

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Az EFOP-1.8.5-17-2017-00084 azonosítószámú
a „Jól egyél, hogy jól legyél!” című pályázat
szakmai megvalósításáról

Kedvezményezett: A Karcsai Általános Iskola Tanulóiért Alapítvány
3963 Karcsa, Szabadság utca 9.
képviseli: Balogh Sándor Csabáné

A projekt megvalósításának kezdete: 2018. 02.01.

A projekt fizikai befejezésének napja: 2019.01.31.

A pályázat megvalósítása során fő célunk volt az iskola tanulóinak és szüleiknek az egészséges táplálkozással, életvezetési ismeretekkel, az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteit bővíteni, helyes szokásokat kialakítani, új lehetőségeket bemutatni, egy tankonyhát létrehozni, az ivóvízfogyasztáshoz ivó kutakat felszerelni. A két tagú projektmenedzser és a szakmai megvalósítók igazi csapatmunkája garantálta a sikert.

A program elején 6 kérdezőbiztos, a dietetikus és segítője elvégezte a mindennapos táplálkozási szokásokra vonatkozó felmérést az ezt vizsgáló kérdőív segítségével, majd megtörtént a kiértékelés.



A rögzített eredmények alapján megkezdődtek a dietetikus egyéni és kiscsoportos foglalkozásai heti rendszerességgel.

A program végén szintén sor került a kérdőívveztetésre, az előírtaknak megfelelően az eredmények rögzítésre kerültek. Most már táblázatban kiértékelve is láttuk azt, amit egyébként az iskola mindennapi életében is jól megfigyelhettünk: kevés gyerek reggelizik, főként édes péksüteményeket, cukrozott italokat, édesített tejtermékeket és gyorsételeket

kedvelnek. Mindvégig ezen szerettünk volna változtatni, és ha nem is nagy mértékben, de sikerült.

A dietetikai szaktanácsadáson résztvevők száma is teljesült. A megfelelő végzettségű szakember folyamatosan részt vett programjainkon, előadásokkal segítette a megvalósítást.



Az ismeretterjesztő programok során 10 interaktív előadást tartottunk meg a szakmai tervben rögzített témák alapján. A helyes táplálkozás, a fogyasztásra ajánlott ételek, a helytelen táplálkozással összefüggő betegségek, főként a diabetes és kezelése, ételallergia, tápanyag számítások, a konyhai higiénés és konyhatechnikai ismeretek elsajátítása voltak a középpontban. Az előadásokat szemléltető eszközök készítésével, ételek, italok kóstoltatásával, feladatlapok kitöltésével, rajzversenyekkel egészítettük ki, melyek az ismeretek rögzítését segítették.



Az iskolaközösség számára nagyon vonzóak voltak a szemléletformáló és egészséges táplálkozás és életmód népszerűsítő programok, melyek összesen 10 alkalmat jelentettek. Ezeken megvalósult a társadalmi támogatottság, hiszen a település intézményeivel, dolgozóival, a családokkal együtt vettünk részt. Gyakori vendégeink voltak az iskolai védőnő, a fogorvos, a házi orvosi szolgálat dolgozói, a családsegítő és gyermekjóléti szolgálat dolgozói, az önkormányzat képviselői, akik szintén fontosnak tartották pályázati célkitűzéseink megvalósulását.

„Jól egyél, hogy jól legyél!”

EFOP-1.8.5-17-2017-00084

A Karcsai Általános Iskola Tanulóíért Alapítvány

SZÉCHENYI 2020

3963 Karcsa, Szabadság utca 9



A rendezvényeken igyekeztünk új ízeket bemutatni (zabkása, zabkeksz, köles golyó, aszalt gyümölcsök, zöldségchipsek), melyek a felnőttek számára is ismeretlenek voltak.



Kiemelten támogattuk a szénsavmentes víz és a teljes értékű gyümölcslevek fogyasztását. Négy alkalommal tájékoztató napot tartottunk. Ezeken megismerték a program célját és a fejlesztés fontosságát, új ételkészítési módszereket, a megfelelő folyadékbevitelről szóló tájékoztatás során az OGYÉI szakmai anyagait is felhasználtuk. Csatlakoztunk a Happy-hét programhoz. Egy másik alkalommal a testmozgás és testápolás, a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok voltak középpontban. Négy főzőversenyünket úgy építettük fel, hogy a tanulóink is minél több feladatot meg tudjanak oldani az ételkészítés során. Így szendvicsek és falatkák, gyümölcslevesek, karácsonyi mézeskalács és karácsonyi vacsora lett a végeredmény.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3963 Karcsa, Szabadság utca 9



Ezeken az anyukák is nagyon lelkesen vettek részt, büszkék voltak csapatuk győzelmére. A két egészségnapon ötvöztük a módszereket és a témákat és hívtunk közismert embereket, aki segítették a népszerűsítést. A szülők körében a második egészségnapon még egy plusz főzőversenyt is

3963 Karcsa, Szabadság utca 9

megrendeztünk (Dobjuk fel az uzsonnát! címmel), melyen nagyon aktívak voltak és nagyon finom omletteket készítettek iskolánk minden tanulója számára.



A programokon résztvevő családokat testápolási cikkekkel (papír zsebkendő, folyékony szappan, fogkrém, fogkefe) is megajándékoztuk.



A megvalósítás során kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy iskolánk tanulóinak 52 %-a hátrányos helyzetű tanuló. Esetükben a rendszeres táplálkozás és tisztálkodás is csak külső segítséggel valósul meg, ezért nagyon örültek, hogy ilyen programokban vehettek részt.

A gyümölcs- és zöldségkínálás mindig csütörtöki napon valósult meg, kedvence volt a tanulóknak. Az iskolai étkeztetéssel együtt így elmondhatjuk, hogy hetente több alkalommal fogyasztottak gyümölcsöt. Ezekből kóstoltak olyanokat is, melyeket eddig még sohasem, pl. mangó, áfonya, gyömbér.

„Jól egyél, hogy jól legyél!”

EFOP-1.8.5-17-2017-00084

A Karcsai Általános Iskola Tanulóíért Alapítvány

SZÉCHENYI 2020

3963 Karcsa, Szabadság utca 9



A két ivókút főként a kisebbek körében népszerű, akik folyamatosan használják. Az intézmény egy régebbi célkitűzése is volt az ivókút és nagyon örülünk, hogy pályázatból sikerül biztosítani egészséges ivóvizet minden érintett számára. A kutakat továbbra is működtetni fogjuk.



A tankert és a tankonyha foglalkozások tovább segítették az ismeretek beágyazását, szokások kialakítását, képességek fejlesztését. Az önkormányzattól rendelkezésünkre bocsátott földterületen főként olyan zöldségféléket vetettünk, melyeket később a tízóraihoz, uzsonnához el tudtak a gyerekek fogyasztani. pl. retek, paprika, paradicsom, uborka, borsó, hagyma, saláta. Minden gyerek nevelt magának pohárban egy dinnye palántát, melyet otthon a saját kertjükben ültettek el.

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3963 Karcsa, Szabadság utca 9



Az iskola udvarán egy fűszerkertet sikerült létrehozni, melyet szintén fenntartunk majd a továbbiakban is. A fűszerkert növényeit is a gyerekek vetették, majd palántázták a keltető tálcákból, míg végül az eredeti helyükre kerültek: kakukkfű, bazsalikom, majoránna, rozmaring, zsálya. Ezeknek a zöld fűszereknek a használatát a településen élők sem alkalmazzák, tehát a népszerűsítés az egész települést érintette.



A tankonyha iskolánk büszkesége lett. Igaz, hogy csak a projekt közepére lettünk kész a kialakítással, de nagyon szép és jól felszerelt, biztonságos konyhánk lett, mely a gyerekek kedvenc helye. A foglalkozások heti szinten történnek, hiszen nagyon alkalmasak a nevelési célok megvalósítására. Minden szakmai megvalósító szervezett már több alkalommal főzést, sütést benne.

„Jól egyél, hogy jól legyél”

EFOP-1.8.5-17-2017-00084

A Karcsai Általános Iskola Tanulóíért Alapítvány

SZÉCHENYI 2020

3963 Karcsa, Szabadság utca 9



Működtetését, fenntartását a továbbiakban is vállaljuk. Az eszközöket az iskolai célok megvalósítására használjuk a jövőben is. (életvitel és gyakorlat)

Úgy érzem a pályázatban vállalt feladatainkat teljesítettük, a kitűzött indikátorok számszerűen megvalósultak. A szakmai terv tartalmát mindenben követtük, csak az előre tervezett időpontokon változtattunk alkalmazkodva az iskolai élethez. Nagyon örülünk, hogy az intézmény mindennapi működését, a tanórán kívüli nevelés lehetőségeit a pályázati forrás segítségével színesíteni, bővíteni tudtuk. A meglévő eszközöket, a tankonyhát, a fűszerkertet, az ivó kutakat a jövőben is az egészséges táplálkozási szokások formálására fogjuk használni. Tesszük ezt azért is, mert iskolánk pedagógiai programja is erre kötelez:

„A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és a tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel:

- az egészséges táplálkozással”

Karcsa, 2019. január 31.

Magyarné Tóth Ildikó
projektmenedzser

Balogh Sándor Csabáné
a kedvezményezett képviselője

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE