MENTOR PALÁNTÁK KORTÁRS OKTATÁSI PROGRAM

MENTOR PALÁNTÁK PROGRAM

HÁTTÉR

Az iskoláskor **kulcsfontosságú a növekedés, a pszichoszociális fejlődés**, valamint az egész életen át tartó **helyes táplálkozási és életmódszokások kialakulása** szempontjából.

A helyesen összeállított étrend táplálja a növekvő agyat és testet, javítja az iskolai teljesítményt és a megismerési képességeket. A megfelelő tápanyagbevitel lehetővé teszi azt is, hogy egyes gyermekek behozzák a kora gyermekkorban elszenvedett elmaradásokat, és felzárkózzanak társaikhoz.

Mégis, ma sok gyermek nem olyan étrendet követ, amely megteremti számukra a hosszú, egészséges és produktív felnőtt élet alapjait. Sokan közülük kihagyják a reggelit; **túl kevés gyümölcsöt, zöldséget, halat és tejterméket esznek; rendszeresen fogyasztanak magas cukor-, só- és telítettzsír-tartalmú élelmiszereket**. Az iskolások mintegy 21 százaléka naponta kevesebb mint egyszer fogyaszt zöldséget; 34 százalékuk naponta kevesebb mint egyszer eszik gyümölcsöt; 42 százalékuk naponta iszik üdítőitalokat; 46 százalékuk pedig legalább hetente fogyaszt gyorséttermi ételeket.

Az egészséges **táplálkozási ismeretek bővítése** alapvető fontosságú a helyes étrendi szokások kialakításában.

MDOSZ KORTÁRS OKTATÁSI PROGRAM

- **egészségnevelő program**, amely a főiskolai dietetikusképzésben, valamint az általános iskola felsőbb évfolyamában tanuló **diákok aktív részvétel**ére épít
- célja az **egészséges táplálkozás**hoz kötődő ismeretek **könnyen befogadható, szerethető, élményszerű** átadása
- módszere a **kortárs edukáció**. A kortárs edukátorok olyan fiatalok, akik mellérendelt szerepből, a velük (közel) egykorú társaiknak adják át tudásukat, sokszor a híd szerepét betöltve a fiatalok és a szakemberek között.
- a kortárs oktatás módszere különösen **hatékony**, hiszen az így átadott információkat hitelesebbnek, jobban érthetőnek tarthatják a gyermekek, ezáltal könnyebben elfogadják, alkalmazzák azokat
- a kortárs oktatás módszere ezen túl **fenntartható**, hiszen az ismeretek átadása az adott közösségen belül történik, így a folytonosság is biztosított az egyes iskolai évfolyamok között.

FELÉPÍTÉS

dietetikus hallgatók bevonása 3 egyetemen (Budapest, Pécs, Debrecen)

