



sportversenyek,

**tájékoztató
előadás,
vetélkedők,
állapot felmérés**

gyümölcsbüfé

*Eötvös DSE
3360 Heves, Dobó út 29.
06-36/346-118*

2021. 05. 28.

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

Egészségnap az Eötvösben

*Kedvezményezett: Eötvös József Középiskola Diákspport Egyesület
3360 Heves, Dobó u 29.*

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen

TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01078

**Fókuszban az
egészséges táplálkozás**

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A májusi programunk fókuszában az egészséges táplálkozás állt, mely szerves része - egyik alapköve az egészséges életmódnak. Azért, hogy képet kapjunk a résztvevők táplálkozási szokásairól, már a rendezvényt megelőző napokban közzétettünk egy online, anonim módon kitölthető kérdőívet: az OGYÉI fiatalok részére összeállított táplálkozási szokásokat felmérő kérdőívet. 62 válasz érkezett, a kiértékelés során nagyon sok hasznos tapasztalatra tettünk szert, megmutatta azokat a területeket, melyekre még nagyobb hangsúlyt kell tennünk a felvilágosító munkánk során. Pl.: a kitöltők 37%-a soha nem reggelizik otthon. 19%-uk a testnevelés órán kívül nem mozog semmit, 5% nem iszik vizet, és a tejtermékek fogyasztása is elmarad az ajánlott mennyiségtől. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás is messze elmarad a kívánatostól. Az összesített eredményeket ismertettük a résztvevőkkel, és előzetes egyeztetés után lehetőséget biztosítottunk az iskolai védőnővel való konzultációra.

Első programelemként egy vetélkedőn mérhették le a témához kapcsolódó ismereteiket a fiatalok, töltöttek ki tesztet, megoldottak szövegkiegészítő feladatot, számoltak tápértéket, tápanyagtartalmat, BMI indexet, játszottak csapatépítő, közösségfejlesztő játékokat. Az élményközpontú vetélkedő szervezésénél fontos célunk volt a fiatalok közösségi önszerveződéskézségének, motivációjuk erősítésének elősegítése, a közösségi értékek közvetítése, az együttműködési képességek fejlesztése.

A vetélkedő eredményhirdetése után a résztvevők számára gyümölcs büfét, müzli szeletet, gyümölcsös joghurtot, zabkekszet, ásványvizet biztosítottunk, majd sportprogramokkal folytatódott az egészségnap: labdarúgó mini torna, röplabda, kosárlabda játékokra volt lehetősége a fiataloknak. A sportparkban használhatták a kültéri pályákat, kondiparkot is. A sportprogramok során újra hangsúlyoztuk a folyadékfogyasztás fontosságát, elsősorban a vízfogyasztást szemben a cukros üdítők, magas cukortartalmú gyümölcslevek, energitalok helyett.

