



Nestlé® Jó étellel teljes az élet



Gyermekek egészséges életmódra
nevelésének lehetőségei

Etesd az Eszed program

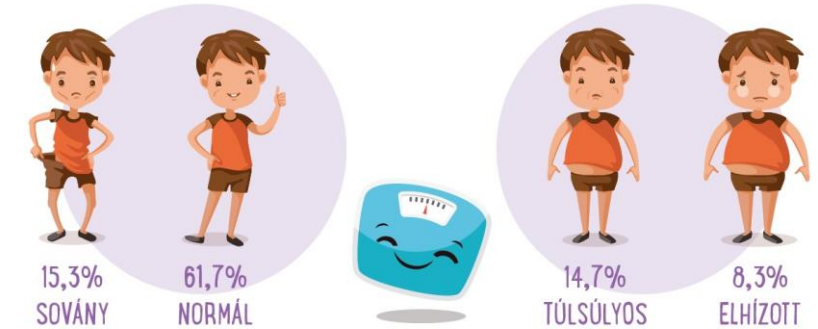
Sárga Diána
Nestlé Hungária Kft.

Ressely-Szarvas Veronika
Okos Doboz Kft.

Gyermekkori táplálkozási problémák

- **Túlsúly és elhízás** magas előfordulási aránya (1/4-e)
- Az energia bevitelen belül **magas a zsír százalékos** aránya
- **Kedvezőtlen a telítetlen zsírsavak** aránya
- 50%-uknál **túlzott koleszterinbevitel**
- 25%-uknál kritikusan **alacsony élelmi rostbevitel**
- Alacsony **teljes értékű gabonafogyasztás**
- Alacsony **zöldség- és gyümölcsfogyasztás**
- Alacsony a **tej-és tejtermékfogyasztás**
- Alacsony **kalcium-és D-vitamin** bevitel
- Magas **foszforbevitel**
- Ajánlottnál magasabb **nátrium és hozzáadott cukor bevitel**

A GYEREKEK BMI-KATEGÓRIÁK SZERINTI MEGOSZLÁSA:



Forrás: Sárga D, Biró L, Kiss-Tóth B, Veresné Bálint M. [Nutrient intake and nutritional status of 4–10-year-old Hungarian children]. Orv Hetil. 2023; 164(14): 533–540.



Nestlé® Jó étellel teljes az élet

Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program bemutatása

Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

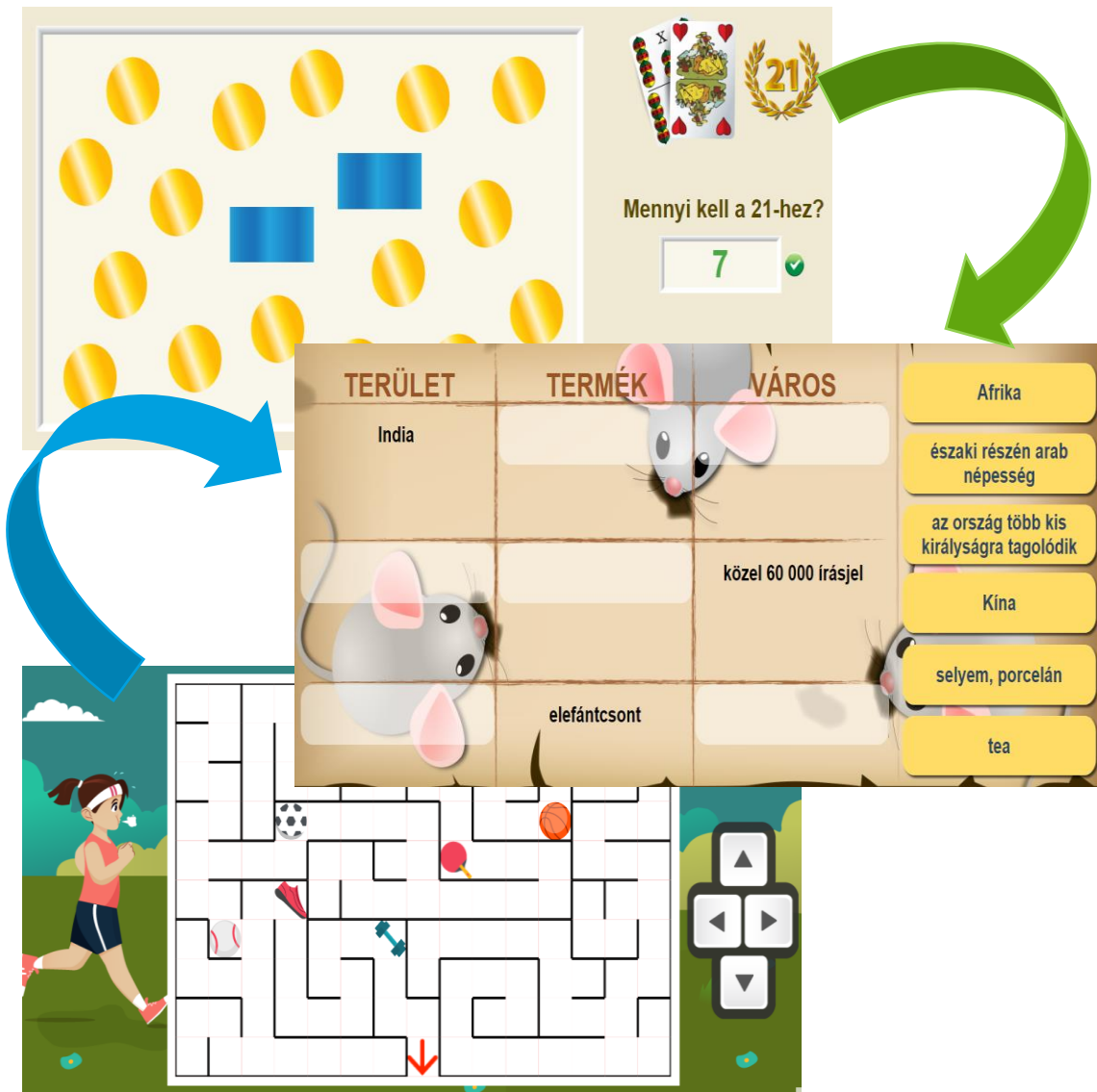
- Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért programunkkal a **szülőket** és **gondviselőket** szeretnénk segíteni abban, hogy gyermekeik egészségesebbek legyenek.
- Kitűzött célja a programnak: **200 ezer gyerek** elérése Magyarországon (ebből 165 ezer digitálisan, 35 ezer személyesen).
- Korábbi illetve jelenlegi oktatási programjaink **2003 óta**: GYERE®, Eatself Program, Nutrikid Program, Okos Snack kártyás oktató program
- 2003 óta közel 470.000 gyereket értünk el





Nestlé® Jó étellel teljes az élet

Okos Doboz digitális taneszköz bemutatása



Mennyi kell a 21-hez?

7

TERÜLET	TERMÉK	VÁROS
India		
		közel 60 000 írásjel
	elefántcsont	

Afrika
északi részén arab népesség
az ország több kis királyságra tagolódik
Kína
selyem, porcelán
tea

6

- Az Okos Doboz egy **tankönyvfüggetlen digitális taneszköz**, oktatási platform tudás és képesség mérő/fejlesztő digitális feladatgyűjtemény
- NAT2020 kompatibilis grafikus **feladatsorokkal**, oktató **animációs videókkal** és fejlesztő **játékokkal** segíti a diákokat a tanulmányaikhoz kapcsolódó ismeretek elmélyítésében.
- **Az első weboldal, ami online, digitális tartalmakat biztosít a közoktatás számára egészségnevelés területén**
- **Okos Doboz számokban**
 - 14 000 grafikus feladat
 - 160 2-3 perces, animált edukációs videó
 - 32 kognitív játék
 - 600 egészségnevelési interaktív feladat
 - 160 egészségnevelési videó

VIDEÓK – ETESD AZ ESZED

Nézd meg az oktatási anyagokat és oldd meg a feladatokat!

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 



Általános
tudnivalók



Élelmiszer-
csoportok



Egészség,
betegség



Tudatos
táplálkozás

- Az Etesd az Eszed a **Nestlé Hungária Kft.** és **Okos Doboz** közös együttműködéséből származó kezdeményezés.
- A program **célja** a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért tevékenységéhez illeszkedően a **gyermekek egészséges életvitelét** segítő, a helyes táplálkozási szokásokat és mozgással kapcsolatos ismerteket gyarapító **online és offline aktivitásokra** épülő oktató program kialakítása **általános iskolás gyermekek** számára.

- **Projektcsapat:**

Okos Doboz és a Nestlé Hungária Kft. szakemberei-dietetikusok, pedagógusok, szakmai és módszertani lektorok, nyelvi lektor, grafikus, programozó.

Tudományos Tanácsadó Testület tagjai, akik szakmailag támogatták és elismerték a programot.

Szakmai tartalom

Nestlé korábbi projektjei és a NAT2020 figyelembe vételével, komplex tudáscsomag

1. Általános tudnivalók a táplálkozásról

- Kiegyensúlyozott táplálkozás
- Tápanyagok (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok)
- Folyadékfogyasztás

2. Élelmiszercsoportok, alapanyagok

- Gabonafélék
- Zöldségek, gyümölcsök
- Cukrok, édesítőanyagok
- Tej, tejtermékek
- Húsok, halak, tojás
- Olajok, zsírok

3. Táplálkozás-élettani alapok, étrendi irányzatok

- Az emésztő- és kiválasztó rendszer működése
- Egészséges testösszetétel
- Táplálkozásfüggő betegségek
- Diéták, étrendi irányzatok
- Táplálékallergiák, táplálékintoleranciák

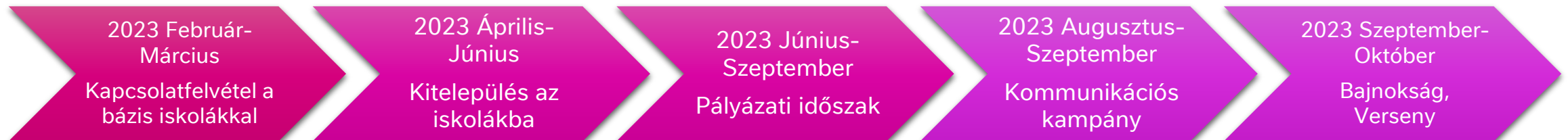
4. Tudatos vásárlás, ételkészítés és információszerzés

- Élelmiszercímkék, összetevők
- Ételkészítés, tárolás, dobozolás
- Mozgás és táplálkozás
- Hiteles információszerzés
- Fenntartható táplálkozás
- Élelmiszerpazarlás

Etesd az Eszed pilot és országos kampány idővonal 2021-2022.

