



Tanulságok - “Az egészséges család” kísérleti projekt

*Útmutató javasolt és kerülendő
tevékenységekhez hasonló projektek
megvalósításakor*

Készítette: ProPager





© **Európai Unió, 2015**

A dokumentumban található művészi anyagok felhasználásához vagy reprodukciójához, amelyek szerzői jogi védelem alá esnek és a szerzői jog tulajdonosa harmadik személy, közvetlenül a szerzői jog tulajdonosától kell engedélyt kérni.

Az alábbi dokumentumban közölt információk és vélemények a ProPager álláspontját tükrözik, amelyek nem feltétlenül azonosak a Bizottságéval. A Bizottság nem vállal garanciát a dokumentumban szereplő információk pontosságáért. Sem a Bizottság, sem a Bizottság nevében fellépő személyek nem vonhatóak felelősségre az alábbi információk, illetve az arra alapuló további dokumentumok tartalmáért.





Tartalomjegyzék

1. A programról	5
2. Tudományos háttér	6
a. Szakirodalmi áttekintés	6
b. Kérdőíves megkérdezések a program elején és végén	6
3. A program megvalósítása	8
a. Szervezet	8
b. A program működési területe	8
c. Célcsoportok	9
d. Üzenet	9
e. Az ötlet	9
f. Naptár	10
g. Promóciós események	11
h. Regisztráció és a résztvevők kiválasztása	12
i. Csomagok kiosztása	13
j. Online eszközök	18
k. A nyitó- és záró kérdőívek értékelésének szervezése	20
l. A program eredményeinek disszeminációja	20
m. Fenntarthatóság és átláthatóság	21
n. Tanulságok	22



1. A programról

"Az egészséges család" program az EU programja, célja, hogy a Magyarországon és Lengyelországban élő **gyerekeket, idős embereket és várandós nőket** arra ösztönözze, hogy **több zöldséget és gyümölcsöt fogyasszanak**.

A program központjában a család állt, mivel az étkezés egy közösségi esemény, és az egészséggel kapcsolatos szokások is gyakran a családból erednek.

A kiinduló gondolat az volt, hogy az emberek élvezzék a **friss gyümölcsök és zöldségek ízét, textúráját és sokszínűségét**. Ezt ingyenesen biztosított gyümölcs- és zöldségcsomagokkal, jól ismert szakácsok bevonásával, receptekkel (amelyek az ételek tápértékéről is tartalmaztak információt) és főzési tanácsokkal valósították meg.

7000 háztartás képviselőjében **23 519 ember** vett részt **négy régióból**, ahol a háztartások bevétele az EU27 átlag jövedelmének 50%-a alatt van: Észak-Alföld és Észak-Magyarország Magyarországon, Kujawsko-Pomorskie és Podkarpackie Lengyelországban. Kiemelt figyelmet kaptak a régiók sérülékeny népességi csoportjai.

„Az egészséges család” program fő üzenete az volt, hogy a gyümölcsök és zöldségek jó hatással vannak ránk, ízletesek, könnyű elkészíteni azokat és nem drágák, különösen, ha szezonális termékeket vásárolunk.

Két weboldal készült el a program számára, valamint **két Facebook oldal** több mint **400 poszttal**, magyar és lengyel nyelveken. **A Facebookon 27 versenyt, játékot** szerveztek meg, **12 „a hónap sztorija”** írás készült el.

A program során **43-43 receptet osztottak meg magyarul és lengyelül**. 5000 lengyel és magyar nyelvű receptgyűjteményt osztottak ki.

Egy **oktatási segédanyagot** juttattak el 217 lengyel és 288 magyar iskolának.

7 hónap alatt mintegy 20,3 kg különféle gyümölcsöt és zöldséget kapott minden lengyel háztartás, Magyarországon 18,6 kg-t. Összesen 136 tonna gyümölcsöt és zöldséget osztottak ki a programban.

A program során 21 kiegészítő tevékenységet szerveztek a csomagok osztásakor. 58 disztribúciós pont vett részt a programban, **31 Magyarországon és 27 Lengyelországon**.

A 4 régióban összesen **350 sajtómegjelenés** kísérte a programot.

A program célja az volt, hogy meghatározza azokat a jó gyakorlatokat, amelyek felhasználhatók ahhoz, hogy a program más európai városokban és régiókban is megismételhető legyen, és hogy ezen a területen fejlesszék a jövőbeni szakpolitikai tevékenységeket.

Ez az útmutató bemutatja a program kialakítását, megvalósítását és kihívásait, a tanulságokat, a jó gyakorlatokat és következtetéseket, amelyek „Az egészséges család” program értékelése során születtek meg, hogy megkönnyítsék a program megismételhetőségét



2. Tudományos háttér

a. Szakirodalmi áttekintés

Egy Szakértői Bizottságot hoztak létre, amelynek feladata volt egy szakirodalmi áttekintés elkészítése. Ez egy összefoglaló elemzést ad arról, mi határozza meg a zöldségek és gyümölcsök fogyasztását a gyerekek, a várandós nők és az idősek körében, valamint arról, miként lehet ezt a fogyasztást növelni. Az áttekintés korábbi tanulmányok, stratégiák összefoglalója (2000-től, fókuszban az EU, illetve Magyarország és Lengyelország).

A Szakértői Bizottság kiemelte, hogy egy 2002-ben megjelent WHO tanulmány szerint 2,6 millió haláleset és a szív- és érrendszeri betegségek 31%-a az elégtelen zöldség- és gyümölcsfogyasztásra vezethető vissza. A nyugati országok többségében élők az ajánlott mennyiségnél jóval kevesebb zöldséget és gyümölcsöt esznek. A tanulmány megállapította azt is, hogy a gyerekek zöldség- és gyümölcsfogyasztása a serdülőkorra átalakul, és ez felnőttkorra is megmarad.

Az alacsonyabb társadalmi, gazdasági státuszú rétegekből származó gyerekek valamint az olyan speciális célcsoportok, mint a várandós nők és idősek elérése komoly kihívás ezen a területen.

A szakirodalmi áttekintés megállapította, hogy a táplálkozást támogató kezdeményezéseknek kiemelt szerepe lehet. Ezek a beavatkozások előmozdíthatják, hogy a résztvevők előnyben részesítsék a zöldségeket és gyümölcsöket. Nemzetközi vizsgálatok azt mutatják, hogy ezek a programok többnyire a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növekedését eredményezik, legalábbis rövidtávon.

Azonban a helyes táplálkozást oktató programok csak kis mértékben voltak sikeresek abban, hogy a megfelelő mennyiségű zöldség- és gyümölcs fogyasztását hosszabb távon is fenntartsák. Mindez növeli annak a jelentőségét, hogy az egészséges étkezéssel kapcsolatos beavatkozásokat dolgozzanak ki.

Több összehasonlító, elméleteken alapuló, többszintű vizsgálatra van szükség nemzetközi téren is, amelyekben mind a személyes, mind a környezeti tényezőket (család, iskola, helyi közösségek, nemzeti sajátosságok) figyelembe veszik a hosszú távú tervezés során.

A vizsgálat szerint hiányoznak a beavatkozások, tanulmányok és kutatások az idősek körében, és kisebb mértékben a terhes nők körében is. További intézkedések szükségesek, hogy a leginkább sérülékeny célcsoportokat (akiknek különböző jellemzőik és szükségleteik vannak) tanulmányozzák, körükben a figyelmet felkeltsék, és oktassák őket ezen a téren.

A Szakértői Bizottság vizsgálta azt is, hogy a programban használt eszközök szakmailag megalapozottak-e, a szakirodalmi áttekintés alapján elkészítették a kérdőíveket, valamint támogatták a programot a megvalósítási és a disszeminációs fázisban, ami a program hitelessége szempontjából különösen fontos.

b. Kérdőíves megkérdezések a program elején és végén

A két kérdőív a résztvevők vásárlási, főzési és étkezési szokásait vizsgálta, valamint azt, hogyan hatott a program ezekre a tényezőkre. Az első kérdőívet a program elején, a másodikat gyümölcs- és zöldségosztásokat követően töltötték ki a résztvevők.

Lengyelországban és Magyarországon több mint 3000 fiatal, idős ember és várandós nő osztotta meg az egészséges táplálkozás előnyeiről alkotott véleményét, valamint

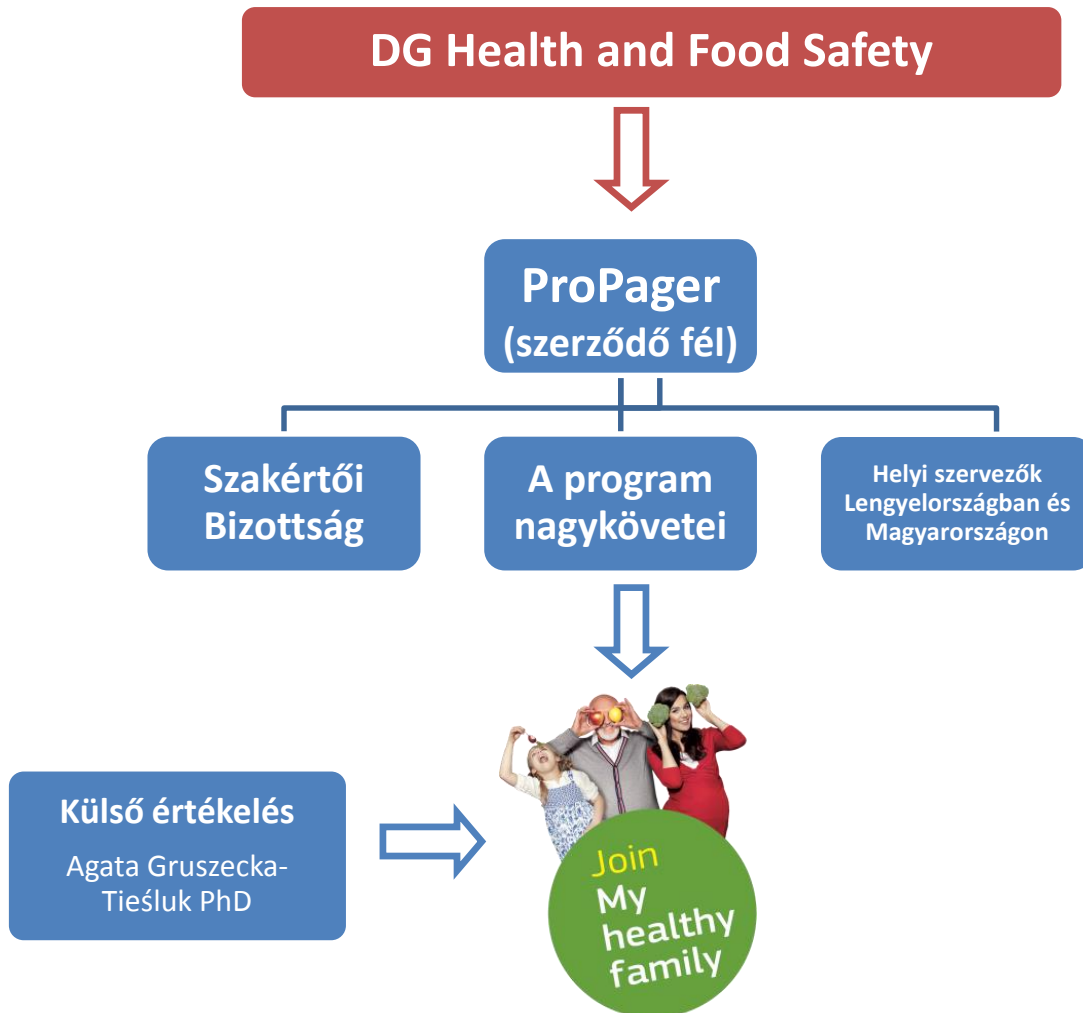


vásárlási, főzési és étkezési szokásairól is nyilatkozott. A nyitó kérdőív az alapinformációkat gyűjtötte össze, míg a záró kérdőív olyan adatokat gyűjtött, amelyek összehasonlíthatóak a kiinduló eredményekkel, és amely alapján megállapítható, hogy a program (és a gyümölcsök és zöldségek disztribúciója) elérte-e a kívánt hatást.



3. A program megvalósítása

a. Szervezet



Szakértői Bizottság

- Prof. **Barna Mária** - Magyar Táplálkozástudományi Társaság
- Prof. **Biró György** - Magyar Táplálkozástudományi Társaság
- Dr hab. **Aneta Kopeć** - Mezőgazdasági Egyetem, Krakkó, Élelmiszertechnológiai Tanszék, Humán Táplálkozás Osztály
- **Dr. Biró Lajos** PhD - Magyar Táplálkozástudományi Társaság
- **Anna M. Malinowska** PhD - Élettudományok Egyetem, Poznań, Humán Táplálkozás és Higiénia Osztály
- **Ewa Piątkowska** PhD - Mezőgazdasági Egyetem, Krakkó, Élelmiszertechnológiai Tanszék, Humán Táplálkozás Osztály

A Szakértői Bizottság tagjait Lengyelországban nagy tekintélynek örvendő akadémiai kutatóközpontok elismert táplálkozási szakértői közül választották ki. A három magyar szakértő a Magyar Táplálkozástudományi Társaság tagja, míg a lengyel szakértők a krakkói Mezőgazdasági Egyetemen és a poznańi Élettudományi Egyetemen dolgoznak.



A program nagykövetei:

- Béres Alexandra – fitnessz világbajnok, korábbi TV főzőshow vezetője
- Magda Gessler – ismert lengyel szakács és étteremtulajdonos

A vállalkozó csapatának tagjai:

- Projektmenedzser
- Projektmenedzser helyettes
- Tudományos értékelésért és kommunikációs stratégiáért felelős csoportvezető (1 fő)
- Megvalósítást és projektmenedzsmentet végző csapat Lengyelországban, közösségi médiáért, kommunikációért, szervezésért, jelentések és dokumentáció elkészítéséért felelős szakemberekkel (5 fő)
- Megvalósítást és projektmenedzsmentet végző csapat Magyarországon, közösségi médiáért, kommunikációért felelős szakemberekkel (5 fő)
- Helyi koordinátor Észak-Magyarország régióban, Magyarországon
- Helyi koordinátor Észak-Alföld régióban, Magyarországon
- Helyi koordinátor Kujawsko-Pomorskie voivodeship régióban, Lengyelországban
- Helyi koordinátor in Podkarpackie voivodeship régióban, Lengyelországban
- Részmunkaidős támogatás a promóciós és nyitóesemények során

Külső értékelés - Agata Gruszecka-Tieśluk PhD



b. A program működési területe

Lengyelország és Magyarország 4 régiójában, ahol a háztartások bevétel az EU27 átlaga alatt marad.



Magyarország

Észak-Alföld és Észak-Magyarország régiók



Lengyelország

Kujawsko-Pomorskie és Podkarpackie voivodeships régiók





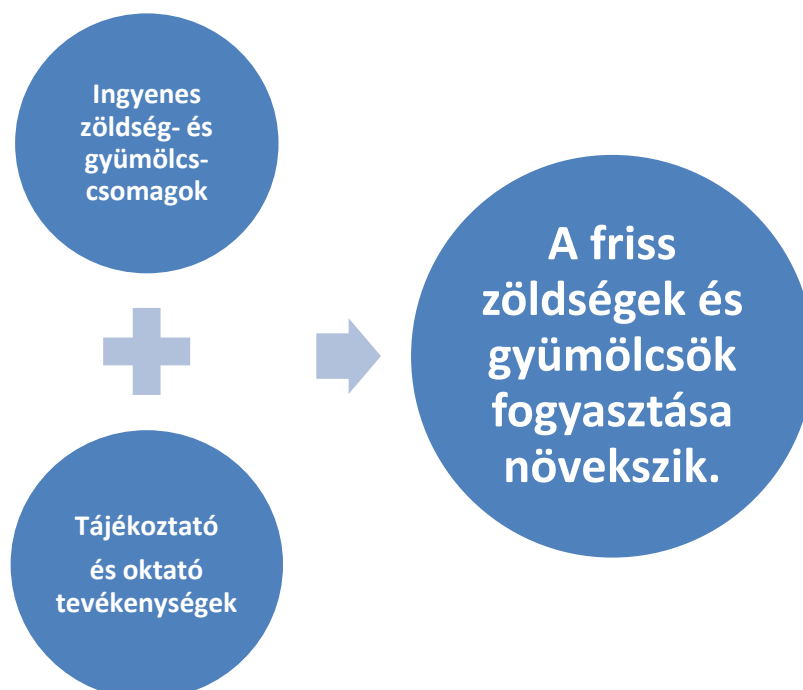
c. Célcsoportok



d. Üzenet

A gyümölcsök és zöldségek egészségesek, ízletesek, könnyen elkészíthetők és nem drágák – különösen a szezonális termékek.

e. Az ötlet





f. Naptár





g. Promóciós események

A nyári hónapok alatt, a nyitóeseményeket megelőzően a projektcsapat **14 promóciós eseményt** szervezett a négy régióban, hogy a célcsoportokba tartozók körében felkeltse az érdeklődést a program iránt és regisztrálókat gyűjtsön. Többségében olyan rendezvényekhez kapcsolódtak ezek az események, amelyeket nagyobb városokban szerveztek meg, és az egészséges étkezéshez és életmódhoz kapcsolódtak. A program szervezői standokkal, ezeken kialakított információs pultokkal és gyereksarokkal várták az érdeklődőket. A program pólóját viselő munkatársak az arra járókat igyekeztek meggyőzni, hogy csatlakozzanak a programhoz. Minden látogató friss gyümölcsöt kapott. A gyereksarokban gyümölcsökhöz és zöldségekhez kapcsolódó vetélkedőket, kvízeket szerveztek. Néhány eseményen táplálkozási tanácsadót is meghallgathattak a látogatók.



© EU 2014/Marta Sitkiewicz
Rendezvény Inowrocławban, Lengyelország. 2014. August 31.

Az egyszerre megszervezett **nyitóeseményeket** szeptember 23-án rendezték meg Rzeszówban és Toruńban, Lengyelországban, illetve Debrecenben és Miskolcon Magyarországon. Az események két részből álltak: a délelőtti **"hivatalos" megnyitón** tisztségviselők, az érintettek, a média vett részt. A délutáni **nyilvános eseményt** "Az egészséges család" program standján rendezték meg. Akik meglátogatták a program sátrát helyi, szezonális gyümölcsöket kóstolhattak, és jelentkezhetek a programba. A „hivatalos” részben helyi tisztségviselők is részt vettek, például Toruń város alpolgármestere, az egészségügyi osztály képviselői, Rzeszów város polgármestere, valamint Elżbieta Łukacijewska, EP-képviselő. Miskolcon és Debrecenben Béres Alexandra, a program nagykövete is részt vett. Az programot bemutató előadásokat beszélgetések, majd vendéglátás követték. A népszerű esemény a média érdeklődését is felkeltette. Az események során több tucat résztvevő regisztrált a helyszínen.



© EU 2014/Varga Kinga
Nyitóesemény Miskolcon, 2014. szeptember 23.

A promóciós események valós hatását nehéz számszerűsíteni, mivel az online regisztrációkat és az eseményeket nem lehet összekapcsolni. (pl. olyan esetekben,



amikor valaki annak hatására jelentkezett, hogy egy ismerőse vagy családtagja részt vett egy eseményen).

h. Regisztráció és a résztvevők kiválasztása

A programban olyan családok jelentkezhetek, ahol a család legalább egy tagja várandós nő vagy újszülöttet nevelő édesanya, 10-15 év közötti gyermek, vagy 65 év feletti felnőtt az adott régióból.

6281 lengyel és 4818 magyar háztartás jelentkezett, de a regisztrációs lapok mintegy 20 százaléka hiányosan volt kitöltve, olvashatatlan volt, vagy a jelentkező a célcsoportokon kívül esett.

Nem minden elfogadott résztvevő vette át az első két csomagot, talán amiatt, hogy elégedetlen volt a gyümölcs és zöldség mennyiségével. Ezeket az embereket a várólistán lévő jelentkezők váltották fel, akik a célcsoporthoz tartoztak, de a jelentkezésüket korábban nem fogadták el. Ezek a résztvevők szintén kitöltötték a nyitó kérdőívet, bekerültek az adatbázisba, velük együtt érte el a résztvevő háztartások száma a 7,000-t, összesen 23,519 személyt képviselve.



© EU 2014/Marta Sitkiewicz

Ez különösen kiemelte annak szükségességét, hogy a résztvevő családoknak pontosabban elmagyarázzák, mi várható a programtól (lásd "Tanulságok").

Meg kell győződni arról is, hogy a résztvevőket minden regisztrációs úrlapon tájékoztatják a személyes adatok védelméhez kapcsolódó jogaikról, pl. az adatok őrzésével, frissítésével, pontosításával kapcsolatban, illetve kéri hozzájárulásukat az adatok kezeléséhez az EU alábbi rendeletének megfelelően:

Regulation (EC) N° 45/2001

<http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2001:008:0001:0022:EN:PDF>



i. Csomagok kiosztása

A szállítóval szembeni elvárások:

- képes legyen minden disztribúciós pontra szállítani,
- garantálja a gyümölcsök és zöldségek minőségét,
- versenyképes áron dolgozzon.



© EU 2015/Magdalena Geraga
Gyümölcsök és zöldségek osztása. Inowrocław. Lengyelország.

A disztribúciós pontok iskolákban, jótékonyági szervezeteknél, szociális központokban stb. működtek, és a helyszínek többsége

ingyen vállalta a csomagok kiosztását. Az esetek többségében a disztribúciós pontok a régiók fontosabb városaiban kaptak helyet, és a kiválasztott napokon 5-7 óra időtartamban nyitva tartottak. Magyarországon 31 disztribúciós pont működött (átlagosan 110 résztvevő látogatta mindegyiket), Lengyelországban 27 helyszín volt (átlagosan 130 résztvevővel). Egy-egy nagyvárosban 2-3 disztribúciós pont volt.

A családokat a csomagosztások időpontjáról és a kísérő eseményekről pár nappal korábban értesítették, jelentős humán erőforrás igénye volt a megnövekedett számú telefon, e-mail és Facebook megkeresés megválaszolásának.

A rendszeres ellenőrzés és értékelés a disztribúciós pontokkal közösen zajlott, például a regionális koordinátorok látogatása során, akik így személyesen is találkozhattak a résztvevőkkel.

Hogyan biztosították a gyümölcsök és zöldségek minőségét?

- Hosszan elálló gyümölcsök és zöldségek kiválasztásával, amelyeket könnyű tárolni és szállítani.
- A helyes csomagolással és az osztásokat közvetlenül megelőző szállítással.
- Folyamatos minőségellenőrzéssel, a résztvevők, a regionális koordinátorok és a disztribúciós pontok véleményének megkérdezésével a gyümölcs és zöldség minőségéről.
- Újabb csomag biztosításával, ha valaki panaszt tett arról, hogy a csomagban található gyümölcs és zöldség nem volt első osztályú (véletlenül előfordultak ilyen esetek).

Csomagosztások megszervezése:

- Időpontok, nyitva tartási idő meghatározása közösen a disztribúciós pontokkal és gyümölcs és zöldség szállítójával.
- A csomagok összeállítása, a szezonak és a zöldség- és gyümölcs piac adottságainak megfelelően.
- Résztvevői lista karbantartása.
- Résztvevők meghívása.
- Útmutató a disztribúciós pontoknak és a szállítóknak.
- Kísérő események szervezése.
- Minőségellenőrzés a helyszínen a helyi koordinátorok bevonásával.



- Visszajelzések gyűjtése a szállítótól, a disztribúciós pontoktól, a helyi koordinátoroktól és a résztvevőktől.
- Jelentések készítése az Európai Bizottság Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatósága számára

Hogyan hangsúlyozható a program oktató jellege, hogyan tehető vonzóbbá a csomagok osztása?

- Egészségügyi szűrővizsgálatok
- Táplálkozási tanácsadások
- Előadások az egészséges étkezésről a terhesség ideje alatt, elsősegélynyújtás gyerekek számára
- Versenyek, rövid kérdések, mint például:
 - Az almában vagy a burgonyában van több C-vitamin?
 - A narancsban, a répában vagy a zellerben van több A-vitamin?
 - Mi ösztönözne arra leginkább, hogy több gyümölcsöt és zöldséget fogyassz?
 - Milyen formában fogyasztasz gyümölcsöt?
- Vonzó díjak, pl. botmixer
- Receptgyűjtemények átadása
- A programhoz kapcsolódó reklámtárgyak: táskák, brossúrák, kitűzők, jegyzettömbök

A program reklámtárgyait a disztribúciós pontokhoz vagy a helyi gyümölcs- és zöldségszállítóhoz lehet szállítani, és a résztvevőknek a csomagosztások alkalmával lehet átadni.



Csomagosztások időpontja, gyümölcs- és zöldségválaszték, csomagok súlya és az átvett csomagok aránya országonként:

	Lengyelország				Magyarország			
	Dátum	Gyümölcs és zöldség	Tömeg	Átvett csomagok aránya	Dátum	Gyümölcs és zöldség	Tömeg	Átvett csomagok aránya
December	dec. 9-15.	mandarin, répa	1.5 kg	70%	dec. 9-19.	mandarin sütőtök	1.5 kg	75%
Január	jan.20-27.	alma, burgonya	2 kg	50%	jan.13-15.	narancs, burgonya	2 kg	70%
Február	feb. 9-13., 23-27.	alma, kivi, hagyma és cékla	3 kg	55%	feb. 10-12., 17-19.	alma, cékla	3 kg	80%
Március	márc.16-20., 23-27.	narancs, répa és zeller	2.3 kg	66%	márc. 10-12., 17-19.	alma and újhagyma	1.5 kg	77%
Április	ápr.21-30.	reték, metélőhagyma, alma és banán	3.2 kg	84%	ápr.14-16., 21-23.	körte and répa	3 kg	90%
Május	máj. 25-29.	vörös káposzta, cékla, reték, póréhagyma és citrom	4.3 kg	74%	máj. 12-14., 19-21.	zöldalma and reték	3.8 kg	84%
Június	jún.22-26.	karfiol, káposzta, burgonya, uborka, körte	4 kg	72%	jún. 8-12.	zöldborsó és meggy	3.8 kg	81%
	Teljes tömeg / fő		20.3 kg		Teljes tömeg / fő		18.6 kg	
	1 csomag átlagos tömege a 7 osztás során		2.9 kg		1 csomag átlagos tömege a 7 osztás során		2.66 kg	

Kezdetben néhány résztvevő nem volt elégedett a megkapott gyümölcs és zöldség mennyiségével, és nem vették át a későbbi csomagokat. Ezért az eredetileg tervezett gyümölcs és zöldség mennyiséget 12 helyett 7 alkalommal osztották szét, így a résztvevőknek kevesebb alkalommal kellett a disztribúciós pontra menniük.

Az átvett csomagok arányát sikerült 69%-ra növelni Lengyelországban és 81%-ra Magyarországon azzal, hogy

- eseményeket, oktató tevékenységeket szerveztek a csomagosztásokhoz kapcsolódóan,
- a nyitva tartási idő végén érkező résztvevők dupla adagokat kaptak, ami csökkentette a megmaradt csomagok számát és a résztvevők is nagyra értékelték,
- kevesebb alkalommal, de nagyobb csomagokat kaptak a résztvevők.



A program során használt eszközök

A promóciós eszközöket – mint például roll-upok, a standok, poszterek, brossúrák, - a partnerek a promóciós eseményeken használták. A szórólapok egy papír alapú regisztrációs lapot is tartalmaztak. Az első gyümölcs- és zöldségcsomagokhoz táskát, kitűzőt, brossúrát kaptak a résztvevők.

Annak érdekében, hogy a résztvevők, az egyéb érintettek és a média figyelmét és érdeklődését hosszabb távon is fenn lehessen tartani, elegendő, jó minőségű eszközt kell készíteni a program promóciójához.

Jobb megoldás az, ha a promóciós eszközöket a program teljes időtartama alatt osztják szét az érintetteknek, nem pedig egy időben az összest.

Oktatási segédanyag

Az általános iskola felső tagozatos tanulói részére négy speciális tananyagot / projekttervet dolgoztak ki, ami arra ösztönzi a diákokat, hogy az egészséges életmódról folytassanak beszélgetéseket. A tanárok arra használhatják ezeket a kész segédanyagokat, hogy a 10-15 évesek tanrendjébe beillesztik a táplálkozásról és a testmozgásról szóló témaköröket. Irányításukkal a tanulók interperszonális képességeiket is fejleszthetik, valamint megtanulhatják azt is, hogyan kell együttműködni másokkal.

Az **oktatási segédanyagot** a program weboldalán és Facebook oldalán is közzétették. A négy résztvevő régió iskoláinak figyelmét pedig e-mailben és telefonon hívták fel az anyag használatára.

Azoknak a tanulóknak, akik felhasználták az oktatási segédanyagot, lehetőségük volt részt venni egy versenyen. 69 lengyel diák készített az egészséges táplálkozással kapcsolatos posztert, fotót, videót, cikkeket, logót stb. A legjobb munkák készítői, valamint azok a tanárok, akik a legtöbb diák nevezését segítették, ajándékokat kaptak: a program reklámtárgyait, konyhai eszközöket, szakácskönyveket. Magyarországon 31 iskolából 270, 10-15 éves gyerek válaszolta meg az oktatási segédanyaggal kapcsolatos kvíz kérdéseit. A helyes választ beküldők között 5, sporteszközökre beváltható utalványt sorsoltak ki.



Receptgyűjtemény "A hónap finomságai"

12 előétel, főétel és desszert receptjét tartalmazó gyűjtemény készült el, legyező formátumban azzal a céllal, hogy „Az egészséges család” program résztvevőit arra ösztönözze, hogy **az egészséges táplálkozás új módját próbálják ki**. A program nagykövetei Magda Gessler és Béres Alexandra népszerű lengyel és magyar receptjeit alakította át úgy, hogy bemutassák, hogyan lehet több gyümölcsöt és zöldséget felhasználni a hagyományos konyhában. Egy újszerű megközelítést alkalmaztak, hogy bemutassák, hogy a gyümölcsök és zöldségek fontos összetevői sok ízletes, tápláló, kiegyensúlyozott és megfizethető ételnek.

„Az egészséges család” program nagyköveteinek szerepe nagyon fontos volt, mivel ők helyi celebritások, és nagy hatásuk van arra, hogyan étkeznek az emberek. Jól ismert személyiségek a főzés illetve az egészséges, jó minőségű étkezés terén.

A résztvevő szakácsokkal fontos tisztázni, hogy az eredeti receptjeiket adaptálni kell, mielőtt azok egy egészséges táplálkozást népszerűsítő program promóciós anyagai közé kerülnek.

A receptek nem tartalmazhatnak például alkoholt, néhány alapanyagot, pl. a tejszínt kevésbé zsíros tejtermékkel kell helyettesíteni. A desszertekben a túl sok cukor kerülendő, kevesebb sütemény és több gyümölcs legyen a receptekben.

A végső változatot a Szakértői Bizottságnak kell jóváhagynia, hogy megerősítsék a receptek megfelelőségét, hogy ne tartalmazzanak az egészségre vonatkozó helytelen állításokat¹ a tápértékre vonatkozóan². Erre a folyamatra és az ebből eredő módosításokra megfelelő időt kell biztosítani, és a recepteket kinyomtatva az első zöldség-, gyümölcsösomagok kiosztásakor át kell adni a résztvevőknek. A bevásárló listát online formában, ezzel egy időben kell elérhetővé tenni.

Bevásárló lista

A bevásárló lista az adott hónapban elérhető gyümölcsöket és zöldségeket gyűjtötte össze, ami a szezonális és olcsó termékek vásárlásában segít. A bevásárló lista az adott hónap receptjeit is tartalmazza.

¹http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/health_claims_en.htm

²<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1424334654730&uri=URISERV:l21306>



© EU 2015/Marta Sitkiewicz

j. Online eszközök

Websites

Egy lengyel és egy magyar nyelvű honlap készült el, amelyeken a havi zöldség- és gyümölcsosztások időpontját, eseményeket, versenyeket tettek közzé. Link mutat a program partnerszervezeteinek (civilszervezetek, a programot támogató intézmények) oldalaira.

A honlapok tartalma:

- Nyitóoldal – üdvözlés
- Rólunk – a program leírása
- Tevékenységek – információ az aktuális eseményekről, versenyekről, a hónap történései
- A program nagykövetének receptjei minden hónapra
- Letölthető anyagok, pl. oktatási segédanyag
- Link a program partnereinek oldalára
- Elérhetőségek

Facebook oldalak

A Facebook oldalak „Az egészséges család” program számára egy közösségi, részvételen alapuló fórumot biztosítottak. Az oldalak különösen fontosak voltak abból a szempontból, hogy a szervezők itt kommunikálhattak a résztvevőkkel az eseményekről, csomagosztások időpontjáról, versenyekről, valamint itt válaszolhatták meg a résztvevők, érdeklődők kérdéseit, észrevételeit.

A gyümölcsökről és zöldségekről érdekes információkat, oktatási anyagokról linkeket posztoltak, online véleménycserét indítottak.



Több mint 400 poszt jelent meg, közte 27 játékfelhívás, illetve beszélgetések étkezési szokásokról.

A játékok gyakran egyszerű kérdésekből álltak (pl. Az alábbi zöldségek közül melyiket ne tartsa hűtőben? – Paradicsom, répa vagy karfiol; Mi a kedvenc ételed, amit a hónap finomságaiból lehet elkészíteni?) , vagy egy mondatot kellett kiegészíteni (pl. Ha gyümölcs volnék, ... lennék. ; Azért fogyasztok gyümölcsöt és zöldséget, mert ...). Voltak speciálisan gyerekek számára szervezett vetélkedők, pl. a kedvenc gyümölcs vagy zöldség lerajzolása, gyümölcs- és zöldségkompozíció összeállítása. A nyertesek a program reklámtárgyait, táskát, jegyzettömböt, kitűzőt, illetve hasznos konyhai eszközöket (citromfacsaró, zöldséghámozó stb.) kaptak ajándékba.

Minden hónapban egy történetet tettek közzé a programról, hogy fenntartsák a résztvevők, a partnerek és más érintettek érdeklődését a program iránt.

Teljesítések

N°	Teljesítések
1	A2 plakát, amelyet iskolákban, egészségügyi központokban, klubokban, parókiákban helyeztek ki (500 PL & 500 HU+EN verzió elektronikus formában)
2	A4 hajtogatott brossúra (5000 PL & 5000 HU+EN verzió elektronikus formában)
3	Tájékoztató füzet regisztrációs lappal (5000 PL & 5000 HU+ EN verzió elektronikus formában)
4	Roll-upok (PL & HU)- 5 promóciós + 5 általános mindkét országban
5	Standok (2PL & 2HU)
6	Vászon táskák (5000 PL & 5000 HU)
7	Weboldal (PL & HU)
8	Nagykövetek előszava
9	Oktatási segédanyag (EN, HU, PL) + eljuttatása az iskolákba
10	Receptgyűjtemények - (5000 PL & 5000 HU+EN verzió elektronikus formában)
11	Bevásárló lista (HU, PL, EN)
12	Szakértői összefoglaló
13	Nyitó kérdőív értékelésének eredményei
14	Kommunikáció + Disszeminációs terv
15	Zárókérdőív eredményeinek értékelése, összehasonlítása a nyitó eredményekkel
16	Rendszeres riportok, feljegyzések találkozóról
17	A projekt megvalósításának értékelése (külső)
18	Útmutató hasonló programok megvalósításához



k. A nyitó- és záró kérdőívek értékelésének szervezése

A regisztrációval egy időben a résztvevők kitöltötték egy kérdőívet étkezési, vásárlási, főzési szokásaikról, és ez alapján készült el az induló mérés.

A program végén egy záró kérdőívet töltöttek ki, hogy összehasonlítható adatok szülessenek. A kérdőív linkjét egy e-mailben kapták meg a résztvevők. A papír alapú kérdőíveket a disztribúciós pontokon adták át azoknak, akik nem rendelkeztek internet eléréssel, és így nem tudták online kitölteni a kérdőívet.

A résztvevők nem voltak lelkesek a záró kérdőív kitöltésében, bár a disztribúciós pontok munkatársai – ahol a helyi koordinátorok nem tudtak részt venni – részletes információt kaptak arról, hogyan kell kitölteni azokat.

Néhány díjat sorsoltak ki azok között, akik kitöltötték a kérdőívet, ami további ösztönzőként hatott.

Meg kell jegyezni, hogy a papír alapú kérdőívek kezelése megterhelő, mivel „Az egészséges család” program esetében a néhány száz kérdőív egyenként 55 kérdést tartalmazott, amit össze kellett gyűjteni, majd kézzel felvinni az adatbázisba.

„Az egészséges család” programban csak a válaszok 68%-a volt felhasználható összehasonlító elemzésére, mivel csak ugyanazon családok nyitó illetve záró kérdőívre adott válaszait vetették össze.

Bizonyosodjanak meg arról, hogy úgy szervezzék meg a két kérdőív kitöltését, hogy növeljék annak esélyét, hogy

- ugyanazok a résztvevők töltsék ki ugyanazt a kérdőívet,
- a kitöltött nyitó kérdőívnek összhangban kell lennie a záró kérdőívvel.

Adjanak egyedi azonosítót minden résztvevőnek, de ezen felül gyűjtsenek be további adatokat (mint pl. lakhely, háztartásban élők száma, a családtagok születési ideje stb.) az adott háztartás azonosítására.

l. A program eredményeinek disszeminációja

A projekt második szakaszának kezdetén szükséges egy disszeminációs terv összeállítása, amelyben meghatározzák és megszervezik azokat az akciókat, tevékenységeket, amelyeknek célja a program eredményeinek, módszereinek megosztása az érintettek lehető legszélesebb körében, mind nemzeti, mind európai szinten.

Az eredményeket a program honlapjain, Facebook oldalain, valamint az EU Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatóságának honlapján is közzétették http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/projects/ep_funded_projects_en.htm#fragment1.

Záró workshop Varsóban és Budapesten

Mindkét fővárosban workshopot rendeztek, hogy tájékoztassák a regionális és nemzeti érintetteket – mint pl. döntéshozók, más régiók képviselői – a program tanulságairól, és hogy növeljék annak a lehetőségét, hogy a program hatással lesz a nemzeti szinten szervezett programokra.

Mindkét workshopra a helyi egészségüggyel foglalkozó minisztériumok épületében került sor, ami kedvező helyszín a program szempontjából.

47 fő vett részt a Budapesten 2015. október 20-án megtartott eseményen, 38 fő Varsóban, 2015. október 27-én.

A résztvevők között egyetemek, tudományos intézetek, helyi önkormányzatok, civil szervezetek, szociális központok, idősek egyetemei képviselői és bloggerek vettek részt.



A projektcsapat bemutatta a program céljait, lezajlását, a megvalósítás során szerzett tanulságokat, majd a Szakértői Bizottság tagjai beszéltek a programmal kapcsolatos kutatásaik eredményeiről.

Tervezzenek a programban időt arra, hogy résztvevőkkel megbeszéljék a program főbb megállapításait.

Azok számára, akiket érdekelt a program, de nem tudtak részt venni az eseményen, a program eredményeit emailben küldték el. Sajtóközleményt (magyarul és lengyelül) adtak ki az eseményről.

Záró workshop Brüsszelben

Az EU szakpolitikai döntéshozókat, európai szövetségeket, brüsszeli újságírókat és más, az oktatási, egészségügyi és szociális szektor területén dolgozó döntéshozókat hívtak meg a Brüsszelben 2015. december 16-án tartott disszeminációs workshopra, amelyet a "We love eating" elnevezésű, hasonló kísérleti projekttel együtt szerveztek meg.

A táplálkozástudománnyal és testmozgással foglalkozó szervezetek képviselőiből és újságírókból összeállított meghívotti lista elkészítése után egy "safe the date" emailt küldtek ki egy előzetes meghívóval és programmal (a rendezvény előtt egy hónappal), amit aztán emlékeztető email és telefonhívások követtek.

Az eseményen mindkét program tapasztalatait és tanulságait ismertették. Továbbá brüsszeli szervezetek és intézetek szakértői is megosztották az étkezési szokások fejlesztésére indított programokban szerzett tapasztalataikat. Végül egy eszmecsere következett a konklúziókról és ajánlásokról. Az esemény angolul, tolmácsolás nélkül zajlott. Kávéval és ebédre falatkákkal látták vendégül a résztvevőket, a fogadó részen bemutatták a programok promóciós eszközeit.

Az időzítésnél figyelembe kell venni a külföldről Brüsszelbe utazó résztvevők igényeit, és lehetővé tenni, hogy elérjék az esti repülőjáratot, így ne kelljen éjszakára is Brüsszelben maradniuk.

Konferenciák

A táplálkozással foglalkozó konferenciákon való részvételt jó előre tervezni kell. A prezentáció címét és leírását már akkor le kell adni, amikor a program még csak tervezés alatt van. Magyarországon "Az egészséges család" program eredményeit Dr. Biró Lajos mutatta be a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének konferenciáján 2015. szeptember 26-án, majd a Magyar Táplálkozástudományi Társaság Vándorgyűlésén, 2015. október 8-10-én. Lengyelországban a program eredményeit egy 2016-ban megrendezendő konferencián mutatják be.

m. Fenntarthatóság és átláthatóság

A program eszközei

Minden eszköz magyarul, lengyelül és angolul is elkészült, így nem csak a magyar és lengyel emberek, de az angolul beszélő közönség is felhasználhatta, illetve ennek lefordítása után bárhol Európában hasznosíthatják.

Minden szükséges intézkedést megtettek, hogy vagy megszerezzék a szellemi tulajdonjogok használatát az Európai Unióra, vagy megjelöljék azokat a tartalmakat, ahol az engedélyt közvetlenül a jog tulajdonosától kellett megszerezni a további használathoz, pl. a szakácsok esetén.

Hasonló kezdeményezések



Összegyűjtötték a hasonló kezdeményezéseket és kapcsolatba léptek velük annak érdekében, hogy a programban elkészült anyagokat népszerűsítsék. A kiválasztott kezdeményezéseknek rövid összefoglalót küldtek a programról, valamint a program edukációs anyagait, arra kérve őket, hogy azokat tegyék közzé saját felhasználóik, partnereik körében.

Azonban csak néhány kezdeményezés volt nyitott arra, hogy közzétegye a program eszközeit. Néhányan elutasították a támogatást, mások pénzt kértek az együttműködésért cserébe.

n. Tanulságok

Csalódottság a csomagok mérete miatt

Sok résztvevő csalódott volt a megkapott ingyenes gyümölcs- és zöldségcsomagok mérete miatt, és később már nem vették át csomagjaikat. Annak ellenére, hogy kiválasztásnál előnyt élveztek azok a jelentkezők, akik a disztribúciós ponthoz közel laktak, néhányuknak az odajutás költsége magasabb volt, mint a gyümölcs- és zöldségcsomag értéke. Néhányan pedig a programot szociális segítségnek értelmezték, úgy tekintettek rá, mint egy élelmiszerbankra.

A versenyek és a havi osztásokot kísérő események nem csak a program edukációs jellegét erősítették, de ösztönzőként működtek abban, hogy a résztvevők megjelenjenek és átvegyék a csomagokat. Az osztások számának 12-ről 7-re csökkentése és a csomagok tömegének növelése több elégedett résztvevőt eredményezett, természetesen a lemorzsolódókat pótolni kellett.

Bizonyosodjanak meg róla, hogy a tervezett gyümölcs és zöldség mennyiség nem szimbolikus-e ahhoz képest, ami egy család étkezéséhez szükséges. Tájékoztassák a résztvevőket a csomagok várható méretétől. A disztribúciót kapcsolják össze ingyenes táplálkozási tanácsadással, előadásokkal az egészséges életmódról vagy hasonló szolgáltatásokkal.

A promóciós időszakban, amikor a résztvevők regisztrálnak, egyértelműen fogalmazzák meg számukra, hogy a program célja a résztvevők oktatása, a viselkedés megváltoztatása és adatok gyűjtése. Meg kell értetni a „valamit valamiért” elvet, de később kézzel fogható ösztönzők, pl. ajándéksorsolások segíthetnek.

Szervezés és disztribúció

Lengyelországban a résztvevők többségét a nagyközönségből választották ki, ami kihívásokat jelentett a disztribúció és a kommunikáció szervezésében.

Az átvett csomagok aránya Magyarországon összehasonlítva magasabb volt, mivel a résztvevők azzal a szervezettel voltak kapcsolatban, ahol a csomagok átadására sor került. Gyakorlati szempontból a magyar megközelítés javasolt, mivel ily módon a csomagok kiosztásával kapcsolatos sok logisztikai probléma elkerülhető. Azonban inkább az iskolák, idősoktatásban résztvevő szervezetek, más, oktatással foglalkozó szervezetek disztribúciós pontként történő bevonása előnyösebb, mint a jótékonyági szervezeteké és szociális központoké, mivel ezekhez a szervezetekhez sokkal inkább kötődik a szociális segítség, és kevésbé az oktatási tevékenység.

