

# **SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA**

**Az általános iskolások táplálkozásának vizsgálata**

**Mozsgai Babett**

Tanító szak, BA nappali tagozat

Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék

*Témavezető:* Dávid János

főiskolai docens

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus

**Kaposvár**

**2023**

Napjainkban egyre inkább folytatunk egészségtelen, nem megfelelő táplálkozást, ezáltal már nem csak a felnőtteknél jelennek meg az egészségtelen életmódból származó betegségek, hanem egyre inkább a kisebbeknél is. Az egészséges táplálkozás érdekében született meg a 37/2014. (IV. 30.) EMMI közétkeztetési rendelet. Szakdolgozatomban megvizsgáltam a gyermekek táplálkozási szokásait, különös tekintettel a reggeli fogyasztásának gyakoriságát, illetve a zöldség- és gyümölcsfogyasztást. Ezenkívül a közétkeztetéssel kapcsolatos főbb kérdéseket és véleményeket kutattam. A nagyobb hangsúlyt az ételek kedveltségének vizsgálata kapta. A kérdőív 20 kérdést tartalmazott, melynek kitöltése papíralapon történt. Kutatásom elkészítésének a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Honvéd Utcai Tagiskolája adott helyet, ahol 100 tanuló köztük 4. és 6. osztályosok töltötték ki.

Az eredmények tükrében a napi háromszori étkezők többségben vannak, a napi javasolt étkezésszámot hozzávetőlegesen a gyerekek fele tartja be. Iskolába indulás előtt a tanulók csupán fele reggelizik. A reggelizők számának emelése érdekében javasolt lenne az egyszerű, könnyen elkészíthető ételek bevezetése. Folyadék tekintetében az üdítő háttérbe szorul és a csapvizet, ásványvizet részesítik előnyben. Zöldséget és gyümölcsöt a tanulók kevesebb, mint fele fogyasztja mindennap. Növelése érdekében célszerű lehet a saláták, saslikok elkészítése. A mindennapos gyümölcsfogyasztás gyakoribb a zöldségfogyasztásnál. Ennek oka a gyümölcsök édes ízének köszönhető. Fokozása érdekében javasolt lenne a szendvics mellé apróra vágva elcsomagolni. A főtt ételekbe elrejtteni, reszelt vagy darált formában, szószokba és ragukba. A menzán kínált ebéd után a diákok fele éhes marad, de nem kér repetát, pedig megtehetné. Sok esetben nem ízlik nekik az étel, ezért nem élnek a lehetőségével. A fogásokat szinte mindenki változatosnak ítélte meg. Tízórára és uzsonnára fogyasztott ételek közül a péksütemények állnak az első helyen. Az ebédre, mint főétkezésre felszolgált levesek közül a húsleves a kedvenc étel, második fogásként, pedig a rántott hús a legnépszerűbb. Kevésbé népszerűek az egészséges friss alapanyagokból készült fogások, ezzel szemben a bő zsírban sült, szénhidrátban gazdag ételeket kedvelik. Az új ételek bevezetésénél fontos a fokozatosság elve, különösen a teljeskiőrlésű pékáruknál. Az új termékek bevezetésénél célszerű lehet egy tájékoztató elkészítése az adott ételről. Ez felkeltheti a tanulók figyelmét. Általános probléma az új termékek rendszeres elutasítása, ezért megoldás lehet valami olyan ételhez kötni, amit szeretnek. Szendvicseknél célszerű lehet a más forma használata, a formára vágás. A kívánság hét bevezetése is motiváló lehet, valamint az egészségnap és egészség hét is hasznos, sok újat tanulhatnak, illetve az eddig megszerzett tudást jobban elmélyíthetik. Az egészséges életmódra való nevelésben a pedagógus is nélkülözhetetlen szerepet kap. Mint leendő pedagógus, úgy gondolom a példamutatás is nélkülözhetetlen eszköze az egészségre való nevelésben.