



Kortársaiktól tanulják meg a helyes táplálkozást az iskolások a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének új edukációs módszerével

Budapest, 2024. április 25. – A Mentor Palánták Kortárs Oktatási Program jellegzetessége az innovatív módszerében rejlik. Eszerint szinte azonos életkorúak adják át egymásnak az egészséges és fenntartható táplálkozásról szóló tudást. Dietetikus hallgatók készítik fel a hetedikes diákokat, akik társaiknak adják tovább a hazai táplálkozási ajánlás, az **OKOSTÁNYÉR®** alapelveit. Az új módszerrel dolgozó programban a Baptista Szeretetszolgálat általános iskoláiban tanuló gyermekek vesznek részt. A kezdeményezés a dm-drogerie markt támogatásával és a Felelős Gasztrohős Alapítvánnyal együttműködve valósul meg.

A Mentor Palánták Program tananyagát természetesen dietetikus szakemberek dolgozták ki, alapjául a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hazai táplálkozási ajánlása, az **OKOSTÁNYÉR®** szolgált. Mint ismeretes, az ajánlás egy tányérformán (kördiagramon) nagyon közérthetően és látványosan mutatja meg, hogy egy nap során milyen élelmiszertípusokból milyen arányban kéne fogyasztanunk. Újdonsága abban áll, hogy az addigi piramisalakú ábrázolást az étkezéshez közelebb álló tányéralakra cserélték, illetve a laikusok számára nehezen értelmezhető makrotápanyagok helyett a mindennapi életben fogyasztott élelmiszercsoportokat szerepeltették. Az ajánlást pár éve a fenntarthatóságra és szezonálisra vonatkozó javaslatokkal egészítették ki. Az OKOSTÁNYÉR-nak elkészítették a 6-17 éveseknek szóló változatát is, adagolással, kalóriaútmutatóval.

A tapasztalat és a mérések azonban azt mutatják, hogy mindez nem elég, további lépésekre és edukációra van szükség, mert az iskolások 21%-a nem eszik naponta zöldséget, 34%-uk pedig gyümölcsöt, miközben az ajánlás szerint napi 5 adagra lenne szükség, és az elfogyasztott élelmiszerek felét ennek a két csoportnak kéne kiadnia. Viszont 42%-uk naponta iszik üdítőt és az iskolásoknak majdnem a fele hetente egyszer gyorséttermi ételt eszik.

Márpedig a gyermekkorban kialakuló étkezési szokások döntő szerepet játszanak a felnőtt életben is, és a rossz beidegződések tovább öröklődnek. A fiatalok egészséges életmódra nevelése tehát nem csak az egyén szempontjából fontos, hanem a jövő generációk miatt is.

A Mentor Palánták Program lényege az az újítás, hogy az alapelveket egymástól tanulják meg a gyerekek, hiszen a kamaszok inkább a kortársaikra hallgatnak, mint másra. Az újszerű módszer szerint a kiválasztott és felkészített főiskolás dietetikus hallgatók – akik korban szintén nem állnak túl távol az általános iskola 7. osztályosaitól – mentorálják azokat a diákokat, akik aztán a program nagyköveteiként továbbadják tudásukat a többieknek. Az egészségnevelő program tehát a dietetikus hallgatók és a diákok aktív részvételére építve szeretné az ismereteket könnyen befogadhatóan, szerethető és élményszerű formában átadni. A helyes táplálkozás mellett nagy hangsúlyt fektetnek a fenntartható étrend népszerűsítésére is, hiszen ennek a korosztálynak az életében a környezetvédelem már valóban hűsbavágó kérdés. Ezért a Mentor Palánták program részeként a kezdeményezés szakmai partnere, a Felelős Gasztrohős Alapítvány játékos és interaktív ökotudatos iskolai foglalkozásokkal mutatja meg a gyermekeknek a fenntartható táplálkozás hétköznapi lehetőségeit.

A Mentor Palánták Program a Baptista Szeretetszolgálat által fenntartott általános iskolákban valósul meg közel 5000 diák részvételével a dm – drogerie markt több tízmillió forintos támogatásából.



A tervek szerint ősszel a dietetikusok visszatérnek minden iskolába és bekapcsolódnak az adott intézmény egészségprogramjaiba (pl. egészség hét, sportnap, családi nap stb.). Itt a képzésen részt vett hetedikes (az őszi félévben már nyolcadikos) osztályokkal együttműködve segítenek majd, hogy az egészséges táplálkozás szakszerűen, markánsan és élményszerűen jelenjen meg az iskolai rendezvényeken.