

EFOP-1.8.5-17-2017-00025

MENŐ MENZÁK AZ ISKOLÁKBAN

Magyarország Kormányának felhívására az EFOP-1.8.5-17 Menő menzák az iskolákban – Egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok elnevezésű pályázat iskolai intézményi tanácsok által alapított, valamint iskolai alapítványok számára meghirdetett, az egészséges táplálkozáshoz szükséges ismeretek elsajátítása, az étkeztetésben résztvevők szemléletformálása, valamint a köznevelési intézmények étkeztetési körülményeinek javítása érdekében.

A pályázattal népszerűsítjük gyermekeink harmonikus testi, szellemi, valamint lelki fejlődéséhez különösen fontos a rendszeres testmozgást és az egészséges táplálkozást.

Ismeretterjesztő programjainkat megelőzően az egészséges táplálkozás jegyében a mindennapos táplálkozási szokásaik felmérése kérdőíves módszerrel történt. Különös tekintettel a rendszeresen fogyasztott, az egészséges táplálkozásba nem illeszthető, illetve táplálkozás-egészségügyi szempontból kevésbé kívánatos élelmiszerekre (pl. sós rágcárnivalók, chips, energiaital), valamint az ételallergiára, ételintoleranciára. A kérdőíveket dietetikus értékelte ki, majd gyermekek és szüleit javaslatairól írásban tájékoztatta.

Ha a gyermek eredményei a felmérés alapján rizikós volt, dietetikai szaktanácsadáson, konzultáción, illetve csoportfoglalkozáson kellett részt vennie.

A személyes találkozás a dietetikussal lehetőség volt mind a gyermekek és szülei számára, mind a pedagógusok számára, mind a közétkeztetésben dolgozók számára.

A tanulók egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, egészségkultúrájuk fejlesztése dietetikus szakmai irányításával előadások, iskolai foglalkozások keretében valósult meg 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 ismertetése, diabeteses krízishelyzetek kezelése; ételallergia és tünetei; krízishelyzetek kezelése.

A pályázatban kötelező elemként kialakítandó ivókút létrehozása is megtörtént, igaz a felújítási munkálatok miatt hatalmas csúszással, viszont innentől kezdve bárki, bármikor friss vizet ihat.

Következő eleme a pályázatnak, hogy szemléletet formáljon tájékoztató napokkal a gyermekek és szüleik számára. Főzőversenyek szervezése, az egészséges táplálkozást népszerűsítő fórumok, programok szervezése közismert személyiségek segítségével.

Az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó dekorációs eszközök, valamint az ételek tápanyagtartalmával kapcsolatos információk megjelenítése plakátokon, posztereken.

A pályázat nagyon fontos hozadéka, nagyon látványos változást okozott, hogy kultúrált étkezéshez szükséges edényzet sikerült beszerezni (tálca, tányér, pohár, tál, kancsó, evőeszköz, szalvétatartó), sőt a bútorzat teljes cseréje is megtörtént az ebédlőben (étkezőasztal, szék, abrosz, konyhatechnológiai berendezések).

A tankertet kis balkonládákkal kezdtük, de azok a felújítás nyári időszaka alatt tönkrementek. Jelenleg egy kis ágyással folytatódik a kertészkedés. A tanév során fel kívánjuk osztani az iskola előtti parlagon hagyott területünket olyan csoportoknak, akik egész évben felelősséget tudnak vállalni érte. Természetesen a szünetek miatt nagyon sérülékeny ez az egyensúly.

Köszönjük a pályázatkirónak ezt a számunkra hatalmas infrastruktúrafejlesztési lehetőséget, hiszen ezt önerőből nem tudtuk volna megvalósítani a közeljövőben.