

TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYÉRT ALAPÍTVÁNY

TTA HÍRMONDÓ 2023/1



Kedves kollégák! Kedves érdeklődők!

A Táplálkozástudományért Alapítvány mindennapja 2023 első félévében is aktívan teltek. Az alábbiakban szeretnénk rövid tájékoztatást adni az elmúlt hónapokban történt legfontosabb eseményekről.

Kérdéseitekkel, észrevételeitekkel, ötleteitekkel keressetek bennünket bizalommal!

Boldog, pihenéssel teli nyarat kívánunk mindenkinek!

Kubányi Jolán MSc, elnök

www.taptudalapitvany.hu



EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

Eisberg - Én is tudok fogyni! - Egészségprogram

Az Eisberg Hungary Kft-vel 2022. év végén kezdtük el előkészíteni és 2023 januárjában indítottuk el több mint hat hónapos programunkat, amelynek elsődleges célja volt, hogy az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásra, illetve meglévő krónikus betegségek esetén a megfelelő étrend betartására, továbbá a túlsúly és elhízás visszaszorítására hívjuk fel a figyelmet dietetikus által kidolgozott egyénre szabott étrend és edző által elkészített mozgásprogram megvalósításával.

Decemberben feltérképeztük az önként jelentkező dolgozók fizikai és egészségi állapotát, valamint táplálkozási, életmódbeli szokásait, továbbá fittségüket személyi edző vizsgálta, mozgásszervi állapotfelmérésüket pedig gyógytornász végezte.

A projektben a cég 18 dolgozója vett részt, akik közül végül 15 fő teljesítette a program minden elemét, és akikkel a hat hónap alatt folyamatos kapcsolattartás valósult meg a szakemberek együttműködésével. A résztvevői között voltak irodai dolgozók, fizikai munkát végzők, fiatalok, idősebbek, férfiak és nők egyaránt. A 15 főből 12-en testtömeg csökkentés céljából, 3-an pedig súlygyarapodás miatt csatlakoztak. A résztvevők minden támogatást (írásos és videó anyag, személyes konzultáció) megkaptak a szakemberektől annak érdekében, hogy elérjék az általuk kitűzött személyes célokat. A projektet júniusban zártuk egy utolsó konzultációval és kisebb ünnepléssel. A 12 fő hat hónap alatt közel 70 kg-ot fogyott, ugyanakkor érdemes megvizsgálni a BMI változás mellett a testösszetétel alakulását is, amely szakmai szempontból még inkább jelzi a pozitív eredményt, tekintettel arra, hogy a testsír százalékos csökkenése és az izom százalék növekedése még szembetűnőbben mutatja a kúra sikerét. A három főből, aki testtömeg gyarapodást szeretett volna elérni kettőnek sikerült, sőt az egyik csapattag a dohányzást is teljesen visszaszorította.

A teljes program nem csak testtömeg csökkentésről, hanem életmód változtatásról is szólt, amellyel kapcsolatban a csapat tagjait az alábbi gondolatokat fogalmazták meg:

- "egyre tudatosabban étkezek és a mozgásra is odafigyelek"
- "a program elemei beépültek a napi rutinomba"
- "a családom is azt eszi, amit az én étrendem tartalmaz"
- "többször is próbálkoztam már fogyókúrával, de sikertelen volt, most azonban a szakemberek segítségével úgy csinálom ahogy kell"
- "rendszeres lett az életemben a kirándulás, a kerékpározás és a séta"
- "már öt hónapja nem dohányzom"
- "elértem a célomat, hiszen egyik szerettem volna hízni"
- "a férjem is végig csinálta a programot és 106 kg-ról 91 kg-ot fogyott" (a férj is Eisberg dolgozó)
- "a családom sokkal több zöldséget- és gyümölcsöt fogyaszt"
- "a férjem velem együtt csinálta végig a programot és 7 kg-ot fogyott"
- "a futás már sokkal jobban megy, 3 km-t lihegés nélkül is megteszek"
- "a program a gondolkodásomat is megváltoztatta, kell, hogy magammal is törődjek"



Nagyon büszkék vagyunk mindenkire és reméljük lesz lehetőségünk újabb támogatások segítségével további cégek részvételével folytatni a programot, akik szintén fontosnak tartják dolgozóik egészségét, hiszen a munkatársak aktuális egészségi állapota mindennapi munkatevékenységüket nagyon komoly mértékben befolyásolja!

EGYÜTTMŰKÖDÉSEK



MDOSZ

Február 16-án a Budapesti Gazdasági Egyetemen közös szakmai rendezvényt szerveztünk a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével „Gyermekek egészségfejlesztése” címmel.

A rendezvényen rendkívül színvonalas előadások hangzottak el a gyermekek testi, mentális fejlődésével kapcsolatban, valamint az edukáció kihívásairól. Számos kutatási eredmény és jó gyakorlat került bemutatásra pl. COSI, NETFIT, Happy-hét, TanTudsz Program, Okos doboz, GYERE program, a 4-10 éves gyerekek tápláltsági állapotának vizsgálata, valamint a középiskolások táplálkozási szokásait felmérő kutatás.

Nestlé - Okos Snack

Az Alapítvány évek óta szakmai partnere a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program keretében kialakításra került Okos Snack projektnek, amelynek koordinációját és minél szélesebb körben történő megvalósítását 2023-ban is segítjük. A program célja, hogy pedagógusok, edzők, felnőtt segítők közreműködésével hiteles információkat biztosítva, játékos formában, különböző kártyák segítségével megismerkedjenek a 8-11 éves gyerekek a kiegyensúlyozott táplálkozás és életmód legfontosabb üzeneteivel. Az idei évben a projekt megvalósítását segítő partnereink: Játékmester Gyermekeprogram (Zoo tábor), Magyar Diáksport Szövetség, V30 Sportközpont, fővárosi és vidéki általános iskolák, valamint sportegyesületek. Az év második felére vonatkozó további együttműködési lehetőségeket folyamatosan keressük.

Nestlé Health Science

A Nestlé 2011-ben alapított üzletága a Nestlé Health Science (NHSc) a táplálkozástudományi szektor nemzetközileg elismert, vezető szereplője. Fogyasztóik egészségét támogató termékskálájuk táplálásterápiában alkalmazott, a betegek tápanyagszükségeltéhez és diétás kezeléséhez igazodó élelmiszerekből, tápszerekből áll, melyeket tudományos kutatások eredményei alapján fejlesztettek annak érdekében, hogy így emeljék magasabb szintre a kezelések hatékonyságát és az egészségmegőrzést.

Az üzletággal történt együttműködés keretében elkészítettük „A rostok szerepe az egészséges táplálkozásban” című hírlevelet, tekintettel arra, hogy az élelmi rostok táplálkozás-élettani szerepe egyre nagyobb figyelmet kap, hiszen sokféle úton járulnak hozzá egészségünk megőrzéséhez, különböző betegségek megelőzéséhez.



EGYÜTTMŰKÖDÉSEK



Quadro Byte

Ahhoz, hogy az alapítvány elérje az általa kitűzött célokat rendkívül fontos az üzleti világ szerepvállalása és támogatása. Hosszú évek óta állunk kapcsolatban a Quadro Byte Zrt. vezetésével, akikkel rengeteg rendezvényen találkoztunk és számos egyeztetést, korábbi együttműködést alakítottunk ki, illetve sikereiket folyamatosan nyomon követjük. Megtisztelő volt számunkra, hogy alapítványunk munkáját méltónak találták arra, hogy támogatásukkal segítsék terveink megvalósítását.

Egyesület a Gyermek Egészséges Lelki Világáért

(EGyELV)

2023. május 18-án megtartotta alakuló ülését az EGyELV, amelynek alapítványunk is tagja lett!

Az egyesület fő célkitűzései:

- Társadalmi összefogás elérése a gyermekek jobb lelki világának elősegítése érdekében tudományos alapokon és a média támogatásával.
- Tudatosság, elsődleges megelőzés, továbbá kezelés nyújtása, mely egyben megelőzés is a következő generációk szempontjából.
- Lehetőleg a társadalom minden rétegét elérő "mentális védőoltás"-sorozattal megelőzni a negatív gyermekkori élményeket és elősegíteni a rezilienciát.
- Büntetések helyett segítség nyújtása. Minden jó szándékú embernek jut szerep!



Magyarország átfogó egészségvédelmi

szűrőprogramjának Obesitas

Munkacsoportja

Alapítványunk megtisztelő szakmai felkérést kapott. 2023. május 26. a Dán Nagykövetségi Rezidencián került megalkotásra a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának Obesitas Munkacsoportja, mely szakmai munkába alapítványunk is bevonásra került a MÁESZ szakmai bizottsági képviseleten belül. Az esemény házigazdája Erik Vilstrup Lorenzen, Dánia magyarországi nagykövete, moderátora pedig Dankovics Gergely a MÁESZ programigazgató volt.



EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

Danone

A Danone felkérésére elkészítettünk egy 50 kérdésből álló kérdez-felelek kvízt a flexitáriánus étrend tematikájával összefüggésben. Ezt alapul véve került kialakításra a Flexitáriánus Kisokos, amely számos hasznos tanáccsal szolgál a téma iránt érdeklődőknek. A cég a fogyasztók számára júniustól nyereményjátékot szervezett a kvíz kérdéseinek felhasználásával, amelynek során 5 héten keresztül hetente 5 új kérdésre kellett választ adni.



Kapcsolatfelvétel

Az elmúlt hónapokban is folyamatosan kerestük azokat a vállalatokat, akik egyetértenek alapítványunk küldetésével és lehetőséget látnak egy esetleges együttműködés kialakítására. Ennek értelmében jártunk pl. a Biotech, DXC Technology Company, a McDonalds, és a Merck vállalatoknál és egyeztettünk az elképzelésekről.

PÁLYÁZATOK



BGA Zrt.

A Nemzeti Együttműködési Alap „Civil szervezetek működésének biztosítására vagy szakmai programjának megvalósítására és működésének biztosítására fordítható összevont támogatás 2023.” című pályázati anyagunkat érvényesnek minősítették, de sajnos nem nyert támogatást.

RENDEZVÉNYEK, AMELYEKEN RÉSZT VETTÜNK

2023. január 25-én részt vettünk a Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogram -amelynek tevékenységét Alapítványunk is segíti- évadnyitó népegészségügyi workshopján és munkacsoporti megbeszélésén a Magyar Tudományos Akadémián, amely eseménnyel a program megkezdte idei munkáját.

2023. március 4-én a Magyar Elhízástudományi Társaság által az Elhízás Világnapja alkalmából rendezett "Életmódprogrammal az elhízás megfékezésére" című továbbképző konferencia és találkozó tudományos programjának "Állítsuk meg az elhízást" elnevezést viselő kerekasztal beszélgetés keretében -pl. a TÉT Platform, MÁÉSZ, MDOSZ mellett- lehetőséget kaptunk az elmúlt években megvalósításra kerülő, és elsősorban az elhízást megelőző szakmai programjaink bemutatására!

2023. március 24-én a Nestlé Food4Talk és a TÉT Platform TÉT Reggeli programjainak összekapcsolt "Beszéljünk arról, amit jól csinálunk!" című eseményén az egészséges táplálkozást elősegítő edukációs programok voltak fókuszban. A kerekasztal beszélgetés során -amelybe alapítványunk is meghívást kapott- közösen kerestük a választ, hogyan lehetnek ezek a projektek hatékonyak a Z- és az alfa-generációk körében. Bemutatásra került néhány mintaként szolgáló projekt, és a kerekasztal-beszélgetés keretében megszólaltak az érintett területek szakemberei is.

2023. április 13-án a Bornemissza Péter Gimnázium adott helyett az Egyesület a Gyermek Egészséges LelkiVilágáért (EGyELV) egyesületet megelőző egyeztető zárt ülésnek.

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet április 18-án tartotta szakmai konferenciáját.

Alapítványunk célkitűzései között a mozgása népszerűsítése is helyet kapott, így kiemelten fontos volt számunkra, hogy április 22-én a Telekom Vivicittá Budapest 2023 rendezvény keretében a Margit-szigeten tarthattunk térítésmentes táplálkozási-dietetikai tanácsadást, hiszen a mozgás mellett a kiegyensúlyozott táplálkozás is nélkülözhetetlen az egészséges életmód megvalósításában!



Telekom
Vivicittá
BUDAPEST 2023

RENDEZVÉNYEK, AMELYEKEN RÉSZT VETTÜNK

2023. május 4-én szervezte meg az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet saját székházában a Best ReMaP projektben végzett feladatai bemutatóját és a hozzá kapcsolódó szakmai workshopot. A Joint Action on Implementation of Validated Best Practices in Nutrition (röviden: Best-ReMaP) egy európai uniós projekt, amelyben majdnem az összes Európai Unió tagállam részt vesz (innen a név „Együttes fellépés”). A projekt átfogó célja a gyermekkori elhízás visszaszorítása az élelmiszer-reformuláció monitorozása (Reformulation), az élelmiszer-marketing korlátozása (Marketing) és a közétkeztetésben minél jobb minőségű élelmiszerek közbeszerzése révén (Public procurement). Az intézet az első és a harmadik szakmai területbe kapcsolódott be aktívan. A találkozó első részében az élelmiszer-reformuláció monitorozás módszertanát és eredményét, illetve az „Élelmiszerek közbeszerzése a közétkeztetésben” munkacsomag céljait, eredményeit és a közbeszerzést megkönnyítő élelmiszer-katalógust mutatták be. A találkozó második felében az OGYÉI moderálásával a Co-create európai uniós projekt által kifejlesztett úgynevezett dialóg fórum módszerrel két témát jártak körül az élelmiszer-reformuláció és közétkeztetési élelmiszer-közbeszerzés területén.

2023. május 18-án tartotta alakuló ülését az Egyesület a Gyermek Egészséges LelkiVilágáért (EGyELV). Az alakuló ülés első része sajtónyilvános volt, az ülés pedig már csak a résztvevőknek, egyesületi tagoknak szólt, ekkor került elfogadásra az alapszabály, illetve megválasztásra az elnök és az elnökség.

Az ESSRG és a VIMOSZ június 8-án a Víg Varjú Étteremben tartotta a PLAN'EAT projekt magyarországi bemutatóját. Az esemény célja volt, hogy elősegítse a témával foglalkozó különböző szereplők közötti tudásmegosztást és együttműködést, illetve hozzájáruljon a környezet és az ember egészségét egyaránt támogató étkezési szokások kialakításához.

A Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar épületében, a Színes Közösségi Tér adott helyett 2023. június 14-én a soron következő júniusi TÉT reggeli szakmai fórumorozat eseménynek, amely a „Fenntartható táplálkozás: összhangban a környezettel és a lélekkel” címet kapta. A fenntartható étrend kialakítása a jövő egyik legnagyobb kihívását jelenti a táplálkoástudomány terén. A világ növekvő népességének élelmezése az élelmiszeripart, sőt a kereskedelmi szektort is választak elé állítja, a fogyasztók sok, jó minőségű és olcsó élelmiszert szeretnének, ugyanakkor egyre inkább érzékelik ennek környezeti hatásait. Az ökológiai katasztrófa elkerülésének érdekében rövid időn belül aktívan változtatnunk kellene táplálkozási szokásainkon (is).



KOMMUNIKÁCIÓ

Weboldal és facebook oldal

Az elmúlt hónapok eseményeiről folyamatosan tudósítottunk weboldalunkon (www.taptudalapitvany.hu) és facebook oldalunkon (Táplálkozástudományért Alapítvány).

Média megjelenések

Az alapítvány működéséről, aktuális tevékenységeiről, elért eredményeiről számos média megjelenés született, többek között a Karc FM rádió különböző műsoraiban, vagy a család.hu-n.



FOLYAMATBAN LÉVŐ AKTUALITÁSOKRÓL RÖVIDEN...

21 Nő az egészségügyért Alapítvány

A tavalyi évben nagy sikerrel megrendezett „Én is tudok főzni” esemény folytatásaként szeretnénk idén is az alapítvány által mentorált fiatalok részére egy újabb főzőshow-t szervezni, amelyhez keressük a támogatókat.

Magyar Diáksport Szövetség

Folyamatban vannak a tárgyalások arra vonatkozóan, hogy az MDSZ által működtetett Aktív Iskola Programba beemelésre kerüljön a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program keretében kialakításra került Okos Snack projekt, amelynek koordinációját alapítványunk végzi.

Fogatlan fogások

Dr. Makara Mihály elképzeléseit segítve közreműködünk a Fogatlan fogások projekt elindításában. Az emberek életében kétszer van fogváltás (tejfogról felnőttkori fogakra, majd ezek kihullásakor műfogsorra) melyek során hetekig, sőt sokszor hónapokig fájdalommal és súlyos nehézségekkel jár a szilárd ételek fogyasztása, azonban jelenleg nincs a lakosság számára készülő pépes vagy folyékony ételekből álló házhoz rendelhető menü.