

KÜLFÖLDI JÓ GYAKORLATOK AZ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG TÉMAKÖRÉBEN

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

A **Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság** a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projekt keretében a jó gyakorlatok összegyűjtése céljával **Németország, Franciaország, Spanyolország, Olaszország**, valamint az **Egyesült Királyság** egészségtudatossággal kapcsolatos programjait és projektjeit vizsgálta. Az összegyűjtött jó gyakorlatok a következő csoportokba sorolhatók:

- táplálkozás- egészséges étrend
- mozgás
- fogyasztói jogok érvényesítése
- fogyasztói megtévesztések elleni védelem
- termékbiztonság és - minőség

TÁPLÁLKOZÁS - EGÉSZSÉGES ÉTREND



A táplálkozás témakörébe tartozó programok nagy része az egészséges étkezés elősegítésében kíván segítséget nyújtani. A programok igyekeznek felvilágosítással szolgálni a helyes étrend kialakításáról.

Németországban a fogyasztói képzés keretében egy, a Fogyasztói Központ által üze-

meletetett iskolai portál nyújt tananyagba beépíthető oktatóelemeket többek között egészség és táplálkozás témakörben, melyeket a pedagógusok tanórákon dolgozhatnak fel diákjaikkal. Ezen túlmenően jelen vannak Németországban ún. **fogyasztói iskolák** is, melyek a fogyasztói témákat, így a helyes táplálkozást és az egészségre való nevelést is a tanterv részeként oktatják.

Szintén iskolában megvalósítandó kezdeményezés Németország Schleswig-Holstein tartományában az **„Élelmiszer-iskola” projekt**, melyben egy tászkányi kikölcsönözhető oktatóanyaggal mélyítik el a pedagógusok általános iskolás tanítványaik táplálkozási és fogyasztói ismereteit.



Az egészséges táplálkozás elősegítésével foglalkozik az „AID” nevű német fogyasztóvédelmi szervezet, mely „Amit eszünk” elnevezésű portálján számos információval szolgál az érdeklődőknek különböző életszakaszokra vagy állapotokra való tekintettel, úgymint terhesség, csecsemőkori, kisgyermekkor, idős-kor, sportoló, túlsúly, túlzott soványság.

Az egészséges étrend kialakításában, csakúgy, mint a fogyasztóvédelem számos más területén, kiemelt szerepet kap a **gyermekoktatása, képzése** a német fogyasztóvédelmi projektek között.

Az **„Osztály, tessék főzni!”** program célja, hogy a tanulók érdeklődését felkeltse az egészséges táplálkozás iránt és a pályázó osztályok kiegyensúlyozott táplálkozást elősegítő receptötletekkel megnyerhetik a tíz tankonyha egyikét.



A **„Mach-Bar-Tour: Divatos italok – mi van bennük?”** projekt 7-10. osztályos diákoknak mutatja be, miket tartalmaznak az energiatalok. A workshop interaktív formában zajlik speciális pályákon, ahol a diákok többek között italokat kóstolnak, s megismerkednek az adalékanyagok hatásával. A program célja megismertetni a fiatalokkal a helyes italválasztást és az alternatív szomjúságcsillapítókat.



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie
Ein Projekt von IN FORM

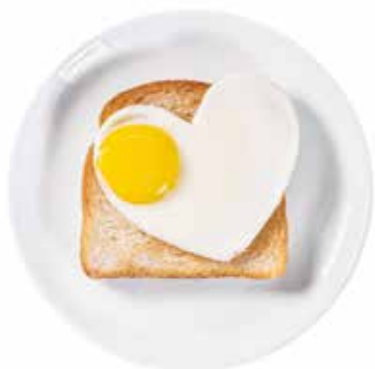
A gyermekek mellett a fogyasztóvédelemmel foglalkozó hivatalok és szervezetek igyekeznek más korosztályokat is megszólítani, specifikus programokkal ellátni. Ezek között megemlítendő a fiatal szülőknek

szánt **„Egészségesen az életbe – Fiatal Család Hálózat”** elnevezésű projekt, mely támogatja a családokat a gyermekek egészségközpontú nevelésében, a kiegyensúlyozott táplálkozásra és az allergiamegelőzésre fókuszálva.

Egy kiemelkedő, korosztálytól független program Németországban az angol mintára bevezetett ún. **„Jelzőlámpa-check”**. Ennek lényege, hogy az egyes élelmiszerekben megtalálható különféle tápanyagok (zsír, telített zsírsav, cukor, só) előfordulási szintjét (alacsony, közepes, magas) jelzik a jelzőlámpákon használt színekkel, elősegítve ezzel az egészségtudatos táplálkozást és a könnyebb fogyasztói tájékozódást.



Franciaországban az egészséges étrend kialakítását tűzte ki célul a **„Vitaminokra zoom-olás”** elnevezésű projekt, mely a gyermekkori elhízás és túlsúly megakadályozására irányul a rosszabb körülmények között élők körében. A résztvevő fiatalok 6-11 éves gyermekeknek és szüleiknek segítenek az egészséges táplálkozás és aktív életmód kialakításában.

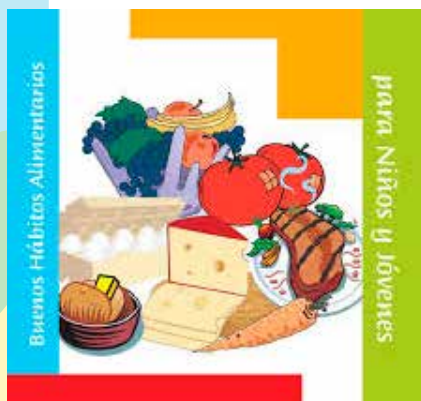


A **„Reggeli”** elnevezésű program az első étkezés fontosságára hívja fel a 6-9 éves gyermekek figyelmét. A projekt keretében a gyermekek közösen elfogyasztanak egy tápanyagokban gazdag reggelit, majd workshopokon megbeszélik a kiegyensúlyozott reggeli fontosságát, és a napi étkezések között betöltött szerepét.



A **Spanyolországban** bevezetett „**Az étellel igenis játszunk!**” számítógépen és okostelefonon is elérhető játék bemutatja a gyermekeknek, hogy az elfogyasztott ételek milyen hatással vannak ránk rövid és hosszú távon, felhívja a figyelmet a rendszeres mozgásra.

A „**Jó étkezési szokások gyermekek és fiatalok részére**” tájékoztató elmagyarázza a különböző összetevők, alapvető élelmiszerek és az étkezési szokások fontosságát, úgy mint reggeli, nassolás, gyorséttermi ételek, gyümölcsök, zöldségek, szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vízfogyasztás, valamint kitér a testmozgás jótékony hatásaira is.



Az „**Étkezz helyesen és mozogj! 12 egészséges döntés**” 12 fontos tanácsot tartalmaz az egészséges életmódra vonatkozóan; főként táplálkozással kapcsolatban, de kitér a mozgásra is.



SAPERMANGIARE.MOBI

Olaszországban az egészséges étrend kialakításában segít a „**Sapermangiare. mobi - Választok, hogy jobban éljek**” internetes oldal, mely élelmiszerekkel kapcsolatos információkat tartalmaz, életmódtanácsokat ad, valamint az egészséges táplálkozásról szóló videosorozatot tesz közzé. A program elérhető mobil alkalmazásként és a Facebookon is.



Különleges olasz program a „**Capitan KUK**” mesefilm sorozat, mely szóra-
koztató formában igyekszik megked-
veltetni a gyermekekkel a zöldség- és
gyümölcsfogyasztást. A programhoz
kapcsolódnak előadások, könyvek és
egy musical is.

A „**Gyümölcs az iskolákban – helyes táplálkozás, gyümölcsöző tanítás**”
program célja a gyümölcsök megsze-
rettetése a gyermekekkel és egy ki-
egyensúlyozott étrend kialakítása.



Nagy-Britanniában a „**Kezdjünk főz-
ni**” program egy gyermekeknek és csa-
ládjuknak szóló, ma már több mint há-
rom millió emberhez eljutott főzőklub
hálózat, melyet önkéntesek működtet-
nek. A szervező alapítvány receptekkel,
tanácsokkal látja el a klubokat és szak-
értői oktatást is végez.

A „**Túlsúly akció-kampány**” támogat-
ja a túlsúlyból fakadó betegségek meg-
előzésére irányuló kutatást, oktatja a
családokat a túlsúlyról és annak káros
következményeiről, leendő anyákat ok-
tat a helyes táplálkozásról és gyerme-
kük egészséges táplálásáról, valamint
parlamenti lobbizást végez.



MOZGÁS

Az egészségtudatos projektek nagy része a táplálkozás mellett kiemeli a mozgás jelentőségét is, és segítséget nyújt az optimális napi testedzés eléréséhez.

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN



Németországban kiemelendő mozgás terén a gyermekek számára létrehozott **„Gyerekjáték” program**, melynek célja olyan regionális projektek

kialakítása, melyek a kisgyermeket és az iskolásokat az egészséges táplálkozás mellett a gyakori mozgásra ösztönzik. A program része volt például az **„1000 labda akció”** elnevezésű projekt, melynek eredményeképp a résztvevő intézmények 15 ingyen játéklabdához jutottak.

A fiatalok mellett az idősebb korosztályra is figyelmet fordítanak Németországban a mozgásra való ösztönzéssel kapcsolatban, többek között a **„Csináld te is - Doboz”** program keretében, mely négy témakört dolgoz fel. A helyes táplálkozás ismertetése mellett a programban résztvevők számos mozgásra vonatkozó tippet, gyakorlatokra, táncrea és játékokra vonatkozó példát kapnak, valamint tájékoztatást nyernek a mozgás jelentőségéről.

Franciaország átfogó egészségtudatossági kampánya a **MangerBouger** elnevezést kapta, mely magába foglalja mind az egészséges táplálkozást, mind a mozgást.

A program keretében került kifejlesztésre egy mobil alkalmazás, mely segíti a felhasználókat az ajánlott napi mozgásmennyiség elérésében azáltal, hogy az aznap gyalog megtett útjukat nyomon követi.



MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

A helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás fontosságára hívja fel a figyelmet a **„Villa és sportcipő”** program. A projekt főbb témái a fiatalok táplálkozási szokásairól és fizikai tevékenységeiről szóló beszámoló, a kettő között lévő kapcsolat megvitatása, a reklámokról, élelmiszereken található jelölésekről valamint a diákok fogyasztói tapasztalatairól való beszélgetés, az egyes napszakoknak megfelelő helyes táplálkozás, a táplálkozás szociális és kulturális vonatkozásai (másokra való befolyás), az iskolai étkeztetés (ebéd).



A spanyol **„Testmozgás és egészség. Tanácsok szülőknek”** tájékoztató füzet tippekkel szolgál szülőknek a gyermekeik napi szintű testmozgásához, valamint konkrét kérdéseken át ráébreszti őket az esetleges testmozgáshiányra.

A szintén spanyol **„Egészséges testmozgás”** egy tanulónak készült munkafüzet, mely a tanév kezdetekor felméri a diákok és szüleik fizikai erőnlétét, aktivitását, majd ez alapján életmódtanácsokkal látja el őket, s a tanév végén felméri a változást.

Az angol **„Gyalogolj az iskolába” kezdeményezés** egy iskolásoknak szóló, mozgásra buzdító kampány. Két részből áll: a „Gyalogolj heti egyszer” állandó programból, valamint az extra motivációs tevékenységek-ből álló „Gyalogolj az iskolába hét”-ből.

FOGYASZTÓI JOGOK ÉRVÉNYESÍTÉSE

Kiemelt területe a fogyasztóvédelemnek az egészségtudatosság terén is a fogyasztói jogok érvényesítése, melynek keretében a fogyasztók felvilágosítást kapnak a fogyasztóvédelem különböző területeivel kapcsolatos jogaikról és kötelességeikről.

A német „**Videohirdetések: fogyasztóvédelem 100 másodpercben**” elnevezésű program rövid videoüzenetekben tájékoztatja a fogyasztókat egy saját YouTube csatornán különböző területekkel kapcsolatban, úgy mint a fűtési költségek értelmezése, épületek renoválása, szerzői jogok az interneten, a megfelelő biztosítás kiválasztása, nyugdíj előtakarékosság, egészséges élelmiszerek, marketing trükkök: laktóz- és gluténmentes termékek, élelmiszercsomagolás, árucseré és visszavonás.



A fent említett német programhoz hasonló **francia** kezdeményezés a „**Consumag**” rövid televíziós sorozat, mely hétről hétre egy-egy fogyasztóvédelmi témát jár körül.

Franciaországban a „**60 millió fogyasztó**” elnevezésű magazin és az ehhez kapcsolódó honlap termékösszehasonlítások mellett fogyasztói témákat jár körbe. Míg az összehasonlítások csak térítés ellenében olvashatóak, addig a jogi tanácsadó és aktuális témákat feldolgozó cikkek ingyen elérhetőek.



A **spanyol „Ne jajveszélj, reklamálj!”** program a fogyasztói jogok érvényesítésében nyújt segítséget a fogyasztóknak a legproblémásabb területeken. A fogyasztók közvetlenül kapcsolatba tudnak lépni ingyen jogi tanácsadóval.

FOGYASZTÓI MEGTÉVESZTÉSEK ELLENI VÉDELEM

A fogyasztói megtévesztések elleni védelemre irányuló projektek szintén nagy jelentőséggel bírnak az egészségtudatosságon belül, hiszen ahhoz, hogy a fogyasztók egészségtudatos döntéseket tudjanak hozni, fontos, hogy tisztában legyenek az egyes termékek és szolgáltatások tulajdonságaival, hatásaival.

Egy **Németországban** megvalósult fogyasztóvédelmi program a gyermekek számára létrejött **„Akciónapok a fogyasztói jogok kialakításáért”** elnevezésű kísérleti projekt, mely a pénzügyek, média és táplálkozás témáját járja körbe, például olyan kérdéseket vizsgálva, mint hogy a márkás narancslé tényleg finomabb-e a „márkátlanál”.

A **spanyol „Csodatermékek - mi van bennük?” tájékoztató** füzet a testsúlycsökkentő, hajhullás-megállító, fájdalomcsillapító, mellnövelő-feszítő és szexuálisan stimuláló termékek megtévesztő reklámfogásait tárja fel és figyelmeztet a lehetséges veszélyekre. Arra biztatja a fogyasztókat, hogy a hirdetéseket kritikusán szemléljék, és probléma esetén feltétlenül forduljanak orvoshoz.

Mad about the Ad?

Az **angol „Megőrjít a reklám?”** kampány a megtévesztő reklámokra hívja fel a fogyasztók figyelmét. A program három részre oszlik: a bérbeadási hirdetésekre fókuszáló rész elmagyarázza, milyen egy feljelentendő hirdetés, milyen költségek elhallgatása ad okot a panaszételre. A kampány második része, a „Légy szuper panasztevő!”, általánosságban a megtévesztő reklámokra hívja fel a figyelmet. A harmadik rész a tisztességtelen kereskedelmi és marketing praktikákat elemzi.

TERMÉKBIZTONSÁG ÉS -MINŐSÉG

Az egészséges életmód kialakítása során fontos ügyelni a biztonságra és minőségre, legyen szó élelmiszerekről, játékszerekről, ruházatról, kozmetikumokról, vagy egyéb termékekről.

A német „**Tesztel az ifjúság**” elnevezésű projektet az Árutesztelő Alapítvány (Stiftung Warentest) indította útjára, hogy a gyermekek kritikus fogyasztói szemléletének kialakításában nyújtson segítséget. Szintén a gyermekek kritikus fogyasztói magatartásának kialakításában nyújt segítséget a „**Teszt teszi az iskolát**” elnevezésű, a Stiftung Warentest által megvalósított projekt, mely tájékoztató fogyasztói folyóirattal lát el 100 iskolai osztályt egy éven át.

Hasonló kezdeményezés a **francia „Fiatalkorúak tesztelői versenye”**, melynek a célja a felső tagozatos és középiskolás diákok tudományos érdeklődésének felkeltése, valamint a kritikus és tudatos fogyasztói magatartás kialakítása a tanulók által kiválasztott termékek vagy szolgáltatások minőségének vizsgálatával. **Franciaországban** a termékek csomagolásán található különféle címkéket és jelöléseket ismerteti a résztvevőkkel a „**Vége a trükközésnek: nagyító alatt a címkék**” program és a „**Fogyasztói workshopok: a címkék olvasata**” projekt.

A **spanyol „Fogyasztopolisz”** program egy iskolai verseny keretében hívja fel a figyelmet a tudatos fogyasztás fontosságára, a megfontolatlan döntések lehetséges hatásaira. A „**Piktogramok – Ismerd meg jelentésüket!**” spanyol tájékoztató füzet célja, hogy megismertesse a fogyasztóval többek között a veszélyes anyagok, játékok, kozmetikumok, videojátékok, környezetvédelem és ökológia, elektromos eszközök, cipő és ruhanemű piktogramjait. A tájékoztatónak létezik egy gyermekeknek szánt, játékos változata is.

A TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projektről és a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság által végzett vizsgálatokról bővebb tájékoztatás a www.nfh.hu honlapon vagy a <https://www.facebook.com/egeszsegtudatos> facebook oldalon olvasható.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE