

Nyilatkozat megvalósított ismeretterjesztő és szemléletformáló programokról az EFOP-1.8.5-17-2017-00058 azonosítószámú pályázathoz

A Tápai Antal Szakközép- és Szakiskola Oktatásáért Alapítvány által megvalósított EFOP-1.8.5-17-2017-00058 azonosítószámú pályázathoz kapcsolódóan érkezett hiánypótlási felhíváshoz kapcsolódóan az alábbi nyilatkozatot teszem:

A pályázati program keretében az alábbi **ismeretterjesztő programokat** valósítottuk meg:

sorszám	program címe	program dátuma	előadó neve	tevékenység tartalma	kapcsolódás a Felhívás 3.1.1.1 1/1/d pontjához
1.	A helytelen táplálkozás veszélyei	2018. március 28. 8.00-10.00	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	Az iskolai diáknap programja volt a helyes és helytelen táplálkozásról szóló beszélgetés, amelyben egymást váltva több osztály vett részt. Táplálkozásunk kihat szervezetünk védekező rendszerére, különféle betegségek kialakulására, de a gyógyulásra is. A 9/5 és a 9/6 osztályokkal megbeszéltük, hogy az étvágytalanság, a fogyás, és az egyre romló állapot alultápláltsághoz vezető ördögi körének kialakulása miként befolyásolható. Egészségünk szempontjából meghatározó jelentőségű tápláltsági állapotunk, a nem megfelelő étkezés ugyanis számos betegséget, illetve szövődményeket idézhet elő. Fontos tehát a megfelelő, személyre szabott	mintaétrendek helytelen táplálkozás kockázatai

				étrend összeállítása, minél változatosabb élelmiszerekből, ételekből összeválogatva.	
2.	A helytelen táplálkozás veszélyei	2018. március 28. 10.30-12.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	Közösen vitatták meg a csoportok tagjai (9/A, 9/B) a foglalkozást vezetővel, hogy milyen következményei lehetnek a helytelen táplálkozásnak. Azonosították a mesterséges anyagok okozta veszélyeket, szóba került az alacsony energiaszint, ismétlődő fejfájás, fáradtság, gyenge immunrendszer, bőrelváltozások, túlsúly, emésztési problémák. Komoly vita alakult ki arról a javaslatról, hogy a gyorséttermekben engedélyezni kellene, hogy koleszterincsökkentő gyógyszerrel együtt árulják a hamburgert és a sült krumplit, így a fogyasztók azonnal semlegesíthetnék is az ilyen ételek káros hatását. A diákok egy része nem érzékeli komoly problémának a gyorséttermek étel- és italkínálatát,	mintaétrendek helytelen táplálkozás kockázatai

				mondván, hogy ők nem rendszeres fogyasztók.	
3.	A helytelen táplálkozás veszélyei	2018. március 28. 12.30-14.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	A 10/A osztállyal megvalósult program a pontos tápláltsági állapotot állította középpontba. Ez első ránézésre nem állapítható meg, mert – bár függ tőle – a tápláltsági állapot nem azonos a testtömeggel. Lehetnek azonban kisebb-nagyobb változások, amelyekre különösebb vizsgálat nélkül is figyelhetünk. A bőr alatti zsírszövet mennyisége ugyanis fokozatosan csökken alultápláltság esetén, s így a szemek alatti zsírszövetvesztés hatására a szem beesetté, karikássá, a pofatáji zsírszövet fogyatkozása következtében a bőr lazává, táskássá válhat. Az alultápláltság előrehaladottabb állapotára jellemző az izomszövet csökkenése, amelynek egyik tünete, hogy a halánték területe horpadttá alakul. Árulkodó lehet – mérsékelt vagy súlyos	mintaétrendek helytelen táplálkozás kockázatai

				<p>alultápláltságra utalhat – azonban már az is, ha azt tapasztaljuk, hogy az egyébként mozgásszervi betegségben nem szenvedő ember a fekvő helyzetből nehezen tud felülni. A diákok beszélgetés közben felidéztek olyan ismerősöket, akiknél a fenti tünetek tapasztalhatók. Ijesztő tényként állapították meg a tanulók, hogy szinte mindenki ismer a környezetében a tápláltsági szinten kóros elváltozást mutató egy-két embert.</p>	
4.	Salátakészítés	2018. március 28.	Asbóth Norbert Mihály-Seres Sári	<p>A tanulók friss zöldségekből, gyümölcsökből készítettek salátát. Szaktanári irányítás mellett áttekintették a salátakészítés fő szabályait az előkészítéstől, a feldolgozástól és összeállítástól egészen a tárolásig. Külön figyelmet szenteltünk a lehetséges veszélyforrásokra: a C és B vitaminok nagy része az előkészítés és a feldolgozás során veszik el,</p>	<p>mintaétrendek, konyhai eszközök biztonságos használata</p>

				<p>csakúgy, mint az ásványi sók bizonyos mennyisége. A tanulók a gyakorlatban kipróbálták a salátanövények mosási technikáját (egészben megmosni, utána kiválogatni, megtisztítani és felaprítani). A mosást vízsugár alatt végezték nagy tálban hogy a feldarabolt növény ne veszítse el vitaminjait és ásványi sóit. A saláta összeállítása két szakaszban történt: először óvatosan elvegyítettük egymással a saláta alapanyagait, majd hozzáadtuk az öntetet és ízesítettük. Mivel a legfontosabb vitaminok és ásványi sók fény- és hőérzékenyek, ezért már vásárláskor ügyelni kell arra, hogy a salátafélék naptól védett helyen legyenek.</p>	
5.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4. 10.30-11.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia Mihály-Seres Sári	<p>A 9/2 osztályt központifűtés- és gázhálózatrendszer-szerelő tanulók alkotják. Számukra kiemelten érdekes volt a fizikai állóképesség és vitalitás erősítése, valamint a vegyszermentes hazai élelmiszerek</p>	krízishelyzetek kezelése

				beszerzése témakör. Dr. Siposné Gyarmati Terézia biológia-kémia szakos tanárnő és Mihály-Seres Sári dietetikus irányításával a tanulók elemezték a tudatos vásárló 12+1 pontját.	
6.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4. 11.30-12.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia Mihály-Seres Sári	A 9/1 osztályba hegesztő tanulók járnak, így az előadás programjában kiemelten szerepelt a fizikai állóképesség növelése a táplálkozás segítségével. Az iskolai tanévkezdő projekthét egyik programeleme volt a Tudatos vásárló leszek! interaktív előadás. Mitől tudatos a vásárló? Mi azt gondoljuk, hogy a tudatos vásárlás ma többet kell, hogy jelentsen annál, hogy képviseljük és érvényesítjük saját jogainkat és érdekeinket. Fontos, hogy etikailag és környezetileg is tudatosak legyünk, ami azt jelenti, hogy saját magunkon túl másokra is tekintettel vagyunk.	krízishelyzetek kezelése, helytelen táplálkozás
7.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4.	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	A 11/C osztály rendészet és közszolgálat valamint	krízishelyzetek kezelése

		12.30-13.30	Mihály-Seres Sári	épületgépészet ágazatban szakmát tanuló diákokból áll. Emiatt a programban az átlagosnál nagyobb hangsúlyt kapott a klímaváltozással összefüggő kihívások kezelése, a fűtési és hűtési rendszerek kialakításának elvárásai és a szabályozások jogi háttere. A tanulókat leginkább a reklámok érdekelték, ehhez kapcsolódóan foglalmaztak meg kérdéseket.	
8.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4. 13.30-14.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia Mihály-Seres Sári	A 11/B osztály tanulói szépsészeti képzésben (fodrász, kozmetikus) vesznek részt, így ezen a programon kiemelt hangsúlyt kapott a vegyszermentesség, a bio- és natúr kozmetikumok, tisztítószeres témája, valamint a vállalkozások fogyasztói tudatos szemléletű működtetése. A tanulókat a fogyókúra termékek reklámja, és a megtévesztő formában megfogalmazott reklámok érdekelték.	krízishelyzetek kezelése
9.	Szaloncukorkészítés	2018. december 20.	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	Mivel a szaloncukor magyar édesipari termék, és szorosan kötődik a	helytelen táplálkozással összefüggő egészség-

				<p>karácsonyi hagyományokhoz, így része az ünnepi mindennapoknak. Nagyon sokan fogyasztják, sokan maguk készítik, így a nemzeti hagyományok ápolása mellett meg tudtuk mutatni a diákoknak, hogy lehet egészséges, cukormentes szaloncukrot is készíteni házilag, és nem kell a magas cukor tartalmú, bolti, nagyüzemi szaloncukrot megvásárolni. A program során a diákok aszalt gyümölcsös szaloncukrot készítettek.</p>	<p>kockázatok diétás étrend</p>
10.	TEK-BUDO gála	2018. november 22.	nem releváns	<p>A program célja a mozgás, a mozgásművészet és az egészségmegőrzés fontosságának hangsúlyozása egy közösségi rendezvényen keresztül. A gálán iskolánk rendész tanulói vettek részt, akik számára a program bemutatta az egészséges életmódra, az egészséges táplálkozásra alapozott rendszeres mozgásban rejlő élsportbeli</p>	<p>helytelen táplálkozással összefüggő egészségügyi kockázatok</p>

				<p>lehetőségeket. A két téma – a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás – tehát együtt tudja a leghatékonyabban elérni a szemléletformáló célt.</p>
--	--	--	--	---

A pályázat program keretében az alábbi **szemléletformáló programokat** valósítottuk meg:

sorszám	program címe	program dátuma	előadó neve	tevékenység tartalma	kapcsolódás a Felhívás 3.1.1.1 3. pontjához
1.	Az egészséges életmód	2018. március 28.	Mihály-Seres Sári	<p>Az iskolai diáknapi egyik programja volt az egészséges életmód mindennapi megvalósulásához kapcsolódó interaktív előadás, amelyet Mihály-Seres Sári dietetikus tartott 45 perces időkeretben forgószínpadszerű rendszerben. A nap folyamán 5 osztály vett részt a programon. Az osztályok kiválasztása az életmóddal kapcsolatos, a tanulók táplálkozási szokásait felmérő kérdőív kiértékelésének eredménye alapján történt. Az előadó rávilágított, hogy az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. A feldolgozott témák: táplálkozás, mozgás, víz, levegő,</p>	tájékoztató nap

				napfény, életritmus, mértékletesség, lelki egyensúly.	
2.	Együnk vagy igyunk	2018. október 26. 8.00-9.30	Mihály-Seres Sári	Mivel az energiatalok fogyasztása jellemző a középiskolás körében, arra kértük a dietetikus szakemberünket, hogy mutassa be a tanulóknak az energiatalok működési mechanizmusát, veszélyeit. A 9/C osztályban fodrászok és kozmetikusok tanulnak, így az általános ismeretanyag mellett, külön figyelmet kapott az energiatalok szervezetre gyakorolt hatása. Az energiatal által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiatal fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége egy kimerült, energiáját vesztett szervezet lesz, ami egészségkárosodáshoz vezet. Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítja az igazi energiát és jelenti az egészség megőrzését!	tájékoztató nap
3.	Együnk vagy igyunk	2018. október 26. 9.30-10.00	Mihály-Seres Sári	A 11/C osztályban az általános ismeretanyag mellett külön figyelmet kapott az energiatalok gyártásának folyamatos növekedése, a piac működése, a reklám és a vásárlásösztönző	tájékoztató nap

				hatáselemek egyéni kezelésének lehetőségei, módszerei. Mihály-Seres Sári dietetikus előadásában kitüntetett figyelmet kaptak az energiatalok és káros hatásuk. A középiskolás fiatal felnőtt korosztály körében igen sokan fogyasztanak rendszeresen kávé, szénsavas üdítőket és energiatalokat.	
4.	Együnk vagy igyunk	2018. október 26. 10.00-11.30	Mihály-Seres Sári	A 11/B osztályban az általános ismeretanyag mellett külön figyelmet kapott az energiatalok fogyasztásának kardiológiai hatásainak elemzése, a függőség kialakulásának veszélyei, valamint a cukorbetegség növekvő kockázata is. Mihály-Seres Sári dietetikus előadásában kitüntetett figyelmet kaptak az energiatalok és káros hatásuk. A középiskolás fiatal felnőtt korosztály körében igen sokan fogyasztanak rendszeresen kávé, szénsavas üdítőket és energiatalokat.	tájékoztató nap
5.	Együnk vagy igyunk	2018. október 26. 11.30-13.00	Mihály-Seres Sári	A 10/C osztályban rendvédelem és épületgépészt ágazatban tanulnak szakmát a diákok, így az általános ismeretanyag mellett, külön figyelmet kapott az energiatalok fogyasztása szabályozásának jogi háttere, az európai szabályozási folyamatokba betekintés, különös tekintettel az Európai Élelmiszer-	tájékoztató nap

				biztonsági Hatóság vizsgálati eredményeire. Mihály–Seres Sári dietetikus előadásában kitüntetett figyelmet kaptak az energiatalok és káros hatásuk	
6.	Hagyományörző disznóvágás	2018. december 4.	Feketű Béla	A balástyai Tóbanjáró Lovasudvarban megvalósított program során egy mangalica sertés feldolgozása történt. Húsának élvezeti értéke – zsírsav összetételének köszönhetően – nagyobb, mint más fajtáké, valamint cink-, vas- és B1-vitamin tartalma is kedvező. Zsírszegényen elkészítve, megfelelő köretekkel – salátával, párolt zöldséggel – együtt tálalva azonban a mangalica is beilleszthető a kiegyensúlyozott étrendbe. A program legfontosabb üzenete: a mértékletesség és a tudatosság szempontjainak figyelembe vételével nem kell száműzni minden hagyományos ételt az étrendünkből.	főzőverseny tájékoztató nap
7.	Fűszerfelismerés	2018. március 28.	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	Az iskolai diáknap programja volt a fűszerfelismerés, amelyhez a Tápai épület aulájában felállított asztalokon elhelyezett fűszerek jelentették az alapot. A fűszerkertbe vásárolt fűszerek a végleges elhelyezésük előtt még egy sokak számára érdekes feladatként szolgálták a szemléletformálást. A kakukkfű,	tájékoztató nap

				zsálya, rozmaring, levendula, borsmenta és a citromfű bizony feladta a leckét a tanulóknak, még úgy is, hogy a „csak” párosítani kellett a fűszereket a hozzájuk tartozó fűszerkártyákkal.	
8.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4. 8.00-9.00	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	A 9/C osztály rendészet és közszolgálat valamint épületgépészet ágazatban szakmát tanuló diákokból áll. Emiatt a programban az átlagosnál nagyobb hangsúlyt kapott a klímaváltozással összefüggő kihívások kezelése, a fűtési és hűtési rendszerek kialakításának elvárásai és a szabályozások jogi háttere. Az iskolai tanévkezdő projekthét egyik programeleme volt a Tudatos vásárló leszek! interaktív előadás. Mitől tudatos a vásárló? A klasszikus fogyasztóvédelem szerint tudatos vásárló az, aki nem hagyja, hogy átverjék.	tájékoztató nap
9.	Tudatos vásárló leszek	2018. szeptember 4. 9.30-10.30	Dr. Siposné Gyarmati Terézia	A 9/B osztály tanulói szépségügyi képzésben (fodrász, kozmetikus) vesznek részt, így ezen a programon kiemelt hangsúlyt kapott a vegyszermentesség, a bio- és natúr kozmetikumok, tisztítószeres témája, valamint a vállalkozások fogyasztói tudatos szemléletű működtetése. Mivel iskolánk Fogyasztói	tájékoztató nap

				tudatosságra nevelő iskola, így kiemelten fontosnak tekintjük a tudatos vásárlói szemlélet kialakítását.	
10.	Karácsonyi élelmiszerek	2018. december 20.	Mihály-Seres Sári	A téli szünet előtti utolsó tanítási napon az érdeklődő diákok a karácsonyi ünnepkörhöz köthető élelmiszerekkel ismerkedtek meg elméletben és gyakorlatban egyaránt. A karácsonyi ünnepkörhöz hozzátartoznak a bőséges lakomák is, amelyekben megtalálhatóak részben a régi nemzeti hagyományok, részben pedig a nemzetek szokásainak keveredése, illetve a hagyományos mellett a modern – korszerű konyhatechnológia. Az ünnepek alatt mindenki próbálja a legfinomabb menüvel elkápráztatni szeretteit, barátait, hiszen az étkezés a családi, valamint a társadalmi élet egyik szerves alkotója. Mihály Seres Sári dietetikus az érdeklődő diákoknak arról tartott tájékoztatót, hogy az egészséges táplálkozás is lehet finom. Előadásában kitért a kelbimbó, édesburgonya, sült pulyka, lazac, gesztenye, vörös áfonya és a mandarin fogyasztásának előnyös hatásaira.	fórum tájékoztató nap főzőverseny

				Kitért ezen ételek vitamintartalmára, fogyasztásának élettani hatásaira, előnyeire. A program végén a tanulók süthettek mézes kalácsot, almát, készíthettek szaloncukrot, üvegmécsest és karácsonyi manókat.	
--	--	--	--	--	--

Szeged, 2021. 09. 15.

Asbóth Norbert

Mihály-Seres Sári

Dr. Siposné Gyarmati Terézia

Feketű Béla
Tápai Antal Alapítvány