

FÜLÖP Nikoletta,
SZAKÁLY Zoltán

Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar,
Marketing és Kereskedelem Tanszék
(University of Kaposvar, Faculty of
Economics, Dept. of Marketing and Trade)
H-7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.
email: folopnikoletta@gmail.com

KÖZÉPISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK ELEMZÉSE – PRIMER PIACKUTATÁS

ANALYSIS OF NUTRITION HABITS OF SECONDARY SCHOOL
STUDENTS – PRIMARY MARKET RESEARCH

Our research aim was to know the nutrition habits of the Hungarian secondary school students, the importance of healthy nutrition for them, as well as to show they judge themselves. The percent division given to some questions is analysed in our study, as well as the significant results tested together with the background variables and other variables are also published. The questioning with questionnaires was conducted at the end of 2006 and 2007. Three hundred young people were asked to fill in our questionnaire namelessly in six secondary schools in the country. It can be seen well from the analysis that healthy nutrition does not play an important role in young people's life, they do not put emphasis on quality dieting. They probably are not fully aware of that their dieting has a great influence on the quality of their future life.

1. BEVEZETÉS - INTRODUCTION

Köztudott, hogy a magyar lakosság magas megbetegedési és halálzási 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, 2003).

Az elmúlt 25 évben számos, a teljes közösséget megszólító program indult, míg más kezdeményezések különleges helyzetben lévő csoportokat céloztak meg vagy bizonyos helyszínekre (pl. iskola) összpontosítottak.

Általánosságban elmondható, hogy az emberek a rövidtávú előnyök érdekében hajlamosabbak változtatni viselkedésükön, mint a középtávú vagy a még később jelentkező hatások esetében.

A fiatalok gyakran a reklámok hatására döntenek bizonyos élelmiszerek mellett, és vásárolnak magas zsír- és cukortartalmú,

de mégis alacsony tápértékű termékeket. Az egészséges élelmiszerek fontossága csak kevés közfigyelmet kap. Az iskolai egészségprogramok a készségek átadásával, társadalmi támogatás nyújtásával, és a környezet megerősítő segédlete mellett segíthetnek a gyermekeknek, hogy törekedjenek a jobb egészségi állapot elérésére. A fejlesztés egyik ideális terepe az iskola, hiszen itt szinte minden gyermek és serdülőkorú elérhető, lehetőséget kínál az egészséges táplálkozás gyakorlati alkalmazására, tettenérhető a társaktól származó egészséges táplálkozás elleni nyomás, valamint a szakképzett személyzet is rendelkezésre áll. Számos iskolai programban megmérték az egészséges étrend hatékonyságát már. Azok voltak a legeredményesebbek, melyek integrációs szemlélete nyomán a tanulók továbbra is élvezhették a jobb étkezés áldásait, a képzettebb pedagógusok és konyhai személyzet biztosította ellátást. Az ilyen iskolai programok eredményeképp mérhető változás állt be a viselkedésben, a kockázati tényezők kérdésében pedig kicsi, de jelentős fejlődés mutatkozott. Az egészséges életmódra való hatékony nevelés nagyban függ attól, hogy milyen a tanárok, szülők, adminisztrátorok és a kiszolgáló személyzet képzettsége és motivációs szintje.

A megfelelő táplálkozási irányelvek, mint a helyes táplálkozást célzó egészségfejlesztő programokhoz elengedhetetlen háttér kidolgozása az egyes országok kormányainak felelőssége. A tár-

sadalmi és gazdasági szempontból elmaradott viszonyok között élő csoportok és gyermekek egészségének fejlesztésére különösen nagy hangsúlyt kell fektetni (BURNS ET AL., 2001).

2. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIALS AND METHODS

A kutatáshoz kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk. Háromszáz középiskolás diákot kérdeztünk meg, általunk önkényesen kiválasztott, 6 vidéki iskolában. 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.

Két iskolában táplálkozási napló készítésére is kértük a fiatalokat, amely összesen 140 nap (20 diák 7 napon keresztül vezette a naplót) részletes vizsgálatát eredményezte.

A táplálkozási szokások megismerésének érdekében kérdéseket tettünk fel többek között a főtt ételek fogyasztási gyakoriságáról, napi étkezések számáról, étkezésen való változtatásról, a táplálkozással kapcsolatos információ forrásáról, a sportolás gyakoriságáról. 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-próbbával szignifikancia vizsgálatokat is végeztünk.

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

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

Egy már korábban megjelent cikkünk, amely ugyanezen felmérés most nem tárgyalt eredményeivel foglalkozik, adatai lelhetőek fel az elemzésekben.

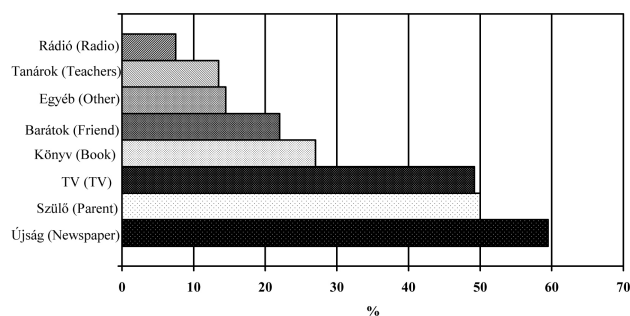
3.1. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információk forrása – Sources of information regarding to healthy nutrition

A klasszikus egészségnevelők túlnyomó többsége úgy tartja, hogy a legeredményesebb információ átadás egy jól megtartott előadás.

A kérdőív kitöltése során rákérdeztünk, honnan tájékozódik a fiatalok az egészséges táplálkozással kapcsolatban. Több válasz is lehetséges volt. A százalékos megoszlást szemlélteti az 1. ábra.

Az ábrán jól látható, hogy a három legfőbb információforrás az újságok, a szülők és a televízió. Az egyéb kategóriába legnagyobb arányban (8,5%) az internet került megemlítésre.

A háttérváltozókkal való vizsgálat során a következő szignifikáns különbségeket találtuk. A televízió, mint információs forrás az alacsonyabb végzettségű apák gyermekeire jellemzőbb. Az újságot nagyobb arányban jelölték meg a lányok és a magasabb évfolyamba járók. A barátoktól leginkább a 9. évfolyamosok tájékozódnak. A tanárok segítségét pedig az alacsonyabb végzettségű szülők gyermekei igénylik leginkább.



1. ábra

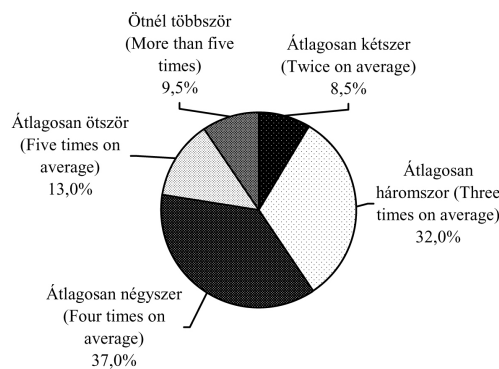
Fig. 1

Információ források
(Sources of information)

3.2. Napi étkezések száma – Number of daily meals

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 (MIHÁLYI).

A rendszeres táplálkozás a fejlődésben lévő szervezet számára rendkívül fontos dolog. Dietetikusok ajánlásai szerint a napi ötszöri étkezés a legideálisabb, figyelve a bevitt táplálék mennyiségére, minőségére, összetételére és tápanyag tartalmára (ÁGFALVI, 1986). A napi étkezések számát mutatja be a 2. ábra.



2. ábra

Fig. 2

Napi étkezések száma
(Number of daily meals)

A háttérváltozók közül egyedül a nemek között található szignifikáns különbség: a fiúknál jellemzően több a napi étkezések száma.

A változók együttes vizsgálata után megállapítható, hogy a táplálkozásukat egészségesebbnek ítélik, az egészségi állapotukat jobbnak ítélik és azok, akik még soha nem fogyókúráztak, többször étkeznek naponta. A testsúlyukat kicsit vagy nagyon soknak ítélik kevesebbszer esznek naponta.

Az ajánlott napi ötszöri étkezés gyakoriságát külön-külön vizsgálva a kapott eredményeket az 1. táblázat szemlélteti.

