

SZAKDOLGOZAT

Szakdolgozat kivonat Dr. Vitus Ernő

Dr. Vitus Ernő

2023

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Élelmiszertudományi Kar
Táplálkozástudományi Tanszék
Élelmiszermérnöki kar.

Dr. Vitus Ernő

**A marosvásárhelyi és környéki iskolás gyerekek táplálkozási szokásai – Szakdolgozat
kivonat**

Az elhízás, különösen a fiatal kori elhízás az elmúlt évtizedekben az egyik legfontosabb egészségügyi problémává vált szerte a világon. A WHO szerint gyermekkori elhízás a fejlett és a fejlődő országokban is elérte a járványos mértékét, ezért különösen szükséges ennek megelőzése. Ugyanis az elhízás jelentősen képes rontani az életminőséget, mivel az elhízáshoz számos betegség kapcsolható. Az elhízott emberek fizikai és mentális állapota is rosszabb, mint a nem elhízott embertáaiké. Az elhízás okai sokfélék (környezeti tényezők, életmód-preferenciák, kulturális környezet). A kutatások bizonyítják, hogy a nem megfelelő táplálkozás jelentős mértékben járul hozzá a (gyermekkori) elhízáshoz.

Az elhízás, különösen a gyermekkori elhízás és a gyermekek táplálkozási szokásainak vizsgálata egy olyan téma, amely időszerű, a társadalom és az egyén érdekeit egyaránt szolgálja. Szakdolgozatomban célul tűzttem ki, hogy megvizsgálom Marosvásárhely és a környező települések általános iskoláiban tanuló gyerekek táplálkozási szokásait, élelmiszer preferenciáit, étellel való elégedettségét.

A kutatási céljaim eléréséhez a kérdőíves felmérés módszertanát választottam. Ennek keretén belül marosvásárhelyi és környéki iskolában végeztem papír alapú kérdőíves felmérést. A kérdőívben rákérdeztem a gyerekek táplálkozási ritmusára, a tej, zöldség és gyümölcs, valamint üdítőital fogyasztási szokásaikra. Kérdést kaptak a tanulók az esetleges alkoholfogyasztásukra, saját egészségi állapotuk és boldogságérzetük értékelésére vonatkozóan is. Egészségi állapot felmérése során a BMI számításhoz szükséges adatokat is felvételre kerültek.

Az eredmények alapján a kérdőívet kitöltő tanulók kétharmada normál testsúllyal rendelkezik, ez megfelel a korosztályra jellemző szakirodalmi adatoknak is. Összefüggést mutattam ki a rendszeres testmozgás, a napi szinten történő édességfogyasztás és a BMI között. A rendszeres testmozgást végző tanulók körében alacsony, míg az édességet napi szinten fogyasztók körében

magas a túlsúlyos és elhízott tanulók aránya. A tanulók körében ösztönözni kell a rendszeres mozgást és az édességfogyasztás csökkentését.

A táplálkozási ritmus alapján a tanulók jelentős része rendszeresen vagy alkalmilag reggelizik, azonban csak kevesen étkeznek az ideálisnak tekinthető napi 4-5 alkalommal. A főétkezésnek egyértelműen az ebédet tekintik a tanulók. Minden harmadik tanuló válogatós, az ételek utána sózásának szokása szintén több tanuló esetében jelenik meg. Meglátásom szerint a megfelelő táplálkozási szokások kialakításához kiemelten fontos a szülők szerepe, a szülői minta, amihez megfelelő iskolai egészségnevelésnek kell társulnia.

Az élelmiszer preferenciák közül megvizsgáltuk a tej, a gyümölcs és levesfogyasztást. Az életkor előre haladtával csökken a napi szinten történő leves és tejfogyasztás, de növekszik a gyümölcsfogyasztás. A gyümölcs és tejfogyasztás arányát növelni kell, valamint törekedni kell arra, hogy a tej és a leves a felsősök étrendjéből se tűnjön el. Ennek megvalósítását az iskolatej és iskolagyümölcs program képes lenne hatékonyan szolgálni. A vizsgált tanulók körében a legnépszerűbb ital az ásványvíz, ezt az üdítőitalok, a csapvíz és a kóla követi. A kóla fogyasztás különösen a lányok körében népszerű. A napi szinten édességet fogyasztók aránya magas, az életkor előrehaladtával azonban csökken. A tanulók nagyjából fele szerint a szervezetnek szüksége van édességre. Az alkoholfogyasztás már általános iskolás korban is megjelenik és az életkor előrehaladtával növekszik azok aránya, akik fogyasztottak már alkoholt. Főként a városi tanulók körében találunk olyan tanulókat, akik fogyasztottak már alkoholt. Kiemelten fontos a megfelelő időben elkezdett prevenciós tevékenység.

A tanulók alapvetően pozitívan vélekednek saját egészségi állapotukról és boldognak tartják magukat. Az egészségi állapot pozitív megítélése, és a boldogság mértéke csökken az életkor előre haladtával. A pozitív testkép kialakítását és ennek a képnek a megtartását, továbbra is elő kell segíteni, ez egy többszereplős (család, iskola), összetett feladat.

A kutatásban feltárt hiányosságok megfelelő egészségneveléssel és az érintettek összefogásával (szülők, iskola, állam) orvosolhatók, ezáltal a gyerekkori elhízás és a nem megfelelő táplálkozási szokások kialakulása elkerülhető. Ezáltal véleményem szerint a Maros megyei gyerekek boldogabb, egészségesebb felnőttekké válhatnak.