

TTA HÍRMONDÓ

2025/2

KUBÁNYI JOLÁN elnök



taptudalapitvany@gmail.com



www.taptudalapitvany.hu



EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

BioTechUSA – Együtt a Gyermek Egészségéért program

2025. őszén a **BioTechUSA** egyedülálló, komplex edukációs programot indított a tinédzserek lelki és testi egészségéért. Egyre több fiatal küzd manapság testképzavarral, ami nemcsak a táplálkozásukra, hanem a teljesítményükre is kihat. Erre a problémára kívánták felhívni a figyelmet az **Együtt a Gyermek Egészségéért** programmal, amely során a diákok élményeken keresztül tapasztalhatták meg a mentális és fizikai egészség fontosságát és gyakorlati hasznát pszichológusok, drámapedagógusok és táplálkozási szakértők segítségével. A több elemből álló kezdeményezés a gyerekek edukációja mellett még egy jó ügyet is szolgált, ugyanis a BioTechUSA a programmal a **Mosoly Alapítványt** is támogatta, amit testsúlyproblémákkal küzdő gyermekek művészetterápiás kezelésére fordítanak. A komplex program szeptember közepétől indult, amelyre **8. és 9. osztályos középiskolások** jelentkezését várták.

A kezdeményezésben **5 iskola 160 diákja**, és számos partner vett részt, akik az egészséges táplálkozásról, a helyes testképről, az önértékelésről, a kamaszokat érintő lelki nehézségekről adtak át hasznos információkat.

A komplex program egy szabadulósobával indult a **Kamasztér Alapítvány** jóvoltából, a pszichológusok által vezetett foglalkozáson a diákok a pozitív testképpel, az önbizalommal ismerkedhetnek meg jobban, de a serdülőket érintő lelki problémákról is szó esett.



Ezt követően **alapítványunk** szervezésében a fiatalok részt vettek egy főző workshopon a **VIK Vendéglátó, Turisztikai, Szépészeti Baptista Technikum, Szakképző Iskola és Gimnáziumban**, ahol egészséges uzsonnával vártunk mindenkit, majd Csengeri Lilla táplálkozástudományi szakember vezetésével a diákok a kiegyensúlyozott táplálkozás alapvető ismereteiről beszélgettek interaktív formában. Ezután Molnár György és Hidvégi Hedvig séfek segítségével egy közös főzés során mindenki egy főételt és egy desszertet készített el, amelyet a program végén terített asztalnál elfogyasztottak. A délutáni program részeként szóba került a családi, közös főzés szerepe, a nyugodt étkezés fontossága, valamint a terítésre vonatkozó legfontosabb szabályok is. Minden pedagógus és diák részvételét ajándékkal köszöntük meg!





Harmadi állomásként a tanulók a **Kerekasztal Színház** Lift című interaktív előadását nézték meg, amelynek fő témája az evészavar volt.

Végül pedig a BioTechUSA óbudai székházában a **Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete** egy egészségversenyt szervezett, amelyen a diákok egy képzeletbeli bolygóra érkeztek, ahol az ottélók elvesztették az egészségtudatosságukat, és különböző feladatokon keresztül kellett ezt visszanyerniük, így kiderült mit tanultak a fiatalok a többállomásos program során.

A legjobb eredményt a **XVI. Kerületi Szerb Antal Gimnázium** 8. b osztályos diákjai érték el, akik egyénileg sportutalvánnyal gazdagodtak, míg az iskola egymillió forint értékű támogatást nyert, amelyet sportszerekre vagy a sporttal kapcsolatos beruházásokra fordítanak majd. A többi diák is ajándékkal távozott az eseményről, ugyanis a vállalat minden résztvevőnek biztosított egy sajátmárkás termékekből álló csomagot.

A BioTechUSA-cégcsoport felelősségvállalási programjának célja az adományozásokon túl az edukáció és a társadalmi párbeszéd kezdeményezése olyan fontos témákban, amelyek a magyar lakosság egészségműveltségének fejlesztését szolgálják. A gyermekek egészségtudatosságának kialakítása – amely csakis a pedagógusok és a szülők teljes körű bevonásával és aktív szerepvállalásával valósulhat meg – nélkülözhetetlen a hosszú távú jóllétük szempontjából, hiszen az ebben a korban megtanultak alapozzák meg a későbbi, étkezéssel, pihenéssel és testmozgással kapcsolatos szokásaikat. A cég vezetése őszintén hisz benne, hogy minél korábban sajátítják el a gyerekek az egészséges életvitel alapjait, annál nagyobb eséllyel válnak belőlük tudatos, felelős felnőttek.

Nestlé Hungária Kft – Okos Snack program

Hosszú évek óta működünk együtt a Nestlével a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program keretében megvalósuló Okos Snack projekt népszerűsítése kapcsán, amelynek célcsoportja elsősorban a **7-11 éves** korosztályba tartozó kisiskolások és rajtuk keresztül szüleik. A program célja az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás ismereteinek átadása, és az erre történő törekvés elmélyítése számukra könnyedén befogadható formában. Az elmúlt években folyamatosan emelkedett az együttműködő partnerek köre, 2025-ben 100 partnerrel dolgozott együtt az Alapítvány. Az **5 év alatt összesen 45.249 fő** gyermekhez jutott el sikeresen az Okos Snack program.

Minden évben **tudásszint mérés** történt a gyerekek körében az alapítvány által kidolgozott kérdőív segítségével, melyet a program elején és a program befejezését követően anonim formában töltöttek ki a fiatalok. 2025-ben a mintanagyságot **az első felmérésben 6391 fő, a második felmérésben 5716 fő** adta. A felmérésekben közel azonos arányban vettek részt a fiúk és a lányok, legnagyobb arányban a 9 évesek (17,6% és 18,4%) és 10 évesek (17,6% és 17,3%) voltak.

Néhány eredmény:

A második felmérésben **15,1%-kal nőtt a helyes válaszadók aránya**, miszerint naponta 3 adag tejet- és tejterméket javasolt fogyasztani. Szignifikánsan nagyobb arányban (**88,5%**) választottak a gyermekek zsírszegény tejfölt egy bevásárlás alkalmával, mint a felmérés elején (70,5%).

Nestlé



Számottevő mértékben nőtt a helyes válaszadók aránya (**39,7%-ról 61,7%-ra**), miszerint hetente max. 2-3 alkalommal kerülhet a heti menübe desszert, édesség; valamint **22,2%**-kal, miszerint az ételek utóízésítésére minél kevesebb só javasolt használni.

Felvetődött a kérdés, hogy hosszútávon mennyire eredményes az Okos Snack program? A felvetés elemzésére olyan szülőket szólított meg az Alapítvány, akiknek gyermekei több hónappal korábban részt vettek a programban.

A felmérés saját szerkesztésű **kérdőív** segítségével történt **361 szülő részvételével**. A programban résztvevő gyermekek 66%-a 8-11 éves korcsoportba tartozott.

A válaszokból kiderült, hogy a gyermekek 76%-ának megvannak még az Okos Snack kártyái, több mint fele (58%) elővette a kártyákat, több mint háromnegyede (80%) mesélt otthon a programról.

A projektet követően a gyermekek **közel fele (42%) kezdeményezett változást a család étkezési szokásaiban**. Többségük (86%) a program előtt és után sem tartott divatdiétát. Kiderült, hogy a programot követően a gyermekek 10%-a többet alszik, 33%-a többször segít otthon a főzésben, közel egyharmada (31%) gyakrabban mondja el a problémáit a szüleinek, barátainak, ugyancsak egyharmada (35%) gyakrabban odafigyel arra, hogy szelektíven gyűjtse a szemetet, 21%-a többször tízórazik/uzsonnázik, 20%-a többször reggelizik, negyede (25%) többször nézi meg az élelmiszercímekét.

Érdemes az edukációt minél fiatalabb korban megkezdeni, annak érdekében, hogy a megszerzett tudást a későbbiekben a gyakorlatban is lehessen alkalmazni. Az évente elvégzett tudásszintfelmérések egyértelműen alátámasztják, hogy a kisiskolás kor erre a legalkalmasabb.



PharmaNord

A PharmaNord felkérésére az egészségügyi szakdolgozók részére készült **Gyógyszerész Továbbképzés 2025/1**-es „Az anyagcsere-folyamatok és az étrend multidiszciplináris nézőpontból” különszámában Kubányi Jolán elnök asszony Dr. Juhász Márkkal közösen a „Gyulladásos bélbetegségek és annak specifikus étrendi kezelése” címmel írt cikket.

MESZK Dietetikai tagozat - tagozati tanácsadó testület

A testület tagjaiként alapítványunk véleményezte többek között „Az Egészségügy ágazat szak-, és felnőttképzési fejlesztési koncepciója - szakmai tanulmány munkaanyag”-ot.

VIK Vendéglátó, Turisztikai, Szépészeti Baptista Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium

Alapítványunk együttműködési megállapodást kötött a **VIK Vendéglátó, Turisztikai, Szépészeti Baptista Technikum, Szakképző Iskola és Gimnáziummal**, ahol az Együtt a Gyermekek Egészségéért pilot program főzőtanfolyamait bonyolította le. Jól felszerelt, tiszta, kultúrált tankonyhában dolgozhattak a gyerekek, remek szakoktatók (séfek) irányításával, akiktől nem csak a főzéssel összefüggő technológiákat sajátíthatták el, hanem a higiénia és a konyhai balesetek elkerülése is helyet kapott a foglalkozások alkalmával. Köszönjük az iskola igazgatójának, és helyettesének a lehetőséget, a rugalmas hozzáállást, amely jelentős mértékben hozzájárult a program sikeréhez!



KOMMUNIKÁCIÓ

Életöröm:

Alapítványunk ötödik éve működik együtt a Nestlével a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program keretében megvalósuló **Okos Snack** projekt népszerűsítése kapcsán. A program legfontosabb tudnivalóiról, tapasztalatairól az Életöröm műsorában volt lehetőségünk beszélgetni a Zoo Tábor vezető Kovács Virág társaságában, akik évek óta kiemelt partnereink a projekt gyermekekhez történő eljuttatásában!

RTL Klub:

Lehetőséget kaptunk megszólalóként részt venni az RTL Klub Zöld Bolygó című műsorába készült riportban – amely az RTL Reggeliben is megjelent-, és amelynek legfőbb célja volt, hogy bemutassa az **Okos Snack** programot. A forgatás a budapesti Kondor Béla általános iskolában zajlott, ahol a foglalkozást tartó pedagógus és a diákok is hihetetlen lelkesedéssel vettek részt a projekt bemutató interjú elkészítésében.

HVG:

“Mi közük a vitaminoknak a bélflóránkhoz? – A mikrobiom titkos élete” címmel jelent meg cikk a HVG-ben, amelyben Kubányi Jolán, a Táplálkozástudományért Alapítvány elnöke és Somogyi Sára a BioTechUSA dietetikusa segítettek megérteni, hogyan tarthatjuk karban a saját belső univerzumunkat, hiszen gyakran halljuk a „mikrobiom” kifejezést, mégis kevesen tudják, milyen szerepet játszik a bélflóra az egészségünkben. Több milliárd mikroorganizmus határozza meg, hogy alakul az emésztésünk, az egészségi állapotunk vagy akár a hangulatunk. A bélflóra azonban nemcsak „jó” és „rossz” baktériumok csatát: érzékeny ökoszisztéma, amire az étrendünk és az életmódunk is kihat. Mi történik, ha felborul az egyensúly, és hogyan billenthetjük helyre? Többek között ezekről a témákról is szó esett az interjúban.

ESEMÉNYEK, AMELYEKRE MEGHÍVÁST KAPTUNK

szeptember 7.

Az Egyesület a Gyermek Egészséges Lelkivilágáért (EGYELV) szervezésében a korábbi évekhez hasonlóan alapítványunk 2025-ben is részt vett a Budapest Park **JustEENtime** rendezvényén, amely szeptember 7-én került megrendezésre a 10-15 éves korosztály számára. A program megvalósításában Sajgó-Balogh Dóra, és Simon Kinga dietetikus hallgatók működtek aktívan közre, akik olyan érdekes témákról beszélgettek az érdeklődő tinikkel, mint pl. az energiatartalék fogyasztás, az ételallergiák, divat étrendek stb.



november 14.

Meghívást kaptunk a **MATE szakmai napjára**, amely a TÉT reggeli fórumorozattal közösen került megrendezésre a cukorbetegség nemzetközi világnapján.

november 24.

Az Antal Emese által írt **Nagy gyermek az asztalnál** című könyv bemutatója november 24-én került lebonyolításra a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi karán.



november 26.

Dr. Rurik Imre **Gyakorlati obezitológia** címmel jelent meg könyv a Medicina kiadásában, amelynek bemutatója a Fővárosi Szabó Ervin könyvtárban zajlott.



november 26.

Alapítványunk meghívást kapott a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar fennállásának **50. évfordulója** alkalmából rendezett jubileumi ünnepségre.

november 29.

Alapítványunk tagja a **Magyar Elhízástudományi Társaság** (MET) Prevenációs Platformjának, amelynek értelmében mi is részt vettünk a Budapesten megrendezésre került **XXXIII. Kongresszuson**. Az esemény egyik fő témája volt a "korszerű kezelési módszerek és prevenációs stratégiák". Szakmailag kiemelkedő előadásokat hallhattunk, amelyek között szerepelt Sárga Diána prezentációja az Okos Snack gyermekedukációs program hosszútávú hatékonyságának vizsgálatáról. Büszkék vagyunk rá, hogy a Táplálkozástudományért Alapítvány évek óta segíti ennek a projektnek a népszerűsítését, és több mint 45.000 gyerekhez juttattuk már el a program üzeneteit!



december 9.

Dr. Bíró Lajos felkérésére alapítványunk elnöke **előadást** tartott a táplálkozástudományi szakember mesterképzés hallgatói számára. Bemutatásra került GYERE® - Gyermek Egészsége, az Okos Snack, valamint az Együtt a Gyermek Egészségéért programok.



FOLYAMATBAN LÉVŐ AKTUALITÁSOKRÓL RÖVIDEN...

BiotechUSA

Tárgyalások folynak az Együtt a Gyermek Egészségéért program folytatásáról, amelyben nagy örömmel, és rendkívüli aktivitással veszünk részt a jövőben is.

Nestlé Hungária Kft.

Idén is maximális erővel azon dolgozunk, hogy minél több gyermekhez juttassuk el az Okos Snack program üzeneteit nemcsak az alap- és a bővített csomag tekintetében, hanem kiegészítve egy új projekttel, amely a felelős állattartásról ad információkat játékos formában a gyerekek részére.



TÁMOGASD ALAPÍTVÁNYUNK MUNKÁJÁT! HAMAROSAN RENDELKEZNI LEHET AZ SZJA 1+1%-RÓL!

A non profit szervezetek fennmaradása, céljai elérése érdekében végzett tevékenységeinek finanszírozása sajnos egyre nehezebb!
Hamarosan nyilatkozni lehet a 2025. évi befizetett személyi jövedelemadód 1 %-áról, amelyet egy regisztrált civil szervezetnek ajánlhatsz fel!
Gondolj alapítványunkra, támogass minket!

Köszönjük ha hozzájárulásoddal segíted munkánkat!

Bankszámlaszámunk:
Táplálkozástudományért Alapítvány
OTP 11704007-22049711

