

## AZ EGYES FELADATOK, ÉS TEVÉKENYSÉGEK BEMUTATÁSA

### 1. Ismeretterjesztő programok az egészséges táplálkozás jegyében

a. a mindennapos táplálkozási szokások felmérése kérdőíves módszerrel, különös tekintettel a rendszeresen fogyasztott, az egészséges táplálkozásba nem illeszthető, illetve táplálkozás-egészségügyi szempontból kevésbé kívánatos élelmiszerekre (pl. sós rágcárnivalók, chips, energiatal), valamint az ételallergiára, ételintoleranciára

2 alkalommal egészséghetet szervezünk, melynek keretében BMI méréstől általános egészségügyi felmérésen át, egészségtudatos és egészségnevelési rendezvényeket tartunk. A programsorozat egy-egy héten át tart, terveink szerint az iskola valamennyi tagjának bevonásával, továbbá szülei és családtagjaik aktív közreműködésével. Ennek keretében valósul meg a kérdőíves felmérés.

b. a kérdőívek dietetikus/táplálkozástudományi szakember által történő kiértékelése, valamint gyermekek és/vagy szüleinek írásos és/vagy személyes tájékoztatása a gyermek felmérésének eredményeiről, különös tekintettel a felmérés alapján rizikócsoportha sorolható gyermekek esetén

A dietetikus által elemzett kérdőívek rendszerezése és javaslattelemek megfogalmazása egyénre szabva.

c. dietetikai szaktanácsadás/konzultáció valamint csoportfoglalkozás biztosítása:

- a rizikócsoportha sorolt vagy táplálkozási problémával küzdő, anyagcsere betegségben vagy ételallergiában szenvedő gyermekek és szülei számára
- pedagógusok számára
- közétkeztetésben dolgozó szakemberek számára

Minimum 20 alkalommal, valamennyi célcsoport számára, így a diákságon túl a tanárok és a közétkeztetésben dolgozók részére is, a felmérés eredményeként javaslatként születik az étkeztetés magasabb színvonalra való emelése érdekében, úgy, hogy az egészséges táplálékforrás mint elsődleges tényező szerepeljen.

d. A köznevelésben részt vevő gyermekek egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, egészségkultúrájuk fejlesztése dietetikus vagy táplálkozástudományi szakember szakmai irányításával előadások, iskolai foglalkozások keretében az alábbi témákban:

Összesen 12 alkalom, dietetikus, pedagógusok, orvosok és szakértők bevonásával az alábbi témákban:: ételek tápanyagtartalmával kapcsolatos információk ismertetése; helytelen táplálkozással összefüggő betegségek, illetve egészségkockázatok; energiaegyensúllyal és ételek tápanyagtartalmának kiszámításával kapcsolatos játékos feladatok; mintaétrendek, mintareceptek bemutatása; diétás igény miatti speciális étrenddel összefüggő ismeretek elsajátítása; konyhai higiénés ismeretek fejlesztése; a konyhai eszközök biztonságos használatának elsajátítása; táplálkozással összefüggő betegségek (pl.: diabetes) ismertetése, diabeteses krízishelyzetek kezelése (hypo- és hyperglycaemia tünetei, teendők); ételallergia és tünetei; krízishelyzetek kezelése.

2. Ivókút létrehozása, vagy egyéb ivóvízvételi hely (pl. ballon, szűrőberendezés) létrehozása és folyamatos biztosítása a projekt teljes időszaka alatt.

Összesen 3 darab kerül kialakításra az alábbiak szerint: Főépület földszint: vezetékes ivókút, kerti vezetékes ivókút, főépület emelet ballonos víz. A tevékenység során az ivóvíz fontosságáról, szűkösségéről és élettani hatásáról előadásokat valósítunk meg

3. Szemléletformálás az egészséges táplálkozás, életmód népszerűsítése érdekében:

a) tájékoztató napok gyermekek és családjaik számára (pl. ételkóstolás a szülők számára)

Családi főző napok az iskola konyhájában/kertjében. Az egész család együtt, egészségeset alkothat, melyben segítségre lesznek szakemberek is.

b) főzőversenyek szervezése

Főzőverseny tanári all star és diák all star válogatottakkal és egyéb játékos, de érdekes programokkal, 2 alkalommal

c) az egészséges táplálkozást népszerűsítő fórumok, programok szervezése közismert személyiségek segítségével

Egészség hét keretében: Oberfrank Pál színművész és Nemcsák Károly színművész, Budai Péter mesterszakács részvételével előadások, érdekességek a gasztronómia világából.

d) az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó, azt ösztönző – akár dekorációs – eszközök használata, valamint az ételek tápanyagtartalmával kapcsolatos információk megjelenítése (pl. plakátok, poszterek).

Plakátverseny a diákok körében, kiegészülve a dietetikus által készített szemléletformáló plakátokkal.

4. Közvetlenül az iskolai étkezéshez szükséges eszközfelkészítés az egészséges táplálkozás, illetve az étkezési kultúra fejlesztése érdekében:

a) az étkezéshez szükséges edényzet beszerzése (pl. tálca, tányér, pohár, tál, kancsó, evőeszköz, szalvéta, egyéb)

## Konyhai eszközök beszerzése

b) az étkezéshez kapcsolódó bútorzat, vagy eszközök fejlesztése az étkezőkben (pl. étkezőasztal, szék, tálalópult, függöny, karnis, abrosz, konyhatechnológiai berendezések, egyéb)

## Konyhasarok létrehozása

c) Tankert (iskolai fűszerkert) létrehozása, és/vagy a projekt megvalósítás teljes időtartama alatt fenntartása és gondozása.

Tankert létrehozása, gondozása, előadások és közösségi térként való használata.