



„Hozd a Formád Magyarországra!”

program

a gyermekkori elhízás és túlsúly megelőzésére, csökkentésére

Napi 1 óra szabad levegőn, 4 óra a szobában: egy most elkészült felmérés szerint így osztják be szabadidejüket a diákok. A 2008-ban elindult „Hozd A Formád Magyarországra!” programban a résztvevő iskolák ebben a félévben a minőségi táplálkozás fontosságával ismerkednek.

Az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége a Novartis Hungária Kft. támogatásával 2008-ban indította el „Hozd A Formád Magyarországra!” programját, melynek célja a gyermekkori elhízás elleni küzdelem, a diákság aktivitására, valamint az iskolák és a családok közötti együttműködésre alapozva. A programhoz 11 város 14 iskolája csatlakozott, általános iskolák és középfokú intézmények egyaránt. A Novartis támogatása a cég kezdeményezésében és támogatásával létrejött EGYÜTT AZ EGÉSZSÉGÉRT hosszú távú, ágazati programjának keretében történik, ami céljaul tűzte ki a magyar lakosság egészségi állapotának javítását.

2009 folyamán az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége szakértői tréningeken és egyéb szakmai programokon ismertették meg a résztvevőket a „Hozd a Formád Magyarországra!” program céljaival, módszereivel. Ezt követte az osztályok, tanulók egészségi állapotának felmérése – az általános egészségi állapot, az életstílus, a társadalmi és környezeti meghatározók vizsgálatával.

Felmérés közel 5000 diák részvételével

A résztvevők megegyezése alapján minden iskolában kérdőíves felméréssel történt meg a kiinduló helyzet megismerése. A kérdőív összeállítása iskolánként, a gyerekek bevonásával történt, ugyanakkor tartalmaznia kellett a korábban közösen kiválasztott témaköröket. A kérdőívek összeállítása, lekérdezése és elemzése 2009. november és december között valósult meg. A felmérésben évfolyamonként legalább egy osztály vett részt, de volt olyan intézmény, ahol az összes diák kitöltötte a kérdőívet, így összesen 4893 kérdőív került kitöltésre. A felmérések eredményeiről a



résztevő iskolák képviselői a 2010. január 22-i találkozón számoltak be előadások keretében.

A reggeli fontos, de nem mindig jut rá idő

A válaszadók 90 százaléka fontosnak tartja az egészséget, és az egészségtudatosság az életkor növekedésével együtt nő. Ugyanakkor a részttevő diákok között magas a túlsúlyosak vagy elhízottak aránya (18-34 százalék intézménytől függően). A sovány, kórosan sovány gyermekek aránya sem elhanyagolható: 1 és 22 százalék között változik.

A fiatalok többsége tisztában van a reggeli fontosságával, ennek ellenére sokan nem reggeliznek otthon, csak az iskolába érve, és olyan gyermek is akad, akinél ez az étkezés kimarad. Az életkor növekedésével párhuzamosan ez az arány tovább romlik, sokszor a negatív szülői példa hatására.

Az alsó tagozatos diákok közel háromnegyede az iskolai menzán ebédel, a felsősöknél az arány 50 százalékra csökken, a diákok mintegy fele elégedett a menzán kínált ételekkel. A büfében jellemző módon a felső tagozatos diákok vásárolnak, közülük is átlagosan csak minden második.

A válaszadók 80 százaléka vizet fogyaszt, ezt követik a rostos üdítők, és mindössze 10 százalék a szénsavas üdítőt fogyasztók aránya, saját bevallásuk szerint. A gyerekek kétharmada fogyaszt naponta zöldséget vagy gyümölcsöt, ezek közül a legnépszerűbb az alma.

Az iskolai testnevelés órákon túl a gyerekek többsége nem végez sporttevékenységet (50-75% iskolától függően), aki sportol, jellemzően heti 1-2 alkalommal jár edzésre. Az életkor növekedésével a sportra fordított idő tovább csökken, az egyik általános iskola felső tagozatosai napi 27 percet töltenek mozgással. A fiatalok szeretnék minél többféle sportot kipróbálni az iskolában a foci és a kosárlabda mellett, népszerű a tánc, tollaslabda, aerobic, ping-pong és a küzdősportok is.

A gyerekek sok időt töltenek otthoni ülő tevékenységgel: a tévénézés és számítógépezés napi átlag 4 órát tesz ki, sokan bevásárlóközpontokban töltik szabadidejüket, és a szabadban mindössze 1 órát töltenek.

Minőségi étel az egészségért

A felmérések eredményei alapján a résztvevők közösen meghatározták a következő 3 iskolai félév prioritásait. A jelenleg tartó, 2009/2010-es tanév II. félévében a fő hangsúly az ételek vásárlása és fogyasztása során a minőség választásának erősítésén van. Ennek megfelelően szeretnék megismertetni a gyerekeket a minőségi étel fogalmával. Olyan fogyasztási kultúra kialakítása a cél, melynek során a minőségi alapanyag kiválasztása változatos elkészítési módokkal párosul, és ezek együttesen járulnak hozzá az egészség és a jól-lét megtartásához, illetve javításához.



A következő tanév első félévében a különböző mozgásformák és sportolási lehetőségek megismertetése, megszerettetése, és a diákok napi életvitelébe való beépítésének elősegítése a cél. A tanév folytatásában a szabadidő-felhasználási szokások átalakítása, a szabadidő-beosztás egészségközpontú újraértelmezése a téma.

A fenti prioritásokhoz kapcsolódó programok és tevékenységek mindegyike esetén a fő feladat a gyerekek bevonása, nézeteinek, véleményeinek megismerése: min változtatnának, hogyan érnék el változást, milyen módszerrel valósítanák meg. Ehhez milyen segítségre van szükségük, és azt kitől kaphatják meg. A gyerekek ötleteinek megvalósításában fontos a helyi támogató csoport szerepe.

Hozd a Formád Hét: az eredmények bemutatása

Az együttműködésben résztvevő iskolák a projekt időtartama alatt, minden tanév végén megszervezik a *Hozd a Formád Hetet*. Erre a rendezvénysorozatra meghívják városukból azokat az iskolákat, amelyekkel kapcsolatban állnak, azzal a céllal, hogy megismertessék a program által vállalt küldetést és a kitűzött célokat, valamint bemutassák az év során elért eredményeiket. Ezek a rendezvények egyben lehetőséget teremtenek a programhoz való csatlakozásra is. Az első Hozd a Formád Hét időpontja 2010. május 31. – június 4., témája megegyezik a mostani iskolai félévivel: „Az ételek vásárlása és fogyasztása során a minőség választásának erősítése”

Az egészségtudatosságot nem lehet elég korán kezdeni

A Novartis Hungária Kft. saját programjai és a cég által támogatott kezdeményezések mind azt a célt szolgálják, hogy a magyar lakosság egészségi állapota javuljon. A vállalat fontosnak tartja, hogy a gyermekek már korán megismerkedjenek az egészségtudatosság fogalmával, ezért támogatja a „Hozd A Formád Magyarországra!” programot, amely lehetőséget ad a fiataloknak, hogy saját maguk tegyék egészségesebbé életvitelüket és gondolkodásmódjukat. A testmozgás, helyes táplálkozás és a szabadidő hasznos eltöltése együttesen szolgálja a megelőzést és egészségmegőrzést, a jobb életminőség elérését már fiatalkorban.