

KÖZÉPISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI

NUTRITION HABITS OF HIGH SCHOOLERS

FÜLÖP, N., SZAKÁLY, Z.

Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Piaccgazdasági és Marketing Tanszék
(University of Kaposvár, Faculty of Economics, Department of Marketing),
H-7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.
fnikica@freemail.hu

It is commonly known that one reason for the high mortality and incidence rate of the Hungarian population is the unhealthy way of life and the improper nutrition. The proper nutrition of the children is indispensable for their optimal growth and development and it also affects their health in the future. A lot of Hungarian and foreign researches have shown that improper nutrition habits have a significant role in the development of heart and vascular diseases, hypertension, diabetes and many types of cancer. Puberty is a very important part of human life since the habits that will have an effect on their health in their whole life are developed in this period. For an efficient Hungarian healthgenerating program it is vital to know and use the results of the surveys concerning the state of health of the young population as well as their attitude towards health.

The research called Health Behaviour in School-aged Children, HBSC is the most outstanding and most comprehensive survey. The survey was launched by four countries (Norway, Finland, Austria, England) at the beginning of 80s. Hungary joined in 1985. The survey is repeated every four years and consists of a countrywide representative and anonym survey which is carried out with a questionnaire. The survey application in 2002 included 35 countries from all over Europe and North-America. The aim of the survey on the one hand is to monitor, and on the other hand is to review the facts which influence the teenagers' lifestyle and their mood.

Our intention with the survey is to test the Hungarian high school students' nutrition habits and knowledge, and to discover the nutrition influencing factors and the sources of their information concerning healthy nutrition. The obtained answers may give us a basic knowledge of the young generation and of the methods with the help of which we can inform them about the importance of healthy nutrition and the principles and methods that are necessary to adopt it.

1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Köztudott, hogy a magyar lakosság magas megbetegedési és halálozási arányszámainak egyik fő oka az egészségtelen életmód, azon belül is a helytelen táplálkozás (BIHARI et al., 1999). A gyermekek megfelelő táplálkozása elengedhetetlen az optimális növekedéshez és fejlődéshez, valamint jövőbeni egészségi állapotukat is befolyásolja. A szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, valamint számos daganatos betegség kialakulásában jelentős szerepet játszanak a helytelen táplálkozási szokások. A serdülőkor fontos szakasza az emberi életnek, hiszen ekkor bontakoznak ki azok a szokások, amelyek később az egész élet során hatással lesznek az egészségi állapotra (ASZMANN, NÉMETH, és NYULI, 2000).

A fiatalok egészségi állapotára és egészséget befolyásoló magatartására vonatkozó kutatások eredményeinek ismerete és felhasználása alapvető a hazai egészségfejlesztő programok hatékonyságához.

A legjelentősebb és legszélesebb körben folyó ilyen kutatás az „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása” elne-

vezésű kutatás. A felmérést 4 ország (Norvégia, Finnország, Ausztria és Anglia) indította el az 1980-as évek elején. Magyarország 1985-ben csatlakozott. Magyarországon a kutatást jelenleg az Országos Gyermekégeszségügyi Intézet végzi. A vizsgálat négyévenként ismételt országosan reprezentatív, anonim módon végzett kérdőíves adatfelvételekből áll, a 2002. évi adatfelvételben már 35 ország vett részt Európában és Észak-Amerikában. A kutatás célja egyrészt egy monitorozás, másrészt a fiatalok közérzetét és életmódját befolyásoló tényezőkre való, mind mélyebb betekintés.

A vizsgálatunk célja a magyar középiskolások táplálkozási szokásainak és ismereteinek felmérése, az étkezést befolyásoló tényezők és az egészséges táplálkozással kapcsolatos információk eredetének feltárása. A kapott válaszok támpontot nyújthatnak ahhoz, hogy mit tudnak és mit nem tudnak a fiatalok, melyek azok a módszerek, amelyek segítségével további információt juttathatunk el hozzájuk, így erősítve az egészséges táplálkozás fontosságának tudatosítását, és a kialakításához szükséges elvek és módszerek ismereteinek átadását.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD

A kutatáshoz kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk. Kétszáz középiskolás diákot kérdeztünk meg, általunk önkényesen kiválasztott, 4 vidék iskolában (Kaposvár, Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépiskola; Toldi Lakótelepi Általános Iskola és Gimnázium, Kaposvár; Sásdi Vendéglátóipari Szakközépiskola; Kölcsey Ferenc Gimnázium, Kőrmend). Az intézményekben kitöltendő kérdőívek számát a nappali tagozatos tanulók számának arányában határoztuk meg. A diákok kiválasztása „minden n-dik” módszerrel történt, így minden hatodik fiatal töltött ki kérdőívet, a válaszadás névtelenül és önkéntesen történt. A kérdőív jellemzően zárt kérdésekre épült.

A táplálkozási szokások megismerésének érdekében kérdéseket tettünk fel többek között az étkezések gyakoriságára, az étel kiválasztásának szempontjaira, az egészségi állapotra, az egészséges táplálkozás fontosságára, az ismeretek forrására, valamint a fogyókúrázásra és a sportolásra.

Az összegyűjtött adatok feldolgozása az SPSS szoftver alkalmazásával történt, gyakorisági eloszlásokat számoltunk, kereszttáblázatok segítségével vizsgáltuk az egyes változók egymással, valamint a háttérváltozókkal való összefüggéseit. Az átlagszámítások mellett a Chi²-próbával szignifikancia vizsgálatokat is végeztünk.

3. KÖZÉPISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI – NUTRITION HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

A kutatás eredményei a kérdőíves megkérdezés adatai alapján adódtak. A következőkben a kérdőív néhány kérdésére adott válaszok eredménye kerül bemutatásra a háttérváltozók szerinti elemzésekkel együtt.

3.1. Az egészséges táplálkozás fontossága – Importance of healthy nutrition

A táplálkozás az a tényező, ami legjelentősebben befolyásolja az egészséget, a növekedést, a testi és szellemi fejlődést. A kockázati magatartások hátrányosan módosíthatják a táplálkozás pozitív hatásait, de jelentőségük nem ér fel a táplálkozásával. Kiemelt jelentősége van az egészséges táplálkozásnak a gyermek és serdülőkorban, mivel ilyenkor rögzülnek a táplálkozási szokások és egész életre szóló következményei vannak (ZAJKÁS, 2005).

A kérdőíves megkérdezés eredményei szerint, melyben arra kértük a fiatalokat, hogy egytől (egyáltalán nem fontos) ötig (nagyon fontos) értékeljék az egészséges táplálkozás fontosságát, a diákok többsége – 43 % - szerint az egészséges táplálkozás többnyire fontos. A közepesen fontos kategóriát 34,5 % jelölte meg. A megkérdezettek csupán 12 %-a gondolja úgy, hogy az egészséges táplálkozás nagyon fontos dolog. Ezt mutatja az 1. táblázat.

1. táblázat

Table 1

Az egészséges táplálkozás fontosságának megítélése (The judgement of the importance of healthy nutrition)

Egészséges táplálkozás fontossága (The importance of healthy nutrition)	Százalék (Per cent)
Egyáltalán nem fontos (Absolutely not important)	4,0
Többnyire nem fontos (Mostly not important)	6,5
Közepesen fontos (Partly important)	34,5
Többnyire fontos (Mostly important)	43,0
Nagyon fontos (Very important)	12,0

A háttérváltozók és a változók egymással való összefüggései alapján az alábbi megállapítások tehetők: azok a diákok, akik szerint az egészséges táplálkozás egyáltalán nem, vagy többnyire nem fontos, saját bevallásuk szerint egyáltalán nem, többnyire nem vagy csak közepesen táplálkoznak egészségesen. Minél fontosabbnak ítélték meg a megkérdezettek az egészséges táplálkozás fontosságát, annál inkább egészségesen is táplálkoznak.

Az is jól látható az elemzések során, hogy minél fontosabb az egészséges táplálkozás az ember számára, annál jobban igyekszik is betartani az erre vonatkozó elveket. Az egészséges táplálkozás fontosságánál magasabb kategóriát jelölők jellemzően többször étkeznek naponta, és többször fogyasztanak főtt ételt is.

Az egészséges táplálkozás fontosságának megítélése sem az apa, sem az anya iskolai végzettsége alapján nem mutatott szignifikáns különbséget, a nem szerint viszont igen. Ezt mutatja a 2. táblázat.

2. táblázat

Table 2

Az egészséges táplálkozás fontosságának megítélése nemek szerint (átlagérték és szórás) (The judgement of healthy nutrition according to sex - average value and standard deviation)

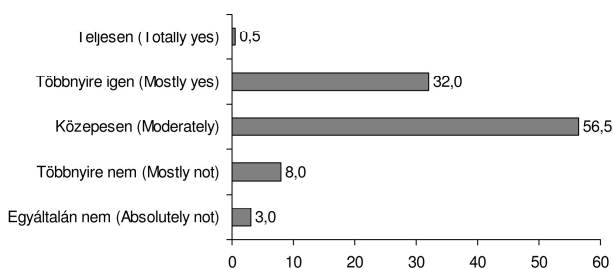
Az egészséges táplálkozás megítélése (The judgement of the importance of healthy nutrition)		
Nemek szerint (According to sex)		
	Átlagérték (Average value)	Szórás (Standard Deviation)
Férfi (Male)	3,32	1,131
Nő (Female)	3,64	0,780

A nők többsége – mintegy 60 % - a kérdésre a többnyire fontos vagy nagyon fontos kategóriát jelölte meg. Ugyanezen a válaszokat a férfiak 45%-a választotta, és több mint 3,5-szer magasabb százalékban az egyáltalán nem, vagy többnyire nem fontos kategóriát.

3.2. Táplálkozás egészségességének megítélése – Judgement of healthy nutrition

A táplálkozási szokások a legkorábban kialakuló magatartásformák közé tartoznak, a későbbiekben nehezen változtathatók meg, ezért a család szerepe rendkívül fontos az egészséges táplálkozási szokások kialakításában. A serdülőkorban már többnyire lazul a szülői kontroll, így ekkor már részben a fiatal önállóan választhat. Választását természetesen befolyásolja az otthoni minta, de a függetlenedés folyamatával növekszik és akár dominánssá is válhat a kortársak hatása.

A táplálkozás egészségességének egyéni megítélésére is kíváncsiak voltunk. Így megkérdeztük a fiatalokat, hogy szerintük mennyire táplálkoznak egészségesen. Öt lehetséges választ adtunk meg az „egyáltalán nem táplálkozom egészségesen” -tól a „teljesen egészségesen étkezem”-ig. Ezen válaszokat szemlélteti az 1. ábra. A legszembetűnőbb eredmény, hogy a kétszáz megkérdezett közül csak egy diák válaszolta, hogy teljesen egészségesen táplálkozik.



1. ábra Fig. 1
A táplálkozás egészségességének megítélése (százalék)
Judgement of healthy nutrition (Per cent)

A kérdésre adott válaszokat a háttérváltozókkal és egyéb változókkal együttesen vizsgálva a következő eredményeket kaptuk: a napi étkezések számában és a főtt étel fogyasztásával összefüggésben nem találtunk szignifikáns különbséget. A diákok 85 %-a legalább naponta egyszer eszik főtt ételt.

Itt vizsgáltuk meg, hogy a napi öt ajánlott étkezést (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) mennyire tartják be a fiatalok. A megkérdezettek csupán 57%-a reggelizik minden nap, és közel 10%-uk soha. Az ebéd a fiatalok ötödénél nem mindennapos dolog, 5% pedig soha nem vacsorázik.

