

HAPPY

Hungarian Aqua Promoting Program in the Young

Csilla Kaposvari, DLSHTM, MA
National Institute of Pharmacy and Nutrition
Directorate General of Food and Nutrition

SGPP Marketplace Workshop on Nutrition and Physical Activity Best Practices
15-16/03/2018
ISPRA, ITALY



HAPPY – HÉT

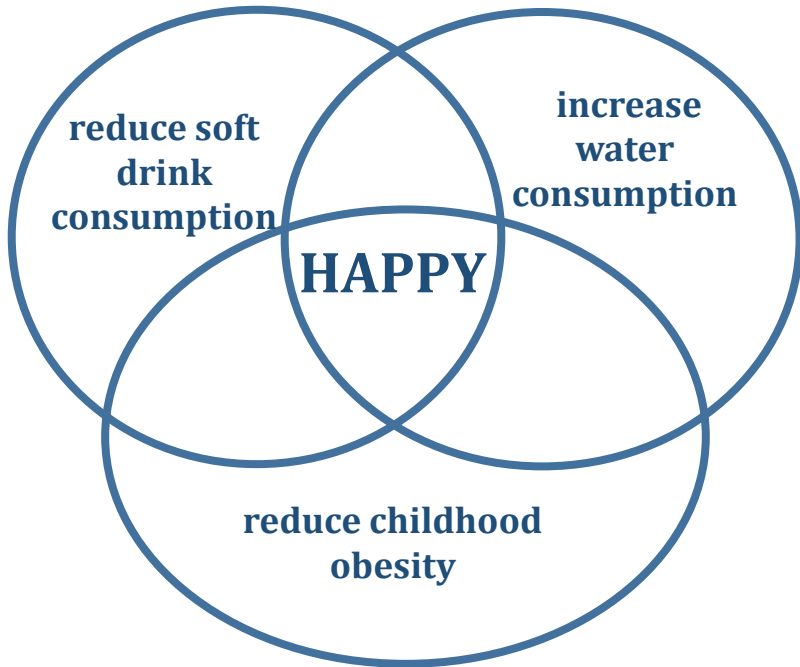
Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében



OGYÉI
National Institute of
Pharmacy and Nutrition

HAPPY – IN A NUTSHELL

A primary school and kindergarten based national program for children to promote water consumption.



HAPPY Pilot – 2007/2008
HAPPY WEEK – since 2010
HAPPY WEEK in
kindergartens - since 2017

Implementation:

- Implementation in the community with national coordination

Target population:

- primary school children, their parents and teachers
- kindergarten-aged children, their parents and teachers

Program elements:

- education
- games and courses
- leaflet, poster
- prizes
- monitoring



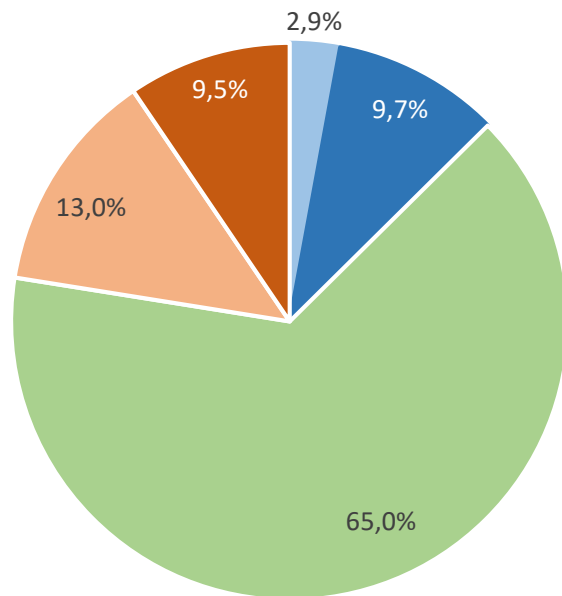
HAPPY – PRESENTATION TOPICS

1. Context, rationale
2. HAPPY PILOT – 2007
3. GOING NATIONAL – HAPPY WEEK from 2010
4. EXPANDING TO KINDERGARTENS FROM 2017
5. Challenges – solutions: lessons learnt



Context, rationale:

Prevalence of overweight and obesity among children



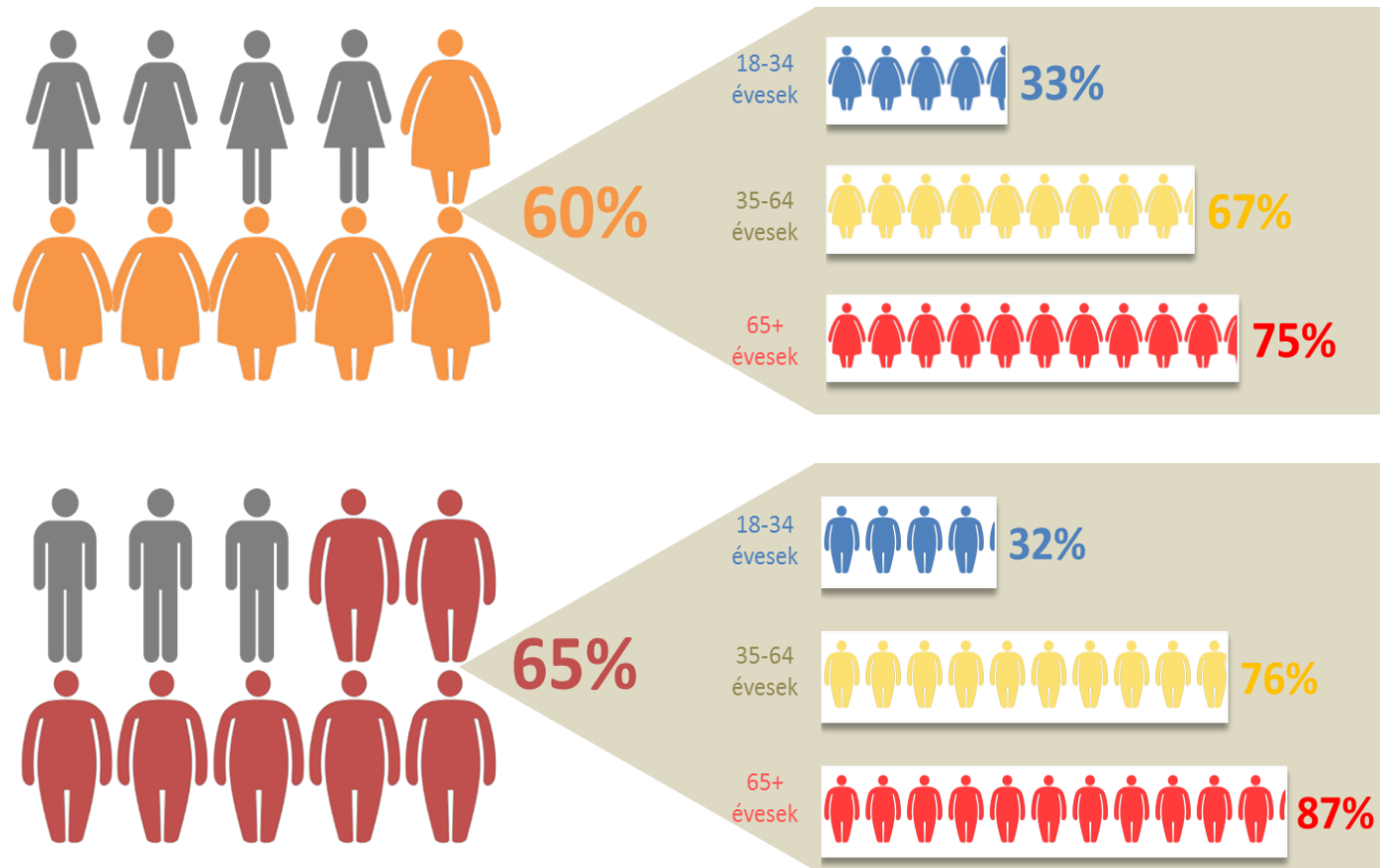
■ Thin 2 ■ Thin 1 ■ Normal ■ Overweight ■ Obese



6-8 years old

Every 5th child is overweight or obese!

Context, rationale: Prevalence of overweight and obesity in adults



Context, rationale: Intake of sugary beverages

- 42% of **11-14 years old** children drank sugar-sweetened beverages on a daily basis
- 55% of **14-18 years old children** drank sugar-sweetened beverages on a daily basis

Source: Representative Survey in Metropolitan Primary and Secondary Schools, NIFNS, 2005/2006

7-14 year old: 3 deciliters daily intake of sugar-sweetened beverages

- **15 year olds:** half a liter daily intake
- **3% of children:** more than 1 liter daily intake of sugar-sweetened beverages

Source: Cross-sectional survey, Óbuda, 2007



HAPPY pilot - 2007

AIMS

- to assess drinking patterns
- to educate about the healthy choice
- to change drinking habits

SAMPLE

- 6 primary schools from Budapest
- 397 students (7-10 years old), their teachers and parents

METHOD


- standardized educational program with free availability of drinking water in classrooms for 2 months
- assessed by questionnaires: baseline, after program, 1 year follow-up

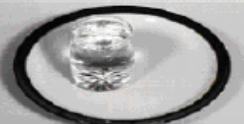



HAPPY pilot - 2007

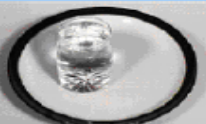
Survey topics

- Knowledge
- Fluid consumption habits
- A survey of drinking habits to estimate daily fluid intake

4. Szénsavas üdítők	naponta többször	naponta	hetente 1-3szor	havonta 1-3szor	
<i>Ha naponta iszol szénsavas üdítőt, akkor hány pohárral?</i>					
	1 pohár	2 pohár	fél liter	több	

5. Csapvíz	naponta többször	naponta	hetente 1-3szor	havonta 1-3szor	
<i>Ha naponta iszol csapvizet, akkor hány pohárral?</i>					
	1 pohár	2 pohár	fél liter	több	

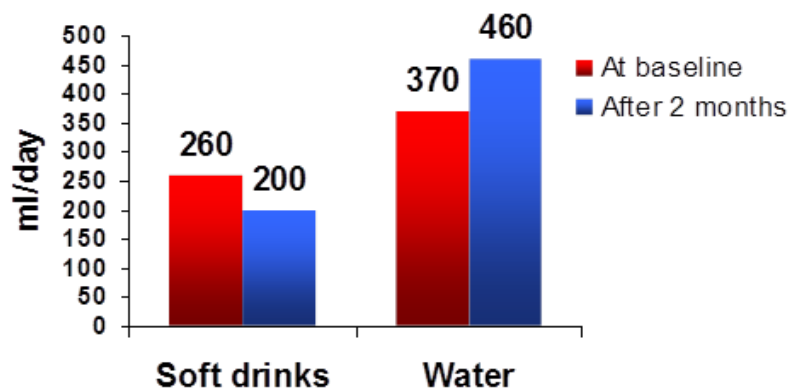
6. Tea	naponta többször	naponta	hetente 1-3szor	havonta 1-3szor	
<i>Ha naponta iszol teát, akkor hány pohárral?</i>					
	1 pohár	2 pohár	fél liter	több	

7. Ásványvíz	naponta többször	naponta	hetente 1-3szor	havonta 1-3szor	
<i>Ha naponta iszol ásványvizet, akkor hány pohárral?</i>					
	1 pohár	2 pohár	fél liter	több	

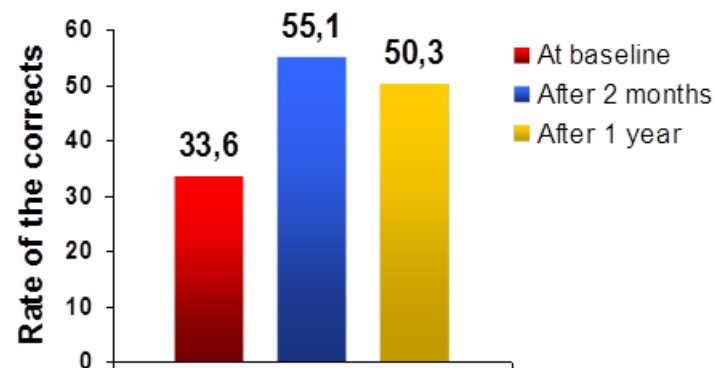
Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!