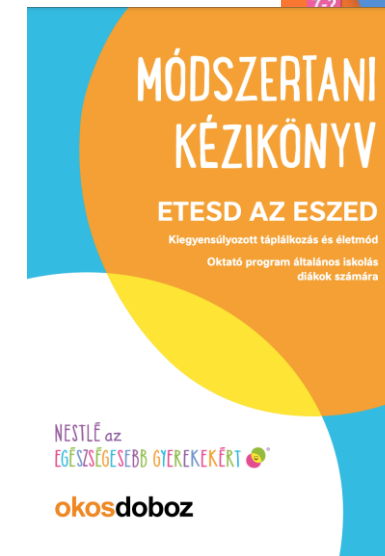


Etesd az Eszed Bázis Iskola Program 2023 Idővonal



A program tartalmi elemei

- A program keretében kialakított online felület a **www.okosdoboz.hu** oldalon található meg, ahol az oktatási tartalmak animációk, digitális feladatok formájában érhetőek el.
- **10 db** figyelemfelkeltő **videó** a főbb témakörökhöz kapcsolódva.
- **53 db** 2-3 perces egyedi grafikával készült **animáció**, 20 témakörhöz kapcsolódva.
- **181 digitális feladat**, témakörönként 3 alsó, 3 felső tagozatos feladat: keresztrejtvény, memória, akasztófa, halmazba rendező, húzogató, igaz-hamis, sorozatklikk, sok állású kapcsoló, sorozat, klikk, stb.
- **Módszertani kézikönyv**: óravázlatok, animációk szövege, feladatok, szakmai háttéranyagok



10 figyelemfelkeltő, gamerek világát idéző kisfilm

- A programhoz készült **10 db rövid, gamerek világát idéző kisfilm**
- Ezek a videók figyelemfelkeltők, melyek könnyen befogadható nyelvezettel **vezetik be a gyerekeket** a program témaköreibe



2021/2022 tanév ősze: Büki pilot eredményei

- A program teljes időtartama alatt **93 ezer feladatot oldottak meg** összesen a gyerekek.
- A **fődíjat elnyert iskola diákjai** átlagosan **189 feladatot oldottak meg**.
- A **legaktívabb gyermek** a program teljes ideje alatt több, mint **2800 feladatot oldott meg**.



Tudásfelmérő a program elején és végén:

258 diák töltötte ki

Bemeneti tudásfelmérő: **62%**

Kimeneti tudásfelmérő: **73%**

- Témakörök eredményei: Általános táplálkozási ismeretek **80%**, Élelmiszercsoportok **80%**, Táplálkozás-élettani alapok és étrendi irányzatok **73%**, Tudatos életmód, vásárlás, ételkészítés, információszerezés **77%**

2022/2023 tanév ősze október 3.-november 13.: országos kampány

Verseny eredményei, elért diákok országosan:

Résztevő diákok száma: **1283**

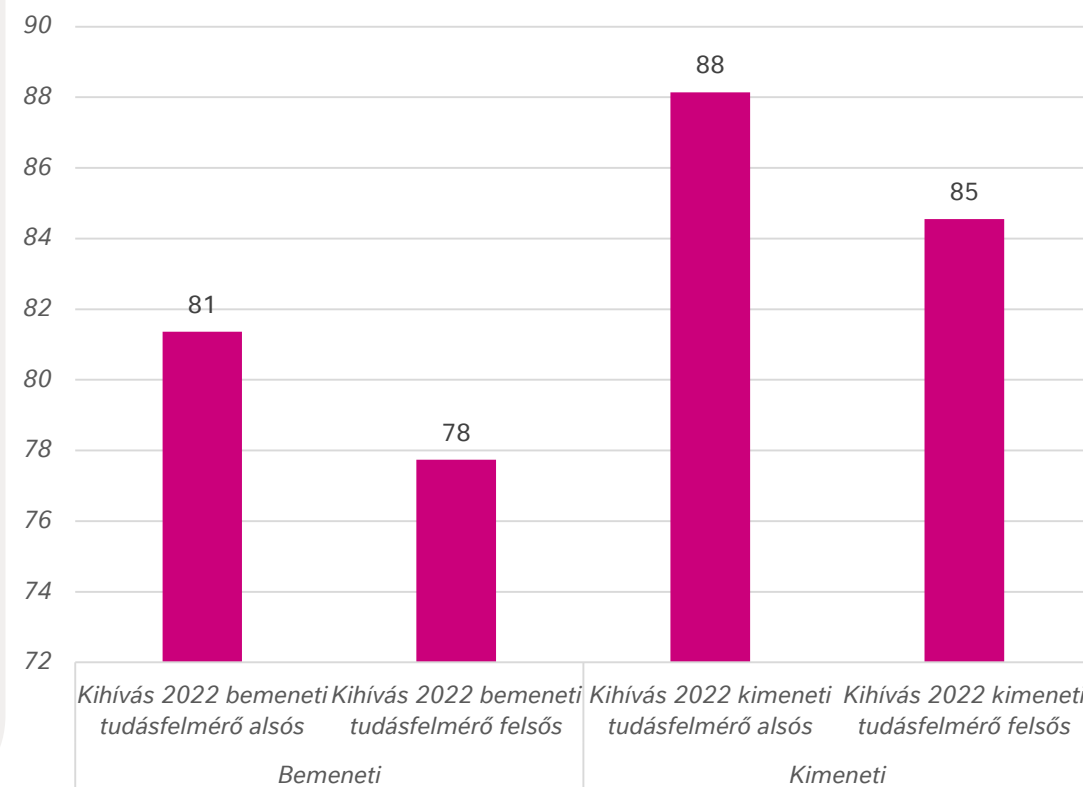
Megoldott feladatok száma összesítve: **34000**

Megoldott tudásfelmérő feladatok száma: **12928**

Versenyben megoldott feladatok száma: **19118**

Versenyen kívüli megoldott Etesd az Eszed feladatok száma: **2149**

Tudásfelmérő feladatok
eredményeinek átlaga (%)



Etesd az Eszed 2023- Bázis iskola program

- A pilot program legfőbb tanulság, hogy igazán nagy hatást akkor lehet elérni ha **szorosabb kapcsolatban állunk a tanárokkal**
- Tanulásgokra építve 2023-ban továbbfejlesztettük a program megvalósítását
- **Bázis iskola program:**
 - **Célja:**
 - stabil kapcsolat kialakítása iskolákkal, akik örömmel használják az Etesd az Eszed felületet
 - Későbbi online kampány alkalmával maguktól csatlakoznak a programhoz
 - 18 iskola került kiválasztásra különböző kritériumok alapján (országos elhelyezkedés, iskola mérete, kapcsolat az iskolával)



Etesd az Eszed 2023- Bázis iskola program felépítése: offline program



Offline program

- Kiválasztott iskolákban kisebb **kitelepülés** megvalósítása (jellemzően tavaszi, nyár eleji időszak)
 - Gyerekeknek program és a felület bemutatása
 - Gyerekek regisztrációja az oldalra
 - Bemeneti tudásfelmérő kitöltése
 - Tanárok megismerése és a program megismertetése velük, felkészítő workshop tartása
- A diákok számára Etesd az Eszed **információs kártyákat** kiosztása
 - segíti őket a rendszerismeretben
 - Regisztrációs adatok rögzítése

Etesd az Eszed 2023- Bázis iskola program felépítése: online program



Online program

- Ismeretbővítő **animációk és digitális feladatok folyamatos** elérhetősége a pedagógusok és diákok számára
- **Feladat szerkesztő modul** használatát: pályázati lehetőség, tudás elmélyítése
- **4 hetes online verseny**
- A verseny során a legaktívabb diákokat, osztályokat és iskolákat is jutalmazzuk.
- Eddig regisztrál gyerekek: **4471 fő**
- Megoldott feladatok száma: **25 273 db feladata**

Összefoglalás



- Szükség van a **gyerekek oktatására, játékos forma** erre jó eszköz
- Gyermek **tudásában történik változás** az oktatás hatására
- **Etesd az Eszed** programban elért számok 2021 óta:
 - **6954** gyermek
 - **152 000** megoldott feladat
- **Összefogás** elengedhetetlen
- Következő kihívás **2023. október 2-án** indul





Nestlé® Jó étellel teljes az élet

Köszönöm a figyelmet!