken szándékunkban áll rendszeresen részt venni!
- A 2019-es év zárásaként megrendezett nagyszikerű GYERE Nap folytatásaként az idei tanévet is **2020. júniusában** egy nagyszabású **GYERE® Nappal** szándékozunk zárni.