

„Szívügyünk az egészség” - életmódot és táplálkozást

segítő programok a Szondi Alapítványnál

EFOP- 1.8.5- 17-2017-00368



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



MENŐ MENZÁK AZ ISKOLÁKBAN

EFOP-1.8.5-17-2017-00368

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉST ÉS ÉLETSTÍLUST NÉPSZERŰSÍTŐ PROGRAMSOROZATA SZONDI GYÖRGY SZAKKÖZÉPISKOLÁBAN

Bevezetés

A balassagyarmati Szondi Alapítvány a 2018-as év folyamán EFOP-1.8.5-17-2017-00368 azonosító számú pályázat keretein belül 19.995.794 Forint vissza nem térintendő 100%-os finanszírozású pályázati forrást nyert el.

A projekt célja

A projekt elsődleges célja volt, hogy az Szondi György Szakközépiskolában tanuló gyermekek és családjaik egészségesebben éljenek, az egészséges életvitellel kapcsolatos tudásuk bővüljenek, a készségeik fejlődjenek, ezáltal segítsük őket egy teljesebb, egészségesebb élet folytatásához. Az iskolában tanuló gyermekeket és családjaikat egy komplex programsorozattal és marketingkampánnyal kívántuk elérni. Kiemelt célnak tekintettük a rizikócsoporthoz tartozó gyermekek segítségét, problémáik megoldását szakértők bevonásával.

Másodlagos célunk az iskolánk infrastrukturális fejlesztése volt, amelynek keretében eszköz és bútorbeszerzést terveztünk. Ennek keretében az iskolában tanuló gyermekek korszerű környezetben étkezhetnek, továbbá jó minőségű ivóvizes/ivóvízszűrővel ellátott hálózati ivóvíz adagolók kerültek kialakításra és elhelyezésre az intézmény épületének több pontján.

A projekt tényleges megvalósításának részletezése

A projekt tényleges megvalósítására 2018. szeptember 01 és 2019. augusztus 31. között került sor.

A projekt egésze alatt 1 fő szakmai vezető, 1 fő projektmenedzser, 1 fő pénzügyi vezető és 1 fő dietetikus folyamatos alkalmazása történt, továbbá a táplálkozást népszerűsítő fórumok alkalmával az egyes szakterületeken előadásokat tartó pedagógusok bevonására is sor került.

A dietetikus a projekt kezdetén különböző szempontok alapján felmérte a célcsoport táplálkozási szokásait. A táplálkozástudományi szakember ezeket kiértékelve és ez alapján a tanulókat rangsorolva számukra a megvalósítás alatt mindvégig heti 4 órában rendszeresen csoportos tanácsadást tartott. Azok részére, pedig akiknek a szakember szükségét látta, vagy esetleg külön igényelték tőle az egyéni dietetikai foglalkozást, azok részére heti egy

„Szívügyünk az egészség” - életmódot és táplálkozást

segítő programok a Szondi Alapítványnál

EFOP- 1.8.5- 17-2017-00368

alkalommal általában a pénteki napok folyamán egyéni dietetikai szaktanácsadást is biztosított.

Beszerzésre került 2 db laptop, 1 db nyomtató és 1 db projektor, ami mindvégig a projekt sikeres megvalósításához járultak/járulnak hozzá.

Az iskola főépületében kialakításra került a tanulók, a dolgozók és a projekt során bevonásra került szülők részére, egy a projekt céljának megvalósításához elengedhetetlen, a mai felmerülő igényeket teljesen kielégítő konyha, valamennyi bútorzatával, konyhai gépekkel és valamennyi konyhai eszközt tartalmazó teljes felszereltségével együtt. Ami nemcsak a projekt időtartamára, hanem hosszú távon is kielégíti a projekt tervezése során megfogalmazott célokat.

Az iskola udvarán létrehoztunk egy tankertet, ahol a megfelelő étkezés biztosításának fontos része a megfelelő alapanyagok kiválasztása volt. Azért, hogy a tanulók körében népszerűsíthessük a természetes hozzávalók használatát, valamint a szűk környezetükben is természetes növények, alapanyagok ismeretét.

19 rendezvény került megszervezésre, melyek a következők voltak:

- 2 alkalommal **„Családi Egészségnap”**, amelyek során a tanulók és családjaik számára szórakoztató és interaktív programok kerültek megszervezésre,
- 2 alkalommal **„Egészségtudatos Palóc Főzőverseny”** a megfelelő táplálkozás, valamint az egészséges alapanyagokkal történő főzés diákokkal való megismertetése céljából. Ezeken a versenyeken a tanulók a szüleikkel közösen főzhettek egészséges ételeket, és a könnyed versenyhangulattal a diákok közössége is erősödött,
- 6 alkalommal **„Táplálkozást népszerűsítő fórumok, programok”**, amelyek során a pedagógusok fórumokat tartottak az egészséges táplálkozásról és ahol a tematikus kiadványokban szereplő témákat beszéltek át részletesen közismert személyiségek segítségével.
- 3 alkalommal **„Dietetikai Workshop”** került megszervezésre, ahol a helytelen táplálkozással összefüggő betegségek, illetve egészségkockázatok, diabéteszes krízishelyzetek kezelése, ételallergia és tünetei, krízishelyzetek kezelése volt a főtéma.
- 4 alkalommal **„Ismerjük meg szervezetünk”** elnevezésű rendezvény, amelyek során iskolai foglalkozásokat táplálkozási szakember vezetésével, mintaétrendekkel valamint az energiaegyensúllyal és az ételek tápanyagtartalmával ismerkedhettek meg a tanulók, tájékoztató előadások és játékos programokon keresztül.
- 2 alkalommal **„Konyhai ismeretek bővítése és fejlesztése”** történt, ahol a táplálkozással összefüggésben a konyhai higiénés ismeretek fejlesztését, konyhai eszközök biztonságos használatát ismertető rendezvényeket tartottuk. Ez a projekt során tervezett többi rendezvény kiegészítésül szolgálta a tanulók magabiztosabb és biztonságosabb konyhai tevékenységeit.

„Szívügyünk az egészség” - életmódot és táplálkozást

segítő programok a Szondi Alapítványnál

EFOP- 1.8.5- 17-2017-00368



Az ismeretterjesztő és a szemléletformáló programokhoz kapcsolódóan „Szívügyünk az egészség” és „Egészségfüzet” című kiadványok kiosztására került sor a tanulók, valamint a szüleik számára, melyekben az általános egészséggel és egészséges életmóddal kapcsolatos alapvető ismeretek kerültek összefoglalásra.

Az egészséges táplálkozás és egészséges életmód népszerűsítése érdekében a projekt keretében 5 napos tábort is szerveztünk a célcsoport számára egy Nógrád-megyei helyszínen, Horpácson.

"ONLINE TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI KI-MIT-TUD"-okat is szerveztünk a táplálkozással kapcsolatos ismeretek bővítése céljából, a témát körüljáró online tesztek kialakításával és a kitöltésükhöz szükséges felület létrehozásával, annak érdekében, hogy a tanulók minél érdekesebben és változatosabb módon foglalkozhassanak az egészséges táplálkozás témakörével. Az online teszteket kiértékeljük szoftveresen valamint a helyesen kitöltők díjazásban részesültek.

Az eredményes megvalósításhoz mindvégig elengedhetetlen volt a papír- és egyéb irodaszerek, az élelmiszer alapanyagok és egyéb alapanyagok folyamatos biztosítása, amelyek beszerzése közel 1 millió forintot tettek ki.

A projekt befejeztével a dietetikus ismételten felmérte a célcsoportot, a már a projekt kezdetekor is meghatározott szempontok alapján, ezeket kiértékelve, és összevetve a projekt elején kapott eredményekkel látva a pozitív javulást, örömmel vontuk le a következtetéseket, hogy a „Menő Menza” projekt beváltotta a hozzá fűzött reményeket és sikerült teljesíteni a megfogalmazott és kitűzött célokat.

A „Menő Menza” projekt intézményünkben történő sikeres megvalósításához és a vissza nem térítendő 100%-os forrás biztosításához ezúton köszönjük a MAGYAR ÁLLAM ÉS AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁT!