

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

<b>Projekt címe:</b>	<b>„NTP-SZKOLL-17-0015 Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2017/2018-as tanévben</b>
<b>Pályázat kódja:</b>	<b>NTP-SZKOLL-17-0015</b>
<b>Rendezvény megnevezése:</b>	<b>Növényi alapú táplálkozás egészséges megvalósítása</b>
<b>Rendezvény időpontja, és helyszíne</b>	<b>2017.október 18</b>

2017. október 18.-án szerdán került megrendezésre az Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Szakkollégium szervezése által az a vitaest, melynek témája a „Növényi alapú táplálkozás egészséges megvalósítása”. A rendezvény a Laterum Kollégiumban lett megrendezve. Az eseményt az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő, Nemzeti Tehetség Program és az Emberi Erőforrások minisztériuma támogatta. A vita résztvevői az Egészségtudományi Kar és Általános Orvostudományi Kar munkatársai voltak.

Egyben megdöbbenő és szívmengető érzés volt mikor láttam, hogy a terem zsúfolásig megtelt, ezáltal kifejezték a nyitottságukat és érdeklődésüket a táplálkozási irány iránt. A rendezvényen a szakkollégisták mellett, Prof. dr. Figler Mária köszöntő beszédével törte meg a csendet, melyben egy életébe megtörtént eseményt is belecsempészett. Aztán Polyák Éva tanárnő bemutatta a vitapartnereket a közönség felé, mivel nemcsak az Egészségtudományi Kar diákjai vehettek részt az eseményen, hanem bárki, aki szeretne releváns, megbízható és tudományosan alátámasztott válaszokat kapni kérdéseire. Mindegyik vitapartner elmesélte, hogy a milyen kapcsolata volt vagy van a növényi alapú táplálkozással. Ezután a vita egyik résztvevője ismertette a főbb fogalmakat, ezáltal különbséget tett a vegetáriánus irányzatok között. Megismertük, hogy milyen előnyei és hátrányai lehetnek a növényi alapú táplálkozásnak. Hátrányként felhozott dolgok között szerepeltek: állítás, mely szerint drágább a növényi alapú étrend, erősen feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, illetve a B<sub>12</sub>-, vas-, Ca-, cink, esszenciális zsírsav beviteli hiánya és a gyerek fejlődésének elmaradása okozhat problémát, ha nem megfelelően összeállított étrend. A nézők a program alatt megtudhatták, hogy milyen esetlegesen felmerülő hibákra, hiányosságokra kell odafigyelni, ha valaki ezt az életformát akarja kipróbálni/elkezdeni, illetve, hogy hogyan vágjon bele az ember. A rendezvény végén a hallgató közönség saját maga is feltehetette kérdéseit és fel is tették a szakemberek felé, melyekre a vitapartnerek a legjobb tudásuk szerint meg is adták a választ.

A vitaest jó hangulatban zajlott, a résztvevők számtalan kérdésre válaszoltak. A résztvevők között a vegán irányzat több képviselője is részt vett és erősítette meg, vagy cáfolni próbálta a válaszokat.

Összefoglalva azt mondhatom, magam és szakkollégista társaim nevében, hogy nagyon örültem a vitaestnek, szakmai tudásomat növelte, sokak nézőpontját próbálta formálni. Mindenképpen örülnénk, ha ez a téma folytatódna.

Orosz-Tóth Árpád szakkollégista hallgató



# VITAEST

## NÖVÉNYI ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS EGÉSZSÉGES MEGVALÓSÍTÁSA

A vitaesten belgyógyász, vegyes táplálkozású dietetikus, vegán életmódot folytató dietetikus, gyermekosztályon dolgozó dietetikus vesz részt.

A résztvevők arra keresnek válaszokat, hogyan kell felépíteni egy vegán étrendet, milyen veszélyei és előnyös hatásai lehetnek, alkalmazható-e testtömegcsökkentésre a vegán étrend, van-e olyan korosztály, akiknek nem ajánlott a növényi alapú étrend, szükséges-e étrendi kiegészítőket fogyasztania egy vegán étrenden élőknek, vannak-e olyan kereskedelmi forgalomból származó termékek, amelyek növényi alapúak ugyan, de nem javasolható, valamint megfelelőek-e az olykor túlzó étrendi arányok.

**2017. OKTÓBER 18. 17<sup>00</sup>**  
Egészségtudományi Szakkollégium  
szervezésében

**LATERUM KOLLÉGIUM**  
II. em tanuló

### RÉSZTVEVŐK

prof dr. Figler Mária,  
Gubicskóné dr. Kisbenedek Andrea,  
Szabó Zoltán, Mendl Edina

**VITAEST LEVEZETŐJE**  
Ungár Tamás Lászlóné dr. Polyák Éva

 **EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ**

 **Nemzeti  
Tehetség Program**

 **EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA**