



Startolj Reggellivel!

iskolareggeli program

Varga Anita

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi
Intézet

2011.05.12.



Startolj Reggelivel!

2010. szeptember 13 – október 22.



CÉL: egészséges reggelizési szokások kialakítása,
hosszútávon a gyermekkori elhízás előfordulásának ↓

CÉLCSOPORT: 11 városból 14 intervenciós (N=1461 fő)
és 10 kontroll (N=784 fő) iskola 5. és 8. osztályos tanulói

MÓDSZER:

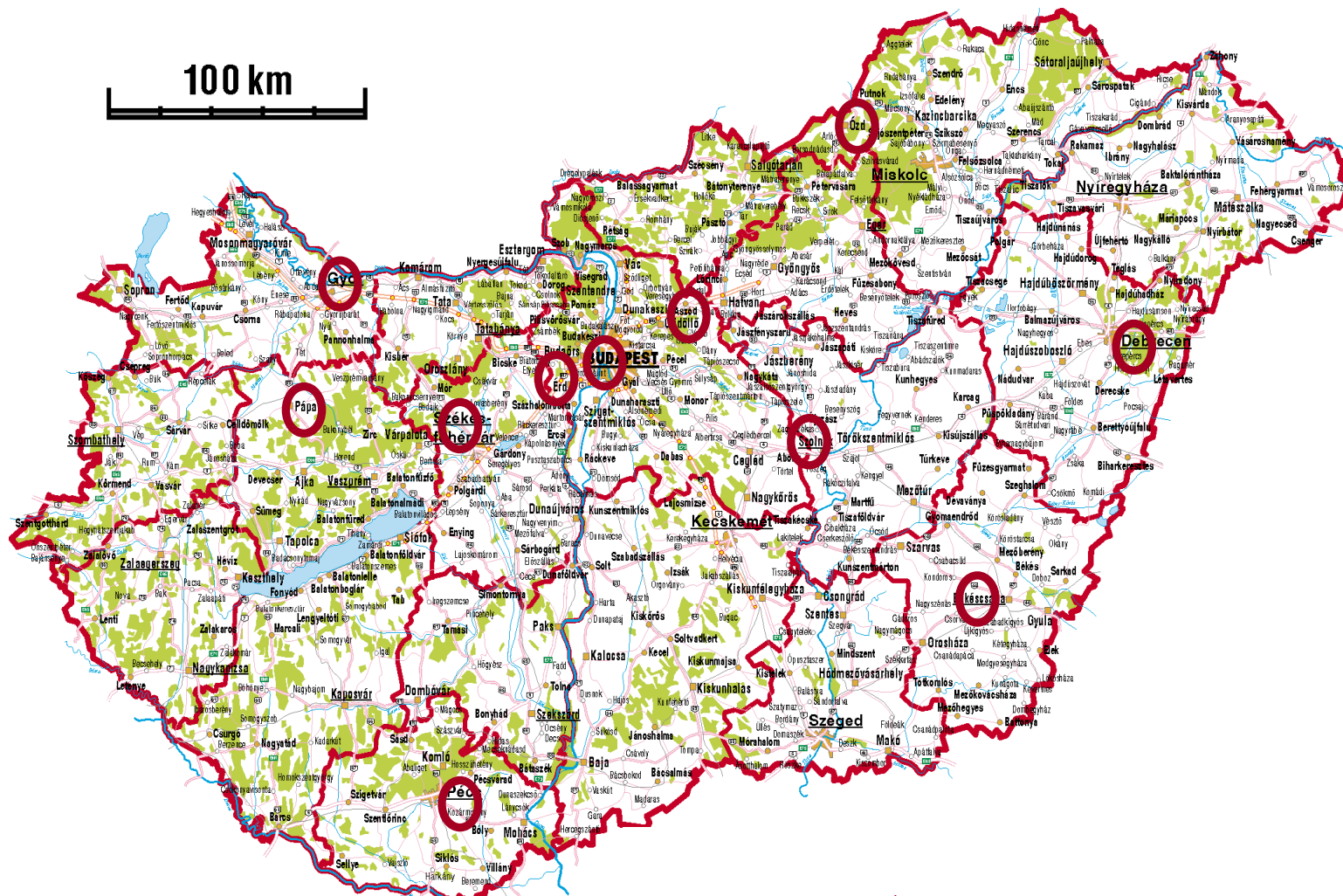
- oktatás + ingyenes, egészséges reggeli biztosítása 6 héten keresztül
- a program előtt és után kérdőív (tanulói, tanári, szülői)



Startolj Reggelivel! program iskoláinak területi eloszlása



100 km



Kritériumok a reggelihez

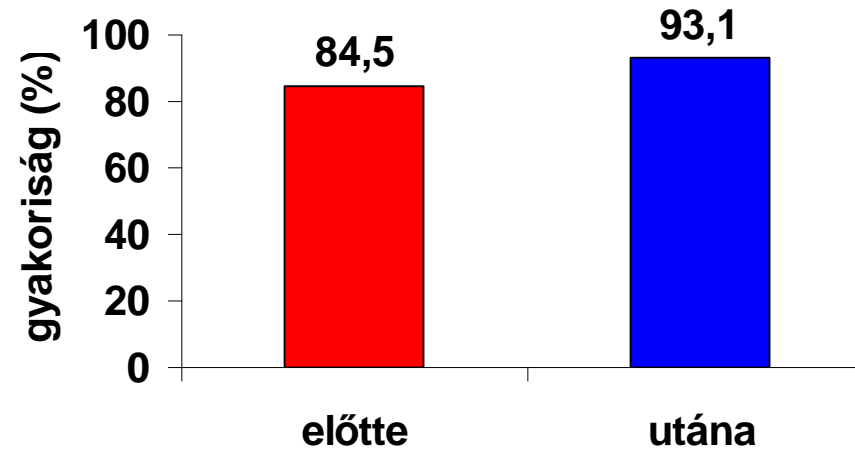


Energia	240-260 kcal
Nyers zöldség/gyümölcs	minden nap, idény, változatos
Tej/tejtermékek 	minden nap, 1,5%-os / sovány, nem cukrozott
Folyadék	kizárólag víz
Gabona	legalább 50% natúr, teljes őrlésű
Hús/húskészítmény	zsírtartalom max. 30% / 20%
Lekváros, mézes, stb. kenyér / pékáru, finomított lisztből készült péksütemények	10 nap alatt max. 2 alkalommal
Szállítás	minden nap, 8:00 előtt
Csomagolás	fogyasztásra kész állapotban, adagonként

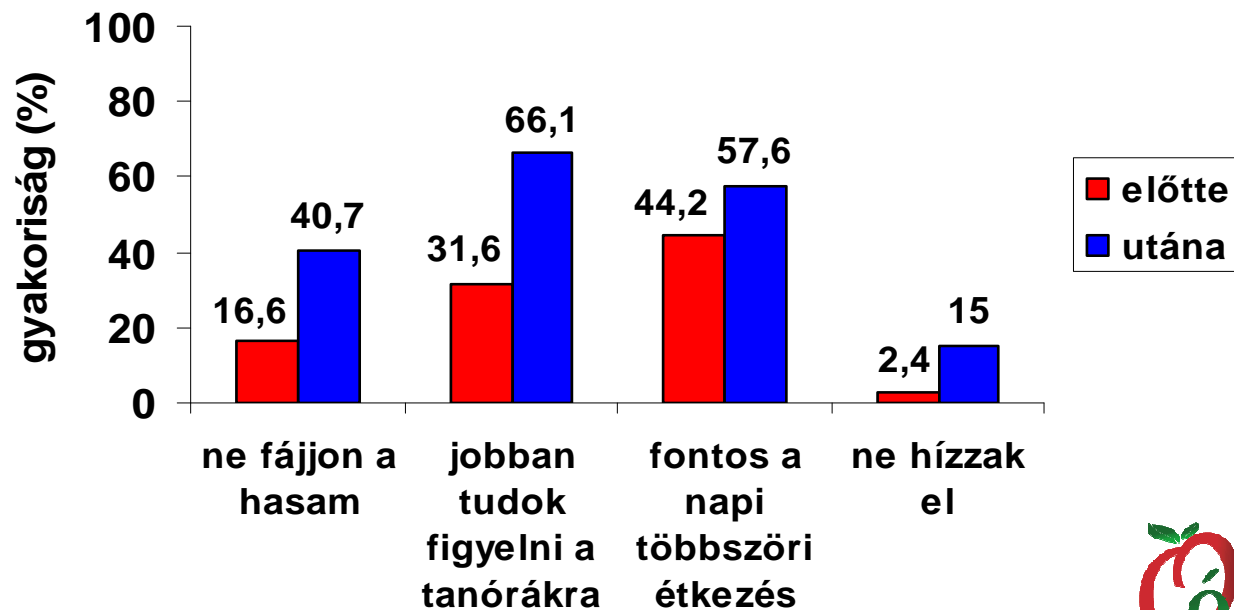
Eredmények I. - Ismeretek



1. Fontosnak tartod a rendszeres reggelizést?



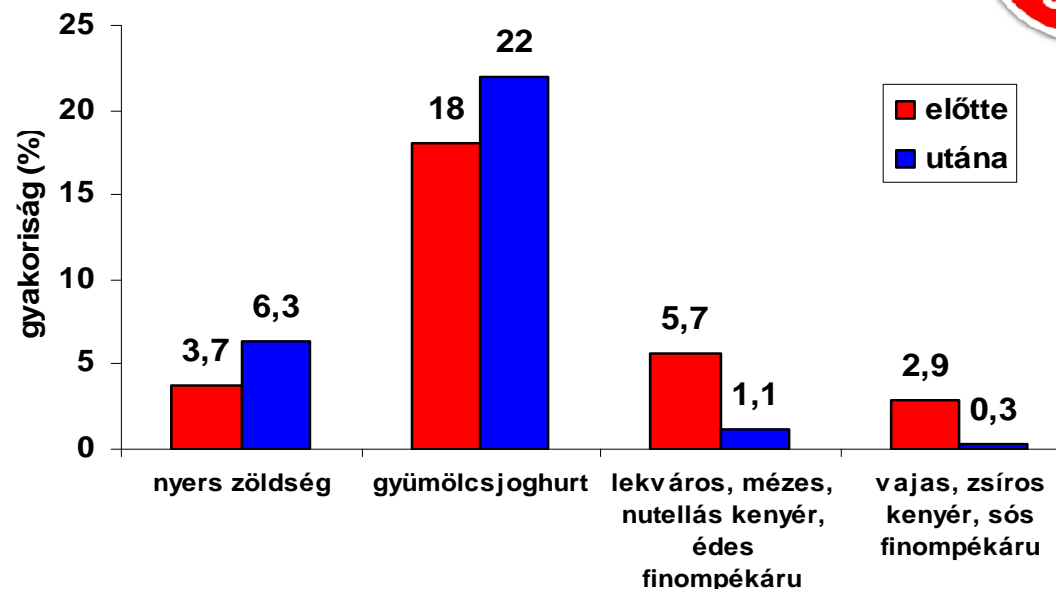
Miért?



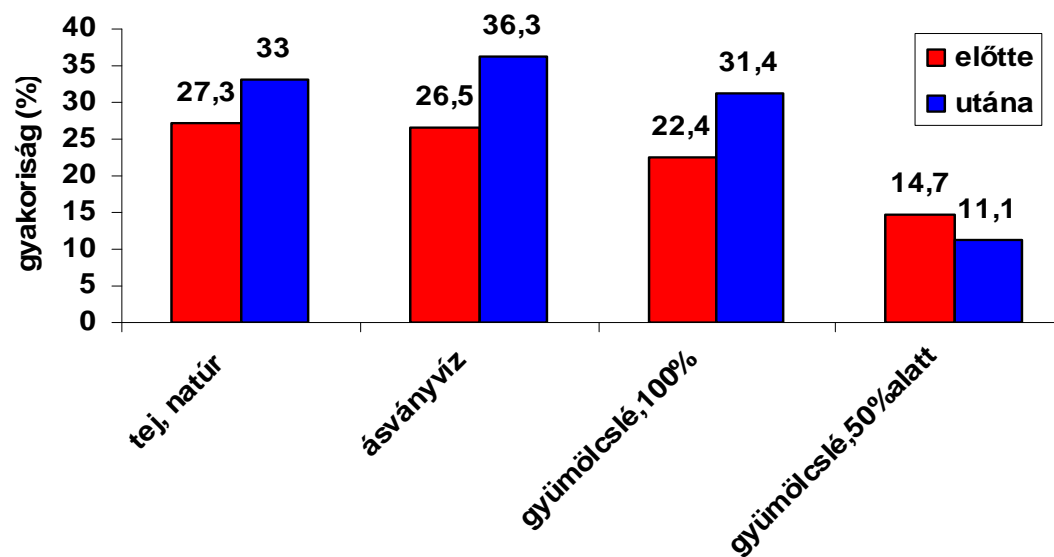
Eredmények II. - Szokások



2. Reggeli ételek fogyasztásának változása hétvégén



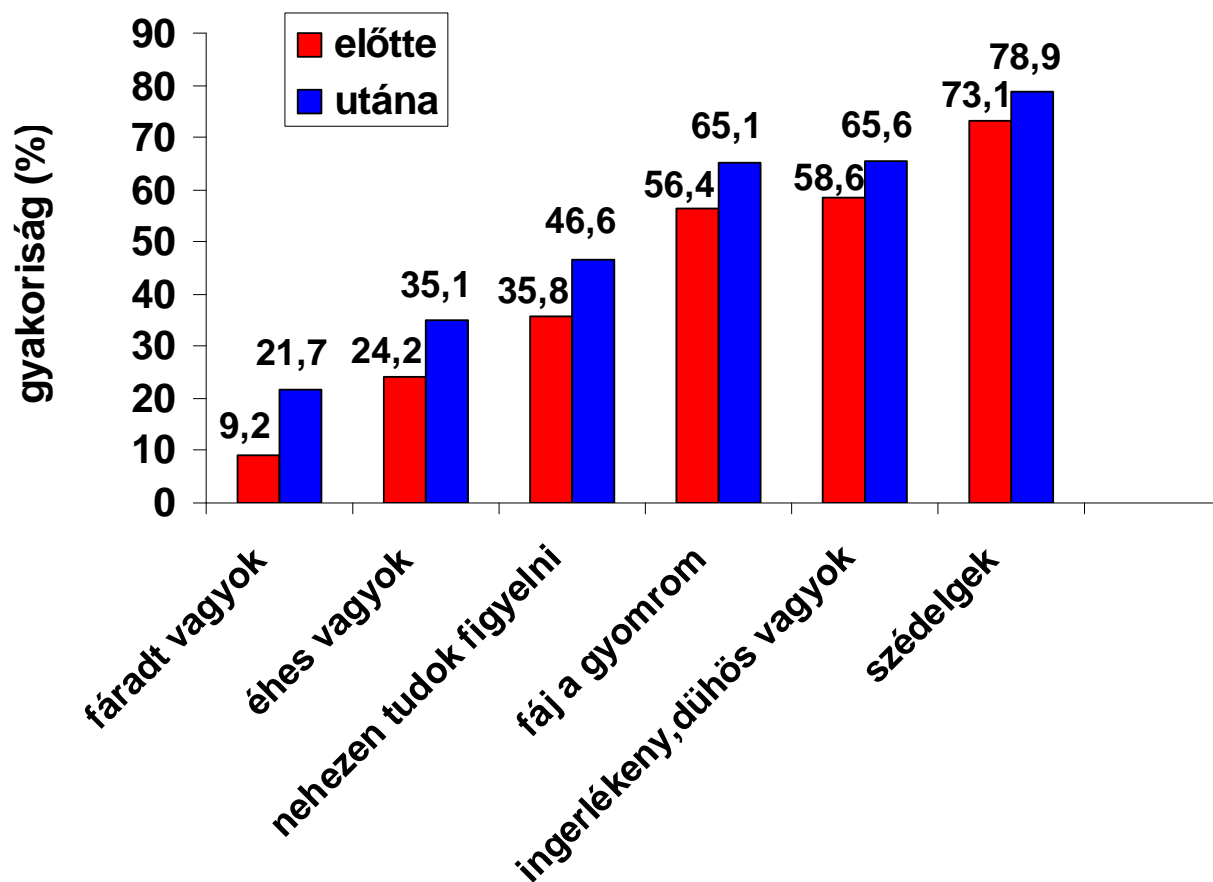
3. Reggeli italok fogyasztásának változása hétvégén



Eredmények III. - Panaszok



4. Panaszok változása a reggeli órákban „SOHA” választ adó gyermekek aránya



Következtetések



- **A Startolj reggelivel! program hatása:**
 - javult a gyermekek tudása
 - csökkentek a panaszok a reggeli órákban
 - a reggelizési szokásaikon 38,1%-uk szeretne változtatni
 - a gyermekek 75,1%-a szeretné, hogy a program a jövőben is folytatódjon
 - számos egyéb nem várt pozitív hatás
- **A program hatékonyságának és fenntarthatóságának feltételei:**
 - * **oktatás és egészséges választék biztosítása EGYÜTT**
 - * **környezet megváltoztatása**
 - * **átfogó - minden érintett bevonása**



Köszönöm a figyelmet!

