

**A SZÍVBARÁT PROGRAM  
ISMÉTLŐ HELYZETFELMÉRÉSE  
A GYEREKEK, A TANÁROK ÉS A HÁZIORVOSOK  
KÖRÉBEN**

**Szonda Ipsos  
1999. július**

## TARTALOM

Összegzés.....	3
1. Bevezető.....	5
1.1. A kutatás célja.....	5
1.2. A minta.....	5
1.3. A megkérdezettek .....	6
2. Táplálkozási szokások .....	9
2.1. A gyerekek táplálkozási szokásai .....	9
2.1.1. <i>A napi étkezések gyakorisága, helyszínei.....</i>	9
2.1.2. <i>Mit esznek a gyerekek?.....</i>	13
2.1.3. <i>Mit változtatnának a gyerekek a táplálkozásukon?.....</i>	21
2.2. <i>Hogy látják a tanárok a gyerekek táplálkozását?.....</i>	25
2.3. <i>Hogy látják az orvosok az emberek táplálkozását? .....</i>	30
3. Egészséges életmód .....	34
3.1. Testmozgás .....	34
3.1.1. <i>A gyerekek testmozgása.....</i>	34
3.1.2. <i>A tanárok és az orvosok viszonya a sporthoz.....</i>	38
3.2. A tanárok és az orvosok az egészséges életmódról .....	43
3.2.1. <i>Milyennek látják az emberek egészségi állapotát?.....</i>	43
3.2.2. <i>Az egészségtelen életmód okai az orvosok és a tanárok szerint.....</i>	46
3.2.3. <i>Mit tesznek az egészségért a tanárok és az orvosok?.....</i>	50
Függelék: Adattáblázatok (140 db tábla).....	54

## ÖSSZEGZÉS

### **Táplálkozás**

A gyerekek táplálékellátottsága mennyiségileg javult az utóbbi időben. A gyerekek szinte mindegyike naponta legalább háromszor étkezik. A táplálkozásuk rendszerességében javuló tendencia figyelhető meg. Ugyancsak nőtt az aránya azoknak a gyerekeknek, akik naponta többször fogyasztanak főtt ételt.

A gyerekek étrendjében még mindig a hagyományos táplálékok dominálnak. Reggelire többnyire valamilyen pékárut és meleg teát, kakaót, tejet fogyasztanak, és több mint felük asztalán reggelente találunk felvágottat, kolbászt vagy szalonnát is. Pozitív fejlemény, hogy a korszerű reggeli táplálékok (müzli, gabonapehely) fogyasztása valamelyest emelkedett.

A főétkezések közötti nassolás mértéke nem csökkent két év alatt. A legtöbb gyerek gyümölcsöt vagy édességet eszik ilyenkor, de kedvező tendenciát mutat a különböző tejtermékek (Túró Rudi, kefir, joghurt) fogyasztásának növekedő aránya. A köztiétkezések egészségesebb táplálékait viszont főleg a szülőktől kaphatják a gyerekek, ugyanis maguknak leginkább édességet és szénsavas üdítőket vesznek.

Ha a mindennapi ételmiszerfogyasztás alapján összehasonlítjuk a gyerekeket a felnőttekkel, azt látjuk, hogy a hús- és kenyérfogyasztásuk meglehetősen hasonló, míg néhány ételféleség fogyasztásában különbségeket találunk. A gyerekek több gyümölcsöt, édességet, valamint felvágottat, szalámit fogyasztanak, viszont kevesebb zöldséget és zsíros húsfélét (szalonnát, töpörtyűt), mint a szüleik. A táplálék összetétele függ a szülők társadalmi státuszától, a településtípustól és a régiótól.

A közétkeztetés színvonala úgy tűnik, javult az utóbbi időben: mind a gyerekek, mind a tanárok elégedettebbek vele, mint két évvel ezelőtt. A gyerekek, ha változtathatnának étrendjükön, leginkább a gyümölcsök mennyiségét növelnék és a zsírét csökkentenék.

Javult a helyzet azon a téren is, hogy mennyire figyelnek oda a gyerekek az egészséges életmódra és táplálkozásra. A tanárok úgy látják, ma már tudatosabban vigyáznak egészségükre a diákjaik és azok szülei egyaránt, és egyre kevésbé tulajdonítják ezeket az anyagiaknak.

Az orvosok többsége szerint az emberek az utóbbi 1-2 évben változtattak táplálkozási szokásaikon, méghozzá leginkább azért, mert korszerűbben akartak étkezni. Az orvosok kedvezőbbnek látják a helyzetet az egészséges életmód és táplálkozás terén is a korábbiakhoz képest, viszont többségük továbbra is egyetért azzal, hogy az emberek általában egészségtelenül táplálkoznak.

### **Egészséges életmód**

A gyerekek iskolán kívüli sporttevékenysége gyakoribbá vált. Leginkább azok aránya nőtt meg, akik hobbiból, kedvtelésből sportolnak. A gyerekek testmozgás iránti igényét befolyásolja a szülők társadalmi helyzete. A tanárok kisebb arányúra becsülik a sportoló gyerekek arányát, bár látják, hogy a helyzet javult a korábbiakhoz képest. Ők maguk is sokat tesznek azért, hogy diákjaikkal megkedveltessék a testmozgást: többségük szokott a gyerekekkel együtt sportolni, és szinte mindegyikük szokott kirándulni.

A házi orvosok és a tanárok, akik befolyásolhatják a helyi közvéleményt, maguk is jó példát mutatnak abban, hogy nagy figyelmet fordítanak a rendszeres testmozgásra. A lakossági átlagnál gyakrabban sportolnak, és a tanárok még az értelmiségiek között is kiemelkednek a rendszeres sportolásukkal. A nem sportolók általában időhiányra hivatkoznak.

Az emberek általános egészségi állapota az orvosok szerint nem változott két év alatt, az egyes betegségek előfordulási aránya hasonló a korábbiakhoz. Az egészségtelen életmód mögött leginkább a káros szenvedélyek és a helytelen táplálkozás áll szerintük. Ezzel a lakosság is többnyire egyetért, de közülük sokan hangsúlyozzák a családi légkör fontos szerepét is. A tanárok szerint az egészségtelen életmód leginkább az anyagiakon múlik.

A tanárok és a házi orvosok a példamutató életmódjuk mellett azáltal is javíthatnak környezetük egészségi állapotán, hogy beszélnek a gyerekekkel illetve a felnőttekkel a helyes életvitelről, tanácsokat adhatnak nekik ezen a téren. A legtöbben azt állították, ezt meg is teszik, bár az orvosoknak erre kevesebb idejük van általában, mint a tanároknak. A tanárok és orvosok szinte mindegyikének szüksége lenne egészséges életmóddal kapcsolatos tájékoztató anyagokra, amelyeket odaadhatnának diákjaiknak, illetve pácienseiknek, és csaknem fele arányban igényelnének ilyen jellegű továbbképzést is.

## **1. BEVEZETŐ**

### ***1.1. A KUTATÁS CÉLJA***

A kutatás fő célja elsősorban a gyerekek mindennapi táplálkozási szokásainak, életmódjának felmérése, valamint annak feltérképezése, hogy hogyan látják mindezeket a tanárok és a házi orvosok. A vizsgálat egy felnőtt lakossági közvélemény-kutatás kísérő felmérése volt. A standard kérdőívek segítségével, személyes interjúk alapján készült vizsgálat során megismételtük azon kérdések jelentős részét, amelyeket két évvel korábban – 1997 tavaszán – készült kutatássorozatban vizsgáltunk, annak érdekében, hogy felmérjük azokat az „elmozdulásokat”, amelyek a gyerekek és szüleik táplálkozási szokásaiban, ismereteiben és attitűdjeiben az elmúlt két év során – a Szívbarát program szemléletformáló tevékenysége és egyéb társadalmi-gazdasági folyamatok hatására – bekövetkeztek.

### ***1.2. A MINTA***

Az 1999-es vizsgálatot – a két évvel korábbihoz hasonlóan – az ország felnőtt korú népességét reprezentáló 3000 fős mintán végeztük. Azoknál a családoknál, ahol kiskorú gyermek is van, külön megkérdeztünk 440 9-11 év közötti fiataalt, ők alkották a „gyerek mintát”. A minta kialakítása során figyelembe vettük Magyarország regionális különbségeit, amelyek hagyományosan az emberek táplálkozási szokásaiban is megmutatkoznak. A régiók meghatározása esetenként eltért a megyék szabta közigazgatási határoktól, és az alábbi öt nagy területet fedte le:

- Észak- és Nyugat-Dunántúl (Győr-Sopron, Komárom, Vas, Zala, Veszprém megyék)
- Dél-Dunántúl (Somogy, Fejér, Baranya)
- Duna-Tisza köze és az Alföld
- Észak-Magyarország (Borsod-Abaúj-Zemplén, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyék stb.)
- Budapest és a főváros agglomerációja

A minta koncentrált, kétlépcsős, arányosan rétegzett kiválasztási eljárással készült: az első lépcsőt a mintába került települések, a második lépcsőt a településekről a mintába került személyek kiválasztása jelentette.

Külön mintákon olyan célcsoportokat is megkerestünk, amelyek befolyással lehetnek a felnőtt lakosság, illetve a gyerekek szokásaira, életmódjára. Ezek egyike a tanároké, akik sokat tehetnek a következő generációk egészségének megőrzéséért. A megkérdezett 1000 pedagógust leginkább a diákjaik életmódjáról, táplálkozási szokásairól, valamint az iskolának az egészséges életmódra való nevelésben játszott

szerepéről kérdeztük. A tanárok mintáját megye, településtípus és régió szerint súlyoztuk.

Végül az utolsó mintát 750 házi orvosból alakítottuk ki, akik feltételezéseink szerint fontos szerepet játszanak abban, hogy felhívják az emberek figyelmét a helytelen életmód és táplálkozás veszélyeire, útmutatást adjanak abban, hogy mit jelent egészségesebben élni. Őket kérdeztük pácienseik egészségi állapotáról, életmódjáról és az életmódnak, táplálkozásnak egyes betegségekből játszott szerepéről.

A táplálkozási szokásokra, az egészségi állapotra és az életmódra vonatkozó kérdésekre kapott válaszokkal azonban óvatosan kell bánnunk: általában nem alkalmasak arra, hogy belőlük tényleges fogyasztási vagy egészségügyi mutatókat rekonstruáljunk. Sokkal inkább az emberek önmagukról és másokról alkotott képe, életvezetési ismeretei, szokásai, szándékai és vágyai bontakoznak ki az eredményekből.

### **1.3. A MEGKÉRDEZETTEK**

A megkérdezett gyerekek 52 százaléka fiú, 48 százaléka lány. 99 százalékuk iskolába jár: 71 % általános iskolába, 8 % szakmunkásképzőbe és 20 % gimnáziumba vagy szakközépiskolába. Többségük (86 %) csak délelőtt jár iskolába, 11 százalékuk egész napját az iskolában tölti (napközis), a maradék néhány százalék pedig vagy csak délután vagy egyik héten délelőtt, másikon délután jár iskolába. A gyerekek 37 százalékának nincs testvére, 41 százalékuknak egy, 22 százalékuknak pedig legalább két testvére van. A háztartás egy főre jutó jövedelme alapján nagyjából három egyenlő kategóriát hoztunk létre, amelyek határait a 12, illetve 18 ezer forintos egy főre jutó keresetek képezik.

<i>A gyerek minta szociodemográfiai összetétele</i>			
		N	%
Nem	fiú	229	52
	lány	211	48
Kor	9-11 éves	112	25
	12-13 éves	123	28
	14-15 éves	118	27
	16-17 éves	88	20
Iskola típusa	általános iskola	311	71
	szakmunkásképző	35	8
	középiskola	89	20
	válaszhiány	5	1
Gyerekek száma a családban	egy	162	37
	kettő	182	41
	3 vagy több	96	22
A család egy főre jutó jövedelme	<12 ezer Ft	130	30
	12-18 ezer Ft	134	30
	>18 ezer Ft	124	28

válaszhiány	53	12
-------------	----	----

A tanár minta többsége (73 %) nőkből áll. Átlagéletkoruk 42.5 év. Diplomájukat többnyire (72 %) főiskolán szerezték. 69 százalékuk tanít általános iskolában, 13 százalék gimnáziumban és 14 százalékuk szakközépiskolában. 55 százalékuk osztályfőnök.

<i>A tanár minta szociodemográfiai összetétele</i>			
		N	%
Nem	férfi	266	27
	nő	734	73
Kor	22-35 éves	278	28
	36-42 éves	235	24
	43-50 éves	235	24
	50 évnél idősebb	248	25
Iskola típusa	általános	686	69
	szakközép	142	14
	gimnázium	134	13
	egyéb	38	4
Osztályfőnök-e	igen	553	55
	nem	445	44
Diplomája	főiskolai	722	72
	egyetemi	271	27
Tanított tantárgy	természettudományos	459	46
	humán	385	39
	készségfejlesztő	311	31
	szaktantárgy	298	30

A házi orvosok között a férfiak vannak többségben (58 %). Átlagéletkoruk 49 év. A legtöbbjük (83 %) vállalkozóként dolgozik, a többiek közalkalmazottak. Átlagosan 1750 betegkártyájuk van, havonta 883 beteget kezelnek, és egy betegre átlag 9 percet tudnak szánni.

<i>Az orvos minta szociodemográfiai összetétele</i>			
		N	%
Nem	férfi	436	58
	nő	314	42
Kor	26-40 éves	122	16
	41-50 éves	313	42
	50 évnél idősebb	299	40
	válaszhiány	16	2
Vállalkozó vagy közalkalmazott	vállalkozó	623	83
	közalkalmazott	125	17



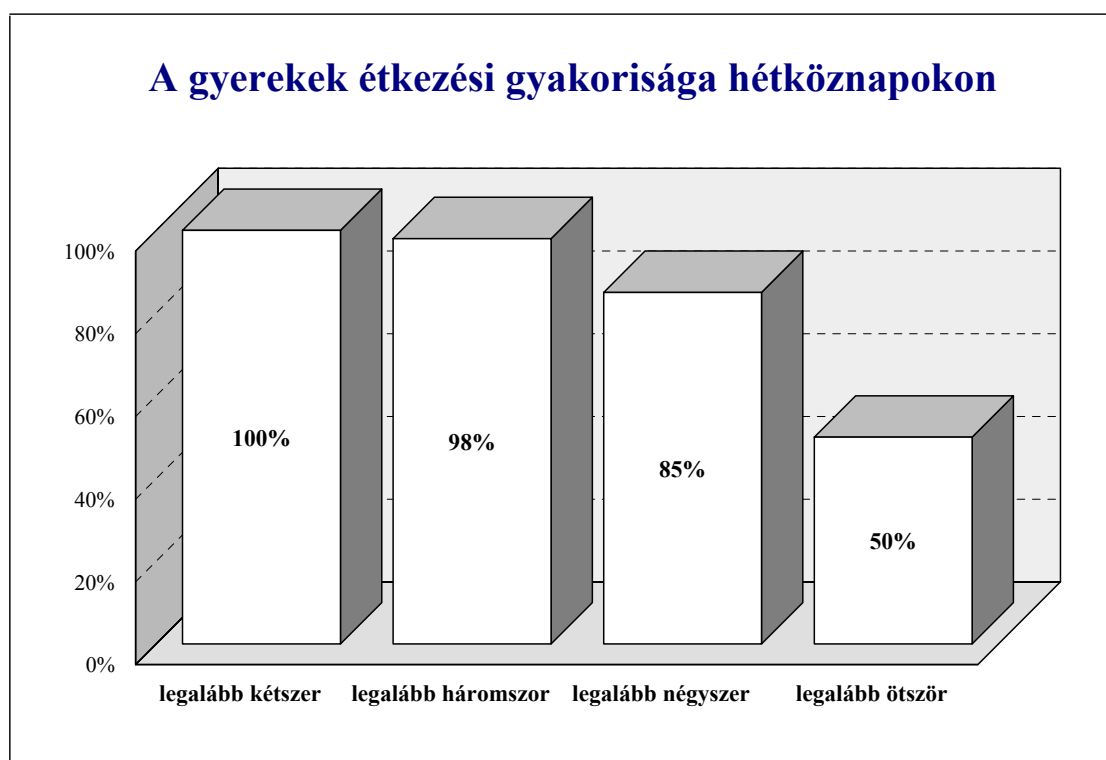


## 2. TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK

### 2.1. A GYEREKEK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI

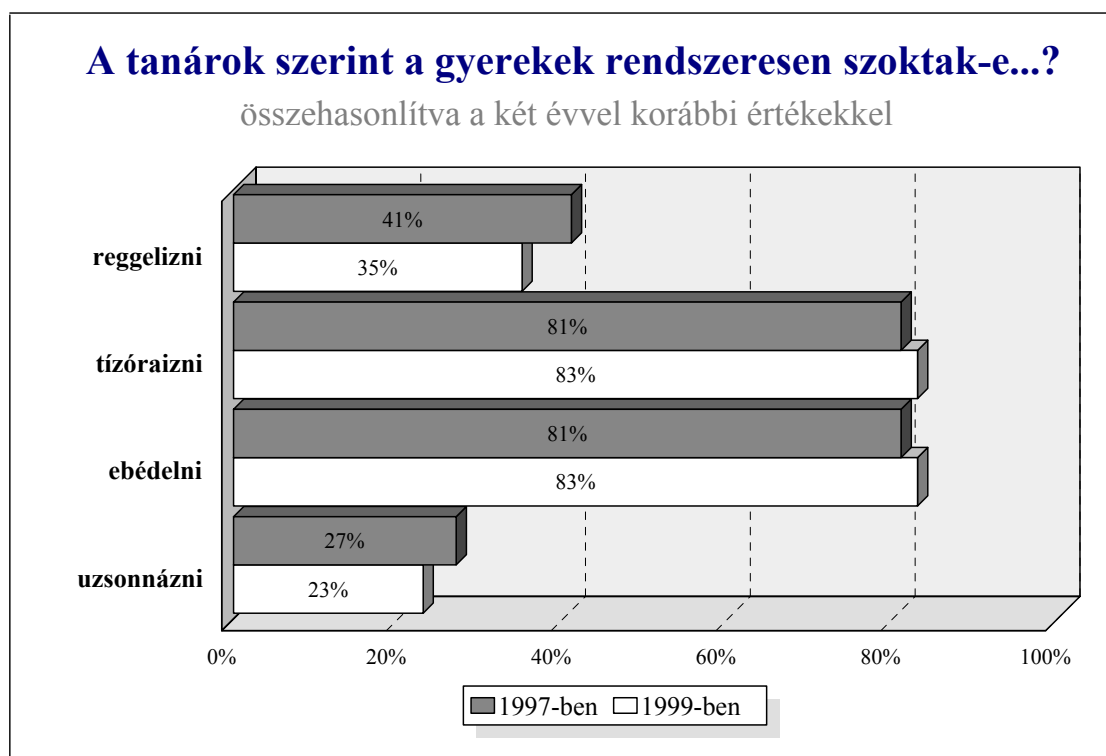
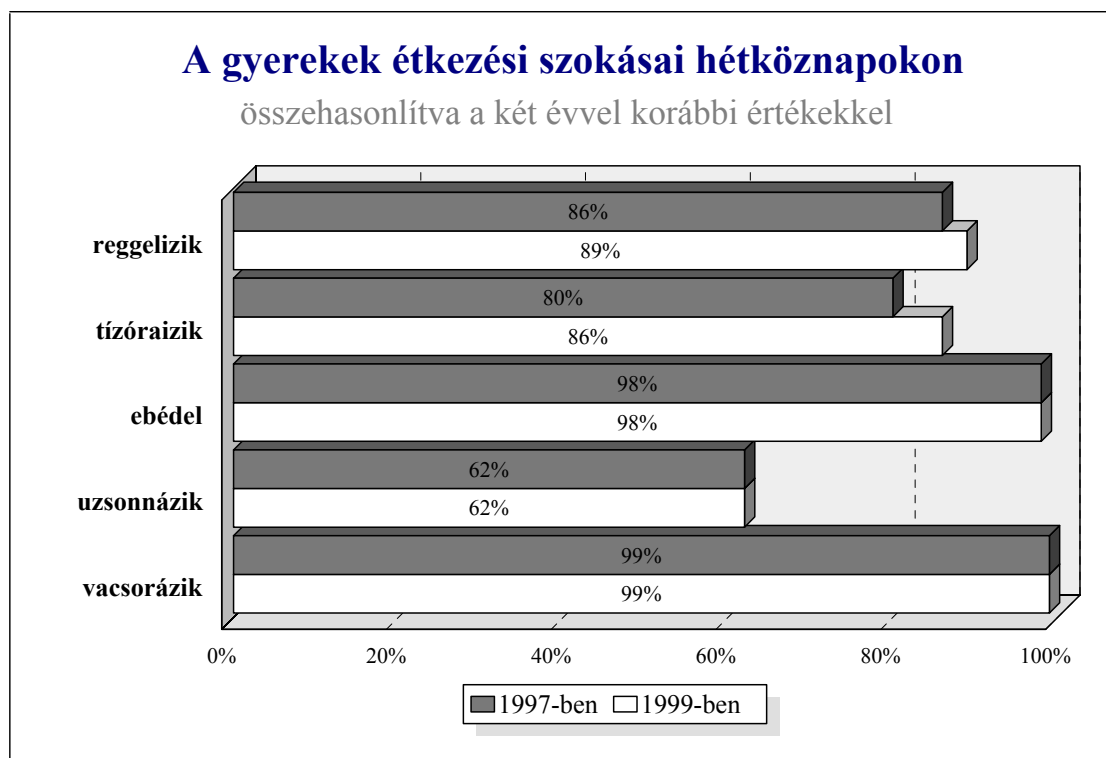
#### 2.1.1. A napi étkezések gyakorisága, helyszínei

A gyerekek mindegyike naponta legalább kétszer étkezik, 98 százalékuk legalább háromszor, 85 százalék legalább négyszer és a gyerekek fele napjában ötször is táplálkozik.



A legállandóbb étkezési alkalom a vacsora és az ebéd: a kérdezettek 99-98 százaléka vacsorázik, illetve ebédel hétköznapokon rendszeresen. A gyerekek 89 százaléka szokott reggelizni, és csaknem ennyien (86 %) tízórait is fogyasztanak. A rendszeresen tízóraizók és uzsonnázók aránya a régiók közül Észak-kelet Magyarországon a legmagasabb. A két évvel korábbi felméréshez képest egyedül a tízóraizók aránya nőtt valamelyest, a többi étkezésnél nem tapasztaltunk változást.

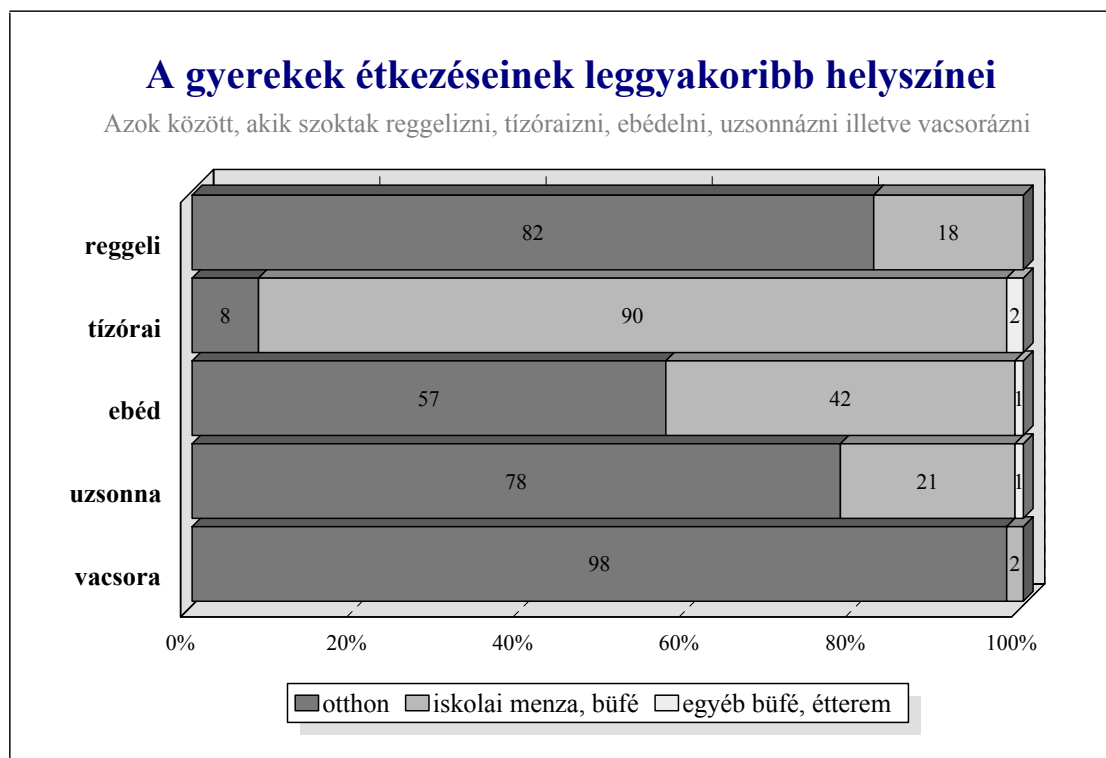
A tanároktól is megkérdeztük, hogyan látják diákjaik étkezési rendszerességét a reggelitől az uzsonnáig (mivel a vacsoráról már többnyire nincs tudomásuk). A tanárok becslése nem sokat változott e téren két év alatt, viszont – ha a gyerekek saját bevallásainak hihetünk – meglehetősen pesszimistán ítélik meg diákjaikat, leginkább a reggelizés és az uzsonnázás tekintetében. A rendszeresen reggeliző diákok aránya 2,5-ször, az uzsonnázóké 2,7-szer magasabb a gyerekek állítása szerint, mint ahogy ezt a tanárok becsülték. Még az ebédelők arányát is 15 százalékkal alábecsülték a tanárok.



A továbbiakban azokat a gyerekeket kérdeztük étkezési szokásaikról, akik azt állították, hogy szoktak reggelizni, tízórazni, ebédelni, uzsonnázni vagy vacsorázni. A megkérdezett diákok többsége legalább hetente többször eszik az egyes étkezések alkalmával. A két évvel korábbiakhoz képest pozitív változás, hogy a naponta tízórazók és ebédelők aránya is nőtt. A budapestiek és a 9-11 évesek az átlagosnál gyakrabban reggeliznek, a 14-15 évesek és az „egykek” gyakrabban tízóraznak. Az uzsonnázás pedig leggyakoribb a Dél-Dunántúlon és a nagycsaládosok gyermekei körében.

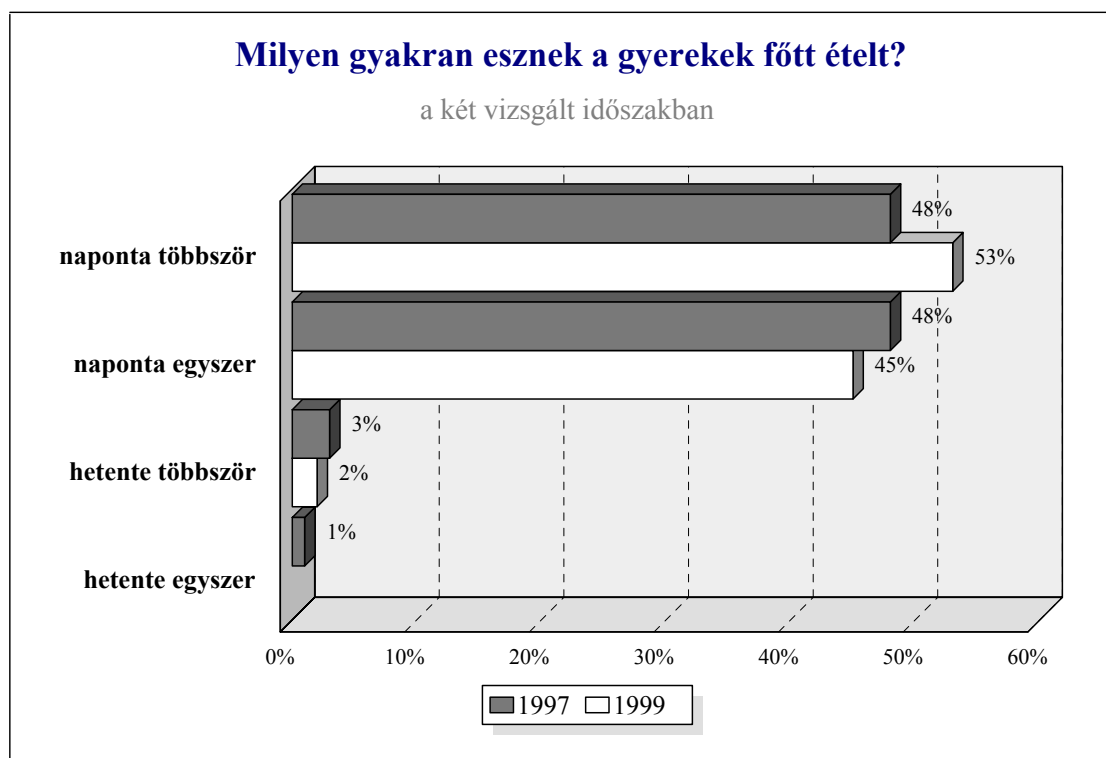
<b>Milyen gyakran szoktál hétköznap...?</b>					
<i>(azok arányában, akik szoktak reggelizni, tízórazni... stb.)</i>					
		<b>1997</b>		<b>1999</b>	
		N	%	N	%
reggelizni	naponta	412	<b>87</b>	344	<b>88</b>
	hetente többször	53	<b>11</b>	36	<b>9</b>
	hetente egyszer	5	<b>1</b>	3	<b>1</b>
	havonta 1-2-szer	1	<b>0</b>	2	<b>1</b>
	ritkábban	1	<b>0</b>	4	<b>1</b>
	összesen	472	<b>100</b>	389	<b>100</b>
tízórazni	naponta	349	<b>79</b>	321	<b>85</b>
	hetente többször	84	<b>19</b>	49	<b>13</b>
	hetente egyszer	3	<b>1</b>	4	<b>1</b>
	havonta 1-2-szer	1	<b>0</b>	1	<b>0</b>
	ritkábban	2	<b>0</b>		
	összesen	439	<b>100</b>	376	<b>100</b>
ebédelni	naponta	495	<b>92</b>	415	<b>97</b>
	hetente többször	38	<b>7</b>	14	<b>3</b>
	hetente egyszer			1	<b>0</b>
	havonta 1-2-szer	2	<b>0</b>		
	ritkábban	1	<b>0</b>		
	összesen	536	<b>100</b>	430	<b>100</b>
uzsonnázni	naponta	261	<b>77</b>	204	<b>74</b>
	hetente többször	63	<b>19</b>	46	<b>17</b>
	hetente egyszer	5	<b>2</b>	17	<b>6</b>
	havonta 1-2-szer	3	<b>1</b>	4	<b>1</b>
	ritkábban	7	<b>2</b>	4	<b>1</b>
	összesen	340	<b>100</b>	274	<b>100</b>
vacsorázni	naponta	513	<b>95</b>	419	<b>97</b>
	hetente többször	21	<b>4</b>	11	<b>2</b>
	hetente egyszer	3	<b>1</b>	1	<b>0</b>
	havonta 1-2-szer	1	<b>0</b>	1	<b>0</b>
	ritkábban	2	<b>0</b>	1	<b>0</b>
	összesen	541	<b>100</b>	433	<b>100</b>

A gyerekek a tízórai kivételével (82 % az iskolában tízóraiak) többségében otthon étkeznek. Ebédelni viszonylag hasonló arányban szoktak otthon (57 %), mint az iskolában (42 %). A budapestiekre és az általános iskolásokra jellemző inkább, hogy délben a menzát veszik igénybe, míg a középiskolások többsége hazamegy ebédelni.



## 2.1.2. Mit esznek a gyerekek?

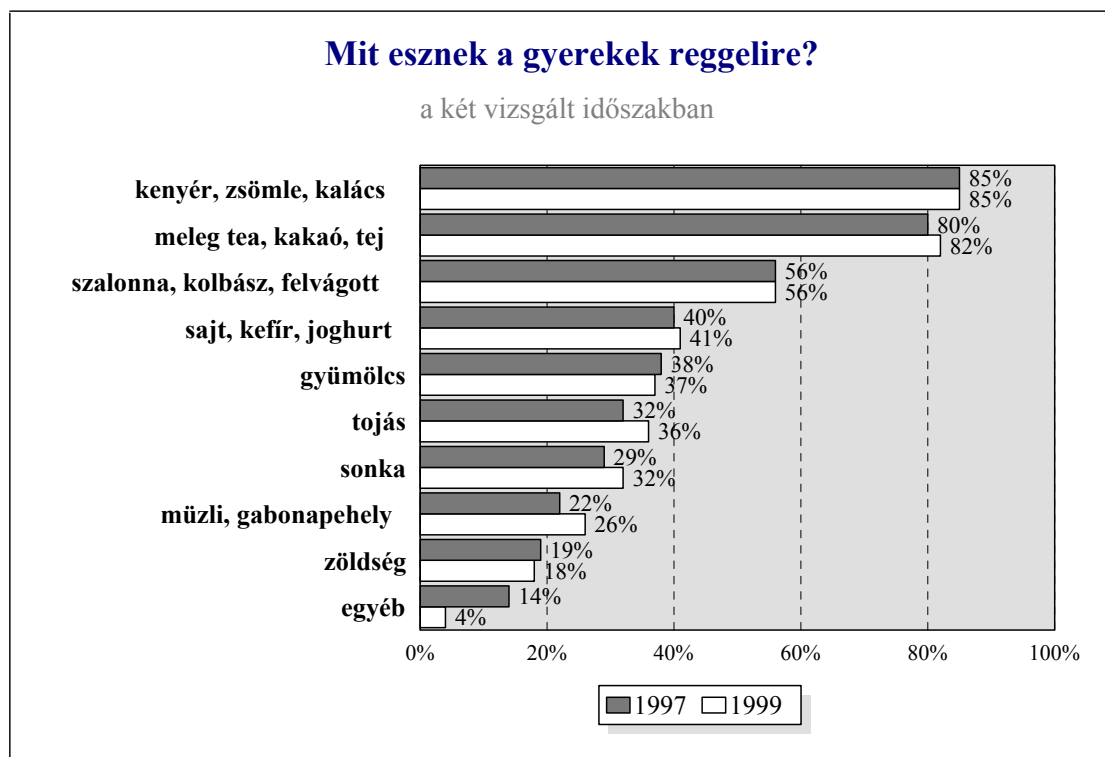
Pozitív változások mutatkoznak a főtt ételek fogyasztásának gyakoriságát illetően. A két évvel korábbi felméréshez képest a gyerekek nagyobb része (53 %) fogyaszt naponta többször is főtt ételt, és összességében 98 százalék állította, hogy legalább naponta egyszer meleg ételt eszik. Gyakrabban jutnak főtt ételhez a budapestiek (63 %), az Észak-kelet magyarországiak (62 %), a legalább 3 gyerekes családok (65 %) és az alacsony jövedelműek gyermekei (63 %).



A reggelire fogyasztott ételek között még mindig a hagyományos táplálékok dominálnak, lényegi változás nem történt e téren két év alatt. A gyerekek nagy része reggelire különböző pékárukat és meleg italokat (tea, kakaó, tej, tejeskávé) fogyaszt. Az egészségtelen húsféleségek (szalonna, kolbász, felvágottak) változatlanul megtalálhatók a gyerekek több mint felének asztalán reggelente. Némileg többen fogyasztanak müzlit, gabonapelyhet, mint két éve (26 %).

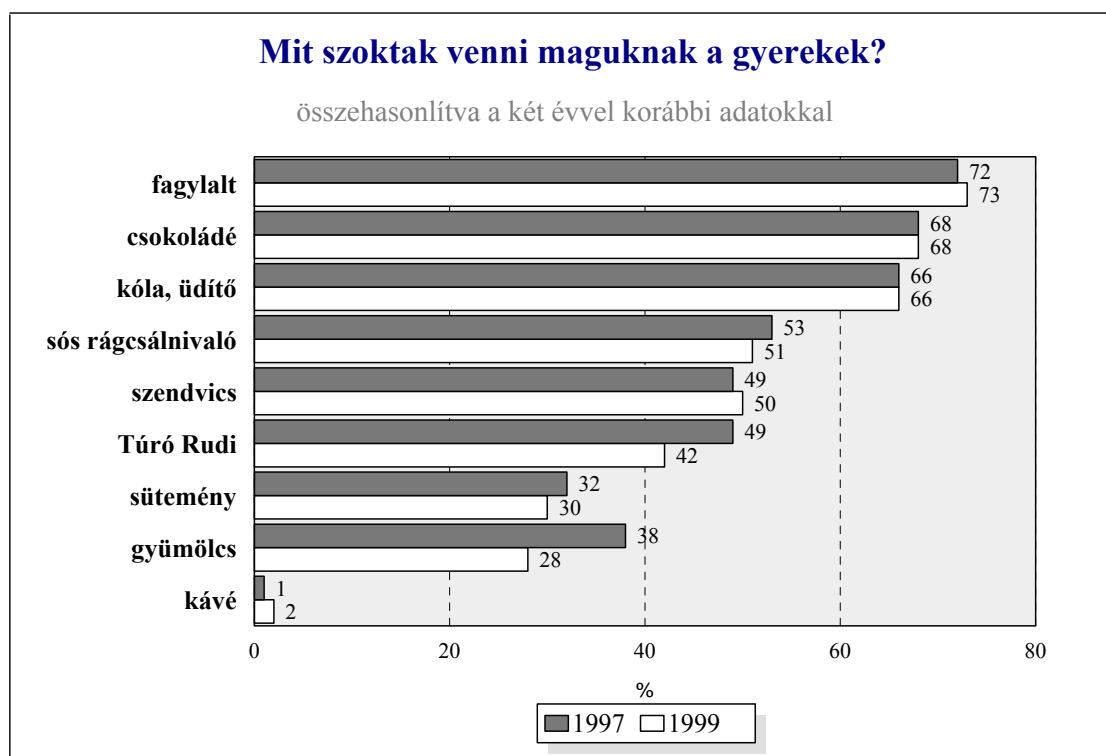
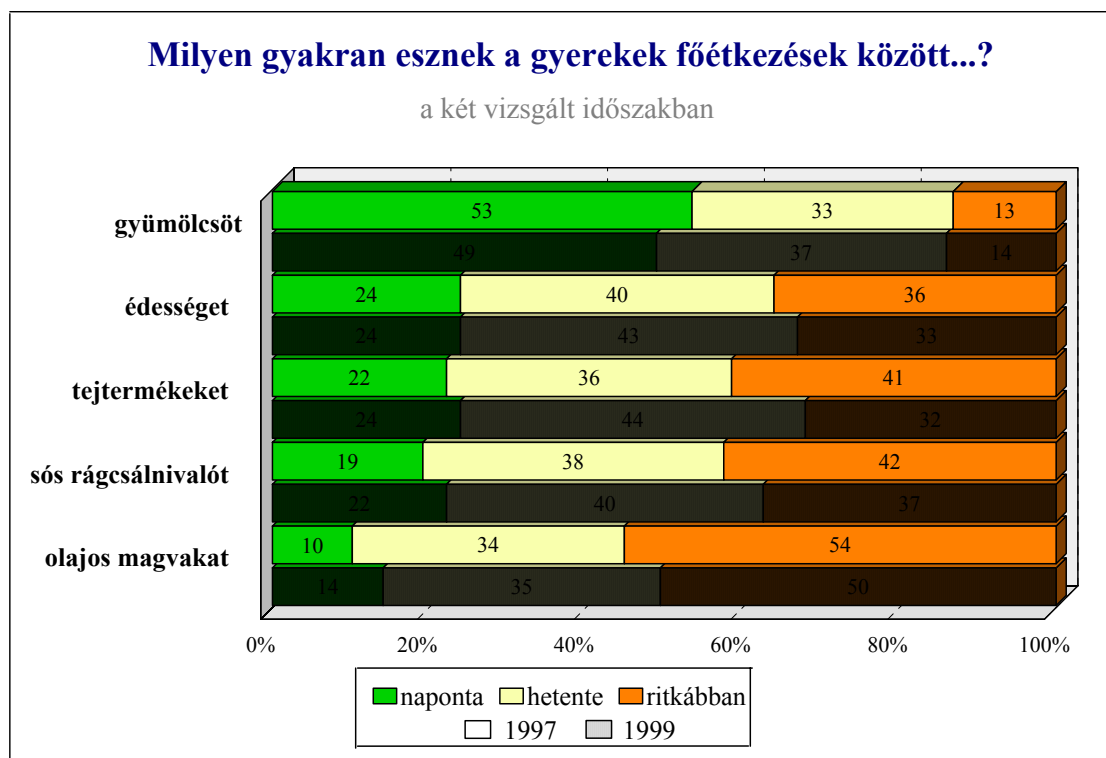
A tejtermékek (sajt, joghurt, kefir) fogyasztása reggelire a fővárosban a legalacsonyabb, átlagnál többet kapnak viszont belőle a magas jövedelmű családok csemetéi. Az átlagnál 23 százalékkal többen esznek tojást Észak-kelet Magyarországon, és ugyancsak jelentős mértékben szerepel a reggeliben tojás a legszegényebknél. A szalonna és a kolbász szintén az Észak-kelet magyarországi gyerekek reggelijére jellemző leginkább, viszont zöldségféléből ők kapnak a legkevesebbet. Sonkát főleg a budapestiek és a jómódúak esznek.

Átlagosnál kevesebb gyümölcsöt fogyasztanak reggelire a fővárosiak. A gyümölcsöt reggelizők nagy része 9-11 éves, Észak-kelet magyarországi és jó anyagi háttérrel rendelkezik. A müzli és gabonapehely leginkább a diplomás szülők gyermekeinek asztalán található meg reggelente, és átlagnál többet fogyasztanak belőle a 9-11 évesek, és a jómódú családok gyermekei is. Zöldségből legtöbbet szintén a felsőfokú végzettségű szülők gyerekei kapnak, de jó az arány a városiak körében is.



Főétkezések között a gyerekek csaknem fele szokott naponta gyümölcsöt enni, és 22-24 százalékuk sós rágcsálnivalót, édességet vagy különböző tejtermékeket (Túró Rudi, joghurt, kefir). A tejtermékeket hetente legalább egyszer főétkezések közt fogyasztók aránya jelentősen nőtt két év alatt. Mogyorót, napraforgót vagy más olajos magvakat csak 14 százalékuk fogyaszt naponta, bár ez 4 százalékkal magasabb, mint két évvel ezelőtt volt.

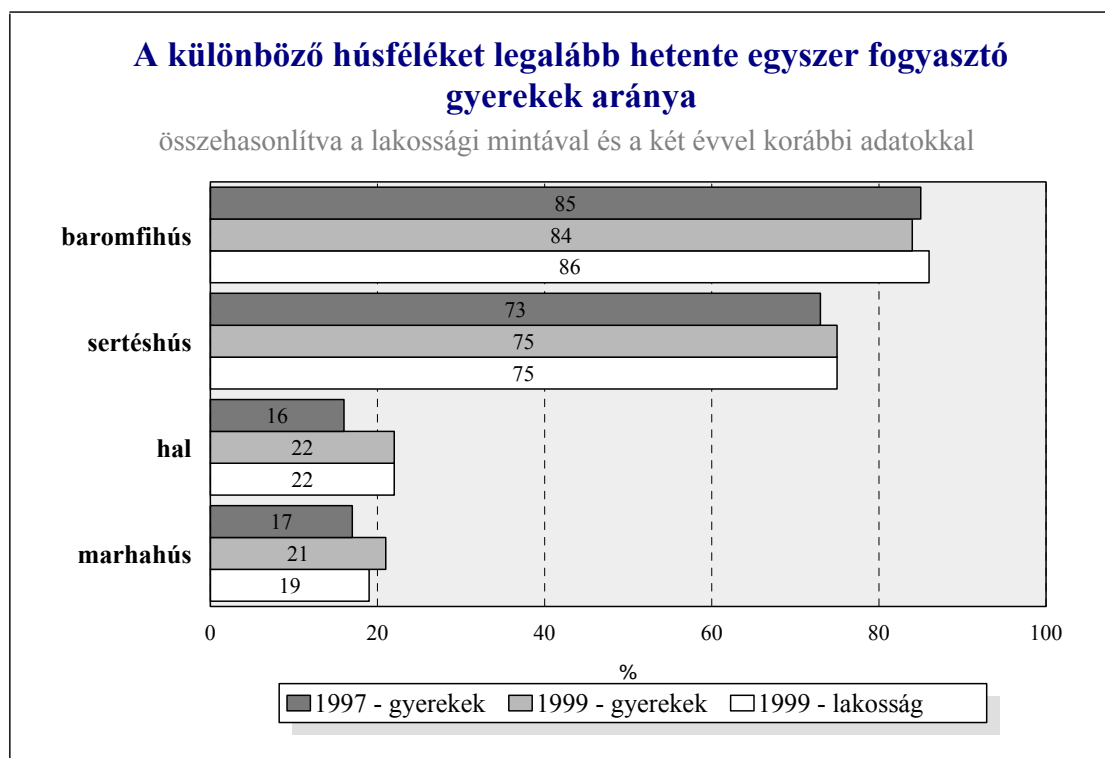
Ehhez hasonlóan a „nassolásról” nyújt információt az a kérdés is, amelyben azt tudakoltuk, mit szoktak maguknak külön vásárolni a gyerekek a felsorolt ételekből, italokból. Az első helyen még mindig a fagyalt, a csokoládé és a kóla áll, ez semmit nem változott két év alatt, viszont a Túró Rudi és a gyümölcsvásárlás visszaesett a korábbiakhoz képest.



A mindennapi ételmiszerfogyasztás alapján több szempontból hasonlítanak a gyerekek a szüleikhez, bár vannak olyan táplálékok, amelyekből ők többet kapnak, és vannak, amiből kevesebbet.

A húsféleségek fogyasztásában semmi jelentős különbséget nem tapasztaltunk a gyermek és a felnőtt minta között. Összehasonlítva a két évvel korábbi adatokkal viszont örvendetes módon azt látjuk, hogy a gyerekek halfogyasztása 16-ról 22 százalékra nőtt. Ugyancsak emelkedett némileg a marhahús fogyasztás is. A sertés- és baromfi fogyasztás mértéke lényegében ugyanakkora maradt.

A sertéshús fogyasztásnak úgy tűnik, az Alföldön, a falvakban van nagy kultusza. Halat leggyakrabban a budapestiek, a magas jövedelmű, diplomás szülők gyerekei esznek. Ugyanígy státuszjelző a marhahús fogyasztás is: fővárosi, jómódú, magasan kvalifikált szülők gyerekei számolnak be róla legnagyobb arányban. A baromfi viszont nagyjából azonos eséllyel jelenik meg minden társadalmi csoport asztalán.

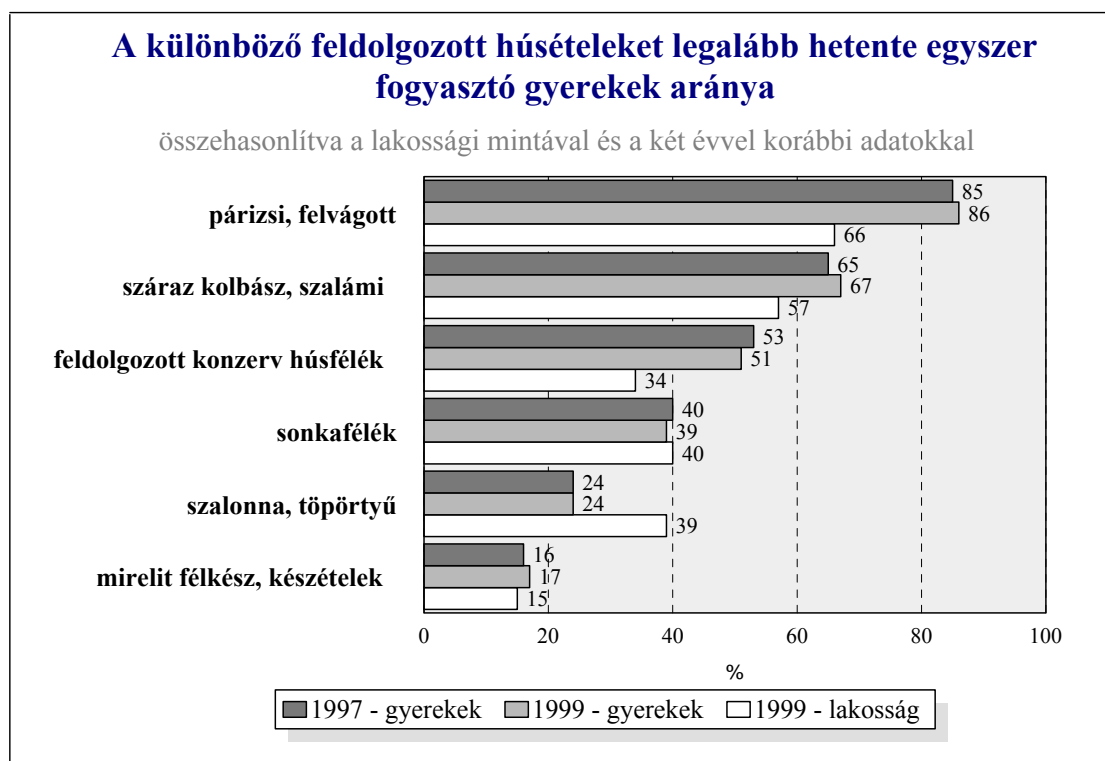




A feldolgozott húsétel-féleségek fogyasztási gyakorisága már nagyobb változatosságot mutat. A gyermekminta 1999-es adatai nem különböznek jelentősen a két évvel korábbiaktól, viszont a felnőtt lakosságtól annál inkább.

