

® **European**  
**School Sport**  
**Day**  
Hungary

#ESSD2019

@mdsz\_hssf  
essdeurope  
@european\_school\_sport\_day

#BEACTIVE5  
EURÓPAI SPORTHÉT

Az Európai Unió  
Erasmus+ programjának  
társfinanszírozásával



## Egészséges táplálkozás

Így segítheted a gyermekeket, hogy több vizet,  
zöldséget és gyümölcsöt fogyasszanak

Eszköztárunk ötleteket ad az élethosszig tartó  
**egészséges táplálkozás megalapozásához**

## EURÓPAI DIÁKSPORT NAPJA: HOZZUK MOZGÁSBA AZ ISKOLÁKAT!

Mi lenne, ha minden gyermek sportolhatna és játszhatna az iskolában?  
Mi lenne, ha minden iskola szánna egy napot a sport megünneplésére?  
Segítené ez a diákokat abban, hogy elinduljanak az élethosszan tartó aktív életmód felé vezető úton?

Szerintünk IGEN! Csatlakozz hozzánk! 2019-ben újra megrendezzük az Európai Diáksport Napját!

Az Európai Diáksport Napja (European School Sport Day® - ESSD) az Európai Bizottság támogatásával, az Erasmus+ program keretében valósul meg, és része az Európai Sporthét #BeActive kampánynak.

**#BEACTIVE5**  
EURÓPAI SPORTHÉT 

 Az Európai Unió  
Erasmus+ programjának  
társfinanszírozásával



## TARTALOM

- |   |                                   |    |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | VÁLASZD AZ EGÉSZSÉGESET!          | 4  |
| 2 | 3 EGYSZERŰ TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLY   | 5  |
| 3 | EGÉSZSÉGES KÖRNYEZET MEGTEREMTÉSE | 6  |
| 4 | PROGRAMÖTLETEK                    | 8  |
|   | 4.1. ÁLTALÁNOS ISKOLÁKNAK         | 8  |
|   | 4.2. KÖZÉPISKOLÁKNAK              | 10 |
|   | 4.3. ISKOLAKERT                   | 12 |
| 5 | ESSD, 2019. SZEPTEMBER 27.        | 13 |

# 1

## VÁLASZD AZ EGÉSZSÉGESET!



### TÉNY

*A túlsúly és elhízás kialakulása sok esetben megelőzhető egészséges táplálkozással és rendszeres fizikai aktivitással.*

Az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás és a megfelelő mennyiségű alvás nagymértékben hozzájárulnak a hosszú, egészséges élethez. A gyerekek minden nap találkoznak olcsó, fogyasztásra kész, feldolgozott ételekkel, melyek többsége energiában gazdag, tápanyagokban szegény.

Ugyanakkor a diákok egyre több időt töltenek képernyők előtt ülve, és az iskolai, illetve az iskolán kívüli sportolási lehetőségeik is sokszor korlátozottak. Európában minden ötödik gyermek túlsúlyos vagy elhízott. A gyermekkori túlsúly és elhízás egész életre befolyásolja az egészségi állapotot.

Napjainkban világszerte 124 millió gyermek küzd az elhízással, ami tízszeres növekedést jelent az elmúlt 40 évben. 2030-ra a világ népességének a fele túlsúlyos vagy elhízott lesz, amennyiben nem teszünk ellene időben, figyelmeztet az Egészségügyi Világszervezet (WHO). Te és az iskolád is sokat tehettek ez ellen! Csatlakozzatok az idej ESSE-hez!

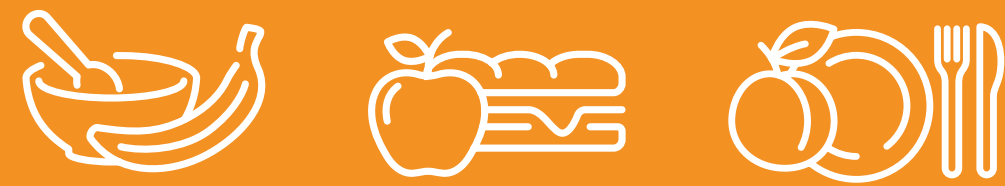
Az iskoláknak nagy szerepe van a diákok életmódjának formálásában, hiszen a gyermekek szokásai iskoláskorban alakulnak ki.

Használd ezt az útmutatót a diákok élethosszig tartó egészséges táplálkozásának megalapozásához a megfelelő mennyiségű víz-, gyümölcs- és zöldségfogyasztás népszerűsítésével!

# 2

## 3 EGYSZERŰ TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLY

**1** Minden étkezéskor fogyassz zöldséget és gyümölcsöt!



**2** Válassz friss, szezonális és helyi termékeket!



**3** Igyál vizet!



A zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend olyan rostokat, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek nélkülözhetetlenek a növésben és fejlődésben lévő szervezet számára, továbbá az antioxidánsok erősítik az immunrendszer védekező képességét. A rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztással megelőzhetjük a szívbetegségek, a stroke, a magas vérnyomás, a cukorbetegség és egyes rákbetegségek kialakulását. Kutatások azt is bizonyítják, hogy a rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás segíthet megtartani az egészséges testsúlyt.

A diákok számára a víz a legjobb választás a folyadékvesztés pótlására. Gyermeknek naponta legalább 2 liter víz fogyasztása javasolt. A dehidratáltság számos negatív következménnyel jár, amit el kell kerülni. A cukros üdítőkben rengeteg kalória van, amely hozzájárul az elhízáshoz és a fogszuvasodáshoz. Válaszd a vizet a cukros üdítők helyett, hogy elkerüld a felesleges kalória- és cukorbevitelt!

## KIKET VONJUNK BE?

- *Pedagógusokat*
- *Iskolai dolgozókat*
- *Szülőket*
- *Helyi vállalkozókat, szervezeteket*
- *És ... a gyermekeket!*

## Tudtad?

- A tanulók szívesebben fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt, ha érdekesen, változatosan tálaljuk.
- A gyermekek szívesebben esznek zöldséget és gyümölcsöt, ha kezükbe vehetik, megszagolhatják, esetleg maguk termesztetik őket.
- Kedvet kapnak a zöldség- és gyümölcsfogyasztáshoz, ha képeket, rajzokat látnak róluk.
- A vízfogyasztást azzal ösztönözhetjük, ha zöldséggel vagy gyümölccsel ízesítjük vizüket.

Az ESSD szervezése során bevonhatsz iskolán kívüli helyi szereplőket is, hogy még sikeresebb legyen a program. Például helyi termelők vagy az önkormányzat biztosíthatja a vizet, a friss zöldségeket és gyümölcsöket az iskolának.

### ***Időben fogj hozzá az előkészületekhez, hogy minél több partnert találj a program szervezéséhez! Néhány tipp:***

- Mérd fel, hogy kik a lehetséges helyi partnerek, és gondold át, hogyan tudod bevonni őket!
- Alakíts ESSD-munkacsoportot az iskolában, így könnyebb lesz a tervezés és a felkészülés!
- A kezdetektől fogva vonj be tanárokat, diákokat, szülőket, esetleg más iskolai dolgozókat!
- Térképezd fel a már létező, az egészséges életmódhoz kapcsolódó helyi, regionális vagy országos programokat, amelyekhez csatlakozhatnátok!
- Derítsd ki, hogy van-e lehetőségetek iskolakert kialakítására, vagy van-e olyan iskola a közelben, ahol iskolakertet művelnek!
- Nézz utána, van-e elérhető közelségben közösségi kert, amelynek gondozásában az iskola tanulói is részt vehetnének!
- Keresz szponzorokat, akik friss gyümölcsökkel, zöldségekkel vagy ivóvízvételi lehetőség telepítésével támogathatnák az intézményt!
- Vonj be szülőket, akik önkéntes alapon segíteni tudnak a víz beszerzésében!

## ÁLTALÁNOS ISKOLÁKNAK

## 1. Rajzpályázat

A rajzversenyek népszerűek a kisiskolás diákok között. Megrendezhetitek az osztály vagy az iskola diákjai részvételével, de akár szélesebb körben is.

- Jelölj ki egészséghez kapcsolódó témákat! Néhány javaslat:
  - Mit jelent számodra az egészséges táplálkozás?
  - Rajzold le, honnan származnak a kedvenc zöldségeid, gyümölcsleid!
  - Hogyan táplálkozzunk egyszerre egészségesen és környezettudatosan?
- Célszerű több korcsoportban meghirdetni a pályázatot.
- A pályázatot érdemes már szeptember elején kiírni a díjazás pontos megjelölésével.
- Állíts össze zsűrit, amelynek tagjai szülők és pedagógusok, sőt, gyerekek is lehetnek!
- Olyan motiváló díjakkal jutalmazd a résztvevőket, amelyek kapcsolódnak az egészséges táplálkozás, a rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás, illetve a mozgásgazdag életmód témaköréhez.
- A nyerteseket az Európai Diáksport Napján díjazd!
- A nyertes rajzokat kifüggesztheted az iskolai menzán is.





## 2. Poszterkészítés

- Kérd meg a diákokat, hogy készítsenek a szüleiket és rokonaikat megszólító posztereket a vízfogyasztás fontosságáról!
- Csoportok vagy egész osztályok együttműködésével készülhet poszter a cukros üdítők negatív hatásairól, amely kiegészülhet egy bemutatópulttal is.

## 3. Személyre szabott bögrék, poharak, kulacsok

Manapság népszerű a személyre szabott, egyéni kulacs és bögre, ezekkel motiválhatod a gyermekeket a környezettudatosságra és a minél gyakoribb vízfogyasztásra. A diákok saját kezűleg dekorálják a bögréiket és kulacsaikat filctollal, festéssel vagy matricával! Az osztályteremben keress olyan helyet a kulacsok és bögrék tárolására, ahol a tanulók ezekhez könnyen hozzáférhetnek!

## 4. „A vízivás bajnoka”

Válaszd ki azt a tanulót, aki érdemes a „vízivás bajnoka” címre, hiszen megfelelő mennyiségű vizet iszik a nap során. A többiek kövessék a példáját, hogy ők lehessenek az új bajnokok.

## 5. Egyéb nagyszerű kihívások

Egyszerű napi, heti vagy havi kihívásokkal a gyermekek könnyen bevonhatók. A feladatok teljesítését kitűzőkkel, apró díjakkal jutalmazhatjuk. Íme néhány ötlet:

- Hetente kóstoljanak meg a diákok olyan zöldséget vagy gyümölcsöt, amit még korábban soha nem ettek! A kóstolás után rajzolják le vagy írják le az élményt!
- Minden nap egyenek legalább egy almát!
- Minden nap fogyasszanak szezonális zöldséget és gyümölcsöt! Ahhoz, hogy a gyermekek tudják, mikor érnek az egyes termények, készíthettek naptárat.
- Hetente tanulják meg egy egészséges harapnivaló elkészítését, és mutassák meg a társaiknak! Állítsanak össze egy listát a kedvenc egészséges ételeikről!
- Teljesítsék a „buborékmentes hónap” kihívást!

**KÖZÉPISKOLÁKNAK**

**1. A tanulókat megkérheted, hogy a vizespalackjaikra ragasszanak „Igyál meg!” matricát, feliratot.**

**2. Tehetségek versenye**

Szervezhetsz filmkészítő- vagy énekversenyt az iskolán belül, esetleg iskolák között.

- Célszerű több, az egészséghez kapcsolódó témát megadni.
- A versenyt hirdesd meg az ESSD-vel együtt iskolakezdekor, szeptember elején, a tanulókat a nyereményekről is tájékoztasd!
- A zsűrizésbe bevonhatsz tanárokat, szülőket, diákokat és a programot támogató, külső partnereket is.
- Olyan motiváló díjakat válassz, amelyek kapcsolódnak az egészséges életmód témájához!

**3. Kihívásra fel!**

Hirdess havi/heti kihívásokat a tanulók körében, amelyek több témát is lefednek az egészséges életmódhoz kapcsolódóan. A kihívások az ESSD napjáig tartanak. Néhány példa:

- „Cukrosital-mentes hónap” kihívás
- „Hozzáadottcukor-mentes hónap” kihívás
- „Energiaital-mentes hónap” kihívás

**4. Mérd fel a diákok táplálkozással kapcsolatos ismereteit!**

## KVÍZ

Olyan ingyenes internetes alkalmazások, mint a Kahoot! segítségével könnyen és gyorsan összeállíthatsz az alábbihoz hasonló kvízeket.

**1. Állítsd sorrendbe az alábbi gyümölcsöket, zöldségeket víztartalmuk alapján! Kezd a legalacsonyabb víztartalmúval!**

- (A) Alma
- (B) Eper
- (C) Retek
- (D) Uborka
- (E) Narancs

MEGOLDÁS: A), E), B), C), D) alma – 84%, narancs – 87%, eper – 92%, retek – 95%, uborka – 96%

**2. Az alábbiak közül melyik nem tartalmaz rostot?**

- (A) Brokkoli
- (B) Zabpehely
- (C) Sült hús
- (D) Alma
- (E) Babfőzelék

MEGOLDÁS: C). Rostot csak a növényi eredetű ételek tartalmaznak, a húsok nem. A megfelelő rostbevitel azért fontos, mert javítja a vércukorszintet, csökkenti a koleszterint és segíti a bélmozgást.

**3. A testsúlyod hány százaléka áll vízből?**

- (A) 60%
- (B) Életkortól függ
- (C) 70%
- (D) 30%

MEGOLDÁS: B). Újszülötteknél 75-80%, aztán az első év végére 60%-ra csökken, majd 60 év felett tovább csökken, kb. 50%-ra.

**4. Mennyi vizet szükséges naponta fogyasztanod?**

- (A) 8 pohárral
- (B) Annyit, hogy a vizelet színe színtelen vagy halványsárga legyen
- (C) Az egészségi állapottól, a fizikai aktivitástól és az éghajlattól függ
- (D) Annyit, hogy ne érezz szomjúságot

MEGOLDÁS: Mindegyik válasz igaz.

**5. Egy kis üveges (0,5 liter, 500 ml) kóla elfogyasztása után hány percet kell futnod ahhoz, hogy a bevitt kalóriát elégeds?**

- (A) 8
- (B) 18
- (C) 23
- (D) 30

MEGOLDÁS: B) és C). Egy fél literes kóla átlagosan 230 kcal-t tartalmaz. Egy 55 kg-os nő 9,5 km/h sebességű futás esetén kb. 10 kalóriát éget el percenként, így neki 23 perc futás kell, egy 70 kg-os férfi kb. 12,3 kalóriát, így neki 18 percet kell futnia.

## ISKOLAKERT

*Használt műanyag palackokat vagy PVC-cső-  
veket is használhatsz a kert kialakításához.  
Vonj be tanulókat, tanárokat és szülőket is!*

Egy iskolakert kialakítása és fenntartása remek lehetőséget kínál a fizikai aktivitásra, arra, hogy a gyermekek megtanuljanak felelősen viselkedni, és elsajátítsák a zöldség- és gyümölcsstermesztés fortélyait.

Az iskolakert művelése kevés eszközzel is elkezdhető. Nem kell hozzá feltétlenül nagy terület, hiszen egy kisebb kert is alkalmas lehet hagyma, saláta, fűszernövények vagy akár paradicsom termesztésére is.

Az ESSD 2019 remek alkalom arra, hogy iskolakertet hozzatok létre. Néhány tipp arra az esetre, ha már kiszemeltétek a kert helyét:

- Szervezz versenyt a tanulók, tanulócsoportok vagy osztályok körében az iskolakert megtervezésére! Ösztönözd az innovatív gondolkodást!
- A kerttel kapcsolatos terveket egy kiállítás keretén belül bemutathatják a versenyzők.
- Keress szponzort, aki hozzájárul a győztes kert kialakításához. A támogatókat mutasd be az ESSD 2019 nyitó vagy záró rendezvényén!
- A kert gondozásáért mindig más és más osztály legyen felelős!



5

ESSD, 2019. SZEPTEMBER 27.

- Népszerű esemény lehet egy közös farm- vagy termelőipiac-látogatás.
- Rendezz programokat az iskolakertben!
- Szervezz közös főzést a tanulókkal!
- Szervezhetsz beöltözős bulit, ahol a diákok zöldség vagy gyümölcs jelmezbe öltöznek.
- Szelficunamira fel!

Kérd meg a tanulókat, hogy készítsenek szelfiket a fenti programokon, és osszák meg kedvenc közösségimédia-csatornáikon az egészséges táplálkozás és a vízfogyasztás fontosságát hangsúlyozva! (Használjátok a #ESSD2019 hashtaget!)

- Egy napra tiltsd be a cukros italok árusítását az iskolabüfében!
- Alakítsatok ki saláta- vagy gyümölcsbárokat az iskola területén!
- Rendeztetek be vízivósarkokat!

Jelölj ki egy helyet vagy termet az iskolában a vízivósaroknak! Ezek kialakításakor törekedj arra, hogy csendes, nyugalmas környezet várja a felfrissülni vágyókat! Szerezz be a víz tárolására alkalmas edényeket! A vizet különböző zöldségekkel, gyümölcsökkel ízesíthetitek, például almával, uborkával, lime-mal, citrommal vagy narancssal. Kérd meg a gyerekeket, hogy tervezzenek logót a vízivósarokhoz!

® **European** ·····  
**School Sport** ·····  
**Day** ·····  
**Hungary**

**#ESSD2019**

**#BEACTIVE5**  
**EURÓPAI SPORTHÉT** 5 ÉVE






Az Európai Unió  
Erasmus+ programjának  
társfinanszírozásával

## KAPCSOLAT

Többet szeretnél tudni az ESSD-ről?  
Látogass el honlapunkra: **[www.essd.eu](http://www.essd.eu)**

Kérdés esetén, vedd fel velünk  
a kapcsolatot: **[info@essd.eu](mailto:info@essd.eu)**

 @mdsz\_hssf  
 essdeurope  
 @european\_school\_sport\_day