1. táblázat

Étkezések gyakorisági megoszlása, százalék
(Frequency of meals, percent)

Table 1

Étkezési gyakoriság (Frequency)	Reggeli (Breakfast)	Tízórai (Elevenses)	Ebéd (Lunch)	Uzsonna (Afternoon snack)	Vacsora (Dinner)
Naponta (Every day)	57,0	49,0	80,9	28,4	74,5
Heti 2-3 alkalommal (2-3 times a week)	18,0	21,7	14,6	24,4	11,5
Hetente egyszer (Once a week)	6,5	6,1	2,5	9,1	4,0
Havi 2-3 alkalommal (2-3 times a month)	5,0	6,6	1,0	12,2	2,0
2-3 havonta (Every 2-3 month)	4,0	1,5	0,5	5,1	3,5
Soha (Never)	9,5	15,2	0,5	20,8	4,5

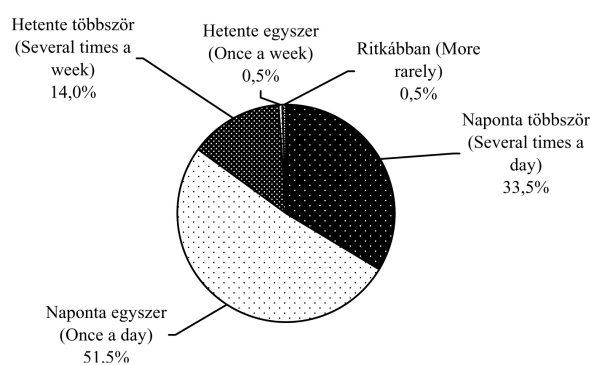
A háttérváltozókkal és a változók egymással való vizsgálata után megállapítható, hogy a táplálkozásukat egészségesebbnek vélők nagyobb arányban reggeliznek. A nemi különbségek itt is szignifikáns eltérést mutatnak: a fiúk sokkal magasabb százalékban fogyasztanak minden nap reggelit.

A tízórai fogyasztása a BMI index számított értékével való vizsgálatban mutatott jelentős eltérést, a súlyproblémás fiatalok kisebb arányban étkeznek a délelőtt során. Az ebéd és a szubjektív testkép együttes vizsgálata is hasonló megoszlást mutat. Ugyanez a tendencia figyelhető meg az uzsonna és a szubjektív testkép, valamint a fogyókúra alkalmazása között. A vacsora fogyasztása inkább a fiúkra jellemző, és az uzsonnánál tett megállapítások itt is érvényesek.

3.3. Főtt étel fogyasztási gyakorisága – Consumption frequency of warm meals

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 (HORVÁTH, 2005).

A felmérés során megkérdeztük a fiatalokat, hogy milyen gyakran fogyasztanak főtt ételt. A kapott eredményeket mutatja a 3. ábra.



3. ábra

Főtt étel fogyasztási gyakorisága, százalék
(Consumption frequency of warm meals, percent)

Fig. 3

Az ábrán jól látható, hogy a fiatalok 15%-a nem fogyaszt napi rendszerességgel főtt ételt. A változókkal való együttes vizsgálat eredményei szerint a táplálkozásukat és az egészségi állapotukat jobbnak vélők többször fogyasztanak főtt ételt.

3.4. Étkezésem való változtatás – Change in meals

A táplálkozási szokások a legkorábban kialakuló magatartásformák közé tartoznak, a későbbiekben ezek 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 (DOMONKOS).

A kérdőív kitöltése során arra kértük a diákokat, hogy mondják meg, mit változtatnának az étkezésükön, ha rajtuk múlna. Hat kategóriát adtunk meg, ezek a következők voltak: több gyümölcs, kevesebb zsír, több zöldség, kevesebb só, semmit és egyéb. Több válasz bejelölése is lehetséges volt. A kapott eredményeket szemlélteti a 2. táblázat.

Az egyéb kategóriánál arra kértük a fiatalokat, hogy írják be, amire gondoltak. Összesen 7 diák választotta ezt a kategóriát, itt a kevesebb kenyér, édesség, tészta és étel került felsorolásra.

A kevesebb zsír fogyasztását a lányok, valamint azok a tanulók, akik már fogyókúráztak és a testsúlyukkal elégedetlenek nagyobb arányban jelölték meg. A semmit, mint kategóriát jelölőkre ennek

a fordítottja igaz. A több gyümölcs fogyasztásának jelölése nemek szerint mutatott szignifikáns különbséget, ezt a válasz kategóriát a lányok 71 %-a jelölte be.

2. táblázat

Étkezésen való változtatás, százalék
(Change in meals, percent)

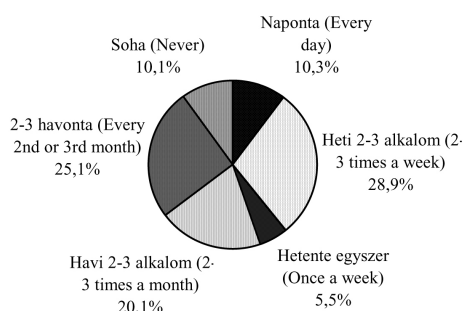
Table 2

Több gyümölcs (More fruit)	63,8
Kevesebb zsír (Less fat)	41,6
Több zöldség (More vegetables)	35,6
Kevesebb só (Less salt)	19,5
Semmit (Nothing)	13,4
Egyéb (Other)	3,5

3.5. Sportolás – Doing sport

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 (ASZMANN, NÉMETH ÉS NYULI, 2000).

Ezért kíváncsiak voltunk arra, hogy a fiatalok milyen gyakran sportolnak, milyen gyakran választják az ideális megjelenés elérésének ezen módját. Ennek gyakorisági megoszlását mutatja a 4. ábra.



4. ábra

Testmozgás gyakorisága, százalék
(Frequency of exercises, percent)

Fig. 4

A gyakorisági megoszlás alapján megállapítható, hogy a fiatalok többsége csak heti 2-3 alkalommal sportol, ez a mennyiség nem haladja meg az iskolai testnevelés órák mennyiségét.

A további vizsgálatok során megállapítottuk, hogy az egészségesebben táplálkozók a sportban is aktívabbak társaiknál.

Sajnos a sportolás és a testsúllyal való elégedettség, valamint a fogyókúra alkalmazása a remélt kép ellentettjét mutatja. Reményeink szerint az ideális megoszlás az lett volna, hogy aki elégedetlen a testsúlyával vagy már fogyókúrázott valaha, az többször is mozog. Sajnos a felmérés eredményei nem ezt mutatják, sokkal inkább jellemző ennek az ellenkezője.

3.6. Táplálkozási napló – Nutrition diary

A kérdőíves megkérdezés során táplálkozási napló készítésére is megkértük a diákokat, melynek során egy héten keresztül kellett feljegyezni az elfogyasztott ételeket, időpont szerint. A feladat nem volt túl népszerű, mindösszesen 20 diák készített ilyen naplót, de ez így is 140 nap vizsgálatát jelenti. A leggyakrabban fogyasztott ételeket mutatja be a 3. táblázat.

3. táblázat

Leggyakrabban fogyasztott ételek
(Most often consumed foods)

Table 3

Reggeli (Breakfast)	Tízórai (Elevenses)	Ebéd (Lunch)	Uzsonna (Afternoon snack)	Vacsora (Dinner)
Kifli, zsemle, kenyér (Crescent roll, bread) (40,7%)	Szendvics (Sandwich) (31,4%)	Leves (Soup) (40,7%)	Gyümölcs (Fruit) (15,0%)	Tejtermék (Dairy product) (15,7%)
Tejtermék (Dairy product) (25,7%)	Péksütemény (Bakery product) (9,3%)	Húsétel (Meat) (32,9%)	Tejtermék (Dairy product) (7,9%)	Gyorséttermi étel (Fast foods) (14,3%)
Tej, ízesített tej (Milk) (22,9%)	Tejtermék (Dairy product) (7,1%)	Köret (Garnish) (30,7%)	Szendvics (Sandwich) (7,1%)	Szendvics (Sandwich) (12,9%)
Felvágott, szalámi (Cold cuts, salami) (17,9%)		Tésztaétel (Noodles) (20,7%)		Húsétel (Meat) (12,1%)
Péksütemény (Bakery product) (15,0%)		Főzelék (Vegetable sauce) (15,7%)		Kifli, zsemle, kenyér (Crescent roll, bread) (10,0%)

Az értékelés során a következőket állapítottuk meg: A tejtermékek fogyasztási arány kedvező tendenciát mutat. Sajnálatos azonban, hogy a gyümölcsök csak egyszer kerültek be a legnépszerűbb ételek közé, és ugyanennyiszor a gyorséttermi ételek is bekerültek ebbe a csoportba.

Következő lépésben az édesség és a zöldség, gyümölcs fogyasztási gyakoriságát hasonlítottuk össze. A kapott eredm-

nyek szerint a zöldség, gyümölcs népszerűsége eléri, sőt az uzsonna és a vacsora fogyasztása során jelentősen megelőzi az édességet.

Szembetűnően alacsony a hal fogyasztási gyakorisága. A naplót készítők közül csak egy diák evett a vizsgált hét során halat, ő azonban kétszer is.

A gyorséttermi ételek fogyasztása sajnos már a reggeli során megjelenik és végigkíséri az egész napot. Legmagasabb arányban vacsoraként fogyasztják ezt a fiatalok, mintegy 15%-ban.

A példa kedvéért szeretnénk bemutatni egy táplálkozási naplót. Valószínűleg ez egy nagyon szélsőséges eset, de úgy véljük pontosan rámutat arra, hogy mekkora szükség van a fiatalok felvilágosítására. A 4. táblázat egy, a saját megítélése szerint átlagosan egészségesen táplálkozó fiatal naplóját mutatja be.

4. táblázat

Table 4

Egy „átlagosan” táplálkozó fiatal naplója
(Diary of an “averagely” dieting young person)

	Reggeli (Breakfast)	Tízórai (Elevenses)	Ebéd (Lunch)	Uzsonna (Afternoon snack)	Vacsora (Dinner)
Hétfő Mon.	-	Fél pogácsa, fél szendvics, 1 zacskó chips (Half a scorn, half a sandwich, 1 packet of chips)	Fél pizza (Half a pizza)	-	-
Kedd Tue.	-	-	-	-	5 db vajkrémes kenyér (5 slices of bread with buttercream)
Szerda Thu.	-	-	3 szendvics + csoki (3 sandwich + chocolate)	-	1 szelet kenyér (1 slice of bread)
Csütörtök Wed.	-	-	3 szelet sza- lámis kenyér (3 slices of bread with salami)	-	-
Péntek Fri.	-	-	Szalámis szendvics + jégkrém + tejszínhab (A sandwich with salami + ice cream + whipped cream)	-	Szalámis szendvics (A sandwich with salami)
Szombat Sat.	-	-	-	-	Kenyér + sertéshús (Bread + pork)
Vasárnap Sun.	-	-	Szalámis szendvics (A sandwich with salami)	-	Joghurt (Joghurt)

Mint már említettük, valószínűleg ez szélsőséges eset, de felfedezhető benne az összes elkövethető hiba, mint például az hiányos étkezés, a reggeli, valamint a gyümölcs elhagyása stb.

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 bevitelen kívül, más fontos szerepe is van az étkezésnek, mely hosszú távon 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 a 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 a berögződött szokásokon és a megkedvelt vagy éppen nem kedvelt ízeken változtatni ebben a korban már nem túl könnyű, de lehetőséget kell nyújtani a tudás elsajátítására és az ismeretek használatával az egészségesebb, jobb és minőségibb táplálkozásra.

Az egészséges étkezések gyakorisága is rendkívül kedvezőtlen képet mutat. Ezen adatok közül is a legelkeserítőbb a rendszeres reggeli fogyasztásának elhagyása. Mivel ez a tanuláshoz szükséges képességeket is negatívan befolyásolja, ezért az iskoláknak ezt még hangsúlyosabban kellene kezelni. Talán hasznos és a fiatalok számára is érdekes volna, ha ismertetnék a reggeli táplálkozás fontosságát vizsgáló kutatások eredményeit. Az étkezési gyakoriságokból az is jól látható, hogy a fiatalok ahelyett, hogy a helyes gyakorlatot követve inkább többször ennének keveset, inkább az étkezések számát csökkentik, és sajnálatos módon erre a délelőtti étkezések elhagyását választják leggyakrabban. Fontos lenne, hogy a fiatalok tudják, ismerjék és a lehető legtöbbször is fogyasszák a kiemelten egészséges táplálékokat, mint például a halat. A rengeteg üres kalóriát tartalmazó ételeket is ismertetni kellene a diákokkal, a bennük rejlő veszélyekkel együtt, és ezeknek az ételeknek, mint például a hamburger vagy a pizza, a fogyasztási gyakoriságának csökkentésére kellene törekedni. Lényeges lenne annak a tudatosítása, hogy melyek azok az ételek, amelyeket büntudat nélkül fogyaszthatnak este is, és melyek azok, amelyek magasabb energiatartalmuk és összetételük miatt inkább a korábbi étkezések alkalmával fogyasztandók.

A felmérésből kiderült, hogy a legnépszerűbb információforrások a televízió, a szülők és az újságok. Ezek központi szerepére több figyelmet kellene fordítani, és figyelni arra, hogy helyes tudást közvetítsenek a fiatalok számára. Fontos lenne a szülőket is több információval ellátni, hiszen sok esetben az ő tudásuk is hiányosságot mutathat.

Elkeserítő adat, hogy a fiatalok 80%-a szinte csak az iskolai testnevelés alkalmával mozog, mivel a heti 2-3 alkalom, ennek a gyakoriságnak felel meg. A sport népszerűsítésre szoruló fiatalok

körében, és az iskolai keretek között való mozgás mennyiségét is szükség volna növelni.

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 kérdőíves megkérdezés 2006 végén és 2007 elején történt, először 200, majd 2007-ben újabb 100 fiatalt kértünk meg kérdőívünk kitöltésére, anonim módon, az ország hat vidéki középiskolájában. A táplálkozási naplót 20 fiatal készítette el, két különböző iskolából.

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. A legszembetűnőbb eredmény, hogy a fiatalok nem táplálkoznak elég rendszeresen. A dietetikusok által ajánlott napi ötszöri étkezést kevesebb, mint negyedük tartja be, és a legfontosabb napi étkezés, a reggeli, csak alig több, mint felénél mindennapos dolog. Sajnálatos módon a hiányos táplálkozás mellett a sportolás mértéke is alacsony, a többség az iskolai testnevelés órák alkalmával mozog csak.

A táplálkozási napló jól szemlélteti a legnépszerűbb ételek sorrendjét. Elkészerítő, hogy a gyorséttermi ételek és a gyümölcs egyenlő arányban került fel a leggyakrabban fogyasztott táplálékok listájára, és az oly egészséges halat csak egyetlen fiatal fogyasztott egy hét alatt. A kutatás rámutat a fiatalok által igénybe vett információforrásokra, ezeken keresztül lehetne minél több tudást átadni nekik.

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 és médiák által könnyen elérhetőek tanítsuk, neveljük őket, adjunk nekik lehetőséget és

megfelelő mennyiségű ismeretet ahhoz, hogy tudatosan és egészségesebben élhessenek.

IRODALOM – REFERENCES

- (1) **Aszmann A., Németh Á., Nyuli K.:** Magyar serdülők táplálkozási szokásai egy nemzetközi vizsgálat tükrében. *Egészségnevelés*, 41., 74-84. (2000)
- (2) **Horváth R.:** Az leszel, amit megeszel – A serdülőkori táplálkozásról. <http://freeweb.hu/egeszsagesen/taplalkozas.html>
- (3) **Bihari Á., Gyulai É., Kakucs R., Nagyné Zentai É.:** Táplálkozási ismeretek és szokások változása különböző korú gyermekek körében. *Egészségnevelés*, 40., 175-179. (1999)
- (4) **Burns, C., Jansen, J., Schuit, J., Seidell, J.:** Mit eszik a család? – Egészségfejlesztés a táplálkozás tükrében. In: **Boddy, D.** (ed) *Bizonyítékok az egészségfejlesztés hatékonyságára 2.* Bizonyítékok könyve. 2001, Budapest, Országos Egészségügyi Információs Intézet és Könyvtár, MEDINFO
- (5) **Ágfalvi R.:** Iskola-egészségügyi kézikönyv. Medicina Könyvkiadó, Budapest
- (6) **Aszmann A.:** Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Budapest
- (7) **Mihályi I.:** Az iskolás gyerekek táplálkozása. <http://oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2006-07-vt-Mihaly-Iskolas#top>
- (8) **Domonkos A.:** A gyermekélelmezés formái, szerepe, feladata napjainkban. <http://elelmezesvezetok.hu/szamok/08/11/21.htm>