

# Táplálkozzunk egészségesen- éljünk egészségesen!

---

Egészségfejlesztés kurzus

**Szungyi Kata**

II. évfolyam 13. csoport

SZKUAAO.SZE

Egészségfejlesztői program megírásának gondolatára egyből a táplálkozásra esett a választásom, csak azt kellett mérlegelnem, hogy ezen belül is, mely területet szeretném körbejárni. Azért volt ennyire egyértelmű számomra a táplálkozás felölelése, mert magam is küszködök azzal a problémával, hogy szorgalmi időszakban, nagy stressz alatt, kevés szabadidővel rendelkezve igen nehéz odafigyelni a minőségi táplálkozásra. Főként, hogy otthonról elköltözve olyan környezetben élek, ahol senki nem szól rám, hogy nassolás helyett répát is lehet rágcsálni, és a főtétel nem csak szénhidrátból állhat. Túlsúlyossággal nem küzdöm, és magasságom, állandó sport szeretetem miatt mindig is megengedhettem magamnak, hogy ne kelljen a táplálkozásnál a mennyiségre figyelnem. Ez egyrészt előny, mert élvezhetem az ízeket a nap bármely pillanatában, de hátrányom is származik belőle, mert nem szab gátat a mértéktelen nassolásnak. Emiatt választottam céloknak azt, hogy az egészségtelen ételek elkerülése mellett, olyan napi rutint tudjak kialakítani - és programommal másokat is ösztönözni rá - melyben változatos, rostokban, vitaminokban gazdag étrend kerüljön nap, mint nap az asztal elé. Egyszerűbb a zsúfolt és leterhelt napokon összeütni egy tésztát, és mikor elfogy a lelkesedés a tanuláshoz, csokival serkenteni a szervezetünket, de miért ne válhatna megszokottá a mindennapi egy gyümölcs?

Programtervemmel diákokat, egyetemistákat célok meg, akik nyitottak az egészséges táplálkozás felé vezető útra lépni. Véleményem szerint akkor működhetne igazán jól, ha nem egyénileg küzdenek meg az első lépésekkel, hanem kisebb, nagyobb társaságok együtt dolgoznának. Ezért is gondolom, hogy az orvosi egyetemen igen jól összetartó csoportok ideálisan tudnák megvalósítani a tervet. Működhet kisebb baráti társaságok, sűrűn összejáró barátnők között is, de tanulócsoporthoz is, mert egymást támogatva és motiválva nagyobb hatékonysággal tudnák mindennapjaikba beépíteni az egészséges táplálkozást.

Röviden áttekintve a tervemet, nem egy konkrét programra gondoltam, hanem egy hosszabb, a mindennapi életbe beépíthető tervre, amelyet baráti körömben kezdeményezni is fogok. Most mégis egy rövidebb, azonnal megvalósítható tervet fogok vázolni, melynek a végén könnyebben leszűrhetjük, hogy mennyire volt eredményes. Az ötletet egy a baráti körömben megjelenő állandó program adta, amelyet nem volt nehéz tovább gondolni, hogy mit tehetnék azért, hogy egy rossz szokást egészségesebbé változtathassak. Csoportunkban négyen lányok rendszeres együtt töltjük az órák közti szüneteket, vagy ebédeléssel, vagy kávézóban. Így nem a várakozással, és semmittevéssel telik el az idő, hanem kihasználjuk azokat a szabad órákat hasznosan, amelyek szabadidőnk nagy részét teszi ki. Rendszeressé vált, hogy minden csütörtökön a szociológia és egészségfejlesztési óra előtti másfél-két órában együtt ebédelünk a városban és utána megiszunk együtt egy kávé, egy jó nagy adag tortával, vagy süteménnyel. Az előző félévben szintén volt egy ilyen közös napunk, a kedd, és remélem a jövő félévben is találunk ilyen lyukakat, mert ez egy igen jó kapcsolatépítő szokás. Ezek a kávézások megédesítik a napot, feltöltenek, új erőt adnak a nap hátralevő részének, és segítenek, hogy élénkek maradjunk a késői órákon is. Nem hiszem, hogy jó ötlet lenne beszüntetni az ilyen szép és nyugodt órákat, csak azért, mert így nem teszünk eleget az egészségünkért. Kicsit átreformálva, új élményt keresve összevonhatjuk a kellemest a hasznossal, és remélem erre a baráti köröm is nyitott lesz.

Tervemben konkrétan a három, csoportomból ismert barátnőmet célozom meg, de véleményem szerint minden kisebb, együtt időt töltő baráti társaság élhetne vele. Elgondolkoztam, hogy nem volna-e érdekesebb és hasznosabb, ha az egész csoportot bevonva tudnék tenni a környezetem egészségéért, de arra jutottam, hogy egy kellemes, pihentető órát szívesebben tölt az ember a hozzá közelebb álló emberekkel.

