



A táplálkozási szokások megváltoztatásához idő kell

Diósgyőr, Budapest, 2021. február – **Jelentősen gyarapodott a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének GYERE® – Gyermek Egészsége Programjában résztvevő iskolások tudása Diósgyőrben – derült ki az ott élő ötödikesek körében elvégzett tudásszint-felmérésből. A három éves projekt a Nestlé kizárólagos támogatásával valósult meg.**

Az elméletben elsajátítottak ugyanakkor sajnos még nem hoztak fordulatot a vizsgált 6-12 éves korosztály tápláltsági állapotában. Remélhetően a most megszerzett tudás hosszabb távon fogja átalakítani az étkezési szokásokat. Diósgyőrben hasonló eredmény született, mint a program előző helyszínén Szerencsen. A vizsgált gyermekek kétharmada normál testtömegű, de egyharmaduk túlsúlyos vagy elhízott és az alutápláltság is jelen van. A diósgyőri gyerekeket valószínűleg a karanténidőszak is hátrányosan érintette, hiszen ugyancsak a GYERE® Program keretében végzett kutatás kiderítette, hogy a tavaly tavaszi iskolazárások egyik legsúlyosabb következménye a mozgáshiány mellett az volt, hogy a megkérdezett gyerekek 40%-a többet evett és némi plusz kilót is szedett magára ezekben a hónapokban.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 2018-ban indította el a harmadik magyar településen, Diósgyőrben a gyermekkori túlsúly és elhízás megelőzését, illetve visszaszorítását célul kitűző programját. A GYERE® Program első és legfontosabb szándéka, hogy a helyi közösségeket hozzásegítse az aktív és egészséges életmód kialakításához, valamint annak hosszú távú fenntartásához.

Hazánkban a hároméves projekt elsőként Közép-Magyarországon, Dunaharasztiiban valósult meg. Egy év múlva pedig ezzel párhuzamosan az észak-magyarországi régióban, Szerencsen, majd Diósgyőrben is elkezdődött a térségben gyárat működtető és számos itt élő családnak megélhetést biztosító Nestlé Hungária támogatásával. A Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért társadalmi felelősségvállalási projektjén keresztül a táplálkozással kapcsolatos, szakmailag megalapozott ismeretterjesztést minden lehetséges eszközzel támogatja különösen azokban a helyi közösségekben, ahol a vállalat nagy munkaadóként van jelen.

A GYERE® Programnak köszönhetően mérhetően többet tudnak ma már a diósgyőri ötödikesek – akiknek a körében a kontroll színtfelmérőt tavaly novemberben végezte el a szakmai szervezet – az egészséges életmódról. Röviden azt lehet mondani, hogy a kisiskolások nagyjából háromnegyede tisztában van a helyes táplálkozás alapjaival. 73%-uk tudja például, hogy a teljeskiőrlésű pékárúnak magasabb a rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalma, mint a fehér lisztből készüteknek, ezért ezekből naponta kellene fogyasztani egy adagot. 88% tisztában van azzal is, hogy a húsnál, húskészítményeknél a kevesebb zsírtartalmúakat kell előnyben részesíteni. A megkérdezett gyermekek többsége a program végére már tudta, hogy naponta kell tejet és tejterméket fogyasztani, mert annak magas a kalcium- és D-vitamin tartalma, de azt még mindig csak 18% válaszolta meg helyesen, hogy ezekből naponta három adagot kell fogyasztani. A program indulásához képest 37-ről 55%-ra nőtt azoknak a gyermekeknek az aránya, akik tisztában lettek vele, hogy a halfogyasztásnak milyen előnyös táplálkozás-életteni hatása van az ómega-3 zsírsavak miatt. Az édesség- és sófogyasztásnál azonban már nem ennyire jó a helyzet. A gyerekeknek majdnem a fele tévesen úgy gondolja, hogy naponta lehet édességet enni, pedig ennek heti 2-3 alkalomnál nem több a javasolt mértéke, és arra is csak a megkérdezettek fele tudta a jó választ, hogy sóból napi egy teáskanálnyi a megengedett.

Azt is megtanulta a többség, hogy naponta nyolc pohár folyadékot kell inni, ebből legalább öt pohárnyi vizet. A legörvendetesebb talán az, hogy a gyerekek 90%-a tisztában van azzal, hogy a reggeli az egyik



legfontosabb étkezés, amit nem szabad kihagyni!

„A tápláltsági állapotfelmérés azonban nem hozott ennyire pozitív képet, ahhoz több időre van szükség, hogy a gyerekek hazavitt tudása a családok étkezési szokásaiba is beépüljön” – mondta Kubányi Jolán, a GYERE® Program szakmai vezetője, az MDOSZ tiszteletbeli elnöke.

Diósgyőrben a második mérés alkalmával összesen 1256 gyereket vizsgáltak, körükben a normál tápláltságúak aránya mindössze 57,7% volt! 20%-uk túlsúlyosnak, 12%-uk pedig elhízottnak számított. Összességében tehát a vizsgált gyermekek mintegy harmada súlyfölséggel rendelkezett. Az alultápláltak hányada sem volt elhanyagolható, hozzávetőlegesen minden tizedik gyermek ebbe a kategóriába sorolható (10,2%). A nemek között nem volt különbség, korcsoportban látszik eltérés. A prepubertás, korai pubertás korú gyerekeknél (9-12 évesek) jóval 30% fölött volt a súlyfölséggel bírók aránya, míg a fiatalabbaknál ez „csak” 20-25% között mozgott. A programban részt vevő városokban hasonló képet mutatott a gyerekek tápláltsági állapota, de azért nem teljesen ugyanazt! Diósgyőrben és Szerencsen nagyobb volt a túlsúlyos gyerekek aránya, Dunaharasztiiban viszont az alultápláltság jelentette a nagyobb gondot.

„Sok fontos tapasztalattal gazdagodott a szakmai szövetség a GYERE® Program évei alatt. Jó volt látni a településvezetők, az intézményigazgatók, a pedagógusok, valamint a szülők együttműködő és befogadó hozzáállását, nem beszélve a programban résztvevő gyerekek nyitottságáról az óvodáskorúaktól a középiskolásokig. Ugyanakkor szó szerint testközelből láttuk, hogy a helytelen táplálkozásból fakadóan milyen súlyos anomáliákkal küzd a lakosság, ezen belül is a gyermekek, akiknek a későbbi életminőségét és egészségi állapotát is döntően befolyásolja, ha nem történik pozitív változás. Biztos vagyok benne, hogy ezeken a településeken hosszú távú hatása is lesz a programnak, ugyanakkor a pillanatnyi helyzet azt mutatja, hogy még több helyen, de akár országos kiterjesztésben is lenne létjogosultsága a GYERE® Programnak. A járványügyi korlátozásokból adódó nehézségek sok mindenre megtanítottak bennünket az utolsó diósgyőri évben. Például arra, hogy az elkészült oktatási moduljainkat és edukációs anyagainkat, hogyan tudjuk digitalizálni és távoktatásban továbbadni a pedagógusoknak és rajtuk keresztül a gyerekeknek” – összegezte Kubányi Jolán.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult, közhasznú szervezetként működik. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása.

Az MDOSZ célja:

- a lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása
- az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében
- a táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése