



## Országos Tudáspróbát hirdet felsősöknek a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**Hatodikos és hetedikes diákoknak indított országos Tudáspróbát a szakmai szövetség az Auchan Alapítvány támogatásával, hogy összemérjék tudásukat az egészséges életmódról és táplálkozásról. A felkészülés alapja a hazai táplálkozási ajánlás: az OKOSTÁNYÉR<sup>®</sup>, aminek gyermek változata most már egészen óvodás kortól 17 éves korig ad útmutatást az adagokra és a kalóriabevitelre is. A versenyre jelentkező diákok háromfős csapatokban indulhatnak, először egy online selejtezőn, majd vármegyénként 1-1 győztes csapat a budapesti döntőn vehet részt novemberben, ahol egy játékos akadálypályán kell végigmenniük. A győztesekre idén is értékes nyeremények várnak. Tavaly a budapesti és a gyulai csapatok nyerték meg a versenyt, és vitték el a többszáz ezer forintos sportszerutalványokat.**

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a tavalyi sikeres országos Tudáspróba megrendezése után hagyományt szeretne teremteni, és ismét arra kéri a mostani hatodikos és hetedikes diákokat, hogy csapatba szerveződve induljanak el az OKOSTÁNYÉR<sup>®</sup> Országos Diák Tudáspróban. A háromfős csapatoknak október 22-ig egy 20 kérdésből álló online tesztet kell kitölteniük az egészséges táplálkozásról. Ebben nagy segítségükre lesz, ha ismerik, vagy legalább most behatóan tanulmányozzák az érvényben lévő hazai táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR<sup>®</sup>-t, és annak gyermek változatát is. Közülük minden vármegyéből és a fővárosból a legjobb hatodikos és hetedikes csapat vehet részt a budapesti döntőn, ahol már személyesen mérhetik össze tudásukat egy tizenhat állomásból álló akadálypályán. Minden döntős kap majd ajándékot, a győztesek pedig idén is többszáz ezer forintos sportszerutalvánnyal és egyéb nyereményekkel térhetnek haza. Az online selejtezőn induló csapatok között nagyértékű eszköztámogatást és osztálykirándulásokat sorsolnak ki a szervezők. Az országos Tudáspróbat immár második éve az Auchan Alapítvány támogatja.

A felkészüléshez a hazai táplálkozási ajánlást kell jól ismerni. Mint ismeretes, az MDOSZ 2016-ban adta ki a felnőtteknek, majd egy évvel később a gyerekeknek szóló OKOSTÁNYÉR<sup>®</sup>-t a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával. Idén a sor az óvodás korosztálynak szóló ajánlással vált teljessé. A táplálkozási útmutató a 30 évvel ezelőttil váltotta a legfrissebb nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok, valamint a hazai táplálkozási szokások és ízlés figyelembevételével. A legfőbb újdonsága az volt, hogy az addigi tápanyagalapú ajánlást élelmiszeralapúra cserélték, ami sokkal közelebb áll a mindennapi élethez, hiszen nem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt. A praktikum miatt a piramis- vagy házalak helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható tányérformán jelenítették meg az egyes élelmiszertípusok helyes arányát.

*„Tavaly az ország 150 iskolájából közel 400 csapat indult el a Tudáspróban. Bízom benne, hogy idén még többen jelentkeznek a versenyre, mert ez az a korosztály, aki már részben maga dönt az étkezéséről, így nem árt, ha minél előbb megtanulják, hogy miként kéne ezt helyesen csinálni. Annál is inkább, mert a gyermekkorban kialakult étkezési szokások döntően meghatározzák a felnőttkorit is. Ez nagyon komolyan hangzik, mert az is, de – ígérem – a feladatok viszont igazán játékosak és szórakoztatóak lesznek” – mondta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke, aki aktívan vett részt az OKOSTÁNYÉR<sup>®</sup> kidolgozásában is.*

*“Elkötelezetten támogatjuk, hogy a hazai lakosság egészségesen táplálkozzon. Nemcsak a választékunk kialakításánál figyelünk erre oda, hanem több szakmai programban is részt veszünk. Az MDOSZ-szel most már több éve dolgozunk azon, hogy az iskolás gyermekek megtanulják a helyes táplálkozás alapjait. Megszerzett tudásukról az országos Tudáspróban adhatnak számot. Látva a tavalyi versenyen a sok, lelkes kisdíjat, biztosan állíthatjuk, hogy ez a program kiemelkedő jelentőséggel bír. Így nem is*



*volt kérdés, hogy ismét pályázunk vele a központi Auchan Alapítványnál, ami nagy örömünkre idén is támogatta a kezdeményezést” – tette hozzá Varga-Futó Ildikó, a hazai Auchan Alapítvány elnöke.*

A Tudáspróba online selejtezőjén október 22-ig lehet részt venni a [www.okostanyeragyselejtezo.hu](http://www.okostanyeragyselejtezo.hu) oldalon, az OKOSTÁNYÉR® pedig [itt](#) található.