Továbbá nehéz nagyobb társaságokat megmozgatni, több embernek nehezebb egy időpontot egyeztetni, több kívánság és vélemény nehezebben jut konklúzióra. Ez nem azt jelenti, hogy nem megvalósítható, csak úgy gondolom, hogy kisebb lépésekkel kell kezdeni, majd mindig egyre nagyobbakat meglépni. Orvostanhallgatóként örülök már annak is, ha három- négy összeszokott jó barátnő szokását alakíthatom egészségesebbé, de orvosként törekedni fogok arra is, hogy minél nagyobb tömegeket mozdíthassak meg elképzeléseimmel.

Én igazán odavagyok a kávéért, és egy süteményillik a kávéhoz, mégis le tudnék mondani heti egyszer ezért az apró örömforrásért, egy egészségesebbre. Szinte maradéktalanul pótolná ezt az élményt egy közös teázás és sütemény helyett egy gyümölcs elfogyasztása a szünetekben. Nem azt kérném a résztvevőktől, hogy mondjanak le életük összes kávéjáról és szénhidrát dús tortáról, hanem hogy hetente egyszer tartsunk egy közös egészségfejlesztő szeánszot. Mivel barátnőim közül ketten szegediek, és lakóhelyük sincs túl messze a várostól, a harmadik barátnőm és én a belvárosban lakunk albérletben, kivitelezhetőnek látom, hogy megvendégeljük egymást otthon. Beosztanánk, hogy mindenki vállal egy hetet, amikor gondoskodik egy teáról, egy gyümölcstről és a szép vendéglátásról. Minden héten más hívhatná meg a társaságunkat egy kedves közös beszélgetésre és teázásra, de nem lenne kizárva a tanulás és készülés a következő órára sem. Nem szakítjuk meg azt a szép, már-már hagyománynak számító órákat, hogy együtt töltjük a csütörtök délutánokat. Megebédelünk, és utána a kávéházak helyett egymás otthonában fogyasztjuk el az ebéd utána desszertet.

Azért is gondoltam, hogy jól összeszokott baráti társaságok mellett jobban működhethetne a program, mert nem mindenki nyitja ki szívesen otthonának az ajtaját mások előtt, de nagyon jól működhethetne, sőt talán gördülékenyebbé tehető egy kollégiumban. Közös szobatársak, vagy egy szinten lakók egyszerűen megvalósíthatják, hogy minden héten más gondoskodik a meleg teáról és a hozzá illő gyümölcstről. Fő a változatosság, minden héten valami mást kell kitalálnia a házigazdának. Lehet teljesen hétköznapi gyümölcs is, mint az alma, körte, idény gyümölcs, mint a szőlő, kivi, de alkalmas lehet arra is, hogy megkóstoljanak olyan gyümölcsöt is, amit valaki még nem ismert. Papaya, mangó, citrusfélék. Természetesen a házigazda dönt a napi menüről, de nem szabad figyelmen kívül hagynia vendégei ízlését, és kívánságait. Arra szintén lehet törekedni, hogy ne messzi országból hozott, még éretlenül leszedett gyümölcsöt fogyasszunk, hanem érett idénygyümölcsöket, melyek vitaminban gazdagok. Hosszú távú lehetőséget pedig azért látok ebben a programban, mert ha beválik, vagyis letelik a mi esetünkben a négy hét, folytathatjuk spontán időpontokban, mikor csak időt töltenék együtt.

Szóval négy héten keresztül, három csoporttársam és én, minden csütörtök anatómia előadás és szociológia szeminárium között, ebéd után egymásnál töltjük az időt teázással és gyümölcsözéssel. Véleményem szerint könnyen összehozható, nem kell nagy energiát befordítani, mégis megtérül a haszna, ha átvihetjük a mindennapi szokásaink közé. Kávé helyett lehet a sokkal kevésbé káros, de mégis élénkítő teát fogyasztani, szénhidrát bombának számító torta helyett pedig egy ízletes gyümölcsöt, amely vitaminnal van tele és nem hizlal. A közösen töltött idő pedig ápolja a kapcsolatot, és bizonyítottan jobban tudjuk kezelni az egyetem okozta stresszt megértő barátok társasága mellett.

Itt a résztvevők egyben szervezők is. Mindenki elvállal feladatot és élvezi is azt. A felkészüléshez elég annyi, ha gondoskodik három bögréről, teafűről, vízforralóról, ízesítőszerekről (melyek szintén lehetnek egészségesebbek, például kristálycukor helyett méz, citromlé helyett egész citrom), és három gyümölcstről. Anyagilag ez pont

annyi befektetést igényel, mint amennyi hasznot hoz. Vagyis a szervező három teát és gyümölcsöt készít elő, de háromszor vendégül is látják, amikor nem kell finanszíroznia a költségeket. Kisebb társaságok, négy, öt ember között szerintem ez gond nélkül működhet, hiszen nem igényel nagy előkészültséget, illetve anyagi ráfordítást. A gyümölcsök vételekor pedig kedvező lehet idénygyümölcsök választása.

A társaság minden tagjának előre meg kell beszélnie a házigazda személyét. Így az aznapi soros felkészülten hívhatja otthonába a vendégeit, és készülhetnek arra is, hogy hova kell menniük. Ezalatt azt értem, hogyha szegedi barátnőnk távolabbi otthonába készülünk, bele kell számolni az utazás idejét is. Apróság, mégis számítani kell arra, hogy a szünetben nem fog tudni hazaugrani, hanem ki lesz töltve az ideje a következő óra kezdetéig. Hogy gördülékenyen menjem a négy héten keresztül a közös tea, a legjobb, ha mindig mindenki ott tud lenni, ezért is célszerű már előre megegyezni, és lefoglalni az egymást követő négy csütörtököt. Buktatónak számíthat, ha megbetegszik valaki, vagy valamiért nem tudja ellátni a házigazda szerepét, de ez esetben igen egyszerű pótolni a kimaradást, hogy körbe lehessen érni a vendégeskedéssel. A legjobb, ha nem a következő héten pótol a házigazda, hanem a négy hét leteltével az ötödik héten tart egy pótló szeánst. Talán egy kis kárpótlással a vendégei számára.

Ha letelik ideális esetben a négy hét, értékelni lehet a program hasznosságát. Azt, hogy mennyire sikerült jól, talán az fogja leginkább mutatni, hogy a résztvevők mennyire lelkesednek a folytatásért. Ha megismételnék, vagyis mindenki elvállalna még egy kört, akkor klasszul ki lett találva, és a megvalósítás sem okozott gondot senkinek, élvezhető volt a program. Mégis el tudom képzelni, hogy a program határaiból kilépve, spontán is folytatni lehet ezt a közös teázást, meghatározott idő és helyszín nélkül. Lehet, hogy a rendszeressége megszűnik, mégis van rá esély, hogy egy hosszabb lyukas idő eltöltésére a résztvevők nem egyből egy közös kávézásra, hanem egy tea és gyümölcs elfogyasztására szavaznak. Már akkor is lett valamilyen eredménye a programnak. Ezt viszont nem csak társaságban lehet folytatni, mert mint az én eredeti ötletem is az volt, hogy a mindennapjaimban beépítem a gyümölcssevést, kevesebb hangsúlyt kapjon a nassolás, és természetessé, megszokottá váljon az ebéd utáni gyümölcs. Egyénileg is lehet követni ezt az tervet, de ki lehet használni a közösség kovácsoló szerepét is.

Mégis, hogy konkrét elképzelést kapjak a terv sikeréről, egy rövid kérdőívvel fejezném be a programot. Pár kérdés, melyben konkrét adatokra kérdeznék rá, minthogy, a program alatt otthon evett-e több gyümölcsöt a résztvevő, vagy lecserélné-e egy bögre kávéját egy teára. Rákérdeznék a véleményekre is, hogy mit gondol a program sikerességéről, hogy érezte magát a vendég és a házigazda szerepében, de nem is kell feltétlenül írásban válaszolni ezekre a kérdésekre, hiszem egy baráti körben könnyen meg lehet beszélni a programról alkotott elképzeléseket. A vélemények alapján pedig változtatni olyan apró dolgokon, mint például szavazásra kerüljön-e a „heti menü”, vagy maradjon a házigazda szerepe dönteni róla. Ha ilyen változtatások elősegítenék a gyümölcssevés rendszeressé tételét, hasznos lehet módosítani, hiszen egy teázásnak, gyümölcsözésnek nincsenek kőbe vésett szabályai, a lényeg, hogy mindenki jól érezze magát, és minőségi időt töltsön el barátok társaságában, egészségesen.

Lehet, hogy nem nagy terv, nincs befolyással nagy tömegekre, de minden nagy terv kis ötletekkel kezdődik. Egy ilyen program megvalósításával és kiértékelésével újabb és kidolgozottabb terv is kialakulhat bennem, amivel még szélesebb kört érinthetek. Hiszen tapasztalatok alapján még finomabb képet alakíthatunk ki, hogyan mozgósíthatunk minél több embert a prevencióra. Ha sikerélmény is társul a megvalósítandó feladathoz, akkor még szívesebben vágnék bele a folytatásába.