Az „Egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok valamint eszközbeszerzés megvalósítása Reziben” című pályázatban résztvevő gyermekek által kitöltött kérdőívek kiértékelése

A pályázat célja:

az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátításának a hatékony támogatása, ezzel az egészségmegőrzés, betegségmegőrzés körülményeinek javítása, a várható élettartam és az egészségben eltöltött életévek számának növelése.

A felmérés módszerei:

* a kérdőív típusa: önkitöltős
* a kérdőívek kitöltése önkéntes és anonim
* a válaszadók kiválasztása: véletlenszerű volt.

A programba bevont, a köznevelésben részt vevő gyermekek száma:

100 fő

A kérdőív

55 kérdésből áll, melyeket két csoportra oszthatunk:

1. étkezési szokásokra, az étkezés körülményeire, a mozgásra vonatkozó kérdések
2. konkrét nyersanyagok, ételek, italok fogyasztásának gyakoriságára vonatkozó kérdések.

A kérdőívek kiértékelése

100 db kitöltött kérdőívet elemeztünk, melyek után az alábbi eredményekre jutottunk.

A felmérésben résztvevő gyermekek, általános és középiskolai tanulók, életkoruk kb. 6-19 éves korig terjed. Mindegyik korcsoportból vannak válaszadók, legtöbben 10 (16 fő), legkevesebben a 16, 17 (5, 5 fő) évesek. A nemek aránya nagyjából hasonló, a lányok 56 %-ban, a fiúk 44 %-ban vettek részt a kitöltésben.

A 4-17. kérdések az étkezési szokásokra, étkezések számára, körülményeire, az iskolai menzára és büfére vonatkoznak.

A gyermekek étkezési szokásait nagyban befolyásolják az otthoni és az iskolai környezetben tapasztaltak. A legtöbb gyermek (mintegy 83 %) naponta legalább négyszer étkezik, ami egészségesnek mondható. Ketten voltak, akik naponta csak két alkalommal étkeznek.

A gyermekek csak kb. egyharmada reggelizik otthon még az iskolakezdés előtt, viszont a válaszadók majdnem háromnegyede (73 %) visz magával tízórait vagy uzsonnát. Fontos szerepe van az étkezések gyakoriságának a jó egészségi állapot fenntartásában. Nemcsak az éhségérzet csökkentése miatt szükséges a napi legalább háromszori étkezés, hanem a normál vércukorszint, ezzel a koncentrálóképesség fenntartásához is

A megkérdezettek 72 %-a az iskolai menzán ebédel, így napközben is fogyaszt meleg ételt. Az itt kapott ételek maradék nélküli elfogyasztására csak a gyermekek kb. fele válaszolt igennel. Többen is azt kifogásolták, hogy nem ízlik nekik a menzán kapott étel.

A gyermekek csak nagyon kis százalékban vásárolnak az iskolai büfében. Általában visznek magukkal otthonról ételt vagy italt, vagy egyáltalán nincs is büfé az iskolában. Azok, a (főleg középiskolás) gyermekek, akik mégis, főleg szendvicset, innivalót vagy édességet vesznek.

Arra kérdésre, hogy a gyermekek az iskolában hol isznak vizet a válaszadók többségében (49 %-ban) az otthonról hozott vizet jelölték meg. Jóval kevesebben a mosdóból vagy az osztályteremben lévő csapból isznak, és mintegy 4 %-ban az iskolai büfében vásárló tanulók közül a vizet is ott veszik.

A felmérésben résztvevő gyermekek közül 15-en allergiásak valamilyen nyersanyagra. 5-en a tejet, 5-en a mogyorót, 3 pedig a tojást jelölték meg allergénként. Három tanuló még a kukoricát, a csokoládét és a hagymát is felsorolta, amelyek nem szerepeltek a megadott kérdések között. A kérdőívek alapján nem derül ki, hogy ez az allergia vizsgálattal alátámasztott vagy a gyermek saját tapasztalata-e, illetve, hogy ez valódi ételallergia vagy inkább ételinolerancia. Az utóbbi évek tapasztalata alapján az ételallergiában szenvedők száma folyamatosan emelkedik.

Sok esetben előfordul, hogy a panaszt okozó nyersanyagokat vagy ételeket az emberek allergénként említik. A valódi ételallergiában szenvedőknél nagyon fontos a diétás étkezés betartása, mert egy kisebb diétahiba is komoly emésztési panaszokat, később szervi elváltozásokat, egyes esetekeben akár halált is okozhat. Az ételintolerancia kevésbé súlyos probléma. Ebben az esetben a szervezet az allergiát kiváltó anyagból bizonyos mennyiség fogyasztását még képes tolerálni, és csak ezen mennyiség fogyasztása felett jelentkeznek a jellemző tüneketk.

A tej, mint allergén megnevezése nem pontos, mert nem derül ki egyértelműen, hogy a tejnek melyik összetevője okoz problémát. A tejfehérje allergia komoly odafigyelést igényel az étkezés során, mert ebben az esetben szigorúan tilos mindenfajta tehéntejből vagy tehéntejet tartalmazó élelmiszert fogyasztani. A tejcukor (laktóz) allergiában különböző mértékben képesek az allergiában szenvedők a tej és a tejtermékek fogyasztására, minőségi és mennyiségi különbségek vannak az egyes termékek között a laktóztartalom szempontjából. Ebben az esetben lehetőség van a panaszokat kiváltó enzimhiány gyógyszeres pótlására is.

A gyermekek körében népszerűek a gyorséttermi ételek, habár ezek nem tartoznak az egészséges ételek közé. Nem tartalmaznak elengendő és jó minőségű fehérjét, alacsony a rosttartalmuk, viszont magas bennük a hozzáadott cukor, a só és a különböző adalékanyagok mennyisége. Ezek a helyek nemcsak étkezésre, de időtöltésre is szolgálnak, sokszor a gyermekek társadalmi életének színterei is.

Mindezek ellenére azt mondhatjuk, hogy a felmérés alapján a gyermekek több, mint 80 %-a soha nem vagy csak ritkán étkezik gyorsétteremben. Mindössze egy fő volt, aki saját bevallása szerint minden nap fogyaszt valamilyen gyorséttermi ételt. A kérdések alapján viszont sokkal magasabb azoknak a gyermekeknek a száma, akik gyorsétteremben kapható ételeket fogyasztanak, pedig nem járnak ilyen helyekre.

A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hozzátartozik az is, hogy lehetőség szerint nyugodt és rendezett körülmények között, elég időt szánjunk az étkezésekre. Ez a gyermekek számára is fontos, hiszen ezt a mintát követik és fogják alkalmazni felnőttként is. Sajnos általában az iskolai körülmények nem alkalmasak erre, pedig a legtöbb gyermek (a menzán étkezők több, mint fele) igényelné ezt.

A rendszeres testmozgás nagyon fontos a gyermekek fejlődésében, egészségi állapotuk megőrzésében. Nemcsak prevenciós hanem rehabilitációs, feszültséglevezető hatása is van. Hasznos és informatív lett volna a felmérésben a gyermekek testtömegét is megkérdezni, amelyből az életkor, esetleg a testmagasság alapján következtetni lehetett volna a gyermek egészségi állapotára, vagy akár testtömegindex számításal alapján testalkati besorolásra. A statisztikák alapján sajnos Magyarországon is magas a nem megfelelő testtömegű, túlsúlyos vagy elhízott gyermekek száma. A gyermekkori elhízás nemcsak esztétikai problémát okoz, hanem a felnőtt korban kialakuló betegségek (szív- és érrendszeri panaszok, cukorbetegség, emésztőszervi elváltozások, daganatos megbetegedések) rizikófaktoraként is szerepel. A sportolás fontos szerepet játszik a normális, az életkornak megfelelő egészséges testtömeg kialakításában és fenntartásában.

A felmérésben résztvevő gyermekek nagy része (86 %) a kötelező iskolai testnevelési órákon kívül legalább egyszer sportol hetente, egymarmaduk több, mint 3 alkalommal. A válaszadók közül, főleg a középiskolások körében volt jellemző, hogy egyszer sem sportolnak a kötelező órákon kívül.

A további kérdések a gyermekek különböző nyersanyag és élelmiszercsoportok fogyasztására vonatkoznak.

Az első csoportban a különbőző italok fogyasztásának gyarkoriságát láthatjuk. A legtöbben a napi szükséges folyadékfogyasztást (62 % - naponta többször) vízzel biztosítják, viszont 5 gyermek a kérdőívek alapján egyáltalán nem iszik vizet. Ennek ellenére a válaszadók több, mint fele hetente legalább 1, de inkább több alkalommal fogyaszt valamilyen cukros gyümölcslevet vagy szörpöt, cukros vagy cukormentes üdítőitalt, jóval kevesebben (kevesebb, mint 50 %) isznak 100 %-os gyümölcslevet.

Szervezetünk kb. 60-70 %-a vízből áll. Agyermekek szervezetének egészséges működéséhez szükséges folyadék mennyisége naponta kb. 1,5-2,5 l, életkortól, időjárástól, fizikai aktivitástól függően. A szükséges mennyiséget célszerű vízzel, hozzáadott cukrot nem tartalmazó teával, gyümölcs-, zöldséglével pótolni. A cukros italok kevésbé szomjoltó hatásúak, mint a víz és a bennük lévő cukor felesleges kalóriabevitelt eredményez, amely nemcsak a testtömeg növekedését okozhatja, de a fogakra és a bőrre is rossz hatással van.

A koffeintartalmú italok, főleg az energiaitalok, de a nagyobb mennyiségű kávé fogyasztása is kifejezetten egészségtelen és káros lehet a gyermekek számára. Hatásuk nagyon gyorsan érezhető: gyorsan energiát szolgáltatnak, fokozódik a koncentráló képesség, felgyorsul az anyagcsere. Ugyanakkor mellékhatásként heves szívdobogásérzés, hányinger, hányás, álmatlanság magas vérnyomás is előfordulhat. A válaszadók több, mint háromnegyede (78 %) soha nem fogyaszt energiaitalt és 41 % sosem iszik kávét vagy kávét tartalmazó italt, viszont 3 olyan gyermek is volt közöttük, aki naponta legalább egyszer fogyaszt valamilyen energiaitalt.

Fontos lenne felhívni a gyermekek figyelmét a napi megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelre, illetve az egyes italok egészségkárosító hatásaira.

A tej és a tejtermékek fogyasztása fontos építőkövei az egészséges táplálkozásnak. A bennük lévő fehérjék, a különböző vitaminok és ásványi anyagok részt vesznek a gyermeki szervezet egészséges működésében, az izmok fejlődésében, a csontok és a fogak egészséges növekedésében. Naponta kb. fél l tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék fogyasztása ajánlott. A cukrozott tejes italok (kakaó, karamell), a cukrozott gyümölcs joghurtok és az egyéb édes desszertek (puding, túró rudi, tejszelet) fogyasztását csökkentsük.

A diagram alapján jól látható, hogy a gyermekek kb. egyharmada szinte naponta iszik tejet. A natúr, nem cukrozott termékek (natúr joghurt, kefir, sajt) kevésbé népszerűek, az ízesített (ezért hozzáadott cukrot tartalmazó) termékeket nagyobb mennyiségben fogyasztják.

A III. csoportban a kenyér, a péksütemények és az egyéb gabonafélék fogyasztását kérdeztük. Azt diagram alapján azt láthatjuk, hogy a fehér lisztből készült kenyereket és pékárukat nagyobb mennyiségben fogyasztják, mint a teljes kiőrlésű, korpás, magvas, rozsos termékeket. 14 %-uk soha, 28 %-uk ritkábban, mint heti egyszer fogyaszt csak ilyen pékárut. Ezek a termékek fontos szénhidrátforrások, magas rosttartalmúak és különféle vitaminokat (főleg B vitaminok) és ásványi anyagokat tartalmaznak.

A gyermekek körében népszerűek a cukrozott finom pékáruk (18 %-ban naponta legalább egyszer eszik ilyet), a különböző ízesítésű müzlik és gabonapelyhek (12 %-uk naponta legalább egyszer fogyaszt ilyet). Ezek mindegyike elég sok hozzáadott cukrot tartalmaz, ezért nem tartozik az egészséges táplálékok közé. Az egészséges étrendbe jól beilleszthetők lennének a gabonafélék, amennyiben nem az ízesített, hozzáadott cukrot tartalmazó változatokat választanák.

A következőkben az állati eredetű fehérjék, a húsok, a hal és a tojás fogyasztásának gyakoriságát kérdeztük. A gyermekek több mint fele szívesen fogyaszt felvágottakat, szalámiféléket naponta legalább egy alkalommal. A húsok különböző fajtái kevésbé szerepelnek az étrendben, annak ellenére, hogy a gyermekek több mint 50 %-a az iskolai menzán ebédel, ahol minden nap szerepel hús az ebédre készített ételek között. Ketten voltak, akik azt jelölték meg, hogy soha nem fogyasztanak semmilyen húsfélét vagy húskészítményt.

Halat még ennél is ritkábban esznek, sőt a gyermekek 28 %-a soha nem is fogyaszt. A húsokat heti 4-6 alkalommal, halat pedig heti 1 alkalommal lenne kívánatos fogyasztani, a bennük lévő teljes értékű fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok (B 12 vitamin, cink, vas, réz) miatt.

A tojásfogyasztás szintén a fehérjetartalma miatt fontos. A tojás minden, a szervezet számára nélkülözhetetlen fehérjét tartalmazza, ezért hetente 4-6 alkalommal is fogyasztható, akár a húsokat helyettesítve. A válaszadók ennél jóval kevesebb tojást esznek, de a legtöbben hetente legalább egyszer.

Az édességek, rágcsálnivalók nagyon népszerűek a gyermekek körében. Sokszor az étkezéseket kiváltva vagy helyettesítve fogyasztják ezeket. A legtöbben a csokoládét jelölték meg, kedvenc édességként (63 %), amit naponta akár többször is fogyasztanak, de szeretik a sós rágcsálnivalókat is, 47 %-ban hetente legalább egyszer fogyasztanak ilyeneket. A nassolnivalók magas cukor, só és zsírtartalmuk miatt nem tartoznak az egészséges táplálékok közé. Fontos lenne, hogy heti maximum1-2 alkalommal, főleg az ebéd után fogyasszanak édességet, mert ilyenkor a szájban termelődött nagy mennyiségű nyál megakadályozza a fogakra rakódó lepedék megtapadását, amely a cukor lebontása során savas plakkokat képez, károsítva ezzel a fogzománcot. Nagy szerepe van a helyes és rendszeres fogápolásnak a fogak egészégének megőrzésében, de sajnos az iskolákban általában nincs lehetőség fogmosásra az étkezések után.

A sófogyasztás jóval az egészséges szint fölött van a gyermekek körében is, ezért nem célszerű a sós rágcsálnivalókkal ennek mértékét még jobban emelni.

Végezetül a zöldségek, gyümölcsök és olajos magvak is bekerültek a kérdések közé. A gyermekek nagy száma naponta legalább egyszer fogyaszt nyers zöldséget (31 %) vagy gyümölcsöt (37 %). Ezek a bennük lévő vitaminok és ásványi anyagok miatt fontosak a szervezet egészséges működéséhez, magas élelmi rosttartalmuk pedig az emésztés megfelelő működésében vesznek részt. A tartósított termékeket (befőttet, lekvárt, savanyúságot, aszalványokat), kevésbé szívesen fogyasztják, a legtöbben heti 1-3 alkalommal.

Az olajos magvak fogyasztása is fontos része lenne az egészsége táplálkozásnak, a bennük található zsírsavak, vitaminok (A, E vitamin) és ásványi anyagok (kálcium, vas) miatt. Főleg a dióféléket (dió, mandula, mogyoró, kesudió) és a különböző magvakat (szezámmag, napraforgómag, tökmag) kellene előnyben részesíteni odafigyelve a megfelelő mennyiségre.

Az utolsó csoportban az egyéb, főleg gyorséttermekben kapható ételek fogyasztásának gyakoriságát kérdeztük. A gyermekek kevesebb, mint egynegyed része soha nem fogyaszt pizzát (8 %), hamburgert, gyrost (20%) vagy sült burgonyát (5 %). Korábban a gyorsétteremben való étkezésre vonatkozó kérdésnél a gyermekek 25 %-a válaszolta azt, hogy soha nem étkezik ilyen helyen. Ebből következtethetjük, hogy az otthon készített ételek között is szerepelnek a gyorséttermi jellegű ételek, főleg a hasábburgonya. Többen is vannak, akik naponta legalább egyszer fogyasztanak pizzát (6 %) vagy hasábburgonyát (11 %). A bő zsiradékban sült ételek nemcsak a magas zsírtartalmuk miatt, hanem a hevített zsiradék hatására keletkező káros anyagok keletkezése miatt is kerülendőek.

Összegzésképpen azt mondhatjuk, hogy a gyermekek főleg a szülők által mutatott, otthoni példát követve alakítják ki táplálkozási szokásaikat, amelyek nagyban meghatározzák a felnőttkori egészségi állapotukat is. Fontos lenne már gyermekkorban megtanítani a legfontosabb tudnivalókat és mindennapos rutinná alakítani a helyes szokásokat a táplálkozással kapcsolatban és hangsúlyt fektetni a megfelelő mennyiségű mozgás meglétére is.

Nagy szerepe van az iskolákban tanult és kialakított szokásoknak is a gyermekek életében, ezért hasznos lenne, ha minden intézményben jó példával tudnának szolgálni ez egészséges életmód kialakítása érdekében.

A legfontosabb szempontok a gyermekek táplálkozásának változtatásában a következők lennének:

* megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel (naponta 1,5-2,5 l)
* megfelelő mennyiségű és jó minőségű húsok, tejtermékek fogyasztása
* teljes kiőrlésű, magvas, rozsos pékáruk fogyasztása a finomított lisztből készült termékek helyett
* nyers zöldség és gyümölcs fogyasztása naponta legalább egyszer
* a hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek és italok fogyasztásának csökkentése, mellőzése
* a sófogyasztás csökkentése.