

# Miből Mennyit Egyek – digitális életmód program

Varga-Futó Ildikó, Ressely-Szarvas Veronika,  
Antal Emese, Nácsa Zoltán, Szlankó János, Szűcs Dóra  
MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG XLVI.  
VÁNDORGYŰLÉSE  
2023. Október 6.



# Előzmények



# Célcsoport

- **19-65 éves korosztály, elsősorban szülők, internetet használók**
- Az elérni kívánt létszám: **1500-2000 fő**

# Időtartam

- **2023.június 1. – 2023. január 31.**





# **Auchan Alapítvány**

## **#GoodFoodTogether**



# Auchan Alapítvány

## HANGSÚLYOS TÁRSADALMI HATÁS

Az Auchan Alapítvány olyan fenntartható projekteket támogat, amelyeknek egyértelműen kimutatható és mérhető a társadalmi hatása

## HOZZÁFÉRÉS

Az Alapítvány számára kiemelten fontos, hogy a kiváló minőségű élelmiszerekhez mindenki hozzáférjen, hiszen ezzel hangsúlyt kaphatnak olyan értékek is mint:

- az öröm
- az identitás
- a szocializáció

## Főbb irányvonalak:

Egészséges táplálkozással  
kapcsolatos ismeretek  
terjesztése

---

A társadalmi kapcsolatok  
szorosabbra fűzése az  
élelmezésen keresztül a helyi  
közösségekkel

---

Az alultápláltság elleni  
küzdelem

---



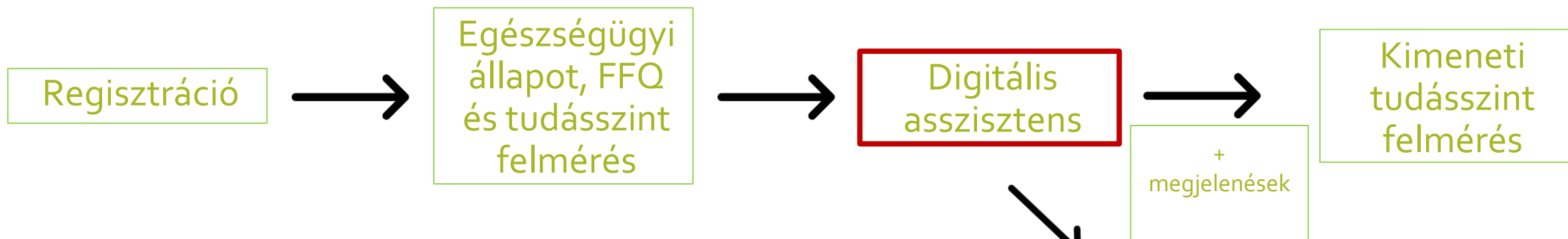
**MIBŐL**  
mennyit



# Célunk

- az egészségtudatosság növelése,
- az egészséges táplálkozással összefüggő ismeretek bővítése.
- életmódbeli kockázati tényezők megismerése,
- az esetlegesen már meglévő egészségi problémáik kapcsán javasolt **étrendi javaslatokat is elsajátítása**

# A program felépítése



- receptek,
- étrendek,
- cikkek,
- főző videók



# Sajtó megjelenéseink

## Ingyenes digitális táplálkozási útmutató

Az Auchan Alapítvány támogatásának köszönhetően valósult meg a Miből Mennyit Egyek digitális oktatóprogram, melynek célja, hogy könnyen érthető és gyakorlatias táplálkozási tanácsokat adjon. A [mibolmennyitegyek.hu](http://mibolmennyitegyek.hu) weboldal nemcsak azoknak lehet hasznos és izgalmas, akik egészsége-

sebben táplálkoznak, hanem azoknak is, akik fogyni szeretnének vagy egészségügyi problémáikat csökkentenék. A programhoz csatlakozók fél éven át heti rendszerességgel személyre szabott segítséget kapnak, hogy milyen élelmiszerből mennyit, milyen formában és gyakorisággal érdemes fogyasztaniuk.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A jelentkezőknek egy kérdőívet kell kitölteniük, amely feltérképezi az egészségi állapotukat és az élelmiszer-fogyasztási szokásaikat. A programra jelentkezők között 40 órás ingyenes dietetikai tanácsadást is kisorsolnak.