A gyerekek jóval több felvágottat, kolbászt, szalámit és konzerv húsféleséget esznek, mint a felnőttek, viszont kevesebb szalonnát és töpörtyűt.

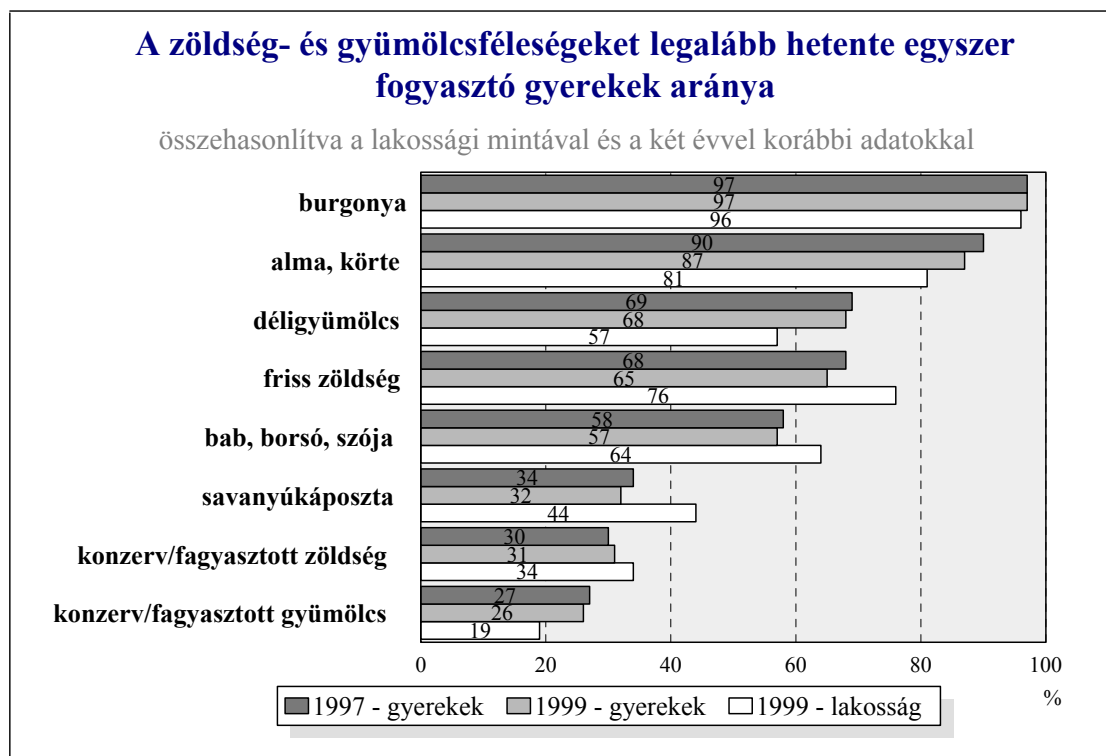
A szalonna és töpörtyű gyakori fogyasztása a falvakban élőkre, a szegényekre, az Észak-kelet magyarországiakra és az alföldiekre jellemző leginkább, a diplomás szülők gyerekeinek viszont fele azt állította, hogy soha nem eszik ilyesmit. Sonkaféléket viszont éppen ők (diplomások gyerekei), és a budapesti agglomerációban élők fogyasztanak leggyakrabban. Konzerv húsételeket (májkrém, löneshús) Észak-kelet Magyarországon és az alacsony iskolázottságú szülők gyerekei fogyasztanak leginkább, míg a budapestiek és a jó anyagi helyzetűekre jellemző ez legkevésbé.



A gyerekek zöldség és gyümölcsfogyasztása lényegében nem változott két év alatt. A növényi táplálékok közül továbbra is a burgonya a legelterjedtebb: szinte mindenki fogyaszt belőle hetente legalább egyszer. Ezt követik a hazai gyümölcsök (alma, körte), majd a déligyümölcsök, melyekből több jut a gyerekeknek, mint a felnőtteknek. (Ugyanez a helyzet a konzerv vagy fagyasztott gyümölcsök esetén is.) A felnőttek viszont gyakrabban fogyasztanak akár friss, akár fagyasztott, akár savanyított zöldségeket, mint a fiatalok.

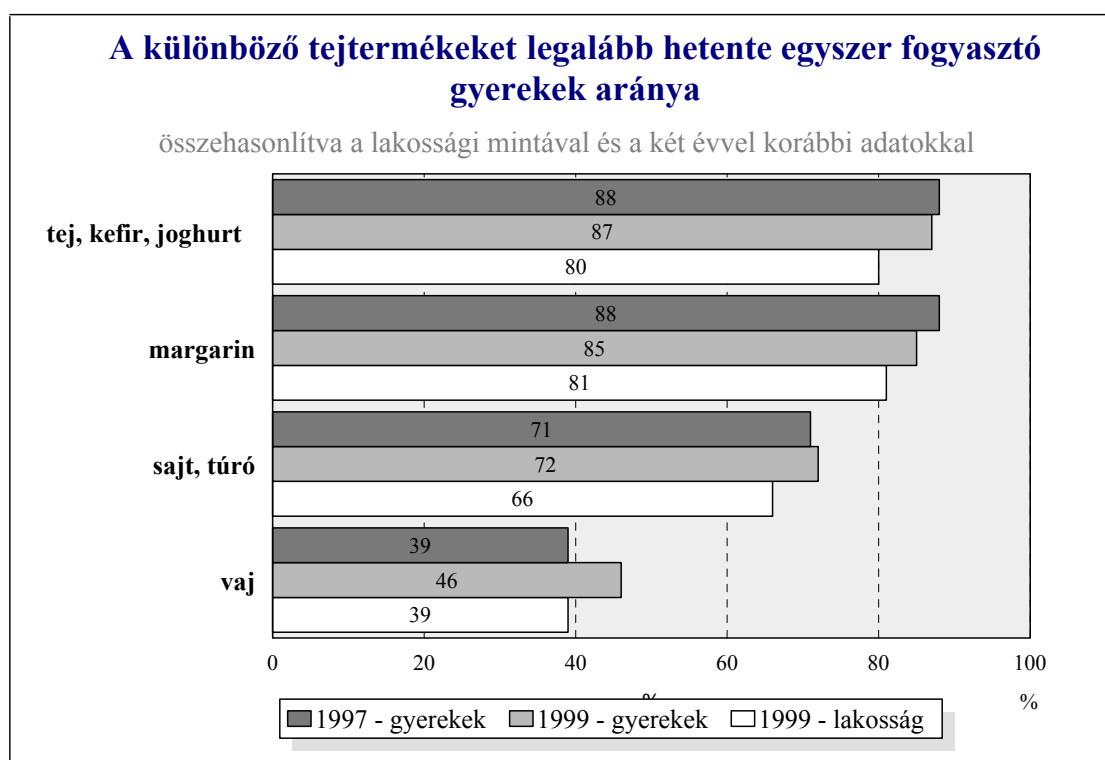
Az alföldi gyerekek csaknem fele (47 %) eszik naponta burgonyát, ez óriási különbség az átlagos 30 százalékhoz képest. Friss zöldségeket – régióktól függetlenül – a falvakban fogyasztanak leginkább, mivel ott az emberek nagy része saját kiskertjében megtermelheti azokat. Budapesten a legritkább a friss zöldségfogyasztás. Érdekes, hogy fagyasztott zöldségekből ugyancsak átlagnál kevesebbet esznek a fővárosiak, de még kevesebbet a Dél-Dunántúlon élők. A száraz hüvelyesek fogyasztása az alacsony társadalmi státuszú családok gyermekeire jellemző (falusi, alacsony jövedelműek).

A gyümölcsfogyasztás leginkább a család jövedelmétől függ, de a déligyümölcsök fogyasztására a település jellege és a régió is hatással van. A városiak és az Alföldön élők esznek a legtöbb déligyümölcsöt.



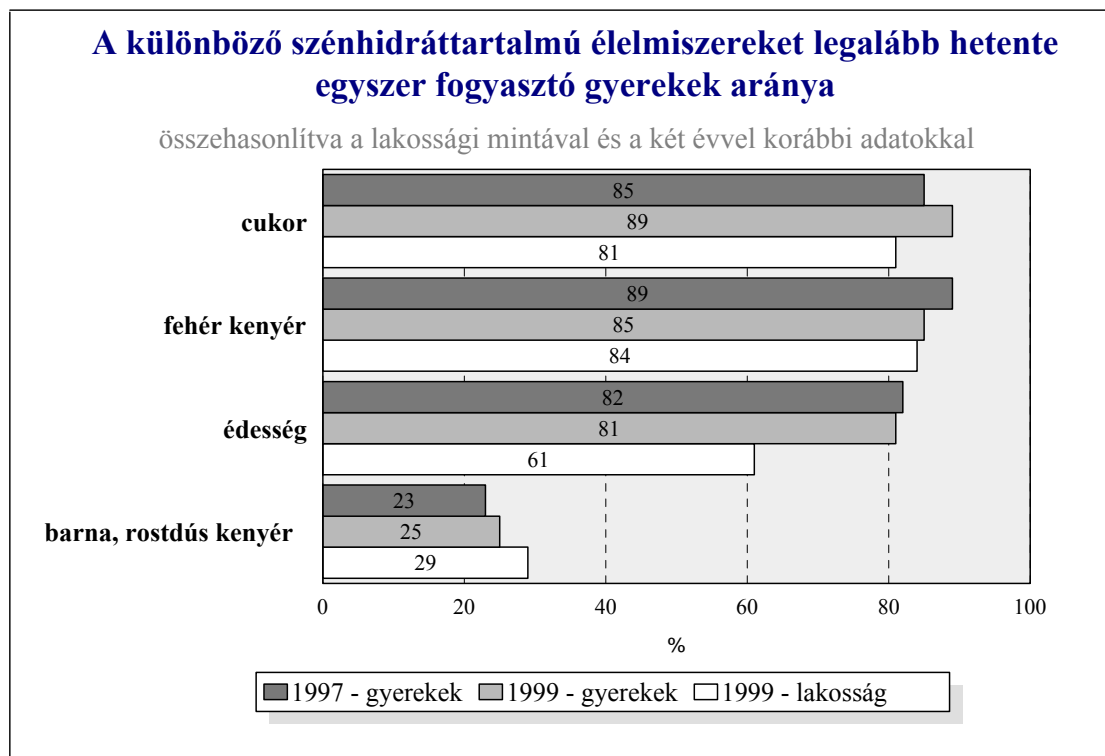
Tejtermékekből a gyerekek többet esznek, mint a felnőttek. Különösen a tej, kefir és joghurtfogyasztásuk kiemelkedő (87 %). Az utóbbi két évben változott némiképp a helyzet a vaj- és margarinfogyasztás terén: valamivel kevesebben fogyasztanak margarint és többen vajat.

A Dél-dunántúli régióban a legrosszabb a helyzet a tejtermékek fogyasztása terén: szignifikánsan több gyerek mondta itt, hogy soha nem kap tejet, kefir, joghurtot, sajtot, túrót vagy vajat. Az Észak-dunántúliak ellátottsága ezekből a termékekből viszont átlagon felüli. A drágább tejtermékek (sajt, túró) fogyasztása alacsonyabb a szegények körében.



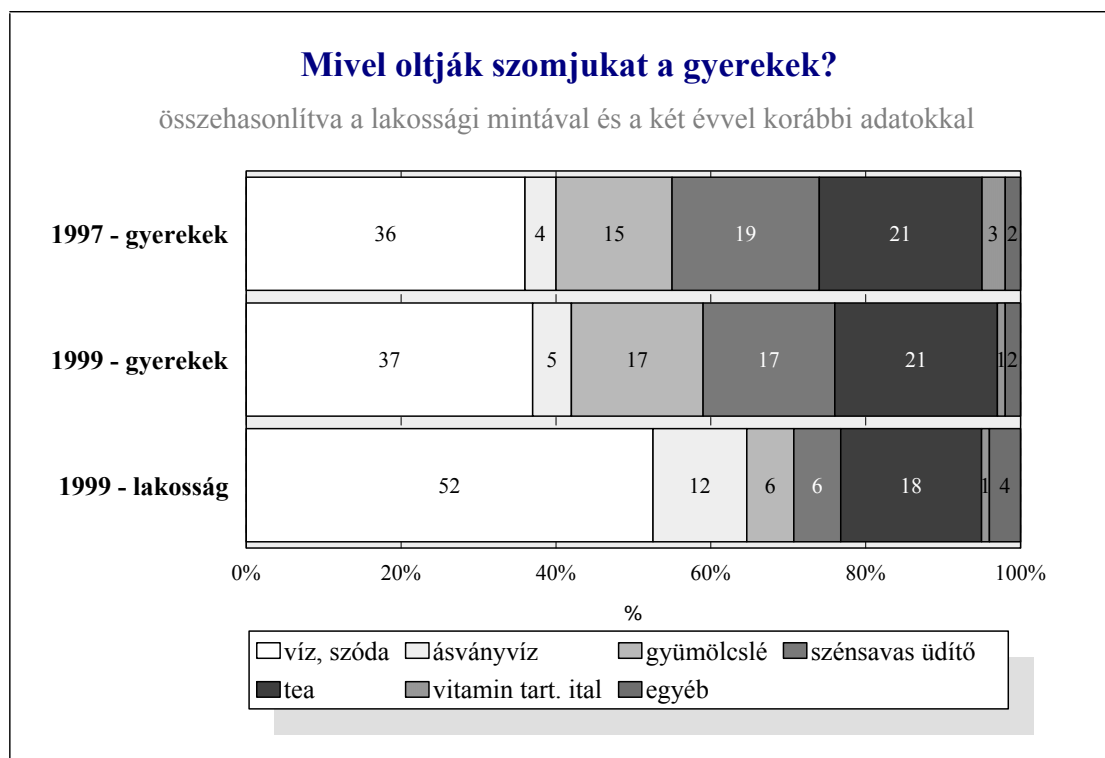
A gyerekek cukor-, illetve édességfogyasztása jóval meghaladja a felnőttekét, a barna, rostdús kenyerekből viszont valamivel kevesebbet fogyasztanak náluk.

Az egészségesebb barna kenyér fogyasztása a magasabb jövedelmű csoportokra, a budapestiekre és a legalább érettségizett szülők gyermekeire jellemző leginkább. A barna és a fehér kenyér fogyasztása fordított arányban áll egymással. Fehér kenyeret fogyasztanak inkább a falvakban és a Dél-Dunántúlon.



Az ételek után megkérdeztük azt is a gyerekektől, mit szoktak inni, amikor szomjasak. Többségük vizet vagy szódát említett (37 %), ezt követte a tea (21 %), majd a gyümölcslevek és a szénsavas üdítők (17 %) következtek. A felnőtt minta ez utóbbiakból jóval kevesebbet fogyaszt, viszont gyakrabban isznak vizet vagy ásványvizet.

A teafogyasztás a legfiatalabbakra, a szénsavas üdítő fogyasztása a legidősebb gyerekekre jellemző. A legszegényebbek leginkább vizet isznak, és gyümölcslevet csak mindössze 7 százalékuk iszik. Ásványvízzel többnyire a diplomás szülők gyerekei oltják szomjukat.



### 2.1.3. Mit változtatnának a gyerekek a táplálkozásukon?

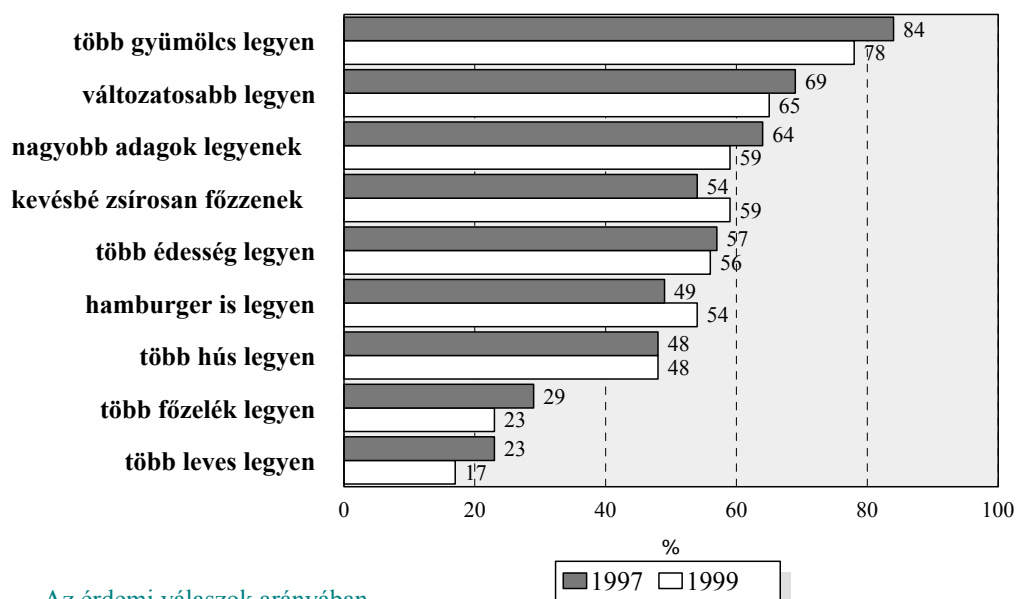
Mivel a gyerekek nagy része igénybe veszi az iskolai közétkeztetést (a tanárok szerint átlagosan 46 százalékuk), arra voltunk kíváncsiak, mennyire elégedettek annak kínálatával, mi az, amit változtatnának rajta, ha lenne rá lehetőségük.

A preferenciák rangsora nem sokat változott az elmúlt két évben, viszont érezhető valami pozitív tendencia az egészségesebb táplálkozás irányában. Még mindig legfontosabb szempontjuk, hogy több gyümölcs legyen, azonban az ezt kívánók aránya 6 százalékkal alacsonyabb, mint két éve. A változatosságra, az adagok nagyságára, a zöldségek és levesek mennyiségére is kevesebben panaszkodnak, mint korábban. Az ételek zsírossága viszont nagyobb ellenzést váltott ki, mint két évvel ezelőtt, ami nem feltétlenül jelenti, hogy a menzán zsírosabban főznek. Ez adódhat abból is, hogy az otthoni főzési szokások gyorsabban veszik át a korszerűbb eljárásokat (kevesebb zsír, inkább olaj), és így a gyerekek az otthon megszokottakhoz képest zsírosabbnak érzik a menzai kosztot.

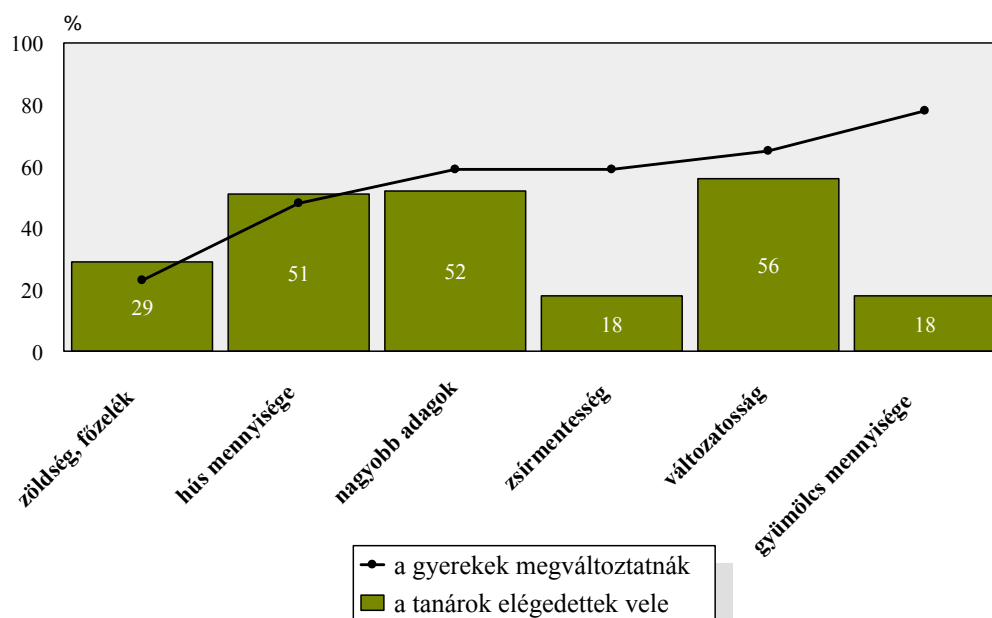
A tanárokat is megkértük, értékeljék a közétkeztetés színvonalát. Ők leginkább a menü változatosságával elégedettek, de többségük nem kifogásolja a húsok mennyiségét és az adagok nagyságát sem. Legnagyobb probléma szerintük az ételek zsírossága és a kevés gyümölcs. Egyébként a tanárok összességében kedvezőbb véleménnyel vannak a közétkeztetésről, mint két évvel korábban.

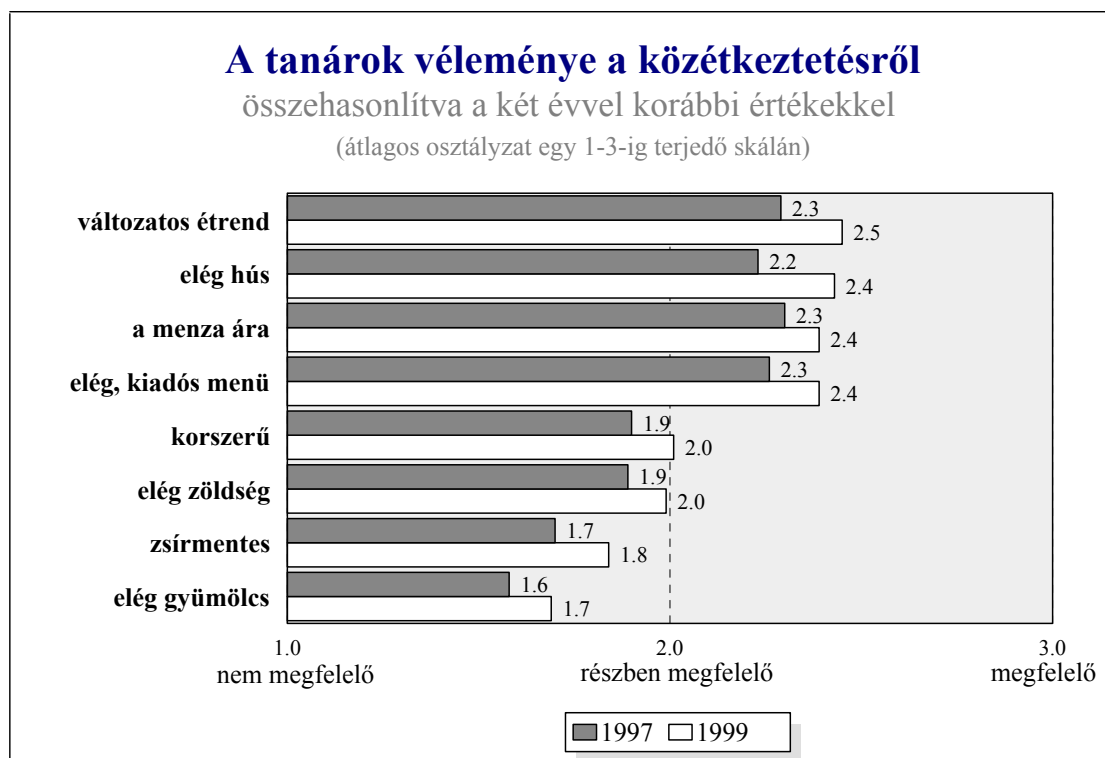
### Mit változtatnának a gyerekek az iskolai menza étrendjén?

összehasonlítva a két évvel korábbi adatokkal



### A menzai étrend megítélése a gyerekek és a tanárok által



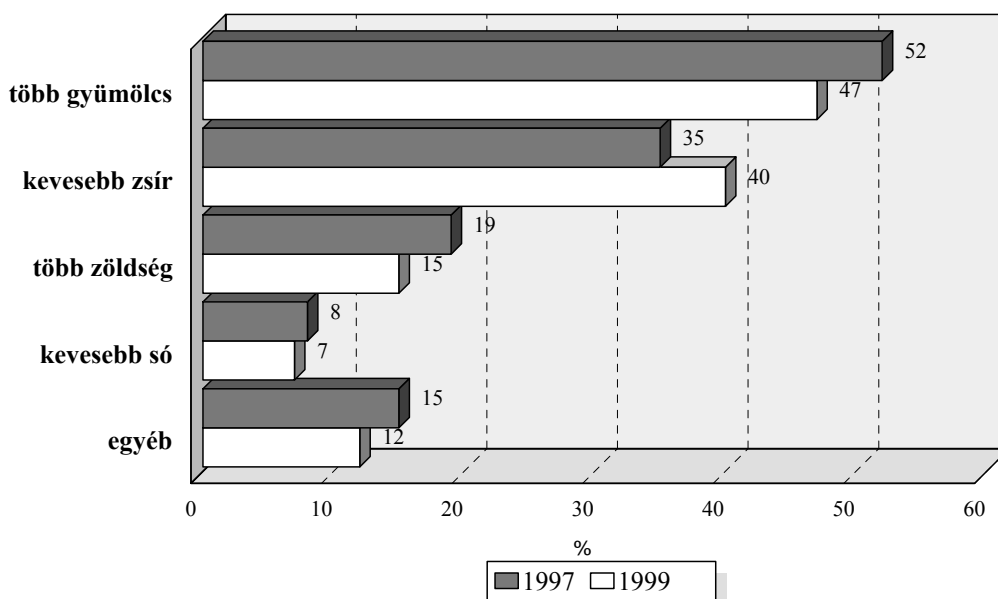


Általánosságban is megkérdeztük a gyerekeket, hogy mit változtatnának az étkezésükön, ha rajtuk múlna. A menzai étrenddel kapcsolatos igényekhez hasonló válaszokat kaptunk itt is. Legtöbbször a gyümölcsök mennyiségén változtatnának (47 %), bár kevésbé tartják ezt fontosnak, mint két évvel ezelőtt. A következő, amit megváltoztatnának, az az ételek zsírossága (40 %), ez viszont nagyobb szerepet játszik náluk, mint korábban. A zöldség mennyiségén csak 15 százalékuk változtatna, ami alacsonyabb, mint két éve volt. A só mennyiségének csökkentését érzik a legkevésbé fontosnak.

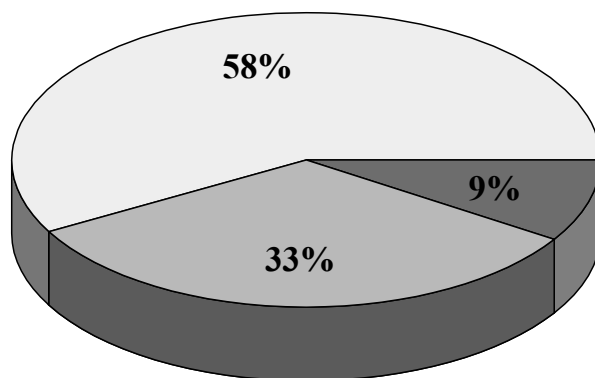
Ezek után érdemes megnézni, hogy mennyiben számíthatnak a gyerekek arra, hogy táplálkozással kapcsolatos vágyaik teljesülnek. A közétkeztetésbe nem sok beleszólásuk lehet, azonban lényeges, hogy az otthon fogyasztott ételek összetételében mennyire veszik figyelembe a gyerekek igényeit. A gyerekek többsége (58 %) azt állította, hogy van beleszólása abba, hogy mi legyen az enivaló otthon, és csak 9 % mondta azt, hogy általában nem figyelnek az ő véleményére e téren.

### Mit változtatnának a gyerekek az étkezésükön, ha rajtuk múlna?

összehasonlítva a két évvel korábbi adatokkal



### Van-e beleszólásuk a gyerekeknek az otthoni étrendbe?

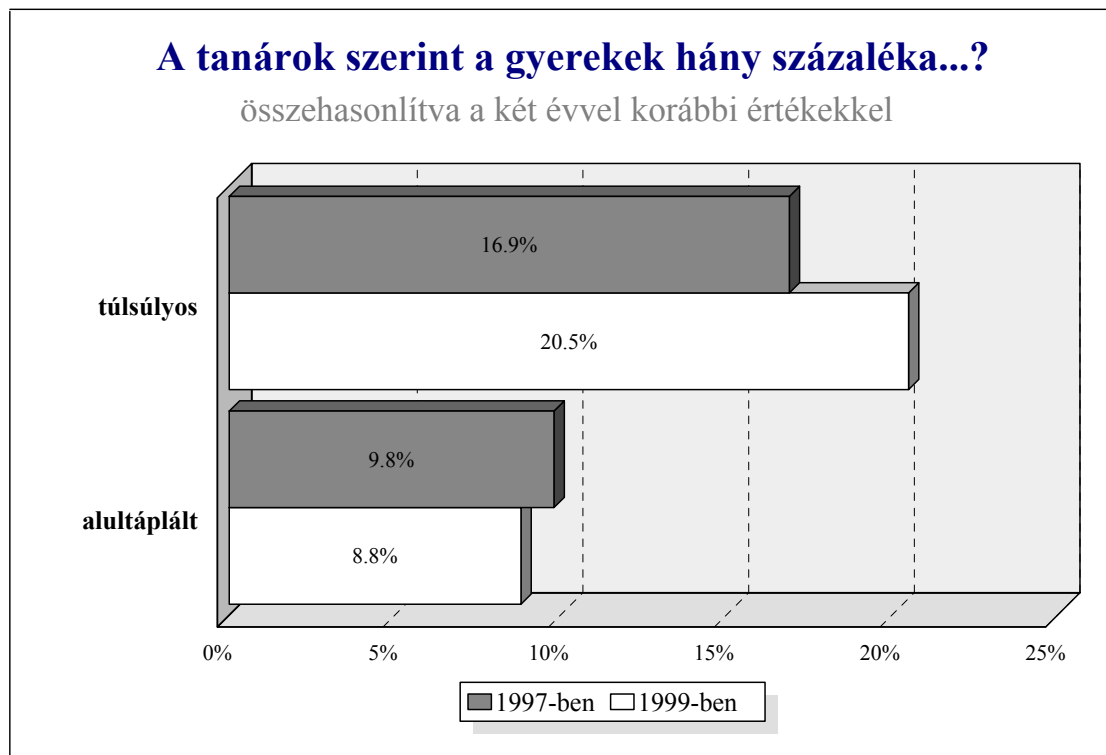


van néha van nincs



## 2.2. HOGY LÁTJÁK A TANÁROK A GYEREKEK TÁPLÁLKOZÁSÁT?

A tanárok szerint a gyerekek egyötöde túlsúlyos, ami magasabb érték, mint a két évvel korábbi. Az alultáplált diákok aránya viszont úgy tűnik, némileg csökkent.

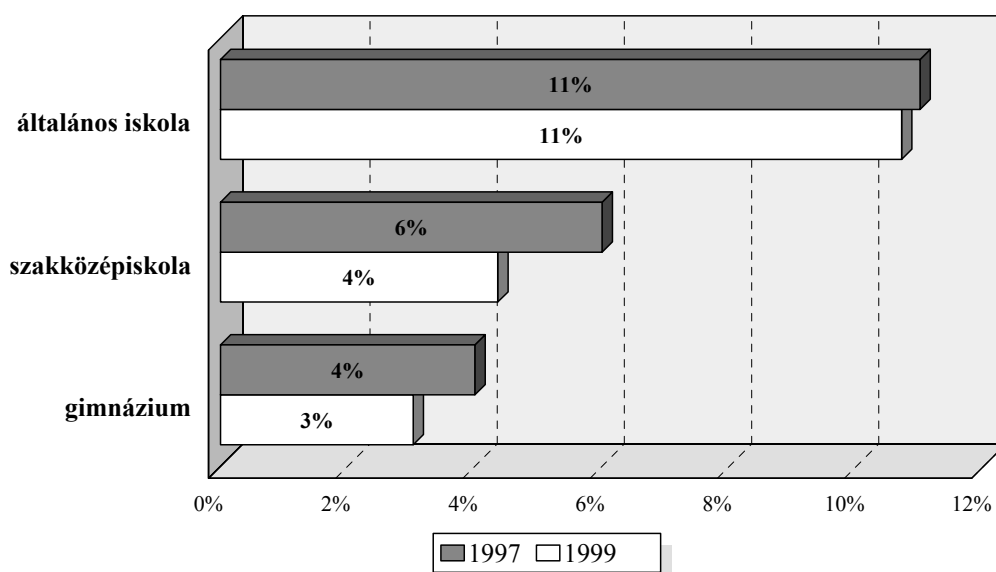


A túlsúlyos gyerekek aránya hasonló mind az egyes iskolatípusokban, mind régióként, illetve településtípusonként. Az alultápláltságban viszont különbségek tapasztalhatók iskola- és településtípus szerint. Hasonlóan a két évvel ezelőtti tapasztalatokhoz, a legnagyobb arányban az általános iskolások (11 %) alultápláltak a tanárok szerint, míg a szakközépiskolásoknál és a gimnazistáknál ez az arány jóval alacsonyabb (mindössze 3-4 százalék). A korábbi adatokhoz képest a középiskolákban csökkent az alultáplált gyerekek aránya.

