



Tartalmi kivonat

Kisgyermeket nevelő szülők egészségműveltsége A gyermekek egészségének megalapozása a táplálkozás területén

Készítette: Hársné Szeli Franciska

Csecsemő- és kisgyermeknevelő alapképzési szak
Levelező munkarend

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet, Gyermeknevelési Tanszék

Belső konzulens: Petőné dr. Csimá Melinda
PhD. habil
Kutatási intézetigazgató-helyettes,
Egyetemi docens
Neveléstudományi Intézet,
Gyermeknevelési Tanszék

Kaposvár
2024

A táplálkozás befolyásolja az egészség kialakulását, annak megtartását.

A szakdolgozatomban a gyermekek egészségének megalapozásáról írok, a táplálkozás kapcsán. Azokat a körülményeket járom körbe, melyek hatással vannak az egészségre a fejlődés során. Az elsődleges szocializációs közeg a család, így szakdolgozatomban a szülők táplálkozási szokásait vizsgáltam, egyes kérdésekkel a gyermekek étkezési szokásaira kitékintve. Primer kutatást végeztem, egy kvantitatív formából álló, önálló online kérdőívvel, valamint két interjút is készítettem, egy gyermek orvossal és egy dietetikussal. A kérdőívet a Google Űrlapok alkalmazás segítségével állítottam össze, melyet 103 fő anonim módon, önkéntesen töltött ki. A szülők egészségműveltsége, s ennek közvetlen kapcsán egészségmagatartása, nagyban befolyásolja a gyermek szokásait, ebből adódó egészségi állapotát. A szülők mintát nyújtanak, és értéket közvetítenek. Az anya, már a születés előtt megalapozza magzatának fejlődését, az elfogyasztott ételekkel, italokkal. A kérdőívre adott válaszok alapján, azonban látható, hogy a kérdőívet kitöltő anyák többsége, a várandósság ideje alatt nem táplálkozott egészségtudatosan, hanem azt fogyasztotta, amit szervezete megkívánt. A szülést követően a legtöbb anya tudta szoptatni gyermekét, melyet általában a gyermek fél éves koráig tett. A szoptatás alatt az anyák többsége a folyadék bevitelre szentelt nagyobb figyelmet, és a puffasztó, fűszeres ételeket kerülte. A hozzátáplálást 6 hónapos kor körül kezdték el. A táplálkozással kapcsolatos problémák közül az étel összetevőkkel szembeni intoleranciák, allergiák külön kérdésben szerepeltek. A kitöltőknél, és közvetlen családtagjaiknál nagy számban fordult elő orvos által diagnosztizált, ilyen jellegű nehézség. Sajnos egyre több embert érintő problémáról van szó. A kitöltők körében jellemző még a cukorbetegség és a túlsúly, elhízás. A szülők étkezéssel kapcsolatos probléma esetén szívesen fogadnának jelzést, tanácsot a nevelőktől.

Összegezve következtethetünk arra, hogy a kérdőívet kitöltők nagy része, nem tesz meg mindent egészségének védelme érdekében a táplálkozás terén. Mivel a kialakult szokásokat nehéz megváltoztatni, ezért úgy gondolom, hogy a kisgyermek egészségnevelésére érdemes koncentrálni. Bölcsődei ellátás során, a kisgyermeknevelő jó mintát nyújthat a rá bízott gyerekek számára, az egészségműveltség alakításához. A család komplex szemléletével a szülőkre is hatással bír. A bölcsődei nevelési év folyamán, a kisgyermeknevelőnek több lehetősége van arra, hogy a szülőkkel formális vagy informális módon beszélgessen e témáról, s szükség esetén segítséget nyújtson.