



Mi kerüljön a tányérunkra? – elrajtolt a helyes táplálkozásról szóló OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba

Hatodikos és hetedikes diákok figyelem! A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége idén is megrendezi országos tanulmányi versenyét, ahol tiétek a főszerep: csapatban mérhetitek össze tudásotokat az egészséges életmódról és a helyes táplálkozásról. A tudásalapot az érvényben lévő, hazai táplálkozási ajánlás: az OKOSTÁNYÉR® jelenti. Az online fordulót október 22-ig lehet teljesíteni, a döntő pedig november közepén lesz Budapesten.

Immár harmadszor rendezi meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a versenyt, amire az ország összes általános iskolájából várják a hatodikos és hetedikes csapatok jelentkezését, egy iskolából akár többet is! A háromfős csapatoknak először egy 20 kérdéses online tesztet kell kitölteniük. Ennek eredménye alapján minden vármegyéből és a fővárosból a legjobb csapatok jutnak tovább a döntőbe, ahol egy izgalmas, 16 állomásos akadálypálya vár rájuk a budapesti Szent Imre Gimnázium falai között. A felkészüléshez az **OKOSTÁNYÉR®** a legjobb társ, ami óvodás kortól 17 éves korig segít eligazodni az ételadagok és a helyes arányok világában, és természetesen a felnőttekre is van kidolgozott változata.

„A versenyhez a hazai táplálkozási ajánlást kell jól ismerni – tanácsolja Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke. – Szakmai szövetségünk 2016-ban készítette el a felnőtteknek, majd egy évvel később a gyerekeknek szóló OKOSTÁNYÉR®-t a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával. Ezt kell elsajátítaniuk a gyerekeknek, és persze jó lenne, ha nem csak elvben tudnák, mi van benne, hanem úgy is étkoznének, ahogyan azt a közérthető és könnyen követhető útmutatónk javasolja. Különös jelentősége van annak, hogy a fiatalok minél előbb megtanulják az egészséges életmód alapjait, hiszen későbbi életünket gyakran azok a szokások határozzák meg, amiket gyermekkorunkból hozunk” – teszi hozzá a táplálkozástudományi szakember.

És hogy miért éri meg nevezni? Mert minden döntős egy felejthetetlen napot és még ajándékot is kap. A győztesek pedig több százezer forintos sportszer utalvánnyal térhetnek haza. Az online fordulóban részt vevő csapatok között osztálykirándulásokat sorsolnak ki, a legjobban teljesítő csoport iskoláját pedig nagyjértékű eszköz támogatással jutalmazza a szervezők.

Az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróbát idén az Aktív Magyarország Program és már a verseny meghonosításában is szerepet játszó Auchan Magyarország Kft. támogatja, így ősszel kettejük jóvoltából valósulhat meg a népszerű megmérettetés.

„Az aktív életmód nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az emberek egészségesebb, hosszabb és boldogabb életet élhessenek. Az Aktív Magyarország Program ehhez ad jelentős segítséget a szabadidősport és aktív turizmus népszerűsítésével, rendezvények, fejlesztések támogatásával. Öröm számunkra, hogy ebben az évben hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az általános iskolák 6-7. osztályos diákjai élményként, hiteles forrásból tanulhassanak minél többet az egészséges táplálkozásról és aktív életmódról az MDOSZ versenyén” – jelentette ki Révész Máriusz, az Aktív Magyarországért felelős államtitkár.

„Vállalatunk fenntarthatósági stratégiájának egyik alappillére a tudatos táplálkozással és egészségmegőrzéssel kapcsolatos tudásátadás, főként a gyermekek és fiatalok körében. Ez tükröződik a termékínálatunkban is, de több edukációs programban is aktívan részt veszünk. Az MDOSZ-szal a GYERE® Program kapcsán 2021 óta együtt dolgoztunk azon, hogy az iskolás gyerekek elsajátítsák a helyes táplálkozás alapjait. Ezután az ötletünket továbbgondolva a szakmai szövetség két évvel ezelőtt



kidolgozta és megvalósította az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróbát, aminek a támogatásával az a célunk, hogy az MDOSZ tudásanyaga minden évben elérje a 12-14 éves fiatalokat országszerte, amivel aztán hosszabb távon akár egy egész generáció egészségtudatosabbá válhat. A tavalyi megmérettetésen tapasztalt hatalmas lelkesedés azt mutatja, hogy ez a kezdeményezés már kezd hagyománnyá válni, egyre több pedagógushoz és diákhöz eljut, és valóban szemléletformáló jelentőséggel bír” – mondta Balázs Ildikó, az Auchan Magyarország vállalati kapcsolatokért, kommunikációért és ESG-ért felelős igazgatója.

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