A friss zöldség és gyümölcs fogyasztás arányán is javítani kellene még. Almát vagy körtét a megkérdezettek 35,5%-a fogyaszt naponta, friss zöldséget pedig csak 20%. A naponta friss hazai gyümölcsöt fogyasztók 93%-a közepesen, vagy annál egészségesebben táplálkozik, ugyanez a megoszlás

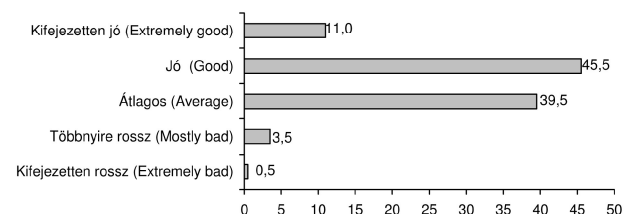
jellemző a friss zöldség fogyasztására is. A részletes eredmények azt tükrözik, hogy a korosztály nincs tisztában a friss gyümölcs és zöldség fogyasztás fontosságával.

A kérdésre adott válaszok nem mutatnak szignifikáns összefüggést sem az édesanya, sem az édesapa iskolai végzettségével, a korrallal vagy a nemmel.

3.3. Egészségi állapot megítélése – Judgement of health state

Az egészségi állapot megítélése nem könnyű feladat, különösen nem gyermek- és serdülőkorban, amikor az egyén változó mértékben, de nagyon dinamikus testi, intellektuális, érzelmi és szociális fejlődési folyamaton megy át (ASZMANN, SZAMOSI és JAKABFI, 1995).

A felmérés során választ szeretnénk volna kapni arra, hogy a fiatalok milyenek ítélik meg saját egészségi állapotukat. A választás itt is egytől ötig terjedő skálán történt, ahol az 1-es érték jelentette a „kifejezetten rossz” az 5-ös pedig a „kifejezetten jó” válaszkategóriát. A kérdésre adott válaszokat szemlélteti a 2. ábra.



2. ábra Fig. 2
Egészségi állapot megítélése (százalék)
Judgement of health state (per cent)

A változók együttes vizsgálata után a következőket állapítottuk meg: azok a középiskolások, akik az egészségi állapotukat átlagosnak, jónak, vagy kifejezetten jónak vélték, az étkezésüket is egészségesebbnek ítélték meg társaiknál, a különbségek szignifikánsak voltak. Az eredményeket a 3. táblázat mutatja.

Bár a különbség nem szignifikáns, de általánosságban megállapítható, hogy a jó és kifejezetten jó egészségi állapotot jelölő diákok nagyobb arányban és többször fogyasztanak főtt ételt az egészségi állapotukat rosszabbnak ítélnél.

Megkérdeztük a középiskolásoktól, hogy fogyókúráztak-e valaha. Ezt viszonyítva az egészségi állapothoz jól látható, hogy az egészségi állapotukat jónak ítélnők nyilatkoztak legnagyobb arányban, hogy soha nem fogyókúráztak, a többször is fogyókúrázóknak leggyakrabban az egészségi állapotát átlagosnak tartja.

Az egészségi állapot és a nemek összefüggése nem mutat szignifikáns különbséget, de a férfiak közel 11 %-kal többen vélték egészségi állapotukat jónak, vagy kifejezetten jónak.

Érdekes, hogy az egészségi állapotukat jónak ítélnők több, mint 35 %-ának súlyproblémái vannak a BMI testtömeg index számítás alapján. Ugyanez az arány a kifejezetten jó egészségi állapotúaknál majdnem 14 %.

3. táblázat

Table 3

Egészségi állapot megítélése a táplálkozás egészségessége szerint (százalék) (Judgement of health state according to the healthiness of nutrition (per cent))

Kategóriák (Categories)		Egészségi állapot (State of health)				
		Kifejezetten rossz (Extremely bad)	Többnyire rossz (Mostly bad)	Átlagos (Average)	Jó (Good)	Kifejezetten jó (Extremely good)
Táplálkozás egészségessége (Healthiness of nutrition)	Egyáltalán nem (Absolutely not)	0,0	0,0	6,3	1,1	0,0
	Többnyire nem (Mostly not)	0,0	42,9	10,1	5,5	0,0
	Közepesen (Moderately)	0,0	57,1	64,6	52,7	45,5
	Többnyire igen (Mostly yes)	100,0	0,0	19,0	39,6	54,5
	Teljesen (Totally yes)	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0

Az egészségi állapot megítélése és az édesanya végzettsége valamint gazdasági aktivitása szoros összefüggést mutat. A változók közötti összefüggést a 4. táblázatban mutatjuk be.

3.4. Önkép – Appearance

A külső megjelenés nagyon fontos napjaink modern társadalmában. A tömegkommunikációs csatornákon érkező, a külső megjelenésre, annak fontosságára utaló információk tömege zúdul az emberekre. Ezek alól még a felnőtt ember is nehezen vonja ki magát. A serdülő fiatalok még fogékonyabbak, hiszen testük és személyiségük még formálódóban van.

A női ideál irreálisan karcsú, míg a fiúk esetében az izmos, „kigyúrt” testalkat számít kívánatosnak. A serdülőkor gyors testi változásai is szerepet játszhatnak abban, hogy a fiatalok nehezen tudják megítélni testformájukat. A testképpel való elégedettség vagy elégedetlenség nagymértékben befolyásolja a serdülők szubjektív jóllétét és önértékelését, így érthető, hogy igyekeznek tenni azért, hogy az általuk tökéletesnek ítélt testalkatot elérjék: fogyókúráznak, edzenek, speciális étrendet követnek stb. Ez azonban számos veszélyt rejthet magában (ASZMANN, NÉMETH és NYULI, 2000).

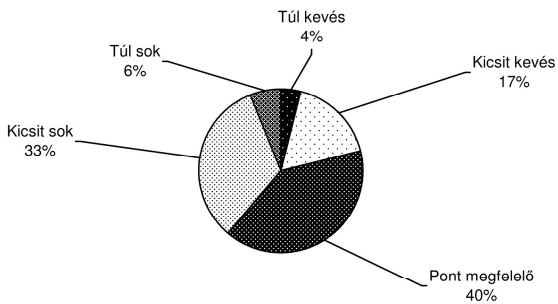
Megkérdeztük a válaszadókat, mennyire elégedettek a test súlyukkal, ezt szemlélteti a 3. ábra. A választható értékek egytől ötig, a kicsit kevéstől a túl sokig terjedtek.

4. táblázat

Table 4

Egészségi állapot megítélése az édesanya végzettsége és gazdasági aktivitása szerint (átlagértékek) (Judgement of health state according to the mother's qualifications and economical activity (average value))

Egészségi állapot megítélése (Judgement of health state)	
<i>Édesanya iskolai végzettsége szerint (According to mother's qualifications)</i>	
Általános iskola (Elementary school)	3,25
Szaktanácsképző (Vocational school)	3,63
Érettségi (High school graduation)	3,65
Technikus (Technician)	3,50
Főiskola/egyetem (College/University)	3,79
<i>Édesanya gazdasági aktivitása szerint (According to mother's economical activity)</i>	
Aktív szellemi (Active mental)	3,80
Aktív fizikai (Active physical)	3,63
Nyugdíjas (Pensioner)	3,20
Háztartásbeli (Housewife)	3,38
Munkanélküli (Unemployed)	3,40
Rokkantsnyugdíjas (Disability pensioner)	3,00



3. ábra *Fig. 3*
Testsúlyvaló elégedettség megítélése (százalék)
Judgement of satisfaction with bodyweight (per cent)

Az ábrán is jól látható, hogy a diákok csak 40 %-a elégedett testsúlyával, csaknem ugyanennyi szerint testtömege több a kellenénél.

A részletes elemzés szerint a testsúlyukat kicsit soknak vélők több, mint kétharmada fogyókúrázott már, ebből mintegy 44 %, többször is. A súlyukat nagyon soknak ítélik 75%-a már többször választotta ezt a módját a testtömeg csökkentésnek. A tömegüket megfelelőnek ítélik 30 %-a szintén próbálkozott már ezzel a módszerrel. Erre utaló adatokat tartalmaz az 5. táblázat.

5. táblázat *Table 5*
Testtömeggel való elégedettség megítélése fogyókúra, nem és kor szerint (átlagértékek) (Judgement of satisfaction with bodyweight according to diet, sex and age average values)

Testsúlyvaló elégedettség (Satisfaction with bodyweight)	
Fogyókúra alkalmazása szerint (According to diet)	
Soha nem fogyókúrázott (Never had a diet)	2,86
Már egyszer fogyókúrázott (Had a diet once)	3,46
Többször is fogyókúrázott (Had a diet several times)	3,79
Nemek szerint (According to sex)	
Férfi (Male)	2,85
Nő (Female)	3,40
Életkor szerint (According to age)	
14 éves (14 years old)	4,00
15 éves (15 years old)	3,18
16 éves (16 years old)	3,22
17 éves (17 years old)	3,04
18 éves vagy annál több (18 years or more)	3,27

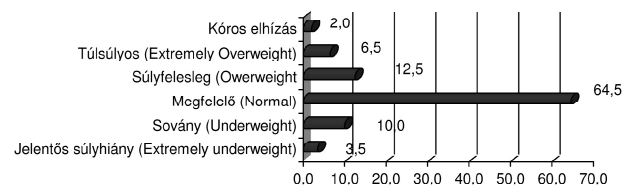
A testsúlyvaló elégedettség nemenként is szignifikáns különbséget mutat. A tömegüket pont megfelelőnek vélők

aránya közel azonos (40 %), de míg a lányok több, mint 46 %-a soknak véli a súlyát és csak 12 %-a kevésnek, addig a fiúknál ez az arány 24, ill. 37 %.

3.5 Testtömeg index – Bodyweight index

Magyarországon népbetegségnek tekinthető a lakosság jelentős részét érintő és veszélyeztető túltápláltság. Az elhízott gyermekek közel fele felnőtt korára is kövér marad, növelve a szív- és érrendszeri, mozgásszervi elváltozások, cukorbetegség kialakulásának kockázatát. (MEZEI, 1999). A tápláltsági állapot megítélése, és ennek alapján az elhízás korai megelőzése, a testsúlycsökkenés elősegítése a gyermekifjúsági orvoslás egyik meghatározó feladata. A tápláltság – akár a súlyhiány, akár a súlytöbblet – megítélésére a WHO a testmagasság és a testtömeg ismeretére épülő testtömeg index meghatározását ajánlja (Testtömeg osztva a testmagasság méterben kifejezett négyzetével). A BMI gyermekkori alkalmazásához nem használhatóak a felnőttkori határértékek, hiszen a felnőttkor eléréséig folyamatosan változik a gyermekek testfelépítése (PINTÉR, 1999). A fiúk és lányok tápláltságának megítélésére egy külön értékelő táblázatot fejlesztettek ki, ezt alkalmaztuk az értékelések során.

A besorolás 6 kategóriába történt, a kérdőívet kitöltők által megadott adatok alapján. Ezt mutatja be a 4. ábra.



4. ábra *Fig. 4*
Testtömeg index számított értéke (százalék)
Bodyweight index calculated value (per cent)

Az ábrán is jól látható, hogy a fiatalok több, mint 35 %-ának súlyproblémái vannak, 21 % súlytöblettel él.

A kérdést tovább vizsgálva, megnéztük, hogy a súlyproblémáikkal mennyire vannak tisztában a fiatalok. A számított értékek alapján nem megfelelő kategóriába tartozók legtöbbször reálisan látja saját súlyát, azonban a megfelelő kategóriába esőknek csak kevesebb, mint fele gondolja úgy, hogy a testsúlya megfelelő, 36 % soknak, 21 % kevésnek véli jelenlegi tömegét.

A nem szerinti megoszlás szignifikáns különbséget mutat. A nők magasabb arányban sorolhatóak a megfelelő kategóriába. Míg a súlyproblémás férfiak többségének súlyfeleslege van, addig a női probléma magasabb százalékban a súlyhiány.

3.6. Fogyókúra – Diet

A fiatalkor másik jellemző problémája, a túlzásba vitt, sokszor értelmetlen fogyókúra. A média által hirdetett szépségideálok a még könnyen befolyásolható fiatalság egy részét képes belesodorni az értelmetlen fogyókúrákba. Ahelyett, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres

sportolás által próbálnák elérni a kívánt és reális testtömeget, gyakran a hírességek szokásait követve értelmetlen fogyókúrákba kezdenek, veszélybe sodorva ezzel testi és szellemi fejlődésük menetét. Megkérdeztük a kérdőív kitöltőit, hogy fogyókúráztak-e már. A kapott válaszok elkeserítőek. A fiatalok 41 %-a kipróbált már valamilyen fogyókúra módszert, 28 %-uk már többször választotta a testtömeg csökkentés ezen módját. Sajnálatos adat, hogy a nők több, mint 50 %-a már ilyen fiatalon túl van élete első fogyókúráján, és többségük már nem először próbálkozott.

4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND SUGGESTIONS

A felmérés rámutat arra, hogy az egészséges táplálkozásról alkotott vélemények, a táplálkozási szokások messze elmaradnak a kívánatostól. A fiatalok nincsenek tisztában a kérdés fontosságával, azzal, hogy a napi energia bevitelén kívül, egyéb, sokkal fontosabb szerepe van az étkezésnek, és hosszú távon is befolyásolja az életük minőségét. Tapasztalható, hogy a szülők, akiknek példát kellene mutatniuk, és már kicsi korban meg kellene tanítaniuk a gyerekeket, a helyes, egészséges és minőségi táplálkozásra, sincsenek tisztában ennek fontosságával, és jelentős részük nem rendelkezik kellő ismeretekkel sem, így a gyerekek helytelen, vagy nem túl egészséges szokásokat sajátítanak el, és visznek tovább. Ebből következik, hogy az iskolai nevelésnek nagyon fontos szerepet kell tulajdonítani. Itt lehetőség lenne arra, hogy az ismereteket bővítsék, a téveszméket kijavítsák, és tudatosítsák a diákokban a kérdés fontosságát. S bár már a berögződött szokások és a megkedvelt vagy éppen nem kedvelt ízeket változtatni már ebben a korban nem túl könnyű, de lehetőséget kell nyújtani a tudás elsajátítására és az ismeretek használatával az egészségesebb, jobb és minőségibb táplálkozásra.

A táplálkozási szokások, az egészséges táplálkozásról alkotott vélemény, az önkép és a fogyókúra tekintetében is jellegzetes nemi eltéréseket tapasztalhatunk: a lányok általában egészségesebben táplálkoznak, nagyobb jelentőséget tulajdonítanak ennek a kérdésnek, mint a fiúk, azonban többször fordulnak a fogyókúra eszközéhez, mint férfi kortársaik. Ennek valószínűsíthető oka a mai női szépségideálban is keresendő. Tudatosítani kellene a lányokban, hogy a csontsoványosság nem egyenlő az egészségességgel és a nőiességgel, valamint hogy a fejlődésben lévő szervezet, alak még formálódik, és más a tápanyagszükséglete, mint a felnőtt szervezeté. A sorozatosan ismertett különböző – sokszor az egyoldalúságuk miatt veszélyes – fogyókúra módszerek helyett, az egészséges táplálkozás szerepét és elveit kellene ilyen sokat reklámozni. A változatos és rendszeres étkezés megvonása helyett pedig a mértékletesség és a mozgás örömeit kellene választani.

5. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

Vizsgálatunk célja a magyar középiskolások táplálkozási szokásainak, az egészséges táplálkozás fontosságának, önmaguk megítélésének megismerése volt.

Tanulmányunkban elemezzük az egyes kérdésekre adott válaszok százalékos megoszlását, és ismertetjük a háttérváltozókkal és egyéb változókkal együttesen vizsgált szignifikáns eredményeket. A kérdőív megkérdezés 2006. végén történt, 200 fiatalot kértünk meg kérdőívünk kitöltésére, anonim módon, az ország négy vidéki középiskolájában.

Az elemzésekből jól látható, hogy az egészséges táplálkozás a fiatalok életében nem tölt be kellően fontos szerepet, nem fektetnek elég nagy hangsúlyt a táplálkozás minőségi mivoltára. Valószínűsíthető, hogy nincsenek tisztában azzal, hogy az étkezésük a jövőbeli életminőségüket is nagy mértékben befolyásolja. Azon kívül, hogy nem táplálkoznak kellő tudatossággal, a végletesség is megfigyelhető ebben a korosztályban. Egyrészt sok a súlyproblémákkal küzdő fiatal, másrészt valószínűsíthetően a média által túlzottan idealizált testformák elérésének érdekében már ebben a korban is, helytelen szokásokat tulajdonítanak el, és értelmetlen, sokszor veszélyes fogyókúrákba is behajszolhatják magukat, főként a lányok.

Sok feladat vár még a szakemberekre addig, míg Magyarországon is széles körben elterjednek az egészséges táplálkozáshoz és életmódhoz szükséges ismeretek. De addig se feledkezzünk meg a fiatalokról, akik még az iskolák által könnyen elérhetőek, tanítsuk, neveljük őket, adjunk nekik lehetőséget és megfelelő mennyiségű ismeretet ahhoz, hogy tudatosan és egészségesebben élhessenek.

IRODALOM – REFERENCES

- (1) **Aszmann A. (szerk.):** Serdülők egészségi állapota, egészségmagatartása. Budapest, 1995.
- (2) **Aszmann A., Németh Á., Nyuli K.:** Magyar serdülők táplálkozási szokásai egy nemzetközi vizsgálat tükrében. *Egészségnevelés*, (41) 74-84 (2000)
- (3) **Brunner P., Kaposvári J., Rodler I., Antal M.:** Középiskolások egészségi állapota, különös tekintettel az életmódra és a táplálkozási szokásokra. *Pediáter* 9 318-321 (2000)
- (4) **Domonkos A., Greiner E.:** Serdülőkori táplálkozásának jellemzői és megítélése a megelőzés tükrében 1. <http://www.ujdieta.hu/index.php?content=198>
- (5) **Domonkos A., Greiner E.:** Serdülőkori táplálkozásának jellemzői és megítélése a megelőzés tükrében 2. <http://www.ujdieta.hu/index.php?content=199>
- (6) **Pintér A. (szerk.):** Útmutató táblázatok a gyermekkori tápláltság megítéléséhez. <http://www.ogyei.hu/anyagok/obez.pdf>
- (7) **Horváth R.:** Az lesz, amit megesszel – A serdülőkori táplálkozásról. <http://freeweb.hu/egeszsegesen/taplalkozas.html>
- (8) **Bihari Á., Gyulai É., Kakucs R., Nagyné Zentai É.:** Táplálkozási ismeretek és szokások változása különböző korú gyermekek körében. *Egészségnevelés* (40) 175-179 (1999)
- (9) **Mezei É.:** Lelki és életmódi veszélyeztetettség szűrése középiskolában (In: Kaposvári J.: *Egészség, iskola, család*) Iskolások Egészségéért VI. Országos Konferencia, 1999.