Minél kisebb egy település, úgy tűnik, annál nagyobb arányú a gyerekek alultápláltsága. A fővárosban a legkisebb ennek mértéke (6 %), a községekben pedig a legnagyobb (10 %). Változás a két évvel ezelőtti állapothoz képest leginkább Budapesten következett be, ahol 4 százalékkal csökkent az alultáplált diákok aránya.

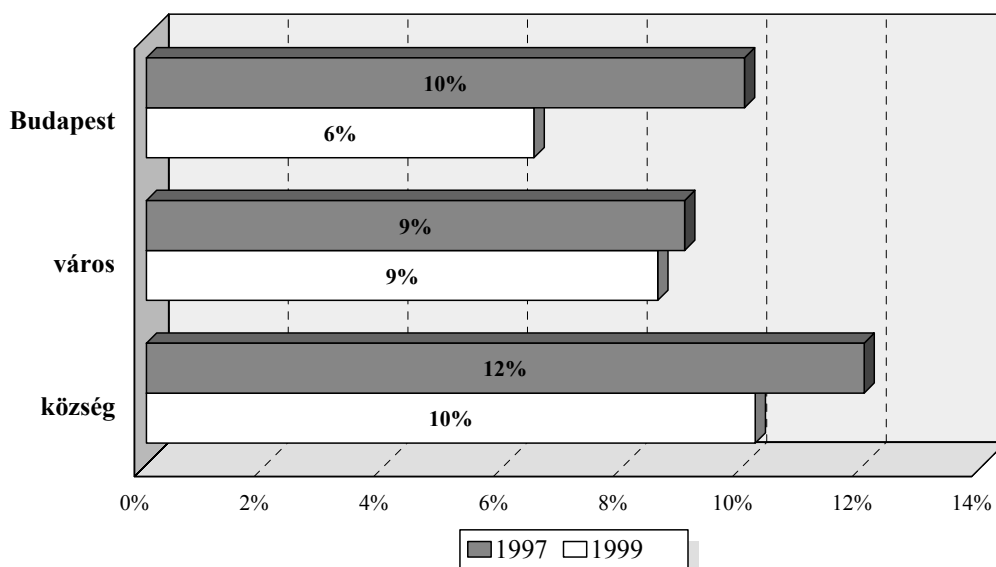
### A tanárok szerint a gyerekek hány százaléka alultáplált?

a különböző típusú iskolákban

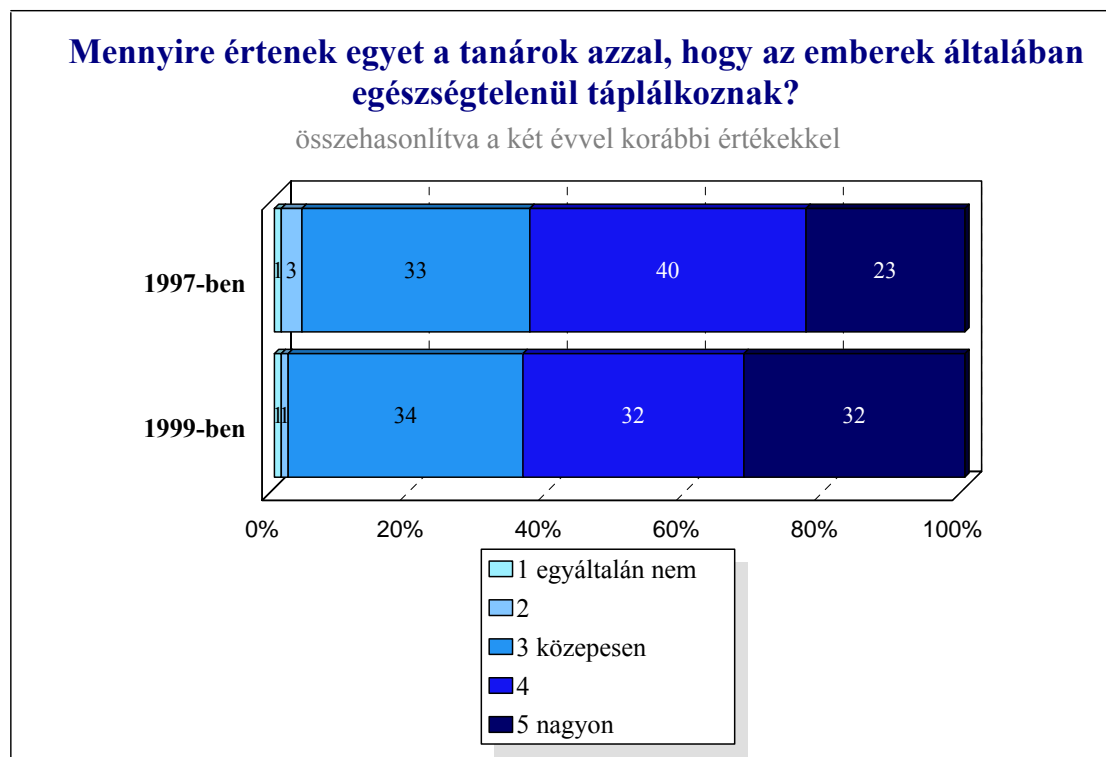


### A tanárok szerint a gyerekek hány százaléka alultáplált?

a különböző típusú településeken



A tanárok meglehetősen pesszimistán látják az emberek táplálkozási szokásait. Többségük egyetért azzal, hogy általában egészségtelenül táplálkoznak. Két év alatt 9 százalékkal növekedett a helyzetet leginkább súlyosnak látók aránya.

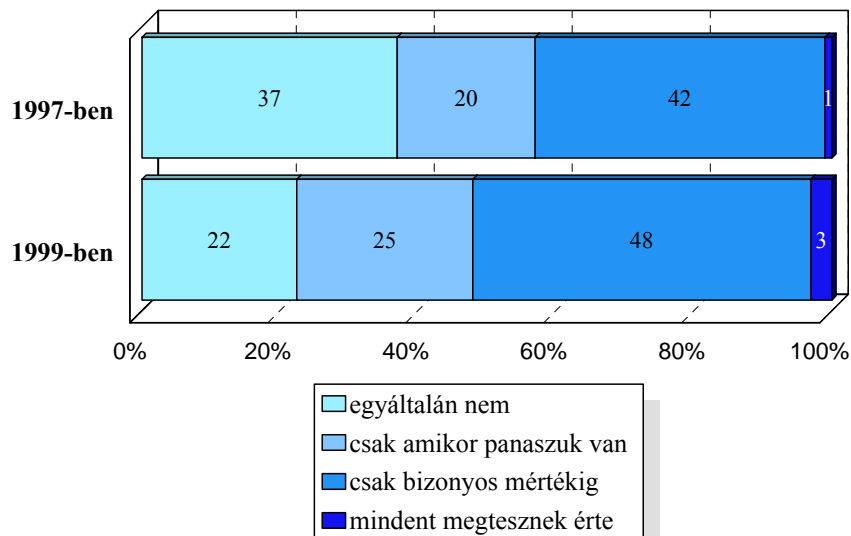


Amikor azonban a gyerekek táplálkozási szokásairól kérdeztük őket, valamivel pozitívabb véleményeket kaptunk. A tanárok szerint diákjaik nagy része legalább valamennyire odafigyel az egészséges táplálkozásra, és ezen a téren jelentős javulás látszik a két évvel korábbi eredményekhez viszonyítva. Igaz, hogy még mindig nagyon kevesen mondták, hogy a gyerekek mindent megtesznek azért, hogy helyesen táplálkozzanak (3 %), viszont 48 % szerint bizonyos mértékig odafigyelnek erre a diákok. A leginkább pozitív véleménye a gimnáziumi tanároknak és az Észak-kelet magyarországiaknak van, bár a Dél-dunántúli tanároknak például 12 százaléka állította, hogy diákjaik mindent megtesznek az egészséges táplálkozásért. Két éve még a tanárok 37 százaléka mondta azt, hogy diákjai egyáltalán nem figyelnek a táplálkozásukra, míg most ez az arány csak 22 %.

Azt a kérdést is feltettük a tanároknak, hogy tapasztalataik szerint a szülők mennyire figyelnek gyerekük helyes táplálkozására. Itt sokkal kedvezőbb képet kaptunk: 4 százaléuk mondta azt, hogy a szülők mindent megtesznek ennek érdekében, és 65 % szerint bizonyos mértékig odafigyelnek. Ez szintén mutat némi javulást a korábbi felméréshez képest.

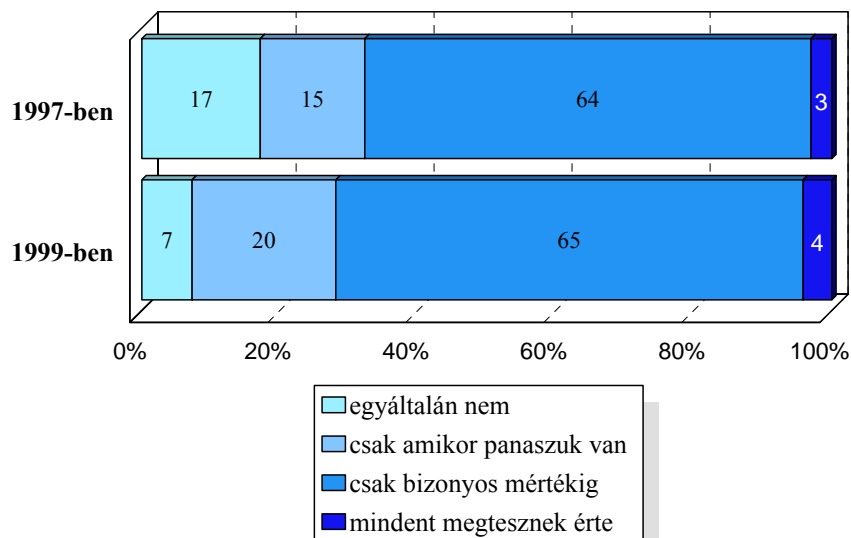
### Mennyire figyelnek a diákok a helyes táplálkozás szabályaira tanárok szerint?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



### Mennyi figyelmet fordítanak a szülők a gyerekek helyes táplálkozására a tanárok szerint?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



Kíváncsiak voltunk, mennyire érzik saját felelősségüknek a tanárok diákjaik egészséges táplálkozását. Ennek kiderítésére táplálkozással kapcsolatos kijelentéseket olvastunk fel nekik, és megkértük őket, osztályozzák azokat egytől ötig aszerint, mennyire értenek velük egyet.

Azzal, hogy a helyes táplálkozás csak az anyagiakon múlik, kevésbé értettek egyet, míg az iskola és a tanárok felelősségét hangsúlyozó állítás az átlagnál némileg jobb osztályzatot kapott. A saját felelősségüket a diákok helyes táplálkozásában azonban még mindig kisebbnek érzik a tanárok, mint az iskoláét teljes egészében.

<b><i>Mennyire ért egyet az alábbi kijelentésekkel? (átlagos értékek egy 1-5-ig terjedő skálán)</i></b>		
	<b>1997</b>	<b>1999</b>
A tanárnak nagy szerepe van abban, hogy a diákok korszerűbben táplálkozzanak.	3.21	3.27
Az iskolának is szerepe van abban, hogy a diákok korszerűen táplálkozzanak.	3.77	3.84
A diákok korszerű táplálkozása csak az anyagiakon múlik.	2.74	2.92

### 2.3. HOGY LÁTJÁK AZ ORVOSOK AZ EMBEREK TÁPLÁLKOZÁSÁT?

Az orvosok azt állítják, hogy betegeik átlagosan 36 százaléka túlsúlyos. Észak-Dunántúlon a legmagasabb ez a becsült arány: 40 százalék. A legtöbbjüknek (67 %) vannak alultáplált pácienseik, Észak-kelet Magyarországon ezek aránya átlagon felüli (75 %).

Az orvosok többsége (52 %) úgy látja, hogy az emberek az utóbbi egy-két évben változtattak táplálkozási szokásaikon. Különösen az Észak-dunántúli régióban számoltak be nagy arányban (62 %) ilyenfajta változásról, míg a Dunántúl déli részén ezzel ellentétes a helyzet (41 % szerint változott az emberek táplálkozása).

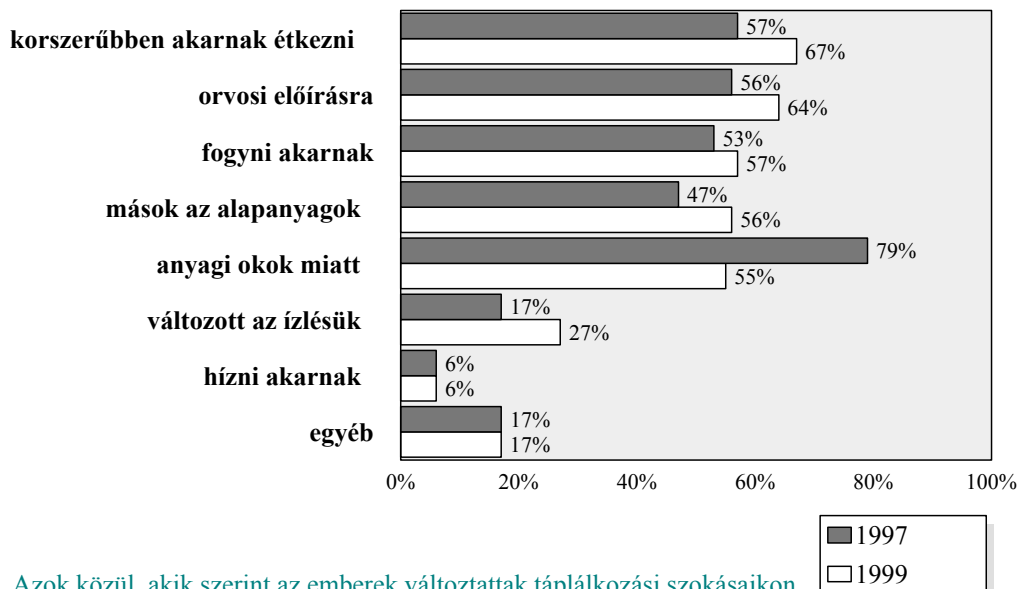


Azokat az orvosokat, akik szerint történtek változások a táplálkozási szokásainkban, megkérdeztük, mit gondolnak, minek tulajdoníthatók ezek a változások. A legtöbbjük szerint (67 %) az emberek egyszerűen csak korszerűbben akarnak étkezni, de majdnem ennyien tulajdonítják ezt a saját hatásuknak, vagyis az orvosok által előírt diétáknak. Az anyagi okok, melyekre való hivatkozás dominált két évvel ezelőtt, most nem játszanak jelentős szerepet. Az emberek ízlésének megváltozását viszont többen említik, mint korábban.

Megkérdeztük, mennyivel tartják korszerűbbnek vagy korszerűtlenebbnek ma a táplálkozási szokásokat az öt évvel korábbi helyzethez képest. Az orvosok legtöbbször (62 %) legalábbis valamivel korszerűbbnek ítéli a mai táplálkozást, és csak 10 százalékuk szerint történt visszaesés e téren. Két évvel korábban ugyanerre a kérdésre 18 százalék válaszolta, hogy rosszabb a helyzet, mint 5 évvel ezelőtt volt.

