

# SZAKDOLGOZAT

Mozsgai Babett  
Tanító szak

Kaposvár  
2023



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem  
Kaposvári Campus  
Tanító szak**

**Az általános iskolások táplálkozásának vizsgálata**

**konzulens:** Dávid János  
Főiskolai docens

**Készítette:** Mozsgai Babett  
FKYHV3  
Nappali tagozat

**Intézet/Tanszék:** Neveléstudományi Intézet  
Szakdidaktikai Tanszék

**Kaposvár  
2023**

# Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	5
2. Téma elméleti megközelítése .....	7
2.1. Egészségnevelés szerepe, helye az iskolában .....	7
2.2. Legfontosabb tápanyagaink .....	8
2.2.1. Fehérjék .....	8
2.2.2. Szénhidrátok.....	9
2.2.3. Zsírok .....	10
2.2.4. Vitaminok .....	11
2.2.5. Ásványi anyagok .....	12
2.2.6. Víz.....	13
2.3. A legfrissebb hazai táplálkozási vizsgálatok .....	13
2.4. Táplálkozási ajánlások.....	15
2.4.1. OKOSTÁNYÉR .....	19
2.5. Közétkeztetés .....	23
2.5.1. Közétkeztetés szerepe, fogalma, feladata .....	23
2.5.2. Közétkeztetés szabályozása .....	24
2.5.3. Közétkeztetés alakulása .....	25
2.5.4. Közétkeztetés helyzete Magyarországon.....	29
3. Vizsgálat bemutatása .....	32
3.1. Hipotézisek.....	32
3.2. Vizsgálat célja .....	32
3.3. A vizsgálati minta bemutatása .....	33
3.4. A vizsgálat módszerei.....	34
3.5. A vizsgálat eredményeinek bemutatása, elemzése.....	35
3.6. Az eredmények összevetése a hipotézisekkel .....	47
4. Összegzés .....	49
Irodalomjegyzék .....	51
Ábrajegyzék .....	55
Melléklet .....	56

*„Az ember egészsége fenntartásért egy rézgarast sem adna, míg ha már beteg, a világ összes aranyát hajlandó lenne arra költeni, hogy újra egészséges legyen.”*

Jókai Mór

# 1. Bevezetés

Szakedolgozatom témaválasztását jelentősen befolyásolta az egészségtudatos életmód iránti érdeklődésem. Mindennapjaim része a sport, a mozgás és legfőbbképpen a helyes, egészségtudatos táplálkozás. Az egészséges életmódhoz szükséges magatartási formáim, valamint szokásaim kialakulása egészen kiskoromig vezethetőek vissza. Fontosnak tartom az egészséges életmódhoz szükséges szokások mielőbbi kialakítását. Az egészséges életmód nélkülözhetetlen tényezője az egészségtudatos táplálkozás. Ezért is döntöttem amellett, hogy szakedolgozatomnak „Az egészséges életmódra nevelés lehetősége az általános iskolában” című témát választom, melynek törzsét az egészséges táplálkozás és a közétkeztetés adja.

Napjainkban korunk társadalma egyre inkább folytat egészségtelen életmódot, amely magába foglalja egyaránt a táplálkozást és a testmozgást is. Immáron közismertek a nem megfelelő életmód hatásai, melyek felelősek számos betegség kialakulásáért. Immár népbetegségnek számítanak elsősorban a szív-és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, illetve a csontritkulás is. Ezek a betegségek túlsúllyal is járnak, mely manapság már nem csak a felnőtteket, hanem egyre inkább a kisebbeket is veszélyezteti. Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organisation – WHO) legfrissebb adatai szerint a nem fertőző betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, krónikus légzőszervi betegségek, mentális zavarok, rák) évente 41 millió ember halálát okozzák, mely a halálozások 74%-nak felel meg. Ezen betegségek sok esetben megelőzhetőek lennének az egészséges életmóddal (WHO 2022). Az ételeknek kiemelkedő szerepe van a gyermekek megfelelő fejlődésében. Táplálkozási szokásaink kialakítása fontos tényezője mindannyiunk életében, ezáltal minél fiatalabb korban el kell kezdeni az egészséges életmódra, illetve táplálkozásra való nevelést. Ezért is van kiemelkedő szerepe a közétkeztetésnek, hiszen sok esetben a közétkeztető által ismerhetik meg a gyerekek az egészséges, tápláló ételeinket. Ennek érdekében is jött létre a közétkeztetés szabályozása, melynek célja az egészséges táplálkozásra nevelés. Az ételeknek kiemelkedő szerepe van a megfelelő fejlődésében. Több tanulmányból is kiderül miszerint az a diák, aki kiegyensúlyozott étrenden él, és rendszeresen fogyaszt zöldséget- gyümölcsöt, jobb szellemi tevékenységgel rendelkezik, mint az a társa, aki nem megfelelően táplálkozik. Ezért lényegesnek találok a táplálkozási és az egészségtudatos életmódhoz szükséges szokásait ne csak a család, hanem az iskola is segítsen ezek kialakításában.

A magatartási formáinkat köztudottan az elsődleges szocializációs közeg, a család, valamint a másodlagos szocializációs közeg az iskola jelentősen befolyásolja, illetve alakítja ki. Ezáltal a ráhatás miatt kiemelkedő szerepet tölt be a gyermekek életében a megfelelő közétkeztetés óvodás, valamint iskolás korokban. Az évek során számos negatív kritika érte, miszerint az ételek sokszor felismerhetetlenek, valamint jellemzően nem tartalmazta az életkornak megfelelő mennyiségű tápanyagtartalmat, továbbá igencsak szénhidrátban, zsírban gazdag ugyanakkor fehérjében szegény fogásokat kínáltak. A probléma megszüntetése érdekében szabályozták a közétkeztetési rendszert. Ennek tükrében szakdolgozatom egy részében a magyarországi közétkeztetési helyzetet vizsgálom a kezdetektől napjainkig. Az évek során számos pozitív változáson ment keresztül, de a mai napig negatív jelzőkkel illetik.

kutatómunkámban a táplálkozással kapcsolatos szokásokat, illetve a közétkeztetéssel kapcsolatos kérdéseket, véleményeket, igényeket vizsgálom. Célcsoportom egy városi iskola 4. és 6. osztálya.

1. Vizsgálatomban választ szeretnék kapni, hányszor étkeznek egy nap folyamán?
2. Reggeliznek-e?
3. Mit fogyasztanak reggelire?
4. Visznek-e magukkal tízórait és/vagy uzsonnát? Illetve mit?
5. Milyen folyadékot fogyasztanak?
6. Milyen gyakran esznek gyümölcsöt és zöldséget?
7. Megkérdezésre kerül milyen a menza minősége, mennyisége, változatossága, ízletessége, kedveltsége?
8. Melyek a kedvenc, valamint a legkevésbé kedvelt fogások?
9. Milyen ételeket hiányolnak?

Azért tartom fontosnak, hogy ezekre a kérdésekre választ kapjak, hogy egy átfogó képet kapjak arról, miképp alakul napjainkban a tanulók táplálkozási szokásai, ezenkívül milyen a közétkeztetéssel való kapcsolatuk, milyen ételeket fogyasztanak, illetve melyeket látnának még szívesen.

## 2. Téma elméleti megközelítése

### 2.1. Egészségnevelés szerepe, helye az iskolában

Hazánkban az egészségfejlesztés, valamint egészségnevelés fogalmakat sok esetben egymás szinonimájaként használják, annak ellenére, hogy az egészségnevelésben az egyén ismereteinek döntő szerepe van a testi-lelki jóllét kialakulásában, melynek lehetőségei az ismeretterjesztésre és felvilágosításra korlátozódik. Az egészségfejlesztés egy tágabb fogalom, mely magába foglalja a testi-lelki jóllét javítására szánt intézkedéseket és ezen belül magába foglalja az egészségnevelést is. Fodor Józsefnek és Markusovsky Lajosnak köszönhetően már a 19. században az egészségnevelő munka kiszélesedett és kidolgozásra kerültek különböző felvilágosító- és nevelő programok (Hidvégi, Bíró 2015). Az egészségfejlesztés egyik legfőbb színtere az iskola, ahol az egészségnevelésnek több százéves hagyományai vannak. A felvilágosodás kori Magyarországon az egészséget olyan értéknek határozzák meg, amelyet az egyénnek értékelnie és védenie kell. Ebben úttörő szerepet játszott az akkori közoktatás. Mária Terézia nevéhez köthető az 1777-es Ratio Educationis egy önálló fejezetet szentel ennek a témának: „*A tanulóifjúság egészségének gondozása*” címmel. Ezt követően ezekben az évtizedekben egyre több egészséggel foglalkozó könyv került kiadásra, köztük az első egészségtan tankönyv is 1794-ben, melynek célja az egészségünk becslése és megőrzése. A több, mint két évszázaddal ezelőtti célok és megfogalmazások napjainkban is fellelhetőek a közoktatás egészségfejlesztési törekvéseiben (Mikulán, 2013).

Az iskolai egészségnevelés során a következő fontos témákat szükséges megjeleníteni: testedzés, testmozgás fontossága, szexuális felvilágosítás, illetve nevelés, családtervezés alapjai, testi higiénia, valamint kiemelkedő szerepe van az egészséges táplálkozásra való nevelésnek (Hidvégi, Bíró 2015). A táplálkozással kapcsolatos kérdések fontos részét képezik az egészségfogalom tartalmának és helyet kell kapniuk az iskolai nevelés során (Meleg, 2002). Az egészséges táplálkozásra nevelés az iskolákban a táplálkozástudományi, illetve táplálkozási oktatással foglalkozó szakirodalomban két formában valósul meg: iskolai közétkeztetés által, valamint az ehhez kapcsolódó iskolai reformok és táplálkozási oktatási intervenciók keretein belül (Kiss, Soós, Lakner és Tompa, 2022).

## **2.2. Legfontosabb tápanyagaink**

Az egészséges életmód kialakításához elengedhetetlen a kiegyensúlyozott táplálkozás (Szabó, 2012). A táplálkozás alapvető létszükségletünk, mely nélkül az ember nem tud létezni. Táplálkozás során tápanyagokat juttatunk a szervezetünkbe, melyek felelősek a testünk felépítéséhez, működéséhez és fenttartásához. A táplálkozás során energiát biztosítunk a mozgáshoz és a szellemi tevékenységünkhöz is (Rodler, 2005). Továbbá a megfelelő táplálkozásnak alapvető szerepe van az egészség megtartásában, a betegségek megelőzésében, illetve az egészség visszanyerésében egy betegség, vagy sérülés következtében (Szabó, 2012). Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításához, ismernünk kell a legfontosabb tápanyagainkat.

A tápanyagok 6 csoportra oszthatók:

1. Fehérjék
2. Szénhidrátok
3. Lipidek (zsírok)
4. Vitaminok
5. Ásványi anyagok
6. Víz

A tápanyagaink különböző funkciókban vesznek részt:

1. Szolgálják a test szöveteinek fenntartását.
2. Energiát szolgáltatnak.
3. Részt vesznek a test életfolyamataiban, mint a sejtműködés, növekedés, enzimmépződés és hőszabályozás (Szabó, 2012).

### **2.2.1. Fehérjék**

A fehérjék elengedhetetlenek a testünk felépítéséhez és működéséhez. A fehérjék aminosav láncokból állnak, peptid kötéssel nagymolekulájú, nitrogén tartalmú szerves vegyületté szerveződnek (Jámbor, 1998). Az eltérő fehérjékben 50-55% a szén, 19-24% az oxigén, 15-18% nitrogén, 5-7% hidrogén. Ezeken kívül megtalálható bennük többek között a foszfor (P), a kén (S), és a fémek is (Jámbor, 1998). Vannak olyan aminosavaink, amelyeket az emberi szervezet nem képes előállítani, ezért készen kell felvennünk azokat. Ezeket esszenciális aminosavaknak nevezzük. Azok a fehérjék, amelyek kellő mértékben tartalmazzák esszenciális



aminosavakat, azokat teljes értékű fehérjéknek mondjuk. Teljes értékű fehérje pl. a tej, tejtermékek, húsok, halak és a tojás fehérjei. Nem teljes értékű fehérjék, amelyekből egy vagy több létfontosságú aminosav hiányzik. A legtöbb gabonaféle és hüvelyes ide sorolható. Az élettani jelentőségüket nézve a fehérjék a sejtek alapvető építőanyagai, immunanyagok, enzimek és hormonok alkotói. Részt vesznek testünk felépítésében, összehangoló és védekező rendszerében. (Jámbor, 1998).

Egy felnőtt napi fehérjeigénye testtömeg-kilogrammonként 0,8-1 g. Így ez egy 80 kg-os férfi esetében 64-80 gramm. Gyermekeknél 7-10 éves korban a fehérjeszükséglet 2,0-1,2g/kg, ezáltal az átlagos napi ajánlott fehérjebevitel 70-45 gramm. 11-14 évesek fehérjeszükséglete 1,6 g/kg, így a javasolt napi átlagos fehérjebevitel 86-67 gramm. 1 gramm fehérje 4,1 kcal-t tartalmaz (MDOSZ, 2005).

### **2.2.2. Szénhidrátok**

A szénhidrátok szervezetünk üzemanyagai, legfontosabb energiaforrásaink. Szén-, hidrogén- és oxigénatomokból állnak. A szénhidrátok lehetnek egyszerűek, és összetettek (Varga, 2008). Az egyszerű szénhidrátok, a monoszacharidok, 3-6 szénatomot tartalmaznak. Ilyen a szőlőcukor, gyümölcscukor (Jámbor, 1998). Ezek általában gyümölcsben, mézben és tejben találhatóak. A 6 szénatomosak alkotják az összetett cukrokat. A 2-10 molekulából épülnek fel az oligoszacharidok, közülük 2 molekulából állnak a diszacharidok. Ide tartozik, a répacukor, tejcukor és a malátacukor. Sok cukormolekulából álló láncot alkotnak a poliszacharidok, melyek a keményítő, glikogén, cellulóz, pektin és az inulin. Az összetett szénhidrátok gabonafélékben, hüvelyesekben, rizsben, burgonyagumóban, zöldségekben, gyümölcsökben fordulnak elő (Jámbor, 1998).

A szőlőcukor az agy fő energiaforrása, a kötő- és támasztószövetek alapjául, pedig az összetett szénhidrátok a felelősek. A rostokban gazdag, összetett szénhidrátok előnyben kell részesíteni táplálkozásunk során (MDOSZ, 2005). Cukorbetegknél előnyösek azok a szénhidrátok, melyek lassan szívódnak fel, így nem okoznak gyors vércukorszint emelkedést. Ilyen a gyümölcscukor, a növényi keményítő, különösen a burgonyáé és a gabonaféléké (Jámbor, 1998). A 11-14 éves korosztály átlagos napi energiaszükséglete 2400-2700 kcal, ebből a szénhidrátmennyiség 325-366 gramm. 1 gramm szénhidrát 4,1 kcal energiát tartalmaz (MDOSZ, 2005).

### 2.2.3. Zsírok

A zsírok vagy más néven lipidek eltérő kémiai felépítésű, de biológiai funkciókban szoros vegyületekből állnak (Jámbor, 1998). Megkülönböztetjük a tulajdonképpeni zsírokat (trigliceridek), melyek a glicerin zsírsavakkal képzett észterei. A zsírsavak karbonsavak, ezek lehetnek egyszeresen vagy többszörösen telítetlenek, illetve telítettek. A linolsavat és a linolénsavat kivéve, a zsírsavak szintetizálódnak a szervezetben. A linolsavat, valamint a linolénsavat telített zsírsavakkal kell bevinni a szervezetünkbe (Jámbor, 1998). Továbbá külön tárgyaljuk a zsírszerű anyagokat (lipoidokat) ezek sokféle vegyületet takarnak. A foszfatidokban összekapcsolódik a foszforsav és a N-bázis. A glükolipidek valamiféle cukrot tartalmaznak. A szterinek, a koleszterin és az ergoszterin szterán vázasak. A lipokrómok színanyagot képeznek, ilyenek a karotinok (Jámbor, 1998).

A zsírok mind a növényi, mind az állati szervezetben előfordulnak (Jámbor, 1998). Energiát adnak a szervezetünk számára, segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, azonkívül segítik a testhőmérséklet állandó szinten tartását, emellett részt vesznek a D vitamin képzésben (Jámbor, 1998).

Megkülönböztetünk telített és egyszeresen, illetve többszörösen telítetlen zsírsavakat. Az utóbbi zsírsavak közül a 20, valamint a 22 szénatomú, 5-6 kettőskötést magába foglaló savaknak jelentős szerepük van a szívkoszorúerek megbetegedésének megelőzésében (Jámbor, 1998). Ilyen zsírsav található a hideg vizekben élő halakban, illetve a tengeri busában. Növényi olajokban is megtalálható. A foszfatidok a határhártya képzésben is részt vesznek, valamint az agysejtekben is előfordulnak. Kimerülés esetén kiürülnek az agyból (Jámbor, 1998). Telített zsírok az állati eredetű tápanyagokban találhatóak, ezt a zsírsavat energiatermelésre használja fel a szervezetünk. Túlzott mértékű telített zsírfogyasztás elhízáshoz vezethet, növeli a koleszterinszintet és a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. A szervezet megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen az omega-3 és omega-6 zsírsavak. Ezek növényi olajokban, olajos magvakban, tengeri halakban fordulnak elő. A napi zsírfelvétel energiataralma a napi összes energiafelvétel 30 %-a kell legyen. 1 gramm zsiradék energiataralma 9,3 kcal (MDOSZ, 2005).

#### 2.2.4. Vitaminok

A vitaminok a szervezetünk számára kis mennyiségben szükséges szerves anyagok, amelyeket sok esetben készen, máskor előanyagai formájában vesszük fel. A karotint növényi eredetű élelmiszerrel visszük be szervezetünkbe, majd ott keletkezik belőle A-vitamin (Jámbor, 1998). A D3 vitamin kialakulása sajátos, mivel a bőrben lévő 7-dehidkoleszterinből ultraibolya sugárzásra alakul ki (Jámbor, 1998). A vitaminok létfontosságúak, melyek kis mennyiségük ellenére számos lényeges életfolyamatunkban, a növekedésben, a csontképzésben, az anyagcsere-folyamatokban, az antioxidáns hatásban, illetve az immun- és idegrendszer stabilitásában játszanak szerepet. Két fajtáját különböztetjük meg a vitaminoknak: a vízben, illetve a zsírban oldódókat (MDOSZ, 2005).

Vízben oldódó vitaminok a C-vitamin, B-vitamin csoportok, a folsav (B9), biotin (B7), niacin (B3) és a pantoténsav (B5). Az imént említett vitaminok nem raktározódnak el a szervezetünkben, a szervezet számára felesleges mennyiség, pedig a vizelettel távozik. Ezáltal fontos, hogy naponta pótoljuk ezeket a vitaminokat. Legfőbb forrásai a gabonafélék, a zöldségek, a gyümölcsök (MDOSZ, 2005).

A zsírban oldódó vitaminok a D-, E-, K-, és A-vitamin. A zsírban oldódva szívódnak fel a bélrendszerben, ezeket képes a szervezet elraktározni, ezért változatos, vegyes táplálkozás esetén nem alakul ki a hiányuk. Legfőbb forásaik a növényi olajok, a margarinok, az olajos magvak, a tej és tejtermékek, a csíra- és zöld leveles növények, illetve a belsőségek (MDOSZ, 2005).

A vitaminhiánynak két fokozatát különböztetjük meg (Jámbor, 1998). Az avitaminózis egy vagy akár több vitamin teljes hiányát jelenti, ez ritkán fordul elő. Tünetei alapján könnyen felismerhető, vitaminkezeléssel gyógyítható (Jámbor, 1998). Megkülönböztetjük a hipovitaminózt, mely a vitaminok részleges hiányát jelenti. Kevert klinikai képpel járó tüneteket okoz (Jámbor, 1998).

Vitaminhiány felléphet:

- táplálkozási hibák miatt, vitaminhiányos táplálkozás esetén (Jámbor, 1998).
- A vitamintartalmat csökkentő élelmiszer-tárolási, valamint feldolgozási eljárások által (legjobb eljárási megoldás a fagyasztás, a legkedvezőtlenebb a szárítás).
- Nem megfelelő ételkészítés esetében (szükségesenél hosszabb főzés, hosszabb melegen tartás).
- Májbetegség következtében.

- Antivitaminok hatására (a véralvadásgátló szerek csökkentik a K vitamin felszívódását, illetve a B vitaminok kialakulását meggátolják az antibiotikumok, amelyek a bélflórát pusztítják) (Jámbor, 1998).

Hipervitaminózis alakul ki a vitaminok indokoltnál jelentősen nagyobb bevitele esetén, különösen a zsírban oldódóknál (Jámbor, 1998). Ugyanolyan veszélyes, mint a vitaminhiány, a D vitamin túlzott fogyasztása súlyos meszesedést indíthat el a zsigerekben (Jámbor, 1998).

### **2.2.5. Ásványi anyagok**

Az ásványi anyagok olyan vegyületek, melyek többek között a sejtek felépítésében, a növekedésben, az anyagcsere-folyamatokban, a vérképzésben, a csont- és fogképzésben, a vízháztartásban vesznek részt (MDOSZ, 2005).

Mikroelemekre és makroelemekre oszthatjuk fel őket (MDOSZ, 2005). Az emberi szervezetben közel 40 elem található. 18-26 között van azoknak a száma, melyek nélkülözhetetlenek. A testtömegünk 4-5%-át az elemek teszik ki (Jámbor, 1998). A makroelemekből naponta néhány grammra van szükségünk. Ide sorolhatjuk a káliumot, a nátriumot, a magnéziumot, a kalciumot, a foszfort és a klórt. A mikroelemekből naponta csupán néhány milligramm szükséges, ilyen a vas, a cink, a réz és a vanádium (MDOSZ, 2005). A nyomelemekből csak néhány mikrogrammnyi szükséges, ezek a szelén, a molibdén, a jód, a mangán, a fluor, a króm, a kobalt és a nikkel. A felsorolt vitaminok, valamint ásványi anyagok közül fontos szereppel bír az A-, a C-, továbbá az E vitamin és a szelén. Ezeket összefoglaló néven antioxidánsoknak nevezzük. Az antioxidánsok az egészség számára káros hatások, a szabadgyökök ellen harcolnak a szervezetben. Gátolja a szívbetegséget, az érrendszeri, a daganatos és ízületi elváltozások kialakulását (MDOSZ, 2005). Erős antioxidáns hatással rendelkeznek a gyümölcsök, zöldségek. Antioxidánsok találhatóak bogyós gyümölcsökben, cseresznyében, citrusokban, kiviben, aszalt szilvában, olajbogyóban és az olívaolajban. A kakaóban, burgonya, hüvelyesek, a fokhagyma és a gyömbér is antioxidáns hatású (Dóczi és Fritz, 2011).

## 2.2.6. Víz

Az emberi test jelentős részét víz alkotja (MDOSZ, 2005). Az újszülött szervezetének 72%-a víz, míg felnőtteknél ez az átlag 60% (Jámbor, 1998). A kémiai reakciók a szervezetben folyékony közegben mennek végbe. A folyadéknak hőszabályozó és szállító szerepe is van (Jámbor, 1998). Elősegíti a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok, illetve a gázok oldását, szállítását. A szervezet zavartalan működéséhez egyensúlyra van szükség a folyadékfelvétel- és leadás között (MDOSZ, 2005). Ezt az egyensúlyi állapotot befolyásolják a külső tényezők és a szervezett megváltozott állapota, amelyek fokozzák a víz kiürítését a szervezetből. A vízfelvétel csökkenésével, vagy a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet könnyen kiszáradhat. Ilyenkor csökken a fizikai és szellemi teljesítőképesség. Tünetnek jelentkeznek a fejfájás, koncentrációs képesség csökkenése, szomjúság, ezért fontos a megfelelő mennyiségű és összetételű folyadékfelvétel. A folyadékbevitel legjobb forrása a jó minőségű csapvíz vagy ásványvíz (MDOSZ, 2005). A gyermekek javasolt napi folyadékbevétele 1,5-2 liter, amelynek elsősorban vízből, továbbá frissen préselt gyümölcs- és zöldséglevékből, illetve teából kell állnia (Schaub és Bácsi, 2011).

## 2.3. A legfrissebb hazai táplálkozási vizsgálatok

*„A gyermekek egészségmagatartásának nemzetközi vizsgálata – Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), négyévente megfigyeli az elhízás alakulását, a fizikai aktivitást, az egészségmagatartást, valamint az ehhez kapcsolódó szocioökonómiai jellemzőket.” (Beke, 2021, 3. old.)*

2014-ben a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (NEFI) az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgáló tanulmánya kimutatta:

- a diákok jelentős része nem reggelizik, valamint egyharmaduk eszik legalább naponta egyszer zöldséget és gyümölcsöt.
- A tanulók 30%-a fogyaszt mindennap édességet.
- A gyerekek 20%-a fogyaszt naponta szénsavas üdítőt, és 10%-a pedig energiatalt.
- A 11-18 éves tanulók 70,7%-a normális testsúlyú, 12,1%- a túlsúlyos, míg 2,7%-a elhízott.

- Az 5-11. osztályos lányok 65%-a és a fiúk fele mozog kevesebbet a napi ajánlott 1 óránál. (Szűcs, 2019)

A legfrissebb (2018) vizsgálat eredménye a 2014-es adatokkal összehasonlítva az alábbi tényekre mutatott rá:

- sokkal kevesebben fogyasztanak rendszeresen reggelit, valamint jelentősen csökkent azoknak az aránya, akik napi szinten fogyasztanak gyümölcsöt és zöldséget.
- Csökkent az édesség és a szénsavas üdítő fogyasztási gyakorisága.
- A vizsgált korcsoportokban a 13 éveseknél nőtt a túlsúllyal és elhízással küzdők száma. A többi korcsoportban nincs változás, vagy minimális javulást mutat.
- A legtöbb gyermek étrendje nem felel meg a táplálkozási előírásoknak, ami aláássa az egészséges fejlődés lehetőségét.
- A tizenévesek körülbelül kétharmada nem eszik elegendő tápanyagdús ételt.
- 4 emberből 1 eszik édességet minden nap. (Szűcs, 2019)

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, továbbá a Nestle Hungaria Kft. 2014-ben együttműködött egy vizsgálatnak köszönhetően, melyben 860, 4-10 éves gyermek vett részt (Beke, 2021). A vizsgálatban felmérték a gyermekek testsúlyát, testösszetételét, valamint vizsgálatra került a táplálkozásuk és fizikai aktivitásuk. A vizsgálat az alábbi megállapításokra mutatott rá:

- a vizsgált gyermekek 21%-a túlsúlyos vagy elhízott, az iskolás fiúknál gyakoribb az elhízás aránya.
- A zsírenergia %-a mindkét korcsoportban 10%-kal az ajánlott maximum (30%) érték felett volt mérhető.
- Az omega-6 és omega-3 zsírsavak aránya szintén kedvezőtlen arányt mutatott.
- A napi ajánlott koleszterin bevitel is magas értéket mutatott.
- A telített zsírsavak bevitele az alábbi élelmiszerekből állt: tej és tejtermékek, zsiradékok, valamint húsok és húskészítmények.
- A napi energiabevitelük 57%-át szénhidrátokból viszik be, ugyanakkor a hozzáadott cukorból származó energia nagymértékben meghaladja az ajánlott 10%-ot.
- Az vizsgálatban résztvevők élelmisrost fogyasztási aránya kritikus érték alatt van.
- A legnagyobb problémát mikrotápanyagok terén a nátriumfelvétel és a csökkent kalcium bevitel adja. A gyerekek több, mint negyedénél okoz problémát.

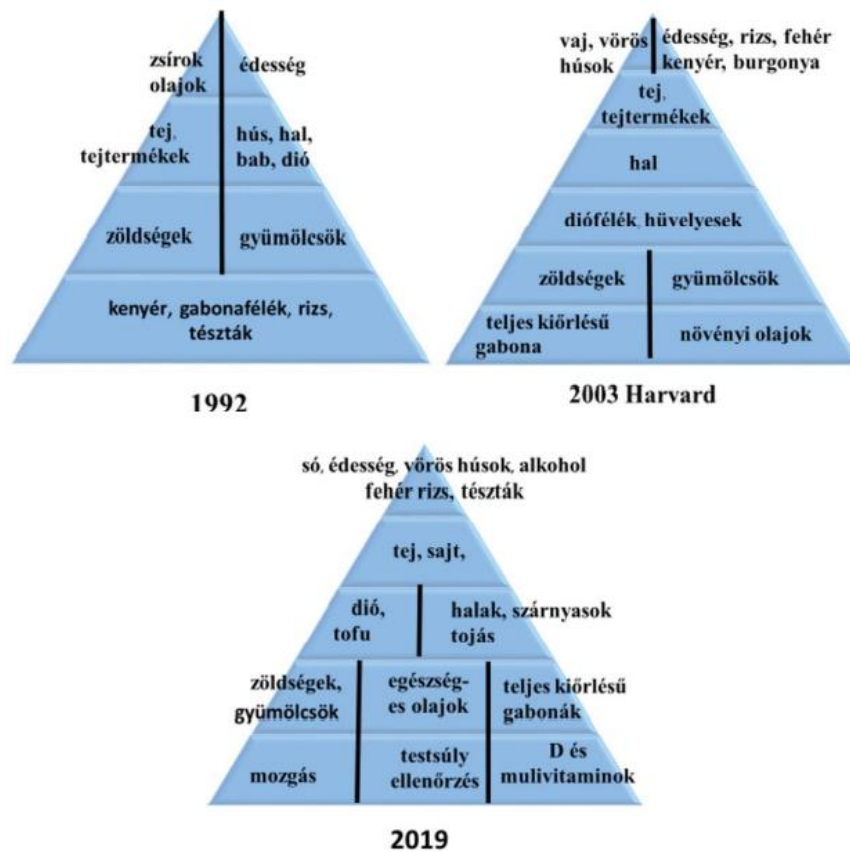
- Kedvezőtlen a vitaminbevitel, mely sok esetben elmarad az ajánlott mennyiségtől. A megvizsgálatban résztvevőknél 98 -100% okoz problémát a D-vitamin felvétele. (Beke, 2021)

## 2.4. Táplálkozási ajánlások

A helyes táplálkozásnak gyermekkorban még nagyobb szerepe van, mint felnőttkorban. (Varga, 2008). Hozzájárul a gyermekek és serdülők megfelelő növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez. Az egészséges táplálkozás kritériuma az elfogyasztott étel megfelelő minősége és mennyisége. A táplálék legyen elegendő, tápláló, változatos és nem utolsó sorban ízletes. Azonban figyelembe kell venni a táplálék energia-, zsír-, fehérje-, ásványianyag- és vitamintartalmát (Gyöngyösi, 2008). Az étrend minősége befolyásolja a szellemi tevékenységet, így hatással van a tanulási teljesítményre is (Szűcs, 2019). A megfelelő táplálkozással kapcsolatban több irányelv is található, melyek az évtizedek és évek során időről-időre változnak. A legtöbb országban könnyen értelmezhető illusztrációkkal lehet üzenetet küldeni a társadalom felé. Az illusztráció lehet szivárvány, piramis, pagoda vagy ház. Ezen ábrák segítségével történik meg a táplálkozási ajánlások bemutatása. A különböző elméletek egyetértenek abban, miszerint a táplálkozás alapját a gabonafélék teszik ki. Majd ezt követik a zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök, minél változatosabb formában. A hús- és húskészítményekkel, illetve a tej- és tejtermékekkel folytatódik. Az imént felsorolt élelmiszereket gyakran, míg a zsiradékban és cukorban gazdag élelmiszereket minél ritkábban célszerű fogyasztani (Huszka, Dernóczy-Polyák, 2015).

Németh és Fritz írása alapján az első táplálkozási ajánlás az Amerikai Egyesült Államok által készült el 1894-ben. Carolina Hunt 1916-ban öt csoportra osztotta az ételeket: gabonafélékre, zöldségekre és gyümölcsökre, húsokra és tejre, zsírokra és zsíros ételekre, valamint cukorra és cukros ételekre. Ezután sorra jelentek meg a különböző táplálkozási ajánlások, amelyek követték az akkori táplálkozástudományi ismereteket. A táplálkozási ajánlások célja az egészséges életmódra való nevelés, mind gyermekeknek, mind felnőtteknek. 1984-ben megjelent az „étrendi kerék”, amely 5 élelmiszercsoportot illusztrál. Ez az étrendi kerék nyújtott alapot a táplálkozási piramisnak, amely a mai napig a legismertebb formája a táplálkozási ajánlásnak (Németh, Fritz, 2021). A táplálkozási piramis számtalanszor megváltozott, amely hatással volt az iskolai étkeztetésre is, mert megszabta, hogy egy adott

időszakon belül bizonyos ételféleségek hányszor és mekkora adagban jelenhetnek meg a tányéron (Ivancsóné és Kőmíves, 2020).



1. ábra: Táplálkozási piramis

Forrás: Ivancsóné és Kőmíves 2020

Az ábrán jól látható, míg 1992-ben a gyorsan felszívódó szénhidrátok kerültek a piramis alsó fokára, addig 2003-ban már átkerültek a piramis csúcsára. Helyettük a lassan felszívódó szénhidrátokat javasolják (Ivancsóné és Kőmíves, 2020). A 2003-as piramison észrevehető, hogy a vörös húsokat és a fehér húsokat is különböző arányban jelölik, és ez napjainkban sincs másképpen, mivel bizonyítottan a fehér húsok egészségesebbek a vörös húsoknál. A 2019-es piramis elkészítésénél már a testmozgás és a testsúly ellenőrzés is fontos szerepet kap, mivel egészségünk megőrzéséhez a fizikai aktivitás is szükséges (Ivancsóné és Kőmíves, 2020). Megfigyelhető, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket, egészséges olajokat és a teljes kiőrlésű gabonaféle élelmiszercsoportok egyenlő mértékű fogyasztása javasolt. Az imént említett élelmiszerek rendszeres és megfelelő mértékű fogyasztása hozzájárul egészségünk



megőrzéséhez, ezáltal csökkenthető a krónikus betegségek megelőzése. A gabonafélék könnyen és jól felszívódó szénhidrátokat és jelentős mértékű fehérjét tartalmaznak. Ezen kívül kitűnő vitamin- és ásványi anyag források. Gabonafélékből, zöldségekből- és gyümölcsökből naponta többször kell fogyasztani (Szabó, 2012).

A Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság kidolgozott egy étrendi javaslatot 1987-ben, így ez az első hivatalos hazai táplálkozási ajánlás. Ezt még két, nem hivatalos ajánlás követte, majd 1996-ban elkészült a Szívbarát Program Élelmiszer-útmutatója. Az ajánlás fontos eleme az élelmirostokban gazdag gabonafélék, zöldség- és gyümölcsök fogyasztása, azonkívül a zsiradék- és sóbevitel csökkentésére tesz ajánlást (Szűcs, 2016). 2004-ben a programhoz kapcsolódóan kiadtak egy munkafüzetet kisiskolások számára, amely segíti a tanulókat az egészséges táplálkozás megismerésében. A 2000-es évekhez érve nem csak a piramis forma, hanem ezen kívül megjelent OÉTI által készült házikó alakú táplálkozási ajánlás is (Németh, Fritz, 2021). A 2. ábrán jól látható, miszerint a házikó jelentős részét, az alapját gabonafélék alkotják, melyekből naponta 6-11 egységnyi javasolt, ezt követik a zöldségek, főzelékek és a gyümölcsök, mint a házikó oldalfalai. Melyekből szintén 6-11 egységnyi a javasolt fogyasztás. A házikó tetejét hús- és húskészítmények alkotják, melyekből 2-3 egységnyi javasolt egy napra meghatározva. A húsok mellett a tej- és tejtermékek kapnak még helyet, melyből 1 egység a javasolt. A házikó legkisebb része, a kéménye tartalmazza a zsírban és cukorban gazdag élelmiszereket (Németh, Fritz, 2021).



2. ábra: Táplálkozási házikó

Forrás: Meleg 2018

Rodler Imre kidolgozta az 1 egységre jutó tápanyagokat. 1 egység a gabonafélékből annyit tesz ki, mint 1 szelet kenyér (4 dkg), 1 kifli (4dkg), 5 dkg tarhonya, galuska, 5dkg kukorica, 10 dkg főtt rizs, hántolt árpa, gabonapehely, főtt tészta, 1 db palacsinta, 1 db kisebb pogácsa (3 dkg), 1 szelet pizza (4 dkg) és 3 evőkanál müzli. 1 egység a zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök csoportjából annyit tesz ki, mint 1 db nagyobb paradicsom, zöldpaprika, sárgarépa, uborka, 6 db retek, 10 dkg főtt vagy párolt főzelékféle, 10 dkg főzött száraz hüvelyes (bab, sárgaborsó, lencse), 10 dkg burgonya, 1 db alma, körte, narancs, banán, őszibarack, 10-15 dkg friss, mirelit, esetleg párolt gyümölcs, továbbá 3 dkg aszalt gyümölcs és 2 dl teljes zöldséglé, gyümölcslé. 1 egység tej, tejtermék annyit tesz ki, mint 1 pohár tej, tejes ital, joghurt, kefir, aludttej, valamint 5 dkg félzsíros túró, 3 dkg sajt és 2 db ömlesztett sajt. 1 egység hús, húskészítmény és hal annyit tesz ki, mint 10 dkg sovány sertés, baromfi, borjú, 5 dkg sovány felvágott és 4 dkg közepes zsírtartalmú felvágott, valamint 15 dkg hal. (Rodler, 2004)

## 2.4.1. OKOSTÁNYÉR

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) dolgozta ki a legújabb hazai táplálkozási irányelveket felnőtteknek 2016-ban, mely az OKOSTÁNYÉR elnevezést viseli. Az egészséges felnőtt lakosság számára szánt útmutató a legfrissebb tudományos eredményeket veszi figyelembe és határozza meg a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz szükséges ételmiszer típusokat, továbbá milyen arányban kéne a tányérunka kerülnie (MDOSZ, 2016). Szorosan összefügg a táplálkozási piramissal, a különbség a beviteli arányokban mutatkozik meg (Ivancsóné és Kőmíves, 2020). A szakmai szervezet általános és középiskolás diákok számára is kialakította 2017-ben. A Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával jelent meg.

Az OKOSTÁNYÉR újdonsága, hogy tápanyagalapú helyett ételmiszeralapú. Tányér lett az új forma. Bemutatja a táplálkozási tippeket és az egészséges adagméretet. Az ajánlás felhívja a só, a cukor és a zsiradék fogyasztásra a folyadékbevitel fontosságára és a fizikai aktivitásra (MDOSZ, 2016).



3. ábra: OKOSTÁNYÉR

Forrás: MDOSZ, 2020

Az okostányér célja elsősorban a lakosság támogatása az egészséges testsúly elérésében és megtartásában. Ösztönözzé a lakosságot a fizikai aktivitásra, valamint az élelmiszercsoportokon belül a kedvezőbb összetételű alternatívát válasszák (MDOSZ, 2016).

### **1. Az egyes élelmiszerek és tápanyagok csökkent fogyasztása javasolt**

- A zsírok és hozzáadott cukrok kalóriabevitelének csökkentése, illetve a sófogyasztás mérséklése.
- Célszerű a teljes kiőrlésű gabonákat választani a finomított gabonafélék helyett (MDOSZ, 2020).

### **2. Az egyes élelmiszerek és tápanyagok megnövelt fogyasztása javasolt**

- Gyümölcsök és zöldségfélék, bogyós gyümölcsök és egyéb gyümölcsök fogyasztása, illetve zöldségek körében a sötétzöld színűek és a hüvelyes zöldségeknek kiemelkedő szerepük van egészségünk megőrzése érdekében.
- Teljes kiőrlésű gabona fogyasztása legalább napi egy alkalommal.
- Zsírszegény tejtermékek előnyben részesítése a zsírosabb tejtermékekkel szemben. Jó alternatíva lehet a növényi tej, mivel kalóriatartalmuk alacsony, viszont kalciumban és vitaminokban gazdag.
- Fehérjeforrások változatos fogyasztása, sovány húsok, halak, szárnyasok és tojás fogyasztása.
- Omega-3 zsírsavakban gazdag ételek rendszeres fogyasztása.
- Állati eredetű zsiradékok helyett, célszerű előnyben részesíteni a növényi eredetű zsiradékokat, olajokat (MDOSZ,2020).

### **3. Az OKOSTÁNYÉR gyerekeknek szóló főbb üzenetei**

#### **a) Zöldségek**

Javasolt mindennap főétkezéshez zöldséget fogyasztani, leginkább piros, narancs és sötétzöld színűeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Az ajánlás a száraz hüvelyesekre is kiterjed (bab, lencse, csicseriborsó, szója) levesek, főzelékek, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott, valamint a konzerv zöldségfélék, savanyúságok is számítanak. A konzervek közül ajánlott az választani, amely a legkevesebb sótartalommal rendelkezik. A burgonyát legfeljebb minden második nap ajánlatos beilleszteni az étkezésünkbe (MDOSZ, 2020).

### **b) Gyümölcsök**

Tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertnek ajánlatos a gyümölcsbevitel. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is könnyen beilleszthető. Elsősorban a friss gyümölcsfogyasztás javasolt, de szárított, fagyasztott és konzerv formában is megfelelő. Gyümölcslevek közül célszerű a 100%-os gyümölcstartalommal rendelkezőt választani. Ajánlott hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag fogyasztása például dió, mandula, mogyoró (MDOSZ, 2020).

Naponta legalább 4 adag gyümölcs és zöldségfogyasztása javasolt. Ebből legalább 1 adagot friss vagy nyers formában. Valamint a burgonya nem számítható be a napi 4 adagba. 1 adag ugyanannyi, mint 10 dkg friss, párolt vagy főtt zöldség vagy gyümölcs (1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs, 1 kis pohárnyi saláta, bogys gyümölcs) (MDOSZ, 2020).

### **c) Gabonafélék**

Ajánlott naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet fogyasztani. A finomított gabonaféléket célszerű teljes értékűekkel helyettesíteni. Ide sorolható a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, kifli, zsemle, tészta, keksz, gabonapehely, barna rizs. Naponta 3 adag gabonaféle fogyasztása javasolt, ebből 1 adagnak teljeskiőrlésűnek kell lennie. 1 adag ugyanannyi, mint 1 zsemle, kifli, 1 közepes szelet kenyér. 20 dkg főtt tészta vagy rizs. 3 evőkanál gabonapehely (MDOSZ, 2020).

### **d) Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek**

Ajánlott minden nap tej és tejterméket fogyasztani. Célszerű a csökkent zsírtartalmú változatot választani. A csökkentett zsírtartalmú termékek majdnem ugyanannyi kalciumot tartalmaznak, viszont kevesebb benne a zsír és energia. Minden héten célszerű változatosan bevinni a teljes értékű fehérjében gazdag élelmiszereket. Ajánlott legalább hetente egyszer tengeri halat vagy busát, pisztrángot fogyasztani. Minden főétkezésnek szükséges tartalmaznia teljes értékű fehérjét. Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt. 1 adag ugyanannyi, mint 2 dl tej, joghurt, kefir. 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt. 10 dkg hús vagy 15 dkg hal (MDOSZ, 2020).

#### **e) Folyadék**

Szomjoltásra legalkalmasabb a víz. A gyümölcs- és zöldséglevek, cukortartalmú teák, üdítők, turmixok, tejes italok csak a folyadékbevitel színesítésére alkalmas. Naponta 8 pohár folyadék fogyasztása javasolt, ebből legalább 5 pohár ívóvíz. 1 pohár ugyanannyi, mint 2-2,5 dl (MDOSZ, 2020).

#### **f) Só-, zsír- és cukor**

Az ételek, italok ízesítésére ajánlott a minél kevesebb cukor és só használata. A só egy részét célszerű zöldfűszerekkel helyettesíteni. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint a tortákból, kekszektől, tejszínes jégkrémektől, zsíros sajtokból, majonézból, kolbászból csak ritkán javasolt enni. Illetve ajánlott a növényi olajok előnyben részesítése (MDOSZ, 2020).

Az egészséges táplálkozásban nincsenek tiltott élelmiszerek, csak a mérsékelt fogyasztásukra kell odafigyelni! A gyermekek energia-, továbbá tápanyagszükséglete, ehhez viszonyítva pedig a javasolt élelmiszeradagok nagysága számos faktortól függ, a nemtől, kortól, a testtömegetől, valamint a fizikai aktivitástól. A szülő a gyermeke kora, neme, fizikai aktivitását figyelembe véve meg tudja határozni a gyermeke energiaigényét és választhat az 1600 és a 3000 kcal között az összeállított élelmiszer-adagolási útmutatóból. (Szűcs, 2019)

## 2.5. Közétkeztetés

### 2.5.1. Közétkeztetés szerepe, fogalma, feladata

A gyermekek szokásainak kialakításában az elsődleges szocializációs közeg, a család mellett a másodlagos szocializációs környezetnek, az iskolának is jelentős szerepe van és kiemelkedő szereppel jár. A közétkeztetésnek, amely ma hazánkban 1,2 millió gyermeket érint bölcsődétől a középiskoláig, a 21.században lényeges funkciója van az egészségmegőrzésben, valamint a tudatos fogyasztóvá válás folyamatában. Az iskolai közétkeztetés jelentősen hozzájárul a gyermekek egész napos energia- és tápanyagszükségleteihez. Napi energiabevitelük 35-65%-át itt fogyasztják el. Naponta négy vagy öt alkalommal étkeznek, ebből három főétkezést a közétkeztető által visznek be a szervezetükbe (Gyöngyösi, 2008). Ezáltal a köznevelési intézmények jelentős szereppel bírnak az egészséges életmód kialakításában, illetve az egészséges táplálkozás feltételeinek biztosításában (Báti, 2020).

A közétkezés fogalmának meghatározására több alternatívája is létezik, a különböző jogszabályok a közétkeztetés fogalmát eltérő tartalommal használják. A közétkeztetésre irányuló táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet 2. paragrafus 14. bekezdése a közétkeztetés fogalmát a következőképpen definiálja: *„olyan rendszeres étkezést biztosító, szervezett közösségi ellátás, melyet nevelési-oktatási intézményekben, állami és önkormányzati finanszírozású nyári táborokban, fekvőbeteg-szakellátást nyújtó intézményekben, szociális ellátás, gyermekjóléti alapellátás és gyermekvédelmi szakellátás keretében ellátott, különböző korú és egészségi állapotú személyek részére, többnyire előre megrendelés alapján a nap egy meghatározott időszakában, meghatározott időtartamban nyújtanak”* (37/2014. EMMI rendelet). Ezek alapján összességében elmondható, hogy A közétkeztetés feladatának tudható a gyermekek és az ifjúság ételmezése, a munkahelyi étkeztetés, a szociális gondoskodást nyújtó intézmények, a kórházak, az idős otthonok ellátása és a népkonyhák működtetése. (Bujdosóné, Kerekesné és Ujvári, 2012)

## 2.5.2. Közétkeztetés szabályozása

A rendelet hatálybalépésével jogilag szabályozottá vált az iskolai közétkeztetés, melynek célja az egészséges táplálkozásra nevelés (Kiss, Soós, Lakner és Tompa, 2022). A rendelet további célja, hogy egyrészt pontosan meghatározza az egészséges fejlődéshez szükséges tápanyagtartalmat. Továbbá szabályozza a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, gabonafélék, húsok-húskészítmények, cukor, zsiradék és a só bevitelének fogyasztási gyakoriságát és mennyiségét. Illetve a korcsoportonkénti napi szükségletet. (Kiss, Soós, Lakner és Tompa, 2022)

	Korcsoportok						
	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15-18 év	19-69 év	70. évtől
<b>Egész napos étkeztetés</b>	1100-1300	1350-1650	1700-2050	2000-2400	2000-2600	2000-2500	2000-2400
<b>Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés</b>	1000-1200	1200-1500	1550-1850	1800-2200	1800-2200	1800-2200	1800-2200
<b>Bölcsődei étkeztetés</b>	800-950						
<b>Napi háromszori étkezés szolgáltatása</b>		900-1100	1100-1320	1300-1550	1300-1700	1300-1650	1300-1550
<b>Napi egyszeri étkezés szolgáltatása</b>		450-600	600-750	700-850	700-900	700-900	700-850

4. ábra *Korcsoportonkénti napi energiaszükséglet (kcal/nap)*  
forrás: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (2011)

A rendelet újdonsága, hogy élelmiszer és nem tápanyag alapú, valamint az élelmiszerek összmennyiségére felhasználási gyakoriságot ír elő. Továbbá tartalmazza az egy adagra vonatkozó nyersanyag-kiszabati ívet és az adagolási előírást. Az elkészített ételre vonatkozóan, illetve az étkeztetés típusától függően korcsoportonként határozza meg a megengedett napi sófogyasztást. A rendelet előírja a naponta biztosítandó élelmiszereket és élelmiszercsoportokat, hogy mindennap kell tejet, tejterméket, zöldséget, gyümölcsöt és gabona alapú ételt felszolgálni, ezen belül is teljes kiőrlésűt (Mihálydy, Erdélyi-Sípos, Nagy és Martos, 2014). Az új jogszabály lehetővé teszi a diétás étkezést, az igazoltan igénybe vevők részére. Egész napos ellátás esetén egy főre naponta négy alkalommal kell zöldséget kínálni, ide nem értve a burgonyát, vagy gyümölcsöt, ezekből legalább egy adagot nyers formában szükséges biztosítani. Három adag gabona alapú élelmiszert, melyből minimum egy adagnak teljeskiőrlésűnek kell lennie. Napi egyszeri étkezés során egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség, tíz ételmezési nap átlagában három alkalommal nyers formában. Napi háromszori étkezés esetén, két adag zöldséget, melyből legalább egy adagot nyers formában kell biztosítani.



Háromszori étkezés során tíz nap átlagában legalább három liter tejet, vagy ennek megfelelő mennyiségű kalcium-tartalmú tejterméket szükséges nyújtani (Ivancsóné, - Kőmíves, 2020)

A jogszabályban több pontban is kitérnek az „üres kalóriát” tartalmazó cukor korlátozására. Eszerint az italként kínált tej hozzáadott cukrot nem tartalmazhat, így a fogyasztásra kész, előre beszerzett ízesített tejtermékekhez cukor nem adható. A tea legfeljebb meghatározott mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot. Tíz ételmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom nem haladhatja meg a napi összes energiamennyiség 8%-át. A rendelet alapján édesség nem adható önállóan ebédre, egyéb étkezésként kizárólag 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édességet adhatnak. A rendelet kitér a sófogyasztás visszaszorítására is, mely szerint sótartalmú ételport és leveskockát, valamint ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívül más célra nem használható fel. Ahhoz, hogy az ételkészítés során csökkentsük a só bevitelét jól átgondolt étlaptervezésre van szükség. Ha gyermekkorban sikeresen megvalósulnak az alapanyagok természetes ízének érvényesülése elkerülhető a túlzott sófogyasztás (Mihálydy, Erdélyi-Sipos, Nagy és Martos, 2014).

### **2.5.3. Közétkeztetés alakulása**

A közétkeztetési rendszer már a 20. század előtt kialakult a világban, melyek akkor népkonyhai formában működtek. Az iskolai étkeztetésre a legelső nyom 1880-ig nyúlik vissza (Báti, - Umbrai, 2020). Az 1900-as évek elején a népkonyha szabályzatában általában leves és főzelék volt a koszt, valamint ehhez járt 12 dkg hús, de ezek mellett a főtt és sült tészta is gyakori volt (Báti, - Umbrai, 2020). Már ekkor megfogalmazták, hogy ne ingyen, hanem térítés ellenében lehessen ételt adni, de a rászorulóknak igényelhetők térítésmentesen is. Eleinte nagy népszerűsége tettek szert a népkonyhák, majd az egyre több munkalehetőséggel ez a szám csökkent és a népkonyhák egy részét be kellett zárni. Majd az 1. világháború időszakában megsokszorozódott a népkonyhai ellátásra szorulóknak száma. Ekkor társadalmi egyesületek tagdíjaiból, adományaiból és városi segélyekkel tartották fent a népkonyhákat (Báti, - Umbrai, 2020). A közétkeztetés elterjedése csak a 2. világháború utáni időszakban valósult meg. Ennek okaként egyrészt a nők tömeges munkába állása volt, másrészt a háború szülte szükséghelyzet. Így a menzák meglétére egyre nagyobb volt az igény (Csicsay, 2002).

1943-ból fennmaradt egy étlap a hatvani nyári napközi otthon heti menüjéről, amely jó betekintést nyújt az akkori gyermekétkeztetésbe. A fennmaradt étlapot a Heves Megyei

Levéltár őrzi, melyben a napközi otthon vezetője 1943. szeptember 1-jén készült jelentésében, 1943. július 1. és szeptember 1. közötti legfontosabb információkat írta le. A jelentésben részletesen csak az ebédet taglalta, melyben kiemelte, hogy a menü tartalmát a konyhai eszközök korlátozása és az élelmiszerhiány jelentősen befolyásolja. A napközis otthon heti 6 étkeztetést nyújtott, napi háromszoros étkezéssel (a vasárnap szünnap volt). A heti 6 nap közül csupán 1 étkezés tartalmazott húst, gulyásleves formájában. A mai előírásokkal összehasonlítva a közétkeztetésre vonatkozó EMMI rendelettel 37/2014. (IV.30.), ahol az előírás szerint napi háromszori táplálkozás esetében 10 nap átlagában 6, legfeljebb 10 alaklommal kell húst tartalmaznia az ételnek (Várkonyi, Greiner és Varga-Nagy, 2020).

Húsnélküli napokon a levesen kívül főzeléket vagy tésztaételt kínáltak. A 6 napból háromszor szerepelt tésztaétel, egyszer burgonyából készült étel, valamint majdnem mindennap készítettek rántást tartalmazó fogást. A jelenlegi rendelet szerint 10 nap átlagában csupán kétszer adható tésztaétel. A vizsgált menü nyers zöldséget nem tartalmazott, de készítettek zöldségek felhasználásával leveseket, mártásokat, főzelékeket. Az étlap gyümölcsöt egyáltalán nem tartalmazott. A 2014-es rendelet alapján napi háromszori étkezés esetén 2 adag, amelyből legalább 1 adag nyers zöldséget vagy gyümölcsöt kell kínálni a gyermekeknek. A múltbeli közétkeztetésről elmondható, hogy a túlzott tésztaalapú étel és a nem megfelelő mennyiségű zöldség-gyümölcs negatív tendenciát mutatott, amely alapul szolgált a 2014-es rendeleti módosításhoz. A vizsgált 1943-as menüben szárazhüvelyesek és olajos magok sem szerepelnek, ezzel szemben napjainkban a közétkeztetőknek ezekből egy-egy adagot kínálniuk kell. A tej-és tejtermékek nagy mennyiségben szerepeltek az étlapon, ez jóval több adag volt, mint napjainkban. Ennek oka lehet, hogy már akkor megállapították, hogy a kalciumra szükségünk van és ennek egyik legjobb forrásai a tej- és tejtermékek. Napjainkban a rendelet kimondja, hogy napi háromszori étkezés esetén 10 nap átlagában 3l tejet, vagy ennek megfelelő mennyiségű kalcium tartalmú tejterméket kell felszolgálni (Várkonyi-Nickel, Greiner és Varga-Nagy, 2020).

1949-től az állam átvállalta a családoktól a gyermekek mindennapi ellátását, az oktatás mellett az étkeztetésüket is megszervezték és könnyen elérhetővé tették. Ennek eredményeképpen a 3-18 éves korosztály fele vette igénybe a szolgáltatást. A menüsorok szinte egyáltalán nem különböznek az 1943-as feljegyzéstől, többségében az ebéd magas szénhidrát-tartalmú élelmiszerekből állt, ilyenek voltak a burgonyás és tésztás levesek, főételek. A tízóraiak, uzsonnák kenyeralapúak voltak. Kevés friss zöldséget, gyümölcsöt és fehér húsokat tartalmaztak a menük (Báti, 2020).

A közétkeztetés szempontjából az első nagy előrelépés 1952-ben történt, mikor megalakult az első közétkeztetéssel foglalkozó Budapesti Központi Üzemeltetéssel foglalkozó Vállalat. A gyermekek és a felnőttek étkeztetése megegyezett, ugyanazon ételeket kapták, így ez nem felelt meg az életkori, nemi, mentális- és fizikai igénybevételnek. Így nem biztosították a megfelelő energia- és tápanyagfedezetet (Csicsay, 2002). Ennek érdekében megalakult 1953-ban kizárólag a gyermekek élelmezését végző Gyermekélelmezési Vállalat a Budapesti Főváros Tanácsa által. Célja a gyermekek egységes és tudományos alapokra felépített étkeztetése. (Várkonyi-Nickel, Greiger és Varga-Nagy, 2020).

Az Élelmezéstudományi Intézet kidolgozta és megállapította, hogy egy 10-12 éves gyermek napi kalória szükségletének 73 %-át biztosító étkezéshez téli időnyben 7.81 Ft., nyári időnyben 8.61 Ft. szükséges.

Életkor	Kalória	fehérje	áll.zsír- fehérje gramm.	szén- hidr.	A	B vitamin	C	Ca	
7-10 éves tanuló	1900	65	34	65	260	3.400	1.00	60	800
11-12 " "	2400	84	42	80	325	3.650	1.20	65	320
13-14 " "	2800	95	45	88	400	4.000	1.30	70	1000

5. ábra Gyermekek szükségleteinek kalóriatáblázata 1959-ből.

Forrás: (Várkonyi-Nickel, Greiner és Varga-Nagy 2020, 132)

A menzai fogások elkészítéséhez külön szakácskönyvet is kiadtak, melyet Venesz József és Túrós Emil készítettek el. A könyv az *Egységes vendéglátó receptkönyv és technológiai* címen jelent meg 1961-ben, majd 1962-ben életbe is lépett miniszteri utasítás által, mely alapján az állami vendéglátói iparegységek kizárólag ezt a recepteskönyvet használhatták alapul. Célja az egységes, laktató tömegétkeztetés, valamint a minél kedvezőbb költségek által nyújtott nagy adag ételek elkészítése volt (Báti, 2020). A recepteskönyv által a magyar konyha lényegesen leegyszerűsödött és egységessé vált (Várkonyi-Nickel, Greiger és Varga-Nagy, 2020). Nem véletlen, hogy az olyan menzai ételek, mint a rizses hús, paradicsomleves és krumpliszta máig is menzai ételként élnek a köztudatban (Báti, 2020).

Az 1960-as évek végétől egészen a 80-as évek közepéig általánossá vált a jóllakottság, és szinte eltűntek az olyan gabonafélék, amik a szegénység szimbolizmusai voltak, ezek közé tartozik többek között a kukorica és az árpa. Ezzel egyidejűleg az ételek egyre zsírosabbá váltak, népszerűek lettek a főtt húsok és a zsírós, húsos ételek (Várkonyi-Nickel, Greiner és Varga-Nagy, 2020). A 70-es években az ételek túlzott kalóriatartalma miatt megjelentek a

túlsúlyproblémák és a cukorbetegség is. A túlsúlyosok számát közel 3 millióra becsülték, míg a cukorbetegek száma 300.000 volt. A közétkeztetés menüje a polgári ízvilágot tükrözte. Az 1964-es étrendjavaslatot megfigyelve feltűnő, hogy napjainkban is szinte ugyan azon ételek megtalálhatóak a közétkeztetési menüsorokon egy kis változtatással. Azonban, fontos kitérni arra a tényre, miszerint az ételeket napjainkban más konyhatechnológiai eljárásokkal készülnek (Várkonyi-Nickel, Greiner és Varga-Nagy, 2020). Az ábrán látható felsorolt ételek közül kiemelnék párat, amely mostanság is megjelenik a menzai kínálatban. A csontleves, húsleves, zöldborsóleves, karalábéleves szinte ugyanezen néven ismertek. A meggyleves napjainkban gyümölcslevesként, a burgonyástészta gránátoskockaként értelmezhető. A burgonyafőzeléket leggyakrabban sült virslivel kínálják, a paradicsommártást húsgombóccal és főtt krumplival. A szilvágombóc, rakott káposzta és a vadasmártás is szintúgy fellelhető. Újdonság lehet az 1964-es étlap óta az aranygaluska, bolognai spagetti, mákos guba vaníliásöntettel, illetve a borsos sertéstokány bulgarral. Az évszakonként változó étrend nem jellemző, mivel a szükséges alapanyagokat ma már bármikor be lehet szerezni.

<u>Téli étrend:</u>	<u>Korányári étrend:</u>
Tejfölös bableves	Zöldborsóleves
Burgonyás tészta,	Cseresznyés kelt lepény,
Húsleves	Meggyleves
Főthús, paradicsommártás, burgonya	Sertéssült, ujburgonya, uborkasaláta,
Gombaleves	Ujburgonyaleves
Burgonyafőzelék füstölthussal,	Tepertős, turóscsusza
Rántottleves, zsemlekockával	Csontleves
Rakott káposzta	Kelkáposztafőzelék, vagdalthus
Hamis gulyásleves	Karalábéleves
Turósbukta,	Tojásos galuska, fejessaláta,
Zöldborsóleves	Zöldségleves rizzsel
Marhaszelet, tarhonya, savanyu	Paraj, hagymás sertésszelet.
<u>Késő nyári, illetve őszi étrend:</u>	
Fejtett bableves, szilvágombóc,	
Zöldségleves, marhapörkölt, galuska, uborkasaláta	
Burgonyaleves, töltőtpaprika, kukorica,	
Karfiolleves. lecsó burgonyával, szöllő,	
Zellerkrémleves, almáslepény,	
Húsleves, vadas, marhahús, zsemlegombóccal	

6. ábra *Egri menzának javasolt étrend 1964-ből*

Forrás: Várkonyi-Nickel, Greiner, Varga-Nagy, 2020

Egy 1961-ben készített budapesti felmérés alapján a megkérdezett 525 általános iskolás korú gyermekek, mintegy 21, 4%-a nem reggelizik és üres gyomorral megy iskolába. Ez mellett a 60-as években az étkezési idő lerövidülési is megjelenik, mint probléma (Várkonyi-Nickel,

Greiner és Varga-Nagy, 2020). Az 1970-es években készített felmérés alapján általánosodott a napi háromszori étkezés. Valamint a húsételek falun és a városon is a legkedveltebb ételek voltak, majd ezt követték a tészaételek és az utolsó helyen a főzelékek álltak. Húsfélék közül a rántotthús volt a legkedveltebb, majd ezt követte a töltött káposzta, a sült hús és a pörkölt. Egy 2019-ben végzett felmérésből kiderült, hogy az egri és ózdi általános iskola diákjai ugyan ezen ételeket tartották kedvenceiknek kiegészítve gírosszal, pizzával és hamburgerrel (Várkonyi-Nickel, Greiner, Varga-Nagy, 2020). Az 1970-es felmérés alapján a húslevest szerették a legjobban, ezzel megegyezően az 2019-es felmérés alapján szintén első helyen végzett a húsleves. (Várkonyi-Nickel, Greiner, Varga-Nagy, 2020)

1990-en után, a rendszerváltást követően a gyermek-közétkeztetés feladata az államtól az önkormányzathoz került (Báti, 2020). Ekkor az állam csak részben állta a költségeket, a szülők többségének fizetnie kellett a szolgáltatásért, mely a mai napig így van. Kivételt képeznek a több gyermekes családok és a szociálisan rászorulóknak, nekik iskolaidőn kívül, nyári szünetben is jár az ingyenes étkeztetés az intézményen belül. Az önkormányzatok kezében volt a döntés, hogy saját maguk által üzemelt konyhán főznek, vagy magánvállalkozásokkal kötnek szerződést. (Báti, 2020) 2016-ban az állam visszavette a közétkeztetés jogát. (Ivancsóné és Kórmíves, 2020)

#### **2.5.4. Közétkeztetés helyzete Magyarországon**

A közétkeztetési rendelet bevezetése előtt több alkalommal is felmérték a közétkeztetés helyzetét Magyarországon (Országos Iskolai MENZA körkép, 2017) 2008-ban általános és középiskolában, 2009-ben óvodákban végeztek táplálkozás- és egészségügyi felmérést. Az eredmények azt mutatták, hogy az iskolai és az óvodai közétkeztetés sem minőségében, sem mennyiségében nem felelt meg a táplálkozás- egészségügyi követelményeknek. (Zentai, Mihály és Varga, 2018)

A 2008-as iskolai felmérésből kiderült, hogy csak az iskolák 92%-ban volt menza, 5%-ban nem volt biztosítva a helyben étkezés, a további 3%-ban szervezett formában oldották meg az étkezést. Büfé az iskolák több, mint felében üzemelt, Budapesten ez az arány magasabb, ott 70% volt. (Országos Iskolai MENZA körkép, 2008) A közétkeztetés terén számos ponton találtak hiányosságot, ide tartozik az ivóvízhez való hozzáférés, szakember által ellenőrzött étlaptervezés, adagolási útmutató, friss gyümölcs- és zöldségfelhasználás mértéke és a korszerűtlen elkészítési konyhatechnológia eljárások. A 2009-es óvodák körében végzett felmérések is hasonló hiányosságokat mutattak. Az óvodák körében szintén problémás, hogy a

gyerekek nem jutnak hozzá naponta friss zöldséghez- és gyümölcsöshöz. Számos intézménybe a szülők vitték be a zöldségeket, gyümölcsöket. Továbbá problémás a húsfogyasztás, miszerint 60%-kal több, mint az ajánlás, és főként vörös húsokat készítettek el, ugyanakkor a halfogyasztás a javasolt mennyiségnél ritkábban fordult elő. A felmérés a rendkívül magas sófogyasztásra is rámutatott, a napi háromszori étkezésein talált ételek sótartalma több, mint háromszorosa volt a javasolt napi mennyiségnek. (Báti, 2014)

Az egészséges táplálkozás alapvető fontosságú és elengedhetetlen a gyermekek megfelelő fejlődéséhez, ezért 2009-ben az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) szakemberei elkezdtek a közétkeztetési rendeletervezet előkészítését, de átmeneti megoldásként 2011-ben tisztiorvosi ajánlásokat fogalmaztak meg a korosztálynak megfelelően. (Zentai, Mihálydy és Varga, 2018)

2013-ban megismételték a felméréseket az iskolákban és az óvodákban is. Megállapítható volt, hogy a közétkeztetésben történt néhány előrelépés (Báti, 2014). A gyerekek naponta kaptak nyers zöldséget, gyümölcsöt. Beépültek a teljes kiőrlésű pékáruk, bővült az ételkínálat. A napi nettó nyersanyagnorma 27%-kal 392 Ft-ra emelkedett. Az iskolák 66%-a tudott diétás étkezést biztosítani. (Báti, 2014) Az általános iskolák 78%-a vett részt iskolagyümölcs programban, míg 2008-ban ez az arány csupán 14%, az iskolatej programban csupán 15% vett részt, amihez 2013-ban már 34%-a csatlakozott az iskoláknak. Ivóvizet az iskolák fele tud biztosítani, míg 2008-ban még csak a harmada. Azonban továbbra is kedvezőtlen, hogy az ebéd elfogyasztására sok helyen nincs elegendő idő. Illetve a sótartalom még mindig magasabb a korcsoportos ajánlásnál. Az étel-, italautomatákban és büfékben továbbra is az egészségtelen élelmiszerek dominálnak, a büfék kínálatára jellemző, hogy 10 élelmiszerből csupán 3 illeszkedik az egészséges táplálkozásba. Azonban országosan az iskolákat ellátó főzőkonyhák 15%-a csatlakozott a 2010-ben Békés megyéből, Gyuláról elindított Menzaminta-Mintamenza, a közétkeztetés megújítását célzó programhoz (Országos Iskolai Menza körkép, 2013). A program Prohászka Béla mesterséf közreműködésével jött létre. A kitűzött cél az egészségesebb, korszerűbb táplálkozás kialakítása és a közétkeztetés megújítása. Ezen elképzeléseket a nyersanyagok körének bővítésével, az étlapok és a konyhák megújításával tervezték elérni. (Báti, 2020)

Az OÉTI által végzett felmérések negatív képet mutattak a gyermek- közétkeztetés egészéről, ami megerősítette, hogy nem elég az ajánlások közzététele, a közétkeztetés szabályozására önálló rendelet megalkotása szükséges. Így jött létre a 37/2014 (IV. 30.) EMMI rendelet, mely 2015. január 1-jén lépett hatályba, és 2015. szeptember 1-jétől kötelezően alkalmazandó. (Országos Iskolai Menza körkép, 2017) A rendelet kritikai eleme, hogy a

törvényhozó nem jelölt meg normatív kereteket, nem szabta meg a feltárolandó ételek árait, ez pedig országosan jelentős eltéréshez vezetett. (Báti, 2020)

2017-ben ennek tükrében készült a következő menza felmérés, mely az iskolai menzákra a következő megállapításokat teszi:

- Az egészséges táplálkozás érdekében új ételeket vezettek be, valamint új nyersanyagokat használtak, melyek a gyerekek többségének ízlettek (Országos Iskolai MENZA körkép, 2017).
- A legutóbbi felmérés óta növekedett az olyan általános iskolák aránya, amelyekben naponta egyszer vagy akár naponta többször biztosítottak friss zöldséget, gyümölcsöt.
- Csökkent a hagyományos, bő zsiradékban való sütés technológiáját használó konyhák aránya.
- Csökkent azoknak az étlapok száma, melyeken egyáltalán nem voltak feltüntetve a rendeletben előírt információk.
- Egyre több iskola ki tudja elégíteni a diétás étkeztetési igényt.
- Kedvezőtlen ebéd elfogyasztására biztosított idő, mely változatlanul átlagosan csak 30 perc.
- A napi nettó nyersanyagnorma változatlanul átlagosan 386 Ft.
- Nőtt az iskolagyümölcs és iskolatej programban résztvevő iskolák száma. 2017-ben iskolagyümölcs programban az általános iskolák 95%-a, míg az iskolatej programban 72% vett részt.
- Csökkent a friss gyümölcsöt árusító büfék aránya, viszont csökkent az előre csomagolt cukorkát, csokoládét, kekszet, nápolyit árusító büfék aránya is. (Országos Iskolai MENZA körkép, 2017)

A felmérésekből kiderült, hogy az évek során javuló tendenciát mutatott a közétkeztetési rendszer, viszont még mindig akadnak hiányosságok, amelyek megoldásra várnak.

## 3. Vizsgálat bemutatása

### 3.1. Hipotézisek

Az általam megfogalmazott hipotézisek a következők:

H.1.: Feltételezésem szerint a nem reggeliző gyerekek száma több, mint a reggelizőké.

H.2.: Feltételezésem szerint az iskolások több, mint fele nem fogyaszt naponta zöldséget és gyümölcsöt.

H.3.: Feltételezésem szerint a naponta gyümölcsötfogyasztók aránya jelentősen több, mint a naponta zöldséget fogyasztóké.

H.4.: Feltételezésem szerint a tanulók kevésbé kedvelik a zöldségeket tartalmazó fogásokat ezzel szemben a kalóriadúsabb tészta és rántott ételeket preferálják.

### 3.2. Vizsgálat célja

Vizsgálatom célja eleinte egy városi és falusi iskola diákjainak a főbb táplálkozási szokásainak, valamint közétkeztetéssel kapcsolatos lényeges kérdéseinek, mint az ételek minőségének, változatosságának, ízletességének és kedveltségének a vizsgálata. Sajnos a falusi iskola diákjai nem megfelelően, illetve több kérdőív nem lett kitöltve, így a városi iskola kitöltéseivel nem összehasonlítható. A nem megfelelő kitöltés okának úgy gondolom számos indoka is lehet. Többek között a nem megfelelő utasítás elolvasása, ezáltal a figyelmetlenség. Így egy kisváros mintáján keresztül nyújtok betekintést a gyermekek táplálkozási szokásaiba.

- Naponta hányszor étkeznek?
- Szoktak-e reggelizni?
- Mit reggeliznek?
- Visznek e magukkal tízórait és/vagy uzsonnát?
- Illetve mit visznek magukkal?
- Változatosnak, ízletesnek gondolják-e a menzán kínált fogásokat?
- Elegendő idejük van-e étkezni?
- Éhesek maradnak-e, illetve van-e lehetőségük repetát kérni?
- Milyen a minősége és kedveltsége az adott ételeknek?
- Kiválasztásra kerül 5 leves, melyek közül bejelölhetik melyeket eszik szívesen.



- Kiválasztásra kerül 19 fő fogás is, melyeket 1-től 5-ig terjedő skálán értékelhetnek, ebből megtudhatom melyek a legjobban, valamint a legkevésbé kedvelt ételek a menzán.
- Megkérdezésre kerül, mely ételük a kedvencük?
- Mely ételt nem fogyasztják el a menzán, de otthon igen?
- Illetve mit hiányolnak?

Az adatgyűjtés egy kaposvári iskola diákjai közt zajlott. Kutatásom alkalmával fontosnak találok a zöldség és gyümölcs fogyasztás feltérképezését. Ezenkívül milyen folyadékot visznek be a szervezetükbe. A kérdőívben 20 kérdés szerepelt.

### **3.3. A vizsgálati minta bemutatása**

Az általam végzett kutatás lebonyolítására a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Honvéd Utcai Tagiskolája biztosított helyet. A következőkben szeretném bemutatni röviden az intézményt. A Honvéd Utcai tagiskola jó hírnek örvend és a szülők körében is népszerű, keresett iskola. Az intézmény 1968-ban nyitotta meg kapuit Kaposváron Somogy vármegye székhelyén. Eleinte az iskola Krénusz János nevét viselte. A rendszerváltást követően sürgetővé vált egy olyan név választása, amely nem kötődik bizonytalan történelmi megítéléshez. 1991 szeptemberétől a Honvéd Utcai Általános Iskola és Speciális Szakiskola nevet viselte, majd 2001-től az iskola újra 8 osztályos általános iskolaként működött, így az intézmény neve újra megújult és a Honvéd Utcai Általános Iskola névre változott. Ezzel még nem ért véget a névváltozás ugyanis 2010-ben anyagi okokból összevonták a kaposvári általános iskolákat, azáltal az összevonást követően az iskola pontos neve Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Honvéd Utcai Tagiskola. 8 évfolyammal rendelkezik 2 párhuzamos osztállyal. A gyerekek az általános képzés mellett 3. osztálytól lehetőségük van emelt szinten idegen nyelvet tanulni, angol és német nyelvterületen. Az intézményben a matematika kiemelt figyelmet kap, így 7. osztálytól képességüknek megfelelően csoportbontásban zajlanak a tanórák. Az osztályok létszáma 21-től 29-ig terjed. Az intézményben jelenleg 16 darab 30-32 fő befogadására alkalmas tanterem várják a diákokat. Egy előadóterem, két számítástechnikaterem, egy technikaterem, nyelvi labor, diáktanterem végezetül két tornaterem áll rendelkezésükre a tanulóknak. Az intézmény épülete ugyan öregszik, de folyamatos felújításokon esik át. A közelmúltban adtak át az iskola udvarán több új játszóeszközt is. Az iskolának nyújtott támogatásokból a tanteremek berendezésének megújítását, a könyvtárat és az ott tanulók szabadidős lehetőségeit támogatják. Az iskola

tálalókonyhával rendelkezik. Az iskola közétkeztetéséről a Kaposvári Humánszolgálati Gondnokság gondoskodik.

A kutatásomat tehát egy olyan iskolában végeztem, ahol tálalókonyha működik. A kérdőívek kitöltése 4. és 6. osztályosok körében zajlott. A kutatást a tagintézményvezető is engedélyezte, valamint szülői hozzájáruló nyilatkozatot is ki kellett tölteniük a szülőknek, amivel engedélyezhették a gyermekük kutatásban való részvételét. A kérdőívek kitöltése 2022 őszén zajlott. Papír alapon tölthették ki a kérdőívet. A kérdőív 20 kérdésből áll. A diákok anonimitása rendkívül fontos volt számomra, a kérdőívek nem tartalmazták a diákok nevét.

A kutatás első fele a tanulók táplálkozására irányul, majd a második részben a közétkeztetéssel kapcsolatos kérdéseket vizsgáltam.

### **3.4 A vizsgálat módszerei**

Az adatgyűjtést kvantitatív módszer jellemezte. A szakirodalmak tanulmányozását követően készítettem el a kérdőívet, melyet a Google kérdőívszerkesztő programban valósítottam meg. 4. és 6. osztályosok körében végeztem a kutatásomat, ezt az osztályok létszáma indokolta, miszerint magas osztálylétszámmal rendelkeznek. Kutatásomat összesen 100 fővel ( $n=100$ ) végeztem, melyből a 4. a osztály létszáma 25 fő ( $n=25$ ), a 4. b osztály létszáma szintén 25 fő ( $n=25$ ), a 6. a létszáma 26 fő ( $n=26$ ), a 6. b létszáma 24 fő ( $n=24$ ). A kérdésekre papíralapon válaszolhattak az iskola diákjai. A 100 kiküldött kérdőívből 100 érkezett vissza. A feldolgozásban segített a Google kérdőívelemző szoftvere, illetve a Microsoft Excel. Az adatok feldolgozása 1 hetet vett igénybe. 20 kérdésre kellett válaszolniuk az iskola tanulóinak. A kérdőívben felváltva alkalmaztam a feleletválasztást, a jelölőnégyzeteket, ezen kívül rövid szöveges választ igénylő kérdéseket is tartalmazott a kérdőívem. Többségben voltak ugyan az egyszerűbb kitöltés érdekében a feleletválasztós és a jelölő négyzetes kérdések. A kérdőív eleje tartalmazza a táplálkozással kapcsolatos kérdéseket, melyhez 8 kérdés tartozik. 12 kérdés, pedig a közétkeztetéssel kapcsolatos.

### 3.5 A vizsgálat eredményeinek bemutatása, elemzése

Az első kérdés a tanulók napi étkezésének számára irányult. A 7. ábrán jól látható az adatok megoszlása. A táplálkozási ajánlások napi négy-öt étkezést javasolnak. A kérdőívet kitöltők 37%-a (37 fő) naponta csak háromszor étkezik, közel ugyanakkora a napi ötször étkezők aránya 31% (31 fő), a diákok 26%-a (26 fő) négyszer étkezik, amely feltételezései szerint leginkább a reggeli elmaradását jelenti. Az ajánlott napi étkezésszámot meghaladók aránya alacsony. A több, mint ötször étkezők csupán a gyerekek 6%-a (6 fő). A táplálkozási ajánlások alapján a napi négy-öt étkezést az általam vizsgált tanulók csupán 57%-a (57 fő) tartja be. Véleményem szerint minden tanulónak be kéne tartani a napi étkezési javaslatot, mivel a megfelelő mennyiségű táplálék elengedhetetlen a fejlődésükhöz. Megoldás lehet több kisebb adag étel fogyasztása.

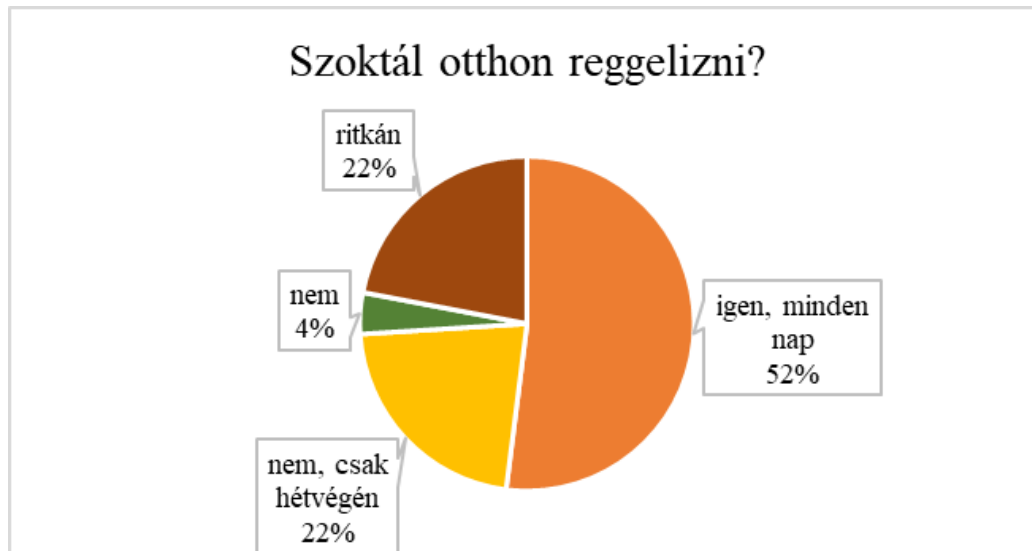


7. ábra: A tanulók napi étkezésének száma

Forrás: Saját szerkesztés

A következő kérdésem a reggelizésre irányult, miszerint szoktak-e otthon reggelizni? A táplálkozási szokások meghatározó pontja a reggeli étkezés. A rendszeres és minőségi reggeli elengedhetetlen az iskolás tanuló számára. A megkérdezettek 52%-a mindennap fogyaszt reggelit, ami pozitív, mivel a kutatások nagyobb részben arra a tényre mutatnak rá, miszerint a gyermekek jóval kevesebb arányban étkeznek mielőtt iskolába indulnak. A tanulók 22%-a viszont csak hétvégén fogyaszt reggelit és szintén 22%-a ritkán, valamint 4%-a nem reggelizik otthon. Továbbra is kedvezőtlen a nem reggelizők aránya. Elmaradásának oka lehet az időhiány

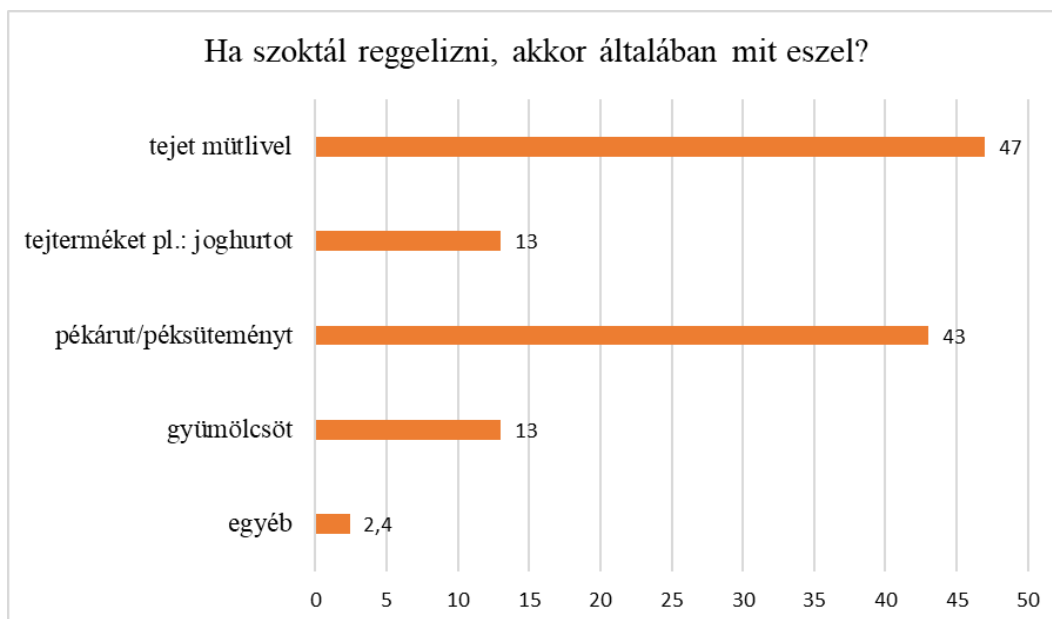
iskolába indulás előtt, valamint a gyerekek többsége jellemzően reggelente nem éhes. Az utóbbi problémára megoldásul szolgálhat az egyszerű és tartalmas reggeli fogyasztása, mint a gyümölcsből, zabból és tejből készült turmix.



8. ábra: A tanulók reggelifogyasztásának százalékos eredménye

Forrás: Saját szerkesztés

A következő kérdésben megkérdeztem a gyerekektől, ha szoktak otthon reggelizni, akkor mit esznek? Többet is bejelölhettek. Az összes tanuló válaszolt a kérdésre. A legnépszerűbb válasz a tej müzslivel volt, amire 47 jelölés érkezett. Ezt követik a pékárúk és péksütemények, melyet 43 diák választott. Az egyéb kategóriát 25-en jelölték be. Ebben a kategóriában népszerűek a tojásételek, a tojásrántotta, és a tükörtojás. Többen írták a turmixot, szendvicset, zabkását és a tejbedarát. A gyümölcsfogyasztást 13-an jelölték be, jellemzően azok, akik turmixot fogyasztanak. Így feltételezem, hogy a turmixot gyümölcsökből készítik. Ugyancsak 13-an jelölték a tejtermékeket, melyek a gyümölcsök mellett a legritkábban előfordulók. Úgy gondolom a tej müzslivel jó választás lehet, de csak akkor, ha jó minőségű gabonapelyhet tesznek a tejhez. A megfelelő reggelizőmüzli gazdag szénhidrátban, fehérjében, rostban vitaminban és ásványi anyagban. Ezt kitudják egészíteni apróra vágott gyümölccsel, így a további vitamin bevitelüket is növelhetik.



9. ábra: *Reggelifogyasztás*

Forrás: Saját szerkesztés

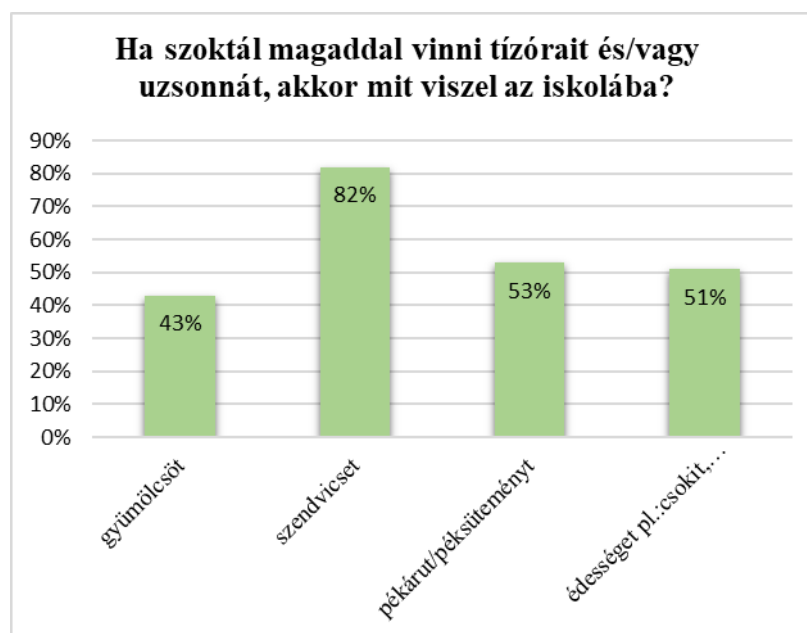
Arra a kérdésemre, hogy visznek-e magukkal tízórait és/vagy uzsonnát az iskolába? A tanulók 84%-a (84 fő) igennel válaszolt. 11% (11 fő) nem visz magával, mert kap az iskolában. 4%-a (4 fő) csak néha, 1% (1 fő) nem visz magával, mert nem eszik tízórait és/vagy uzsonnát. Ezek alapján megállapítható, hogy a gyerekek nem mindig eszik meg az otthonról hozott tízórait és/vagy uzsonnát, hiszen az átlagos napi étkezések számának sokan a napi háromszori étkezést jelölték be.



10. ábra: *A diákok visznek-e magukkal tízórait és/vagy uzsonnát vinni az iskolába*

Forrás: Saját szerkesztés

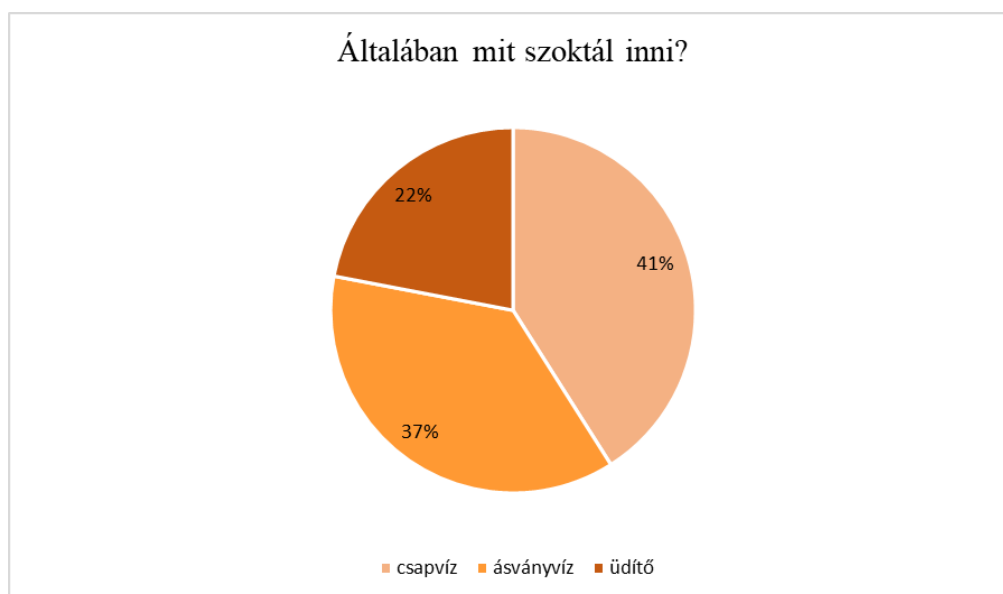
A következő kérdésben válaszolhattak mit szoktak magukkal vinni. Több lehetőséget is bejelölhettek. A kérdésre 96 fő (n=96) válaszolt. A leggyakoribb válasz nem meglepő módon a szendvics volt, amit 79-en (82%) jelöltek be. Ezt követték a pékáruk, péksütemények, melyet 51-en (53%) választottak. Az édességet a diákok közel fele, 49-en (51%) jelölték be. Az utolsó helyen végzett a gyümölcs, melyet 41-en (43%) jelöltek be. Úgy gondolom a szendvics népszerűsége az egyszerűségének köszönhető. Könnyen variálható és laktató. Jó választás lehet az üres kalóriákat tartalmazó pékárukkal szemben. Kedvezőtlen az édességet csomagoló gyerekek aránya. A diákok fele mindennap édességet is visz magával, ezt könnyen lehetne helyettesíteni zabpehelyből készült cukormentes szelettel vagy banánnal.



11. ábra: Milyen ételt visznek magukkal az iskolába

Forrás: Saját szerkesztés

Vizsgálatomban az is érdekelt, milyen folyadékot fogyasztanak a gyerekek. A diákok 41%-a csapvizet iszik. Gyakorlatom során többektől hallottam az okát, márpedig sok család vízsűrő rendszert alkalmaz. Továbbá 37%-a ásványvizet, 22%-a üdítőt visz magával az iskolába. Az intézményben alsó tagozaton nem megengedett a cukros szénsavas üdítők behozatala, így azokon az évfolyamokon gyakran valamilyen teát szoktak magukkal vinni a gyerekek. Megállapítható, hogy a tanulók 78%-a vizet fogyaszt, amely pozitív eredménynek mondható.



12. ábra: *folyadékfogyasztás*

Forrás: Saját szerkesztés

Vizgálatra került a zöldség és gyümölcsfogyasztás gyakorisága. Az intézmény mindennapos gyümölcsprogramban vesz részt, így sokszor alma mindennap jár a gyerekeknek. A gyümölcs minden osztályteremben ki van helyezve és akkor vehetnek belőle, amikor szeretnének. Illetve nincs korlátozva a mennyisége. Számos esetben csomagolhatnak otthonra is. A diákok 38%-a (38 fő) mindennap fogyaszt gyümölcsöt, hetente több, mint háromszor 50%-a (50 fő), valamint egy héten belül kevesebbszer, mint háromszor csupán 12% (12). A zöldségfogyasztás aránya eltér a gyümölcsfogyasztás arányától. Zöldséget a tanulók 31%-a (31 fő) mindennap, hetente több, mint háromszor 49%-a (49 fő). Jelentős azoknak az aránya, egy héten belül kevesebb, mint háromszor fogyasztanak zöldségfélét 20% (20 fő). Ez az adat véleményem szerint aggasztó. A mindennapos zöldség és gyümölcsfogyasztást összehasonlítva megállapítható az a tény, mely szerint gyümölcsöt szívesebben esznek a diákok, mint zöldséget. A 13. ábrán látható az összehasonlítás. A jelenlegi táplálkozási ajánlások szerint naponta legalább három alkalommal ajánlatos zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. Azonban a tanulók nagyobb része naponta sem fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt. A magasabb vitamin és ásványianyag bevitel érdekében apróra vágva készíthető belőlük saláta, illetve saslik.

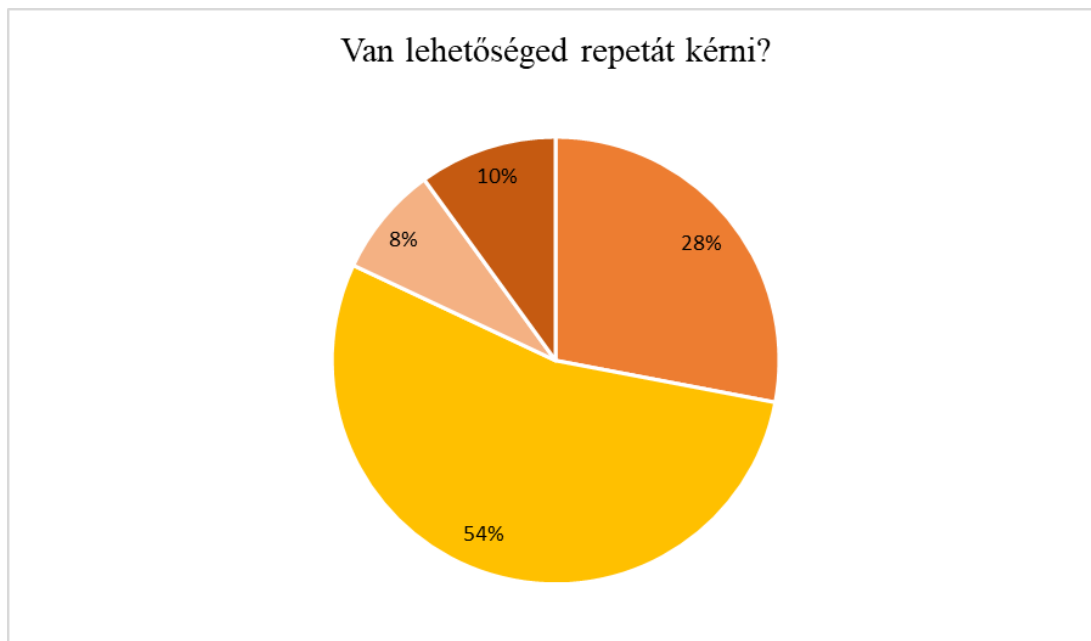
	<b>gyümölcsfogyasztás</b>	<b>zöldségfogyasztás</b>
<b>mindennap</b>	38%	31%
<b>hetente több, mint 3x</b>	50%	49%
<b>egy héten belül kevesebb, mint 3x</b>	12%	20%

13. ábra: gyümölcs és zöldségfogyasztás gyakorisága

Forrás: Saját szerkesztés

Kutatásom során elemzésre került a menzán kínált ételek mennyisége. Az étkezés után éhes maradsz-e kérdésre a válaszadók több, mint fele (56%, 56 fő) csak néha lakik jól, 32% (32 fő) nemmel válaszolt és csupán 12% (12 fő) marad éhes étkezés után. Ennek az oka is megkérdezésre került. 61-en (n=61) válaszoltak. Kivételével nélkül mindenki azt fogalmazta meg, hogy nem ízlik neki az étel, 1 főnek ez mellett néha kevés az adag. A 14. ábra azt mutatja be, hogy a tanulók hány százalékának van lehetősége újabb adag ételt kérni, ha éhes marad. A kitöltők 54%-a (54 fő) kérhet még, de nem szokott. 28%-nak (28 fő) van lehetősége újabb adag ételt kérni. 10% nem szokott újabb adag ételt kérni, de jó lenne, ha lenne rá lehetősége. 8% (8 fő) nem szokott még egy adag ételt kérni, nem érzi ennek szükségességét. Meglátásom szerint sokszor félnek visszamenni és újabb adag ételt kérni. Ennek oka az osztálytársakban keresendő, mivel előfordulhat csúfolódás a repeta kérése miatt. A megoldás a pedagógusok kezében van, a repeta igénylésével, illetve a menzai ételek pozitív megítélésével segíthetik kezelni ezt a problémát.





14. ábra: A repeta kérésének lehetősége

Forrás: Saját szerkesztés

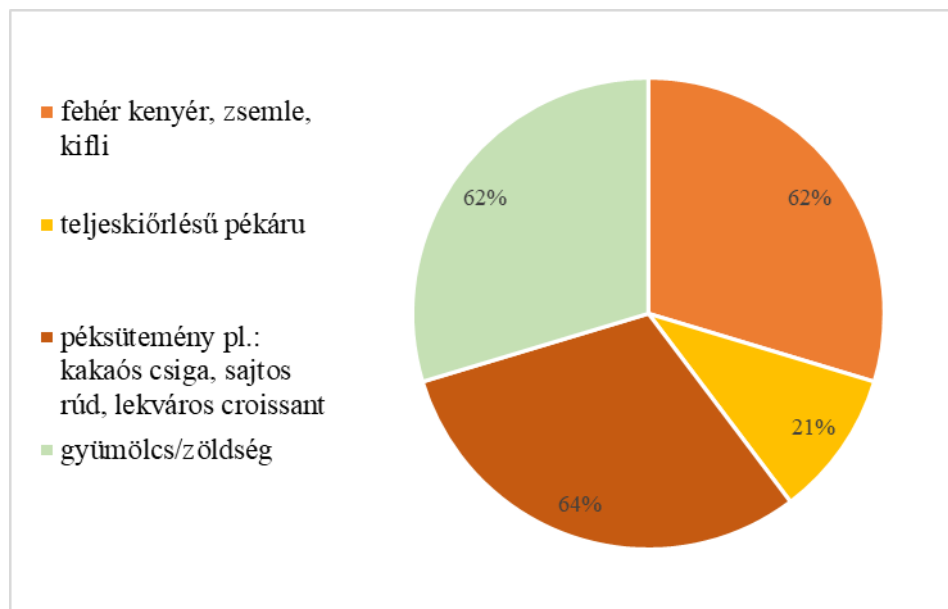
Az ételek mennyiségi vizsgálatát követően azok minőségét és kedveltségét elemeztem. Elsőként az ételek sósságát, ízletességét vizsgáltam. A 100 főből 49% (49 fő) érzi elég sósnak és ízletesnek a menzán kínált ételeket. 36% (36 fő) csak ritkán, 15% (15 fő) nemmel válaszolt. Az ételek ízletessége, fűszerezése eltér a megszokott ízeiktől. Ennek eredményeképpen alakulhat ki az a probléma, mely szerint a kínált fogásokat sokszor íztelennek érzik. Véleményem szerint otthon sokkal inkább főzünk fűszeresebben, ízletesebben, mint ami a közétkeztetőknek megengedett. Ennek érdekében a szülő is változtathat, a kevesebb ízesítő használatával. A közétkeztető használhatna minél több zöld fűszert.

Az ételek változatosságát vizsgálva 93 fő (93%) válaszolt igennel és csupán 7 fő (7%) gondolja úgy, hogy nem változatosak a menzán kínált ételek. Ez az arány kedvező.

A közétkeztetés során felmerül az időhiány, miként nem elegendő az étkezésre szánt idő. Ezért érdeklődve elemeztem ki az idővel kapcsolatos adatok. Megállapítható, ez a probléma nem igaz az általam választott iskolára. 92 fő (92%) válasza alapján elegendő és csupán 8 fő (8%) vélekedik ellenkezőleg. Az intézmény diákjainak elegendő idő jut az étkezésre, ide értendő a tízórai, ebéd, valamint az uzsonna.

Következő kérdésben arra voltam kíváncsi, mely ételeket fogyasztják szívesen a menzai tízórai és uzsonna során. A kérdésre 98-an (n=98) válaszoltak. Több válaszlehetőséget is bejelölhettek. A 15. ábrán jól látható a péksütemények kedveltsége, melyet a kitöltők 64,3%-a (63 fő) jelölt be, ezt szorosan követik megegyezően 62,2%-kal (61 fő) a fehér kenyerek,

zsemle, kiflik, valamint a gyümölcsök, zöldségek. A teljeskiőrlésű pékáruk kedveltsége nagyon alacsony, mindössze a diákok 21,4%-a (21 fő) fogyasztja szívesen. Ezek alapján megállapítható a teljes kiőrlésű termékek kapják a legrosszabb minősítést. Ezzel ellentétben a péksütemények kedveltsége a legmagasabb. Feltételezésem szerint a teljeskiőrlésű pékáruk kedveltségét befolyásolja a savanyú utóíze, melyhez nincsenek hozzászokva. A felmérésből kiderül a hagyományos liszttel készült termékek a népszerűbbek. A kedveltségüket befolyásolja a már kialakult szokásaik, ízlésük, miszerint a szendvicset is fehér liszttel készült zsemlével, kenyérral készítik el. Megoldás lehet a fokozatosság, mely alapján először csak hetente egyszer, majd minél többször kínálni a teljeskiőrlésű termékeket. A pékáruk népszerűségét jól mutatja a 14. ábrán a kakaós csiga kedveltségének értékelése, mely 4,5-ös átlaggal végzett.

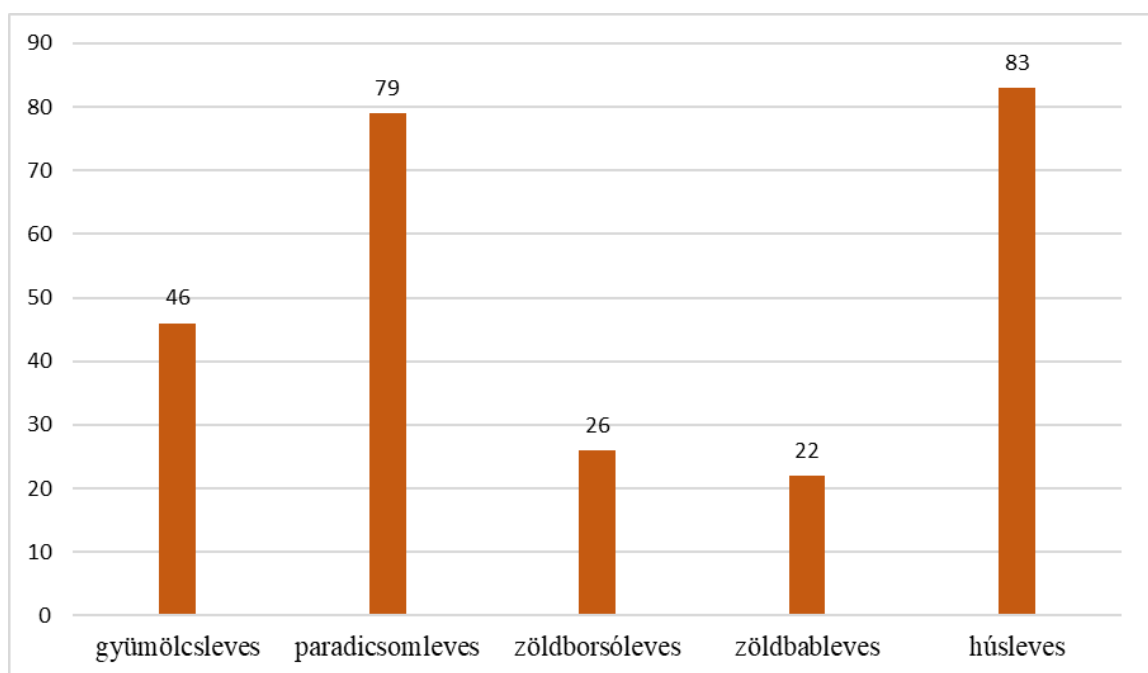


15. ábra: *tízórai és uzsonna fogyasztási kedveltsége*

Forrás: Saját szerkesztés

Ezt követően kiválasztottam 5 levest a közétkeztető étlapjáról, majd a diákok bejelölhették mely leveseket fogyasztják szívesen. Többet is jelölhettek. 98 fő (n=98) válaszolt a kérdésre. 2 fő üresen hagyta, melynek oka lehet, hogy nem fogyasztanak levest. A kiválasztott levesek közül a legtöbbet bejelölt a húsleves, melyet 83 fő (84,7%) kedvel. A húslevest követi a paradicsomleves 79 kedveléssel (80,6%). Harmadik helyen végzett a gyümölcsleves, melyet 46 fő (46,9%) választott. A zöldborsóleves 26 fő (26,5%) jelölte be. Végül a legkevesebb jelölést a zöldbableves kapta, csupán 22 fővel (22,4%). A húsleves népszerűsége a családi

hagyományokra is visszavezethető, mint a vasárnapi ebéd elengedhetetlen része. Feltételezésem szerint a paradicsomleves fokozott kedveltsége az édes ízének köszönhető. A legkisebb népszerűségnek a zöldséglevesek örvendenek. Az alacsony kedveltségének betudható, miszerint otthon kevesen esznek zöldségekből készült leveseket. Kedveltségük érdekében először a zöldségeket kell megkedveltetni a tanulókkal, mely a zöldségekről tartott ismertető által és a belőlük készült ételkóstolókkal megvalósítható lenne. Sokan visszautasítóak, nekik kedvező lehet egy olyan ételhez kapcsolni, amit már szeretnek és szívesen fogyasztanak.



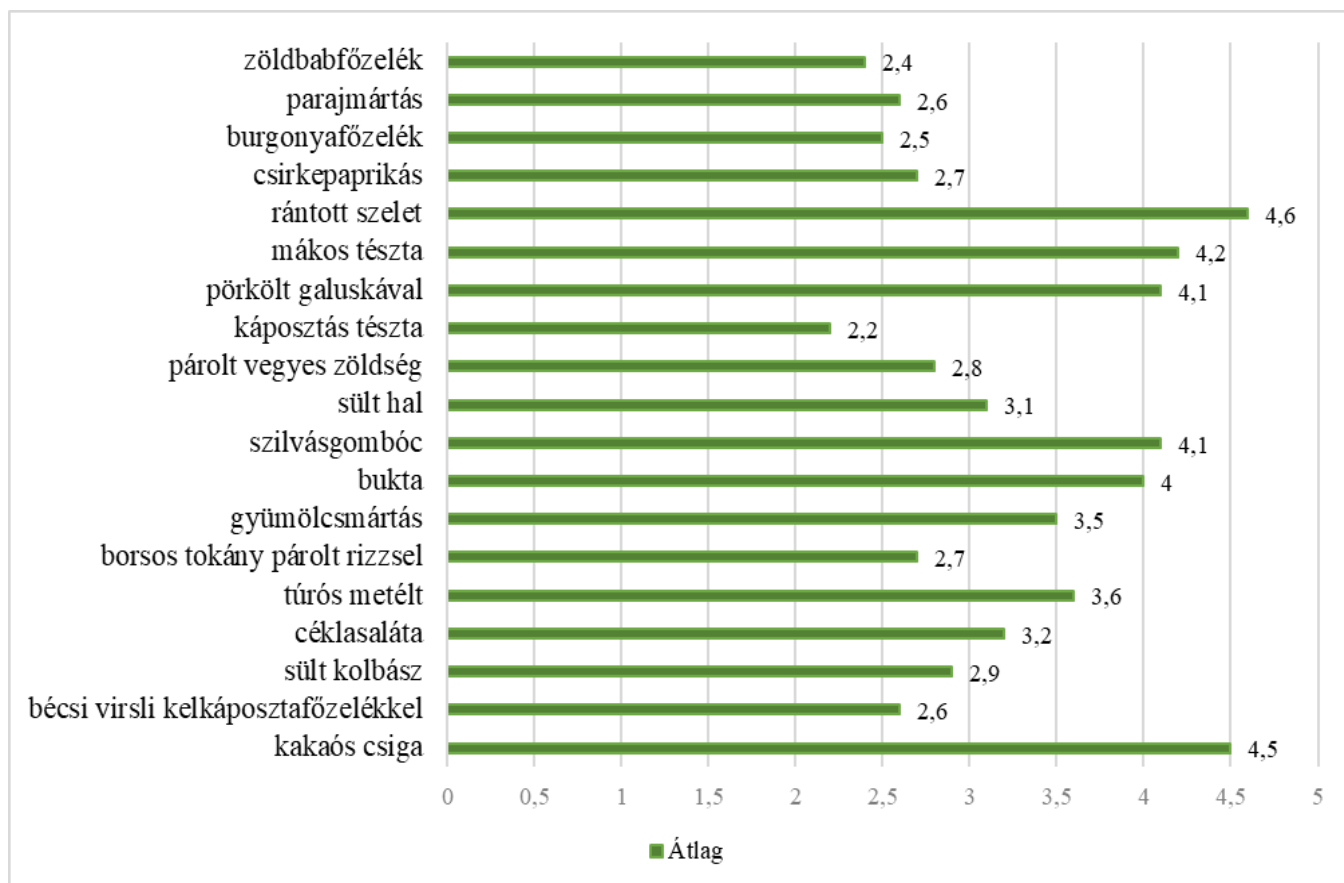
16. ábra: Kiválasztott levesek népszerűsége

Forrás: Saját szerkesztés

A továbbiakban véletlenszerűen választottam ki 19 fogást a közétkeztető étlapjáról, mind a hagyományos magyar konyha elemei, mind az egészségesnek nyilvánított ételek közül. Ezen ételek kedveltségét vizsgáltam a diákok körében. Ennek eredményét a 17. ábra szemlélteti. Megállapítható, hogy az egészségesnek tartott ételek, mint a főzelékek, sült hal, párolt zöldség és további zöldségeket tartalmazó fogások közül valamennyi étel a kevésbé, vagy az alig kedveltek közé sorolható.

Az alig kedvelt, 3-as átlag alatti ételek közé tartozik a káposztás tészta (2,2), mely a legkevésbé kedvelt, ezt követi a zöldbabfőzelék (2,4), a burgonyafőzelék (2,5), a parajmártás (2,6), a csirkepaprikás (2,7), majd szintén 2,7-es átlaggal a borsos tokány párolt rizzzel, ezt

szorosan követi a párolt vegyes zöldség (2,8), végül az alig kedvelt ételek sorát a sült kolbász (2,9) zárja. A középmezőny részét képezi a sült hal (3,1), a céklasaláta (3,2), a gyümölcsmártás (3,5), végül a túrós metélt (3,6). A kedvelt ételek sorát a bukta (4,0) kezdi meg, ezt követi a szilvásgombóc (4,1), a pörkölt galuskával (4,1), valamint a mákos tészta (4,2). A legkedvelt étel a rántott szelet (4,6). A főételek esetében az édes tésztaételeket, a ragus, illetve sült húsokat tartalmazó ételeket kedvelik a diákok.



17. ábra: Kiválasztott ételek kedveltsége

Forrás: Saját szerkesztés

Az alig kedvelt, 3-as átlag alatti ételek közé tartozik a káposztás tészta (2,2), mely a legkevésbé kedvelt, ezt követi a zöldbabfőzelék (2,4), a burgonyafőzelék (2,5), a parajmártás (2,6), a csirkepaprikás (2,7), majd szintén 2,7-es átlaggal a borsos tokány párolt rizszel, ezt szorosan követi a párolt vegyes zöldség (2,8), végül az alig kedvelt ételek sorát a sült kolbász (2,9) zárja. A középmezőny részét képezi a sült hal (3,1), a céklasaláta (3,2), a gyümölcsmártás (3,5), végül a túrós metélt (3,6). A kedvelt ételek sorát a bukta (4,0) kezdi meg, ezt követi a szilvásgombóc (4,1), a pörkölt galuskával (4,1), valamint a mákos tészta (4,2). A legkedvelt

étel a rántott szelet (4,6). A főételek esetében az édes tésztaételeket, a ragus, illetve sült húsokat tartalmazó ételeket kedvelik a diákok. Megfigyelhető a zöldségeket tartalmazó ételek alacsony kedveltsége. Álláspontom szerint ez kedvezőtlen, mivel táplálkozásuk alig tartalmaz zöldségeket. Ezzel szemben a kalóriadús tészta és ragus, sült húsokat népszerűsítik a diákok többsége. Megoldás lehet a közétkeztető számára úgy belecsempészni a zöldségeket az ételbe, ahogy nem feltűnő. A bolognai spagettibe reszelt cukkinit, répát tudnának elbújtatni, mely az ízén nem érződne. Feltételezésem szerint a magas arányban kedvelt fogások otthon is népszerűek. Valamint a kevésbé kedveltek közé tartozók otthon sem gyakoriak. A probléma az otthoni étkezésben keresendő, egyre több család választja az ételrendelést, ami megkönnyíti a hétköznapiakat. Viszont ez kedvezőtlenül hat a gyerekek táplálkozási szokásaira.

Felsorolásra került, melyek azok az ételek, melyeket menzai étkezés során nem, de otthon szívesen fogyasztanak a tanulók. A válaszadók közül akad olyan, aki a főzelékféléket, többek között a zöldbabfőzeléket, cukorborsófőzeléket, parajmártást és a burgonyafőzeléket fogyasztja otthon szívesebben. A tésztafélék közül felsorolásra került, a túrós metéltet, a mákos, valamint a káposztás tészta. A válaszok között szerepelt még a gyümölcsmártás, a paradicsomleves, a csirkepaprikás, a rántott szelet, a sült hal, valamint a párolt vegyes zöldség is. Kiderül, a főzelékfélék otthon népszerűek. Nézőpontom szerint ez pozitív visszajelzés, mivel többen is esznek zöldségekből készült fogásokat, legfőbbképp főzelékeket. Fény derül a főzelékek kedveltségére, sokan csak a menzán nem kérik, ezzel szemben a szülő által készültet szívesen látja a tányérján. Úgy gondolom ennek az alapanyagok minősége és ízletessége lehet az oka.

A válaszadóknak kérdésként tettem fel, mely étel a kedvencük a menzán kínált fogások közül. A 18. ábra jól szemlélteti a diákok válaszait. A bolognai spagetti került a legtöbbször említésre, továbbá a rántott szelet, a rántott hal és a húsleves szintén a kedvencekhez tartozik. Az egészséges táplálkozásban részt vevő ételek közül egyet sem soroltak fel. Nem található a felsoroltak között zöldségeket tartalmazó fogások, mint a párolt zöldség, zöldséglevesek, saláták. Azon ételek, amelyek a kedveltségi vizsgálatnál jó helyen zártak megjelennek a kedvencek közt is, mint a bukta, szilvásgombóc, kakaós csiga, mákos tészta és rántott szelet. Megállapítható, hogy a hagyományos magyar konyha elemeit, jobban kedvelik, mint az egészségesnek mondott ételféleségeket. Melynek oka szintén a családi táplálkozáshoz vezethető vissza.



18. ábra: Menzán fogyasztott kedvenc ételek

Forrás: Saját szerkesztés

Utolsóként felmértem azokat az ételeket, amelyeket a gyermekek szívesen fogyasztanak, de a menzán nem készítenek el őket. A kérdésre mind a 100 tanuló választott. Több válaszlehetőséget is írhattak. A legtöbben, a tanulók 92%-a sült burgonyát írta, ezt követte 90%-kal a pizza, majd 87%-kal a hamburger, 75%-kal a gyros, 58%-kal a rántott sajt, 56%-kal a hot dog, 31%-kal a palacsinta és végül 29%-kal a fánk. A válaszok alapján észrevehető, miképp egyre népszerűbb a nyugati típusú táplálkozás, vagyis a tápanyagszegény, egészségtelen, kalóriadús ételek fogyasztása. Ezzel szemben, pedig az egészséges, tápláló ételek egyre inkább háttérbe szorultak. Az eredmények által az a feltételezésem, miszerint otthon ezeket az ételeket eszik a legtöbbször. A menza kedveltsége érdekében célszerű lehet a kívánság hét bevezetése. Mely alapján egy hétig főtkezesek esetében a tanulók által kívánt ételeket készítenék el. Ez a megoldás időigényes. Hiszen, ha a közétkeztető jó minőségű hamburgert szeretne elkészíteni, akkor házilag kell elkészíteni a zsemlet és pogácsát is. Úgy gondolom a gyermekek érdekében megérné.

### 3.6. Az eredmények összevetése a hipotézisekkel

Ebben a részben szeretném bemutatni, összegezni szakdolgozatom kutatási részét és összehasonlítani az általam megfogalmazott hipotézisekkel.

**H.:1.** A nem reggeliző gyerekek száma több, mint a reggelizőké. Az állításom nem igazolódott be, hamis. A diákok nagyobb arányban étkeznek mielőtt iskolába indulnának. Viszont a tanulók 48%-a nem, vagy csak ritkán reggelizik otthon. Figyelemre méltó ez az eredmény, mert számos kutatás rámutatott arra a problémára, miszerint a reggeli étkezés jelentős esetben elmarad, pedig a nap első táplálkozásának lényeges szerepe van. Többek között a rendszeres és minőségi reggeli jótékony hatást fejt ki a mentális egészségre, illetve pozitív hatással van a kognitív képességekre, viselkedésre, a figyelem intenzitására, ezáltal befolyásolja az iskolai teljesítményt is. Úgy gondolom a kutatásom eredménye pozitív. Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap a reggelizés kérdése és nagy hangot kapnak elmaradásának következményei. Ezáltal minél több szülő gondoskodik gyermeke étkeztetéséről, mielőtt iskolába indul. További növekedés érdekében jó megoldás lehet a reggelizés bevezetése egyszerű könnyen elkészíthető reggelivel. Végső megoldásként, ha nincs idő otthon elfogyasztani célszerű elcsomagolni.

**H.:2.** Az iskolások több, mint fele nem fogyaszt naponta zöldséget és gyümölcsöt. Ez a feltételezésem beigazolódott, igaz. A mindennapos gyümölcsprogram ellenére, melyben az iskola részt vesz, csupán a tanulók 38%-a fogyaszt mindennap gyümölcsöt és 31%-a zöldséget. A mindennapos zöldség és gyümölcsfogyasztásnak rendkívüli szerepe van, hiszen biztosítja a természetes vitaminforrásokat. Az alacsony gyümölcs és zöldségfogyasztásnak egyik oka lehet, hogy nem felszeletelve, elkészítve tudják magukhoz venni. Illetve többen is a csokoládét választják desszertnek étkezés után, pedig ezt könnyen helyettesíthetnék gyümölcssel. A vitaminok fogyasztási gyakorisága érdekében megoldás lehet a felszeletelés, apróra vágás, esetleg saláták, saslikok elkészítése. Az apróra vágott gyümölcsöt és zöldséget szívesebben választják. Kisebb étkezéseként jól beilleszthető a napi étrendbe, de a gyümölcs reggelire a gabonapehelyhez keverve is kitűnő vitaminforrásként szolgál. A zöldségek szendviccsel jól kombinálható alapanyagként működnek.

**H.:3.** A naponta gyümölcsfogyasztók aránya több, mint a naponta zöldséget fogyasztóké. Az állításom beigazolódott. A diákok 31%-a eszik naponta zöldséget, míg 38%-a gyümölcsöt. Ennek okaként a gyümölcs édes ízét feltételezem, illetve könnyebben beillesztik az étkezésekbe. A kevesebb zöldségfogyasztásnak véleményem szerint két oka lehet: a

gyümölcsök édeskés ízük miatt kedveltebbek, másrészt kalóriadúsabbak, mint a zöldségek, így önálló étkezésekként egyszerűbben alkalmazható. A gyakoribb fogyasztás érdekében megoldásul szolgálhat, a már említett apróra vágás. Valamint szendvics mellé vagy szendvicsben is jól megállja a helyét. A főételekben is könnyen elrejtethető aprított és reszelt formában.

**H.:4.** A tanulók kevésbé kedvelik a zöldségeket tartalmazó fogásokat, ezzel szemben a kalóriadúsabb tészta és rántott ételeket preferálják. Az állításom beigazolódott. Az ételek kedveltségének vizsgálatánál a főzelékfélék kevésbé kedveltek, ezzel ellentétben a kalóriadús buktával, szilvásgombóccal, mákostosztával és rántott szelettel. A kedvenc ételek megnevezésénél sem jelennek meg zöldséget tartalmazó ételek, illetve a levesek kedveltségénél is a zöldségleveseket szeretik a legkevésbé. Ennek oka a családi étkezésekhez, hagyományokhoz vezethető vissza. Az otthon készült étel különbözik a menzán kínált fogásoktól, amit sokszor nehezen fogadnak el. Napjainkba sok esetben, már nem csak a különböző ízvilággal van probléma, hanem azzal, hogy otthon nem találkoznak olyan típusú étellel, amit a menzán felszolgálnak. Egyre kevesebb családban kerül az asztalra tápanyagdús fogás. Megoldásként szolgálhat, ha a kedvelt ételekbe elrejtjük a zöldségeket, például a bolognai spagetti paradicsomos ragujába zöldségek is kerülnének, sárgarépa, cukkini. Továbbá a családi étkezések terén változások szükségesek, melyben visszaszorítják a zsírdús, kalóriadús fogásokat.

Kevés gyereknek van otthon szerzett ételismerete, ezáltal a közétkeztetőnek a szerepe megismertetni az ételt, ezenfelül az egészséges táplálkozást a diákokkal. Az új ételek bevezetésénél fontos a fokozatosság elve, különösen a teljeskiőrlésű pékárúknál. A teljes kiőrlésű pékárut nehezebben fogadják el a tanulók, ezért lehet jó ötlet először csak heti egyszer kínálni, majd fokozatosan növelni.

Az új termékek bevezetésénél célszerű lehet egy tájékoztató elkészítése az adott ételről, hogyan néz ki, milyen jótékony hatásai vannak, miért hasznos. Ez felkelheti a tanulók figyelmét. Általános probléma az új termékek rendszeres elutasítása, ezért megoldás lehet valami olyan ételhez kötni, amit szeretnek. A brokkolit könnyen össze lehet kapcsolni a tésztához és a sajthoz, így jött létre több menzán is a sajtos brokkolis tészta, ami népszerű lett a gyerekek körében. További jó ötlet lehet a zöldség és gyümölcsfogyasztás növelési érdekében, a pácika emberek, illetve gyümölessaláta készítése. Szendvicseknél célszerű lehet a más forma használata, a formára vágás. Esetleg a szendvicsek saját maguk által elkészítése. 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.



## 4. Összegzés

Szakedolgozatomban az általános iskolások táplálkozási szokásait vizsgáltam. Napjainkban egyre inkább folytatunk egészségtelen, nem megfelelő táplálkozást, ezáltal már nem csak a felnőtteknél jelennek meg az egészségtelen életmódból származó betegségek. Ezáltal a ráhatás miatt minél kisebb korban el kell kezdeni kialakítani az egészséges életmódhoz szükséges szokásokat. A gyermek- és ifjúságkorban megszerzett tudás a legtartósabb, ezért a megelőzést már a korai szakaszban javasolt megkezdeni. Köztudottan a kisgyermek szokásait az elsődleges szocializációs közeg, a család, illetve a másodlagos szocializációs közeg, az iskola alakítja ki és befolyásolja azt. Az egészséges táplálkozás érdekében született meg a 37/2014. (IV. 30.) EMMI közétkeztetési rendelet.

Szakedolgozatomban vizsgálatának célja a gyermekek táplálkozási szokásainak, különös tekintettel a reggeli fogyasztásának, illetve a zöldség- és gyümölcsfogyasztás gyakoriságának felmérése. Továbbra vizsgálatra kerültek közétkeztetéssel kapcsolatos főbb kérdések és vélemények. A nagyobb hangsúlyt a különböző ételek kedveltségére irányítottam. A közétkeztetés fontos szerepet tölt be a gyerekek életében, hiszen szinte mindennap találkoznak vele. Kutatásom megalapozásaként bemutattam az egészséges táplálkozáshoz szükséges tápanyagokat, táplálkozási ajánlásokat, illetve táplálkozási vizsgálatokat. Szakirodalmi áttekintésem további részében részletesen bemutattam a közétkeztetést, annak alakulását és szabályozását.

Kutatásomban választ kaptam milyen táplálkozási szokásokkal rendelkeznek a tanulók. Valamint arra, milyen a menza minősége, változatossága, mennyisége és kedveltsége.

A felmérések elkészítéséhez 20 kérdést tartalmazó kérdőívet használtam. A kérdések között szerepelt feleletválasztós, jelölőnégyzetes, illetve rövid szöveges választ is adhattak az iskola diákjai. Helyszínül a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Honvéd Utcai Tagiskolája szolgált, ahol 100 tanuló, 4. és 6. osztályosok körében került sor a kitöltésre, mely papíralapon történt.

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 reggelizés hiánya koncentrációs zavarhoz, tanulási nehézséghez vezethet. Ennek érdekében javasolt lenne a reggelizés bevezetése egyszerű, könnyen elkészíthető étellel. Folyadék tekintetében az üdítő háttérbe szorul és a csapvizet, ásványvizet részesítik előnyben. Zöldséget és gyümölcsöt a tanulók kevesebb, mint fele eszik mindennap,

a leggyakoribb válasz a heti több, mint háromszori zöldség és gyümölcsfogyasztás. Növelése érdekében célszerű lehet a saláták, saslikok készítése. Érdekes eredmény mely szerint a mindennapos gyümölcsfogyasztás gyakoribb a zöldségfogyasztásnál. A zöldségfogyasztás fokozás érdekében javasolt a szendvics mellé apróra vágva csomagolni. A főtt ételekbe elrejtteni, reszelt vagy aprított formában, szószókba 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 repeta lehetőségével. A fogásokat szinte mindenki változatosnak ítélte meg. A válaszokból megtudhattam, az étkezésre szánt idő rövidege nem okoz problémát. 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. Ennek oka a családi étkezési szokásokba keresendő. A családi étkezések terén változások szükségesek, melyben visszaszorítják a zsírdús, kalóriadús fogásokat. Előnyben részesítik a friss, vitaminban és rostban gazdag alapanyagokból készült ételeket.

A vizsgált tanulók válaszai nagymértékben tükrözik korunk egyik legnagyobb problémáját, a nem megfelelő táplálkozást. Kevésbé népszerűek az egészséges friss alapanyagokból készült fogások, ezzel szemben a bő zsírban sült, szénhidrátban gazdag ételeket kedveltek. A kialakult eredményhez jelentősen hozzájárul a családi minta. Az egészséges táplálkozás kialakítása abban az esetben lehet hatékony, ha tanulók ízlésének alakítása érdekében mind a közétkeztető, mind a szülő együttműködést mutat. 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.

## Irodalomjegyzék

37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet - a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. Hatály: 2017.IV.13. – 2018. XII. 31.

[https://net.jogtar.hu/getpdf?docid=A1400037.EMM&targetdate=20170413&printTitle=37/2014.\(IV.+30.\)+EMMI+rendelet](https://net.jogtar.hu/getpdf?docid=A1400037.EMM&targetdate=20170413&printTitle=37/2014.(IV.+30.)+EMMI+rendelet) [2023. 04. 21.]

Bakacs M., Kaposvári C., Nagy B., Varga A., és Zentai A. (2018). Országos iskolai MENZA körkép 2008. Budapest: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet.

<https://ogyei.gov.hu/dynamic/Orszagos-iskolai-MENZA-korkep-2017-181212-2-web.pdf> [2023.04.21.]

Bakacs M., Martos É., Schreiberné Molnár E., és Zentai A., (2014). Országos iskolai MENZA körkép 2008. Budapest: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet.

[https://ogyei.gov.hu/dynamic/oeti\\_forms/menza2013.pdf](https://ogyei.gov.hu/dynamic/oeti_forms/menza2013.pdf) [2023.04.21.]

Báti A. (2014): Paradicsomlevestől a fürjtojásig. A gyermekétkeztetés néprajzi vizsgálata budapesti példa nyomán, ETHNO-LORE: A Magyar Tudományos Akadémia Néprajzi Kutatóintézetének Évkönyve 31: pp. 201 – 259.

Báti A. (2020) Menzareformok és szabályozások lehetőségei ma Magyarországon. *Fiatal Történészek Folyóirata*, 72. pp. 25 – 47.

Báti A., Umbrai L. (2020): Népkonyhán enni Budapesten. Verziók és averziók a közétkeztetés történetéből (1860–1939), ETHNO-LORE: A Magyar Tudományos Akadémia Néprajzi Kutatóintézetének Évkönyve 37: pp. 55 – 96.

Beke Sz. (2021) Egészségfejlesztés, tudatos táplálkozás kialakítása a mindennapokban a közétkeztetési szolgáltatáson keresztül. In.: Gál Ferenc Egyetem Tudományos Folyóirata, 14 (1). pp. 102-119. <https://doi.org/10.54230/Delib.2021.1.102>

Bujdosó Z., Kerekesné Mayer Á., Ujvári K. (2012): *Gasztronómia a vendéglátásban*. Károly Róbert Főiskola, Budapest.

Csicsay A. (2002): *Iskolatörténet*, Lilium Aurum, Dunaszerdahely. 93.

Dóczi I. A. és Fritz P. (2011) Szabadgyökök és antioxidánsok. *rekreacio.eu*, 1 (4). pp. 26 – 30. <https://doi.org/10.21486/recreation.2011.1.4.2>

Greiner E., Dánielné Rózsa Á., Kovács V. A. (2009). Országos iskolai MENZA körkép 2008. Budapest: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet.

[https://ogyei.gov.hu/dynamic/oeti\\_forms/menza2008.pdf](https://ogyei.gov.hu/dynamic/oeti_forms/menza2008.pdf) [2023. 04. 21.]

Gyöngyösi K. (2008): Az iskolai egészségfejlesztés vizsgálata az étkezés alapján, Pedagógiai szemle: Pedagógiai folyóiratok 2008 8/9.

Hidvégi P., Bíró M. (2015). A rekreáció elmélete és módszertana 2.: Egészségfejlesztés; Eszterházy Károly Főiskola. 25p

[https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/45/dd/1/egeszsegfejlesztes\\_584c74551ebad.pdf](https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/45/dd/1/egeszsegfejlesztes_584c74551ebad.pdf) [2023. 04. 21.]

Huszka P., Dernóczy-Polyák A.; Egészséges táplálkozás, trendek- Táplálékok az egészségért. Győr; Tompos Anikó. "Kitekintések - 25 éves a győri közgazdászoképzés": Kautz Gyula Emlékkonferencia. 2015. 11p

Ivancsóné Horváth Zs. – Kőmíves Cs. (2020) | A közétkeztetésben részt vevő általános és középiskolás diákok táplálkozási vizsgálata Győr és Mosonmagyaróvár agglomerációjában. Tér-Gazdaság-Ember, 2020/ 1. 8. 59 – 75.

Jámbor Balázs (1998): A gyermekélelmezés egészségtana. In.: Borvendég M., Jámbor B., Szabó P.; Egészségtan. Kaposvár. Dávid Oktatói és Kiadói Bt, pp. 181 – 191.

Kiss A., Soós S., Lakner Z., & Tompa O. (2022). Egészséges táplálkozásra nevelés, mint érték közvetítés az iskolában. Iskolakultúra, 32(2), 3–20.

<https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2022.2.3>

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ): OKOSTÁNYÉR®. Budapest. 2016. [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/04/okostanyer\\_20160414.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/04/okostanyer_20160414.pdf) [2023. 04. 21.]

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ); (2005): Ajánlás a helyes táplálkozás és életmód elveinek elsajátításához, korszerű és egészséges iskolai büfé.

<https://mek.oszk.hu/08200/08258/08258.pdf> [2023. 04. 21.]

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ); (2020): OKOSTÁNYÉR® – Új magyar táplálkozási ajánlás. <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> [2023. 04. 21.]

Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. In: Magyar pedagógia: a Magyar Tudományos Akadémia Pedagógiai Bizottságának folyóirata, (102) 1. pp. 11 – 29. [http://misc.bibl.u-szeged.hu/13975/1/mp\\_2002\\_001\\_6307\\_011-029.pdf](http://misc.bibl.u-szeged.hu/13975/1/mp_2002_001_6307_011-029.pdf) [2023. 04. 21.]

- Mihálydy K., Erdélyi-Sipos A., Nagy B., és Martos É. (2014). Az egészséges közétkeztetés népegészségügyi jelentősége – A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról szóló 37/2014 (IV. 30.) EMMI rendelet. Új diéta, 23. évfolyam, 5.szám, 22 – 25.
- Mikulán R. (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. In: Új Pedagógiai Szemle, 2013. (63.évf.) 7- 8.sz. 48 – 69.
- Németh B. és Fritz P. (2021) Táplálkozási ajánlások fejlődése, gyakorlati használatának lehetőségei, 11 (1). pp. 8-12. <https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.1.1>
- Rodler I.: Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan. Budapest. Medicina Könyvkiadó. 2005. 548 p
- Rodler I.: Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. Budapest. Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2004. 30p
- Schaub G. és Bácsi K. (2011) Táplálkozási szokások nemzetközi összehasonlítása 10–12 éves gyermekek körében. Iskolakultúra, 11 (10-11). pp. 138 – 146.  
[http://real.mtak.hu/56750/1/EPA00011\\_iskolakultura\\_2011\\_10-11\\_138-146.pdf](http://real.mtak.hu/56750/1/EPA00011_iskolakultura_2011_10-11_138-146.pdf) [2023. 04. 21.]
- Szabó P. B.: Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás. TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014. 101 p
- Szűcs Zs.: Az egészséges táplálkozás mint hosszú távú prevenció program: OKOSTÁNYÉR 6-17 éves gyerekeknek. In.: Magyar Tudomány, 180. évf. 5. sz. 2019. 12 p.  
[https://epa.oszk.hu/00600/00691/00188/pdf/EPA00691\\_mtud\\_2019\\_05\\_688-699.pdf](https://epa.oszk.hu/00600/00691/00188/pdf/EPA00691_mtud_2019_05_688-699.pdf) [2023. 04. 21.]
- Szűcs Zs.: OKOSTÁNYÉR-új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. In.: Egészségfejlesztés, LVII. évfolyam, 2016. 4. szám, 3 p. doi: 10.24365/ef.v57i4.80
- Varga M.: Táplálkozás, a helyes étkezési szokások kialakítása. Az élelmezés egészségügyi követelmények, az étkezés, az élelmiszerek kezelésének szabályai. Budapest. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. 2008. 32 p.
- Várkonyi-Nickel R. és Greiner E. és Varga-Nagy V. (2019) Hagyomány, globalizáció, előírás. A gyermek közétkeztetés társadalomformáló szerepének vizsgálata a XX. században; ETHNO-LORE: A Magyar Tudományos Akadémia Néprajzi Kutatóintézetének Évkönyve (36). pp. 123 – 144.

WHO: Global Health Observatory Data, NCD Morbidity and Mortality,  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (Elérve: 2023.  
04. 21.)

Zentai A., Mihálydy K., Varga A. (2018): A közétkeztetési rendelet hatásai a fiatalok  
étkeztetésére. A magyar gyermekek és fiatalok életmódja táplálkozás, testmozgás és lélek, 93  
– 95. [https://tetplatform.hu/wp-content/uploads/2019/03/TET\\_Feher\\_Konyv\\_2.pdf](https://tetplatform.hu/wp-content/uploads/2019/03/TET_Feher_Konyv_2.pdf) [2023. 04.  
21.]

## Ábrajegyzék

1. ábra: Ivancsóné Horváth Zs. – Kőmíves Cs. (2020) | A közétkeztetésben részt vevő általános és középiskolás diákok táplálkozási vizsgálata Győr és Mosonmagyaróvár agglomerációjában. Tér-Gazdaság-Ember, 2020/ 1. 8. 59 – 75.
2. ábra: Meleg S. (2018) Ajánlások – történeti áttekintés  
[https://alimento.blog.hu/2018/07/23/ajanlasok\\_torteneti\\_attekintes](https://alimento.blog.hu/2018/07/23/ajanlasok_torteneti_attekintes) [2023. 04. 21.]
3. ábra: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ); (2020): OKOSTÁNYÉR® – Új magyar táplálkozási ajánlás. <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> [2023. 04. 21.]
4. ábra: Országos Tisztifőorvosi Hivatal; A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás közétkeztetők számára. Budapest, 2011.
5. ábra: Várkonyi-Nickel R. és Greiner E. és Varga-Nagy V. (2019) Hagyomány, globalizáció, előírás. A gyermek közétkeztetés társadalomformáló szerepének vizsgálata a XX. században; ETHNO-LORE: A Magyar Tudományos Akadémia Néprajzi Kutatóintézetének Évkönyve (36). pp. 123 – 144.
6. ábra: Várkonyi-Nickel R. és Greiner E. és Varga-Nagy V. (2019) Hagyomány, globalizáció, előírás. A gyermek közétkeztetés társadalomformáló szerepének vizsgálata a XX. században; ETHNO-LORE: A Magyar Tudományos Akadémia Néprajzi Kutatóintézetének Évkönyve (36). pp. 123 – 144.

## Melléklet

### Táplálkozási szokásokkal és a közétkeztetéssel kapcsolatos kérdések vizsgálata

Sziasztok! A kérdőív kitöltése önkéntes és név nélküli, a válaszadók személyisége nem azonosítható be! Kérlek töltsétek ki az alábbi kérdőívet, ezzel segítve egyetemi munkámat! Lesz olyan kérdés is, ahol több válaszlehetőséget is megadhattok! Köszönöm!

1. 1. Hányszor szoktál enni egy nap?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 több, mint 5

2. 2. Szoktál otthon reggelizni?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen, minden nap  
 ritkán  
 nem  
 nem, csak hétvégén



3. 3. Ha szoktál reggelizni, akkor általában mit eszel?

*Válassza ki az összeset, amely érvényes.*

- tejet müzslivel
- gyümölcsöt
- pékárut/péksüteményt
- tejterméket pl.:joghurtot
- egyéb (írd le):

4. 4. Szoktál tízórait és/vagy uzsonnát vinni magaddal az iskolába?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen
- nem, mert kapok az iskolában
- nem, mert nem eszek tízórait és/vagy uzsonnát
- néha

5. 5. Ha szoktál magaddal vinni tízórait és/vagy uzsonnát, akkor mit viszel az iskolába?  
Többet is jelölhetsz!

*Válassza ki az összeset, amely érvényes.*

- gyümölcsöt
- szendvicset
- pékárut/péksüteményt
- édességet pl.: csokit, müzliszeletet, kekszet

6. 6. Általában mit szoktál inni?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

ásványvizet

csapvizet

üdítőt

7. 7. Milyen gyakran eszel zöldséget? (pl.: sárgarépa, cékla, sóska, saláta stb.)

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

mindennap

hetente több, mint 3x

egy héten belül, kevesebb, mint 3x

8. 8. Milyen gyakran eszel gyümölcsöt? (pl.: alma, banán, körte, szilva, málna stb.)

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

mindennap

hetente, több, mint 3x

egy héten belül, kevesebb, mint 3x

9. 9. A menzai étkezés után éhes maradsz-e?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

igen

nem

néha

10. 10. Ha az előző kérdésre igennel válaszoltál, akkor mi ennek az oka?

---

11. 11. Van-e lehetőség repetát kérni a menzán?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

igen

van lehetőségem, de nem szoktam

nem, és nincs is rá szükségem

nem, de jó lenne

12. 12. Kellően sósnak és ízletesnek érzed-e az ételeket?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

igen

nem

csak ritkán

13. 13. Az ételek változatosak?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

igen

nem

14. 14. Elegendő idő van-e a tízórára, az ebéd és az uzsonna elfogyasztására?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

igen

nem

15. 15. Tízórai és uzsonna során mely ételeket fogyasztod szívesen? Többet is jelölhetsz!

*Válassza ki az összeset, amely érvényes.*

fehér kenyér, zsemle, kifli

teljeskiőrlésű pékáru

péksütemény pl.: kakaós csiga, sajtos rúd, lekváros croissant

gyümölcs/zöldség

16. 16. Jelöld be azokat a leveseket, amelyeket szívesen elfogyasztasz a menzán! Többet is jelölhetsz!

*Válassza ki az összeset, amely érvényes.*

zöldbableves

zöldborsóleves

paradicsomleves

gyümölcsleves

húsleves

17. 17. Jelöld, hogy mennyire kedveled az adott ételeket a menzán! 1= egyáltalán nem 5= teljes mértékben

Soranként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5
<b>zöldbabfőzelék</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>parajmártás</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>burgonyafőzelék</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>csirkepaprikás</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>rántott szelet</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>mákos tészta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>pörkölt galuskával</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>káposztás tészta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>párolt vegyes zöldség</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>sült hal</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>szilvágombóc</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>bukta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>gyümölcsmártás</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>borsós tokány párolt rizzsel</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>túrós metélt</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>cékla saláta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>sült kolbász</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>bécsi virsli kelkáposztafőzelékkel</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>kakaóscsiga</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 18. Az előbb felsoroltak közül van olyan étel, amit a menzán nem fogyasztasz el, de otthon igen? Ha igen mi az? pl.: sült hal, párolt zöldség stb..

---

19. 19. Mi a kedvenc ételed a menzán? pl.: bolognai spagetti, rántott szelet, rántott hal, paradicsomos húsgombóc stb..

---

20. 20. Milyen ételeket hiányolsz a menzán? Melyiket szeretnéd fogyasztani, de nem szokták elkészíteni?

---

## NYILATKOZAT

Alulírott Mozsgai Babett (FKYHV3), a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, tanító szak nappali/levelező\* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem\*

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.

  
Hallgató

## KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Mozsgai Babett (hallgató Neptun azonosítója: FKYHV3 ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom<sup>1</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem\*<sup>2</sup>

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens

## NYILATKOZAT

### a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Mozsgai Babett  
A Hallgató Neptun kódja: FKYHV3  
A dolgozat címe: Az általános iskolások táplálkozásának vizsgálata  
A megjelenés éve: 2023  
A konzulens tanszék neve: Dávid János, Szakdidaktikai Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

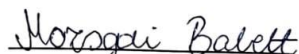
Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.

  
Hallgató aláírása