Kiemelt figyelmet kell fordítani a helyi szállító és a disztribúciós pontok számára készítendő útmutatóra. Az időzítés, a termék minősége és a csomagok szétosztása logisztikai szempontból kritikus tényezők.

Jobb, ha a gyümölcsöket és a zöldségeket az állagromlás kockázata miatt nem a nyár folyamán szállítják, amikor meleg várható, különösen, ha a disztribúciós pontok nincsenek felkészülve a gyümölcs és zöldség tárolására.



A cégek, amelyek „Az egészséges család” program számára a gyümölcsöt és zöldséget szállították megbízhatónak bizonyultak, a szállítások időben megtörténtek, a gyümölcs és zöldség minősége általában első osztályú volt. Azonban Magyarországon az utolsó szállítás során, júniusban a zöldborsó egy része tönkrement és cserélni kellett.

Kommunikáció a résztvevőkkel

Magyarországon a résztvevőknek csak 36%-a adott meg email címet, ahol az osztások időpontjáról kaphattak tájékoztatást, illetve a kérdőívet válaszolhatták meg. A partnerszervezetek segítettek a kapcsolatfelvételen, és sok telefonhívásra valamint sms küldésre volt szükség. Lengyelországban a résztvevőket telefonon érték el, és úgy kérték el az email címüket.

A partnerszervezeteknek segítségére volt szükség a kapcsolatfelvételhez, sok telefonáláshoz, sms üzenetek küldéséhez. A résztvevők partnerszervezeten keresztüli regisztrációja hatékonyabbnak bizonyult, mintha a nagyközönségből toborozták őket. Olyan résztvevői csoportok létrehozása, amelyek egy partnerszervezet köré csoportosulnak, a leghatékonyabb mód a helyes kommunikációra és a sikeres disztribúcióra.

A fenti, a regisztrált résztvevőkkel való kapcsolattartási problémák miatt email cím nélküli regisztráció nem fogadható el. Ez azonban az alacsony jövedelmű résztvevők nagy részét kizárja a programból, a bevonásuk és bent tartásuk a programban viszont önmagában nagy kihívás.

Humán- és pénzügyi erőforrások

Készüljenek fel arra, hogy legyen elegendő humánerőforrásuk a következő feladatok ellátására:

- az osztások megszervezése, beleértve a szállítóval és a disztribúciós pontokkal kötendő megállapodásokat,
- résztvevők listájának összeállítása, velük való kapcsolattartás,
- kérdések megválaszolása telefonon vagy a közösségi médiában,
- a papír alapon kitöltött kérdőívek adatainak manuális bevitele az adatbázisba. A célcsoport(ok) számítógépes tudásától függően ez a vártnál nagyobb feladat lehet.

Amikor a friss gyümölcsök és zöldségek ingyenes szállításával kalkulálnak, a termékek aktuális árán felül ne feledkezzenek meg olyan költségekről sem, mint pl. a szortírozás, csomagolás, tárolás és a szállítás. Az eseményeket és a játékokat a résztvevők hasznosnak értékelték, és fontosak az érdeklődés fenntartása miatt, de ezek költségeivel is számolni kell, pl. a versenyek, játékok díjai, mint például egy botmixer.

Tudományos cikkek az eredményekről

A Szakértői Bizottságnak feladata lett volna, hogy a program eredményeiről a releváns szakmai magazinokban publikáljanak, de ez csak fizetés ellenében valósult volna meg. Nem fizetett cikkek legfeljebb nagy késéssel, akár egy évvel a benyújtásuk után jelenhetnének meg. A Szakértői Bizottság ezért a tanulmányt több szaklaphoz is benyújtotta, hogy növelje a megjelenés esélyét.

Kommunikáció a partnerekkel, érintettekkel és a médiával

Az egyik legfontosabb tanulság **az események és kapcsolatok fontossága a kommunikáció során** volt.

A program kezdetén a promóciós eseményeken nagy számban vettek részt nem csak a potenciális kedvezményezettek, de a média és a civilszervezetek széles köre is, akik a



későbbi megvalósítás során fontos partnerekké váltak. Ezen szervezetek egy része hasznos segítség volt a regisztráció során, mások a gyümölcs és zöldség disztribúciójában vettek részt.

A disztribúciós pontok nem csak abban játszottak kiemelt szerepet, hogy kapcsolatban voltak a résztvevőkkel, de begyűjtötték a visszajelzéseket, támogatták a kapcsolódó tevékenységeket, ellenőrizték a szállított termék minőségét és mennyiségét.

A helyi média, különösen a napilapok, hatékony információforrásnak bizonyultak a programról, különösen kisvárosokban. Az országos média nem mutatott érdeklődést a program eredményei iránt. A program bemutatásának eredményeként a 4 régióban 350 sajtómegjelenés született a program ideje alatt: helyi újságokban, egészséges életmóddal foglalkozó honlapokon, blogokon.

Folyamatos médiafigyelés szükséges, hogy ismertté váljanak azok a cikkek, amelyek esetleg rossz fényben mutatják be a projektet. Amíg egy cikkről van szó, a legjobb megoldás, ha nem reagálunk ezekre, amíg más média nem veszi át a hírt.

Management

A kísérleti projektek kísérletező jellegéből adódóan és az eszközök „tesztelése” miatt a projektagok, a résztvevők és az alvállalkozók között a nagyfokú **rugalmasság, a magas reakcióképesség és a gördülékeny kommunikáció** elengedhetetlen. A különböző országokban szigorúan ugyanazon struktúra alapján megvalósítani a programot nem a legjobb megoldás, mivel a nemzeti sajátosságokat és a helyi kontextust figyelembe kell venni.

Mint kiderült, **a helyi tartalom kulcsfontosságú volt** a program szempontjából. A **helyi koordinátorok** szerepe is nagyon fontos volt, személyes részvételük és kapcsolataik miatt. Több felelősséget kaphattak volna, különösen a program későbbi szakaszában. Az online regisztrációt és a program weboldalának kezelését helyileg kellene megvalósítani.

Nagyon fontos már a kezdetektől az együttműködés az egyes országok szakértőivel, pl. tudományos közösségekkel, helyi szervezetekkel, helyi koordinátorokkal, mivel ők ismerik legjobban a régió társadalmi összefüggéseit, és azt, hogyan érhetők el leghatékonyabban a célcsoportok

Többet szeretne megtudni?

A program eszközei és eredményei:

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/projects/ep_funded_projects_en.htm#fragment1

Olvasson más kísérleti programokról:

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/projects/ep_funded_projects_en.htm