HAPPY pilot 2007: RESULTS

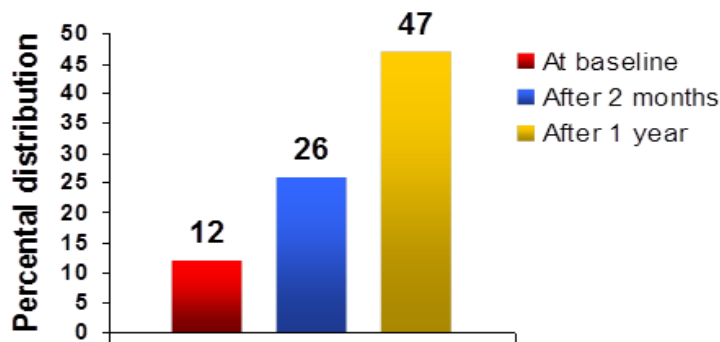
Changes in fluid intake



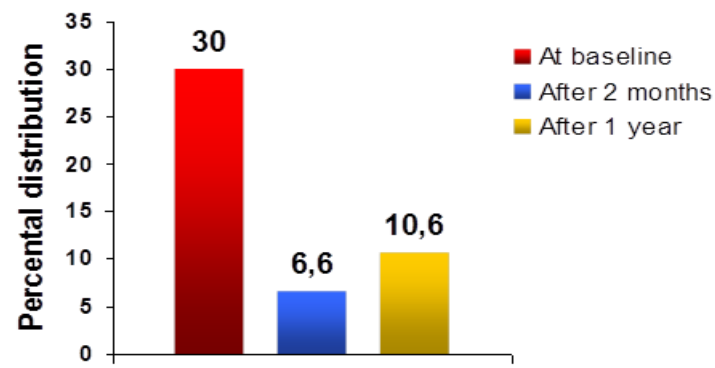
Changes in knowledge



Taking mineral water to school



Taking soft drinks to school



HAPPY pilot 2007: Lessons learnt

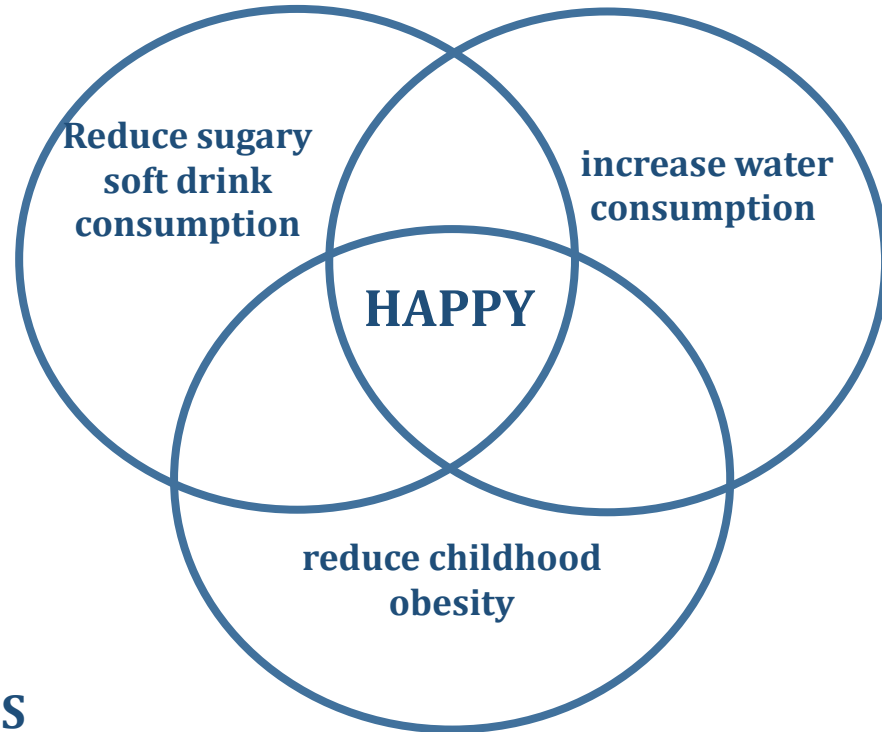
- Program is effective
- Program is acceptable to target population, kids enjoyed the 2 months intervention

Challenges:

- How to make it sustainable at national level
- Length of the program
- HR capacity
- Logistics



HAPPY week from 2010



AIMS

- to call attention to the importance of appropriate fluid intake and the harmful effects of soft drinks
- develop sustainable elements
- make free water available in every school, apart from restrooms

Target population:

- primary school children, kindergarten-aged children, their parents and teachers

Implementation:

- one week dedicated to water promotion
- education + healthy choice
- program elements, materials and manuals are available online
- independent implementation with the support of the national coordinator institute



HAPPY WEEK - Schedule

- Preparing new program elements based on last year's experience
- Communication of HAPPY: press-release, direct contact with schools, social media
- Engaging sponsors, prizes
- Registration opens: schools, pre-schools register – approx. 1 week
- Registration is online
- Schools choose elements that they would like to implement
- Program period usually around the World Water Day (March 22nd)
- After the end of HAPPY WEEK, participants have 1 month to prepare report
- Report is about satisfaction survey, program elements implemented with photos, video clips, ppt presentation. Suggestions for improvements.
- Reception of prizes – those who perform the highest number of program elements
- Evaluating the year, identifying potential additional program elements to offer
- Closing communication



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti és
Élelmezés-egészségügyi Intézet



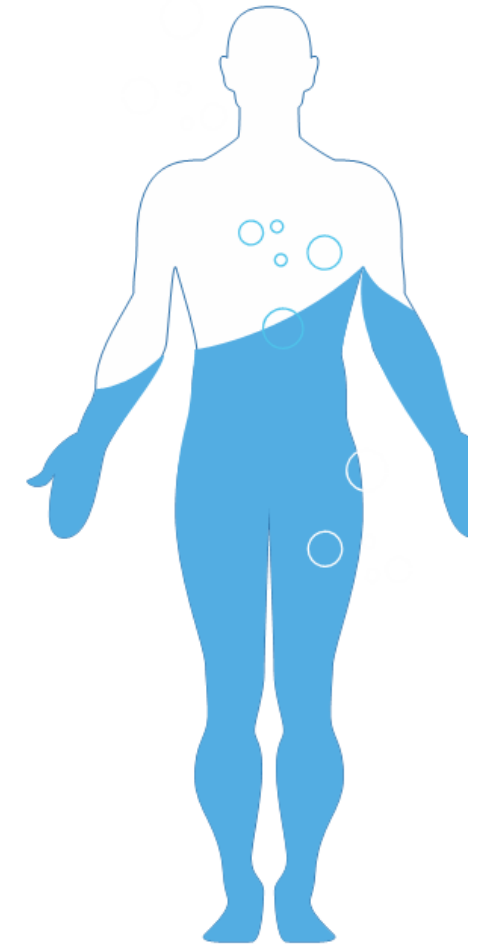
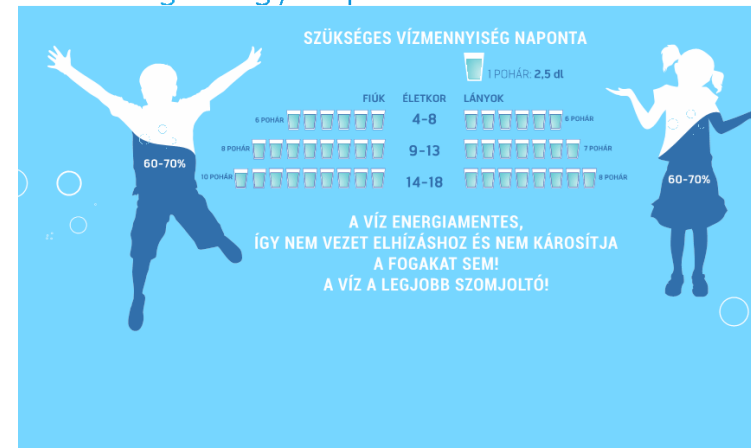
HAPPY WEEK – Program elements

- Education materials:
 - Developed and tailored to different age groups
 - Interactive learning packages available online
 - Teachers guide, handouts, power point presentations

Légy HAPPY!
Egészségedre! Egészségünkre!



Mennyi vízre van
szükséged egy nap?



HAPPY WEEK – Some of the most popular program elements

Further elements offered online

- Playful programs, games developed
- Leaflets, posters developed
- Prizes: each year sponsors offer valuable prizes



- water cop service,
- water bars,
- free water provision,
- preparing decoration related to water consumption, water-time,
- organizing flash mobs,
- drawing and photo competition,
- several sports competitions,
- water – as part of the curriculum



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti és
Élelmezés-egészségügyi Intézet

HAPPY WEEK – Program elements

Awareness posters for kindergartens

CUKROZOTT ÜDÍTŐ ↔ **VÍZ**  VIII. HAPPY – HÉT 2017.



A VÍZNÉL NINCΣ JOBB VÁLASZTÁS!

ADJ ZÖLD UTAT A VÍZNEK!  VIII. HAPPY – HÉT 2017.
TESTÜNK 2/3-A VÍZ, EZÉRT FONTOS, HOGY SOKAT IGYUNK!

RITKÁN: 

MÉRTÉKKEL: 

MEHET: 



HAPPY WEEK – Program elements

Awareness posters for students

MINDEN CSEPP SZÁMÍT!



- A MEGFELEŐ FOLYADÉKBEVITEL FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGES MARADJ!**
- A TESTED 60-70%-ÁT VÍZ ALKOTJA, EZÉRT IS FONTOS, HOGY GYAKRAN IGYÁL!**
- SEGÍTI AZ EMÉSZTÉST, A LÉGZÉST, A VÉRKERINGÉST, ÉS AZ IZMAID MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉT IS.**
- MIVEL NAPKÖZBEN AZ IZZADÁSSAL, PÁROLGÁSSAL, SŐT LÉGZÉSSSEL IS VIZET VESZÍTESZ, SZERVEZETEDNEK UTÁNPÓTLÁSRA VAN SZÜKSÉGE, EZÉRT AZ ÓRÁK KÖZÖTTI SZÜNETEKBEK MINDIG IGYÁL VIZET!**
- A RENDSZERES VÍZIVÁS HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY EGÉSZ NAP FIGYELNI TUDJ A SULIBAN, ÉS A DÉLUTÁNI JÁTÉK, EDZÉS SORÁN SIKERESEBB LEGYÉL.**
- FIGYELJ ARRRA, HOGY A NYÁRI NAGY MELEGBEN, VAGY AMIKOR SOKAT MOZOGSZ, SPORTOLSZ, MÉG TÖBB VÍZRE VAN SZÜKSÉGED!**
- A VÍZ NEM TARTALMAZ CUKROT, NEM KÁROSÍTJA A FOGAID ÉS NEM HIZLAL!**

Légy HAPPY! Egészségedre! Egészségünkre!

Mennyi vízre van szükséged egy nap?

Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttass a szervezetedbe. Lehetőleg vizet igyál!
Ha sportolsz, akkor a folyadékmennyiség is megváltozik. Ilyenkor általában többet kell innod.

SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

ÉLETKOR	FIÚK	LÁNYOK
4-8	8 pohár	6 pohár
9-13	10 pohár	7 pohár
14-18	10 pohár	8 pohár

60-70% víz a testünk

Tudtad, hogy 3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig ételment nélkül?
A víz nélkülözhetetlen az élethez! A tested 60-70%-át víz alkotja, így fontos, hogy gyakran igyál.

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

- minden levegővételrel
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során

Honnan tudhatod, hogy keveset ittál?

- könnyen elfáradsz
- szájszáraz és émelegyegz
- ingerültebb leszel

Fontosabb a víz, mint a cukor!

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

1 pohár: 2,5 dl



Légy HAPPY! Egészségedre! Egészségünkre!

Miért a víz a legjobb választás?

Természetesen nem csak vízzel pótolhatod a napközben elvesztett folyadékokat. A levelek, az otthon elkészített, préselt gyümölcslevek vagy a cukormentes limonádé is remek folyadékforrást jelenthet. A cukros üdítőkre azonban mondj nemet!
A víz nem tartalmaz cukrot, nem károsítja a fogaid és nem hizlal!
A víz a legjobb szomjoltó, próbáld ki! Minden szünetben igyál egy pohár vizet!

Tudod, hogy mennyi cukrot iszol naponta?

Cukormentes

Csapvíz 0 teáskanál cukor

Hallottát már erről?

Az üdítők, a gyümölcslevek, a sport- és energia italok poharaként, 5-7 teáskanál cukrot is tartalmazhatnak! (250ml-es pohár esetén)

A víz a legjobb választás!

Ha sokat mozogsz, akkor a víz a legjobb választás!

Tej **Itthon készített tea cukor nélkül** **Gyümölcsös vizektől**

Ha minden nap megiszol egy fél literes üdítőt, 480 teáskanál cukrot juttatsz a szervezetedbe egy hónap alatt, ami kb. 1,6 kg kristálycukornak felel meg.

Havonta minimum 6 000 Ft-ot, tudsz spórolni, ha a minden nap elfogyasztott dobozos üdítő helyett csapvizet iszol.

Egy 350 ml-es gyümölcsleves üdítő cukrot tartalmaz, mint 25 db gumicukor.

HAPPY WEEK - NATIONAL PERFORMANCE

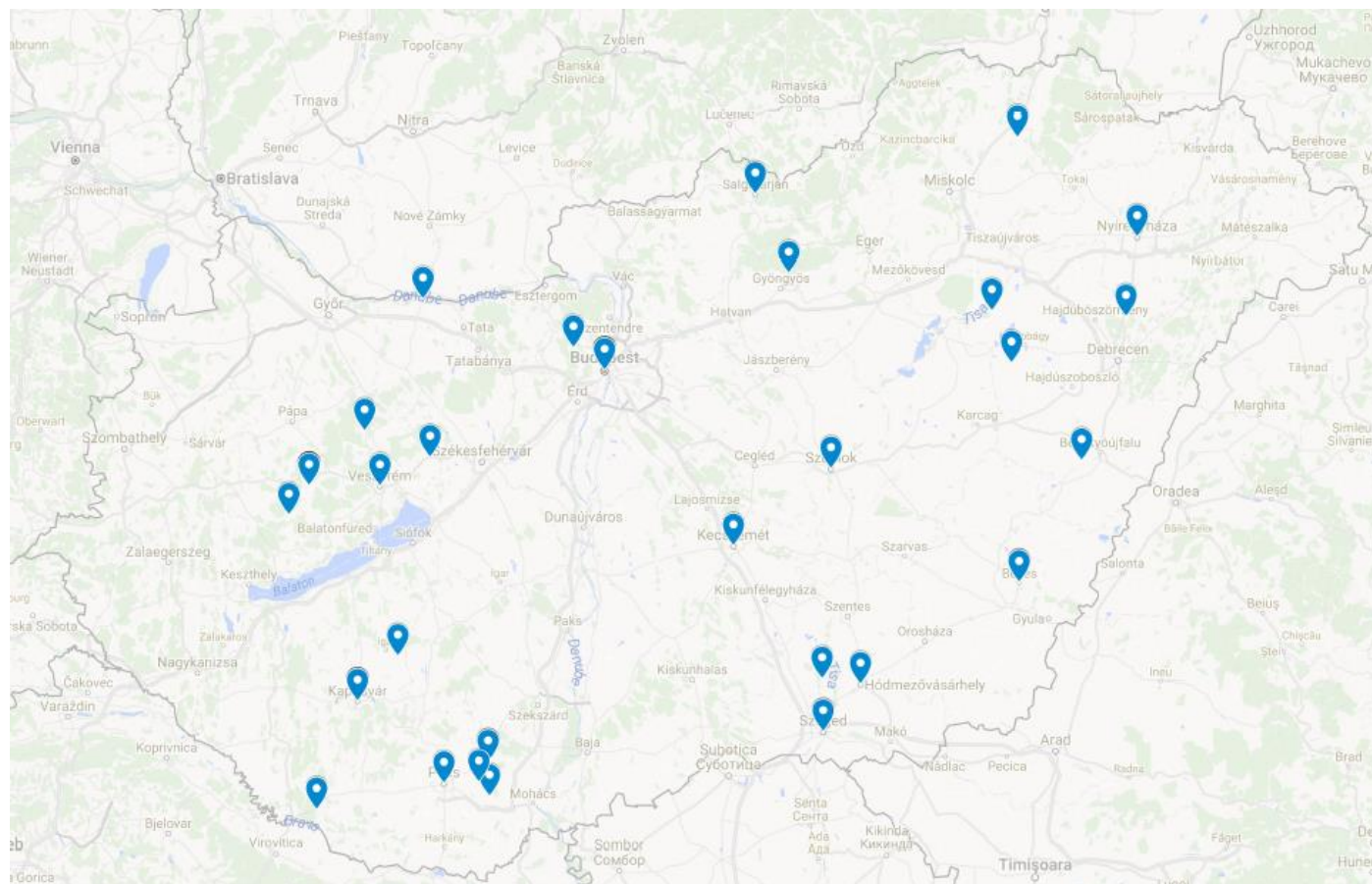
	2007 (pilot)	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Level	Budapest	National	National	National	National	National	National	National	National
Participants institutions (number)	6	78	74	110	135	144	450	196	172
Participants children (number)	397	28 000	28 000	30 000	41 000	44 000	124 000	52 700	36 300

More than 384 000 children!

HAPPY WEEK – expansion to kindergartens

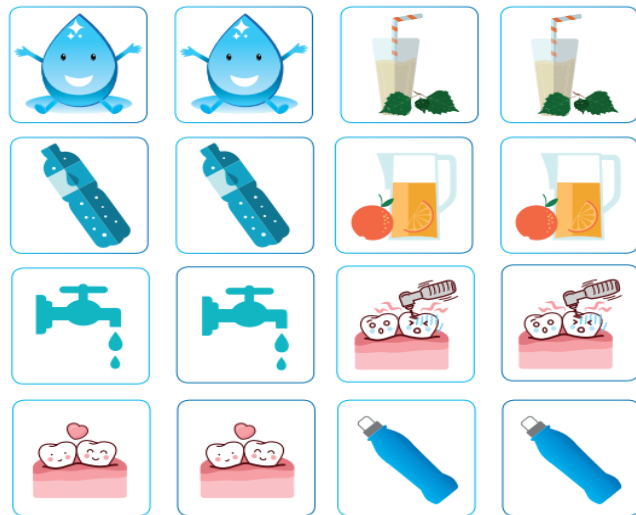
	2017
Coverage	national
No. Participating institutions	172
No. of children	36 300

2017
42 kinder-
gartens



HAPPY WEEK 2017 – Programs for kindergartens

Melléklet I.  VIII. HAPPY – HÉT
Magyarországi egészségnevelési és életmódbeli program a kerekasztal körében 2017.



5

Ki nevet a végén?

START →

19	20	21	22	23	24	25	Cél
		Nem zártad el a csapot, lépj vissza a 17-es mezőre!	Tegnap költél itál, lépj vissza a 10-es mezőre!	Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!			
18							
17	16	15	14	13	12	11	10
	Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!	Elzártad a csapot, lépj előre 3 mezőre!	Tegnap költél itál, lépj vissza a 10-es mezőre!		Csoki turmixból, hármat is megittál, lépj vissza 3 mezőre!		
							9
1	2	3	4	5	6	7	8
			Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!				

 Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Melléklet II.

4

HAPPY WEEK 2017- Prizes

PRIZES

The school who implemented the most program elements:
30 students can participate in a joint cooking class at the educational kitchen of the National Institute of Pharmacy and Nutrition with the program organizer staff.

**The pre-school who implemented the most program elements:
1.5 hours cultural program by an kindergarten NGO.**

„Life under water” drawing contest winner school class wins entrance into the Tropicarium.

„Be HAPPY” clip contest winner class wins entrance to a Playbar Cold Minutes scientific show.



HAPPY Week 2017 – Feedbacks from schools

„Thank you for having such meaningful programs for kindergartens...„

„We think this program is a very important and great initiative.“

„We had a fun week with the kids!“

**„The manuals and pre-prepared materials were a great help to
designing the week...„**

**„Keep continue it!!! Excellent! Very useful for kindergartens, kids and
their family. Attention catching!“**



HAPPY Week – HR Nuts and bolts

1 coordinator: approximately 1-1.5 full month per year with heavier workload right before, during and right after the HAPPY WEEK. Tasks: review program reports, suggest and develop new program elements, update program database on website, coordinate registration, engage sponsors, summarize results.

1 graphic designer to develop program and educational materials (to much less extent than in the beginning)

Communication department: pre communication/communication of prize winners and celebration.

Communication of results: media + presentations on conferences, journals and social media.

HAPPY Week Challenges – lessons learnt - future

- Length of intervention
- Program implementation from face-to-face to online based, school-led
- From top-to-bottom to community-based but nationally supported and coordinated
- Manner of water provision
- Staff changes
- Nearly self-sustaining program
- 2018 - diversified communication by engaging more partners/organizations related to schools and pre-schools into the pre-communication process.
- Evaluation of national program with equity approach
- Branding of Happy week in kindergartens: e.g. HAPPY Mini
- New directions: Happy Dental
- Promoting water fountains as sustainable solutions



HAPPY Week – Hungarian Aqua Promoting Program in the Young

SUMMARY

- **easy to organize**
- **low budget**
- **very popular among children**
- **sustainable**
- **self-developing**
- **positive changes reported back from participating schools:**
 - water consumption increased
 - soft drinks consumption decreased
 - students bring less soft drinks to school





Thank you for your
attention!

Contact person for HAPPY: Viktoria Anna KOVACS, MD PhD
kovacs.viktoria@ogyei.gov.hu