



## **GYERE – Gyermek Egészsége Program**

Mi történt a 2014-2015-ös évben?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2014 őszén indította el Magyarországon az első három évre szóló, gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző projektjét, GYERE – Gyermek Egészsége Program néven, a világ legnagyobb, az elhízás megelőzését szolgáló hálózata, az EPODE hazai projektje keretében. Az EPODE 2004-ben Franciaországban kezdte meg működését, amelyhez jelenleg 29 ország csatlakozott. A projekt létfontosságú, hiszen Európában a rendelkezésre álló adatok szerint minden harmadik 11 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott.

A GYERE Program első és legfontosabb célja, hogy az összefogás megvalósításával a helyi közösségeket és a közösségek tagjait hozzásegítse az aktív és egészséges életmód kialakításához és annak hosszú távú fenntartásához, ezzel csökkentve a gyermekkori elhízást.

Az MDOSZ szakmai vezetésével elsőként Dunaharasztiban a Coca-Cola Alapítvány támogatásával hívta életre 2014-ben a GYERE Programot, amely az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság, Dunaharaszti Város Önkormányzata, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyermekegészségügyi Intézet összefogásával és szakmai együttműködésével valósulhatott meg.

A program minden Dunaharaszti-ban élő 0-18 év közötti gyermekhez (4655 fő) és szüleikhez szól.

### **Visszatekintés a kezdetektől – napjainkig**

Első felmérés a program megkezdésekor:

A helyi védőnők segítségével felmérést készítettünk a 6-12 éves gyermekek körében (1424 fő), amely eredményeképpen elmondható, hogy 64,5%-uk a normál tápláltságúak csoportjába tartoznak, 26,5%-uk túlsúlyos vagy elhízott, 9%-uk pedig alultáplált. A mérések alapján a 10-12 év közöttiek a legveszélyeztetettebbek a túlsúly szempontjából.

A három éves program végén újabb mérést végzünk az akkori 6-12 éves gyermekek körében. **Célunk: a 2014-es adatokon megközelítőleg 3-5%-os javulást elérni.**

Az elmúlt egy év, számunkra és a programban aktívan résztvevő gyermekek, pedagógusok, szülők számára egyaránt nagyon mozgalmasan telt. Tartalmas és aktív programjainkkal, folyamatosan több mint 3500 gyermekhez és szüleikhez juthattunk el nagy örömeinkre.



Fenti időszakban három táplálkozással kapcsolatos üzenet átadását valósítottuk meg különböző foglalkozások keretében. Elsőként a zöldség-gyümölcsfogyasztás fontosságáról, majd a gabonafélék szerepéről, végül a folyadékfogyasztás jelentőségéről tartottunk a gyermekek számára foglalkozásokat, melyek zárásaként pár percben közös tornagyakorlatokkal meg is mozgattunk őket.

A nyári szünetet követően a program újult energiákkal folytatódott és októberben a negyedik témánkat is elindítottuk, amelyben a húsról, húskészítményekről és halakról tanulhattak a gyermekek.

Az elmúlt hónapok során szoros kapcsolatot építettünk ki Dunaharaszti Önkormányzatával és a helyi intézmények vezetőivel és dolgozóival. Az általuk szervezett különböző rendezvényeken nagy örömmel vettünk részt.

A program jelen van a legkedveltebb közösségi oldalon is a Facebook-on, ahol folyamatosan hasznos tanácsokkal látjuk el az oldalra látogató érdeklődőket, illetve játékokkal kedvezünk a gyermekek számára, amely segítségével GYERE matricákat gyűjthetnek.

A továbbiakban is ingyenes online dietetikai tanácsadást biztosítunk, amely minden Dunaharaszti-ban élő szülő számára ingyenesen elérhető a jövőben is.

A nyári szünet első napjaiban rengeteg gyermek és szülő részvételével sikeres GYERE napot szerveztünk.

Októberben megtartottuk a mozgás hónapját Béres Alexandra részvételével, akit a gyermekek és pedagógusai is egyaránt nagy szeretettel és lelkesedéssel fogadtak mindenhol.

Decemberben a GYERE Program Mikulása látogatta meg Dunaharaszti összes kis óvodását (1000 gyermeket), akik örömmel bontogatták a csomagokba rejtett sok-sok egészséges finomságot és játékot. A Mikulásunk terveink szerint 2016-ban is majd minden óvodába bekopog és meglepi az ovisokat.

## Jelenünk és a jövőnk

2016-ban az óvodákba és iskolákba újonnan becsatlakozó gyermekek szülei részére - szülői értekezlet keretein belül- tájékoztatót tartunk a GYERE Program bemutatásáról és küldetéséről, valamint a programban már résztvevő gyermekek szüleinek az elmúlt egy év eseményeiről. **A szülők szerepe nagyon fontos a program számára annak sikerességéhez, ezért folyamatosan készülnek a különböző témaköröket érintő szülői tájékoztató anyagaink is.**

Erre az évre tervezett foglalkozásainkat az alábbiak szerint ütemezzük:

2016 tavasz	tej, tejtermékek és tojás
2016 nyár	édességek és desszertek
2016 ősz-tél	zsírok, olajok és sók

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy az iskolai büfék üzemeltetői törekedjenek az egészségesebb ételek forgalmazására és komoly szempontként vegyék alapul ajánlásainkat.



Ennek érdekében február végétől honlapunkon elérhető lesz az egészséges büfé ajánlásunk is, amely segíti ennek a hosszú távú célnak a megvalósulását.

A GYERE Programmal kapcsolatos kommunikáció folyamatosan jelen van a Dunaharaszti Hírek helyi újságban, a [www.dunaharaszti.hu](http://www.dunaharaszti.hu)- oldalon és az országos médiákban is.

Minden szülőtől, pedagógustól, Dunaharaszti lakostól nagyon szívesen várjuk a programmal kapcsolatos ötleteket, javaslatokat!

**Örömmel számolhatunk be arról, hogy 2015. szeptemberében Szerencsen is elindítottuk a programot** és további helyszínekről vannak folyamatban tárgyalások.