

Egyél jól az egészségedért!- az egészségkultúra fejlesztése a Matura Alapítvány Intézményében

A kedvezményezett neve: Matura Alapítvány

A projekt címe: Egyél jól az egészségedért!- az egészségkultúra fejlesztése a Matura Alapítvány Intézményében

A projekt azonosító száma: EFOP-1.8.5-17-2017-00345

A projekt időtartama: 2018.01.01-2019. 06.30.

A projekt tervezett befejezése: 2019.06.30.

A szerződött támogatás összege: 14. 993. 812 Ft

A támogatás mértéke: elszámolható költségek 100 %-a az Európai Szociális Alapból és hazai központi költségvetési előirányzatból vissza nem térítendő támogatás formájában valósul meg.

A megvalósítás helyszíne: Abigél Általános Iskola Alapfokú Művészeti Iskola, Szakközépiskola, Szakgimnázium, Gimnázium és Kollégium nyíregyházi és debreceni iskolája.

A projekt célcsoportja a nyíregyházi és debreceni intézmények 200 fő tanulója.

A program célja az volt, hogy az intézmény tanulóiban és azok családjáiban kialakuljon az egészséges életvitel elsajátításához szükséges jártasság, javuljon a tanulók étkezési kultúrája az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés területén a várható egészséges élettartam kitolásának érdekében, az intézmény közétkeztetési körülményeinek és színvonalának javítása mellett.

A program során a különböző témájú, egészséges táplálkozási ismeretekre épülő információs előadásokon a nyíregyházi és a debreceni megvalósítási helyszínen 500-500 fő tanuló vett részt. A információs előadásokon a résztvevők tájékoztatást kaptak az ételek, alapanyagok tápanyagtartalmáról, a helytelen táplálkozás során fellépő betegségekről, az ételek energiatartalmáról; ételallergiákról, különböző betegségek diétás kezeléséről; divatdiétákról és következményeiről, a sport és a diéta összefüggéseiről; a konyhai higiénés szabályok szükségességéről.

A 6 db szemléletformáló tematikus tájékoztató napon összesen 480 fő vett részt, ahol különböző alternatív étrendeket és alapanyagokat ismerhettek és kóstolhattak a tanulók. A részrendezvények felhívták a figyelmet a folyadékfogyasztás szükségességére, a húst kiváltó alapanyagok megismerésére, a zöldség és gyümölcsfogyasztásra, a lassú felszívódású szénhidrátfogyasztás hatására, az allergiák étellekkel való kezelésére stb. A tanulók számára 5 db főzőverseny kerül megrendezésre a nyíregyházi iskola tankonyhájában, ahol különböző témákban kellett a tanulókból álló csapatoknak bizonyítani, hogy elboldogulnak az egészséges tápanyagok gasztronómiai felhasználásában.

A célcsoport a programba való belépés és kilépés során is az OGYÉI által készített "Menő menzák az iskolákban" Tanulók táplálkozási kérdőívét kitöltötték, amely alapján Szebenszki Erzsébet, a Debreceni Egyetem Klinikai Központ Ápolási Igazgatóság Dietetikai Szolgálatának dietetikusa minden tanuló

eredményét kiértékelte és számukra javaslatot tett a táplálkozási szokásuk megváltoztatására. Az eredmények alapján megvalósítási helyszínenként 4-4 különböző táplálkozási problémára fókuszáló csoport jött létre, ahol a tanulók megtanulhatták, mit, hogyan és miért kell változtatni eddigi táplálkozási szokásaikon.

A dietetikus a pedagógusok számára is rendszeresen tartott az intézménybe járó tanulók táplálkozási szokásaival kapcsolatban esetmegbeszéléseket.

A program során mindkét helyszínen megvalósításra került intézmény iskolai étkezéshez szükséges eszközfejlesztés az egészséges táplálkozás, illetve az étkezési kultúra fejlesztése érdekében, így új evőeszközök, tányérok, tálalók, székek, asztalok teszik korszerűvé a tanulók mindennapi étkezését. A konyhai eszközök grillsütővel és párolóval gazdagodtak.