

## 10 részes nyári mesesorozatot indít a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**A tudatos és egészséges étkezés elengedhetetlen a kiegyensúlyozott, boldog élethez. Éppen ezért olyan fontos, hogy már a legfiatalabbak is megtanulják az alapjait! Erre kínál most szórakoztató lehetőséget a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének vakációs mesesorozata, a GYERE® Meseszünet, ami tíz héten át csütörtökönként egy-egy új mesével vezet be az élelmiszerek sokszínű világába és a helyes táplálkozásra tanítja a kisiskolás korú gyerekeket. A meseolvasás a kikapcsolódás mellett hasznos időtöltést ígér a nyárra, ami egyszerű receptekkel és a mesékhez kapcsolódó játékos feladványokkal is kiegészül a GYERE® Meseszünet hírlevélben, amire már fel lehet iratkozni.**

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a GYERE® (Gyermekek Egészsége) Program keretében már kilenc éve oktatja a helyes táplálkozás és életmód alapelveit, valamint a nagy élelmiszercsoportokhoz kapcsolódó alapvető tudnivalókat a különböző korú gyerekeknek. Az Auchan Alapítvány támogatásával jelenleg is futó országos program az iskolai órarendbe épülve két tanéven át 24 település 24 általános iskolájában zajlik 5000 diák részvételével. Idén először azonban nyárra sem megy szünetre a program, hanem könnyedebb formában a vakációra is szórakoztató elfoglaltságot kínál a szülőknek és a kisiskolás vagy szeptemberben iskolába készülő gyerekeknek a kifejezetten a szünidőre időzített „mesés” hírlevelekkel.

10 mese íródott a szakmai szövetség felkérésére, amelyek korukhoz illően és szórakoztató formában adnak át hasznos tudást a kisebbeknek. A mesék önálló epizódokból állnak, de összeköti őket a két főhős alakja, a nyolcéves Verus és Botond, akik ikrek. Az ő nyári kalandjaikon keresztül lehet megismerkedni a nagy élelmiszercsoportokkal. Lesz szó gabonákról, húsokról, halakról, édességekről, tejről, tejtermékekről, tojásról, zöldségekről, gyümölcsökről, zsírokról, olajokról, a folyadékbevitel fontosságáról, de olyan témák is terítékre kerülnek, mint az élelmiszerpazarlás, az élelmiszercímke fontossága és maga az egészséges táplálkozás. Komoly a lista, de mindez erdei utakon biciklizve, diófa alatt heverészve, csillagnézőben vagy vadászlesen, az ikrek megannyi élményén keresztül elmesélve, könnyen befogadható.

A nyári szünetben tehát 10 új mesét kapnak azok, akik feliratkoznak a hetente érkező GYERE® Meseszünet hírlevélre, ahol a történetek nem csak írott, hanem videóváltzatban is megjelennek gyakorló anyukák előadásában. A meséken kívül egyszerű, akár a gyerekekkel közösen elkészíthető receptek, hasznos tudnivalók és a mesékre alapuló, játékos feladványok is lesznek, hogy a vakáció ne csak könnyed és pihentető, hanem tartalmas is legyen.

*A meséket tartalmazó hírlevélre itt lehet feliratkozni:*

[GYERE Meseszünet hírlevél jelentkezési lap](#)