

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Csecsemő és kisgyermeknevelő szak

A család és bölcsőde szerepe a gyermek egészségmagatartásának alakításában

Konzulens: Petőné dr. Csimá Melinda
egyetemi docens, tudományos igazgatóhelyettes

Készítette: Ruzinkovics Nikolett

Neptun kód: RZF5TV

Tagozat: Levelező

Intézet: Neveléstudományi Intézet

Tanszék: Gyermeknevelési Tanszék

Kaposvár

2023

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés.....	6
II. Az egészséggel kapcsolatos alapfogalmak	7
II.1. Az egészség fogalma.....	7
II.2. Az egészség dimenziói.....	7
II.2.1. Biológiai egészség.....	7
II.2.2. Léleki egészség	7
II.2.3. Mentális egészség.....	8
II.2.4. Emocionális egészség.....	8
II.2.5. Szociális egészség	8
II.3. Az egészséges életmód öt pillére	8
II.4. Az egészségmagatartás	9
III. Alapfogalmak az egészségnevelésről.....	9
III.1. Az egészségnevelés fogalma	9
III.2. Az egészségnevelés célja.....	10
III.3. Az egészségnevelés feladata.....	10
III. 4. Az egészségnevelés területei	10
IV. Az egészségvédelemmel kapcsolatos szabályok a bölcsődében	11
IV.1. A bölcsődés gyermekek egészségvédelme	11
IV. 2. Járványügyi előírások a bölcsődében	12
V. Az egészségvédelem, egészséges életmód megalapozása, egészségnevelési programok a bölcsődében	13
V.1. Napirend	13
V.2. Egészséges és megfelelő mennyiségű táplálkozás	14
V.3. Személyes higiéniai körülmények.....	18
V.4. Mindennapi rendszeres testmozgás, Levegőztetés	20
V.5. Egészséges és biztonságos környezet	24
VI. A család és a bölcsőde együttműködése egészségnevelés szempontjából	25
VI.1. Egészségfejlesztési lehetőségek	25

VII. Vizsgálat.....	26
VII.1. Kutatási kérdések	26
VII.2. Vizsgálat során alkalmazott módszer bemutatása.....	26
VII.3. Kutatási eredmények.....	27
VII.4. Diskusszió	49
VIII. Összegzés	52
IX. Felhasznált Irodalmak	53
X. Mellékletek.....	55

„Szeresd egészségedet,
mert ez a jelen
Védd a kisgyermeked,
mert ez a jövő
Őrizd szüleid egészségét,
mert a múlton épül fel
a jelen és a jövő!”

(Bárczi Gusztáv)

I. Bevezetés

A gyermek első pár éve minden téren meghatározó. Ez az időszak alapozza meg az értelmi és érzelmi fejlődését, az egészségmagatartásának megfelelő alakulását. Éppen ezért kiegyensúlyozott, harmonikus környezetet és személyi állandóságot kell biztosítani a gyermek számára, mind otthon, mind az intézményben, ahová kerül.

A kisgyermeknevelők már a bölcsődében megismerttetik a megfelelő higiénias szokásokat, segítenek az egészséges kapcsolatok kialakításában, emellett a gyermek mentális állapotára is odafigyelnek, szükségleteit kielégítik. Nagy jelentősége van annak, minél hamarabb elkezdődjön a gyermek életében az egészséges életmód kialakítása.

Az egészséges, jól szervezett napirend alakítását, a legelső perctől érdemes és el is kell kezdeni. Ezáltal könnyebben, természetesebben rögzülnek be ezek a gyermekekben.

Manapság sokan foglalkoznak az egészséges életmód kialakításával, szakirodalmak, internetes portálok. Ezek segítségével próbálják a gyermekek egészségértékét formálni, hiszen minden szülő a legjobbat szeretné nekik.

Az intézményes nevelés segítségével szolgálhat a szülők számára, abban, hogy a gyermeküket a helyes szokások kialakításában segítsék. Sok szülőnek a munkába állása miatt fontos, hogy legyen egy olyan hely, ahová nyugodt szívvel beadhatja a gyermekét. Ahol tudja, hogy biztonságban, jó kezekben van, és ha esetleg kérdése van a gyermeket illetően, akkor segítséget kap a kisgyermeknevelőktől.

Kiemelt jelentőségű a kölcsönös bizalom a szülő és a pedagógus kapcsolatában, hogy a szülő merjen kérdezni, s a pedagógus felkészülten tudjon válaszolni és segíteni. Ezért tudniuk kell, miként segítsék a szülőket, s hogyan értsék meg velük magunkat. Ezáltal segítik a gyermek/gyermekek egészséges fejlődését és szocializálódását.

Dolgozatom célja a család és a bölcsőde szerepének feltárása a kisgyermekek egészségtámogató szokásainak alakításában.

II. Az egészséggel kapcsolatos alapfogalmak

II.1. Az egészség fogalma

Az egészség definíciója folyamatosan változott, formálódott az évek során. Az egészséget a hagyományos felfogás szerint úgy fogalmazták meg, aki nem beteg, az egészséges. 1946-ban a WHO (Egészségügyi Világszervezete) újra fogalmazta az egészség kifejezést, ellentmondott az orvosi szemléletnek és pozitív módon határozta meg.

Számos módon értelmezték az egészséget, mint fogalmat, de egy valamiben egyeztek az álláspontjuk, mégpedig, hogy az egészség nemcsak a betegség hiányát foglalja magába, hanem együttesen a testi, a lelki, a szociális jólét állapotát jelenti, emellett harmóniában is él a környezetével. (Feith & Falus, 2019)

II.2. Az egészség dimenziói

A WHO egészség meghatározásából kiindulva, következtethetünk arra, hogy nem szimplán az számít egészségesnek, akinek nincs jelen betegség a szervezetében. Tehát, kialakulhatnak lelki/érzelmi alapú betegségek.

Az egészség egydimenziós értelmezésétől eljutottak a többdimenziósra. Mára már egyetértés van abban, hogy az egészség nem egydimenziós fogalom, hiszen magában foglalja a testi, lelki, szociális jólétet is. Emellett az egészség nem egy stabil állapot, hanem egy változó folyamat, amelyben javulást és romlást is észlelhetünk.

Az ember folyamatosan alkalmazkodik az őt érő belső és a külső környezet változásaihoz azzal a céllal, hogy fenntartsa a jóléti állapotot. Az egészségük megőrzéséhez egész életükben oda kell figyelniük az egészségtudatos magatartásra. (Benkő, 2009)

II.2.1. Biológiai egészség

Az egészség legnyilvánvalóbb dimenziója a szervezetük megfelelő mechanikus működését jelenti, amikor jól érzik magukat a testükben. Táplálkozásuk megfelelő és az anyagcseréjük is rendesen működik. (Hidvégi, Kopkáné, & Müller, 2015)

II.2.2. Leleki egészség

Leginkább akkor egészséges valakinek a lelke, ha békében van önmagával és nyugodt. Akkor van egy kisgyerek lelkileg jól, ha érzi a szeretetet, törődést, biztonságot és stabil környezetet

teremtenek számára, ahol nem lesz feszült és zaklatott. Így kiegyensúlyozott, szeretetteljes környezetben, egészséges lelkiállással rendelkezhet a gyermek. (Hidvégi, Kopkáné, & Müller, 2015)

II.2.3. Mentális egészség /Pszichés/

A mentális egészség a tiszta, következetes gondolkodásra való képességet jelenti. Ezt akkor őrizhetik meg, ha megpróbálják kiiktatni a gyermek életéből a szorongást, ami előidézhet sok negatív tünetet. Ezek lehetnek légszomj, izzadás, alvási nehézségek, fáradtság, ami nem jó a gyerekeknek. Viszont a mentális egészség megőrzése érdekében nagyon jól tesz nekik, ha minél hamarabb kiviszik a szabadba és a korához mértén megfelelő mozgásigényét kielégítik. (Hidvégi, Kopkáné, & Müller, 2015)

II.2.4. Emocionális egészség

Az emocionális egészség, hogy az érzelmeiket felismerjék, és azokat megfelelő módon ki is tudják fejezni. Emellett, nem csak a sajátjukat, de mások érzelmeit is hasonlóképpen észlelik és fogadják. (Hidvégi, Kopkáné, & Müller, 2015)

II.2.5. Szociális egészség

A szociális egészség azt jelenti, hogy másokkal megfelelő kapcsolatba tudjon kerülni és jó kapcsolatokat kialakítani. Ezek a kapcsolatok már kisgyermekkorban elkezdenek kialakulni, családon belül, majd később folytatódik, amikor intézménybe/közösségbe kerül a gyermek. Amennyiben jól érzi magát, nyit a külvilág felé, barátkozik, sokat mozog, akkor mondható szociálisan is egészségesnek. (Hidvégi, Kopkáné, & Müller, 2015)

II.3. Az egészséges életmód öt pillére

1. Egészséges táplálkozás
2. Rendszeres fizikai aktivitás
3. Mentális egészség
4. Általános egészségi állapot
5. Káros szokások elhagyása

Mind az öt tényezőre oda kell figyelniük ahhoz, hogy egészséges életmódot folytathassanak.

II.4. Egészségmagatartás

Az egészség fogalmának ismeretében egyszerűen meg tudjuk határozni az egészségmagatartást. Az egészségmagatartás azokat a magatartási mintákat, cselekvéseket és szokásokat foglalja össze, melyek fontosak az egészség fenntartásához, az egészség helyreállításához vagy a javításához. Az életmód az egészségmagatartás egyik lényeges eleme.

Az egészségmagatartás az egészség megőrzéséhez, az egészségi állapot javításához való viszony, illetve amikor fennáll a betegség gyanúja, vagy éppen beteg az ember, hogyan viszonyul az ellátó rendszerhez.

A szülőnek, pedagógusnak alapvető feladata, hogy a következő nemzedéket, helyes egészségmagatartás felé terelje. Melynek alakítása a családi környezetben kezdődik, ezt követően pedagógiai feladat is lesz, hogy megfelelő példaként szolgáljon a gyerek számára. A családi környezet nagy hatással van a kisgyermek egészségmagatartására, melyet később továbbfejlesztnek. (Feith & Falus, 2019)

III. Alapfogalmak az egészségnevelésről

III. 1. Az egészségnevelés fogalma

„Az egészségnevelés olyan változatos, kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, melyek az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkészségeket bővítik az egyén és a köz egészsége érdekében.” (Körmöci, 2015)

Az egészségnevelést sokféleképpen definiálják, gyakran összemosódik az egészségfejlesztéssel. Az egészségnevelés alapját képezi azoknak az összetett tevékenységeknek, melyek szükségesek az egészségfejlesztéshez.

Az egészségfejlesztés egy tudatosan kialakított folyamat, melyen keresztül változatos tanulási, tanítási módszerekkel fejlesztik és bővítik az egészséggel kapcsolatos eddigi tudásukat, ismereteiket és készségeiket. Ezek segítségével szolgálnak az egyénnek és a környezetében élőknek is, hogy javítsák az egészségügyi helyzetüket és megőrizzék egészségüket.

Céljuk az egészségügyi szokások, az egészséges életmód kialakítása. (Körmöci, 2015)

Foglalkozik a lelki egyensúly megőrzésével, a személyi higiéniával, az egészséges táplálkozással, harmonikus kapcsolatok kialakításával, a családi élet tudatos alakításával, egészséges és biztonságos tárgyi környezettel és az egészségkárosító magatartásformákkal is.

III.2. Az egészségnevelés célja

Az egészségkultúra-kialakítás a célja az egészségnevelésnek, hogy az egyént alkalmassá tegye arra, hogy egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse és fenntartsa. Egészséges állapotban is figyeljen a betegségek megelőzésére, vagy betegség esetén törekedjen az egészségi állapotának mielőbb helyreállítására.

Az egészségnevelés a személyiségre irányul, amivel elősegítjük a gyermek felelősségvállalását saját magáért. Lehetőséget nyújtva arra, hogy bizonyítsa a fizikai, a lelki és a szociális erejét. A döntési képességet, az önismeretet és önbecsülést is fejleszteni tudjuk, emellett az erkölcsi értékeit és szellemi tudását is. Az egészségnevelésnek egy életen át tartó folyamatnak kell lennie, a születéstől kezdve, a gyermekkoron, a felnőttkoron át egészen az élet végéig kell tartania. (Körmöci, 2015)

III.3. Az egészségnevelés feladata

Az emberek tudatos, felelősségteljes magatartásának kialakítása, sokoldalú nevelőtevékenység. Magába foglalja az ismeretek átadását, az egészséggel kapcsolatos készségek és szokások kialakítását. A folyamatot korán el kell kezdeni, hogy az egyén mielőbb be tudja építeni a tanultakat a mindennapjaiba, hogy azok szokássá váljanak. Gondolva itt a személyi és környezeti higiénára, az egészséges táplálkozás kialakítására és a napi rendszeres mozgásra, melyet már kiskortól – játékkal összekapcsolva – el lehet, sőt el is kell kezdeni. Az egészségnevelés fő feladata, hogy az egyén interiorizálja ezeket és természetes legyenek számára.

III. 4. Az egészségnevelés területei:

- **Szomatikus:** higiénés nevelés (személyi és környezeti), a betegségek elkerülése, egészséges táplálkozás kondicionálás (fittség, állóképesség), baleset-megelőzés, elsősegélynyújtás, önvizsgálat.
- **Pszichés:** egészséges életvezetés (napirend), stressz-elhárítás (rendszeresség és harmónia), érzelmi nevelés (empátia, nonverbális és metakommunikáció), akarati nevelés és a relaxáció (pihenés).
- **Szociálhigiéné:** kedvező társas környezet, kommunikációs nevelés, szerepfeszültségek feloldása, társadalmi izoláció prevenciója, szociális háló.

Segíteniük kell a gyermeket abban, hogy pozitív szokásokat alakítson ki. Megtanítani nekik a legfontosabb kultúrhigiénés és viselkedési szokásokat. Ilyen például a kézmosás, a szemét

kukába dobása, az orrtörés, a lábtörés, a fogmosás, a köszönés, és hogy vigyázzanak a környezetükre. Ebben a korban rendkívül fogékonyak a gyermekek, figyelik a körülöttük lévő felnőttek viselkedését, szokásaikat, és ezeket utánozzák. A felnőttnek oda kell figyelnie a viselkedésére, kommunikációjára, testbeszédére, arra, mit mutat, közvetít a gyermek felé. A pedagógusnak jó példát kell mutatnia a gyermek számára. (Körmöci, 2015)

IV. Az egészségvédelemmel kapcsolatos szabályok a bölcsődében

Az egészségvédelmi követelmények betartását a bölcsőde vezetője, egészségügyi orvosa, valamint a bölcsőde gyermekorvosa, rendszeresen ellenőrzi.

IV.1. A bölcsődés gyermekek egészségvédelme

Amennyiben felmerül a betegség gyanúja, a kisgyermeknevelő jelzi a bölcsődei orvosnak, amennyiben indokolt „kitilthatja” a gyermeket, a többi gyermek érdekében. Ha az orvost nem tudják elérni, akkor a kisgyermeknevelő jelzi a szülőnek, hogy minél hamarabb vigye el a gyermekét a gyermekorvosához.

Az ilyen esetekben úgynevezett sürgősségi ellátás történik (lázcsillapítás, elsődleges sebellátás), de a betegség kezelése a gyermek saját orvosának a feladata. A lezajlott betegség után a szülő abban az esetben viheti ismét gyermekét bölcsődébe, ha orvosi igazolást visz. Amit a kisgyermeknevelő a bölcsődei gyermek egészségügyi törzslapján dokumentál és megőríz a bölcsődei orvos számára.

Jogszabály írja elő, hogy a bölcsőde köteles havi négy órában bölcsődeorvost megbízni a feladatok ellátásával. (15/1998. NM rendelet) (Balogh, és mtsai., 2012)

Ahhoz, hogy megelőzzék a betegségeket, be kell tartani a higiénias szabályokat és emellett szükséges, hogy a bölcsőde naponta biztosítsa:

- a lehető leghosszabb ideig a szabad levegőn való tartózkodást, játék és alvás során;
- az életkoruknak megfelelő étrendet, vitaminellátást, a fejlődéshez szükséges anyagok bevitelét, folyadékpótlást;
- hetente egyszer szükséges ágyneműt és jellel ellátott törölközőt váltani.

A saját jelükkel ellátott törölközőik úgy helyezkedjenek el, hogy ne érjenek egymáshoz. Ugyanígy a gyermekek fésűi se. (Balogh, és mtsai., 2012)

IV. 2. Járványügyi előírások a bölcsődében

Az Országos Epidemiológiai Központ évente kiadja a védőoltásokkal kapcsolatos részletes feladatokat. A védőoltási tevékenységekre vonatkozó teendőket a Módszertani levél határozza meg.

A gyermekorvos feladata, hogy nyilvántartsa a gyermek védőoltásait és jelentését. Az oltott személyről egyéni dokumentációt kell vezetni, mely tartalmazza az oltások megtörténtét. A tizenöt évesnél fiatalabb oltásait a gyermek egészségügyi kiskönyvébe kell bejegyezni.

Az orvosoknak, akik a bölcsődébe járó gyermekeket vagy egyéb közösségekbe kerülő gyermekek vizsgálatát végzik, ellenőrizni kell az életkor szerinti esedékes kötelező védőoltások megtörténtét.

Amennyiben elmaradást észlel a kötelező oltásokkal kapcsolatban, akkor az oltások pótlása érdekében kötelessége felvenni a kapcsolatot a gyermek háziorvosával/gyermekorvosával. A bölcsődében a gyermekek életkorához kötötten kötelező a védőoltásokról nyilvántartást vezetni az egészségügyi törzslapjukon.

Jogszabály rögzíti az életkorhoz kötött védőoltásokat. A 18/1998. (VI.3.) NM rendelet rendelkezik az életkorhoz kötött védőoltásokról, a fertőző betegségek és a járványok megelőzése érdekében szükséges járványügyi intézkedésekről is.

Az életkorhoz kötött kötelező védőoltások megtörténtéről a bölcsőde orvosa, és a gondozó, a gyermek egészségügyi kiskönyvében bejegyzett oltások alapján tájékozódhat, az ott rögzített megkapott oltásait rá kell vezetni a gyermek egészségügyi törzslapjára is. Ha a fertőző betegség vagy annak a gyanúja felmerül a bölcsődében, akkor azt, a 63/1997. (XII.21.) NM rendeletben alapján, jelenteni kell. A bölcsődei orvosnak figyelnie kell a fertőző betegségben szenvedő vagy a fertőző betegek környezetében élő gondozottakra és a velük kapcsolatban hozott járványügyi intézkedésekre és a határozatok betartására. Ha előfordul ilyen eset, akkor a gyermeket el kell különíteni, járványügyi megfigyelés és ellenőrzés alá kell vonni, illetve ebben az időszakban nem vehetnek fel új gyermeket az intézménybe.

A bölcsődékben egyes fertőző betegségek esetén az ÁNTSZ területileg illetékes intézete – annak érdekében, hogy elhárítsák a megbetegedés veszélyét – elrendelheti a gondozottak védőoltását, vagy gyógykezelését {18/1998. (VI. 3.) NM rendelet alapján} (hatályos jogszabály alapján). Amit a bölcsőde orvosának, egyeztetve a gyermek háziorvosával, el kell végeznie.

A fertőző betegségeket terjesztő és/vagy az egyéb egészségre káros rovarok és különféle ízeltlábúak, rágcsálók ellen védekezni kell, meg kell akadályozni, hogy elszaporodjanak, ezért rendszeres irtásukról gondoskodni kell a bölcsődéknek. Az ÁNTSZ területileg illetékes városi

intézete a bölcsödére vonatkozóan soron kívüli szűrővizsgálatot rendelhet el (például tetvesség ellen), amit el kell végezni. (Balogh, és mtsai., 2012)

A fertőző betegségek terjedésének megállítása érdekében fontos:

- a sűrű, rendszeres szellőztetés;
- mindenki számára saját jellel ellátott tisztálkodási eszközök biztosítása;
- rendszeres napi takarítások a bölcsőde tisztasága miatt;
- a bölcsőde helyiségeinek és eszközeinek folyamatos fertőtlenítése.

V. Az egészségvédelem, egészséges életmód megalapozása, egészségnevelési programok a bölcsődében

A kisgyermek megfelelő szellemi és testi fejlődésére igen nagy hatással vannak, már a kezdetől fogva, az őt érő környezeti hatások, a gyerek életrendje, életmódja, ami vele történik a családjában és az intézményben egyaránt. Az életrend elsődlegesen a napi tevékenységet és a pihenést foglalja magában, de tartalmazza még a táplálkozást, a mozgást, a házirendet, a szokásrendet és a légkört is.

A gyermek számára a kisgyermeknevelő mintául szolgál, egyfajta modell a bölcsődei életében. A kisgyermeknevelőnek feladata, hogy a legoptimálisabb feltételeket biztosítsa a gyermek számára. Az a cél, hogy a gyermekek edzetté váljanak, elsajátítsák a koruknak megfelelő egészségügyi szokásokat, mozgásuk összerendezettebb, az udvaron való időtöltésük pedig örömteli legyen.

A szülők és a kisgyermeknevelők közösen mutatnak példát a gyermek számára az egészséges életmód kialakításában. A higiénias műveletek elsajátításánál figyelnie kell a felnőttnek, mert az ilyen korú gyermekek utánpótlás révén tanulnak.

V.1. Napirend

A családban másképp alakítják ki a napirendet. Ott kölcsönösen hat a felnőtt a gyermekre és fordítva. A szülő a gyermeket figyeli és az alapján alakul ki a napirend, a rutin.

A gyermek alvásszükséglete és étkezése alakítja elsősorban a napi tevékenységét, azaz a fiziológiai szükségletek és azok kielégítését szolgáló gondozási tevékenységek képezik. (Várbíró, és mtsai., 1987)

A bölcsődei napirend nagyon jól szervezett, hiszen az alap nevelési, gondozási feladatokat ugyanabban az időben és sorrendben végzik el. Rugalmas viszont abban a tekintetben, hogy ha zuhog az eső, vagy éppen orkán erejű szél fúj, akkor nem vihetik ki a gyermekeket az udvarra. Az étkezés és az altatás mindig ugyanabban az időintervallumban történik a nap folyamán. (Majoros, Lajtai, Kollár, & Darvay, 2012)

A bölcsőde a gyermekjóléti alapellátás része. A családban nevelkedő gyermekek napközbeni ellátását, szakszerű nevelését és gondozását végzi. A bölcsőde egyik fontos feladata az egészség megőrzésére, ezen belül az egészségvédelem és a prevenció.

V.2. Egészséges és megfelelő mennyiségű táplálkozás

Ebben a korban lévő gyermekek számára a napi ötszöri étkezés javasolt. A szervezetnek sokféle tápanyagra van szüksége, melyek hozzájárulnak az agy fejlődéséhez, és az egészséges működésük szempontjából elengedhetetlen.

Ahhoz, hogy a gyerek szervezete jól működjön, energiára van szüksége. Élelmi rostokból napi 0,5 g/ testsúly az ajánlott mennyiség. Ezért kapnak a gyermekek sok főzeléket, gyümölcsöt és zöldséget. Az ásványi anyagok közül a kalcium és a vas a legfontosabb a gyermekek számára. Kalcium megtalálható például a tejtermékekben. Magas a vastartalma a spenótnak és a sóskának.

Az ételek kevés sóval, cukorral, zsiradékkal készülnek. Figyelni kell, hogy az étlap változatos legyen, idényszerű, ízben, formában összehangolt.

A gyermek folyadékszükséglete 100-120 ml/ testsúly. Természetesen ezt a mennyiséget sok minden befolyásolhatja. Függhet a hőmérséklettől, s attól is, milyen intenzitással mozog a gyermek vagy, milyen ételt fogyasztott. (Majoros, Lajtai, Kollár, & Darvay, 2012)

Az ételmezéskor a korszerű csecsemő és kisgyermek táplálkozási elveket és normatívákat figyelembe kell venni. Ennek alapján a táplálék:

- mennyiségileg elegendő és minőségileg helyes összetételű;
- biztonságos, higiénés körülményeknek megfelelő;
- megfelelő konyhatechnikai eljárásokkal elkészített és élvezhető legyen.

A bölcsődébe járó gyermekeknek és az ott dolgozó felnőtteknek külön étlap szerint kell főzni.

Az élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásoknál figyelembe kell venni az Országos Élelmezés- és Táplálkozás- Tudományi Intézet által készített, a bölcsődés korcsoportra vonatkozó, közétkeztetésről szóló ajánlást. (Balogh, és mtsai., 2012)

Csecsemőtáplálás

Húszhetes kortól vihető bölcsődébe a csecsemő, ami az elválasztási időszak kezdetével esik egy időpontba. A bölcsőde orvosának feladata, hogy figyelje és végigkísérje a gyermek fejlődését, táplálását. Amennyiben szükségesnek érzi, egyeztessen a gyermek háziorvosával és változtasson az Országos Csecsemő- és Gyermek-egészségügyi Intézet 47.sz. módszertani levele, az egészséges csecsemő táplálásának irányelvei alapján. Amit módosított 2001-ben a Csecsemő és Gyermekgyógyász Szakmai Kollégiuma.

Kisgyermektáplálás

„Az egyéves kor feletti korcsoportok táplálkozásában, illetve a bölcsődés étkeztetésben a 67/2007. (VII. 10.) GKM EüM – FVM SZMM a vendéglátó termékek előállításának feltételeiről szóló rendelet és mellékletei az irányadóak. Ezen kívül a 68/2007. (VII. 26.) FVM – EüM – SZMM rendelet az élelmiszer-előállítás és forgalomba hozatal egyes élelmiszer- higiéniai feltételeiről és az élelmiszerek hatósági ellenőrzéséről szabályozza a bölcsődei konyhákra vonatkozó feltételeket.” (Bodzsár, és mtsai., 2012, old.: 38)

A táplálkozási elvek és konyhatechnikai eljárások figyelembevételével, legalább két héttel előre – a bölcsőde vezetője, az élelmezésvezető és a bölcsőde orvosa – összeállítja az étlapot. Figyelembe veszik a korosztály élelmezési- és nyersanyagnormáit. Amikor megtervezik az étrendet, figyelnek arra, hogy a gyermek bölcsődei élelmezésében minimum négyszeri étkezéssel fedezzék a gyermek ajánlott napi energia és tápanyagtartalmának 75 százalékát.

Több szempontnak is meg kell felelnie az összeállított étrendnek: változatos, idényszerű, ízben összehangolt legyen és segítse az önálló étkezésre való nevelést is.

Ellenőrizni kell az étlapot a bölcsőde vezetőjének minimum háromhavonta, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű-e az étel, majd ezt dokumentálnia kell. Amennyiben változás van a csecsemő és kisgyermektáplálás elveivel és gyakorlatával kapcsolatban, akkor a bölcsőde vezetőjének figyelembe kell venni ezeket a változásokat és ez alapján folytatni a bölcsődei étkeztetést. (Balogh, és mtsai., 2012)

A krónikus betegség vagy táplálékallergia miatt más étrendre szoruló gyermekeknek csak akkor vállalhatják az élelmezésüket, ha így is be tudják tartani az étrendre vonatkozó előírásokat.

kat. A bölcsődés gyermekek étkeztetésében makrobiotikus és tisztán vegán étrend nem szerepelhet. Speciális étrend csak szigorú szakmai feltételek mellett vezethető be, az országos tisztifőorvos 1/1994. számú, „A bölcsődében és közoktatási intézményekben közétkeztetésben alkalmazható különleges étrendekről” szóló állásfoglalásban előírtak szerint.

Az étlapot dietetikusként kell összeállítani. (Balogh, és mtsai., 2012)

A szülőknek az átadóban függesztik ki az étlapot, ami alapján előre tudják, milyen ételeket fog gyermeke a bölcsődében fogyasztani. A család alakítja elsődlegesen a gyermek táplálkozási szokásait. A helyes táplálkozás nem azt jelenti, hogy bármelyik ételt tiltani kellene, azonban célszerű egyes ételeket előnyben részesíteni. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Az étkeztetés közegészségügyi szabályai:

„A bölcsődei közétkeztetésre a vendéglátó-ipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszer- biztonsági feltételeiről szóló 62/2011. (VI.30.) VM rendelet az irányadó.

Az Európai Unió minden tagállamában, így 2004. május 1.-óta Magyarországon is, az EK 93/43/EEC direktívája szerint, a közétkeztetőknek, kötelező bevezetni és működtetni az élelmiszer biztonságára vonatkozó minőségbiztosítási rendszert, a HACCP-t.

A Kormányhivatal Mezőgazdasági Szakigazgatási Szerv Élelmiszerlánc-biztonsági és Állategészségügyi Igazgatóság feladata a HACCP működésének ellenőrzése.” (Balogh, és mtsai., 2012, old.: 60)

A bölcsődés korcsoport közétkeztetése:

Egy egészséges gyermek számára nem létezik tiltó lista.

Ahhoz, hogy a gyermekek szellemi és testi teljesítőképessége maximálisan működjön, s egészséges mértékben fejlődhessenek, szükséges a reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora is.

(1) A bölcsődés korcsoport napi energiaszükséglete 1100-1300Kcal/nap.

(2) A közétkeztető köteles a bölcsődei étkeztetés esetén az előírt napi energiaszükséglet 75 százalékát, azaz 800-950/Kcal/nap biztosítani napi két fő- és két kísétkézéssel.

(3) Az előírt energiaszükségletet be kell tartania a közétkeztetőnek

a) az általa nyújtott közétkeztetési szolgáltatást igénybe vevő valamennyi korcsoportra vonatkozóan rendelkeznie kell 10 vagy 100 személyes receptúrával, és korcsoportonkénti bontásban külön nyersanyag-kiszabati ívet kell készítenie, amin köteles feltüntetni az étkezők korcsoportját és létszámát;

b) az ételek adagolását, a korcsoportok szerinti adagolási útmutató alapján, megfelelő méretű adagoló eszközökkel kell végezni.

Egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának követelményei, amit a bölcsődés étkeztetés esetén naponta biztosítani kell:

- (a) 0,4 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket;
- (b) Három adag zöldséget – ebbe nem tartozik bele a burgonya – és gyümölcsöt, amiből legalább egy adagot nyers formában;
- (c) Két adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

További szempontok, amikre oda kell figyelni:

- 1. Az 1-3 éves korcsoportnak 2,8 százalék vagy 3,6 százalék zsírtartalmú tejet kell biztosítani.
- 2. A tej cukrozása nem megengedett.
- 3. Tejföl kizárólag ételkészítéshez használható fel.
- 4. Az ízesített tejkészítményeket nem szabad cukrozni.
- 5. A sűrítéshez felhasznált liszt vagy keményítő, valamint a levesbetét nem számít egy adag ételnek.
- 6. Olaj legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél.
- 7. Bölcsődei étkeztetés esetén olajban sült étel nem adható.
- 8. Szalonna csak ételkészítéshez használható.
- 9. Folyadékpótlásra az ivóvízen kívül kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutató szerint megengedett mértékben édesített tea vagy szénsavmentes ásványvíz adható. Akkor minősül a tea világosra főzöttnek, ha másfél liter vízhez egy tea filter vagy két gramm teafüvet használnak fel.
- 10. A közétkeztetésben a bölcsődések számára biztosított étkezések sótartalma nem haladhatja meg a 0,8g/nap mennyiséget. (OÉTI, 2010)

Gyümölcsből, zöldség-, főzelékfélékből, zsírszegény tej- és tejtermékekből, halból, barna kenyérből és a burgonyából bőséges fogyasztás javasolt. Mérsékelten kell fogyasztaniuk a sovány húsokból, húskészítményekből, zsíros tejtermékekből, zsiradékokból, tojásból, tésztából és száraz hüvelyesekből.

Kerülendők az édességek, a cukrozott készítmények, a zsíros húsok és ételek, a tejszín, a cukros üdítők, és a túlzott sófogyasztás.

V.3. Személyes higiéniai körülmények

A környezeti és személyi higiénia kialakítását nem lehet elég korán kezdeni, és talán életünk végéig tart. A kisgyermek nagy érdeklődő, a környezet kulturáltsága hatással van rájuk, ilyenkor helyes és helytelen szokásokat egyaránt felvehetnek. A szülők számára világossá kell tenni, hogy ők azok, akik példaként szolgálnak a gyermek előtt, hiszen rájuk felnéz és úgy fog cselekedni, ahogy azt a szüleitől látta, az életmódot és a magatartást illetően is.

Az egészséges életmód megismerését és gyakorlását is jelenti a testi nevelés. Amely szabályok ebben a korban készséggé rögződtek, szokássá váltak, azok felnőttkorban is az alapját képezik majd az egészségkultúrájuknak. Éppen ezért fontos, hogy a szülők minden lehetőséget megragadjanak a jó egészségügyi szokások kialakításához, melyek gyakorlásával egészséges életmódra nevelik a gyermeküket. (Várbíró, és mtsai., 1987)

A kulturált higiéniai szokásokat már gyermekkorban érdemes elkezdni kialakítani, azoknál is, akik már önállóak és azoknál is, akiknek még segítségre van szükségük. Így reflexszerűen megtanulják már, hogy WC-használat után és étkezések előtt mindig kezet kell mosni. Célszerű ezt megtanítani, amikor járni kezd. Ekkor engedjék a csaphoz, hogy próbálkozzon a kézmosással. Mutassák meg neki, milyen a helyes kézmosás. Ez a gyermekek számára pozitív élményként marad majd meg. Az eredményes és szabályos kézmosás idővel alakul csak ki, ahogy ügyesedik a gyermek. Az önbizalma fokozása érdekében, amikor próbálkozik a gyermek, meg kell dicsérni, így ösztönözve a további próbálkozásokra. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Minden gyermeknek van az átadóban egy saját jellel ellátott szekrénye, amiben a gyermek váltóruháit, pelenkás gyermek esetében, a pelenkáit tárolják. Mielőtt a gyermeket beadja a saját csoportjába a szülő, a helyes szokások kialakítása miatt, kezet kell mosnia a gyereknek és csak azután mehet a csoportjába. Hiszen a bölcsődének a feladata a betegség megelőzése is. (Balogh, és mtsai., 2012)

A tisztálkodás védelmet nyújt bizonyos fertőzések ellen és a betegség megelőzésében. Nélkülözhetetlen, hogy a szülő otthon minden nap fürdesse meg gyermekét. A bölcsődében pedig

a többszöri kézmosás alap és nagyon lényeges. Hiszen a gyermek ilyenkor még mindent a szájába vesz, minden érdekli. A bölcsődébe érkezéskor, mielőtt a gyermek belép a csoportszobába, megmossa a kezét a szülő segítségével. Ezzel is segítve a bakteriális és cseppfertőzés útján terjedő betegségek elterjedését. Amennyiben rendszeresen a kézmosás után lépnek csak be a csoportba, így a betegségek nagy része elkerülhető. A bölcsődében a gyermekek nagy része még pelenkás, így a széklet és a vizelet okozta szennyeződéseket alapos fürdetéssel távolítják el róluk a kisgyermeknevelők. Már ebben a korban tudatosítani kell a gyermekben, hogy a WC-használat után és az étkezések előtt fontos a szappanos kézmosás. Hiszen a játék során a kezére és ruhájára is rengeteg szennyeződés kerül. Otthon és a bölcsődében is egyaránt rutinná kell ezt tenni. A kézmosáson kívül az is sokat számít, hogy mindegyiküknek saját törölközője legyen, amiben csak is ő törli meg a kezét. Cél az, hogy a gyerekek a saját szükségleteiknek megfelelően, önállóan, szakszerűen használják a mosdót. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Hajápolás és körömápolás

Higiénias és esztétikai szempontból is fontos, hogy a gyermekeknek tisztán legyen tartva a haja. A hajmosás a szülők feladata, s erre nagyon oda kell figyelniük. Amelyik gyermeknek hosszabb a haja, célszerű összegumizni vagy befonni, mert balesetveszélyes lehet, ha a szemébe lóg, ráadásul így a játékban és a látásban sem zavarja.

A piszkos köröm fertőzésforrás lehet, ezért figyelni kell rá, hogy fürdetésnél szappanos vízzel, körömkefével tisztítsák, szükség esetén levágják. Így nem tudja megsérteni sem magát, sem pedig a társait. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Fogápolás

Ébredéskor és az esti lefekvésnél, a nagyobbaknál, körülbelül 2-2,5 éves koruk körül, érdemes elkezdeni a fogmosást. Általában az elején játéknak fogják fel a gyerekek és a fogkrémet lenyalják a fogkeféről, de idővel ügyesen megtanulják használni. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Öltözködés

A gyermeket az időjárásnak és hőmérsékletnek megfelelően, rétegesen öltöztessék, de fontos, hogy ne öltöztessék túl. A gyermeket az öltöztéke ne akadályozza a mozgásban. Figyelembe kell venni a gyermek adottságait és korát. Szánjanak időt arra, hogy a gyermek önálló próbálkozásait megvárják. Türelemmel, szeretettel forduljanak a gyermek felé, miközben ő próbálkozik. A cipő, a szandál a gyermek korának, lábméretének, és az időjárásnak megfelelő legyen. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Környezeti higiénia

A személyi higiéniaán kívül a környezeti higiéniaira is szükséges odafigyelni, nem elég, ha csak az egyikre törekszenek. Rendszeres tisztaságot kell teremteni a gyermek számára. Otthon és a bölcsődében is oda kell figyelniük arra, hogy többek között a szőnyegeket kiporolják, por szívózzanak, a bútorokat és a játékokat megtisztítsák. A helyiséget, ahol tartózkodnak, rendszeresen szellőztessék. Biztosítsák a rendszeres levegőzést, ami megedzi a gyermek immunrendszerét, és segít a mély, nyugodtabb alvás elérését. Elegendő mozgási lehetőséget kell teremteni, ez lényeges annak érdekében, hogy szellemileg megfelelően fejlődjenek a gyermekek. (Várbíró, és mtsai., 1987)

V.4. Mindennapi rendszeres testmozgás, Levegőztetés (szabadban altatás és játék)

Mindennapi rendszeres mozgás

A bölcsődés korú gyermekek örökmozgók, a mozgás alapszükségletük a játékkal együtt, ilyenkor felszabadultak, jókedvűek. Nélkülözhetetlen számukra a mindennapi mozgás, persze a mozgásigényük más és más. Azt, hogy mennyi mozgásra van igénye, és szüksége egy gyermeknek az függ, az életkortól és fejlettségi szinttől. Minél idősebb egy gyermek, annál több mozgást igényel.

Fontos, hogy csak olyat kérjenek a gyermektől, amit tudnak, hogy képes megcsinálni. Épp ezért mindenkinek a saját szükségleteihez és egyéni igényeihez, adottságaihoz mérten adjanak „feladatot”.

A szobában és az udvaron is biztosítaniuk kell a gyermek számára a mozgásfejlesztő játékokat, amihez nagy mozgástér szükséges. Így a mindennapi gyakorlással segíteni lehet a megfelelő mozgáskoordináció kialakulását.

Fontos, hogy mindenhol olyan környezetet alakítsanak ki a gyermekek számára, ahol balesetmentesen, veszély nélkül tudnak játszani. Minél változatosabb a mozgás, amit tapasztalnak, annál jobban örülnek. (Várbíró, és mtsai., 1987)

Olyan játszóhelyiséget kell kialakítani a csecsemőknek is, ahol elegendő hely áll a rendelkezésükre. A szabadban erre több lehetőségük van. Hiszen a nagymozgásos játékokkal többnyire a szabadban, vagy lehetőség szerint, a teraszon játszanak. A szobában sokféle játék található, például finommotorikai fejlesztő játékok, de szükségszerű, hogy nagymozgásos játékok is legyenek, hiszen rossz idő esetén egész nap a csoportszobában tartózkodnak a gyermekek.

A csoportszobában jóval szűkebb a mozgástér, de mivel a bútorok könnyen mozdíthatóak, így viszonylag nagy teret tudnak nyerni a mozgásfejlesztéshez. A kisgyermeknevelők igyekeznek minél többet kivinni a gyerekeket az udvarra, ahol sok játékos mozgásformát gyakorolhatnak. (Várbíró, és mtsai., 1987)

A gyermekek biztonságérzetét erősíti a nyugodt környezet, és a szeretetteljes bánásmód. Fedezik a szükségleteiket és azt, hogyan tudják kielégíteni azokat. Ez ösztönzi őket és pozitívan hat rájuk. Idővel az addig tanult szokásokat kamatoztatják, megtanulnak önállóan étkezni, öltözni, és tisztálkodni, ahogy azt látták. Képesek lesznek nem csak saját magukon, de másokon is segíteni. A tanultak segítségével egyre jobban vigyáznak majd a ruháikra és a környezetük tisztaságára.

A szülők és a kisgyermeknevelők feladata, hogy a mozgáshoz szükséges lehetőséget, teret megteremtsék. Hagyják a gyerekeket kibontakozni, szükség esetén segítsék vagy bátorítsák őket. Ez nagyon fontos a gyermek egészséges fejlődése miatt, mivel a mozgásszegény életmód többek között elhízáshoz és nem megfelelő idegrendszeri fejlődéshez vezethet.

Néhány ajánlott nagymozgásos játék, amivel előszeretettel játszanak a gyerekek: motorok, dömperek, triciklik, mászóka, alagút, kisebb csúszdák, labdák. Húzogatható, tologatható eszközök: vonatok, autók.

A gyermekek számára biztosítani kell a nyugodt alvás feltételeit és a megfelelő időtartamot. Az alvás nagyon fontos a szervezet számára, s elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyermek idegrendszere megfelelően működjön. Az alvásszükséglet újszülött kortól kezdve folyamatosan változik. Ahogy fejlődnek és idősödnek a gyerekek, egyre kevesebb alvásra van igényük a nap folyamán, egyre többet tudnak játékkal tölteni. Ahogy a központi idegrendszer munkakészsége fokozódik, úgy nő az az időtartam, amíg a gyermek ébren van. Ahogy fejlődik és erősödik az idegrendszer, úgy tud egyre hosszabb ideig aktív lenni a gyermek anélkül, hogy elfáradna. Az a gyermek, aki a saját egyéni szükségleteinek megfelelő ideig alszik, általában könnyebben elalszik és az ébredése is vidám, s nagyon aktív a játéka.

Ahhoz, hogy a gyermek biztonságban és jól érezze magát, figyelembe kell venni a kisgyermeknevelőnek a gyermek egyéni alvási szokásait. Például az alvós játékait, cumiját, pelenkáját, kendőjét behozhatja alvásidőben és napközben is, amennyiben ez segíti abban, hogy biztonságban érezze magát vagy megnyugtassa őt. Amennyiben a környezet hatására vagy saját maga

hamarabb ébred fel, mint, hogy kialudta volna magát, a nevelő mindent megtesz annak az érdekében, hogy a gyermek visszaaludjon, és később kipihenten ébredjen. Ilyenkor odaül ahhoz a kisgyermekhez, aki felkelt és nyugtatja, például simogatja, amíg sikerül visszaaludnia, ha sír megvigasztalja.

Nagyon fontos a megfelelő időtartam mellett, hogy levegőn is aludjanak a gyermekek, ne csak a csoportszobában, mert így jobb minőségű lesz a pihenésük. Ne csak egy bizonyos időpontban vigyék ki őket egy rövidebb játék elejéig, hanem a nap nagyobb részében, azaz szinte étkezéseken kívül, mindig legyenek a jó levegőn. Ha az időjárás engedi, egész nap kint tartózkodhatnak az udvaron. (Várbíró, és mtsai., 1987)

A gyermek számára biztosítani kell a lehetőséget, hogy eleget aludhasson, és ha fáradtnak érzi magát, az egyéni igényeihez mértén lepihenhessen. A csecsemőknél észre kell venni azokat a jeleket, melyek árulkodnak arról, hogy a gyermek elfáradt. Ilyenkor napjában többször ágyba kell tenni őket.

A napközbeni szabad levegőn alvás jót tesz a csecsemő és a kisgyermek egészségének is. Fontos, hogy a levegőzésre alkalmas helyen és megfelelő felszereléssel rendelkezzen a bölcsőde, a gyermeket pedig az időjárásnak megfelelően öltöztessék a szabadban altatáshoz. A szabad levegőn az enyhe légmozgás nyugtatólag hathat a gyermekekre, megkönnyíti az elalvást, és mély, nyugodt alvást tesz lehetővé. Nagyon lényeges, hogy a gyermek megfelelő körülmények között ki tudja pihenni magát, hiszen ekkor regenerálódik az idegrendszere. Minden gyermeknek, a szobában is és a szabadban is egyaránt fontos, hogy saját, külön ágya legyen. Ami minden nap, mindig ugyanazon a helyen van. A nyugodt alvás feltétele, hogy a nevelők halkan beszéljenek és járkáljanak. Az alvó gyermek felett hangos műveleteket ne végezzenek.

A gyermekeket alvás közben sem hagyják magukra a kisgyermeknevelők. Mindig olyan helyen kell lenniük, ahonnan rálátnak a gyerekekre. A kint altatáshoz mindig figyelembe kell venni az időjárást. A gyermekeket rétegesen kell felöltöztetni, figyelve arra is, hogy kényelmesen érezze magát. (Majoros, Lajtai, Kollár, & Darvay, 2012)

Sokat legyenek, a szabad levegőn a gyerekek, mert számukra az épp olyan fontos, mint a táplálék. A szabad levegő és a napfény hatására felgyorsul az életműködésük, ami jót tesz a gyermek testének és egészségének. A szabadban érzékeli a gyermek a hőingadozást, a légmozgást, és kicsit megedzi a gyermek testét a meghűléssel, hőmérsékletváltozással szemben.

Már az újszülött szobáját, vagy ahol a legtöbbet tartózkodik a gyermek, napjában többször ki kell szellőztetni. Az ajánlás szerint egy hónapos csecsemőt már negyed órára ki lehet vinni, majd ahogy nő, egyre több ideig érdemes kint lenni vele a szabadlevegőn.

Ritka az az idő, amikor nem lehet kivinniük a gyermekeket az udvarra, ha borúsabb az idő és kicsit fúj a szél, az nem akadály. Abban a napszakban érdemes levegőztetni a gyerekeket, amikor a hőmérséklet nem sokban tér el a bent mért szobahőmérséklettől. Télen - 5°C-ig ki lehet vinni a gyermekeket, a csecsemőket is. A délelőtti órák erre a legmegfelelőbbek, nyáron pedig a kora délelőtt és a késő délután. Tavasztól ősziig szinte egész nap kint lehetnek a gyerekek, nyáron viszont a nagy kánikulában és az erős sugárzás miatt be kell vinniük a gyerekeket a csoportszobába. A nagy melegben vízpermettel hűsítik a gyerekeket.

Nyáron a nap nagy részét a játszóudvaron töltik a gyerekek. A napsugarak jótékonyan hatnak az egészségükre (D-vitamint tartalmaz, gyulladás gátló, immunrendszer-erősítő hatása is van a Nap sugarainak). A veszélyes ultraibolya sugarak ellen magas faktorszámú napozókrémmel kenik be a gyermekeket. Ahogy hűlni kezd a levegő, egyre csökken a kint töltött idő.

Nagyon fontos kihasználni a szabad levegő adta kedvező hatásokat a gyermek testi, lelki, értelmi, szociális és érzelmi fejlődés elősegítése érdekében. A szabad levegőn rengeteg inger éri a gyermeket. Fenntartja az érdeklődésüket, hiszen számukra minden nagyon érdekes, a fák lombjai, a madarak csicsorgása, a virágok illata, különféle bogarak. Nagyon jó hatással van a gyermekekre, ha sokat van a friss levegőn, amennyiben a hőmérséklethez megfelelően van felöltöztetve. A játéklehetőségek függenek az évszakoktól, időjárástól, a gyermek fejlettségi szintjétől és az udvar adottságaitól.

Azokat a gyerekeket, akik még csak mászni tudnak, ki lehet tenni egy szőnyegen a földre. Onnan tudják figyelni a többieket és kicsit mászni. Akik már biztonságosan járnak, ők tudnak szaladgálni vagy mozgásfejlesztő játékokkal játszani.

Télen nagyon odakell figyelni, hogy melegen öltöztessék fel a gyermekeket, de figyelve arra, hogy ne akadályozza őket a mozgásban, a játékban.

Bizonyos ideig mindegyik évszakban kivihetők a gyerekek a szabadba. Abban az esetben nem szabad kivinni őket, ha kánikula van, erős a havazás, orkán erejű szél fúj, vagy nagy a szmog, sűrű a köd, illetve, ha rendkívüli hideg van. (Majoros, Lajtai, Kollár, & Darvay, 2012)

A nyári időszakban, mivel szinte egész nap kint játszanak a gyerekek, így főleg a 10-15 óra között, nagyon oda kell figyelni, hogy ne érje a gyerekeket közvetlen sugárzás. A nagy lombos fák, a napernyő árnyéka védheti a homokozót és egy-két játékot. Árnyékban kis asztaloknál

mesekönyvet nézegethetnek, rajzolhatnak. Amikor magas az ultraibolya-sugárzás, akkor bent a csoportban vannak a gyerekek. Emellett nyáron, amikor kint tartózkodnak, akkor sapkát adnak rájuk és magas faktorszámú napfényvédő krémmel bekenik őket, hogy ne égijenek le.

V.5. Egészséges és biztonságos környezet (a biztonság és a stabilitás elve)

A gyermek személyi és tárgyi környezetének állandósága és a „saját” gondozónő, növeli az érzelmi biztonságot.

Aki beszoktatja, ő lesz vele végig, amíg a bölcsődében tartózkodik. Ez a gyermeknek egy megnyugtató és segítő pont, hiszen tudja, az a személy ott van, így biztonságba érezheti magát. Ezáltal a gyermek nem feszeng, „idegeskedik”, hanem nyugodtan játszik a társaival, végzi a rendszeres napi dolgokat. A személyi állandóság mellett a csoportszobának és az ott található játékoknak, a fürdőszobai eszközöknek is ugyanazoknak kell lenniük. . Ezek mind segítik a gyermekek önállóságát, fejlődését, és biztonságérzetét.

A rendszeresség a napi események során növeli a gyermek biztonságérzetét, az ismétlődés kiszámíthatóságot eredményez, tájékozódási lehetőséget és stabilitást ad számukra. Segíti a gyermek fejlődését, jobban megtanulja a dolgokat, hiszen nap, mint nap gyakorolja azokat. A csecsemőket, a gyermekeket a kisgyermeknevelő mindig állandó, meghatározott sorrendben gondozza. A bölcsődében minden tevékenység jól megszervezett folyamatos napirend szerint történik.

Biztonságot adó és tevékenységre motiváló környezetet alakítanak ki a gyermekek számára. Elegendő időt kell hagyniuk a gyermekeknek, hogy próbálkozhassanak, ezzel is ösztönözve, hogy egyedül is képesek meg tenni mindazt, amire megkérik őket. Nagyban befolyásoló tényező, hogy hogyan fordulnak a gyermekekhez, mindig szeretettel, empátiával és elfogadással kell viszonyulniuk hozzájuk. Ezek ugyanis fokozzák az aktivitást az önállóság kialakulását, és az ez iránti vágyat.

Az is nagyon fontos, hogy az igényeikhez igazodva segítsék a gyermeket, támogassák, biztassák, elismerően nyilvánuljanak meg a gyerek felé.

A gondozónő az élményszerzés lehetőségének biztosításával, saját példamutatásával, a tapasztalatok feldolgozásának segítségével, az egyes viselkedésformákkal, próbálkozások bátorításával segíti a tanulást. Ebben a játéknak nagy szerepe van. (Balogh, és mtsai., 2012)

VI. A család és a bölcsőde együttműködése az egészségnevelés szempontjából

VI.1. Egészségfejlesztési lehetőségek

Az egészségfejlesztés leginkább az intézményekben zajlik, mivel ott töltik a legtöbb időt a gyermekek, de emellett fontos, hogy a szülők otthonaikban is hasonlóképpen egészségesen neveljék a gyermekeiket. Ez azon gyerekek esetében kifejezetten jelentős, akik nem járnak bölcsődébe.

A bölcsődékben minden évben megszerveznek egy úgynevezett bölcsőde kóstoltató-programot, ahol a szülők betekintést nyerhetnek a bölcsődei étkeztetésbe. Recepteket ajánlhatnak a nevelők a szülőknek. De a bölcsőde honlapján megoszthatnak receptötleteket, hogyan tehetik a szülők/családtagok egészségesebbé és változatosabbá a gyermekek étkezését.

Az egészségfejlesztésnek elengedhetetlen feltétele, hogy a kisgyermeknevelő folyamatosan tanuljon a témával kapcsolatban és képezze magát.

Már egészen kiskorban érdemes odafigyelni az egészséges életmódra nevelésre, az egészség megőrzésére és védelmére. Ennek ellenére nem kerülhetők el teljesen a fertőzések, mivel a gyermek életkori sajátosságai miatt, mindent megfog, és a szájába vesz, hiszen így is ismerkednek a környezettel.

A szülők egészségfejlesztésére vannak közvetlen és közvetett lehetőségek is.

Közvetlen lehetőségek:

- Nyílt napok, fogadóórák
- Szülői értekezletek, szülőcsoportos megbeszélések
- A beszoktatás előtti, illetve utáni családlátogatások
- Reggeli érkezés és délutáni távozáskor a kisgyermeknevelővel való személyes beszélgetések, tájékoztatások

Közvetett lehetőségek:

- Hirdetőtábla, plakát, kiállítás
- Az egészséghét rendezvényei
- Szakirodalom-ajánlás

VII. Vizsgálat

VII.1 Kutatási kérdések

A szakdolgozatomba a következő kérdésekre kerestem a választ.

1. A szülők számára mennyire fontos, és mennyire figyelnek oda gyermekeik egészséges táplálkozására, mozgására és testi-lelki egészségére?
2. Mennyire tudják beépíteni a mindennapi rutinjukba az egészségnevelést?

Olyan szülőket kérdeztem meg, akiknek három éves kor alatti gyermeke van.

A főbb kérdéscsoportjai a kérdőívemnek:

- Szociodemográfiai jellemzők
- Mozgással, pihenéssel kapcsolatos kérdések
- Táplálkozással kapcsolatos kérdések
- Elektronikus eszközökkel kapcsolatos kérdések
- Véleményük, hogy miben tudják Ők befolyásolni gyermekeik egészségnevelését.
- Mit gondolnak és várnak el a bölcsődétől és a szakemberektől.

VII.2 Vizsgálat során alkalmazott módszer bemutatása

Az adatfelvételhez az önkitöltős kérdőíves módszert választottam. Online, Google Drive-on osztottam meg a kérdőívemet, hátha így több szülőhöz el tudom juttatni.

A kérdőívben összesen 32 kérdést fogalmaztam meg, ezek között a zárt kérdések nagyobb arányban kaptak szerepet.

Mindenképpen szerettem volna a vizsgálatom során bevont szülőktől két kérdésnél is bővebb választ, saját véleményyt kapni. Ezzel a módszerrel viszonylag rövid időn belül több ember is részt tudott venni a kutatásomban. A kapott válaszokat megvizsgáltam, majd kiértékeltem.

VII.3 Kutatási eredmények

A válaszadók szociodemográfiai jellemzői:

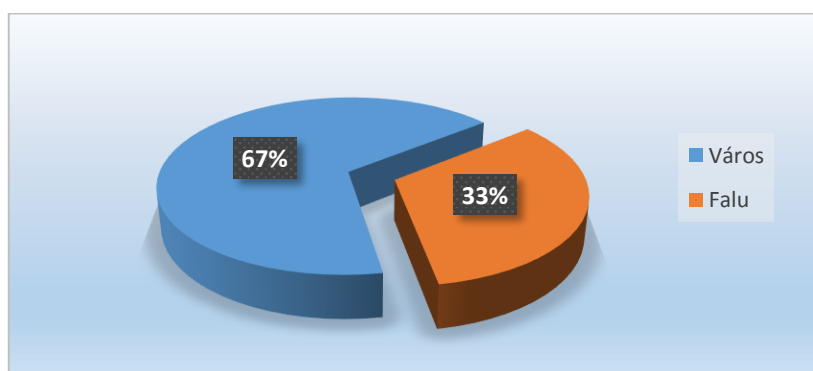
A kérdőívet férfiak, nők egyaránt kitöltötték, különböző korosztályú személyek osztották meg velem válaszaikat. Összesen 109 válasz érkezett vissza kitöltve.

A kérdőívet többségben nők töltötték ki, összesen 79 százalékban, és mindössze 21 százalék volt a férfiak aránya. De még így is több férfi töltötte ki, mint amire számítottam.

A kérdőívet kitöltő szülők életkorát tekintve nem volt 20 év alatti, hat százalék 20-25 év közötti, 27 százalék 26-30 év közötti, 38 százalék 31-40 év közötti, 29 százalék 41 év feletti. Az életkorból megfigyelhető, hogy eléggé kitolódott a gyermekvállalás, szinte alig van, 20-25 év közötti, leginkább 25 év felettiiek vállaltak gyermeket.

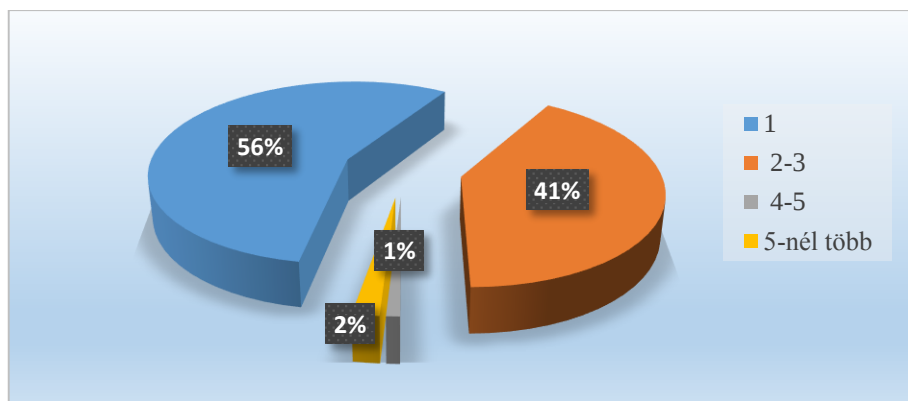
A kapott válaszok alapján a kérdőívet kitöltő szülők esetében, csekély, kettő százalékának volt a legmagasabb iskolai végzettsége a nyolc általános. 6 százalékot tett ki a szakmunkásképző, 20 százalékot a szakközépiskola/gimnázium, 31 százalékot az érettségire épülő szakképzettség, 40 százalékot pedig a főiskolai/egyetem végzettség. Az egyéb lehetőségeknél pedig egy olyan volt, akinek a legmagasabb iskolai végzettsége az OKJ-képzés.

A válaszok alapján a kérdőívet kitöltő szülők közül 67 százalék él életvitel szerűen városban, 33 százalék pedig faluban.



1. ábra: A válaszadók lakóhely szerinti megoszlása (n=109)

A kérdőívben feltett egyik kérdés arra irányult, hogy, hány gyermeket nevelnek a kitöltő személyek. 109 kitöltőből a többség, azaz 56 százalék egy gyermeket nevel, 41 százalék kettőt-hármat, egy százalék négyet-ötöt, és két százalék ötnél többet. Manapság a szülők nagy része egy-két maximum három gyermeket nevelnek.



2. ábra: A válaszadók gyermekeinek száma (n=109)

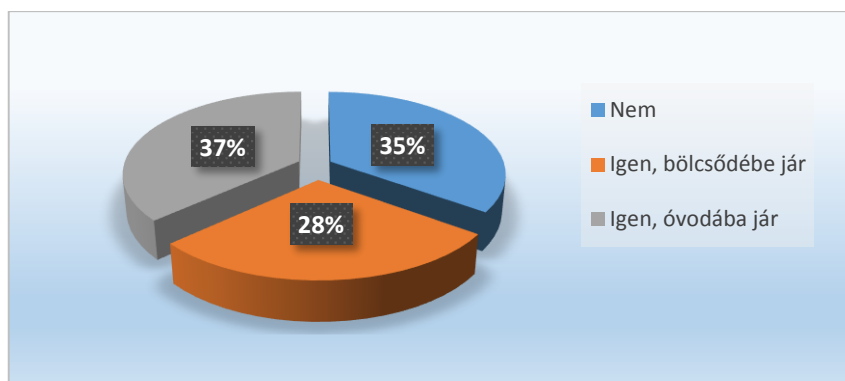
A szülők által nevelt gyermekek életkora volt ezt követő kérdés. Ennél a kérdésnél bejelölték az összes gyermekük életkorát. Több szülő volt, akinek egy kisebb gyermek mellett már volt egy három évnél idősebb gyermeke is.

A válaszadók között kevés volt, akinek egy év alatti gyermeke van, mindössze 10 százalék, 24 százalék az egy- és kétéves korúak, 40 százalék a két- és háromévesek, 54 százalék a három-évesnél idősebbek aránya.

Életkori csoportok	Válaszok száma
1 év alatti	11
1-2 éves	26
2-3 éves	44
3 évesnél idősebb	59

1. táblázat: A válaszadók gyermekeinek életkora (n=140)

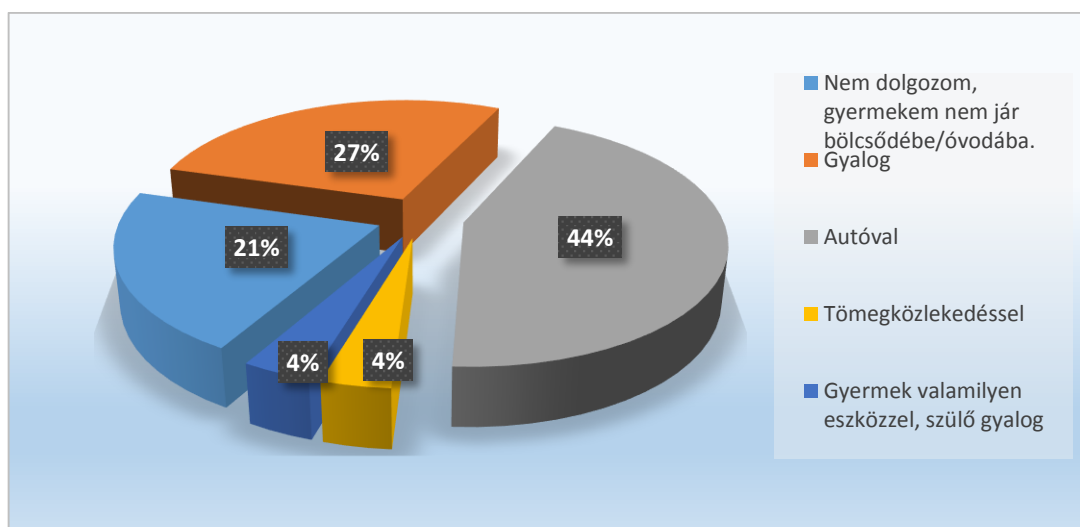
Olyan kérdést is megfogalmaztam, hogy a szülők beíratják-e gyermeküket bölcsődébe vagy óvodába. A válaszok alapján a kérdőívet kitöltő szülők 35 százaléka nem járattja bölcsődébe a gyermekét, 28 százaléka viszont igen, 37 százaléknak pedig már óvodába jár. Ide bele tartoznak azok a gyermekek is, akik még nem töltötték be a hároméves kort, de már óvodába járnak.



3. ábra: Óvodás, bölcsődés gyermekek aránya a válaszadók között (n=109)

Mozgással, pihenéssel kapcsolatos kérdések:

A következő két kérdés a közlekedésre irányult. A válaszok alapján a kérdőívet kitöltő szülők többsége, 44 százaléka autóval viszi gyermekét az intézménybe, és ezek a szülők autóval is járnak a munkahelyükre. Ha nem autóval viszik a gyermeket, akkor gyalog, ezt a szülők 27 százaléka jelölte be. 21 százalék nem járattja sem bölcsődébe, sem óvodába gyermekét, otthon vannak velük. Tömegközlekedéssel, autóbusszal mindössze 4 százalékuk jár és többségük azzal is megy haza. A maradék 4 százalékba pedig azok a gyermekek tartoznak, akiket babakocsival visznek az intézménybe, ők az 1-2 év közötti gyermekek és szüleik. Ide tartoznak még azok a szülők, akik sétálnak, a gyerekük pedig futóbiciklin vagy motoron gurul mellettük. Ezzel is segítve, hogy gyermekük minél többet lehessen a szabadlevegőn és mozogjon.



4. ábra: A válaszadók reggeli közlekedési szokásai (n=109)

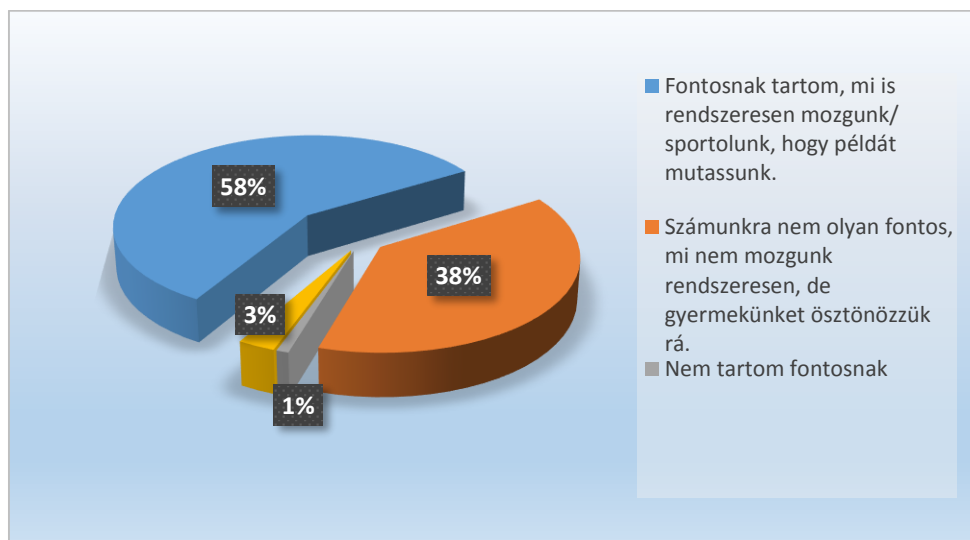
A válaszok alapján a kérdőívet kitöltő szülők többsége, azaz 50 százaléka autóval megy vásárolni vagy indul el a játszótérre gyermekével, 30 százalékuk pedig gyalog. Tömegközlekedéssel mindössze 6 százalék közlekedik. A szülők 9 százaléka úgy indul el például a játszótérre, hogy a szülő sétál, a gyermek pedig a motorral, vagy triciklivel megy mellette. Az egyéb kategóriába soroltak, mely 5 százalékot fedett le: biciklin gyereklésben viszik gyermeküket. Voltak, akik babakocsival sétálnak a friss levegőn.

Közlekedési forma	Válaszok száma
Gyalog	33
Autóval	54
Tömegközlekedéssel	7
Gyermek valamilyen eszközzel, szülő gyalog	10
Egyéb	5

2. táblázat: A válaszadók napközbeni közlekedési formái (n=109)

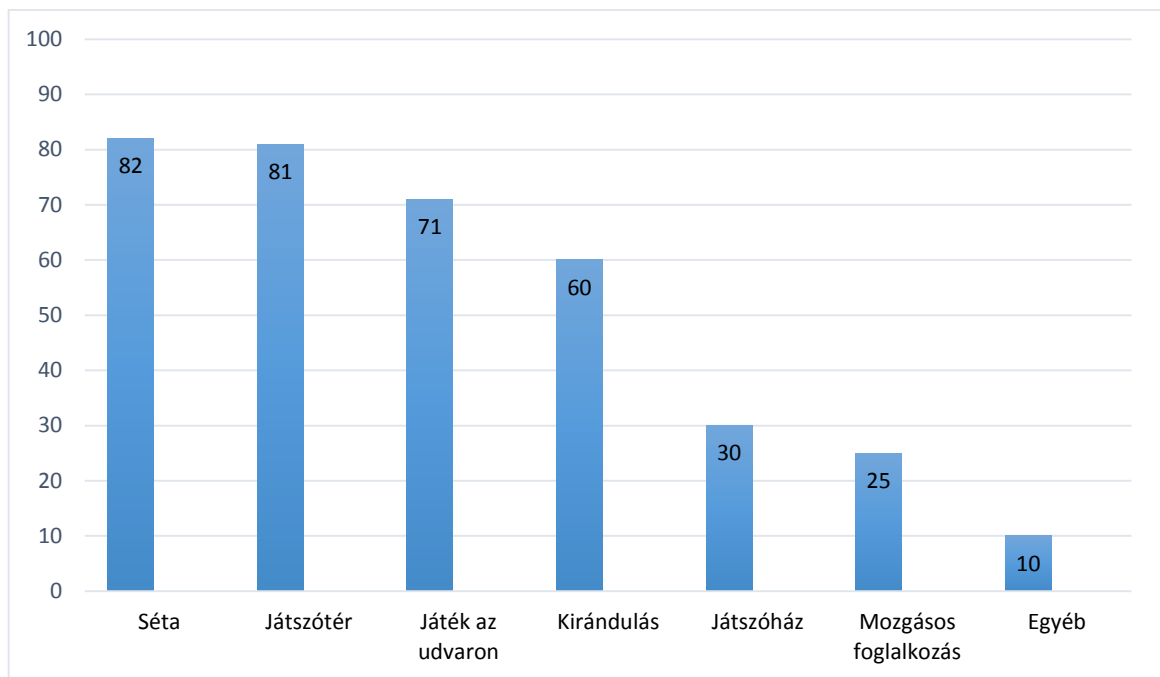
A családok fontosnak tartják a rendszeres testmozgást, akkor is, ha ők maguk nem tudnak rendszeresen sportolni. A kitöltők 58 százaléka rendszeresen mozog, hogy ezzel is példát mutassanak gyermekeiknek, 38 százalékuk nem mozog napi szinten, de gyermeküket ösztönzik

rá. Mindössze egy százalékuk nem tartja fontosnak a rendszeres testmozgást. Az egyéb kategóriába három százalékuk tartozik, akiknek a munkájuk miatt nem jut elég idejük arra, hogy rendszeresen mozogjanak, de gyermekeiket maximálisan ösztönzik a testmozgásra.



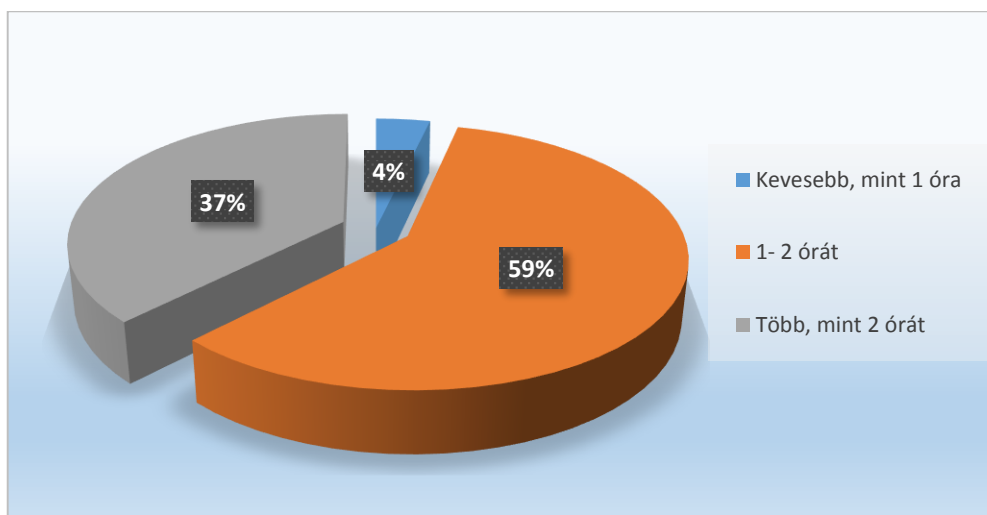
5. ábra: A testmozgás rendszerességének fontossága a válaszadók között (n=109)

A gyermekek mozgásigényének kielégítés érdekében milyen mozgásformát biztosítanak a szülők számukra. Többségük ennél a kérdésnél több választ is megjelölt. Volt olyan, aki szinte az összeset. Több szülő esetében gyermekének a mozgásigényét a friss levegőn való tartózkodással elégíti ki. Nagy százalékban jelölték a sétát, ez 75 százalékot tett ki. Ezt követte a játszótér 74 százalékkal, majd a kertés házban élő családoknál a játék az udvaron 65 százalékkal. Meglepően sokan viszik gyermekeiket kirándulni, a válaszadók 55 százaléka. Az adatok alapján játszóházba 27 százalékuk megy szívesen, főleg a hidegebb időben jelent ez jó kikapcsolódási lehetőséget. A szülők 23 százaléka külön mozgásos foglalkozásra viszi gyermekét. Az egyéb kategóriába sok mindent felsoroltak a szülők arra, mivel kötik le gyermekeiket a lakásban és kint az udvaron. Birkóznak, kergetőznek, különféle labdajátékokat játszanak vagy futóbiciklivel és motorral biztosítják számukra a mozgási lehetőséget. A lakásban és az udvaron is van egy-két családban trambulín, amit kifejezetten szeretnek a gyermekek. A kisebb gyermekekkel, akik még nem tudnak járni, azokkal pedig a szőnyegen játszanak.



6. ábra: Mozgásformák szerinti eloszlás (n=349)

A következő kérdés arra irányult, hogy mennyi ideig tartózkodnak gyermekeikkel a szabad levegőn a szülők. A válaszadók 59 százaléka úgy vallott, hogy gyermekével 1-2 órát tartózkodik egy nap a szabadlevegőn. 37 százalékuk több mint két órát, ami kifejezetten jónak számít. Mindössze négy százalék az, aki kevesebb, mint egy órát van a friss levegőn.



7. ábra: A válaszadók szabadlevegőn tartózkodásának időbeli megoszlása (n=109)

Azon felül, hogy napközben mennyit vannak a szabadban még azt is fontosnak tartottam megkérdezni, mi a véleményük a szabadlevegőn való altatásról. A válaszadók többsége, azaz

94 százaléka, jónak tartja. Véleményük szerint, egészséges, és a friss levegőnek jótékony hatása van. Erősíti gyermekeik immunrendszerét, növeli az ellenálló képességüket, és az idegrendszerük regenerálódáshoz is szükséges. Emellett mélyebben, nyugodtabban és hosszabban tudnak aludni gyermekeik a szabadlevegőn, illetve a fertőzés elleni védelem szempontjából is kedvező hatásuk van. A kinti altatással növelhető gyermekeik szabadlevegőn töltött ideje. Sok szülő szerint segíti gyerekének egészséges fejlődését, a szabadlevegő oxigéndúsabb levegője, mint a lakásban, mivel ott száraz és állott is lehet a levegő. Kedélyállapot-javító hatása is lehet, mind-ezek mellett a természet szépségét, apró örömeit is fellelhetik.

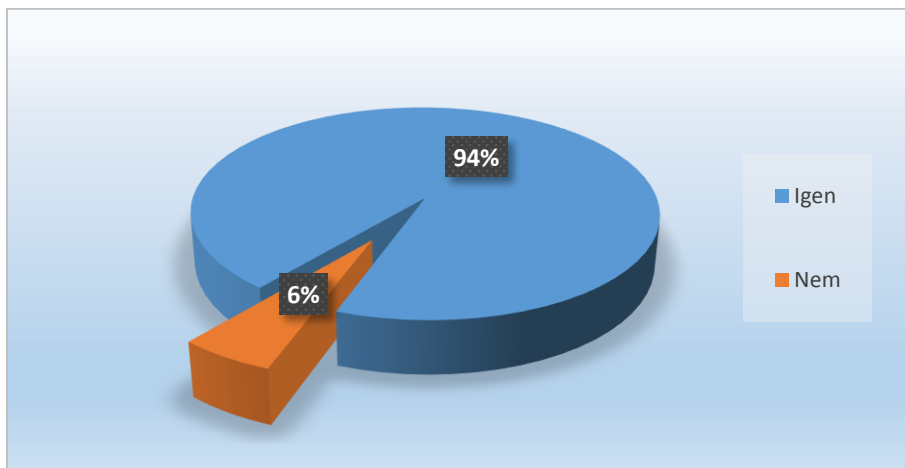
Akinek a gyermeke bölcsődébe jár, ők tudják, ott kint szokták altatni a gyermekeket a teraszon, persze megfelelő tárgyi és személyi feltételek mellett.

Mindössze a szülők hat százaléka – azaz hat család volt, aki a kérdésre nemmel válaszolt. Többféle indoklás is érkezett a szülőktől, akik a nem választ jelölték. Kaptam nemleges választ több faluban élőtől és olyantól is, aki a városban lakik. A falusi szülők úgy nyilatkoztak, hogy sokszor kivitelezhetetlen számukra, a kinti altatás, mivel például fát vágnak a közelben, fűvet nyírnak, traktorok mennek a szántóföldre, vagy esetlegesen zajonganak a szomszédok, a háznál tartott háziállatok is belezavarhatnak. Volt, aki azt is felhozta indoklásként, hogy oda kell figyelniük arra, hogy a közelben ne égessenek, hiszen nem jó, ha a gyermek belélegzi a füstöt. Kaptam egy csecsemős korú gyermek édesanyjától olyan választ, hogy bár falun élnek, ők úgy oldják meg, hogy magára csatolja a gyermeket, csatos hordózába a hátára teszi és a falu nyugodtabb részein sétál vele. Hozzá hasonlóan kaptam olyan választ is, hogy semlegesek az érzései a szülőnek, hidegebb időben félti, viszont jó idő esetén babakocsiban és hordozó (rugalmas kendő, csatos hordozó) segítségével is kint szokta altatni a gyermekét.

A városban élők pedig teljesen más indokkal nem altatják kint. Valaki azért, mert attól fél, hogy megfázik a gyermek. Olyan anyuka is volt, aki szimplán nem szeretné, ha kint aludna a gyermeke. De olyan is, aki csecsemőkorában, babakocsiban kint altatta, de miután kinőtte a babakocsit, azóta nem hajlandó kint aludni a gyermeke.

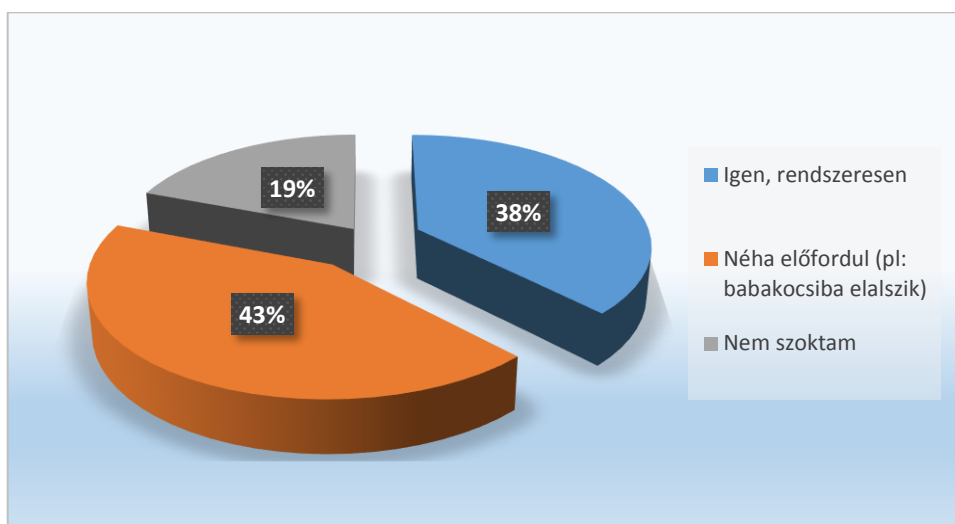
A városban élők között érkezett olyan válasz, hogy nincs kertjük, csak egy kis erkélyük, ami egy elég forgalmas útra néz, és a szmogot szívná be a gyerek, emellett elég hangos a környezet, így számukra kivitelezhetetlennek bizonyul, hogy kint altassák gyerekeiket. De valószínűleg, ha a külvárosban, nyugodtabb helyen élnének, a szabadba altatnák a babájukat.

Afféle érvelést is kaptam, hogy ebben a rohanó világban, az ember elfelejt kimenni a természetbe, a friss levegőre, így a gyermeke is be van zárva a négy fal közé, ahol szívja az elhasznált levegőt.



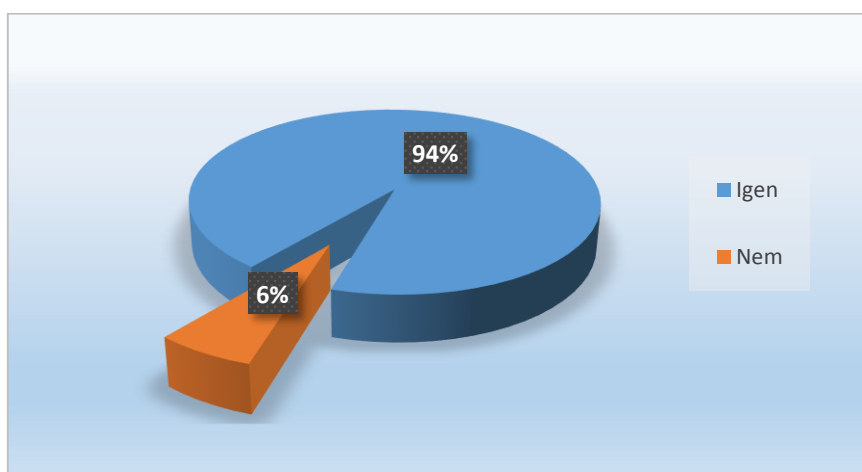
8. ábra: A válaszadók véleménye a szabadlevegőn való altatásról (n=109)

Ha jónak tartja a szülő a szabadlevegőn való altatást, akkor esetleg szokta-e úgy altatni? A válaszadók 38 százaléka, valamilyen formában kint szokta altatni gyermekét, 43 százalékuknál bár nem rendszeresen, de sokszor előfordul, hogy a babakocsiban elalszik a gyermeke. 19 százalékuk nem szokta egyáltalán a friss levegőn altatni gyermekét.



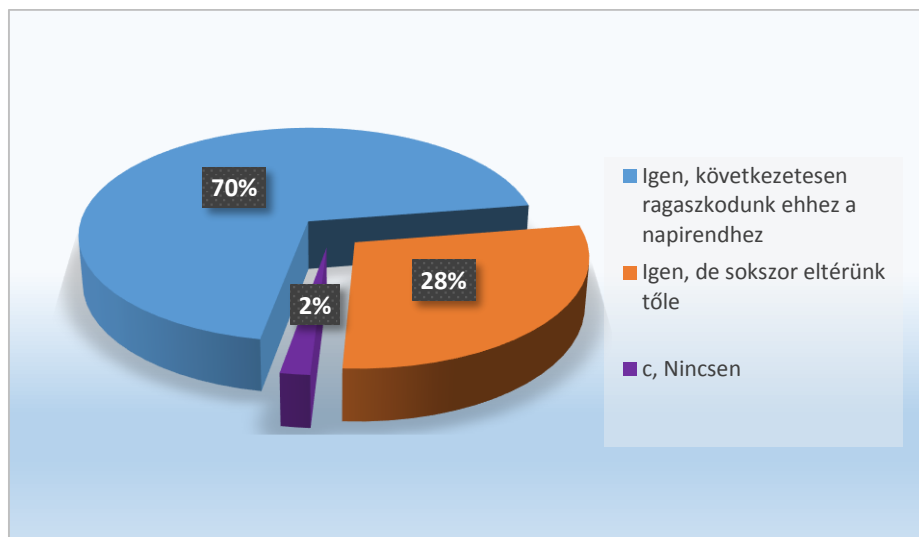
9. ábra: A szabadlevegőn altatás megoszlása a válaszadók között (n=109)

Következő kérdés a napközbeni alvásra irányult. A kérdőívet kitöltő szülők többsége, 94 százaléka altatja napközben gyermekét. De olyan is van, aki nem, összesen hat százalék. Akik a nemet jelölték, Ők megindokolták választásukat. Leginkább olyan indokokat kaptam, hogy amíg kisebb volt, addig a babakocsiban rendszeresen aludt, de már nagyobb a gyerek és másabbak az igényei. Volt olyan, aki azzal indokolt, hogy gyermekének nincs szüksége a napközbeni alvásra. Az is szerepelt az indokok között, hogy külföldön nem mindenhol kötelező altatni napközben a bölcsődékben sem a gyermekeket, így ők sem altatják otthon őket.



10. ábra: A gyermekek napközbeni altatásának megoszlása a válaszadók között (n=109)

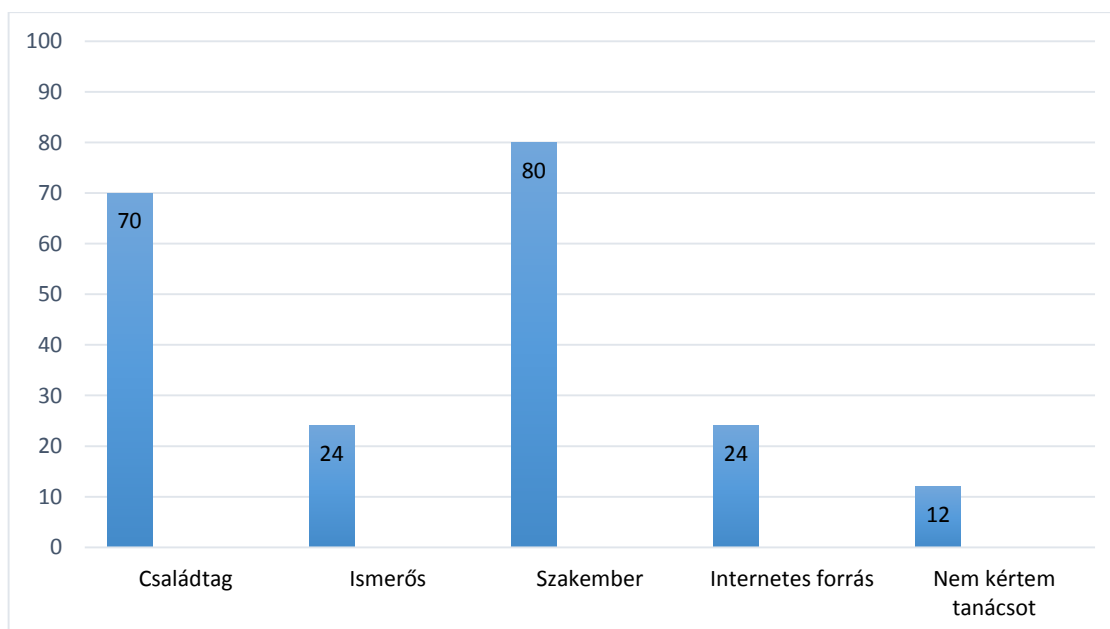
A következő kérdés az volt, hogy van-e a gyermekeknek otthon kialakított napirendje, amit tartani szoktak. A válaszadó szülők többségénél, 70 százaléknál van a gyermeknek kialakított napirendje, amit követnek is. 23 százaléku arra törekszik, hogy a kialakított napirend szerint teljen el a nap, de többször nem sikerül tartaniuk és eltérnek ettől. A 109 kitöltőből pedig mindössze két százalék, azaz két szülő volt, aki gyermeke számára nem alakított ki napirendet.



11. ábra: Napirend (n=109)

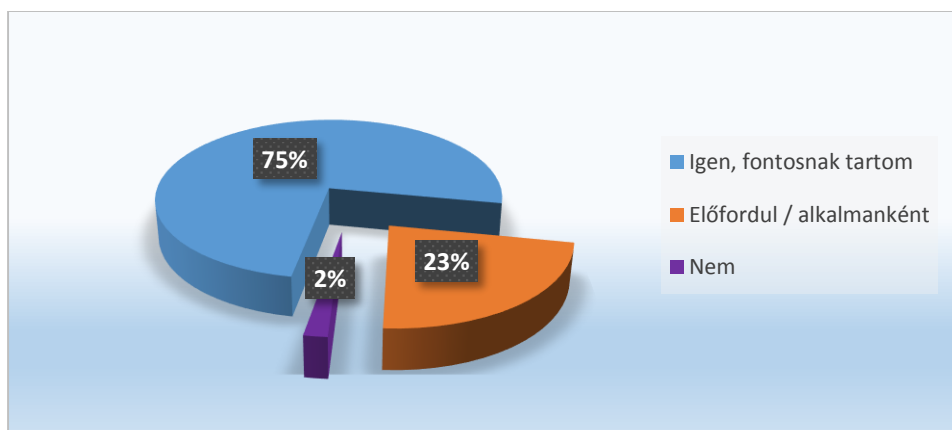
Étkezéssel kapcsolatos kérdések:

A következő kérdések az étkezéssel kapcsolatosak. Ennél a kérdésnél a szülők több választ is megjelöltek egyszerre. Több forrásból is tájékozódtak a gyermekek táplálásával kapcsolatban, 73 százalékuk szakemberektől, 64 százalékuk családtagoktól, 22 százalékuk ismerőstől, 22 százalékuk internetes forrásokból, és 11 százalékuk nem kért tanácsot e téren.



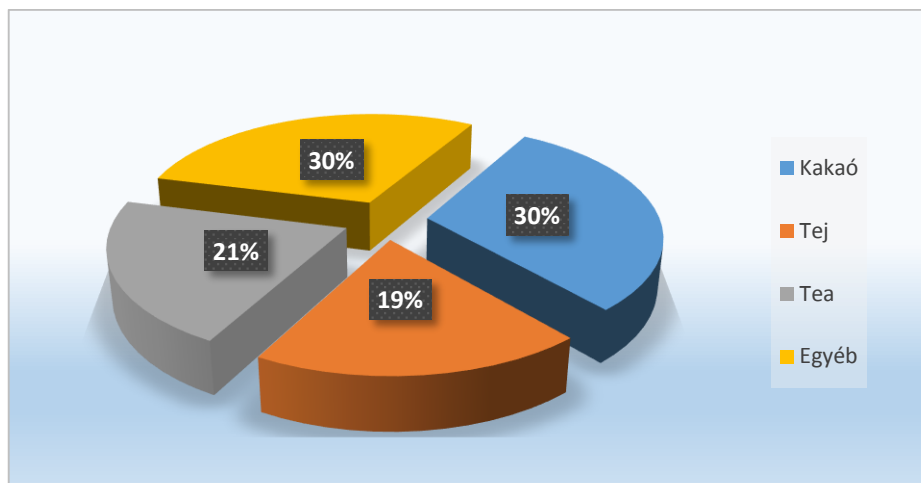
12. ábra: A táplálással kapcsolatos tanácsok megoszlása (n=210)

A következő kérdés arra irányult, hogy szoktak-e a gyermekkel együtt a közös vásárlás során és az étel elkészítése közben beszélgetni az élelmiszerekről, gyümölcsökről, zöldségekről. A kérdőív értékelése és a válaszok alapján, a szülők 75 százaléka fontosnak tartja, hogy vásárlás vagy főzés közben beszélgessenek a különféle zöldségekről, gyümölcsökről. Emellett lényeges számukra, hogy minél többet megismerjenek és meg is kóstoljanak a gyermekek. 23 százalékuknál néha előfordul, hogy beszélnek az élelmiszerekről, ezt valószínűleg nem tudatosan teszik, hanem azért, mert a helyzet úgy hozza. Csekély, két százalékuknál pedig egyáltalán nem kerül szóba, és nem is szoktak beszélni a gyermekeikkel ilyenről.



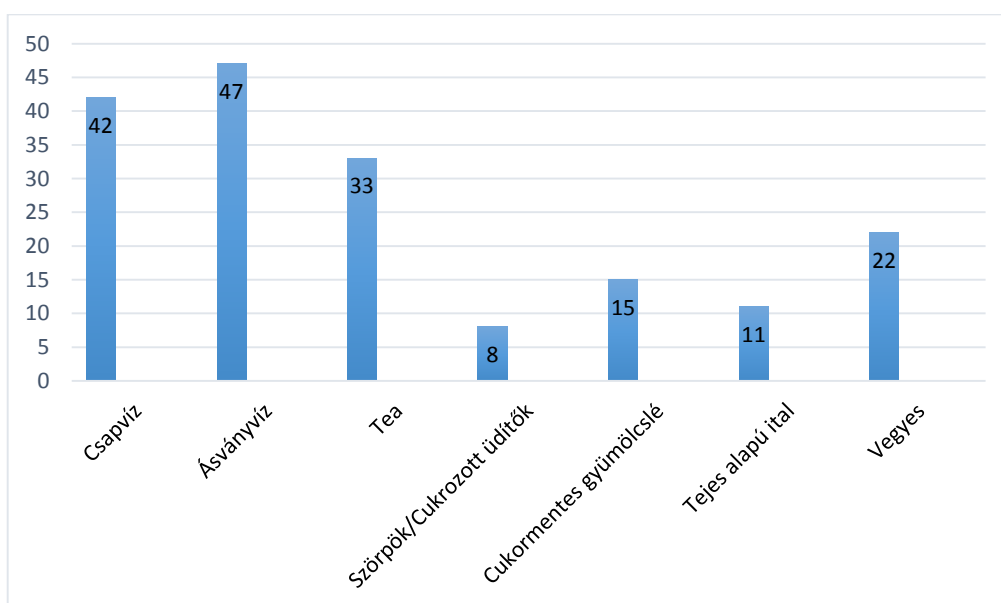
13. ábra: A gyermek és szülő élelmiszerekről szóló beszélgetése (n=109)

A kérdőívet kitöltő szülők többsége változatosan szokott gyermekének folyadékot adni reggelire. Több szülő a változatosságra törekszik e-téren. Akik többet akartak megjelölni, ők az egyéb kategóriába felsorolták, milyen folyadékokat szoktak adni gyerekeiknek. A kakaót 30 százalékuk jelölte be, ezt követte az egyéb kategóriába soroltak listája. Ahol a vizet elég nagy százalékban írták, többen adnak még gyümölcslevet, tejitalokat, Maci tejeskávét és volt, aki kecsketejből kakaót készít gyermekének. A csecsemőket nevelő szülők esetében olvashattam az anyatejet és a tápszert is. Ezeket követte 21 százalékkal a tea, és végül 19 százalékkal a tej.



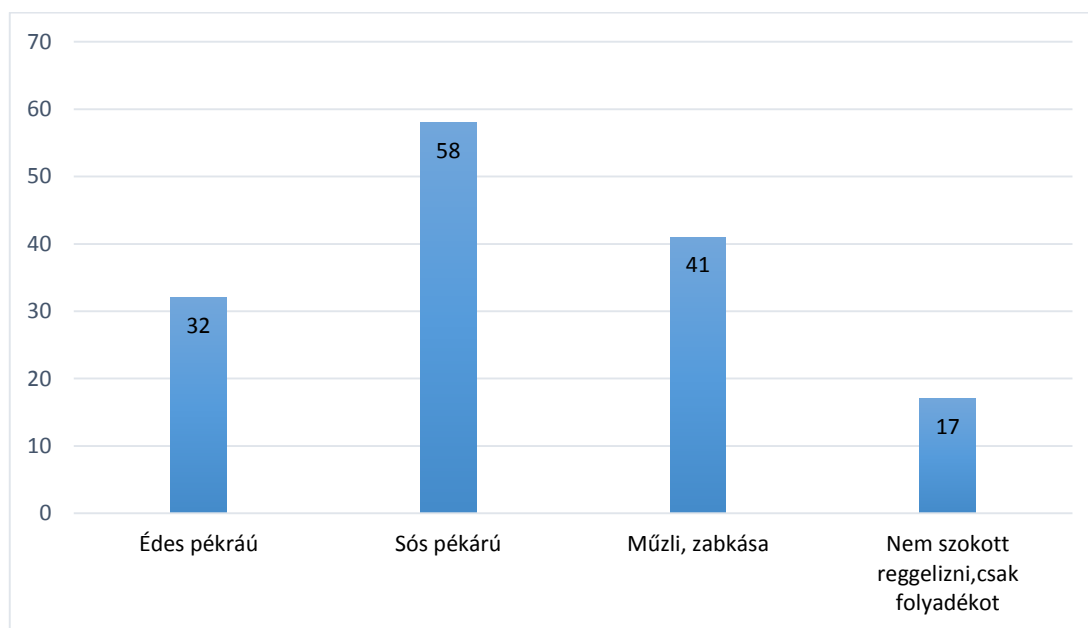
14. ábra: A gyermekek reggeli folyadékfogyasztása (n=109)

A kérdőívet kitöltő szülők, ennél a kérdésnél több választ is megjelöltek, hiszen a nap folyamán nem egyfélét kapnak a gyermekek. A szülők többsége, 43 százalékuk szénsavmentes ásványvizet, 38 százalékuk pedig csapvizet ad leginkább. Tehát a gyermekek több mint felének a víz a legkedveltebb folyadékforrása, emellett a szülők is ezt tartják a legegészségesebbnek, ezért is szoktatták ehhez gyermeküket. A gyermekek 30 százaléka fogyaszt teát. 7 százalék ad szörpöt, cukrozott üdítőt. Cukormentes gyümölcsleveket a válaszadók 14 százaléka, 10 százaléka pedig tej alapú italokat részesíti előnyben. 20 százalékuk inkább vegyesen, mindenféléből ad gyermekének a nap folyamán.



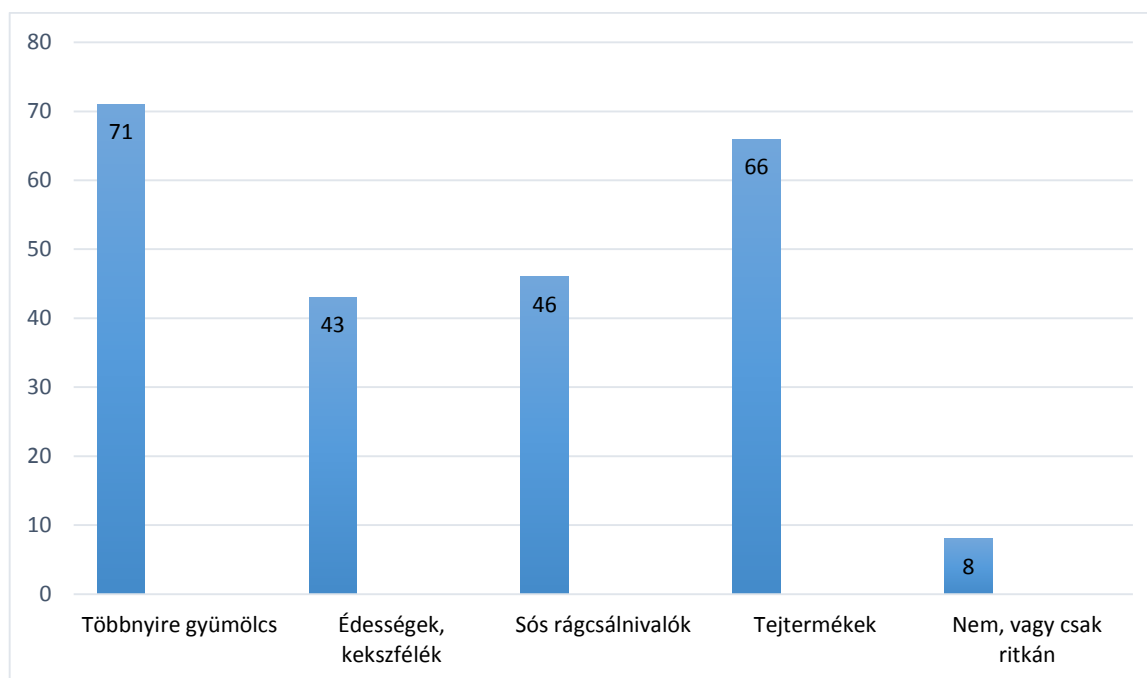
15. ábra: A gyermekek napközbeni folyadékfogyasztása (n=178)

A folyadékfogyasztás mellett olyan kérdés is volt, hogy mit kap a gyermek reggelire. A szülők erre a kérdésre több választ bejelöltek. A legtöbben, 53 százalékkal a sós pékárut jelölték a felsoroltakból. Ezt követte 38 százalékkal a müzli, zabkása. 29 százalékkal az édes pékáruk, és 16 százalék nem szokott szilárd reggelit adni, csak folyadékot. Itt a többség csecsemő volt, aki még anyatejet vagy tápszert fogyaszt. Emellett azok tartoznak még ide, akik nem igénylik még reggelire a szilárd ételt.



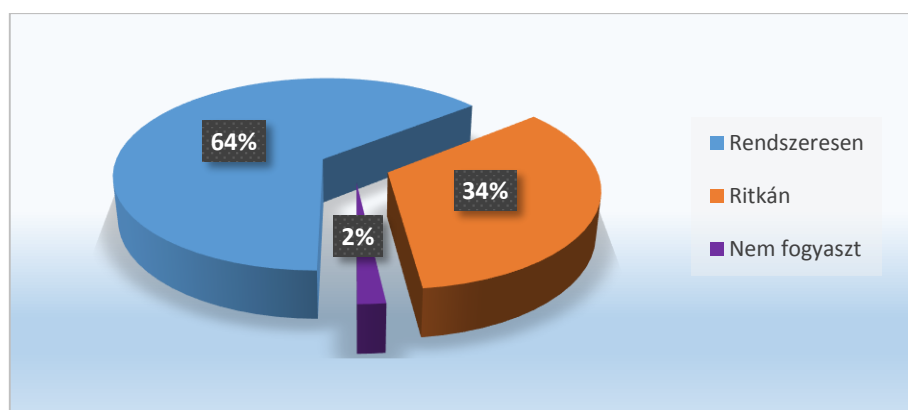
16. ábra: A gyermekek reggelire fogyasztott ételei (n=234)

Az étkezésnél maradva megkérdeztem, hogy milyen nassolni valót kap otthon a gyermek a főétkezések között. Több válaszlehetőséget is megjelöltek a szülők. Nagy részük, azaz 65 százalék nassolni valónak is gyümölcsöt ad gyermekének. Ezzel is figyelve a megfelelő vitaminbevitel biztosítására. Ezt követi 61 százalékkal, aki tejes termékeket ad a főétkezések között, 42 százalék, aki a sós rágsálnivalókat részesíti előnyben, és 39 százalék, aki édességeket, kekszeket ad gyermekének. 7 százalékkal semmilyen nassolnivalót nem ad, vagy csak ritkán.



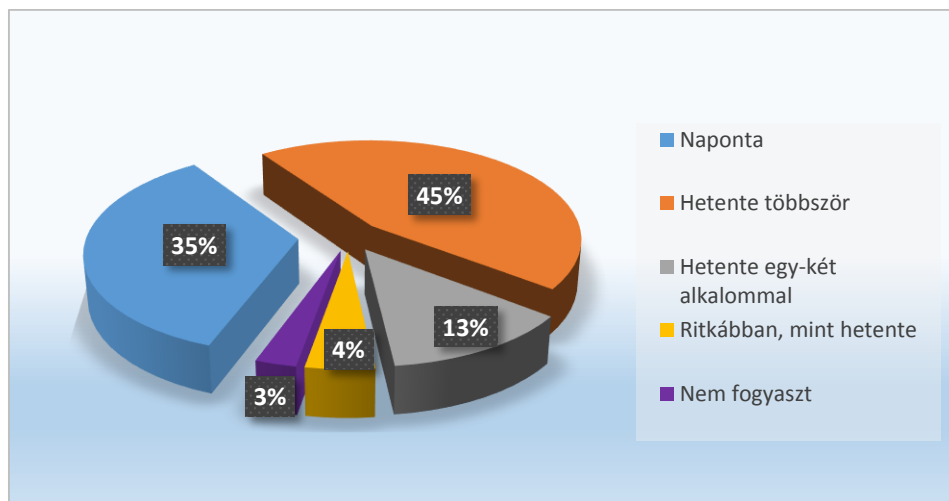
17. ábra: A gyermekek étkezései közti nassolnivalóinak fajtái (n=234)

A következő kérdésem a gyermekek étkezésén belül a főzelékfélék fogyasztására irányult. A válaszadó szülők 64 százaléka rendszeresen ad gyermekének otthon főzeléket, 34 százaléuk ritkán és két százaléuk egyáltalán nem.



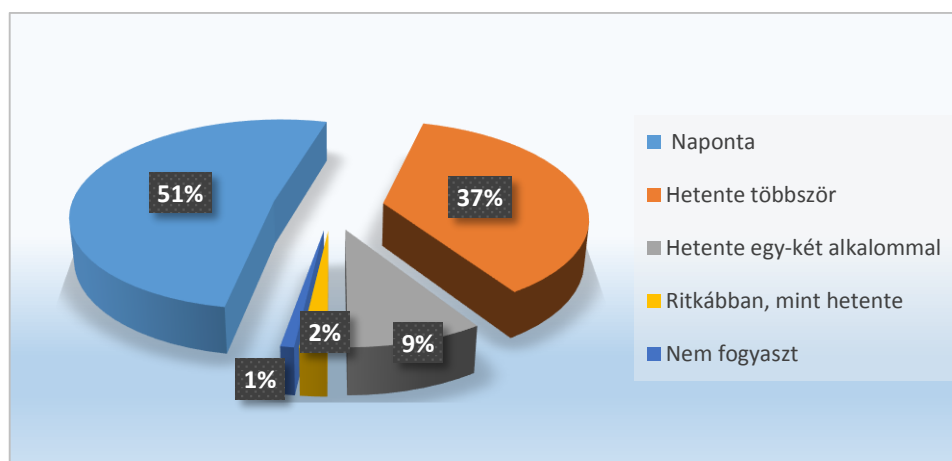
18. ábra: A gyermekek főzelékfogyasztásának megoszlása (n=109)

A gyermekek zöldség- és gyümölcsfogyasztására is irányult kérdés. A válaszadók gyermekének 45 százaléka hetente többször fogyaszt zöldséget. Ezt követi 35 százalékkal, aki naponta ad gyermekének zöldséget főtt/sült vagy nyers változatban. 13 százaléuk hetente mindössze egy-két alkalommal, négy százaléuk ritkábban fogyaszt zöldséget, mint hetente. A gyermekek három százaléka pedig nem eszik zöldséget otthon, legfeljebb az intézményekben.



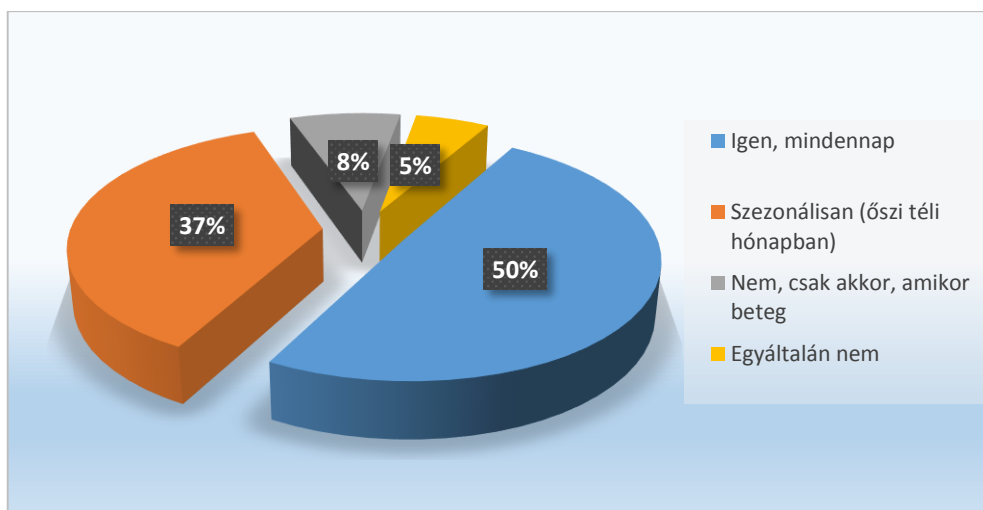
19. ábra: A gyermekek zöldségfogyasztásának megoszlása (n=109)

A gyermekek 51 százaléka minden nap fogyaszt gyümölcsöt. Fentebb kiderült, hogy a főétkezések közötti nassolásnál a szülők 65 százaléka gyümölccsel kínálja gyermekét. 37 százalék nem minden nap, de hetente többször is eszik valamilyen gyümölcsöt, 9 százalékuk az, aki hetente csak egy-két alkalommal, és mindössze egy százalék, vagyis egy szülő vallott úgy, hogy gyermeke nem eszik gyümölcsöt.



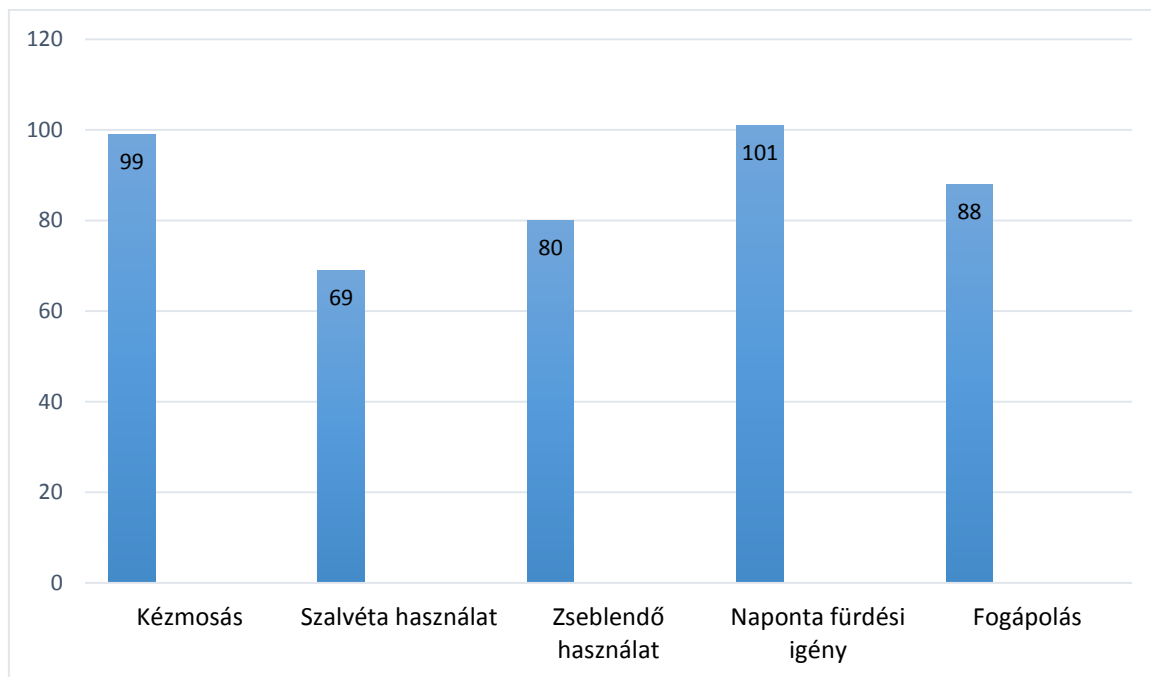
20. ábra: A gyermekek gyümölcsfogyasztásának megoszlása (n=109)

A következő kérdés a vitaminkészítményekre irányult. Többségük azaz, 50 százalékuk a gyümölcs- és zöldségfogyasztás mellett rendszeresen odafigyel vitaminbevitelre is, 37 százalék csak szezonálisan ad gyermekének, 8 százaléka csak abban az esetben ad vitamint gyermekének, ha beteg. Ennek az az oka, hogy úgy gondolják, megfelelő mennyiségű vitamin jut a gyermekek szervezetébe a táplálékokkal is. Öt százalék nem ad vitamint gyermekének.



21. ábra: A rendszeres vitaminfogyasztás megoszlása (n=109)

Az ezt követő kérdés a szokások elsajátítására irányult, hogy mit tud már a gyermekük. Több választ is jelölhettek, amennyiben több mindent elsajátított már a gyermeke. A válaszok alapján arra törekednek a szülők, hogy megtanítsák gyermekeik számára az alapvető kultúrhigiénés szokásokat. Tapasztalataim alapján, az egy évesnél idősebb gyermekek esetében, nem újdonság már a kézmosás, a szalvéta- és zsebkendőhasználat. Ismerik és tudják, mi, mire való. A szülők válaszai alapján, a gyerekek 91 százaléka elsajátította már a kézmosás technikáját, 81 százalék a fogápolást, 73 százalék a zsebkendőhasználatot, 63 százalék a szalvétahasználatot és 93 százalék tudja, minden nap kell fürdeni.



22. ábra: A gyermekek elsajátított szokásai (n=437)

Elektronikus eszközökkel kapcsolatos kérdések:

Innentől olyan kérdések voltak, melyek a gyermek elektronikai eszközeire és annak használatára vonatkozik. Első kérdésem e-téren az volt, milyen készüléket használ a gyermek. Több választ is jelölhettek a szülők.

A válaszadók 84 százalékának gyermeke néz televíziót, és már 38 százalék kezébe telefon is volt. 22 százalék pedig tabletet ad gyermeke kezébe. Volt olyan, aki megengedi a gyermeknek, hogy odaüljön a számítógép elé, ezt a válaszadók 16 százaléka jelölte.

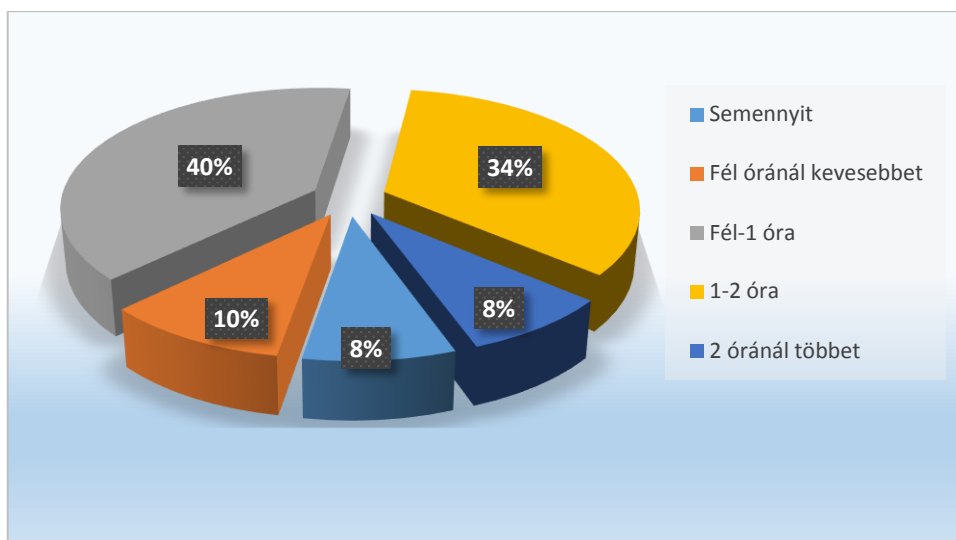
Eszközök	Válaszok száma
Televízió	92
Telefon	41
Tablet	24
Számítógép	18

3. táblázat: A gyermekek által használt elektronikai eszközök (n=109)

Kérdés volt még az is, hogy mennyi időt tölthet a gyermek a képernyő előtt. Százalékos lebontásban általában a gyermekek 40 százalék fél-egy órát ül a képernyő előtt, ezt befolyásolja a mese hosszúsága is. 34 százalék 1-2 órát, 8 százalék két óránál többet nézi otthon a

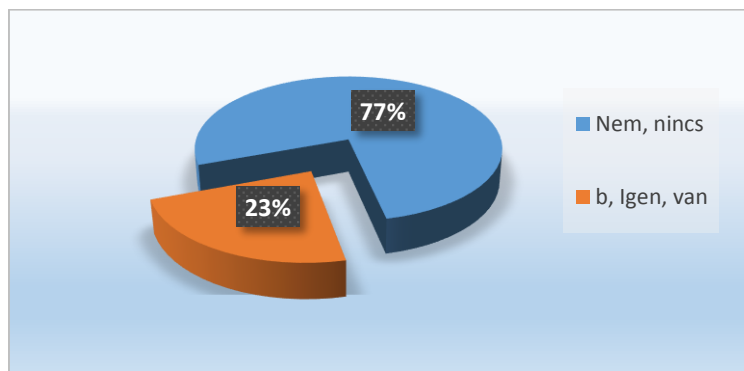
képernyőt. Voltak olyan szülő, akik úgy gondolták, ekkora gyermeknek még nincs szüksége ilyen eszközökre. 10 százalék fél óránál kevesebbet engedi gyermekét digitális eszközt nézni, és nyolc százalék pedig semennyit sem enged.

A mai világban a gyermekek többségének már kétéves korára van saját telefonja vagy saját tévékészüléke, és már tudják, hogyan használják.



23. ábra: A gyermekek képernyő előtt töltött ideje (n=109)

A következő kérdésem az volt, hogy van-e a gyermeknek valamilyen saját elektronikus készüléke. A kérdőív válaszai alapján, a gyermekek 77 százalékának nincs sajátja, 23 százalékának viszont igen. Megkérdeztem, abban az esetben, ha van, mi lenne az. A válaszok többsége alapján, a gyermekek nagy részének tabletje, telefonja, ipadje, számítógépe, laptopja, televíziója van. Sokan azért vesznek gyermeküknek készüléket, hogy ne az övükét piszkálja vagy nyomja el. Sok szülő mesenézés céljából ad gyermeke kezébe különböző készülékeket, vagy ülteti például a televízió elé.



24. ábra: Elektronikai készülékkel rendelkező gyermekek aránya (n=109)

Az utolsó két kérdésnél sok szülő hosszabban kifejtette válaszát.

Az első kifejtős kérdés arra irányult, hogy mennyire tudják a szülők befolyásolni a gyermekeik egészséghez kapcsolódó szokásaik alakulását. A visszajelzések alapján a szülők többsége úgy gondolta, elég nagy befolyással rendelkeznek e-téren.

A legtöbb szülőnek hasonló véleménye van erről a témáról. Úgy gondolták, nagyban tudják befolyásolni gyermekeiket, hiszen a szülők, azok, akik mintául szolgálnak a gyerekeik számára. Ebben a korban még többnyire azt utánozzák, amit látnak, és úgy csinálják, ahogy látják.

Az egyik szülő így fogalmazta meg: *„Igyekszem mindent a legjobb tudásom szerint cselekedni. Rávezetni a gyermeket arra, hogy mi a helyes, az egészséges, mi a legjobb a kis szervezetének. Próbálok megkóstoltatni vele gyümölcsöket, de csak úgy eszi meg, ha ő szedheti le frissen.”* (37 éves 2 gyermeket nevelő édesanya)

„Születésétől fogva hatással vagyok rá, a szokásait együtt alakítjuk ki, mely szokásokat példamutatással is tudom erősíteni benne.” (35 éves 2 gyermeket nevelő édesanya)

A legtöbb szülő próbál odafigyelni mindenre. Nemcsak a mozgásra és a kulturhygiénés szokások alakítására, hanem az étkezésre is. Számtalan olyan választ kaptam, ahol leírták, sokszor szó esik a gyümölcsök, a zöldségek fontosságáról. Sokat beszélgetnek róluk gyermekeikkel. Kezdetől fogva egészségesen etkeztetik őket. Otthonaikban, mindig van többféle gyümölcs, amiből választhatnak kedvükre.

Amennyiben nemcsak egy gyermek van a családban, hanem a kisebbnek van egy, vagy esetleg több nagyobb testvére, akkor ők is jó példával tudnak szolgálni a kisebb számára. Őket talán még nagyobb kedvvel utánozzák a kisebb gyermekek. Példaként hozta fel egyik szülő itt a fogmosást.

Sok szülő játszik, sportol együtt a gyermekével, ezzel is ösztönözve őket a mindennapos mozgásra. Mintát adnak és segítik a helyes szokások kialakításában. Tisztában vannak azzal, hogy a rendszeresség, és a következetesség rettentően fontos. Gyermekeik mozgásigényét sok esetben, nagy sétákkal, kirándulásokkal elégítik ki.

Azon gyermekek esetében, akik nem járnak bölcsődébe, ott teljes mértékben a szülők alakítják gyerekük napirendjét, szokásait. A gyerek egy tükör, aki megmutatja a családi mintát.

Az egyik olyan szülő, akinek nem jár bölcsődébe a gyermeke, így fogalmazta meg véleményét: *„Törekszem rá, hogy egészséges legyen. Ha azt látja, hogy mi szülők is egészségesen táplálkozunk, élünk, úgy gondolom ez jó kezdet. A szülő feladata kialakítani a szokásokat,*

példát mutatni. Sok magyarázattal, következetességgel. Nagymértékben befolyásolható, mivel a gyerek mintakövető. Ha a szülő egészséges szokásokat követ, a gyerek is fogja. Nagyon is lehet befolyásolni, hisz olyan, mint egy szivacs, mindig másol minket. Fontos hogy minél több étellel/szokással ismerkedjen meg, de ha valamit nem akar, azt nem szabad erőltetni.” (35 éves 3 gyermeket nevelő anyuka)

Voltak olyan szülők, akik kétségeit fejezték ki. Idézném: „Nem várok el tőlük olyat, amire én sem vagyok képes. Ha nem akarom, hogy tévézze, akkor én sem tévézek. Jelenleg ezek működnek, ameddig lehet, megpróbálnám befolyásolni, viszont hamarosan kezdődik az ovi neki és félek, a közösség hatással lesz rá, nehezebben fogjuk tudni rávenni azokra a dolgokra, amiket most játékosan megtanítunk nekik, például, ha nem mosunk fogat, kifúrja a fognyűvő manócska.” (27 éves, 2 gyermeket nevelő édesanya)

Több szülő pozitív véleménnyel volt a bölcsödéről és az óvodáról e-téren. „Nagyon fontosnak tartom, mert így tanulja meg, ha nagyobb lesz, azt adja tovább, segítem ebben, ahogy csak tudom, hisz azért vagyok az anyukája, mondjuk csak részben, mert az óvoda és a bölcsőde is nagy segítség ebben, hisz a napi feladatokban megtanulnak sok mindent a gyerekek!” (46 éves 1 gyermeket nevelő édesanya)

Voltak szülők, akik szerint nehéz hatással lenni gyermekeikre. Valakitől ezt a választ kaptam: „Nehezen tudom, mindenhol a rengeteg édesség és, ami kicsit is egészséges lenne, az meg nagyon drága. Kevésbé, a munkával és stresszel teli élet mellett nehéz.” (30 éves, 2 gyermeket nevelő édesanya)

A kérdőívem vége felé több kérdést is feltettem az elektronikus eszközökre kitérve. Több szülő is megosztotta ezzel kapcsolatban a véleményét itt az utolsó kérdéseknél, ezek közül egyet osztanék itt meg. „Tudom, hogy vannak kutatások, miszerint megkésik a beszédfejlődés illetve az idegrendszert is megterheli a sok inger. Viszont úgy érzem, hogy tudom kompenzálni. Mert amikor nem néz mesét, maximálisan igyekszem figyelni rá, kommunikálni vele, játékosan tanítani. Délelőtt nézhet mesét, azt is csak addig, míg reggel “összeszedem” magam. Délután már nem engedem, mert olyankor érezhetően bezavar az alvásába.” (24 éves 1 gyermeket nevelő édesanya)

A második hosszabb kifejtős kérdés arra irányult, hogy mit várnak el a bölcsődétől, a szakemberektől az egészségnevelés terén. A visszajelzések alapján úgy látom, a szülők sok mindent elvárnak, de leginkább azokat, melyek segítik gyermekeik egészséges fejlődését. Ezt meg is fogalmazták pár mondatban összegeztem ezeket.

„Teljes mértékű együttműködés, szeretetet, kommunikáció. A védőnőtől mindig jó tanácsokat kapok, mindig napra kész és nyitott. Fontos a jól kialakult kommunikáció minden téren.” (36 éves 5 gyermeket nevelő édesanya)

„Világos egyértelmű tanácsok, és probléma kezelési lehetőségek, ha szükséges. Rendszeres tájékoztatást, szakszerű segítségnyújtást. Naprakész tudást az egészségnevelés terén és segítő szándékú jó tanácsok adását, a miértek elmagyarázása. Példamutatást, iránymutatást, felelősségteljes magatartást.” (38 éves 1 gyermeket nevelő édesanya)

„A legfontosabb a rendszeresség és a következetesség mindenben. Fejlesztés az életkornak megfelelően. Az életkori sajátosságokra hívják fel a figyelmet!” (38 éves 2 gyermeket nevelő édesanya)

„Egészségvédelem, szociális készségek fejlesztése. Értelmi, érzelmi, pszichés fejlesztés. Szokásrend kialakítása.” (43 éves 1 gyermeket nevelő édesapa)

„Napi rutin intézménybeli tartása bizonyos keretek között, gyermek egészséges életmódjának támogatása.” (36 éves 3 gyermeket nevelő édesanya)

„Lássák el a gyermekemet megfelelően. Vigyázzanak, gondoskodjanak úgy a gyermekről, mintha a sajátjuk lenne. Szívből segítsen és nem csak mindig a sablont nyomják.” (27 éves 2 gyermeket nevelő édesanya)

Az étkezésről, mozgásról, foglalkozásokról kapott információk alapján, összegezve, úgy gondolják a szülők, mindenképpen jó lenne, ha egészséges, finom ételeket kapnának és a lehető legszínesebb étkeztetést biztosítanák a gyermekek számára. Minél több zöldséget és gyümölcsöt ismerjenek meg a gyermekek, játékos formában. Lehetőség szerint mindennap kapjanak zöldséget és gyümölcsöt. Legyenek foglalkozások, amikor beszélnek róluk.

Minél többször vigyék ki őket a levegőre, a hidegebb évszakban is. Amennyiben az időjárás engedi, altassák kint őket, és emellett sok időt töltsenek a friss levegőn. Egy két szülő válaszát idézném:

„Egészséges környezetet, sok mozgásos szabad foglalkozást, lehetőleg a szabadban, megfelelő mennyiségű folyadékot. Betegségmegelőzés, kézmosásra, fogmosásra szoktatás, társas játékokra való tanítás.” (33 éves 1 gyermeket nevelő édesanya)

„Mesélés foglalkozások során, sok-sok érdekességre fény derül, felkelti a gyermekeim érdeklődését. Játékosan sok mindent magukba szívnak a szakemberektől.” (29 éves 2 gyermeket nevelő édesanya)

Olyan is volt, aki másképpen vélekedett erről a kérdésről, mint a többi szülő.

„Nem várok el igazán semmit tőlük, tanácsot elfogadok, de mi vagyunk a szülők, nekünk kell megtanítani a gyerekeinket a helyes étkezési és a kulturhigiénés szokások kialakítására és, hogy legyen igényük is rá.” (27 éves, két gyermeket nevelő édesanya)

„Nem értek egyet a bölcsődei neveléssel, csak a legvégső esetben vinném a gyereket bölcsődébe. Elvárnám, hogy saját elveimet ott is betartsák, de tudom, hogy ez mennyire nehéz lenne. Ezért nem is jártak, járnak a gyermeim bölcsődébe. Az első biztosan az étkezések megreformálása lenne. Ne kínáljanak cukrozott ételeket, italokat nagy mennyiségben, helyette inkább sok főzeléket. Nem tartom jónak, hogy a bölcsődében édes italokat kapnak a gyermekek főleg tízóráira.” (33 éves, 3 gyermeket nevelő édesanya)

VII.4. Diskusszió

A kérdőív elemzése alapján arra következtetésre jutottam, hogy a megkérdezett szülők többségének fontos, hogy gyermekeiknek a tőlük telhetően a legjobbat tudják megadni az egészséges életmód kialakítását tekintve. Egy rohanó és stresszes világot élünk, ahol sokszor érzik a szülők, hogy nehéz mindenhol megállni a helyüket, de törekednek a legjobbra. Próbálnak példát mutatni gyermekeiknek. Születésüktől kezdve kialakítanak gyermekeik számára egy napirendet, aminek az egyik eleme az egészséges táplálkozás, sok gyümölcs- és zöldségfogyasztás. Figyelnek arra, hogy gyermekeiket segítsék a helyes szokások alakításában és ösztönözzék őket a mozgásra.

A kérdőívet kitöltött szülők több mint fele fontosnak tartja a rendszeres testmozgást (58 százalék) és bár vannak akik, nem sportol mindennap, de gyermekeiket ösztönzik rá. Akik nem mozognak rendszeresen, ők azzal mutatnak példát gyermekeiknek, hogy sokszor aktívan részt vesznek a gyermekeik játékában. Esetleg udvari játék (65%), egy nagyobb séta (75%), kirándulás (60%), játszótéri (74%), játszóházi (27%) kikapcsolódás során. Van olyan is, aki elviszi gyermekét külön mozgásos foglalkozásra (23%). Példa értékűnek gondolom, hogy a megkérdezett 109 kitöltő ember közül mindössze 1%, azaz egy szülő nem tartja fontosnak csak a rendszeres testmozgást.

A válaszadók többsége sokat van kint gyermekével a szabadlevegőn. Mindössze 4%-uk volt az, aki kevesebb, mint egy órára viszi ki gyermekét.

A válaszadók 35 százaléka otthon van gyermekével és 28% jár bölcsődébe, 37% a gyermekeknek meg már óvodás. A 37%-ba, azok a gyermekek is beletartoznak, akik két és fél évesen már óvodába mentek.

A szabadlevegőn való altatás kérdésénél, nagyon jó ellenérveket olvastam. Átgondolva teljesen érthető, hogy bizonyos szülők miért nem altatják kint gyermeküket. Mindenki tulajdonképpen a szabadban altatást választotta volna, de sajnos egyes családok esetében voltak olyan tényezők, amik miatt másképp alakult a jelenlegi véleményük. A falusi és a városi családok esetében is volt, aki a nemleges válasz mellett érvelt.

Mindegyik szülőnek megegyezett a véleménye abban, hogy a gyermekek számára nagyon lényeges, hogy sokat legyenek a szabadban, mert az jól tesz a gyermekek idegrendszerének.

Aki teheti, a szabadban altatja gyermekét (38%-a), ezzel is növelve a friss levegőn való tartózkodást.

A szülők 70% következetesen ragaszkodik a gyermekük számára kialakított napirendhez. Mindössze 2 szülő az, aki nem így vélekedik.

A gyermekek táplálását illetően a szülők többsége 73%-a szakemberektől, 64%-a családtagoktól kapott segítséget. Ezt követően egyenlő arányban kaptak segítséget az ismerőseiktől (22%) és internetes forrásokból. Voltak olyan szülők, akik egyáltalán nem kértek tanácsot (11%).

A szülők 75%-a szokott beszélni gyermekeikkel az élelmiszerekről. Mindössze két szülő nyilatkozott úgy, hogy ilyen nem szokott előfordulni sem.

A kérdőív értékelésekor kiderült számomra, hogy a szülők a folyadék, étel és a nassolás terén is az egészségesebb élelmiszereket választják leginkább a gyermekik számára. A sok víz fogyasztás mellett, mindenféle italokat is kapnak.

Figyelnek a gyermekek zöldség és gyümölcs fogyasztására is. Több szülő nassolni valónak is gyümölcsöt ad (65%).

A szülők mindössze 50% ad gyermekének mindennap vitamin készítményt. 5% pedig egyáltalán nem ad plusz vitamint gyermekének, mert úgy véli, hogy a megfelelő mennyiséget kapja gyermeke az étkezéssel

A szokásokat illetően több szülő gyermeke is elsajátította már a megfelelő kézmosás technikáját (91%), a szalvétát (63%) és zsebkendő használatot (73%). A szülők többsége szerint gyermeke igényli a napi fürdetést (93%), több gyermek nagyon szeret a vízben pancsolni.

A mai gépesedett világban olyan kérdés is helyet kapott, hogy a gyermekek mennyit használják a szüleik elektronikai eszközeit, hogy mennyit töltenek a képernyő előtt és, hogy van-e saját elektronikus eszközük. Meghökkenve olvastam, hogy már ilyen kis korban is nagyon sok gyermek életben mindennap jelen van valamilyen elektronikus eszköz. A televíziót (84%), telefont (38%), tabletet (22%) és a számítógépet (16%) is engedi sok szülő.

A gyermekek 40%-a fél és egy órát, 34%-a egy és két órát, 10%-a fél óránál kevesebbet és 8%-a semennyit nem tölt a képernyő előtt. A maradék 8%-a pedig több mint két órát engedi,

hogy gyermeke a képernyő előtt tartózkodjon. Ilyen kicsi gyermekek esetében szerintem soknak számít a 23%, akiknek van sajátjuk is valamelyikből. Ebben a témában nagyon ellentmondás van a szülők körében.

A válaszok alapján nagyon sok szülő gondolja azt, hogy nagyban tudja befolyásolni gyermeke egészséghez kapcsolódó szokását. Hiszen az idő nagy részét velük tölti a gyermek.

A másik kifejtős kérdést illetően, hogy mit várnak el a bölcsődétől e-téren ott többnyire azokat a válaszokat kaptam, ami a bölcsődében ténylegesen történik. Például, az egészséges étkezés, felügyelet, közös játék, segítség nyújtás a gyermeknek és a szülőknek egyaránt, sok mozgás, szabadlevegőn tartózkodás és altatás, napirend, szokások alakítása.

VIII. Összegzés

Szakdolgozatom témája a család és bölcsőde szerepe a gyermek egészségmagatartásának alakításában.

Dolgozatom első felében általánosságban írtam az egészséggel kapcsolatos alapfogalmakról, egészségnevelésről, az egészségvédelemmel kapcsolatos szabályokról a bölcsődében. Arról, hogyan tudjuk megalapozni a gyermekek számára az egészséges életmódot, és hogyan tud együttműködni, segíteni a bölcsőde a szülőknek.

A második felében pedig kérdőív segítségével kutatást végeztem, majd elemeztem a kapott válaszokat. Hároméves kor alatti gyermekek szülei segítették a munkámat.

Az elmúlt néhány év tapasztalatai alapján úgy vélem, hogy az egészség és a táplálkozás összefügg egymással. A táplálkozási szokások már kisgyermek korban kialakulnak, és egész életre kiható, ízlésformáló hatása van. Hozzájárul a mentális fejlődési folyamatokhoz, segíthet megelőzni a betegségeket, vagy éppen felgyorsíthatja a gyógyulást. A helytelen táplálkozás ellenben, például a sok cukor vagy só fogyasztása, a későbbiekben segítheti a betegségek kialakulását. Ezzel szerencsére sok szülő is tisztában van. Akinek gyermeke bölcsődébe jár, nekik nagy segítség, hiszen ott még jobban tudatosítják a szülőkben, mennyire fontos bizonyos dolgokra odafigyelni. Mivel a bölcsőde feladata közé tartozik, hogy a szülők felé közvetítsék, hogy a változatos egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés és a jól alkalmazott személyi és környezeti higiénia, továbbá a megfelelő szokáskialakítás mind-mind pozitív befolyással bír a kisgyermek egészségének alakulásához.

A kutatói munkám során, a kérdőívem végén feltett két kérdésnél olvashattam különféle véleményeket, melyek néha megleptek, de nagy boldogsággal töltöttek el. Némelyik szülő nagyon dicsérte a bölcsődét, ahová jár a gyermeke, hiszen sokat segítenek neki gyermeke nevelésében, fejlesztésében. Azt viszont nem tartom jónak, hogy a gyermekek kezébe már ilyen korán elektronikai eszközt adnak, ez legyen telefon vagy tablet. De sajnos a mai társadalom nagy része már ebben nő fel.

Úgy vélem sikeresen betekintést nyertem, hogy mekkora befolyása is van a családnak és a bölcsődének a gyermekek egészségnevelése szempontjából. Öröömre vált, hogy pár nap alatt szép számú válasz érkezett vissza, ezzel is segítve a munkámat.

Felhasznált Irodalmak

- Balogh, B. L., Bérci, K., Kovácsné, I. B., Nyitrai, Á., Rózsa, J., Tolnayné, M. F., & Vokony, É. (2008). *A bölcsődei nevelés –gondozás Országos alapprogramja*. Budapest.
- Balogh, L., Barbainé, B. K., Kovácsné, B. I., Nyitrai, Á., Rózsa, J., Tolnayné, M. F., & Vokony, É. (2012). *A bölcsődei nevelés- gondozás szakmai szabályai Módszertani levél*. Budapest: SZOCIÁLPOLITIKAI ÉS MUNKAÜGYI INTÉZET.
- Benkő, Z. (2009). *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó.
- Bodzsár, É., Bukovicsné, J. N., Csányi, T., Darvany, S., Dávid, T., Kulin, E., . . . Zsákai, A. (2012). *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témakörében*. Budapest: Eötvös Loránd Tudomány-egyetem.
- Bombay, L. (1995). *Az Egészségtani és gondozási ismeretek*. Budapest: OKKER Oktatási Iroda.
- Cole, M. (2001). *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris kiadó.
- Feith, H. J., & Falus, A. (2019). *Egészségfejlesztés és nevelés, Könyv: a kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban*. Budapest.
- Hárdi, I. (1997). *Lelki egészségvédelem*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Hidvégi, P., Kopkáné, J. P., & Müller, A. (2015). *Az egészséges életmód*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.
- Koronczai, M. (2001). *Család és egészség: életünk enciklopédiája*. Budapest: Kossuth.
- Körmöci, K. (2015). *Egészségnevelés néhány lehetősége az óvodai élet mindennapjaiban*. Budapest: Sprint Kiadó.
- Majoros, M., Lajtai, Z., Kollár, M., & Darvay, S. (2012). *Az egészséges csecsemő és kisgyermek fejlődése és gondozása. Csecsemő és kisgyermeknevelés*. Eger: Líceum kiadó.
- Mészáros, J., & Simon, T. (1994). *Egészségnevelés*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Molnár, P., Karikó, S., Kékes, M. S., Trencsényi, L., Patai, I., Varga, E., . . . Herbszt, M. (2010). *Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből*. Gyula: APC-Stúdió BT.
- Nyitrai, Á. (2020). *A gondozás- neveléstől a nevelés-gondozásig: kisgyermeknevelési koncepciók változásai a szakemberképzésben és a bölcsődei munkában. Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat, 15-25.*
- OÉTI, *A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátás keretében szolgáltatott élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról című rendelettervezet része*. (2010). Forrás:
http://www.feherkereszt.hu/2012/data/userfiles/file/kozetkeztetes_bolcsode.pdf
- Pikler, E. (1978). *Egészséges csecsemő és gyermek fejlődése és gondozása*. Budapest: Medicina könyvkiadó.

- Rigó, J. (1996). *A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás*. Budapest: SubRosa kiadó.
- Rudiger, D. (2010). *Az egészség három alappillére. Mozgás-táplálkozás- lazítás*. Budapest: BIOENERGETIC Kiadó Kft.
- Várbíró, B., Balogh, L., Frank, K., Polónyi, E., Tóth, G., & Stróbl, M. (1987). *Egészségnevelési feladatok a csecsemő- és gyermek-egészségügyi ellátásban*. Országos Egészségnevelési Intézet.
- Velkey, L. (1984). *Gyermekeink gondozása, nevelése*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

1. Melléklet

Kérdőív

Ruzinkovics Nikolett vagyok, a MATE Egyetem Pedagógiai karának csecsemő és kisgyermek-nevelő szakos végzős hallgatója. Szakdolgozatom témája, a család és bölcsőde szerepe a gyermek egészségmagatartásának alakításában. Olyan szülők segítségét szeretném kérni, akik 1-3 év közötti gyermeket nevelnek.

Azzal, hogy részt vesz a kutatásomban, nagyban segíti munkámat, melyet előre is köszönök. Tájékoztatom, hogy a kérdőív kitöltése önkéntes és anonim. Az adatokat csak összesítve és a kutatás céljára használom fel. Kérem, válaszoljon az alábbi kérdésekre (karikázza be válaszait, ill. a pontozott részeket, töltsse ki).

1. Ön a gyermek:

Édesanyja/nevelő anyja

Édesapja/nevelő apja

2. Kitöltő szülő életkora:

20 év alatti

20- 25 év közötti

26-30 év közötti

31-40 év közötti

41 év fölötti

3. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

Nyolc általános, vagy annál alacsonyabb

Szakt munkásképző

Szakközépiskola/gimnázium

Érettségire épülő szakképzés

Főiskola/Egyetem

Egyéb:

4. Hol él életvitelszerűen a család?

Város

Falu

5. Hány gyermeket nevel?

1

2-3

4-5

5-nél több

6. A gyermek/gyermekek életkora: (Amennyiben több gyermeke van, több válasz jelölhető):

Egy év alatti

Egy –két éves

Két –három éves

3 évesnél idősebb

Kérem, a továbbiakban az 1-3 éves gyermekére vonatkozóan válaszoljon a kérdésekre!

7. Jár-e gyermeke bölcsődébe, vagy óvodába?

Nem

Igen, bölcsődébe jár

Igen, óvodába jár

8. Milyen közlekedési formát használnak a munkahelyre, illetve a gyermek bölcsődébe való eljuttatása céljából?

Nem dolgozom, gyermekem nem jár bölcsődébe/óvodába

Gyalog

Autóval

Tömegközlekedéssel

Gyermek valamilyen eszközzel, szülő gyalog

9. Milyen közlekedési formát használnak általában a nap folyamán? (pl. vásárlás, játszótérre való eljuttatása céljából)

Gyalog

Autóval

Tömegközlekedéssel

Gyermek valamilyen eszközzel, szülő gyalog

Egyéb:

10. Mennyire tartja fontosnak a rendszeres testmozgást?

Fontosnak tartom, mi is rendszeresen mozgunk/ sportolunk, hogy példát mutassunk.

Számunkra nem olyan fontos, mi nem mozgunk rendszeresen, de gyermekünket ösztönözzük rá

Nem tartom fontosnak

Egyéb:

11. Hogyan elégíti ki gyermeke mozgásigényét? (Több válasz jelölhető!)

Séta

Játszótér

Kirándulás

Játszóház

Játék az udvaron

Mozgásos foglalkozás (pl. babaúszás,)

Egyéb:

12. Mennyi időt tartózkodnak a szabadlevegőn?

Kevesebb, mint 1 óra

1- 2 órát

Több, mint 2 órát

13. Ön jónak gondolja a szabadlevegőn való altatást?

Igen

Nem

Kérem, indokolja válaszát:

14. Ön szokta szabadlevegőn altatni a gyermekét?

Igen rendszeresen

Néha előfordul (pl: babakocsiba elalszik, csatos hordozó)

Nem szoktam

15. Napközben szokott aludni a gyermeke?

Igen

Nem

Amennyiben nem, miért nem? Kérem, indokolja választát:

16. Otthon van a gyermeknek kialakított napirendje, amit tartani szoktak?

Igen, következetesen ragaszkodunk ehhez a napirendhez

Igen, de sokszor eltérünk tőle

Nincsen

17. Kitől kapott tanácsot gyermeke táplálásával kapcsolatban? (Több válasz jelölhető!)

Családtagtól

Ismerőstől

Szakembertől (orvos, védőnő, stb.)

Internetes forrásokból tájékozódtam

Nem kértem tanácsot

18. Amikor gyermekükkel vásárolnak közösen, vagy a gyermek segít az étel elkészítésében, akkor beszélgetnek az élelmiszerekről/ gyümölcsökről/ zöldségekről?

Igen, fontosnak tartom

Előfordul / alkalmanként

Nem

19. Milyen folyadékot kap reggelire?

Kakaó

Tej

Tea

Egyéb:

20. Mit eszik reggelire a gyermeke?

Édes pékáru (pl. kakaós csiga)

Sós pékáru (pl. kifli, perec)

Müzli, zabkása

Nem szokott reggelizni, csak folyadékot fogyaszt

21. Milyen folyadékot kap legtöbbször a gyermeke?

Csapvizet

Ásványvizet

Teát

Szörpöket /cukrozott üdítőket

Cukormentes gyümölcsleveket

Tejes alapú italokat

Vegyesen

22. Gyermeke fogyaszt otthon főzelékfélét?

Rendszeresen

Ritkán

Nem fogyaszt

23. Főétkezések között kap otthon a gyermeke nassolnivalót?

Többnyire csak gyümölcsöt

Édességeket, kekszfélét

Sós rágcálnivalók, ropi, chips

Tejes termékeket (pl. joghurt, túrós desszert)

Nem vagy csak ritkán

24. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke otthon zöldséget?

Naponta

Hetente többször

Hetente egy-két alkalommal

Ritkábban, mint hetente

Nem fogyaszt

25. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke otthon gyümölcsöt?

Naponta

Hetente többször

Hetente egy-két alkalommal

Ritkábban, mint hetente

Nem fogyaszt

26. Gyermek milyen szokást sajátította már el? (Amennyiben többet is jelölje be mindet)

Kézmosás

Szalvéta használat

Zsebkendő használat

Naponta fürdetési igény

Fogápolás

27. Ad rendszeresen gyermekének bármilyen vitaminkészítményt?

Igen, mindennap

Szezonálisan (ősz-téli hónapban)

Nem, csak akkor, amikor beteg

Egyáltalán nem

28. Kérem, jelölje az alábbi eszközök közül, melyeket használja gyermeke (Amennyiben többet is jelölje be mindet)

Telefon,

Tablet

Számítógép

Televízió

29. Van-e a gyermekének saját tabletje, egyéb elektronikus készüléke?

Nem nincs.

Igen van,

Kérem, írja le, milyen saját készüléke van a gyermeknek:

30. Mennyi időt tölt gyermeke a képernyő előtt?

Semennyit

Fél óránál kevesebbet

Fél-1 óra

1-2 óra

2 óránál többet

Kérem, fogalmazza meg, Ön szerint, mennyire tudja befolyásolni gyermeke egészséghez kapcsolódó szokásainak kialakulását.

.....

Kérem, fogalmazza meg, mit vár/várna a bölcsődétől, szakemberektől (pl.: védőnőtől az egészségnevelés terén.)

.....

Köszönöm, hogy részt vett a felmérésben és ezzel is segítette munkámat!