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. az étkezési szokásokra, az étkezés körülményeire, a sportmozgásra vonatkozó kérdések
2. meghatározott nyersanyagok, ételek, ételcsoportok, italok fogyasztásának gyakoriságára vonatkozó kérdések.

A kérdőívek kiértékelése

100 db, a felmérésben résztvevő gyermek által kitöltött kérdőívet elemeztünk. Egy év elteltével a kérdőíveket újra kiosztottuk, majd a korábbi válaszokkal összehasonlítottuk. Az első felmérés eredményeit pirossal, a másodikét kékkel jelöltük a diagramokban. A kiértékelés alapján a következő megállapításokra jutottunk.

A felmérésben résztvevő gyermekek, általános és középiskolai tanulók, életkoruk kb. 6-19 éves korig terjed. Mindegyik korcsoportból vannak válaszadók, a középiskolások aránya jóval kisebb, mint az általános iskolásoké. Egy év elteltével a középiskolások száma a korábbi 25 főhöz képest jelentősen csökkent, mindössze 7 tanuló maradt.

A nemek aránya a második felmérésben nagyobb eltérést mutat. A fiúk száma csökkent (44 főről 38-ra), a lányoké nőtt (56-ról 62 főre).

A 4-17. kérdések az étkezési szokásokra, az 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 naponta legalább négyszer étkezik, ami egészségesnek mondható. Az új felmérés alapján minden gyermek legalább háromszor étkezik naponta.

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 második felmérés eredményei szignifikáns különbséget nem mutatnak az elsőhöz képest, csökkent azoknak a gyermekeknek a száma, akik soha nem reggeliznek otthon iskola előtt, viszont nőtt a ritkán otthon reggelit fogyasztók mennyisége.

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 második felmérés alapján azt láthatjuk, hogy csökkent az iskolai menzán étkezők száma, többen fogyasztanak inkább otthon készült ebédet, ezzel együtt azok száma is, akik mindig megeszik az ebédet.

A kérdőívek alapján az látszik, hogy 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, általában szendvicset, innivalót vagy édességet vesznek. A második felmérésben az elsőhöz képest még kevesebb gyermek válaszolt igennel arra a kérdésre, hogy van-e büfé az iskolában, így az otthonról hozott ételek még nagyobb szerepet kapnak a gyermekek étkezésében.

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. Az újabb felmérésből azt láthatjuk, hogy kevesebb az olyan gyermek, aki az iskolai vizet issza, (akár a mosdóban, az osztályteremben vagy a folyosón lévő csapból), a tanulók inkább az otthonról hozott vizet fogyasztják.

Az első felmérés alapján azt láthatjuk, hogy 12 gyermek jelölte meg azt, hogy valamilyen nyersanyagra allergiás. Egy év elteltével ez a szám 20-ra emelkedett. Jellemzően a tej és a mogyoró szerepelt legtöbbször az allergének között, de a második felmérésben többen megjelölték a glutént és a tojást is, mint allergiát okozó nyersanyagot. Mindkét alkalommal volt olyan gyermek, aki egyéb nyersanyagot is felsorolt allergénként megjelölve a meglévőkön kívül.Ezek a kukorica, a csokoládé, a hagyma és a mazsola volt.

A kérdőívek alapján nem derül ki, hogy ez tényleges allergia vizsgálattal alátámasztva vagy a gyermek saját tapasztalata. Az sem tisztázott, hogy ez valódi ételallergia vagy inkább ételinolerancia. Az utóbbi évek felmérései 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, pedig 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 második felmérésből az látszik, hogy a gyermekek nagy része egyáltalán vagy csak ritkábban, mint egyszer egy héten jár gyorsétterembe, viszont emelkedett azok száma, akik rendszeresen (naponta vagy hetente 4-6 alkalommal) étkeznek ilyen helyeken.

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 második felmérésből ugyanez látszik.

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 második felmérésben több, mint felére csökkent azoknak a gyermekeknek a száma, akik az iskolai órákon kívül nem sportolnak és mintegy 20%-kal emelkedett a heti kétszer vagy háromszor sportolók mennyisége.

A további kérdések a különböző nyersanyag és élelmiszercsoportok gyermekek általi fogyasztási gyakoriságára vonatkoznak.

Az első csoportban az egyes italcsoportokta vonatkozó kérdést tettük fel. Azt láthatjuk, hogy 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.

A második felmérés szerint a gyermekek közül kevesebben isznak vizet napi rendszeresességgel, mint korábban, míg a szénsavas üdítőket és a gyümölcsleveket hasonló arányban fogyasztják.

Szervezetünk kb. 60-70 %-a vízből áll. A gyermekek napi folyadékszükséglete 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, fokozzák a koncentráló képességet, felgyorsítják az anyagcserét. 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 iszik valamilyen energiaitalt. A második felmérés alapján a gyermekek 25%-a rendszeresen, legalább heti egyszer fogyaszt energiaitalt, míg 75%-uk ritkán vagy egyáltalán nem iszik. A kávéfogyasztás is változást mutat a korábbi felméréshez képest. Sokkal többen fogyasztanak kávét, mint az előzőekben, 19-en naponta legalább egyet, 6-an pedig többet is.

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

1. Italok

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, viszont a cukrozott tejes italok (kakaó, karamell), a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcs joghurtok és az egyéb édes desszertek (puding, túró rudi, tejszelet) fogyasztását célszerű és kívánatos lenne csökkenteni.

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 második felmérésben jelentős változást láthatunk a cukrozott és a natúr termékek fogyasztásának arányában: az édesített tejes italok, a gyümölcsös joghurtok és az édes desszertek is sokkal nagyobb mennyiségben vannak jelen a mindennapi fogyasztásban, viszont ennek ellenére a natúr joghurt és a kefir fogyasztása is több lett.

1. Tej, tejtermékek

A III. csoportban a kenyér, a péksütemények és az egyéb gabonafélék fogyasztásának mennyiségére voltunk kíváncsiak. A diagram alapján azt láthatjuk, hogy a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek és pékáruk egy év elteltével és a felvilágosító előadások ellenére sem kerültek be a gyakran fogyasztottak közé. A gyermekek szívesebben fogyasztják a fehér lisztből készült termékeket. Mindkét termékcsoport fontos szénhidrátforrás, viszont a teljes kiőrlésűek magasabb rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt sokkal értékesebbek.

A gyermekek gyakran fogyasztanak (főleg reggelire) cukrozott, finom pékárukat (18 %-ban naponta legalább egyszer), 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 második felmérésben a cukrozott pékáruk fogyasztása emelkedett a korábbihoz képest, 30 %-ban naponta, 34 %-ban hetente legalább egyszer esznek ezekből. A gabonapelyhek és cukrozott müzli szeletek is jóval nagyobb mennyiségben fogyasztottak, mint egy évvel korábban.

III. Kenyér, péksütemény, egyéb gabonafélék

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 aminosavakat 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.

A második felmérésben jelentős változás nem mutatkozott, viszont a jobb minőségű, soványabb felvágottak előtérbe kerültek. A halfogyasztás továbbra sem kedvelt a gyermekek körében, ahogy ez Magyarországon a lakosságra általánosságban is jellemző.

IV. Hús, hal, tojás

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.

Összességében azt mondhatjuk, hogy egy év elteltével az édességek és a sós rágcsálnivalók fogyasztásának mértéke nem csökkent, sajnos inkább emelkedő tendenciát mutat a gyermekek étkezésében.

V. Édességek, rágcsálnivalók

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.

A kérdőívek újabb kitöltése alapján azt láthatjuk, hogy a zöldségek, a nyers és aszalt gyümölcsök és az olajos magvak fogyasztásának mennyisége egy év elteltével emelkedett, amely a remélt és kívánt változást mutatja.

VI. Zöldség, gyümölcs

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 elmondásuk szerint 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.

Az ismételt felmérés alapján azt láthatjuk, hogy a kevésbé egészséges, gyorséttermi ételek még mindig népszerűek a gyermekek körében, és emelkedett azoknak a száma, akik rendszeresen, akár naponta fogyasztanak ezekből. Összességében azt láthatjuk, hogy emelkedett a nem túl egészséges (junk food) ételek fogyasztásának mennyisége.

VI. Egyéb ételek

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 tenni a helyes szokásokat a táplálkozással kapcsolatban, hangsúlyt fektetve 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 egészségtudatos táplálkozásának változtatásában a következők lennének:

* megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel (naponta 1,5-2,5 l)
* megfelelő mennyiségű és jó minőségű, inkább zsírszegény 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.