

Nem csak az elhízás, az alultápláltság is gond az iskolás gyerekeinknél

– elkészült a GYERE® Gyermek Egészsége Online Program hatásvizsgálata –

Budapest, 2025. május 28. – A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) sikeresen zárta hároméves GYERE® Online Programját, amely az egészséges életmód népszerűsítését és a gyermekkori elhízás megelőzését tűzte ki célul. A program francia mintára indult el hazánkban 2014-ben, és azóta több városban is bizonyította hatékonyságát. A legutóbbi, 2022–2025 között zajló szakaszban az egészségfejlesztő program hibrid formában valósult meg az Auchan Alapítvány támogatásából három magyarországi régió 24 településének 24 általános iskolájában 5200 gyermek részvételével. Közülük a 6–12 éves gyermekek tápláltsági állapotát a program elején és végén is felmérték, amelynek eredményei az alábbiakat mutatják.

Összességében a BMI-értékek változása – ha csekély mértékben is – de kedvező irányt mutatott a vizsgált, több mint ezer iskolás gyermek esetében. A pozitív elmozdulás főként a lányoknál és az idősebb gyerekeknél volt tapasztalható, régiós szempontból pedig a közép-magyarországi településeken. A tápláltsági kategóriák azonban szignifikáns változást nem hoztak a három évvel ezelőtti állapothoz képest, ami részben módszertani okokra is visszavezethető.

A teljes mintában (N=1025) a gyerekek közel kétharmada (65,6%) normál tápláltságú. Majd minden hatodik gyermek azonban kismértékben túlsúlyos (15,0%), míg elhízottnak tekinthető a 6,3%-uk. Összességében tehát a vizsgált gyermekek több mint ötöde súlyfölsőleggel rendelkezik. Ezzel párhuzamosan az alultápláltak hányada sem elhanyagolható, majdnem minden nyolcadik gyermek ebbe a kategóriába sorolható (13,1%). A nemeket tekintve a lányok körében szignifikánsan nagyobb az aránya mind az alultápláltaknak, mind az enyhén túlsúlyosoknak, és kisebb a normál tápláltsági állapotúak hányada, mint a fiúknál. A korcsoportok között azonban nincs jelentős eltérés az eredményekben.

A régiókon belül elvégzett nemek, illetve korcsoportok közötti összehasonlítások alapján Kelet-Magyarországon magasabb az alultáplált lányok aránya és alacsonyabb a normál tápláltságúaké. Nyugat-Magyarországon pedig több a súlyfelesleggel élő gyermek, különösen a 11 éves fiúk körében.

„A felmérésünk legfontosabb megállapítása, hogy a súlyfelesleg és az elhízás továbbra is aggasztó arányban van jelen már az általános iskolásoknál is, körülbelül minden ötödik gyermek túlsúlyos, közülük minden harmadik elhízott. Sokkal kevesebb szó esik róla, de nem kisebb probléma az sem, hogy a vizsgált gyermekek közel nyolcada pedig alultáplált. Három gyerekből mindössze kettő tartozik a normál testsúlyú kategóriába. A nemi különbségek is felszínre kerültek: a lányok körében magasabb volt az alultápláltság és az enyhe túlsúly aránya, ami összefügghet a karcsúságideál társadalmi nyomásával is – hangsúlyozta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke. – A program egyik legfontosabb tanulsága, hogy bár a gyermekkori elhízás csökkentése rendkívül összetett kihívás, a közösségi szinten megvalósított egészségfejlesztési beavatkozások képesek pozitív változásokat elindítani. Az MDOSZ bízik abban, hogy a GYERE® Program jövőbeli szakaszai



“még szélesebb körben járulnak hozzá a magyar gyermekek egészségének megőrzéséhez” – tette hozzá a szakember.

A GYERE® Program

A három évig tartó modellprogram az EPODE célkitűzésein alapul, amelynek lényege a gyermekkori elhízás visszaszorítását helyi közösségek összefogásával valósítja meg. A szakemberek főként az egészséges táplálkozás, a mozgás, az aktív játék és kikapcsolódás élvezetével összefüggő hétköznapi normák és szabályok kialakításához és elsajátításához segítik hozzá a gyermekeket és rajtuk keresztül a családokat.

Hazánkban elsőként Dunaharasztiiban indult el a program 2014-ben széles társadalmi összefogással. A projekt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével, a helyi oktatási és nevelési intézmények, a védőnői szolgálat, Dunaharaszti Város Önkormányzata együttműködésével, valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkársága, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyermekegészségügyi Intézet összefogása által valósult meg. Másodikként Szerencsen, majd Diósgyőrben zajlott le a program, legutóbb pedig az Auchan Alapítvány támogatásából annak a 24 településnek az általános iskoláiban, ahol van Auchan áruház. Ebben 5200 iskolás gyermek vett részt többek között annak is köszönhetően, hogy a program döntően online oktatásra állt át.

A program részletei és tananyagai [itt](#) érhetők el.