

Védjük meg együtt gyermekeink egészségét!

A GYERE Program első felmérése szerint elsősorban a túlsúly, de az alultápláltság is jellemző

Magyarországon Dunaharaszttiban indult el a 3 évig tartó GYERE – Gyermekek Egészsége Program, amely a gyermekkori elhízás megelőzését tűzte ki célul, és amelynek első hivatalos mérései szerint a 10-12 évesek a legveszélyeztetettebbek a túlsúly szempontjából.



A kapott eredmények szerint a vizsgálatba bevont 1424 fő 6-12 éves korcsoportba tartozó gyermek adatai szerint 64,5% a normál tápláltságúak csoportjába tartozik, 26,5% túlsúlyos, illetve elhízott, valamint 9% alultáplált – ez derült ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége felkérésére készített friss felmérésből, amelyet az Országos Gyermekegészségügyi Intézet végzett a helyi védőnők bevonásával.

„A GYERE program indulásakor arra voltunk kíváncsiak, hogy Dunaharaszttiban a testtömeg és a testmagasság ismeretében milyen mértékű túlsúly, illetve elhízás jellemző a gyermekek bizonyos korcsoportjára. A 6-12 éves korosztályba tartozók közül a 10-12 évesek adatai a legkritikusabbak, amely közelíti az európai uniós átlagot” – emeli ki a GYERE Programot vezető Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. „A 10 éves lányok adatai a legkritikusabbak, hiszen 30,6 %-uk túlsúlyos, illetve elhízott, valamint a 12 éves fiúk 26,8 %-a valamilyen mértékű többlettesttömeget bír.”

Mit tehetünk a gyermekelhízás ellen?

A legfontosabb, amit gyermekünk egészségének megőrzéséért tehetünk, hogyha már nagyon kicsi korában kialakítjuk a helyes táplálkozási szokásokat. Ne engedjük el reggeli nélkül óvodába vagy iskolába, mindig csomagoljunk zöldséget és gyümölcsöt tízórára és uzsonnára, és amikor csak lehetőség van rá, étkezzen együtt a család. Fontos, hogy ne erőltessünk rá semmilyen ételt a gyermekre, hagyjuk, hogy ő döntse el, mikor szeretné befejezni az étkezést, és ügyeljünk a napi folyadékbevitelre is.

Áprilistól indul a GYERE menü Dunaharaszttiban

Az egészséges táplálkozásra való nevelés nem csak a szülők, de az egész közösség –óvoda pedagógusok, tanárok stb.- feladata is. Ezért áprilistól minden héten egyszer az összes helyi óvodában és általános iskolában elérhetővé válik az úgynevezett GYERE menü, amelyet a helyi dietetikus végzettségű élelmészvezetővel, Horváth Viviennel együttműködve hoztak létre Dunaharaszttiban.

A nemrég hatályba lépett új közétkeztetési rendelet is a friss alapanyagok és korszerű konyhatechnológia alkalmazását tűzte ki elsődleges célul, hiszen a közétkeztetésben részt vevők köre meghaladja az 1 100 000 főt naponta. „Meg kell próbálni kedvező irányba befolyásolni a táplálkozási szokásokat, ízléseket a táplálkozási szempontból előnyös, korszerű, változatos ételek, élelmiszerek, ételkészítési eljárások megismertetése és megkedveltetése révén. Mindezt olyan módon kell megtenni, hogy közben az ételek mennyiségileg és minőségileg a különböző korcsoportok elvárásainak a legmesszebbmenőkig megfeleljenek” – hangsúlyozta Kubányi Jolán az új jogszabály kapcsán.

Ez történt márciusban

„Ebben a hónapban a gyerekek mellett a szülőkkel is megpróbáltunk találkozni, hiszen fontosnak tartjuk, hogy tájékoztathassuk őket a felmérés eredményeiről, a program eddigi tapasztalatairól,

valamint felhívjuk a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a szülők szerepe a projekt sikerében” – jegyzi meg Szigetvári Szilvia, a GYERE Program koordinátora.

A következő hónapok fő témája a gabonafélék szerepe a táplálkozásban. Kiderül többek között, hogy miért fontosak a rostok, illetve mi a különbség a teljes kiőrlésű és a finomított gabonafélék között. Az óvodákban március 9-18., az általános és középiskolákban pedig március 10-április 30. között kerültek átadásra az ezzel kapcsolatos legfontosabb információk a GYERE foglalkozások keretében.

A program az összefogáson alapul, így amennyiben Dunaharaszti lakosként észrevétele van, vagy szívesen venne részt a programban, esetleg csak követné a GYERE eseményeit, kattintson a hivatalos Facebook oldalra: <https://www.facebook.com/pages/GYERE-Program>