

Tisztelt Látogató!

E dokumentum archivált tartalom, amely elavult, nem hatályos információkat is tartalmazhat.

Kérjük, hogy a dokumentumra való hivatkozást megelőzően az **ÁNTSZ központi** (www.antsz.hu), valamint az **országos** és **regionális** intézetek honlapjainak aktuális tartalmakat megjelenítő oldalain szíveskedjen tájékozódni.



Startolj reggelivel! zárórendezvény



2010. október 20.

Az Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) 2010 szeptemberében elindította a Startolj reggelivel! iskolareggeli programot, melynek célja, hogy kialakítson a tanulóknak egy olyan szokást, mely az egészséges életmód része. A Startolj reggelivel! program oktatásra és ingyenes, egészséges reggeli biztosítására épül. **A programban az ország 11 városából kiválasztott 14 általános iskola mintegy 1500 ötödik és nyolcadik osztályos tanulója és tanárai vesznek részt.** Az egészséges és ízletes reggeliket az OÉTI dietetikusai állították össze. A reggeliket 6 héten keresztül, az első szünetben, tanáraikkal közösen fogyasztják el a tanulók. A 14 iskolán túl további 10 iskola tanulói kérdőívek kitöltésével vesznek részt a programban.

Magyarországon a gyermekkori elhízás igen komoly népegészségügyi problémát jelent. Az OÉTI által végzett legfrissebb, 2010.évi felmérés szerint **hazánkban már a 7 éves gyermekek közül minden ötödik fiú és minden negyedik lány túlsúlyos vagy elhízott.** Ennek komoly veszélye, hogy a kövér gyermekek jelentős százalékban kövér felnőttek lesznek, valamint, hogy **gyermekkorban is egyre gyakrabban találkozunk az elhízás szövődményeivel, mint például a magas vérnyomás, cukorbetegség, zsírsavanyagcsere zavarok, mozgásszervi problémák.** Az elhízás megelőzésének és kezelésének két alappillére az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

Az OÉTI korábbi felmérései alapján az iskolások tej- és tejtermék fogyasztása, valamint a zöldség- és gyümölcsbevitel jelentősen elmarad az ajánlásoktól, amelynek később komoly egészségügyi következményei lehetnek (pl. csontritkulás, egyes daganatok, szív- és érrendszeri betegségek). Ezen felül a tanulók egyharmada nem reggelizik, és az étkezések száma sok esetben mindössze napi kettő. Ez utóbbi különösen azért probléma, mert **mind a reggeli elhagyása, mint az étkezések alacsony száma összefügg a gyermekkori elhízással.**

Mindezeket figyelembe véve indította útjára az OÉTI 2010-ben a „Startolj reggelivel!” iskolareggeli programot, melynek záróakkordjaként **október 20-án egyszerre 750 iskolás gyermek fogyasztotta el egészséges reggelijét a SYMA csarnokban.** A meghívott iskolásokat különleges játékbirodalom várja, amely az egészséges táplálkozásról, a testedzés jelentőségéről, környezetünk védelméről és a helyes életmód fontosságáról szól. Az egészséges életmód fontosságára interaktív játékok és színpadi programok hívják fel a figyelmet. Az OÉTI által az elmúlt években elindított programok eredményei és egyre szélesebb körű elterjedése alapján joggal bízhatunk abban, hogy egy újabb lépést tettünk a gyermekkori elhízás megelőzése érdekében.

Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet