



Elindult az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba

Mit tudnak a 6. és 7. osztályos diákok az egészséges táplálkozásról és az aktív életmódról?

Ősszel szórakoztató országos versenyen bizonyíthatják tájékozottságukat a 11-13 éves gyerekek, miközben iskolájuknak és osztályuknak is értékes díjakat nyerhetnek. A 2026/27-es tanévvel szinte egy időben indult el az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba az online selejtezővel, amire háromfős csapatokat vár a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az ország valamennyi általános iskolájából és 6 vagy 8 osztályos gimnáziumából, hogy összemérjék tudásukat a helyes táplálkozásról és aktív életmódról!

Az iskoláskor, vagyis a 6–18 éves életkor a gyermekek fejlődésének egyik meghatározó időszaka. Ebben az életszakaszban nemcsak a fizikai növekedés és a pszichoszociális fejlődés zajlik intenzíven, hanem azok a táplálkozási és életmódbeli szokások is ekkor alakulnak ki, amelyek akár egy egész életen át elkísérhetik a fiatalokat. A kiegyensúlyozott étrend többet jelent, mint az egészséges étkezés. Szolgálnia kell az életkori adottságokat, fontos, hogy megfelelő „üzemanyagot” biztosítson a fejlődő szervezet és az agy számára. Az aktív életmód részeként a megfelelő táplálkozás hozzájárulhat a jobb iskolai teljesítményhez és kognitív képességekhez, sőt, olykor még a korábbi fejlődési zavarok felzárkózását is segítheti.

Az UNICEF adatai szerint azonban világszerte az iskolába járók mintegy 21 százaléka naponta egynél is kevesebbszer fogyaszt zöldséget és 34 százaléuk gyümölcsöt, viszont 42 százaléuk naponta iszik üdítőitalt, 46 százaléuk pedig hetente legalább egyszer fogyaszt gyorséttermi ételt.

Mindezek miatt is hiánypótló tudásforrás a gyermekeknek az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba, melyet idén immár negyedik alkalommal rendez meg az MDOSZ az Aktív Magyarország és a verseny meghonosításában is szerepet vállaló, Auchan Retail Magyarország támogatásával.

„Különösen fontos, hogy ezt a korosztályt az egészséges táplálkozás felé tereljük, hiszen egyre több döntést hoznak önállóan arról, mit esznek. Gyakran már maguk választják ki, mit vesznek ebédre, uzsonnára vagy nassolni valónak. Ráadásul azok a táplálkozási és életmódbeli szokások, amelyeket ilyenkor felvesznek, később az egész felnőtt életükre hatással lehetnek” – indokolja meg **Szűcs Zsuzsanna**, az MDOSZ elnöke, hogy miért éppen ennek a korosztálynak rendezik meg a Tudáspróbát.

Az egészséges választás tanulható, akár játékosan is!

A helyes táplálkozás népszerűsítését és a hiteles, közérthető táplálkozási ismeretek átadását szolgálja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által közzétett OKOSTÁNYÉR® táplálkozási ajánlás, amelyet a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezéstudományi Intézet is támogat. A hazai táplálkozási útmutató gyermekeknek szóló változata több korosztály igényeire szabva is elérhető. Erre a tudásanyagra épül az **OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba**, amelyet az MDOSZ az Aktív Magyarország és az Auchan Retail Magyarország támogatásával idén ősszel már negyedik alkalommal rendez meg. A kezdeményezés célja továbbra is az, hogy az egészséges táplálkozás és aktív életmód legfontosabb üzenetei ne tankönyvi leckeként, hanem



játékos, élményszerű és könnyen befogadható formában jussanak el a diákokhoz, és beépüljenek a hétköznapijukba.

„Vállalatunk fenntarthatósági stratégiájának egyik alappillére a tudatos táplálkozással kapcsolatos edukáció. Ez tükröződik a termékkínálatunkban és a szakmai partnerségeinkben is. Három éven át támogattuk az MDOSZ GYERE® programját, hogy az áruházaink körzetében lévő iskolákban minél több diák sajátíthassa el a helyes táplálkozás alapjait. A Tudáspróba mellé pedig kezdettől fogva azért álltunk, mert fontos számunkra, hogy az MDOSZ tudásanyaga évről évre eljusson a 11–13 éves fiatalokhoz országsszerte, és olyan ismereteket adjon nekik, amelyekre később is építhetnek. Bízunk benne, hogy ezzel hosszú távon egy egészségtudatosabb generáció felneveléséhez járulhatunk hozzá” – mondta Vincze Géza, az Auchan Retail Magyarország ügyvezető igazgatója.

Háromfős csapatoké a pálya, egy iskolából több csapat is indulhat!

A Tudáspróbán az általános iskolák 6. és 7. osztályos tanulóiból álló, háromfős csapatok indulhatnak. Természetesen azok is részt vehetnek a versenyen, akik ugyanebbe a korosztályba esnek, és 6 vagy 8 osztályos gimnáziumba járnak. A diákok az online fordulóban október 22-ig mérhetik össze tudásukat. A tét már az online selejtezőn sem kevés, hiszen minden megyéből a legjobbak az országos döntőbe jutnak, amit hagyományosan a fővárosban rendeznek meg novemberben. Annak sem kell elkeserednie, aki nem jut tovább, mert a megszerzett tudás mellett az online indulók között is értékes nyereményeket, a többi közt osztálykirándulásokat sorsolnak ki a szervezők. A fődíjként egy 500 000 forint értékű eszköztámogatást kap az egyik csapatot kiállító iskola, de gazdára talál három, egyenként 200 000 forint értékű osztálykirándulás is, valamint ugyancsak 180 000 forintos különdíjban részesül az a felkészítő tanár, aki a legtöbb, legalább 60 pontot elérő csapatot regisztrálja az online fordulóra.

Az online fordulóban kiemelkedően teljesítő csapatok meghívást kapnak az **OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba** döntőjébe, amelyet 2026. november 21-én rendeznek meg Budapesten, szintén értékes nyereményekért. Összesen 450 000 forint értékben vihetnek haza sportszerutalványt a legjobb csapatok, de oklevelet és ajándékot minden döntős kap, nem beszélve az egésznapos, élménydús versenyről és programról.

Az **OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba** tehát egyszerre kínál lehetőséget a tanulásra, a közös élményekre és a megméretésre. Az értékes nyereményeken kívül, amelyek a nyertesek révén az iskolai életet és közösséget jutalmazták, a diákok olyan tudásra tehetnek szert, amely a mindennapi döntéseikben is hasznukra válhat, például abban, hogy mit választanak tízóira, mit jelent a gyakorlatban az energia-egyensúly vagy hogy később mi kerül a bevásárlókosárjukba. A verseny azt is szeretné megértetni a gyerekekkel, hogy az egészséges táplálkozás és az aktív életmód nem jelentenek lemondásokat, sokkal inkább tudatos és élvezhető választások sorozatát. Nem titkolt cél az sem, hogy a versenyzők ennek az üzenetnek „nagyköveteivé” váljanak a társaik körében. Tanuljanak, játsszanak, versenyezzenek, legyen az egészséges táplálkozás és az aktív életmód közös ügyük!

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