



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

Táplálkozástudományi Főosztály

Tisztelt Igazgató Asszony/Igazgató Úr!

Intézetünk 15. alkalommal hirdeti meg a vízivást népszerűsítő HAPPY-hetet, melyet tavaly 1144 intézményben rendeztek meg.

A HAPPY-hét időpontja: 2025. március 17-21.

Amennyiben az óvoda/iskola egy vagy több csoportja/osztálya szívesen csatlakozna a HAPPY-héthez kérjük, regisztrálják az intézményt az alábbi linkre kattintva, legkésőbb 2025. március 10-ig.

<https://online-kerdoiv.com/index/v/h/HAPPY2025>

Mi az a HAPPY-hét?

A HAPPY (Hungarian Aqua Promoting Program in the Young) egy nemzetközileg elismert magyar kezdeményezés, melynek célja, hogy a fiatalok folyadékpótlás céljából elsősorban vizet fogyasszanak. A megfelelő folyadékbevitel ugyanis az egészséges táplálkozás része, hozzájárul a gyermekkori elhízás, betegségek megelőzéséhez, a teljesítőképesség maximalizálásához is.

A HAPPY-hét folyamán az intézményekben játékos tanórák, projektek, sportesemények stb. keretében tanulnak a fiatalok a víz szerepéről, a folyadékpótlás jelentőségéről, a cukros üdítők, energitalok túlzott fogyasztásának káros következményeiről. A programok megszervezéséhez intézetünk változatos ötleteket, letölthető segédanyagokat ajánl fel. (Egyes segédanyagok frissítése folyamatban van.)

Kiemelten javasoljuk órávázlataink használatát és a mosdón kívüli vízfogyasztásra vonatkozó ötleteink megvalósítását, hiszen felméréseink igazolják, hogy a folyadékbeviteli szokások változtatása edukáció és az ivóvíz könnyen hozzáférhetővé tétele révén lehetséges.

További információkat az NNGYK Táplálkozástudományi Főosztálya által működtetett lakossági weboldalon talál: <https://merokanal.hu/happy-het/>

A programot a korábbi években megszokott módon folytatjuk le, azonban az idei évben egy különleges rekordkísérlettel szeretnénk még nagyobb figyelmet irányítani az ivóvízfogyasztásra. A rekordkísérlet célja, amellet, hogy a lehető legszélesebb körben hívjuk fel a figyelmet a megfelelő hidratációra, hogy az abban részt vevő oktatási intézmények egészségfejlesztésre irányuló erőfeszítései is nagyobb nyilvánosságot kapjanak, az intézmények elismert példaképekké váljanak.

A kísérlet során, az ország teljes területén, az intézményekben egy adott helyszínen, egy időpontban egyszerre emelnék vízzel töltött poharaikat vagy kulacsaikat a gyerekek és fogyasztanak azokból.

Amennyiben intézménye részt kíván venni a rekordkísérletben, a HAPPY-hétre történő regisztráció során jelezze. Bővebb tájékoztatást, pontos információkat a regisztráltak részére küldeni fogunk.

A négy éve elindított **HAPPY-Monitoring** programunkat, amellyel a HAPPY-hét hatását és eredményességét mérjük, idén is folytatjuk. A HAPPY-hétre regisztrált intézmények részére online kérdőíveket fogunk küldeni. A kérdőívek kitöltésére három alkalommal fogjuk megkérni a



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

Táplálkozástudományi Főosztály

kapcsolattartókat. Az első kérdőív elérési linkje a HAPPY-hetet megelőzően fog érkezni, a második kérdőív a program lezárását követően, a harmadik kérdőív pedig szeptemberben. A kérdőív kitöltése pár percet vesz igénybe és kitöltésük név nélkül történik. Előre is köszönjük segítségüket!



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

Táplálkozástudományi Főosztály

Kérdés esetén készséggel állunk rendelkezésére!



Projektkoordinátor:

Hajdú Katalin

Telefon: +36304299814

E-mail: happyhet@nngyk.gov.hu

Web: www.merokanal.hu

Kövessen bennünket a [Facebookon](#) is!