

SZAKDOLGOZAT

Trapp Csilla
tanító

Kaposvár
2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Tanító Szak

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 1-4. ÉVFOLYAMÁN

Belső konzulens: Dávid János

főiskolai docens

Készítette: **Trapp Csilla**

OHQD1X

levelező tagozat

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet

Szakdidaktikai Tanszék

Kaposvár

2023

Tartalomjegyzék

2.	BEVEZETÉS	4
3.	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	7
3.1.	Egészségnevelés története az iskolában	7
3.2.	Mit jelent az egészség?.....	8
3.3.	Az egészséges táplálkozás alapvető tényezői.....	10
3.4.	Rendszeres testmozgás előnye és a köznevelési törvény jelentősége	11
3.5.	Táplálkozási problémák kialakulása és következményei.....	13
3.6.	Elsődleges szocializációs közeg szerepe az egészségnevelésben	14
3.7.	Iskolai egészségnevelés, a pedagógus személyisége és példamutatása	15
3.8.	Gyermekkori túlsúly és elhízás okai és következményei.....	16
3.9.	A média hatása a gyermekek étkezési szokásaira	19
3.10.	Víz vagy cukros üdítő?	20
3.11.	Kisgyermekek étkezési szokásai otthon és az iskolában	21
3.12.	Programok és lehetőségek az egészségnevelésre az oktatási intézményekben	22
4.	ANYAG ÉS MÓDSZER	24
4.1.	Programok használta a dolgozathoz és a grafikonok készítéséhez	24
4.2.	Eszközök és módszer a dolgozat készítéséről.....	24
4.3.	Felmérés készítés adatai	25
5.	A TÉMA GYAKORLATI VIZSGÁLATA.....	26
5.1.	Vizsgálatok jellege	26
5.2.	Felmérések eredményei, kiértékelések.....	27
6.	ÉRTÉKELÉS	39
6.1.	Vizsgálatok kiértékelése	39
6.2.	Hogyan hasznosítható az eredmény?.....	40
6.3.	Javaslatok, hogy miként lehetne javítani a helyzeten	40
7.	ÖSSZEFOGLALÁS	41
	Irodalomjegyzék	42
	Melléklet.....	46

1. BEVEZETÉS

Napjainkat a rohanó életmód jellemzi és egyre inkább az tapasztalható, hogy ennek igen komoly következményei lehetnek, ha nem történik változás. Az emberek többsége nem figyel az egészségére, nem érdekli, mit és mennyit eszik, mozgásszegény életmódot folytat.

Szakedolgozatomban szeretném bemutatni és megvizsgálni, mennyire fontos e téma kifejtése és megtalálni az okokat, melyek az egészségtelen életmódhoz vezetnek. Majd felmérésben szeretném bemutatni, hogy a pedagógusok mennyire tartják fontosnak az egészséges életmódot és miként segítik a tanulókat.

Úgy gondolom, az egészséges életstílus kialakításához kulcsfontosságú, hogy már egészen kisgyermekkorban tudatosítsuk, melyek azok az életek, amelyek nélkülözhetetlenek szervezetünk számára és melyek azok, amelyeket érdemes elkerülni.

Az általános iskolában hosszú éveket töltenek a gyerekek, ezért az egészség hosszú távú megőrzéséhez szükség van az egészségtudatos magatartás kialakítására. Az évek során rengeteg inger éri őket, amely befolyásolja személyiségüket, viselkedésüket, szokásaikat. Így azt gondolom, hogy ez az időszak az, amikor segíthetjük, támogathatjuk és nevelhetjük őket. Egy pedagógus személyiségével és példamutatásával tudja legjobban segíteni a diákokat, abban, hogy megtalálják a helyes utat.

Azért választottam ezt a témát, mert leendő pedagógusként fontosnak tartom, hogy a tanulók megkapják a megfelelő tájékoztatást az egészséges táplálkozásról és a jó példát tudják követni.

Azért szeretnék a témával komolyabban foglalkozni, mert személyesen tapasztaltam, hogy a diákok mennyire egészségtelenül táplálkoznak. Ez rendkívül meglepő és megdöbbentő volt számomra. 2022. január elejétől a COVID oltás hiánya miatt több pedagógust is elküldtek a helyi általános iskolából, ekkor kerestek fel engem, hogy napközis tanítóként dolgozzam addig, amíg nem jöhet vissza a táppénzen levő pedagógus. Második osztályban tanítottam és velük töltöttem a mindennapokat. Ekkor szembesültem azzal a ténnyel, hogy a gyerekek rengeteg édességet, chipset és cukros italokat fogyasztanak. A főétkezések között fogyasztják ezeket a termékeket, így amikor eljön az ebédidő és beülnek az iskola ebédlőjébe, rendszerint nem eszik meg az ebédet és a teli tányérokat visszaviszik. Majd egy óra elteltével éhesek, ilyenkor pedig előveszik a szülők által csomagolt édességeket és chipseket.

Sajnálatos módon tapasztaltam, hogy a szülők rendszeresen küldik a gyerekekkel az édességet, a chipset és a két literes cukros üdítőket. Mivel az iskolai büfében korlátozásra

kerültek ezeknek a termékeknek a forgalmazása, így is megoldják a tanulók, illetve a szülők, hiszen otthonról elhozzák az elegendő mennyiségű egészségtelen táplálékot.

Elengedhetetlen számomra, leendő pedagógusként a szülőkkel együttműködve, ezt a kialakult szokást megváltoztassunk és amennyire lehetséges, a helyes útra vezetni a fiatalokat. Elsőként azt tartom a legfontosabbnak, hogy a szülőkkel megbeszélni, miért meghatározó a gyerekek életében az egészségtudatos magatartás kialakítása és hosszú távon milyen következményekkel járhat ennek elhanyagolása és érdektelensége.

Ehhez szükséges a pedagógus példamutatása és a program bevezetése a diákok életébe. Akkor érhetjük el célunkat, ha megfelelő motivációval és segítséggel támogatjuk a szülőket és a tanulókat. Az eredményességet nagyban befolyásolja a pedagógus hitelessége, példamutatása és nyitott személyisége.

Szeretnék mélyebben megismerkedni, azokkal az irodalmakkal, tanulmányokkal és folyóiratokkal, amelyekben foglalkoztak a témával. Ezáltal jobban megismerkedem az ország egész területén folyó vizsgálatok adataival. Feltérképezhetem a gyerekek helyzetét, hogy teljes egészében átlássam az általam választott téma egészét.

Dolgozatomat azért érdemes elolvasni, mert a szakirodalmi áttekintésben azokat az anyagokat válogattam össze, amely az egészséges táplálkozással kapcsolatos fontos témákat tartalmazza, dolgozza fel. Kifejtettem a felmerülő problémákat, amelyeket már sokan vizsgáltak. Rengeteg tanulmány foglalkozik a gyermekek elhízásának okaival. Ki és mi a felelős azért, hogy ennyire egészségtelenül táplálkoznak a mai fiatalok.

Kérdőívemet az alsó tagozatos tanítók részére készítettem el. Felmerésemben azt vizsgálom, az a célom, hogy megtudjam, a pedagógusok mennyire figyelnek a tanulók étkezési szokásaikra. Mit tesznek azért, hogy egészségesebben táplálkozzanak, valamint jobban odafigyeljenek-e arra, mit fogyasztanak. Kérdéseim arra irányulnak, a tanítóknak fontos-e, hogy példát mutassanak és mennyire ügyelek a diákok táplálkozási szokásaira. Az iskolában mennyire tartják fontosnak, hogy foglalkozzanak a témával tanórákon és tanórákon kívül. Milyen módszerekkel segítik őket a helyes út megtalálásában. A példamutatás és az egészséges életmódra nevelés milyen eredményt mutat, mi tapasztalható a tanulók étkezésében. Felmerésemben arra vagyok kíváncsi, hogy az iskolában engedélyezik-e, a tanulók édességet és cukros üdítőt fogyasszanak. Ez azért nagyon fontos kérdés, mert az engedélyezés negatív irányba terelheti őket. Célom, hogy megtudjam, a pedagógusok mennyire figyelik a diákok ebédeléskor elfogyasztják-e az ételt. Ennek azért van jelentősége, mert megtudhatjuk, mennyire érdekli a gyermekek étkezése. Ugyanúgy, mint a reggeli fogyasztás is nagyon lényeges. A tanító tisztában legyen vele, hiszen éhesen a gyerekek nem

tudnak kellőképpen figyelni a tanórákon. Nyomon követi-e az étkezési szokásait, érdekli-e, mikor és mit fogyaszt a tanuló. Egészségnevelés céljából együttműködnek-e a szülőkkel, és ha igen, akkor milyen módszerrel tudják segíteni őket abban, hogy gyermekeik jobban figyeljenek táplálkozásukra. Szeretném megtudni, a tanítók hány százaléka érzi azt, hogy jelezni szükséges, ha egy diákján észleli a helytelen táplálkozás jeleit, illetve bármilyen probléma felmerül.

Ezekre a kérdésekre azért keresem a választ, mert abban az intézményben, ahol eltöltöttem néhány hónapot, sajnálatos módon azt tapasztaltam, hogy egyáltalán nem foglalkoztak a gyerekek táplálkozásával. Nem figyeltek arra, mit és mikor esznek, isznak.

A kérdőív eredménye megmutatja, a pedagógusok mennyire figyelnek a diákok étkezési szokásaira. Mit tesznek annak érdekében, hogy segítsék őket a megfelelő táplálkozás kialakítására.

Az irodalmak áttanulmányozása után azt tapasztaltam, hogy az általam vizsgált témát még nem kutatták, így új adatokat mutathatok be.

Dolgozatomban ismertetem, hogy a felmérésemet hány fővel végeztem és milyen felosztásban voltak. Kifejtem, a grafikonok szerkesztéséhez és a vizsgálatához milyen módszert használtam. Ezt követően ismertetem, milyen jellegű saját vizsgálatok voltak és annak milyen eredményei születtek. Majd összefoglalom a kiértékelt eredményeket és kirészletezem, a pedagógusok részéről mi az, ami változást igényelne. Végül pedig, mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a helyzet javuljon.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Egészségnevelés története az iskolában

Meleg Csilla úgy véli, hogy az egészséges életmódra nevelés és egészségmegőrzés nem csak manapság, hanem régen is igen fontos szerepet töltött be a pedagógusok, nevelők életében. Ekkor még kissé másképp tekintettek a témára, mivel az étkezési szokások is teljesen különböztek a maitól. Ennek ellenére nélkülözhetetlen volt a tájékoztatás és az egészségnevelés téma kifejtése és tudatosítása a tanulóknban és a szülőkben (Meleg 2002).

Elsősorban azonban az elsődleges szocializációs szintér feladata lenne, hogy megfelelő tájékoztatást adjon, illetve példát mutasson (Szekeresné Szabó, Breitenbach, Polyák, Figler és Prémusz, 2013). Azonban sok esetben sajnálatos módon elmarad, így a köznevelési intézmények azok, akik a legjobb tudásuk szerint vonják be az oktatásba ezt a fontos témát. Az egészségmegőrzés azért jelentős, mert a gyermek egész életére kihat e nevelési forma és ennek a tudatában éli, irányítja az életét (Kiss, Soós, Lakner és Tompa 2022).

„Az iskola és az egészség réges-régen kapcsolatba került egymással, de a pedagógia és az egészségügy összefonódása első között Virchow 1866-os javaslatában jelent meg, aki kiemelte a kötelező iskoláztatás és az iskola-egészségügy szükségességét (Kertai, 1999). A közegészségügy atyjának, Pettenkofernek a munkássága hazánkra is jelentős hatással volt; hazai követője, Fodor József fő feladatánaként a Közegészségtani Intézetek megalapításában, és ezen ismeretkör egyetemek oktatási palettáján való megjelenésében működött közre.”¹

Magyarországon 1876-ban jelent meg az első népiskolai törvény, ekkor természetrajz tantárgy keretein belül oktatták az életmóddal kapcsolatos tudásanyagokat (Tigyné Pusztafalvi 2013).

Ackermanné Kelő Kamilla úgy fogalmaz, hogy elengedhetetlen volt a megfelelő tájékoztatás, melyet a lehető legjobb módon igyekeztek nyújtani az oktatásba építve. Arra törekedtek, minél könnyebben történjen a befogadás és a gyerekek életének részévé váljon az egészség óvása. Ekkor még nem volt központi téma a helyes táplálkozás, a mozgásszegény életmód, hanem teljesen más irányba összpontosult a figyelem. A XIX. században óvakodni kellett a különböző vírusok, gombák és baktériumok elszaporodásától. Ezért szükséges volt a megfelelő tisztálkodás megtanítása, rögzítése, majd ennek helyes alkalmazása. A

¹ Karácsony Ilona: Egészségről az iskolában – felvilágosítástól a fejlesztésig. Képzés és gyakorlat, 2018.16. évf. 1. sz. 107-108. p.

¹ Nemzeti Jogszabálytár [2022. 11. 29.] >URL: <https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00>

pedagógusok úgy vélték, akkor tekinthető eredményesnek a munka, ha a gyermekben kialakul a szokás és alkalmazza a tanultakat élete folyamán (Ackermanné Kelő 2006).

Fodor József hatására megkezdődött az egyetemeken az iskolaorvosi képzés, valamint az iskolaorvosok megkezdtek munkájukat a középiskolákban, ezzel segítve a tanulókat. Azonban voltak, akik nem álltak e megoldás mellett. Nehéznek bizonyultak az orvosi szakszavak és a diákoknak könnyebb a pedagógus előadásával megérteni. Szükségesnek vélték a szülők bevonását is, hiszen így sokkal könnyebb a befogadás. Az előadások és gyakorlati példák segítették őket abban, hogy miként éljenek egészségesen, mire figyeljenek a személyes higiéniánél, valamint a betegségek felismerése nagyon fontos volt (Ackermanné Kelő, 2006 és Aszmann, Mezei, Andrásovszky 2017).

Úgy gondolom, Ackermanné Kelő Kamilla írásában teljes felvilágosítást nyújt a XIX. század egészségnevelés bevezetéséről és láthatjuk, miként változott ez az évek folyamán. Láthatjuk, akkor még a betegségtől való óvintézkedések voltak előtérben. Mára azonban a tanulók életében az egyik legnagyobb probléma a nem megfelelő táplálkozás és a túl sok energia bevitel, melynek következménye a túlsúly.

A „2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről”² szülő törvény kimondja, hogy a köznevelési intézmények kötelessége, a gyerekek mindenre kiterjedő egészségnevelésben részesüljenek. Meghatározó az életükben a testi-lelki jólét biztosítása, valamint, hogy egészséges felnőtté váljanak. Ezért fontos, hogy megkapják az intézményektől a megfelelő tájékoztatást, oktatást, így segítve az egészséges jólét biztosítását (Petőné Csima 2012).

2.2. Mit jelent az egészség?

Az egészségfogalomnak több meghatározásával találkozhatunk az irodalmak között. Többségük hasonló, azonban megjelent egy modernebb értelmezés is, melyet David Seedhouse, angol filozófus fogalmazott meg (Barabás 2006).

„Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét.”³

³ Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Alapismeretek pedagógusok számára. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt., 2006. p. 12.

„Az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólét állapotaként (WHO megfogalmazása 1946-os: Az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, s nem csupán a betegség vagy a fogyatékosság hiánya) vagy olyan fizikai és mentális egyensúlyként, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes társadalmi szerepeinek a megvalósítására.”⁴

„Az egészség megléte a környezethez való viszonyulásunk jól működtetett rendszere. Az egyensúly megteremtése az egyéni életvezetésen túl függ azoktól a környezeti tényezőktől, amelyek különböző mértékben, különböző súllyal határozzák meg cselekvési lehetőségeinket.”⁵

Vitrai József úgy vélte, az egészséget több tényező is befolyásolja, melyet két fő részre oszthatunk: egyén és a környezet hatása. Előbbihez sorolhatjuk az öröklött biológiai tulajdonságokat, melyek testi és lelki alapvonások és betegségek iránti fogékonyság. Az egyén egészségi állapota, az egészségmagatartása, mely függ a táplálkozási szokástól, a rendszeres testmozgástól és a felmerülő helyzetek kezelésétől. A szerzett tulajdonságok, melyeket az életünk folyamán ismerünk meg és tapasztalunk. Végül a társadalmi helyzet, ami kiterjed az anyagi helyzetünkre és a társadalomban elért sikerekre. A környezet hatása pedig, milyen az egészségügyi ellátórendszer, amely tőlünk független. A fizikai környezetünk nagyban befolyásolja életkörülményeinket. Hol és milyen körülmények között élünk, milyen a munkahelyi környezetünk, valamint a szabadidőnk hasznos eltöltésre szánt minőségi idő. A pszicho-szociális környezet felel a lelki egészségért, a megfelelő kapcsolatok kialakulásáért (Vitrai 2011).

Véleményem szerint Vitrai gondolatai teljes egészében lefedték, mely tényezők befolyásolják az egészséget és ennek összetettsége többértű. Tehát az egészséges ember az, aki jól érzi magát testileg és lelkileg egyaránt, és mindent megtesz annak érdekében, hogy az egészségét megtartsa a külső környezeti és egyéni hatások mellett.

Az egészségi állapot állandóan változik, mert folyamatos külső hatások érnek bennünket, melyekhez tudunk, vagy nem tudunk alkalmazkodni a tőlünk független okok miatt (Petőné Csima 2012).

⁴ Meleg Csilla 2006 Az iskolai egészségnevelés koncepcionális keretei. In: Bárdossy, I., Forray, R.K. & Kéri, K., 2006. Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez I. Bárdossy, R. K. Forray, & K. Kéri, eds., Pécs: Bölcsész Konzorcium pp. 191-212.

⁵ Gritz-Győry Zsuzsanna: Egészségfejlesztés. Budapest: Műszaki Könyvkiadó, 2018. p. 27.

2.3. Az egészséges táplálkozás alapvető tényezői

Egészséges táplálkozás fogalma alatt sokfélét olvashatunk. Gyöngyösi Katalin szerint az egészséges táplálkozás az, ami az egyén számára a legmegfelelőbb (Gyöngyösi 2008).

Koroknay Zsuzsa és Pfau Christa írásában olvashatjuk, a kiegyensúlyozott táplálkozás legfontosabb tényezője a rendszeres zöldség - és gyümölcsfogyasztás. Ezek minden szükséges ételmi rostokat, antioxidánsokat, növényi szterolokat, flavonoidokat tartalmaznak, amely a szervezet számára nélkülözhetetlen (Koroknay, Pfau 2020).

Erdős Márta úgy véli, az emberek többsége, ha „egészséges ételt” fogyaszt, akkor megfelelően táplálkozik. Azonban ez nem teljesen megfelelő kijelentés, hiszen azok az ételek, amelyeket megvásárolhatunk minden fogyasztható. A lényeg pedig, miből mennyit fogyasztunk. Ha változatosan étkezünk és figyelünk a mennyiségre, az arányokra, akkor érhetjük el, hogy szervezetünk minden szükséges tápanyagot megkap (Erdős 2014).

A különböző eltérő vélemények közül úgy gondolom, Erdős Márta megállapítása a legmegfelelőbb. Egyetértek vele, azzal, hogy a változatos étrend elengedhetetlen. Az az ideális, ha a gyerekek megismerkednek minél több élelmiszerrel, a vegyes étrend kialakítása meghatározó. A mértékletesség betartására pedig nagy figyelmet kell fordítani, mivel ez kulcsfontosságú a táplálkozásunkban az elhízás elkerülése érdekében.

Az embernek szüksége van megfelelő mennyiségű és minőségű ételre, ahhoz, hogy szervezete normálisan és egészségesen működjön (Gyöngyösi 2008).

Fehérné Mérey Ildikó szerint különösen fontos az egészséges táplálkozás a gyerekek számára, hiszen testi és szellemi fejlődésükhöz szükséges. A fiatalok nagy része válogatós és kevés ételt fogad el és épít be mindennapjaiba. Lényeges, hogy minél több étellel és ízvilággal találkozzanak már fiatal korban. Ezáltal változatos étrendet lehet kialakítani számukra, mely a felnőttkorukat is meghatározza (Fehérné Mérey 1999). Érdeemes figyelni a gusztusos terítésre, hiszen ez fokozza az étvágyat és az eddig el nem fogadott ételek is lehetnek ellenállhatatlanok (Csutor 1998).

Ha változatos étrendet szeretnénk kialakítani, akkor az alapvető élelmiszereket szükséges beépítenünk. Zöldségfélék, kenyér és gabonafélék, rizs és tészták, húsok, tejtermékek, olajos

magvak és gyümölcsök, melyet a táplálkozási piramisban is láthatunk (Falus 2015). Ezen irodalmakban is azt olvashatjuk, miszerint az elődleges célunk az egészséges táplálkozás kialakításában az legyen, hogy változatos étrendet alakítsunk ki magunk számára. Így a szervezetünk számára minden szükséges tápanyagot biztosítunk (Rajcsik 2017).

Az étkezések során nagyon fontos, hogy ügyeljünk a mértékletességre és rendszerességre. Egyes ételekből ne fogyasszunk kiemelkedően sokat, inkább alakítsunk ki egy egységes rendszert az étkezéshez, hiszen ez elengedhetetlen az egészséges életmód fenntartásához (Fekete 2020).

Lehetőség szerint az olajok és zsírok használatát célszerű mellőzni, hiszen az ezekben sült húsok rengeteg zsírt felszívnak, melyek az ételben is maradnak. Érdemes olaj és zsír helyett választani a forró levegős sütőket, valamint a párolást és gőzölést előnyben részesíteni (Gyöngyösi 2008).

A nassolásokra rendkívül fontos odafigyelni, főleg a gyerekeknél, mivel ők azok, akik legjobban hajlamosak a mértéktelen fogyasztásra. Hetente egy-két alkalommal elegendő az édesség fogyasztása és ezek is mindig a főétkezések után történjenek (Korbuly és Pécsi 2017).

Gyümölcsök fogyasztása igen jelentős, hiszen ezekben is rengeteg vitamin, ásványi anyag és rostanyag található, ami a szervezet számára elengedhetetlen (Barabás 2005 és Kósa 2015). Ha kellőképp figyelünk az étkezésünkre, rendszeresen és változatosan táplálkozunk, valamint ügyelünk a mértékletességre, akkor szervezetünk meghálálja a törődést. Immunrendszerünk megerősödik, ezáltal sokkal könnyebben megbirkózik a különböző betegségekkel is (Fehérné Mérey 2014).

2.4. Rendszeres testmozgás előnye és a köznevelési törvény jelentősége

Az egészséges étkezés mellett, ugyanakkor fontos megemlíteni azt is, hogy szervezetünknek szüksége van a rendszeres testmozgásra, hiszen ez hozzá tartozik a megfelelő testsúly fenntartásához. Az ideális testsúly fenntartása mellett számos előnye van a mozgásnak (Bíró, Kubányi és Shenker Horváth 2019).

A mozgás a mentális egészséget támogatja, erősíti a csontokat körülvevő izmokat, a cukorbetegség és a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésére szolgál (Orosz, Mayer és Lukács 2014).

A „2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről”⁶ szóló törvény kimondja, hogy az oktatási intézményekben kötelező a heti öt napos testnevelésóra. Ezzel segítik az iskolákat abban, hogy a fiatalok megértsék miért fontos a rendszeres testmozgás. Megtapasztalják a fizikai aktivitás jótékony hatásait. A testmozgáshiánynak súlyos következményei lehetnek az egész testünkre és a lelkünkre egyaránt (Mikulán 2013). Ezek a következmények a szervezetre nagyon rossz hatással vannak, hiszen egyre több manapság a depressziós és stresszes ember. Mindemellett szív-és érrendszeri betegségek, anyagcsere betegségek és mozgásszervi betegségek kialakulását okoz a mozgásszegény életmód (Somhegyi, Nanszákné Cserfalvi 2005).

A 2012-ben elfogadott köznevelési törvény, azért volt nagyon jelentős Magyarországon, mert ugrásszerűen megemelkedett a túlsúlyos tanulók száma. Ha nem történik változás a fiatalok életmódjában, akkor komoly következményekkel kell szembenézni. A legfontosabb, hogy a minél előbb szükségessé válik ennek a problémának az orvoslása, mert azok a kisgyermek, akik túlsúlyosak, igen nagy valószínűséggel lesznek felnőtt korukra elhízottak (Takács 2017).

Úgy gondolom, a szakirodalmak világossá tették, hogy manapság a rohanó hétköznapi közepette az emberek többségének nincs ideje a mozgásra vagy nem szánja rá az idejét. Ennek ellenére próbáljunk meg a mindennapjainkba beépíteni minimális testmozgást, mert így együtt lesz teljes, hogy törődünk és vigyázunk a testünkre, az egészségünkre.

A helyes táplálkozás és testmozgás mellett nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel a szervezet számára, hiszen testünk nagy része víz. Itt nagy hangsúly van a vízen, hiszen a különböző cukrozott és szénsavas üdítők nem kedvezőek szervezetünk számára, mivel ezek is növelik az elhízás kialakulásának kockázatát (Szilfai 2021).

⁶ Nemzeti Jogszabálytár [2023. 03.30.] >URL: <https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00>

2.5. Táplálkozási problémák kialakulása és következményei

Kalmár Sándor szerint a helytelen táplálkozás fő okai, a gyerekek étrendje szegényes. Idegenkednek az új ételek elfogadásától, ellentétben a gyorséttermi élelmiszerekkel, melyek manapság nagyon népszerűek lettek (Kalmár 2017). Nagyrészt ez a médiának köszönhető. Ezek az ételek rendkívül egészségtelenek mégis az egyik legkedveltebbek közé sorolható (Pető, Prónay és Buzás 2017).

Sajnálatos módon a szülők igen gyakran elviszik gyermekeiket a gyorséttermekbe és a finom ízeknek köszönhetően hamar megszeretik. Ezeknek az ételeknek nagyon magas kalória- és cukortartalma van (Barabás 2005 és Kósa 2015).

Hazánkban egyre jellemzőbb, hogy a szülők olyan ételeket kínálnak a gyerekeknek, amelyek egészségtelenek. Ezek az ételek gyorsan elkészülnek, aránylag olcsóak, azonban a többségük magas zsírtartamúak, így nagyon előnytelenek (Pető, Prónay 2018).

A menzás étkezés pedig pont az ellenkezője a gyorséttermi élelemnek, itt sokszor találkozhatunk nem megfelelő minőségű ételekkel. Az étkezdéből hiányzik a kreativitás, így a kisgyermekek túlnyomó része nem hajlandó zöldségféléket és halakat fogyasztani. Ezért a tanulók nem szívesen étkeznek vagy nagyon keveset (Kalmár 2017).

Igen nagy figyelmet kell fordítani a konyhasó használatára, mivel a napi 4-6 gramm sófogyasztást hazánk lakossága ezt bőven túlhaladta duplájára. A magas sófogyasztás miatt kialakulhat magas vérnyomás, amely a belső szervek működését károsítja. Hosszútávon pedig komoly betegségek kialakulását idézheti elő, mint például a szélütés (Barabás 2005).

Fő problémaként merül fel, hogy a gyerekek étkezése rendszertelen. Amikor éhesek akkor esznek és azt, amit ők akarnak. Két táplálkozás között felesleges energiát fogyasztanak el, így már nem éhesek akkor, mikor ideje lenne (Máté, Viczay és Jurík 2015). A reggeli nagyon sok családban elmarad a rohanó életmód miatt, ami a legfontosabb lenne a szervezet számára (Gyöngyösi 2008).

Tóth-Márhoffer Márta úgy vélekedik, hogy a médiának rendkívül nagy hatása van a gyerek étkezésére, mert határtalanul reklámozzák a különböző csokoládékat, cukrokat, chipseket és

energiaszükségleteket. A gyerekek szeretnék mindent megkóstolni és a szülők pedig megvásárolják ezeket a termékeket (Tóth-Márhoffer 2014).

Egyetértek Tóth-Márhoffer Márta írásával, mely szerint igen nagy probléma, hogy nem ismerik sem a gyerekek, sem pedig a felnőttek nagy része a mértékletességet, így egyes élelmiszerekből túl sokat fogyasztanak, másokból pedig keveset. Az édességek túlzott bevitele elveszi az étvágyat, így nincs igény az étkezésre. A chipsek fogyasztása is ugyanazt eredményezi, mint az édesség, azonban ezeknek még ráadásul a magas sótartalma miatt kifejezetten károsak a szervezetre. Ennek ellenére rendszeresen fogyasztják az étkezések között.

Sződy Judit szerint az evésnek lehet nem konkrétan táplálékfelvétel oka. Gyakran előfordul, azért esznek a gyerekek, mert a szorongásukat szeretnék csökkenteni, illetve büntudat elnyomása miatt. De előfordulhat, hogy azért falatoznak, hogy örömeiket leljék benne, unatkozás ellen vagy csupán szeretnék a figyelmet felhívni magukra. Tehát pszichés okok is állhatnak a táplálkozások hátterében (Sződy 2018).

2.6. Elsődleges szocializációs közeg szerepe az egészségnevelésben

A családnak nagy hatása van a gyermek étkezési szokásaira, hiszen az elsődleges szocializációs színtér meghatározó. A szülő mindig az első számú minta, mind az étkezés, mind a viselkedés, mind a szokások kialakításában (Kiss, Soós, Lakner és Tompa 2022).

A szülő feladata, hogy a gyermeknek átadja az egészséges életmódra nevelés lehetőségének módját, lehetőséget biztosítva arra, ezek a helyes szokások kialakuljanak benne (Szekeresné Szabó, Breitenbach, Polyák, Figler és Prémusz 2013). A szokások kialakítása kisgyermekkorban a legfontosabb, mert ez alapozza meg a gyermek jövőbeni szemléletét (Péter 2012).

Egykor sokkal inkább jellemző volt, hogy a család tagjai együtt étkeztek, itt a fiatalok megismerkedhettek a hagyományos ízekkel, finom házas ételekkel. Manapság a rohanó életmód miatt egyre inkább háttérbe szorulnak a közös családi étkezések (Lukács-Márton 2014).

Lantos Katalin és Inántsyt-Pap Judit úgy fogalmaz, a szülő etetési stílusa nagyban befolyásolja gyermekek étkezési szokásait. Ha korlátozza és meghatározza miből mennyit és mikor fogyaszthat, az pont az ellenkezőjét eredményezi. Ha lehetőség adódik, nem látja senki, akkor a tiltott ételből megtömi a hasát és ez egy idő után elhízáshoz vezethet. A másik véglet pedig, ha a szülő folyton biztatja gyermekét, hogy még egyen mikor ő már evett annyit amennyi számára elegendő. A biztatás hatására így még többet fogyaszt, majd mindig többet és többet eszik, amivel szintén az elhízás érhető el. Ha egy étel gyakran kerül az asztalra és a gyermek mindig találkozik vele és látja, szülei is ezt fogyasztják, akkor ez ösztönző számára, hogy belekóstoljon. A nevelési stílus a család hozzáállását mutatja, mennyire engedékenyek, szabályok vannak-e, meddig mehet el a gyermek (Lantos és Inántsyt 2012, Szódy 2018).

Úgy gondolom, a szülő példaértékű viselkedése és példamutatása szükséges ahhoz, hogy a gyermek átvegye és megtanulja a helyes étkezési szokásokat. Lantos Katalin és Inántsyt-Pap Judit írásában olvasható a szülők etetési stílusa mennyire befolyásolja a gyerekek étkezési szokásait. Ezért érdemes kialakítani azt az étkezési formát, amely a legelőnyösebb a gyermek számára.

2.7. Iskolai egészségnevelés, a pedagógus személyisége és példamutatása

Az elsődleges szocializációs közeg után a másodlagos szocializációs szintér is nagy szerepet játszik a tanulók életében. A diákok egy része úgy kerül be az iskolába, hogy a táplálkozási szokásain van mit javítani (Kiss, Soós, Lakner és Tompa 2022). Ezért az oktatási intézmények beépítik a tananyagba a legfontosabb egészségnevelő információkat. Az egészséges táplálkozás előnyei, testmozgás jótékony hatása, személyes higiéné és a betegségek megelőzése témákkal ismerkedhetnek meg a gyerekek (Vighné Arany 2007).

„Olyan programok, olyan munkaformák kitalálása szükséges, melyek során a tanulók aktivitását, érdeklődését fel- és kihasználva szemléletformálást tudunk elérni. Az egészség bármely részterületét érintő foglalkozás fő célkitűzése kell, hogy legyen a gyerek érdeklődése, figyelme önmagára, saját egészségünk védelmére irányuljon.”⁷

⁷ Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára (2005): Iskolai egészségfejlesztés: szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez. Szeged: JGYF Kiadó, p. 110.

Az egészségfejlesztés tanítása és mintaadása, azért is nagyon fontos, mert ez a fajta életszemlélet kialakítása a tanulók egész életére kihatással van. Ekkor sajátítják el a legkönnyebben és építik bele a mindennapi életükbe (Korbuly, Pécsi 2007). Ahhoz azonban, hogy az egészségnevelés hatásosan működjön, szükség van a szülők együttműködésére is. Ha a gyermek mindkét részről megkapja a megfelelő támogatást, akkor érhető el a kitűzött cél (Mester 2011).

Az iskolában a pedagógusoknak meg kell teremteni azt a biztonságos és kellemes légkört a diákok számára, melyben biztosítani tudják a legjobb lehetőségeket ahhoz, hogy ismereteiket átadhassák. Ehhez szükséges a pedagógus magas szintű felkészültsége, tájékozottsága, és ami elengedhetetlen, a példamutatása (Feith, Falus 2015).

Kalmár Sándor úgy véli, a pedagógus hitelessége elengedhetetlen. Manapság a nevelők nagy része sem él egészségesen és nem is érdekli a téma. Nem étkeznek egészségesen és mozgásszegény életmódot folytatnak. Ebben az esetben nem is képes a gyerekeket a jó útra terelni, ha maga sem hisz benne, és nem képzi magát. Így jó példát sem tud mutatni. Egy pedagógusnak ösztönözni kellene a tanulókat, biztatni őket a rendszeres testmozgásra és egészséges étkezésre. (Kalmár 2017).

Az a meglátásom az irodalmak alapján, hogy a diákoknak szükségük van egy példaképre, akire felnézhetnek és minden esetben mellettük áll, támogatja, segíti és szeretettel fordul feléjük. A hiteltelen tanár nem képes segíteni és megfelelően támogatni a tanulókat és nem tud példát sem mutatni.

2.8. Gyermekkorai túlsúly és elhízás okai és következményei

Az elhízás fogalmát többféleképpen olvashatjuk az irodalmakban.

„Az elhízás a test zsírtartalmának hosszú időn át tartó kóros mértékű felszaporodása, amely a testi és lelki egészséget károsan befolyásolja. Túltápláltságnak, kövérségnek a zsír általános és nagyfokú lerakódását nevezzük döntően a bőr alatti, illetve egyéb szövetekben.”⁸

⁸ Rodé Magdolna: A gyermek-és serdülőkorú kövér (beteg)ség. Okok, kísérőbetegségek, diagnózis, megelőzési és kezelési lehetőségek. Budapest: Golden Book Kiadó, 1998. p. 21.

„Az elhízás a szervezet raktározott zsírszövetének lassú, akár több évtizeden keresztül tartó felszaporodásával jellemezhető krónikus recidiváló betegség, mely orvosi szempontból az egyik legnehezebben kezelhető kórisme. A zsírszövet kóros felszaporodását elsődlegesen a túlzott energiabevitel okozhatja.”⁹

Péter Anita úgy vélekedik, a gyermekkori elhízás világszerte jellemző, így Magyarországon is egyre több a túlsúlyos gyermek. Kialakulásának hátterében több tényező is állhat, melynek fő okait két részre bonthatjuk. A belső okok, mely genetikailag hajlamosságot mutatnak az elhízásra, valamint egyéb rendellenességek a szervezetben, mint például hormonális problémák (Péter 2010). A külső okok közé sorolhatjuk a nem megfelelő táplálkozási szokások kialakulását és a mozgásszegény életmódot és az aktív játék hiányát (Tompai 2003). Utóbbinál elmondható, hogy az elsődleges szocializációs szintér hatása rendkívül fontos, hiszen a gyermek a családban, a mintaadással tanulja meg e szokások kialakítását (Pető, Prónay és Buzás 2017). A külső okok hátterében legfőképpen a túl sok energiabevitel áll, és ez a mennyiségű energia nincs felhasználva. Ennek fő oka, hogy nem megfelelő táplálékokat juttatnak a szervezetükbe. Naponta több alkalommal is fogyasztanak nassolnivalót és cukrozott üdítőt fogyasztanak. Ez az aránytalanság okozza a túlsúlyt (Gregor, Ignácz, Tatai, Sztergár 2008).

Kovács Viktória Anna és Erdei Gergő írásában olvashatjuk, miszerint a gyermekkori elhízás hátterében nem csak a magas kalória bevitel a felelős, hanem a passzív életmód, kevés mozgás és sok számítógépezés (Kovács, Erdei 2019).

„A szülők és a kisgyermeknevelők feladata tehát elsősorban az, hogy megteremtsék a lehetőséget a mozgásra, hagyják kibontakozni a gyermekben rejlő aktivitást, és szükség esetén bátorítsák őket. Mindez elsőrendű fontosságú a gyermek egészséges fejlődésének szempontjából, mivel a mozgásszegény életmód elhízáshoz, ortopédiai problémák kialakulásához vezet, és hátráltatja az idegrendszer megfelelő fejlődését.”¹⁰

Régen a mezőgazdaságban, az építkezésben és minden fizikai munkában az étkezési szokások fő célja az volt, minél több energiát juttassanak a szervezetbe, hogy „legyen erő dolgozni”. Napjainkban sok családban megmaradt ugyanez felfogás, minél több energiát vigyenek be a gyermek a szervezetébe (Barabás 2005 és Kósa 2015). A szülők figyelmen

⁹ Novák Attila, Sótér Andrea, Rácz Zsófia, Juhász Zsolt: 2017. *Harc az elhízás ellen. A honvéd testalkati program.* [online] [2023. 04.03.] >URL: http://real.mtak.hu/124576/1/HSZ_2016_145_3_Novak_Atila.pdf

¹⁰ Péter Anita: *Egészségfejlesztés a bölcsődében.* In: Darvai, S. (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből.* Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, 2012. p. 46.

kívül hagyják azt, hogy a mai gyerekeknek nagyon szegényes a mozgásigényük. A többség csak az iskolai kötelező testnevelésórán mozog, otthon pedig a televízió és a számítógép előtt ül (Barabás 2006).

Hiányzik a diákok életéből a séta, a futás, a labdajátékok és minden más mozgás, ami elégeti a rengeteg felesleges energiadús táplálékot. Ennek hiányában a sok feleslegesen bevitt kalória zsírrá alakul, mert a szervezet nem tudja azt felhasználni (Pécsi 2007).

Ami szintén túlsúlyhoz vezet és egyre gyakoribb manapság az a gyorséttermi ételek gyakori fogyasztása és a tömördek édesség és chips. Ezeket a termékeket sok esetben határtalan mennyiségben fogyasztják a gyerekek. (Máté, Viczay és Jurík 2015).

A zsíros és szénhidrátban gazdag ételek csökkentése nagyon fontos lenne, mellette pedig sok zöldség és gyümölcs fogyasztása. Nincs olyan étel, amit ne lehetne megenni, de ügyelni kell a mértékletességre, hiszen ez az alapja a megfelelő táplálkozásnak (Gyöngyösi 2008).

A súlyfelesleggel küzdő gyerekek, ha nem változtatnak étkezési és testmozgási szokásaikon, akkor annak súlyos következményei lehetnek. Kialakulhat a 2-es típusú cukorbetegség, valamint magas vérnyomás és ennek következtében hajlamosak lehet a szívinfarktusra (Kovács, Erdei 2019). A rendszeres zsíros ételek fogyasztása további súlyos problémákat okozhat a szervezetben, mint a daganatos betegségek kialakulása. Mindemellett mozgásszervi betegségek is kialakulhatnak a magas testsúly miatt (Kovács 2018).

A túlsúly és az elhízás előfordulása az elmúlt években rendkívül megemelkedett a gyermekek körében, ami nem csak esztétikai kellemetlenég. A fiatalkori elhízás komoly betegségeket okozhatnak, amely 2-es típusú cukorbetegséggel, korai érleszedéssel, magas vérnyomás problémával járhat (Jakab, Hidvégi, Illyés, Cziráki, Kalmár, Maróti és Bereczki 2020).

Ha már kialakult egy gyermeknél a túlsúly, akkor ajánlatos egy alapos kivizsgálás. Ezt követően nincs szükség fogyókúrára, hiszen egy fejlődő szervezet számára minden szükséges tápanyagot biztosítani kell. A probléma kezelhető egy megfelelőem összeállított étrenddel (Rajcsik 2017).

2.9. A média hatása a gyermekek étkezési szokásaira

Magyarországon egyre magasabb a tévénézők száma, főként a 4-17 évesek között. A felmérések azt mutatják, hogy a gyerekek egyre több időt fordítanak tévénézésre és internetezésre (Sági, Bálint 2015).

A gyerekekre nagy hatással vannak a média által kiadott reklámok, mivel ezek hatására választják meg, mit szeretnének szívesen fogyasztani, mi az, ami felkeltette az érdeklődésüket. Vásárlások alkalmával a meggyerő termékeket kérik a szülőktől, mert szeretnék megkóstolni. A finom ízek hatására pedig egyre inkább vonzóbbak lesznek ezek az ételek, így a házi készítési táplálékok elveszítik varázsukat (Tóth-Márhoffer 2014).

Sokan úgy gondolják, a mai fiatalok teljes mértékben ki vannak téve a média manipulációjának. A reklámok olyan hangulati hatást eredményeznek a fiataloknál, hogy egyre kelendőbbek ezek a termékek. Azonban nincsenek tisztában azzal, hogy ezeknek az ételeknek a gyakori fogyasztása milyen hatással lesz későbbi életükre. (Pikó, Keresztes 2008).

„A média-ábrázolások hatásaival kapcsolatban az egyik legfontosabb kérdés az, hogy a médiafogyasztók (pl. a nézők) mennyire ítélik valóságosnak az ábrázoltakat. A kutatási adatok szerint ugyanis a média hatása nagyobb, ha a valósággal megegyezőnek tartják. Ekkor ugyanis a médiában közöltek mintegy helyettesíthetik a saját tapasztalatot, és így meghatározhatják a jövőbeni viselkedést. „¹¹

A szakirodalmak áttekintése és a saját tapasztalatok révén, úgy gondolom, a gyermekekre rendkívül nagy hatással vannak a reklámok, hiszen a média célja az, hogy minél hitelesebb legyen. A reklámok egyre jobban kiemelik a termék különlegességét, ezzel befolyásolják a néző gondolkodását, majd igényét a termék iránt. A gyorséttermek manipulatív reklámjai és különböző édességek igencsak figyelemfelkeltőek, így nem meglepő, a fiatalok rajonganak ezekért az ételekért. A szülők pedig, hogy teljesítsék, gyermekük kívánságát megvásárolják ezeket az ételeket, melyekből hatalmas adagokat fálnak fel. A finom étel pedig vonó marad számukra és a média üzenetei hatására ez a fajta jó élmény megmarad bennük és szívesen

¹¹ Dr. Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Alapismeretek pedagógusok számára. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt., 2006. p. 206.

járnak vissza vásárolni. Tehát a média világa véleményem szerint nagyon nagy befolyással bír a gyermekekre és a szülőre egyaránt.

2.10. Víz vagy cukros üdítő?

Az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen a megfelelő mennyiségű folyadék. A gyerekek testének körülbelül 80%-a vizet tartalmaz. Sokkal több vízre van szükségük, mint a felnőtteknek, azért mert az anyagcseréjük gyorsabb, valamint jóval nagyobb mennyiségű vizet párologtatnak el a testükből (Lenkei 2011).

Manapság a tanulók nagy része nincs tisztában azzal, hogy mennyi folyadékra van szüksége a szervezetnek a normál működéshez. Ha nem fogyasztanak megfelelő mennyiséget, akkor következményei lesznek, mivel az iskolai eredményeikre is kihatással van. Nem tudnak kellőképp figyelni a tanórákon, csökken a koncentráció és a rövid távú memóriájukra is hatással van (H. Ekler, Buti és Wilhelm 2020).

Szilfai Nikolett dietetikus írásában azzal hívja fel a figyelmet, mennyire fontos a vízivás népszerűsítése már óvodás és kisiskolás korban. Sajnálatos módon nagyon magas a cukros üdítők fogyasztása Magyarországon a fiatalok körében. 2007-ben az Egészségügyi Világszervezet és az Egészségügyi Minisztérium közösen egy program keretében több intézményben népszerűsítették a vízfogyasztás fontosságát. A programba bevonták a pedagógusokat és a szülőket is egyaránt. Rendkívül jó projektet állított össze, melynek eredménye az volt, hogy mind a szülők, mind a gyerekek a kérdőíves felmérésének eredményében javulást értek el (Szilfai 2021).

Úgy gondolom, Szilfai Nikolett kezdeményezése nagyszerű ötlet volt, mivel javulást mutattak az eredmények, így ez a projekt sikeresnek bizonyult. Ebből kifolyólag szükség lenne minden óvodában és iskolában népszerűsíteni a vízfogyasztást és biztosítani a gyerekek számára ingyenes ballonos vízadagolót. Az iskolai büfékből pedig a cukrozott üdítőket kellene kitiltani teljes mértékben. Hatalmas fejlődést lehetne elérni ezen a téren, ha megkaphatnák a gyerekek ezt a támogatást.

Rajcsik Enikő dietetikus úgy vélekedik, a szülők figyeljenek a gyermekük megfelelő fogyatékbevitelére, hiszen ez kisgyermekkorban rendkívül fontos. Nem ajánlatos a cukrozott

üdítőital fogyasztása, helyette mindenképpen ásványvizet vagy ízesített ásványvizet fogyasszanak. Ha szeretnénk, akkor fel lehet dobni az ásványvizet, azzal, hogy ízesítjük különböző nyers gyümölcsökkel, aszalt gyümölcsökkel, esetleg a vízbe tehetünk 100 %-os gyümölcslevet. Így szívesebben fogyasztják a fiatalok és egészséges is (Rajcsik 2017).

2.11. Kisgyermek étkezési szokásai otthon és az iskolában

Kiss-Tóth Bernadett dietetikus kutatásában kimutatatta, a gyerekek táplálkozásában igen kedvezőtlen adatok születtek. Rendkívül magas finomított gabonatermékeket fogyasztanak, ellentétben a teljes kiőrlésű gabona termékekből. Nagymértékben kerülnek fogyasztásra cukrozott ételek és a magas zsírtartalmú termékek (Kiss-Tóth 2015).

Gyöngyösi Katalin úgy véli, a gyerekek étkezésében nagy problémát jelent az, hogy az életfontosságú tápanyagok (ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek) hiányoznak az étrendjükből. A tanulók egy része nem fogyaszt reggelit és úgy megy az iskolába. Az idő előrehaladtával ez egyre rosszabb, egyre inkább az mutatkozik, hogy kimarad a reggeli a diákok életéből. Az iskolai közétkeztetésben pedig nem vesznek részt, helyette azt étkeznek, amit éppen otthon találnak, illetve éhségüket édességgel és chipsekkel fojtják el (Gyöngyösi 2008 és Kiss-Tóth 2015).

A gyerekeknek egy biztos főétkezése a vacsora, mert ekkor a család együtt van (Tóth-Márhoffer 2014). Fekete Krisztina úgy vélekedik, miszerint a főétkezésekre nagy figyelmet kell fordítani, mivel ekkor együtt van a család, közös beszélgetések megadják az étkezésnek a kellemes hangulatát, a családtagok figyelnek egymásra. Egyben értékteremtő hatása is van, mert a gyermek ekkor ismerkedik meg az ételek elkészítésével, új információkat tudnak meg az étkezésről, a szokásokról. Ezeket a közös élményeket tudja továbbvinni élete során. A szülőknek ekkor lehetőségük van példát mutatni, illetve az étkezési normák átadására, mely egy gyermek számára pótolhatatlan (Fekete 2020).

A napi gyümölcsfogyasztás pedig évről-évre egyre kedvezőtlenebb a fiatalok körében. Egyre inkább háttérbe szorul a különböző gyümölcsök napi fogyasztása (Ferenczi, Lenténé Puskás 2021).

A tápanyagok hiánya mellett a legnagyobb problémát a magas só-és zsírtartamú chipsek, valamint napi szinten többször fogyasztott édesség jelenti. A zöldségek és gyümölcsök, valamint a tejtermékek fogyasztása nagyon alacsony (Máté, Viczay és Jurik 2015).

Meglátásom szerint ezek a tanulmányok teljes mértékben bemutatják azt, hogy a kisgyermekek táplálkozási szokásai egyáltalán nem megfelelőek. A főétkezések többségében hiányoznak, illetve ezeket egyéb más, nem egészséges termékek fogyasztásával pótolják. A szülők pedig nem foglalkoznak kellőképp gyermekük táplálkozási szokásaival. Ezért lenne kellőképpen fontos, hogy a gyerekek már óvodás, majd kisiskolás korban megfelelő tájékoztatást kapjanak az intézményektől. Valamint a szülők együttműködése, segítése és példamutatása nélkülözhetetlen a cél elérése érdekében.

2.12. Programok és lehetőségek az egészségnevelésre az oktatási intézményekben

Hazánkban a népesség nagy részének egészségi állapota nem kedvező. Ennek oka az, hogy nincs meg a megfelelő tájékoztatás, hiányzik az egészségtudat kialakítása (Németh 2014).

Magyarországon több oktatási intézmény csatlakozott az ökoiskolák programjába. A program fő célja, hogy ösztönözzék a tanulókat az egészséges életvitel kialakításához. Ezek az intézmények nagyon fontosnak tartják, hogy diákjaik az iskolában megismerkedjenek közelebbről az egészségtan tantárggyal, nyitottak és befogadóak legyenek a kezdeményezésre. A program sikeressége érdekében a pedagógusok alaposan felkészültek, a lehető legjobb módszerrel adhassák át tudásukat a fiataloknak (Vighné Arany, Benkéné Kiss, Tárkányi 2012).

Az egészséges életvitel kialakítása, az egészségtanórák és a pedagógusok kellő motiváltságának köszönhetően a program befejezése után a gyerekek visszacsatolása azt eredményezte, hogy 20%-al bővült ismeretük a projekt végén (Vighné Arany, Benkéné Kiss, Tárkányi 2014). Úgy gondolom, az ökoiskolák kezdeményezése nagyon jó ötlet és szükség lenne minden intézményben bevezetni ezt a programot, hogy a diákok minél közelebbről megismerjék az egészséges életmódot.

A helyzet javítása érdekében szükség lenne az iskolatej-és iskolagyümölcs-program bővítésére. A programnak köszönhetően az intézményekben a diákok minden nap kapnak megfelelő mennyiségű gyümölcsöt és tejterméket (Sztojev-Angelov 2019).

Célja, a hátrányos helyzetű tanulókat már egészen kora gyermekkorban arra szoktassák, hogy egészségesen táplálkozzanak. A másik fő cél pedig, a szegény életkörülmények miatt táplálkozásuk pótolva, javítva legyen. A program segít abban, hogy elsajátítják ezt a fajta életvitelt, így felnőttkorukra is rendszeres tej-és gyümölcsfogyasztók maradjanak. Ezzel a helyes táplálkozási mintával egészségtudatos magatartást alakíthatnak ki, melyben ők maguk választják meg étrendjüket (Isépy, Mándi-Nagy, Németh, Stummer 2012 és Sztojev-Angelov 2019).

3. ANYAG ÉS MÓDSZER

3.1. Programok használata a dolgozathoz és a grafikonok készítéséhez

Dolgozatom elkészítéséhez Microsoft Word dokumentumszerkesztő programot használtam. Azon belül a diagramok elkészítéséhez pedig kiválasztottam a hagyományos kör alakú diagramot, majd a beugró Excel munkafüzet segítségével írtam be az adatokat. Azért választottam a kör alakú diagramot, mert úgy gondolom, hogy ez a legegyszerűbb megjelenésű és a legáttekinthetőbb. A dolgozat egészében egy fajta diagramot használtam, azért, hogy egységes legyen.

3.2. Eszközök és módszer a dolgozat készítéséről

Vizsgálatom elkészítéséhez készítettem egy kérdőívet az alsó tagozatos pedagógusok részére. A kérdőív 16 kérdésből áll, melynek szerkesztésekor legtöbb esetben zárt kérdéseket tettem fel és három kérdésnél alkalmaztam a nyitott kérdés lehetőségét. Ennél a résznél a kitöltőknek lehetőségük volt leírni saját meglátásukat, szemléletüket.

Kérdőívemet a Google fiók segítségével sikerült megszerkesztenem, amely rendkívül hasznos volt és szerkesztése igen egyszerű és átlátható. Fontos volt számomra a teljes névtelenség, hiszen így a kitöltők teljes nyugalomban a valós véleményüket, gondolataikat írhatták le. A Google Drive egy személyes tárhely, melyhez senkinek nincs hozzáférhetősége, így a beérkezett kérdőíveket csak én láttam és harmadik személy kezébe nem került. A válaszadóknak nem kellett megadni semmilyen személyes adatot a kérdéssor kitöltéséhez.

A kérdőíveket az internet segítségével töltöttem ki, mert úgy gondoltam, hogy ezzel a lehetőséggel több embert tudok elérni. Többen látják felmérésemet és saját döntésük alapján tölthetik ki, kényszer hatása nélkül.

Az egyik népszerű közösségi oldalt választottam, ezen belül pedig olyan pedagógus csoportokat kerestem, ahol alsó tagozatos tanítók a résztvevők. Ezek a csoportok

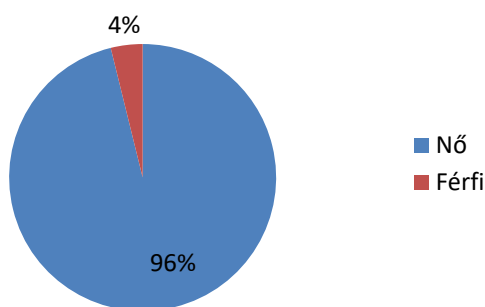
tapasztalataim alapján igen aktívak, a pedagógusok többsége napi szinten használja. Ez látható a bejegyzések és a reakciók alapján.

3.3. Felmérés készítés adatai

A kérdőív feltöltése után négy napon keresztül érkeztek be a kitöltött ívek. A csoportok adataiból azt állapítottam meg, hogy körülbelül 30 000 pedagógus láthatta felmérésemet az oldalon. Annak ellenére, hogy sokan találkozhattak vele, összesen 64 darab kitöltött kérdéssor érkezett be.

A következő diagram mutatja a nemek szerinti felosztást. 60 fő nő és 4 fő férfi volt. Így az adatok alapján nem lehet nagy általánosításokat levonni. A diagramból láthatjuk, hogy a férfiak nagyon kevés arányban töltötték ki kérdéssort. Ez lehet azért is, mert kevesebb a férfi tanító vagy azért, mert nem foglalkoztak vele, nem tartották lényegesnek a kitöltését.

1. diagram: A kérdőívet kitöltők nemek szerinti megoszlása



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

4. A TÉMA GYAKORLATI VIZSGÁLATA

4.1. Vizsgálatok jellege

Dolgozatomban a kutatás kérdőíves módszer alkalmazásával történt abból a célból, hogy megismerjem több pedagógus véleményét. A zárt kérdések is megmutatták azt, hogy mennyire tartják szem előtt a gyerekek egészséges táplálkozását. A nyitott kérdéseknél lehetőség volt a kifejtésre, itt élhettek az alkalommal és leírhatták gondolataikat, tapasztalataikat. A kérdéssorban minden rész kötelezően kitöltendő volt, azonban így is akadt több olyan kérdőív, amelynél nem akart választ adni az illető, így azt kihúzta.

Azért gondoltam célszerűnek a kérdőívet, mert az általam feltett kérdésekre kapok választ, így konkrétan a vizsgálni kívánt anyagot kapom meg. A kitöltők, azért tartják előnyösnek, mert néhány perc alatt készen van és könnyen áttekinthető. Emellett a Google űrlap lehetőségeinek köszönhetően egy kattintással beléphet a kérdéssorra és teljesen titkosan, név nélkül, e-mail cím nélkül tölthető ki.

A kérdőív kérdései a következők:

1. Válaszadó neve?
2. Pedagógusi munkakörben eltöltött idő?
3. Egyetért-e azzal, hogy a pedagógusoknak példát kell mutatni az egészségre neveléssel.
4. Ön példát mutat viselkedésével a gyermekeknek?
5. Az iskolában engedélyezik, hogy a tanulók édességet és cukros üdítőt fogyasszanak?
6. Ebédeléskor Ön figyel arra, hogy a diákok elfogyasztják az ételt?
7. Érdeklődik Ön a diákoktól, hogy fogyasztanak-e reggelit otthon?
8. Nyomon követi a gyermekek étkezési szokásait?
9. Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon?
10. Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon kívül?
11. Milyen módszerrel segíti a tanulókat rávezetni az egészséges életmódra?
12. Tapasztal változást a gyerekek életmódjában a beszélgetések hatására?
13. Milyen változást tapasztal?
14. Egészségnevelés céljából együttműködik a szülőkkel?

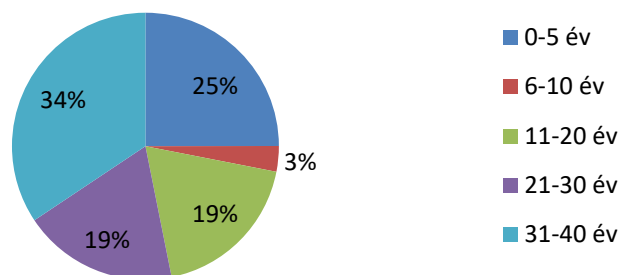
15. Fejtse ki, hogy milyen módszerrel segíti a szülőket, gyermekük egészséges táplálkozásának kialakításában!

16. Felkeresi a szülőket, ha problémát észlel a gyermek táplálkozásában?

4.2. Felmérések eredményei, kiértékelések

A kérdőív második kérdésében a pedagógusi munkakörben eltöltött idő érdekelt. Itt részekre bontottam a lehetőségeket. A válaszadók többsége a 31-40 év munkakörben eltöltött időt jelölte meg. A kérdőívet teljes egészében megtekintve, ez a korosztály volt az, aki a legnagyobb figyelmet fordítja tanulói egészségnevelésére. Ők voltak azok, akik a nyitott kérdésekbe bő válaszokat adtak.

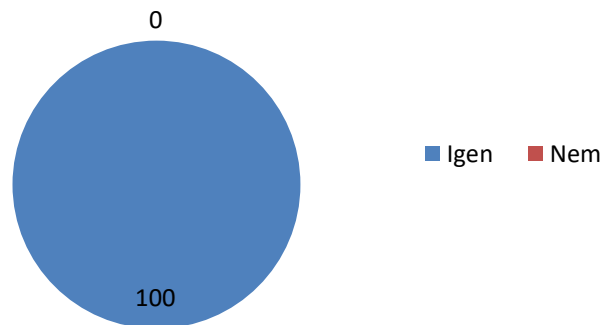
1. diagram: Pedagógusi munkakörben eltöltött idő



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, egyetért-e azzal, hogy a pedagógusoknak példát kell mutatni az egészségre neveléssel. Itt egyértelmű volt mindenki válasza, hiszen minden egyes válaszadó úgy gondolja, hogy egy pedagógusnak példát kell mutatni. A gyerekeknek szükség van példaértékű viselkedésre, akire felnézhetnek és tanulhatnak tőle. Egy pedagógus nagyon fontos szerepet tölt be a gyermek életében hatással van a mindennapjaira, az egész életére.

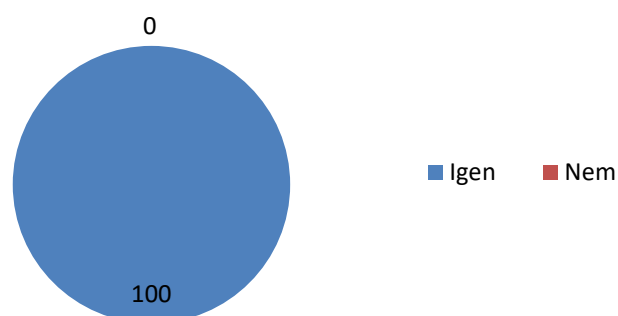
2. diagram: Egyetért azzal, hogy a pedagógusoknak példát kell mutatni az egészségre neveléssel?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A negyedik kérdés az előzőhöz kapcsolódik, mert itt azt mértem fel, hogy a pedagógus maga, valóban példát mutat-e a viselkedésével. A válaszok egyértelműen megmutatták, minden tanító úgy gondolja magáról, hogy ő példát mutat. Az egész kérdéssort tekintve, azonban több esetben azt tapasztaltam, egyes válaszadók mégsem tudták kifejezni, hogy mi az, amelyben tudnak segíteni.

3. diagram: Ön példát mutat viselkedésével a gyermekeknek?

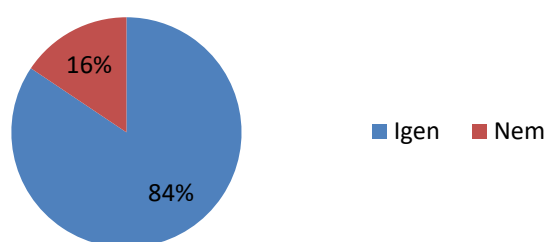


Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Az ötödik kérdésben az szerettem volna tudni, az iskolában engedélyezik-e, hogy a tanulók édességet és cukros üdítőt fogyasszanak. A válaszok az eddigiekhez képest igen meglepő volt,

mivel a tanítók 84 %-a nem tiltja az édességek fogyasztását az oktatási intézményekben. A nyitott kérdések egy része erre is választ adott. A szülők nem foglalkoznak a szabályokkal és a folyamatosan megvásárolják a gyerekeknek ezeket a termékeket, hogy napközben tudjanak mit nassolni.

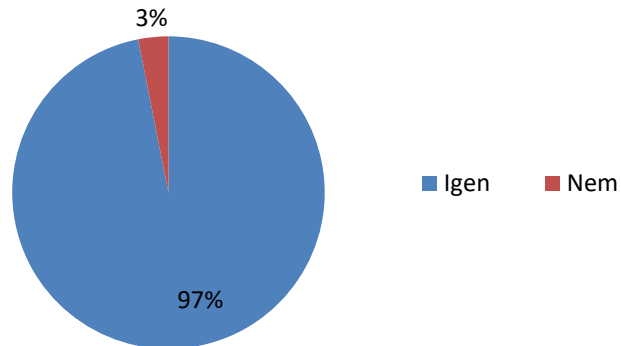
4. diagram: Az iskolában engedélyezik, hogy a tanulók édességet és cukros üdítőt fogyasszanak?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A következő kérdésnél az érdekelt, a tanítók figyelnek-e arra, hogy a diákok ebédeléskor elfogyasztják az ételt. Itt 93 % válasza az volt, hogy igen, figyel rá, és 3 %-uk mondta, hogy nem. Többségüket érdekli az, hogy a gyerekek nem csak leülnek beszélgetni, majd a teli táányérokát pedig viszik vissza. Úgy gondolom, az ebéd elfogyasztása azért fontos, mert a délutáni foglalkozások még sok figyelmet és energiát igényelnek és üres gyomorral nem tudnak figyelni a tanórákon, nem tudják rendesen megcsinálni a feladatokat.

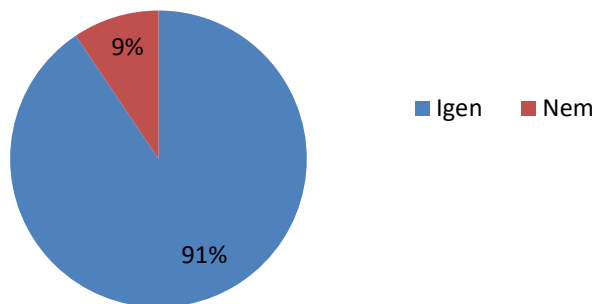
5. diagram: Ebédeléskor Ön figyel arra, hogy a diákok elfogyasztják az ételt?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Feltérképeztem, azt is, hogy a pedagógusok érdeklőnek-e a diákoktól arról, fogyasztanak-e reggelt otthon. A kérdéssort kitöltők 91 %-a válaszolta azt, hogy igen, kíváncsi arra, hogy a gyermek megreggelizett. Csupán 9 %-a jelölte azt, nem érdeklődik felőle. Úgy vélem, a reggeli elfogyasztása azért fontos, mert amíg nem kapnak a gyerekek tízórait, addig üres gyomorral, éhesen ülnek a tanórán és így nem tudnak kellőképpen koncentrálni, teljesíteni.

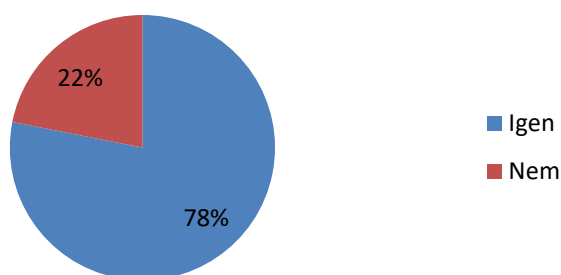
6. diagram: Érdeklődik Ön a diákoktól, hogy fogyasztanak-e reggelit otthon?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Kérdőívemben rákérdeztem arra is, hogy nyomon követik-e a gyermekek étkezési szokásait. A 7. diagram mutatja, a válaszadók 78 %-a igennel válaszolt és 22 %-a pedig nem követi a nyomon a tanulók étkezési szokásait. Véleményem szerint a pedagógusoknak figyelni kellene, hogy a diákok hogyan táplálkoznak, milyen rendszerességgel és mit esznek. Így tudnak teljes mértékben segíteni és tanácsot adni, mind a szülőknek, mind pedig a fiataloknak.

7. diagram: Nyomon követi a gyermekek étkezési szokásait?

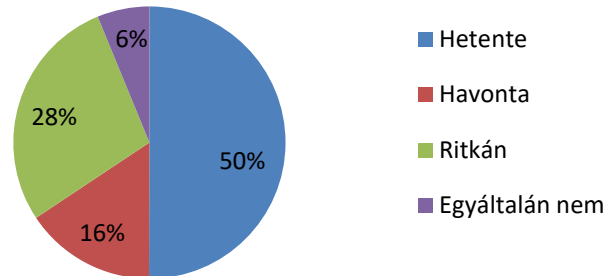


Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A következő kérdés arra irányult, hogy az iskolában milyen gyakran beszélnek egészséges táplálkozásról tanórákon. A 8. diagram szemlélteti, miszerint változó arányban figyelhető meg ennek alakulása. Örömmel töltött el, a legtöbb pedagógus számára fontos, hogy a gyerekek minél több információt tudjanak meg az egészséges életmódról. 28 %-uk jelölte be, ritkán kerül szóba a tanórán, és 6 % volt, ahol egyáltalán nem is esik szóba e téma.

Nagyon sok lehetőség adódik, hogy a tanórába néhány gondolattal belefűzzünk hasznos tanácsokat, információkat. A tantárgyi kapcsolatoknak ezért van jelentősége, hogy egy adott anyaghoz, ha összefüggést látunk, akkor ezzel is tudjuk segíteni őket, érdekességként beszélgetünk róla.

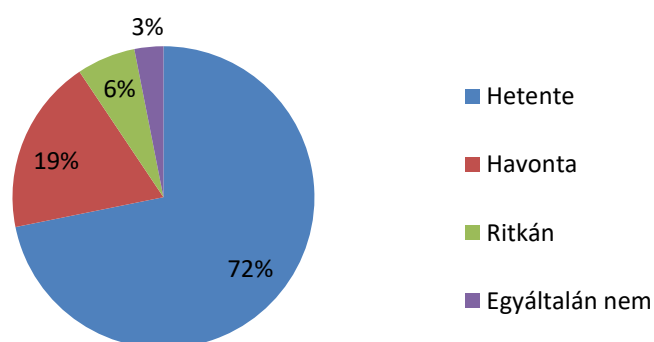
8. diagram: Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A kérdőívben rákérdeztem arra is, hogy az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon kívül. Rendkívül örültem annak, hogy a megkérdezettek 72 %-a vallotta azt, miszerint hetente beszélgetnek a témáról tanórákon kívül. Itt látható, a legtöbb pedagógus dolgozik azon, hogy a szemléletformálás jó irányba menjen. Nagyon kevés százalékuk jelölte be azt, hogy ritkán vagy egyáltalán nem beszélnek az egészséges táplálkozásról.

9. diagram: Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon kívül?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A 11. kérdésem arra irányult, hogy milyen módszerrel segíti a tanulókat rávezetni az egészséges életmódra. Ez a kérdés nyitott volt, így mindenki elmondhatta véleményét.

A válaszok többsége az volt, hogy példamutatással, sok beszélgetéssel, saját példákkal és történetek elmesélésével gyakorolnak hatást a diákokra. Nagyon sokan motivációs filmeket, videókat vetítenek, valamint nagy népszerűségnek örvend az iskolai zöldségeskert. Ezeken kívül több nagyszerű választ is kaptam, melyekből idézek néhányat:

„Tanórai, illetve tanórán kívüli beszélgetésekkel; megkérem a védőnőt, tartson előadást a gyermekeknek az egészséges táplálkozásról, mozgásos játékokkal; iskolánkban létezik az úgynevezett Egész-ség program, amelynek keretén belül szintén a testi-lelki egészséggel foglalkozunk.”

„Az iskola kapott gyümölcsseit mindenkinek kínálok, és magam is fogyasztok.”

„Játékosan, beszélgettünk róla. Reklám újságokban keresünk egészséges és nem egészséges élelmiszereket.”

„Próbálom megszerettetni velük a mozgást.”

„Példamutatás, kóstoltatás, esetleg közös készítés.”

„Az aktuális szezonális zöldségekről, gyümölcsökről beszélünk. A koruknak megfelelő szinten megismerkedünk az egészséghez szükséges vitaminokkal, tápanyagokkal, és hogy ezek milyen élelmiszerekben találhatók.”

„Játékos feladatokkal. Dalokkal, versekkel.”

„Témanapok szervezése. Jó példa. Tanórán megengedem, hogy bármikor igyanak, de csak akkor, ha vizet hozott magával. Aki cukros üdítőt, akkor csak szünetben ihat.”

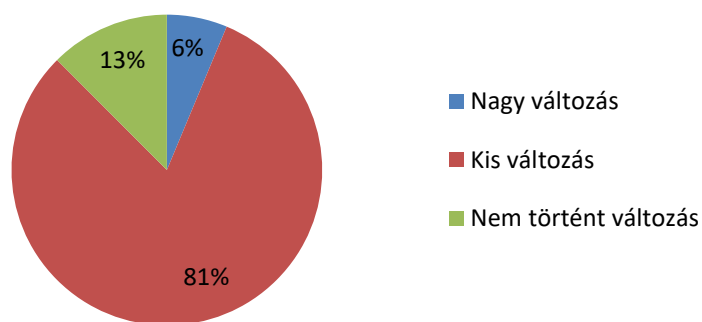
„Személyes példamutatás, projektek szervezése.”

„Megismertetni a gyerekeket minél több zöldség és gyümölcs jótékony hatását.”

„Az osztályomba tilos chipset és kólát hozni. Esetenként zöldség fogyasztási népszerűsítési programokon veszünk részt. Sajnos nagyon nehéz a szokásokat megváltoztatni, mert a családokban másféle szemlélet van. Reggel bemennek a boltba és bevásárolnak mindenféle egészségtelen ételt.”

„Én is sportolok, egészségesen táplálkozom, kizárólag zöldségeket eszem és vizet iszom az iskolában, amit a gyerekek is látnak. Vékony és izmos vagyok, nem dohányzom, és ezt tudják is rólam. Azt gondolom, hogy ez a példamutatás az egyetlen eredményes módja a nevelésnek.”

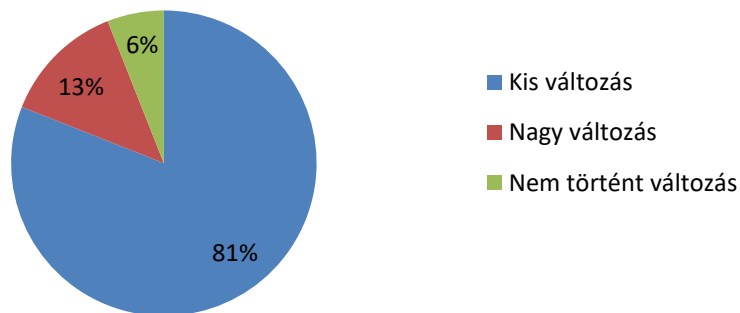
10. diagram: Tapasztal változást a gyerekek életmódjában a beszélgetések hatására?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Kíváncsi voltam arra, hogy a sok jó ötlet, melyeket a pedagógusok írtak módszerekről, ötletekről egészségnevelés céljából, mennyire érinti meg tanulókat, és milyen eredménye van ennek. A megkérdezettek 81 %-a érzi úgy, hogy kis változás történt a gyerekek életmódjában, 13 % pedig nagy változást észlel, és 6 % volt az, aki úgy látja, semmiféle változás nem történt. Úgy gondolom, ahol nem történik példamutatás és motiváció, ott nem is történhet változás.

11. diagram: Tapasztal változást a gyerekek életmódjában a beszélgetések hatására?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Következőnek egy nyitott kérdést tettem fel, melyben arra voltam kíváncsi, hogy milyen változást tapasztalnak a pedagógusok a gyerekek életmódjában a segítő beszélgetések és foglalkozások hatására.

Az tapasztalható, hogy egyre jobban megeszik a menzán az ételt, sokkal kevesebben hoznak cukrozott üdítőket és egyre kevesebb csokoládét és chipset fogyasztanak az iskolában. Ezeken kívül több nagyszerű választ is kaptam, melyekből idézek néhányat:

„Van, aki a beszélgetés hatására másnap egészséges ételeket hoz uzsonnára (például: édes péksütemények helyett hoz egy gyümölcsöt.”

„Több gyümölcsöt, zöldséget hoznak az iskolába, kevesebb édességet.”

„Kevesebb édességet, cukros üdítőt fogyasztanak.”

„Egyre többen hoznak szendvicset édesség helyett és üdítő helyett vizet isznak.”

„Kevesebb az édesség, helyette megjelentek a gyümölcsök az uzsonnás dobozokban.”

„Ők is szívesebben esznek zöldségeket, mivel nem csak mondom, hogy finom, hanem látják, hogy én is azt eszem.”

„Kevesebb nasit hoznak otthonról a gyerekek. A kulacsukat vízzel töltik meg.”

„Többet mozognak iskolán kívül, sportolni járnak.”

„Nem isznak cukros italokat, nem hoznak az iskolába csokit, cukrot, és folyamatosan keresik a gyümölcsöt.”

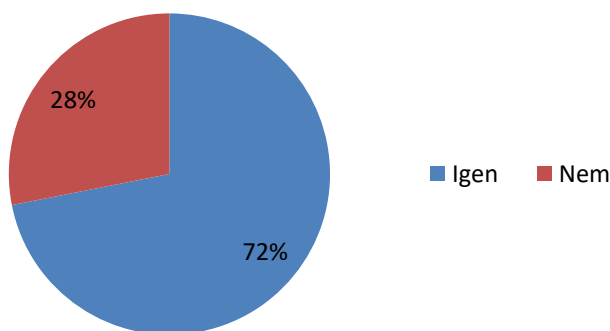
„Szívesebben megeszik a zöldségeket, gyümölcsöket, megisszák a tejtermékeket az iskolai étkezés során. Kevesebb cukros üdítőt, chipset fogyasztanak.”

„Nem pazarolják az ételt. Több gyümölcsöt fogyasztanak. Kevesebb chips, cukros üdítő fogy.”

„Néhány gyerek próbált szendvicset hozni, az italoknál előnyben részesítik a gyümölcsleveket.”

A következő kérdésben arról érdeklődtem, hogy egészségnevelés céljából együttműködik-e a pedagógus a szülőkkel. Itt nagy részük igennel válaszolt, így a diagramban is látható, 72 % lett, a nemmel válaszolók pedig 28 %-a volt. Ennél a kérdésnél tapasztalható, hogy nem minden tanító gondolja úgy, hogy ez a téma fontos lenne a szülőknek.

1. diagram: Egészségnevelés céljából együttműködik a szülőkkel?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

A következő kérdésem ismét nyitott volt, amelyben arra voltam kíváncsi, hogy milyen módszerrel segíti a szülőket a pedagógus, gyermekük egészséges táplálkozásának kialakításában. Többen úgy gondolták, hogy nem szeretnének válaszolni, így kihúzták a kérdést és tovább léptek a következőre. Azonban itt is találkoztam nagyon jó ötletekkel és

azonos gondolatokkal. Többen úgy gondolták, a szülői értekezleten beszélnek a témáról, tanácsokat adnak, példákkal próbálkoznak a szemléletformáláson. Ezeken kívül több érdekes választ is kaptam, melyekből idézek néhányat:

„A gyerekekre próbálunk hatni, hogy otthon miket egyenek, igyanak, mit mellőzzenek, és hogy ebben kérjék szüleik segítségét.”

„Szülői értekezleten beszélünk róla, hogy a gyerekek reggelizzenek otthon, ne hozzanak magukkal annyi édességet, inkább gyümölcsöt. Igyanak vizet, ne csak üdítőket. Ha alkalom van rá, az iskolában készítünk gyümölcs- vagy zöldségsalátát.”

„Felhívni a figyelmüket, hogy chips és más édesség helyett gyümölcsöt csomagoljanak a gyerekeknek.”

„Szülői értekezletek, illetve személyes találkozók alkalmával megkérem a szülőket, ne adjanak a gyermeküknek zsebpénzt, mert azt a pénzt a gyermekek nem ételre, hanem édességre költik a büfében. Így nagyobb eséllyel fogyasztják el a tanulók az ebédet és az uzsonnát.”

„Javasolom, hogy minél többet mozogjon gyermekük. Az uzsonnás dobozukba gyümölcsöt, zöldség félétet tegyenek édes péksütemények helyett.”

„Ha nagyon indokolt, jelzem, mit tapasztalok a gyermekek iskolai érkezése során. Pl.: nem akarja megenni a főzeléket, gyümölcsöt, zöldséget, tejtermékeket...) Esetleg finoman javaslatot teszek az otthonról hozott, kevésbé egészséges ételek, italok csökkentésére, pl.: cukros pékáru, üdítő, chips, stb... (De ezt - hiába a jó szándék - olykor több szülő is félreérti, esetleg beavatkozásnak tartja.)”

„Példákat mondok, osztálycsoportban ajánlok egészséges ételeket.”

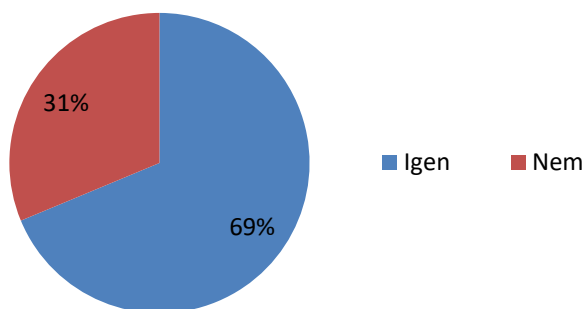
„A túlsúlyos gyerekek étkezésére külön figyelek a szülői útmutatók alapján.”

„Szülők bevonásával egészségnap szervezése.”

A válaszadók másik része pedig az ellenkezőjét gondolja, mint az előző pedagógusok. Szerintünk nem az ő feladatuk, hanem a szülőké, így nem is foglalkoznak ezzel a témával szülői értekezleten. Úgy gondolják, hogy ez a szülő felelőssége, melyet befolyásolni nem tudnak. Még ha a szülő tisztaiban is van azzal, hogy mi helyes és mi nem, akkor sem érdekli a téma.

A további válaszok között talákoztam több olyannal is, hogy a szülők nem együttműködőek, nem fogadják el a segítséget és a tanácsokat.

2. diagram: Felkeresi a szülőket, ha problémát észlel a gyermek táplálkozásában?



Forrás: Saját adatok alapján, saját szerkesztés

Az utolsó kérdésem az volt, hogy felkeresi-e a szülőket, ha problémát észlel a gyermek táplálkozásában. Itt 69 % mondta azt, hogy felkeresi, és 31 % úgy gondolja, hogy nem támogatja ezt. A kapott eredmény nem okozott meglepetést, mert az előző nyitott kérdésnél már érzékelhető volt, nem minden pedagógus szól bele a gyermek étkezési szokásaiba, valamint a szülők sem partnerek több esetben.

5. ÉRTÉKELÉS

5.1. Vizsgálatok kiértékelése

A kutatás során sok új információkat tudtam meg. Arra voltam kíváncsi, a tanítók mennyire tartják fontosnak az egészséges életmódra nevelést az alsó tagozatban. Eddigi tapasztalásom azt mutatta, nem igazán érdekelte őket, hogy mit és mennyit fogyaszt a gyermek az iskolában. A nassolások mindennaposak voltak és a gyerekek nem ismerték ennek következményeit.

Felmérésben szerettem volna megtudni, a pedagógusok, hogy állnak a témához, és ők mennyire tartják lényegesnek az egészségnevelést és a példamutatást. A 16 kérdésből álló kérdőív kitöltése megmutatta, a tanítók nagy részének fontos a példamutatás, és úgy érzik, hogy ők is teljes mértékben példát mutatnak. Nagy részük figyel a gyermekek étkezésére, ebédfogyasztására és reggelizésre. Azonban az iskolában nagyrészt engedélyezik az édességek és cukros üdítők fogyasztását. Valószínűleg a szülők hozzáállása miatt nem tilthatják ki ezeknek a termékeknek a fogyasztását.

Az egészséges táplálkozás téma igen gyakori a tanórákon és a tanórákon kívül, amelynek nagyon örültem, hiszen a pedagógusok jó ötleteikre és példaértékű magatartásukra nagyon nagy szükség van.

A nyitott kérdéseknél rengeteg jó gondolat szerepelt. Igaz, hogy a támogatások és ösztönzések kis változást eredményeztek, de mégis tapasztalható változás jó irányba. Ha már érzékelhető, hogy a gyerekek kevesebb édességet fogyasztanak, és helyette gyümölcs kerül az uzsonnás dobozba, már nagy előrelépés.

Cukros üdítő helyett vizet isznak, jobban figyelnek arra, mit fogyasztanak. Ezek a dolgok sikerélményt adnak a pedagógus számára, hiszen látja, hogy az ő hatására változás történik a gyermek életmódjában.

A szülőkkel való együttműködés nagyrészt megvalósul, azonban több esetben a szülők nem együttműködőek és nem támogatják az egészségre nevelést. Lehet, tudják, hogy igaza van a nevelőnek, de nem érdekli őket, nem tartják fontosnak. Ebben az esetben a tanító tehetetlen. Így ha problémát is észlel a gyermek táplálkozásában, nem ad jelzést. A személyes felkeresést nem kedvelik a szülők, ilyenkor azt érzik, hogy a pedagógus próbál beleavatkozni gyermekük nevelésébe. Leghatásosabb módszer a szülői értekezleten a jó tanácsok és ötletek, tapasztalatok átadása.

5.2. Hogyan hasznosítható az eredmény?

Az eredményből megtudtuk, hogy a pedagógusok többsége szem előtt tartja az egészséges életmódra nevelést és lehetőségük szerint a mindennapokba beépíti.

Az egészség a legfontosabb az életünkben, ezért is kulcsfontosságú, hogy már egészen kisgyermekkorban nagy hangsúlyt fektessünk e téma kifejtésére és a gyakorlatban is alkalmazva legyen.

A nyitott kérdések nagyon hasznosnak bizonyultak, mivel nagyon sok jó ötlet érkezett be. Azok a pedagógusok, akik nem igazán tudtak szólni a témához, számukra tanulságos lenne a gondolatok megosztása. A diákokban tudatosítani kellene az egészség fontosságát és felhívni a figyelmet arra, miként tudjuk megóvni testünket. Az egészséges életmódra nevelésnek része kell, hogy legyen a tanításnak és ehhez szükséges a pedagógusok együttműködő hozzáállása.

5.3. Javaslatok, hogy miként lehetne javítani a helyzeten

Úgy gondolom, minden intézményben szükség lenne egészségnevelő és egészségmegőrző tréningekre a pedagógusok számára. Itt hasznos ismereteket és tanácsokat sajátíthatnának el, melyeket a gyakorlatban felhasználhatnának. Emellett pedig fontos, hogy komolyan gondolják. Nem elég az, hogy elmondják az anyagot a gyerekeknek, vagy levetítenek egy filmet.

Saját viselkedésükkel is példát kell mutatni, mivel a gyerek utánozni szeret a leginkább, így a legjobb tanítási módja az egészségnevelésnek, ha maga a tanár is egészségesen él, és ezt mutatja is. Egy jó pedagógus pozitív példamutatásával nagy hatással van gyerekekre, így példaképként tekinthetnek rá.

Úgy vélem, hogy a szülőkkel való kapcsolattartás nagyon fontos, annak ellenére is, hogy vannak olyanok, akik nem együttműködőek. Érdemes lenne bevonni őket minél több programba, ami az egészségneveléssel kapcsolatos. Amíg a szülők nem támogatják a kezdeményezést, addig csak csekély változás várható. Az elsődleges szocializáció a meghatározó, a gyerekek szülei viselkedését követik, azt az értékrendet tartják leginkább szem előtt. Azért olyan fontos a szülők ösztönzése, bevonása a témába, hiszen ők vásárolnak a gyermeküknek, ezért legyenek tisztában azzal, hogy milyen következményekkel jár az egészségtelen táplálkozás.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatomban az általános iskola 1-4. évfolyamú tanulók táplálkozási szokásokat fejtettem ki és mutattam be. A téma azért volt fontos számomra, mert személyes tapasztalatom volt, hogy az egyik intézményben, ahol néhány hónapot töltöttem, egyáltalán nem foglalkoznak a tanulók táplálkozásával. Szerettem volna utánajárni, hogy a többi intézményben miként figyelnek erre a lényeges dologra a pedagógusok mennyire tartják szem előtt a diákok egészségnevelését.

A dolgozat szerkesztésénél arra törekedtem, hogy azokat az irodalmakat dolgozzam fel, melyeket fontosnak éreztem a témám teljességéhez. Nélkülözhetetlen volt a fogalmak tisztázása, több szerzőtől. Vélemények kifejtése egyes gondolatokról, majd azoknak meglátása saját szemszögemből.

Az egészség és az egészségre nevelés rendkívül fontos a felnövekvő generáció számára. Rengeteg inger éri a fiatalokat és a rohanó életmód hatására nem veszik észre, hogy milyen veszélyeknek vannak kitéve és mennyi egészségtelen ételt fogyasztanak el.

Az irodalmak áttanulmányozása után úgy gondoltam, szükséges felmérni, hogy átlátható képet kapjak arról, hogy az oktatási intézményekben mit tartanak fontosnak a pedagógusok és milyen módszerekkel segítik a tanulókat, illetve a szülőket. A 16 kérdéssorból álló kérdőívemet 64 fő tanító töltötte ki országszerte. Ebből megtudtam, többségük komolyan foglalkozik az egészséges táplálkozással és figyel arra, hogy diákjai mit fogyasztanak. Ők mindent megtesznek azért, hogy a tanulóknál szemléletváltás alakuljon ki és háttérbe szoruljanak a káros nassolnivalók. Akadnak olyan pedagógusok, akik úgy vélik, az elsődleges szocializációs közeg a felelős, és nem kívánnak részt venni az egészségnevelés terén.

A másodlagos szocializációs közegnek igenis felelőssége, hogy a gyermekeknek minden segítséget megadjanak ahhoz, hogy életminőségük javuljon. A tanítók feladata az, hogy biztosítsák a diákok számára az egészséges életmód kialakításának lehetőségét.

Irodalomjegyzék

- Ackermanné Kelő Kamilla (2006): Iskola-egészségügyi törekvések a XIX-XX. század fordulóján. Az egészségtan beépülése a hazai tantárgyi rendszerbe. In: Studia Caroliensia, 2006. 2. sz. 5-20. p.
- Aszmann Anna - Mezei Éva - Andrásovszky Csilla (2017): 50 éves a Fodor József Iskola-egészségügyi Társaság, 2017. 58. évf. 1 sz. 74-76. p.
- Barabás Katalin (2005): Egészségnevelés. Alapismeretek pedagógusok számára [online]. Szeged: Pszichiátriai Klinika Magatartástudományi Csoport. [Elektronikus kiad.] Szeged: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, év nélkül. URL: <https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/06/egfejl.pdf> [2023. 03. 17.]
- Barabás Katalin (2006): Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.
- Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára (2005): Iskolai egészségfejlesztés: szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez. Szeged: JGYF Kiadó.
- Biró György - Kubányi Jolán - Shenker-Horváth Kinga (2019): Testmozgás és táplálkozás. In: Táplálkozási Akadémia Hírlevél, 2019. 12. évf. 12. sz. 1-12. p.
- Biró György - Kubányi Jolán - Szűcs Zsuzsanna (2018): Egészséges táplálkozás iskoláskorban. In: Magyar Dietetikus Országos Szövetsége, 2018. 11. évf. 3. sz. 1-6. p.
- Buti Nikolett - Wilhelm Márta - H. Ekler Judit (2020): A testnevelés órához kapcsolódó tudatos vízfogyasztás. In: Egészségfejlesztés, 2020. 61. évf. 2. sz. 63-73. p.
- Csutor Béla (1998): Egészségnevelés. Egészségkárosító szenvedélyek megelőzése a tanórán és a tanórán kívüli nevelésben. Budapest: Flaccus Kiadó.
- Erdős Márta (2014): Huszonnyolc év. Egészséges táplálkozás fogalma. In: Vakok világa, 2014. 80. évf. 10. sz. 23-32. p.
- Falus András (2015): Sokszínű egészségtudatosság: érted, csináld, szeresd. Budapest: SprigMed Kiadó.
- Fehérné Mérey Ildikó (1999): Se többet, se kevesebbet. Mérd magad. Budapest: Útmutató Kiadó.
- Feith Helga Judit- Falus András (2019): Egészségfejlesztés és nevelés: a kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Fekete Krisztina (2020): Táplálkozási akadémia. In: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2020. 13. évf. 5. sz. 2-7. p.
- Ferenczi Milán - Lenténé Puskás Andrea (2021): Egészségtudatosság sajátos vonásai a 11-17 éves magyar fiatalok vonatkozásában az ezredfordulót követően a HBSC kutatás adatai alapján. In: Táplálkozásmarketing, 2021. 8. évf. 1. sz. 33-34. p.
- Gregor Beáta - Ignácz Julianna - Tatai Mónika - Sztergár Tímea (2008): Táplálkozni ésszerűen, mozogni rendszeresen. In: Egészségfejlesztés, 2008. 48. évf. 1-2 sz. 2-8. p.
- Gritz- Győri Zsuzsanna (2018): Egészségfejlesztés. Piliscsév: Műszaki Könyvkiadó.

- Gyöngyösi Katalin Krisztina (2008): Az iskolai egészségfejlesztés vizsgálata az étkeztetés alapján. In: Új pedagógiai szemle, 2008. 58. évf. 8-9. sz. 164-173. p.
- Jakab Andrea Emese - Hidvégi Erzsébet Valéria - Illyés Miklós - Cziráki Attila - Kalmár Tibor - Maróti Zoltán - Bereczki Csaba (2020): Orvosi Hetilap, 2020. 161. évf. 4. sz. 151-160. p.
- Kalmár Sándor (2017): A nevelés szerepe. Az egészséges magatartás kialakításában és az önpusztító magatartás megelőzésében. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Karácsony Ilona (2018): Egészségről az iskolában - felvilágosítástól a fejlesztésig. In: Képzés és gyakorlat, 2018. 16. évf. 1 sz. 107-116. p.
- Kiss Anna - Soós Sándor - Lakner Zoltán - Tompa Orsolya (2022): Egészséges táplálkozásra nevelés, mint érték közvetítés az iskolában. In: Iskolakultúra, 2022. 32. évf. 2. sz. 3-17. p.
- Kiss-Tóth Bernadett (2015): A magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásainak összefüggései a felmérések tükrében. In: Új diéta, 2015. 24. évf. 5. sz. 2-4. p.
- Korbuly Ágnes – Pécsi Tibor (2017): Gyermekkori elhízás. In: Család gyermek ifjúság, 2017. 16. évf. 2 sz. 8-16. p.
- Koroknay Zsuzsa - Pfau Christa (2020): Egészséges táplálkozással kapcsolatos szokások egyetemi hallgatók körében. In: Acta medicae et sociologica, 2020. 11. sz. Klnsz. 18-29. p.
- Kósa Éva – Sági Ágnes – Bálint Éva (2015) Médiaszocializáció. Budapest: Wolters Kluwer.
- Kovács Viktória Anna - Erdei Gergő (2019): Gyermekkori elhízás előfordulása Magyarországon. In: Magyar Tudomány, 2019. 180. évf. 5. sz. 539-748. p.
- Kovács Viktória Anna (2018): A gyermekkori elhízás népegészségügyi vonatkozásai. In: Egészségfejlesztés Agora, 2018. 59. évf. 4 sz. 34-37. p.
- Kubányi Jolán (2017): Eredményes a gyermekkori elhízás visszaszorításáért indított GYERE-program. In: Új Diéta, 2017. 15. évf. 6. sz. 18-20. p.
- Lantos Katalin - Inántszy-Pap Judit (2012): A család hatása az étkezési szokásokra a gyermekkori elhízás szempontjából. In: Acta Sana, 2012. 7. évf. 1 sz. 17-23. p.
- Lantos Katalin - Inántszy-Pap Judit (2012): A család hatása az étkezési szokásokra a gyermekkori elhízás szempontjából. In: Acta sana : az egészségügyi és a szociális ellátás elmélete és gyakorlata, 2012. 7. évf. 1.sz. 19. 23. p.
- Lenkei Gábor (2011): Egészséges csemeték. Budapest: Poster Press Kft.
- Lukács-Márton Réka (2014): A család szerepe a táplálkozási szokások kialakulásában. In: Megiszter, 2014. 4. évf. 12. sz. 64-65. p.
- Máté Anett – Viczay Ildikó – Jurik Tünde (2015): Kisiskolás korú gyermekek táplálkozási szokásai. In: Katedra Egészség, 2015. 23. évf. 1. sz. 27 p.
- Meleg Csilla (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladat úrafogalmazása. In: Magyar Pedagógia, 2002. 102. évf. 1 sz. 11-29. p.
- Meleg Csilla (2006): Az iskolai egészségnevelés. koncepcionális keretei. Magyar Tudományos Művek Tára. URL: <http://gepeskonyv.btk.elte.hu/adatok/Pedagogia/28K%E9ri/PDF/hefoptotal.pdf> [2023. 02. 15.]
- Mester Miklósné (2011): Testi-lelki egészségünk. In: Tanítás – tanulás, 2011. 8 évf. 8. sz. 22-23. p.

- Mihály Ildikó (2006): Az iskolás gyerekek táplálkozása. In: Új pedagógiai szemle, 2006. 56. évf. 7-8. sz. 215-220. p.
- Mikulán Rita (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. In: Új pedagógiai szemle, 2013. 63. évf. 7-8. sz. 48-69. p.
- Németh Petra (2014): Az egészségmegőrzés a jövő, az egészség a legnagyobb értékünk. In: Új Köznevelés, 2014. 70. évf. 9. sz. 32-33. p.
- Nemzeti Jogszabálytár [online] URL: <https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00> [2023. 03.30.]
- Novák Attila – Sótér Andrea – Rázsó Zsófia – Juhász Zsolt (2017): Harc az elhízás ellen: A honvéd testalkati program. In: Honvédségi Szemle 2017. 145. évf. 3. sz. 74-85. p.
- Orosz Andrea - Mayer Krisztina - Lukács Andrea (2014): Serdülő fiúk és lányok életminőségének, reziliencia szintjének és a testmozgás gyakoriságának összehasonlítása. In: Egészségtudományi Közlemények, 2014. 4. évf. 1. sz. 21-32. p.
- Péter Anita (2012): Egészségfejlesztés a bölcsődében. [online] Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem. URL: <http://elozdmeg.hu/wp-content/uploads/2016/05/peter.pdf> [2023. 03. 21.]
- Péter Szabolcs (2010): A gyermekkori elhízás. In: Új diéta, 2010. 1. évf. 1. sz. 2-4. p.
- Pető Dalma – Prónay Szabolcs (2018): Az egészségtelen ételek választásának feltáró vizsgálata. [online] Szeged: Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete. URL: <file:///C:/Users/Eu%C5%B1/Downloads/Pet%20Dalma%20Prnay%20Szabolcs%20-%20Az%20egszgtelen%20telek%20vlasztsnak%20feltr%20vizsglata-4.pdf> [2023. 04. 12.]
- Petőné Csima Melinda (2012): Középiskolások szubjektív jól-létének, egészségmagatartásának valamint koherencia-érzetének kvalitatív és kvantitatív módszerekkel történő vizsgálata. [PhD-értekezés] Pécs: Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Pikó Bettina – Keresztes Noémi (2008): Táplálkozáskontroll középiskolások körében. Az étkezési magatartás társas összefüggéseinek nemek szerinti jellegzetességei. In: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2008. 9. évf. 2. sz. 149-164. p.
- Prievara Katalin Dóra (2020): Live 5-2-1-0, azaz a gyermekkori elhízás megelőzése rendszerszintű gondolkodással és közösségek bevonásával. In: Egészségfejlesztés Szemle, 2020. 61. évf. 1. sz. 57-58. p.
- Prónay Szabolcs - Buzás Norbert - Pető Dalma (2017): A közösségi média hatása a fiatalok táplálkozási szokásaira. [online] Pécs: Szegedi Tudományegyetem honlapja. URL: <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/14698> [2023. 03. 25.]
- Rajcsik Enikő (2017): Evéssel az elhízás ellen. In: Képmás, 2007. 4. sz. 58-59. p.
- Rodé Magdolna (1998): A gyermek - és serdülőkori kövér(beteg)ség. Okok, kísérőbetegségek, diagnózis, megelőzési és kezelési lehetőségek. Budapest: Golden Book Kiadó.
- Stummer Ildikó - Isépy Anett - Mándi-Nagy Dániel - Németh Noémi (2012): Az uniós iskolatej- és iskolagyümölcs-program tapasztalatai Magyarországon. In: Agrárgazdasági Kutató Intézet, 2012. 56. évf. 5. sz. 9-43. p.
- Szekeresné Szabó Szilvia - Breitenbach Zita - Polyák Éva - Figler Mária - Prémusz Viktória (2012-2013): A szülő szerepe a gyerekek táplálkozásában. In: Kalokagathia, 2012-2013. 50-51. évf. 1. sz. 79-86. p.

- Szilfai Nikolett (2021): Vízivást népszerűsítő országos program fiataloknak. In: Új Köznevelés, 2021. 77. évf. 2. sz. 5-9. p.
- Sződy Judit (2018): Csak még egy falatot? Kérdések az óvodai ebédlőasztal körül. In: Új Köznevelés, 2018. 74. évf. 5-6. sz. 6-8. p.
- Sztojev – Angelov Ilona (2019): Mit főzött az iskola? Az egészségtudatos táplálkozásra nevelés az általános iskolában. Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar 334-342. DOI: 10.18427/iri-2019-0051
- Takács Hajnalka (2017): Iskoláskorú gyermekek testösszetétele, táplálkozási szokása és fittsége – célzott táplálkozási intervenciót megalapozó eredmények. In: Sportorvosi Szemle, 2017. 58. évf. 2. sz. 51-58. p.
- Tigyné Pusztafalvi Henriette (2013): Az egészségnevelés intézményesülésének története. In: Educatio, 2013. 22. évf. 2. sz. 224-234. p.
- Tompa Anna (2003): Egészségtudat - tudatos egészség. In: Élet és Tudomány, 2003. 58. évf. 38. sz. 43-51. p.
- Tóth- Márhoffer Márta (2014): Kistelepülésen élő kisiskolás gyermekek étkezési szokásai és ételpreferenciái. In: Sokszínű pedagógiai kultúra, International Research Institute. - Komárno: Intern. Research Inst., 2014. 218-225. p.
- Víghné Arany Ágnes - Benkéné Kiss Valéria - Tárkányi Ferencné (2012): Az "Egészséges életvitel kialakítása az ökoiskolában" című oktatási program 4. futamideje (2011/2012-es tanév). In: Új pedagógiai szemle, 2012. 62. évf. 11-12. sz. 98-112. p.
- Víghné Arany Ágnes - Ecsedyné Szabó Judit - Tárkányi Ferencné (2014): A debreceni Bolyai ökoiskola. In: Új pedagógiai szemle, 2014. 64. évf. 3-4. sz. 95-98. p.
- Víghné Arany Ágnes (2007): Az egészségfejlesztő iskola fókuszában - a védőnők. In: Egészségfejlesztés, 2007. 48. évf. 4. sz. 23-26. p.
- Vitrai József (2011): Fodor József emlékelőadás Egészség-egyenlőtlenségek Magyarországon. In: Egészségtudomány, 2011. 55. évf. 2. sz. 3-13. p.

Melléklet



Táplálkozási szokások vizsgálata az általános iskola 1-4. évfolyamán

Tisztelt Válaszadó!

Trapp Csilla vagyok, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Tanító szakának végzős hallgatója. Szakdolgozatom témája a táplálkozási szokások vizsgálata az alsó tagozatban. Azt szeretném vizsgálni, hogy a pedagógusok hogyan segítik a diákokat az egészséges táplálkozás kialakításában.

Kérem, segítse szakdolgozatom elkészítését egy kitöltéssel.

A kérdőívem teljesen anonim, személyiségi jogokat nem sért, mivel pontos beazonosításra alkalmatlan. Az Ön/Önök által megadott adatokat kizárólag a szakdolgozatomban fogom használni!

A kitöltéséhez szükséges átlagos idő: 8 perc

Munkám támogatásában való részvételüket előre is köszönöm!

Tisztelettel: Trapp Csilla

Válaszadó neme: *

- ☐ Nő
- ☐ Férfi

Pedagógusi munkakörben eltöltött idő: *

- ☐ 0-5 év
- ☐ 6-10 év
- ☐ 11-20 év
- ☐ 21-30 év
- ☐ 31-40 év

Egyetért azzal, hogy a pedagógusoknak példát kell mutatni az egészségre neveléssel? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Ön példát mutat viselkedésével a gyermekeknek? *

☐ Igen

☐ Nem

Az iskolában engedélyezik, hogy a tanulók édességet és cukros üdítőt fogyasszanak? *

☐ Igen

☐ Nem

Ebédeléskor Ön figyel arra, hogy a diákok elfogyasztják az ételt? *

☐ Igen

☐ Nem

Érdeklődik Ön a diákoktól, hogy fogyasztanak-e reggelit otthon? *

☐ Igen

☐ Nem

Nyomon követi a gyermekek étkezési szokásait?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon? *

- ☐ Hetente
- ☐ Havonta
- ☐ Ritkán
- ☐ Egyáltalán nem

Az iskolában milyen gyakran beszélnek az egészséges táplálkozásról tanórákon kívül? *

- ☐ Hetente
- ☐ Havonta
- ☐ Ritkán
- ☐ Egyáltalán nem

Milyen módszerrel segíti a tanulókat rávezetni az egészséges életmódra? *

Saját válasz

Tapasztal változást a gyerekek életmódjában a beszélgetések hatására? *

- ☐ Nagy változás
- ☐ Kis változás
- ☐ Nem történt változás

Milyen változást tapasztal? *

Saját válasz

Egészségnevelés céljából együttműködik a szülővel? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Fejtse ki, hogy milyen módszerrel segíti a szülőket, gyermekük egészséges táplálkozásának kialakításában! *

Saját válasz

Felkeresi a szülőket, ha problémát észlel a gyermek táplálkozásában? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Küldés

Ürlap tartalmának törlése

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Trapp Csilla (hallgató Neptun azonosítója: OHQD1X) 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 védelemre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

² A megfelelő aláhúzendó.

NYILATKOZAT

Alulírott Trapp Csilla, 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 Szakdolgozatom 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

NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot záróvizsgán történő védeésre **javaslom** / nem javaslom*.

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

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!