

A zöldségek, gyümölcsök és a hús fogyasztói szokásainak vizsgálata gimnazisták körében

Szerb Katalin

Kereskedelem és marketing FOSZK, levelező munkarend

Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet

Belső témavezető: Dr. Fülöp Nikoletta, Egyetemi Docens

MATE Kaposvári Campus, Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet

Bevezetés:

Országos, európai és világ szinten egyaránt vezető problémaként vannak jelen a helytelen táplálkozási szokások, nem kielégítő zöldség és gyümölcs fogyasztás, az elhízás, a különböző krónikus megbetegedések, szív és érrendszeri, daganatos megbetegedések, a cukorbetegség. Ezen tényezők egyén és társadalmi szinten egyaránt égető problémát jelentenek mind az életminőség, mind az egészségügy leterheltsége, végül de nem utolsó sorban pedig gazdasági szempontból is.

A növényi alapú étrend ezen tényezők megelőzésében és kezelésében is hatékonyak bizonyul. Nem csoda, hogy a WHO az egészséges életmód kialakításának részeként ajánlja, és hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlások is egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a zöldség és gyümölcsfogyasztás fontossága mellett, a növényi alapú fehérje források kiemelésére, hús moderált mértékű fogyasztására, vörös és feldolgozott húskészítmények minimalizálására, húsmentes étkezések / napok rendszeres beiktatására.

A megfelelő táplálkozási minták kialakítása az egészségünk egyik alappillére.

Kutatási eredményekből az derül ki, hogy a fiatalok számára fontos, hogy az elfogyasztott étel ismerős legyen számukra, ízletesnek tűnjön, tehát a családból hozott minták alapjaiban határozzák meg a fiatalok étkezési szokásait.

Adatok és módszer:

Longitudinális kutatásomat egy kaposvári gimnáziumban végeztem, ahol 14-19 éves kor között magyar gimnazista diákokat kétszer mértem fel kérdőív segítségével. A két kitöltés között egy ismeretterjesztő írásos anyag került kiosztásra, ezt a diákok az első kérdőív kitöltése után elolvasták, majd 3 hónappal később a második kérdőív kitöltésére került sor.

Első kérdőív kitöltése alkalmával 110 fő, második kérdőív kitöltésekor 76 fő vett részt. A létszám csökkenés hátterében az iskolából való állt.

Az első kérdőívben felmértem demográfiai, antropometriai adatokat, fogyasztói szokásokat és az azt befolyásoló tényezőket. A második kérdőívben főként a fogyasztói szokásokban bekövetkező változások kerültek előtérbe.

Az ismeretterjesztő anyagban bemutatásra kerültek hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlások, a húsmentes étkezés előnyei, aminek kivitelezéséhez praktikus segítséget kívántam nyújtani, ezért összeállítottam bevásárló listát, valamint recepteket is mellékeltem. Fontosnak tartottam hangsúlyozni, hogy nem csupán azzal tesznek jót, ha 100%-ban adaptálják a táplálkozási irányzatot, már az is pozitív az egészség szempontjából, ha heti rendszerességgel iktatnak be húsmentes napokat vagy 100%-ban növényi alapú étkezéseket.

Eredmények:

A résztvevő diákok több, mint fele napi rendszerességgel fogyaszt húst, ami az MDOSZ ajánlása alapján nem megfelelő, hiszen heti rendszerességgel szükséges húsmentes napot vagy napokat tartani.

A diákok csupán 15%-a veszi igénybe az iskolai menzát, döntő többség otthonról visz szendvicset, vagy főtt ételt.

A résztvevő 110 diák harmada nem fogyaszt napi rendszerességgel zöldséget, közel fele gyümölcsöt. Ezen adatok alapján a résztvevők zöldség és gyümölcs fogyasztása nem kielégítő.

A diákok több, mint fele érzi úgy, hogy hasonló étkezési szokásokkal rendelkezik, mint szülei, tehát a családi minták nagy jelentőséggel bírnak.

A résztvevők kevesebb mint harmada foglalkozik azzal ételválasztás során, hogy az egészséges legyen, a nagy többségnek csupán az számít, hogy mi az, amit éppen kíván.

Megkérdeztem a diákokat arról, hogy ha lenne a menzán húsmentes menü, milyen gyakran választanák azt. A diákok több, mint fele egyáltalán nem választaná a húsmentes lehetőséget.

Az edukáció hatékonynak bizonyult, hiszen a második kérdőív kiértékelése során azt látom, hogy a többség igyekszik egészségesebben étkezni az intervenció óta, valamint figyel arra, hogy több zöldséget, gyümölcsöt és kevesebb állati eredetű terméket fogyasszon. Többen kipróbáltak vegán recepteket és teszteltek húspótlókat.

Szignifikáns különbség látszik a szubjektív egészségi állapot és az étrendbe bevezetett változtatásokat elemezve. Azon diákok csoportjának, akik egészségesebbnek érzik magukat az edukáció óta, háromnegyed része igyekszik több zöldséget és gyümölcsöt, valamint kevesebb állati eredetű terméket fogyasztani.

Következtetések:

Ezen eredményeket látva, úgy gondolom, érdemes lenne a közoktatásba hasonló egészséges életmóddal, táplálkozással kapcsolatos ismeretterjesztő tevékenységeket kifejleszteni és megfelelően integrálni azt az oktatási rendszerbe. Ehhez az interdiszciplináris szemléletű megközelítés elengedhetetlen.

A szülői példamutatás fontossága is beigazolódott, így hatékony módszernek látom azt is, hogy a diákokat a szüleiken keresztül próbáljuk meg elérni, minél fiatalabb korban. Ehhez a szülők számára lenne szükséges edukációs tevékenységet folytatni. Ezzel lehetségessé válna, hogy két generáció egészségi állapotát egyidőben tudjuk javítani, valamint optimális esetben, felmenő rendszerben az a szituáció állna elő, hogy a gyermekek életében születésüktől kezdve egy jó étkezési rutin kialakítását lehetne támogatni, ami jóval egyszerűbb feladat, mint a rosszul rögzült rutinszerű szokások átalakítása.

Javaslatok:

A kutatómunkám folytatására számos jövőbeni tervem van.

Kutatásomat érdemes lenne nagyobb résztvevői számmal, valamint fiatalabb és idősebb korosztály közreműködésével is elvégezni.

Az egyszeri edukációs intervenció helyett úgy gondolom, hogy még a bemutatott eredményeknél is lényegesen nagyobb hatást lennék képesek elérni, ha több lépcsős edukációs tevékenységet tudnék integrálni az oktatási rendszerbe. Az életmódváltásban így nem csupán az első lépést megtételekor lennék ott a diákokkal, de a folyamat során felmerülő kérdésekre választ, nehézségekre pedig megoldást tudnék nyújtani a résztvevők számára. Így a diákokban nem csupán a gondolatot ültetném el, de az életmódváltásának folyamata közben sem engedném el teljesen a kezüket.

Javaslom kutató társaimnak a tudomány minden területéről, hogy közösen hozzunk létre edukációs anyagokat és fejlesszük ki a megfelelő módszert ennek integrálására.