Blikk extra

INGYENES DIGITÁLIS ÚTMUTATÓBÓL KAPHATUNK TANÁCSOKAT AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL

## Milyen ételből mennyit egyek?

**A Miből Mennyit Egyek digitális oktatóprogram célja, hogy könnyen érthető, gyakorlatias táplálkozási tanácsokat adjon. A mibolmennyitegyek.hu weboldal nemcsak azoknak lehet hasznos, akik egészségesebben táplálkoznak, hanem azoknak is, akik fogyni szeretnének vagy egészségügyi problémáikat csökkentenék a kiegyensúlyozott étkezés választásával.**

### EGÉSZSÉG MUNKATÁRSUNKTÓL

A Miből Mennyit Egyek programhoz csatlakozók fél éven át heti rendszerességgel személyre szabott segítséget kapnak például ahhoz, hogy milyen élelmiszerből mennyit, milyen



Hallgassa meg Antal Emesével készült podcastunket!

formában és gyakorisággal érdemes fogyasztaniuk. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, a jelentkezők között pedig 40 óra dietetikai tanácsadást is kisorsolnak.

Az Auchan Alapítvány támogatásával a programot újabb elemek gazdagítják, többek között online tanácsadás, valamint dietetikus-előadás.

Az egészséges táplálkozás segíti testi-lelki jóllétünket, a szellemi és fizikai teljesítőképesség megőrzését. Egészségesen étkezni pedig nem mindig könnyű, mert nincs olyan étrend, amely mindenkinek tökéletesen megfelelne, hiszen a tápanyag-szükségletünk nagyon sok mindentől függ – életkorunktól, nemünktől, munkavégzésünktől, sporttevékenységünktől, s nem utolsósorban a genetikától.

– A Miből Mennyit Egyek digitális táplálkozási kisokos valójában egy online étrendi ajánlásokat bemutató tanácsadó rendszer, amelyet dietetikus szakemberek állítottak össze. Ezzel a honlappal átfogóan, rendszerszinten mutatjuk be, milyen élelmiszerből mennyit, milyen formában és gyakorisággal együnk. A program világos, könnyen átlátható, értelmezhető, amelyben a résztvevők a hasznos étkezési tanácsok mel-



Egészségesen étkezni nem mindig könnyű, nincs olyan étrend, amely mindenkinek tökéletesen megfelelne. FOTÓILLUSZTRÁCIÓ: SHUTTERSTOCK

lett a kérdéseikre is megkaphatják a választ. A program másik jellegzetessége, hogy nem egy egyszeri impulzust kap az, aki regisztrál az oldalra, hanem heti rendszerességgel segítjük további tanácsokkal, hogy a kezdeti lendületet követően se fulladjon ki – mondta el Antal Emese dietetikus, szociológus, a Miből Mennyit Egyek szakmai vezetője. A szolgáltatás ingyenes, regisztráció után a jelentkezőknek egy kérdőívet kell kitölteniük, amely feltérképezi egészségi állapotukat és élel-

miszer-fogyasztási szokásaikat. Minél részletesebbek a válaszok, annál inkább személyre szabhatóbbak a tanácsok. A támogatásnak köszönhetően korlátozott alkalommal arra is van lehetőség, hogy olyan speciális problémák, mint pl. táplálékallergia, cukorbetegség vagy esetleg a kérdőívben egyáltalán nem felsorolt egészségi állapot esetén online dietetikus konzultációt kérjünk. A programra jelentkezők között 40 órás ingyenes dietetikai tanácsadást is kisorsolnak. A honlapon mintaétren-

deket, recepteket, cikkeket is elérhetnek a látogatók, amelyek további segítséget nyújtanak az egészséges életmód kialakításához.

Miért is van szükség szakember tanácsára? A szaktudással nem rendelkező, hétköznapi ember egyedül sokszor nehezen tudja megítélni, számára mi a megfelelő élelmiszer és annak optimális mennyisége, hogy az üzletekben megvásárolt termék csomagolásán feltüntetett ajánlott mennyiség neki is megfelelő-e, vagy éppen milyen más összetételű élelmiszerekkel tudja pótolni a kedvelt, de számára nem ajánlott terméket. Ráadásul a táplálkozás az a terület, ahol bár az internetező hazai felnőttlakosság döntő többsége a dietetikusok véleményét és tanácsait tartja a leghitelesebbnek és legérthetőbbnek, mégis gyakran fordulunk tanácsért ilyen végzettséggel nem rendelkezőkhöz: önjelölt életmód-tanácsadóhoz, barátához, ismerőshöz, nem beszélve a celebek és influenszerek életmódra gyakorolt hatásáról, ami káros is lehet. Hiába fogyasztunk egészséges ételeket, nem jó, hogyha a szükségletünknel kevesebbet eszünk, vagy éppen egyoldalúan táplálkozunk. A szervezetünk ilyenkor nem jut hozzá a meg-

felelő tápanyagokhoz, ez pedig hosszú távon hiánybetegségekhez vezethet. A másik szélsőség, amikor valaki túl sokat eszik, elhízik, így nemcsak az ízületeit terhel, hanem egyes betegségek – például szív- és érrendszeri rendellenességek, cukorbetegség – kockázatát is növeli. A táplálkozás minősége jelentősen befolyásolja az egészségünket és az életminőségünket. Becslések szerint a krónikus, nem fertőző betegségek 70–80 százaléka köthető valamilyen módon az egészségtelen étrendhez. Az ingyenes Miből Mennyit Egyek online táplálkozási oktatóprogramra a <https://mibolmennyitegyek.hu/> weboldalon lehet regisztrálni.

Hallgassa meg Antal Emesével készült podcastunket is a [kisalfold.hu](http://kisalfold.hu) oldalon!

Ha meghallgatná a beszélgetést, olvassa be ezt a QR-kódot:



Kisalfold

# Média megjelenések

- Sláger FM
- M1
- ATV
- Csillag rádió
- Győr Plusz média



# Áruházi megjelenések

- Miskolc
- Budaörs
- Szigetszentmiklós
- Óbuda
- Szeged
- Soroksár



**MIBŐL mennyit?**  
Auchan Alapítvány

**ELŐADÁS ÉS**  
*Ingyenes*  
táplálkozási tanácsadás

A Miből Mennyit? Egyek program keretében ingyenes táplálkozási tanácsadásra, előadásra várunk minden érdeklődőt a kijelölt Auchan áruházakban!

**Időpontok:**

- Budaörs - július 29. 9-13 óra között
- Miskolc - augusztus 4. 14-18 óra között
- Soroksár - augusztus 5. 9-13 óra között
- Szigetszentmiklós - augusztus 19. 9-13 óra között
- Óbuda - szeptember 2. 9-13 óra között
- Szeged - szeptember 16. 9-13 óra között

Előadó: Antal Emese  
dietetikus, szociológus.

[www.mibolmennyitegyek.hu](http://www.mibolmennyitegyek.hu)

Meglepetésekkel várunk!

# Konferencia megjelenések



Magyar Védőnők Egyesülete



Magyar Egészségügyi Szakdolgozók



Magyar Táplálkozás Tudományi Társaság

# Social média megjelenések



MIBŐL mennyit?

ALMÁS-RÉPÁS CÉKLA  
*Saláta*

RECEPT A LEÍRÁSBAN

WWW.MIBOLMENNYITEGYEK.HU



MIBŐL mennyit?

## NYEREMÉNY JÁTÉK

Nyerj egyéni dietetikai tanácsadást

- KÖVESS MINKET INSTAGRAMON ÉS FACEBOOKON
- TÖLTSD KI A HONLAPUNKON LÉVŐ KÉRDŐÍVET
- JELÖLD BE 2 ISMERŐSÖDET KOMMENTBEN

WWW.MIBOLMENNYITEGYEK.HU



MIBŐL mennyit?

## Házi FAGYI RECEPT

Ha igazán finom és egészséges fagyira vágy

WWW.MIBOLMENNYITEGYEK.HU

# EFOTT 2023



# Auchan MOVE

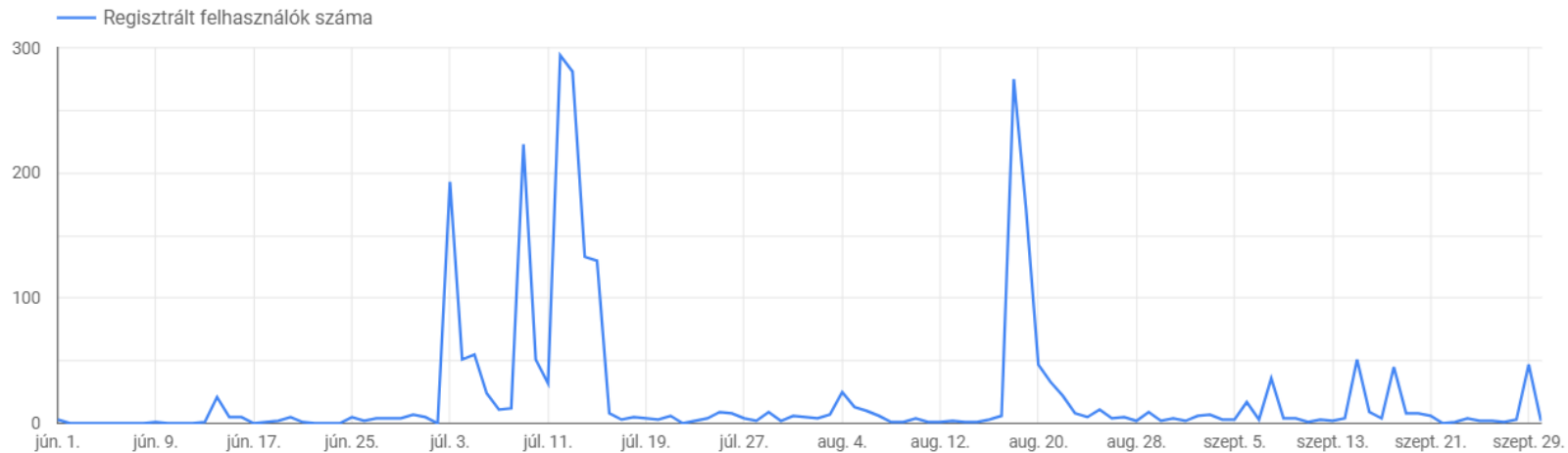


# Részeredmények:

## 2023. június 1 – 2023. szeptember 30.

Regisztrált felhasználók

2 460







## Miből Mennyit Egyek program

Csatlakozz a **Miből Mennyit Egyek** programhoz, mely során az állapot felmérő kérdőívek kitöltése után 6 hónapon keresztül ingyenes személyre szabott táplálkozási tanácsokat kaphatsz.

A program alatt végig fogunk kísérrni Téged az utadon, hogy együttes erővel elérhesd a célot. Digitális asszisztensünk heti 2 alkalommal nyújt Neked segítséget a kiegyensúlyozott táplálkozás kialakításához, melyben szükség esetén dietetikusunk is támogat.

**Vágjunk bele!**

Kérdőív



Elkezdem

**Auchan** | Alapítvány



# Részeredmények:

## 2023. június 1 – 2023. szeptember 30.

- **2183** fő töltötte ki a kérdőívet
- A kérdőívet kitöltők **74%-a nő, 26%-a férfi**
- Átlag életkoruk: **37 év**
- A kitöltők **32%-a (n=693)** semmilyen **fizikai aktivitást nem végez**
- **323** személynek, azaz a megkérdezettek **13%-ának** van valamilyen **ételallergiája, intoleranciája**
- A kitöltők közel **50%-ának** van **emésztési problémája** (puffadás, székrekedés, gyakori hasmenés)
- **1088** személy küzd valamilyen **szív és érrendszeri problémával** és **204** személy diagnosztizált **cukorbetegséggel**
- A válaszadók **57% szeretné testsúlyát csökkenteni**
- Pozitívum, hogy a kitöltők több mint **50%-a nem dohányzik**

# [www.mibolmennytetek.hu](http://www.mibolmennytetek.hu)



Egy hazai, ingyenes online lehetőség, ami **segíti a lakosságot:**

- az **egészséges és személyre szabott étkezési terv** elkészítésében,
- az **életmódváltásban,**
- **fejleszti a egészségtudatosságot.**

**A szakemberek számára**

- lehetővé teszi a **gyorsabb anamnéziszfelvételt, -életmódtanácsadást, prevenciót**
- az **egységes, azonos módszerrel történő adatgyűjtést,**
- **egy lehetséges döntéshozatalt támogató adatbázis feltöltését.**



**MIBŐL**  
mennyit



**[www.mibolmennyitegyek.hu](http://www.mibolmennyitegyek.hu)**

# Köszönjük a figyelmet!

A Miből Mennyit Egyek digitális életmód program az Auchan Alapítvány támogatásával valósult meg.

**Auchan** | Alapítvány

Elérhetőségek:

[www.mibolmennyitegyek.hu](http://www.mibolmennyitegyek.hu)

<https://www.facebook.com/mibolmennyitegyek>

<https://www.instagram.com/mibolmennyitegyek/>