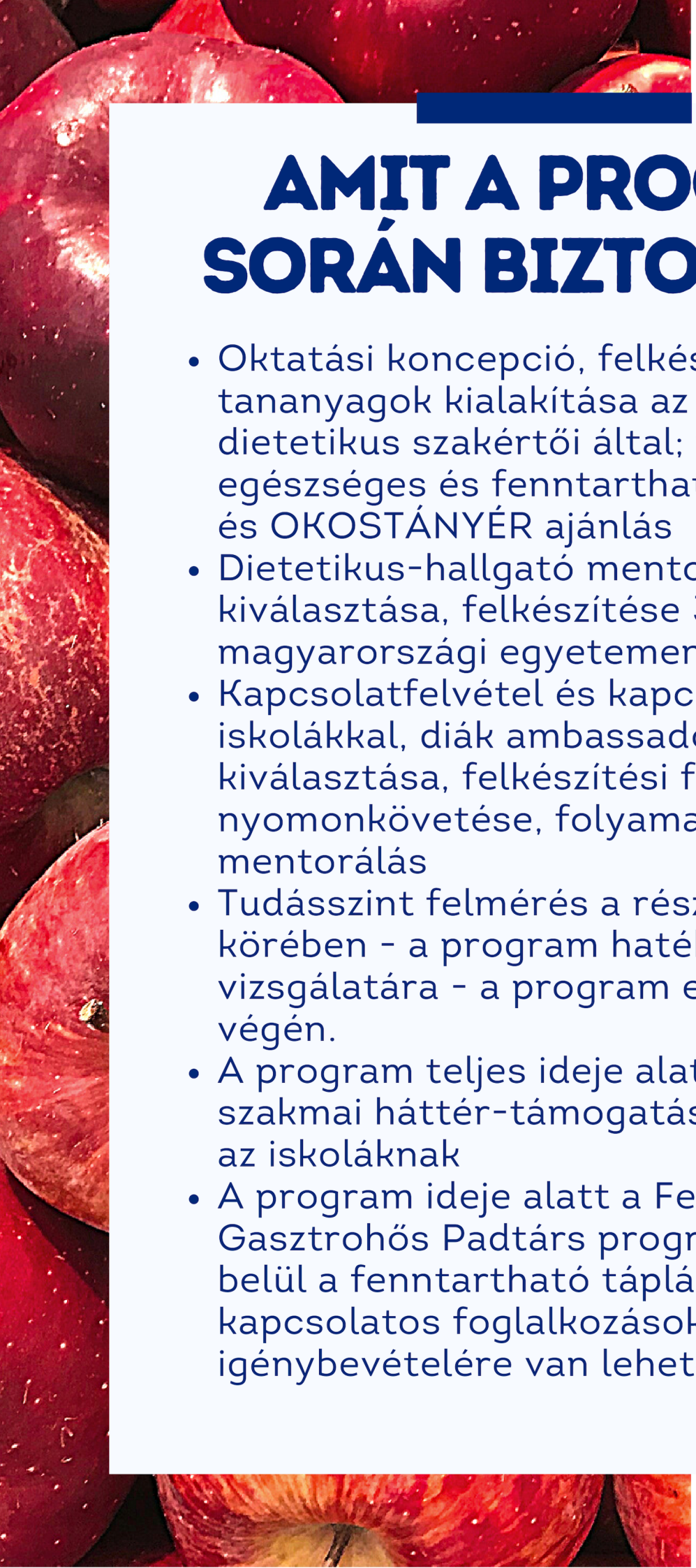
↓

általános iskola 7. osztályos diák ambassadorok kiválasztása, oktatása (16-24 fő/általános iskola)

↓

táplálkozás-edukáció a kiválasztott 20 általános iskola diákjai számára (5.594 fő)

tervezett helyszín: Baptista Szeretetszolgálat által fenntartott 20 általános iskola



AMIT A PROGRAM SORÁN BIZTOSÍTUNK

- Oktatási koncepció, felkészítő és tananyagok kialakítása az MDOSZ dietetikus szakértői által; téma: egészséges és fenntartható táplálkozás és OKOSTÁNYÉR ajánlás
- Dietetikus-hallgató mentorok kiválasztása, felkészítése 3 magyarországi egyetemen
- Kapcsolatfelvétel és kapcsolattartás az iskolákkal, diák ambassadorok kiválasztása, felkészítési folyamat nyomonkövetése, folyamatos mentorálás
- Tudásszint felmérés a résztvevő diákok körében - a program hatékonyságának vizsgálatára - a program elején és végén.
- A program teljes ideje alatt folyamatos szakmai háttér-támogatás biztosítása az iskoláknak
- A program ideje alatt a Felelős Gasztrohős Padtárs programja keretén belül a fenntartható táplálkozással kapcsolatos foglalkozások igénybevételére van lehetőség.

Az MDOSZ több mint 20 éves tapasztalattal rendelkezik egészségnevelő programok megtervezésében és kivitelezésében

A Mentor Palánták Program a dm - Drogerie Markt, a Felelős Gasztrohős Alapítvány és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége együttműködésében valósul meg.

Kapcsolat:
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Szűcs Zsuzsanna, elnök
zsuzsanna.szucs@mdosz.hu
mdosz@mdosz.hu
30/380 6763