

# **MENŐ MENZA A KISREFIBEN**



A Sárospataki Református Kollégium Gimnáziumáért Alapítvány 20 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert egy kétéves egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő szemléletformáló program megvalósítására, a Sárospataki Református Kollégium Gimnáziuma, Általános Iskolája és Diákotthona együttműködésével.

A kedvezményezett neve: Sárospataki Református Kollégium Gimnáziumáért Alapítvány

A projekt címe: Menő menza a Kisrefiben

A szerződött támogatás összege: 20 millió Ft

A támogatás mértéke: 100%

A projekt tervezett befejezési dátuma: 2020.01.31.

A projekt azonosító száma: EFOP-1.8.5-17-2017-00127

A projekt tartalmának bemutatása:

Projektünkben sárospataki gyerekek és családtagjaik egészséges étkezést népszerűsítő, szemléletformáló programokon vehetnek részt. Projektünk elsődleges célja az egészséges táplálkozáshoz szükséges ismeretek elsajátítása, az étkeztetésben résztvevők szemléletformálása, valamint együttműködő partnerünk és egyben megvalósítási helyszínünk, a Sárospataki Református Kollégium Gimnáziuma, Általános Iskolája és Diákotthona étkeztetési körülményeinek javítása.

E célok elérése érdekében projektünkben az alábbi tevékenységeket valósítjuk meg általános iskolánkban:

1. Ismeretterjesztő programok az egészséges táplálkozás jegyében:

a) a köznevelésben részt vevő gyermekek táplálkozási szokásainak felmérése: A felmérésbe az általános iskola tanulóit vonjuk be. A felmérés eredményéről tájékoztatjuk a szülőket is, valamint a dietetikus által készített személyre szabott ajánlást is rendelkezésükre bocsátjuk.

b) a köznevelésben részt vevő gyermekek egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, egészségkultúrájuk fejlesztése: Dietetikus szakember segítségével

speciális ételeket készítünk a tankonyhán. Egészséges élelmiszerek-egészséges táplálkozás címmel szakkört indítunk. Előadást tartunk többek között a laktóz- és gluténérzékenység tüneteiről, speciális diétáknak megfelelő ételeket készítünk el, az előadásokat mindig kvízkérdések, totó, egyéb játékos tanulási formák követik.

2. Szemléletformálás az egészséges táplálkozás, életmód népszerűsítése érdekében:

- a) tájékoztató napok gyermekek és családjaik számára: tájékoztató napokat szervezünk a gyerekeknek, szülőknek, ahol egészséges ételek bemutatója is vár rájuk. Évi két egészségnapot szervezünk (Őszi Egészségnap, Tavaszi egészségnap), ahol különböző gyümölcsök, zöldségek felhasználásával egészséges ételeket főznek a gyerekek a szülőkkel közösen, és kóstoltatás is lesz az elkészült ételekből. Télen teaházat szervezünk, ahol nemcsak a zöld, fehér, vörös tea, de a gyógyteák hatásait is bemutatjuk.
- b) főzőversenyek szervezése: gyermek szakács főzőversenyt, osztályok közötti főzőversenyt szervezünk az egészségnapok és a szakkör keretei között is.
- c) az egészséges táplálkozást népszerűsítő fórumok, programok szervezése: számos programot tervezünk.
- d) az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó, azt ösztönző – akár dekorációs – eszközök használata, valamint az ételek tápanyagtartalmával kapcsolatos információk ismertetése, jelentőségének hangsúlyozása dietetikus vagy táplálkozástudományi szakember bevonásával.

3. Közvetlenül az étkezéshez szükséges eszközfejlesztés az egészséges táplálkozás, illetve az étkezési kultúra fejlesztése érdekében:

- a) iskolánk aulájába vizesballont tervezünk elhelyezni.
- b) heti egy alkalommal gyümölcsbárt, vitaminszigetet tervezünk létrehozni.
- c) az étkezéshez szükséges edényeket szerzünk be.
- d) az étkezéshez kapcsolódó bútort, vagy eszközök fejlesztése: bútorokat, egyéb konyhatechnológiai eszközöket szerzünk be.

További tevékenységek:

1. Tankonyha létrehozása és berendezése: egy jól felszerelt tankonyhát alakítunk ki a fent leírt célokhoz kapcsolódva. A tankertben megtermelt zöldségeket, gyümölcsöket felhasználjuk a tankonyhánkban, gyümölcskínálónkban.