## Miért változtattak az emberek táplálkozási szokásaikon?

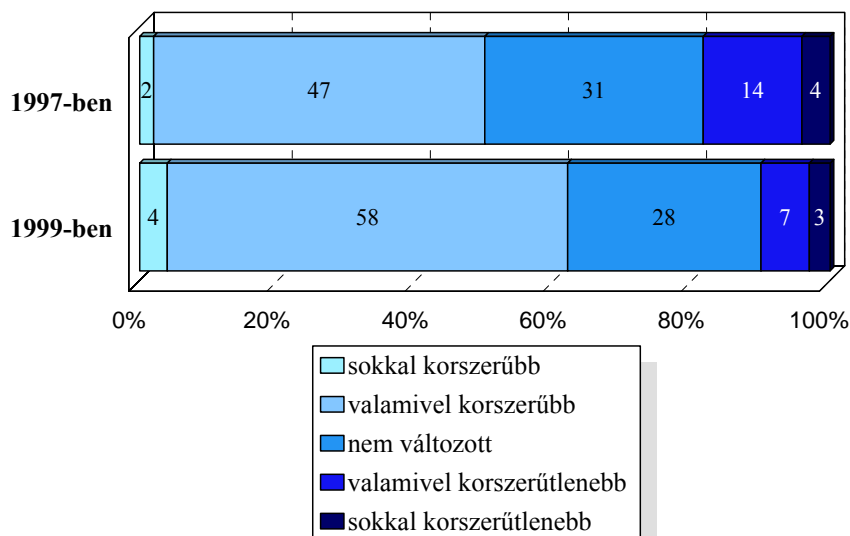
összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



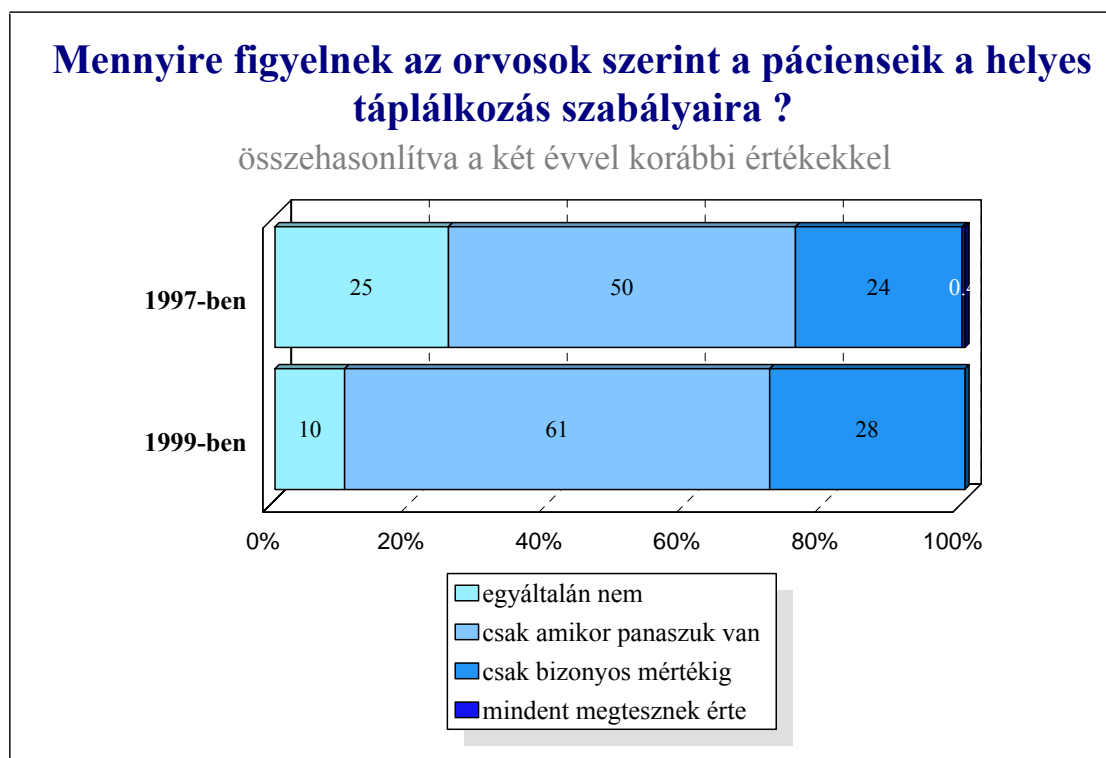
Azok közül, akik szerint az emberek változtattak táplálkozási szokásaikon

## Korszerűbbnek tartják-e az orvosok az emberek táplálkozását az 5 évvel ezelőttihez képest ?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



Az orvosoknak is feltettünk egy hasonló kérdést, mint a tanároknak a diákjaikra vonatkozóan, hogy hogyan látják, a pácienseik mennyire figyelnek a helyes táplálkozás szabályaira. Az orvosok sokkal kedvezőtlenebbül ítélik meg az embereket, mint a tanárok a diákjaikat, ami valószínűleg azért van így, mert többnyire csak azokkal találkoznak, akiknek valamilyen egészségi problémáik vannak. Mindenesetre 1999-ben egy orvos sem mondta, hogy páciensei mindent megtesznek azért, hogy helyesen táplálkozzanak, és két évvel korábban is csak 0.4 százalékuk állította ezt. Pozitív változás viszont, hogy akik szerint egyáltalán nem figyelnek az emberek a helyes táplálkozásra, azok aránya 15 százalékkal csökkent két év alatt.

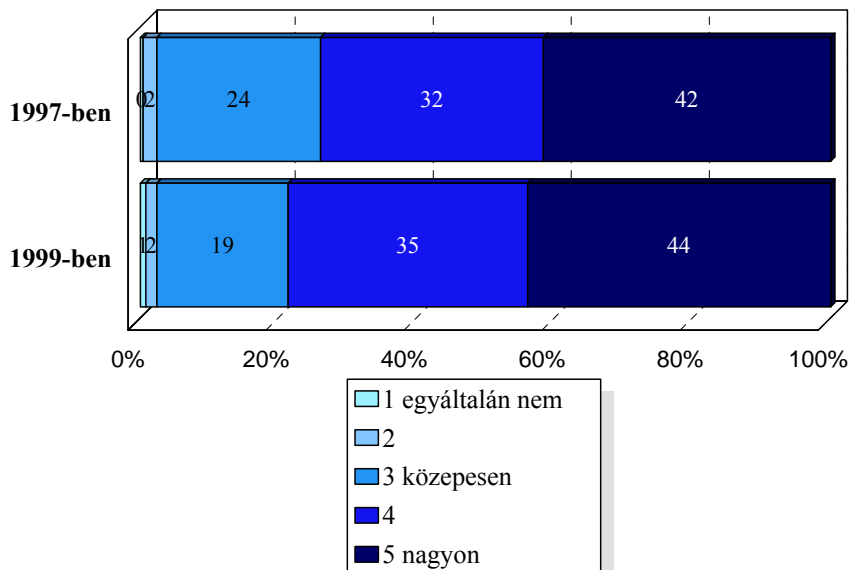


Az orvosok többsége egyetért azzal, hogy az emberek általában egészségtelenül táplálkoznak. Ebben nagy szerepet tulajdonítanak a nehéz, zsíros húsok fogyasztásának, a kevés zöldségnek és a sok zsír használatának.



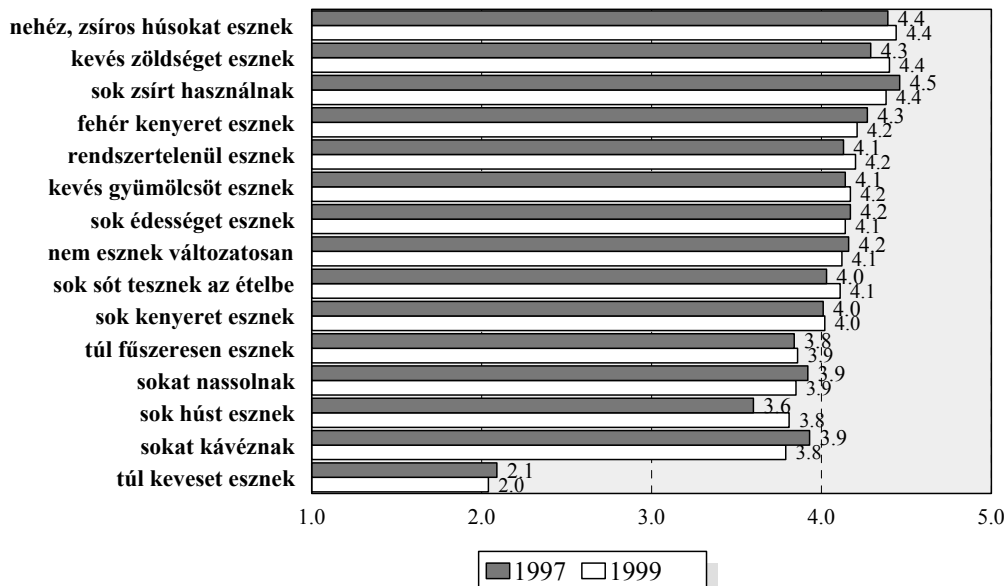
### Mennyire értenek egyet az orvosok azzal, hogy az emberek általában egészségtelenül táplálkoznak?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



### Mennyire játszanak szerepet az alábbi tényezők az emberek egészségtelen táplálkozásában?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel

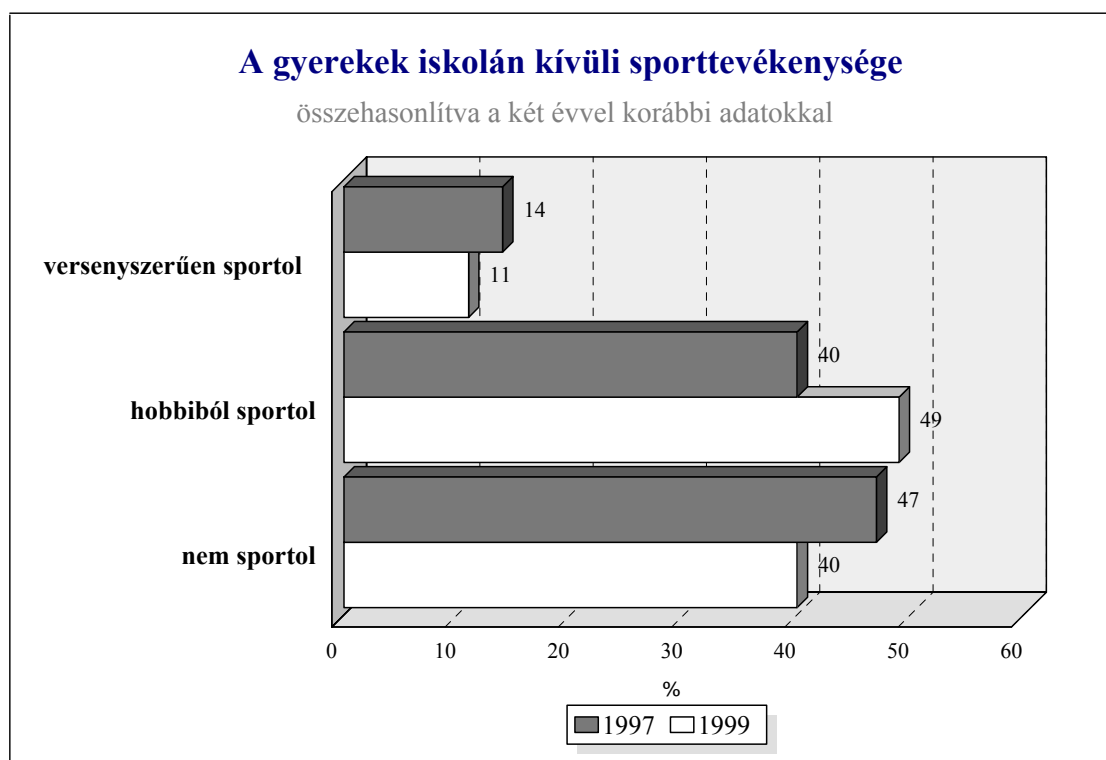


### 3. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

#### 3.1. TESTMOZGÁS

##### 3.1.1. A gyerekek testmozgása

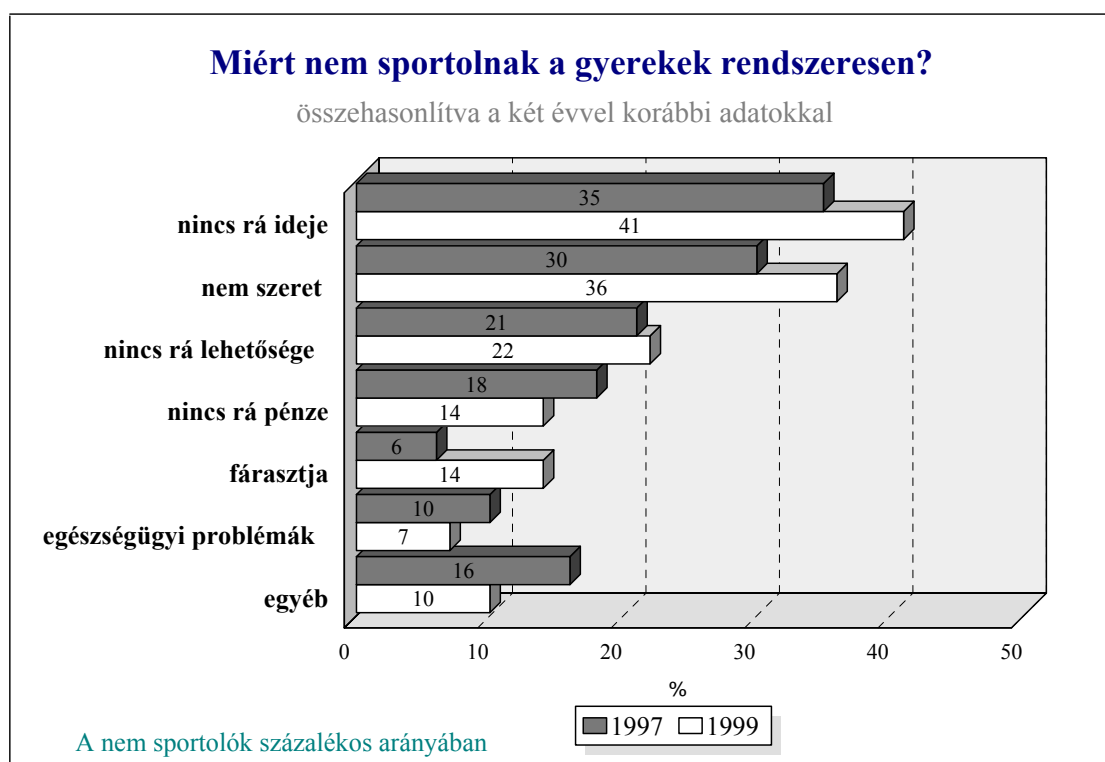
A gyerekek 60 százaléka az iskolai testnevelés órákon kívül is sportol, ami hét százalékkal magasabb, mint a két évvel korábban. Igaz, hogy a versenyszerűen sportolók aránya kissé mérséklődött, viszont a hobbiból sportolóké jóval megemelkedett. Ez pozitív attitűdbeli változást mutat: többen mozognak ma egyszerűen a sport szeretete miatt, vagy hogy jó kondícióban maradjanak, mint versenyszellemből.



A versenyszerű sportolás nagymértékben jellemző a diplomás szülők gyerekeire: közülük 28 százalék üzi ezt a tevékenységet. Úgy tűnik, minél nagyobb városban él egy gyerek, annál több lehetősége van versenyszerű sportolásra, ugyanis a fővárosban a gyerekek 17 százaléka, míg a községekben mindössze 8 százalékuk sportol versenyszerűen. Mindez nem azt jelenti, hogy a falun élőknek kevésbé lenne fontos a mozgás, mivel a hobbiból sportolók arányában nincsenek ilyen különbségek településtípusonként. Hogy egy gyerek sportol-e iskolán kívül vagy sem, az leginkább a szülők társadalmi státuszától függ. A magasabb iskolai végzettségű és magasabb

jövedelmű szülők gyerekei közül többen sportolnak, mint az alacsonyabb társadalmi státuszú családokban élők.

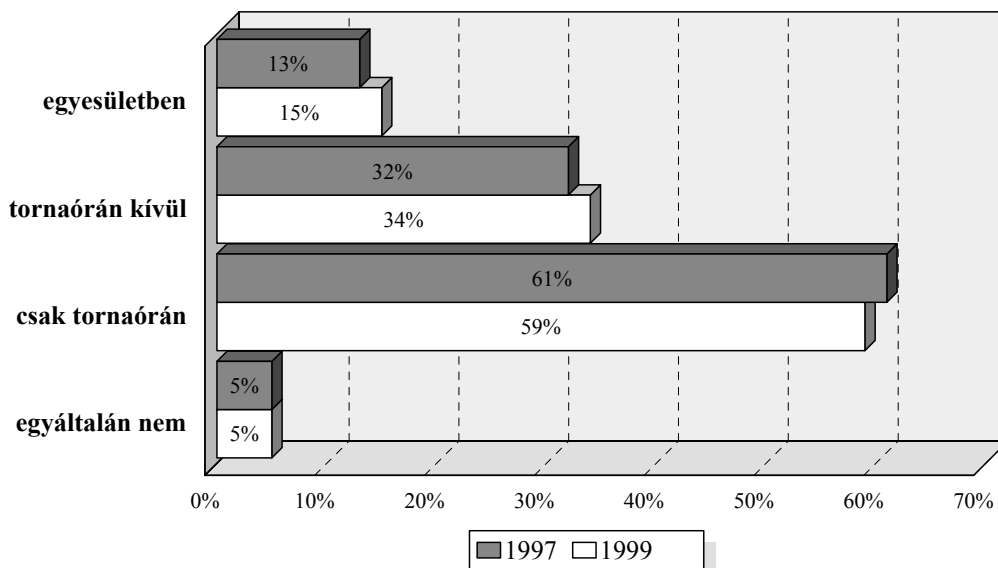
Bár a gyerekek sportolásában az adatok szerint közrejátszik jó néhány rajtuk kívülálló tényező (városban vagy falun élnek, szüleik társadalmi státusza), többségük ezt mégis belső okokkal magyarázta. Legtöbben arra hivatkoztak, hogy nincs idejük (41 %), főleg az Észak-kelet magyarországiak és a diplomások gyerekei. Majdnem ennyien mondták, hogy nem szeretnek mozogni (36 %), leginkább a Dunántúl északi részén és a szakmunkások gyerekei. 22 százalékuk indokolta a sportolás hiányát azzal, hogy nincs rá lehetősége, többségében falusiak és szegények. Pénzhiányra ebben az évben kevesebben (14 %) hivatkoztak, mint két évvel korábban, de a fővárosiakra ez nagymértékben jellemző volt (38 %). Úgy látszik a budapesti gyerekek jóval nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az anyagiaknak, mint a vidékiek.



A tanárok rosszabbnak ítélik meg a helyzetet a gyerekek sportolását illetően: átlagosan 59 százalékra becsülik azok arányát, akik csak tornaórán mozognak, és 5 százalékra azokat, akik egyáltalán nem sportolnak. Az egyesületben sportoló diákok arányát kissé nagyobbak gondolják, mint amit a diákok válaszai alapján láttunk, viszont a kedvtelésből sportolókat mélyen alábecsülik. A pedagógusok többsége közepesen elegendőnek tartja a gyerekek testmozgását, és ebben a kérdésben javuló tendencia látszik a két évvel korábbiakhoz képest.

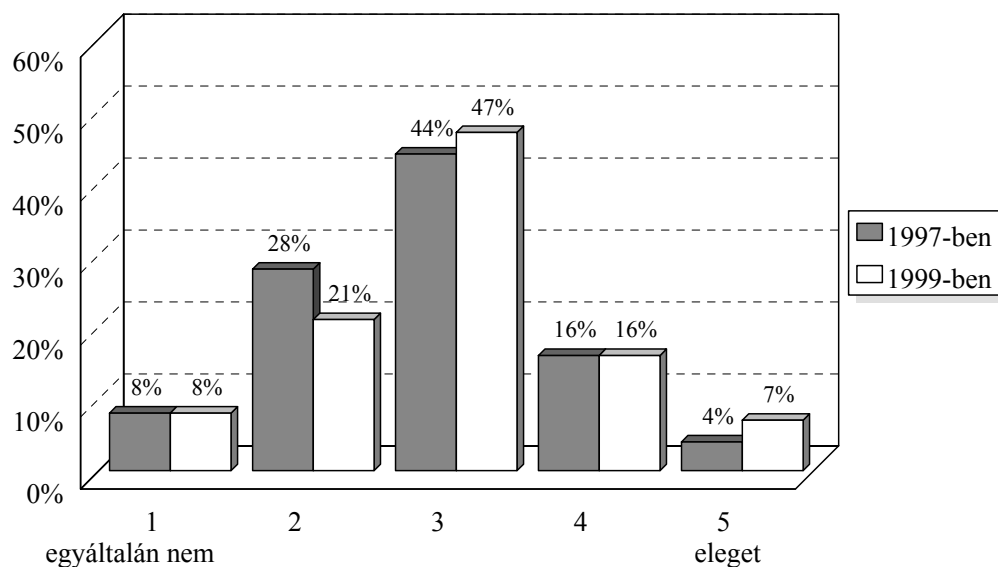
### A tanárok szerint a gyerekek hány százaléka sportol...?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



### Eleget sportolnak-e a diákok a tanárok szerint?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



A tanárok szerint a gyerekek sportolása nagymértékben belső igényeiktől függ. Majdnem mindegyikük teljesen egyetértett abban, hogy ha valaki sportolni akar, az megtalálhatja a lehetőséget erre. A szülők szerepét is jelentősnek ítélték: többségük szerint a szülők nem figyelnek oda gyerekük testmozgására, és általában nem érzik, hogy mindent megtennének azért, hogy gyerekük egészségesen éljen. A tanárok felelőségének mértékét közepesnek tartják, azt viszont inkább tagadják, hogy az iskolai leterheltség miatt lenne kevesebb idejük a diákoknak a sportolásra. Inkább egyetértenek azzal, hogy a diákok lustaságból nem fordítanak kellő energiát a testmozgásra. Bár nem tartják fontosabbnak általában a diákok szaktárgyi előmenetelét a sportolásuknál, mégsem szeretnék, ha több testnevelés órájuk lenne, mint egyéb (kivéve a tornatanárokat).

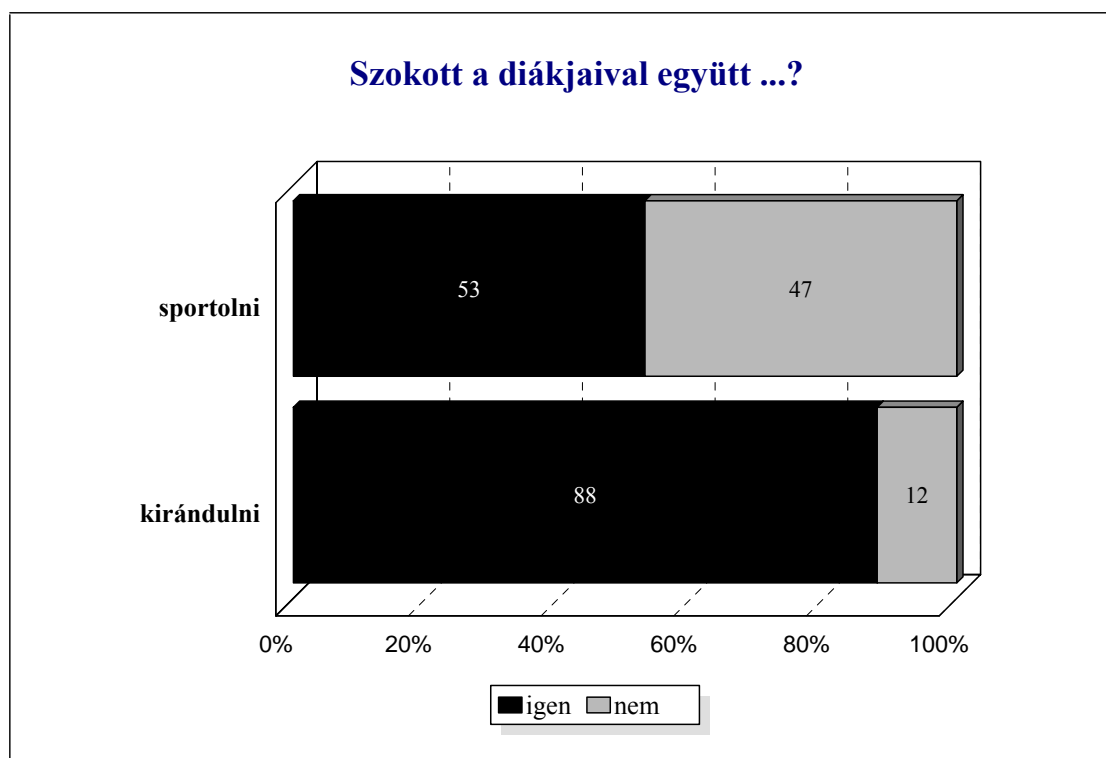
<b><i>Mennyire értenek egyet a tanárok az alábbi kijelentésekkel?</i></b> <i>(átlagos értékek egy 1-5-ig terjedő skálán)</i>		
	<b>1997</b>	<b>1999</b>
Mindenki, aki sportolni akar, megtalálhatja a lehetőséget erre.	4.44	4.23
A szülők nem figyelnek oda, hogy a gyerekeik eleget mozognak-e.	3.69	3.62
A diákok azért nem sportolnak eleget, mert lusták.	3.04	3.04
A tanár nem felelős azért, ha a diákjai egészségtelenül élnek.	3.14	3.02
A diákok szaktárgyi előmenetele sokkal fontosabb, mint a testnevelés órai teljesítményük.	3.00	2.95
A tanároknak nincs idejük törődni azzal, hogy a diákok szabadidejüket helyesen töltsék el.	3.01	2.86
A tantervben kevesebb szaktantárgy és több testnevelés óra kellene.	2.84	2.83
Manapság már nem lehet megfizetni a sportolási lehetőségeket és sportfelszereléseket.	2.72	2.83
A szülők mindent megtesznek azért, hogy gyerekeik egészségesebben éljenek, mint ők.	2.81	2.67
Az iskola annyira leterheli a diákokat, hogy nincs a mozgásra energiájuk szabadidejükben.	2.43	2.43

### **3.1.2. A tanárok és az orvosok viszonya a sporthoz**

Bár a tanárok saját felelősségüket általában kisebbnek tartják abban, hogy a diákjaik mennyire veszik komolyan a testmozgást, mégis közös programok révén hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyerekek megszeressék a sportot.

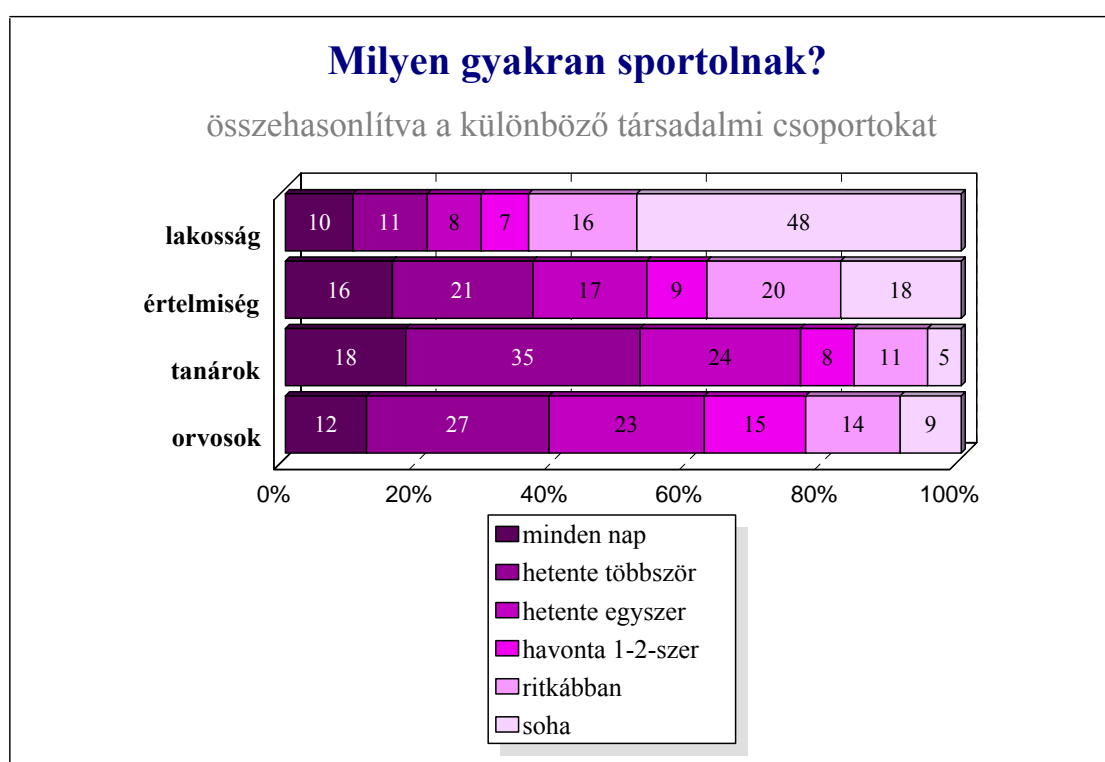
A tanárok több mint fele állította, hogy szokott együtt sportolni a diákjaival. A községekben és a Dunántúl északi részén ennél magasabb volt az arány.

A közös kirándulások ennél jóval gyakoribbak: a tanárok 88 százaléka számolt be erről, az osztályfőnökök között pedig ez az arány 95 %. Régiók szerint is eltéréseket tapasztaltunk: az ország északi vidékein sokkal több tanár kirándul a gyerekekkel, mint máshol. A Dél-Dunántúlon az átlagnál kevesebb pedagógus sportol, illetve kirándul a diákjaival.



Ha összehasonlítjuk azt, hogy a tanárok és az orvosok maguk mennyit sportolnak a lakosság egészével, illetve az értelmiségiek csoportjával, azt tapasztaljuk, hogy a lakossági arányoknál minden tekintetben, az értelmiségiekhez képest pedig bizonyos téren jobbak a mutatók ennél a két vizsgált csoportnál.

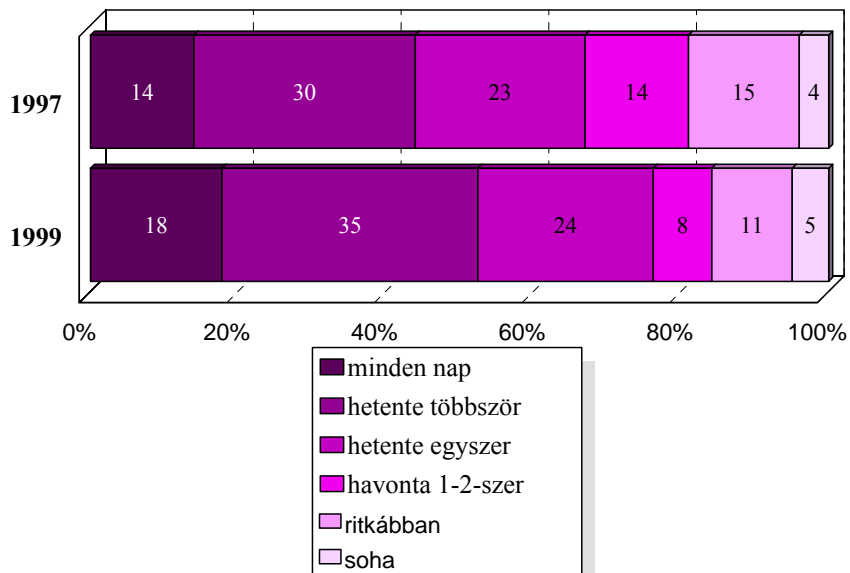
Míg a soha vagy csak nagyon ritkán sportolók aránya a lakosságon belül 64 %, és a diplomások között is 38 %, addig ez az arány a tanároknál csak 16, az orvosoknál pedig 21 százalékos. A legrendszeresebben sportolók aránya a tanároknál messze a legmagasabb: legalább hetente többször 53 százalékuk végez rendszeres testmozgást. Az orvosok között a leggyakrabban sportolók aránya nem különbözik jelentősen a diplomások csoportjától.



Mind a tanárok, mind az orvosok körében nőtt a rendszeresen sportolók aránya a két évvel ezelőtti adatokhoz viszonyítva. A hetente legalább egyszer testmozgást végzők tanárok aránya 67-ről 77 százalékra emelkedett, míg az orvosoknál az emelkedés mértéke kisebb: 57-ről 62 százalékra nőtt a legalább hetente sportolók aránya.

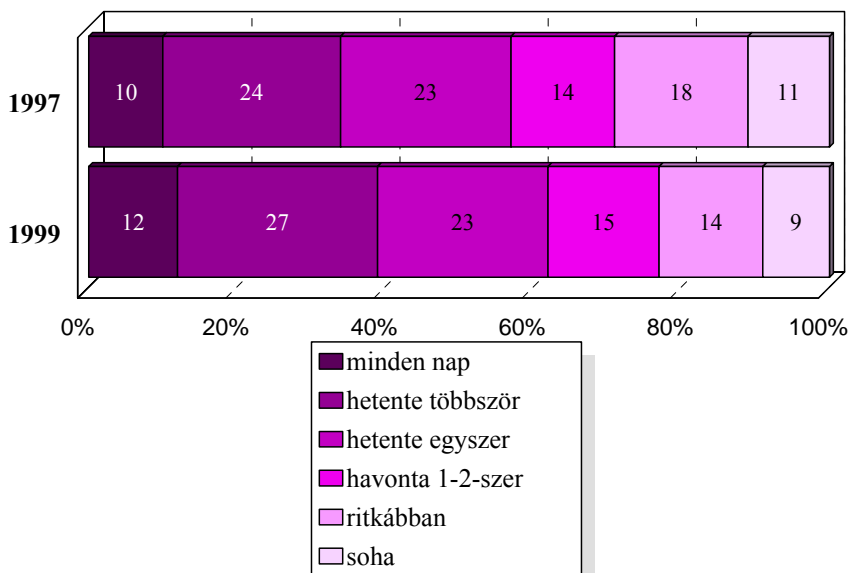
### Milyen gyakran sportolnak a tanárok?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



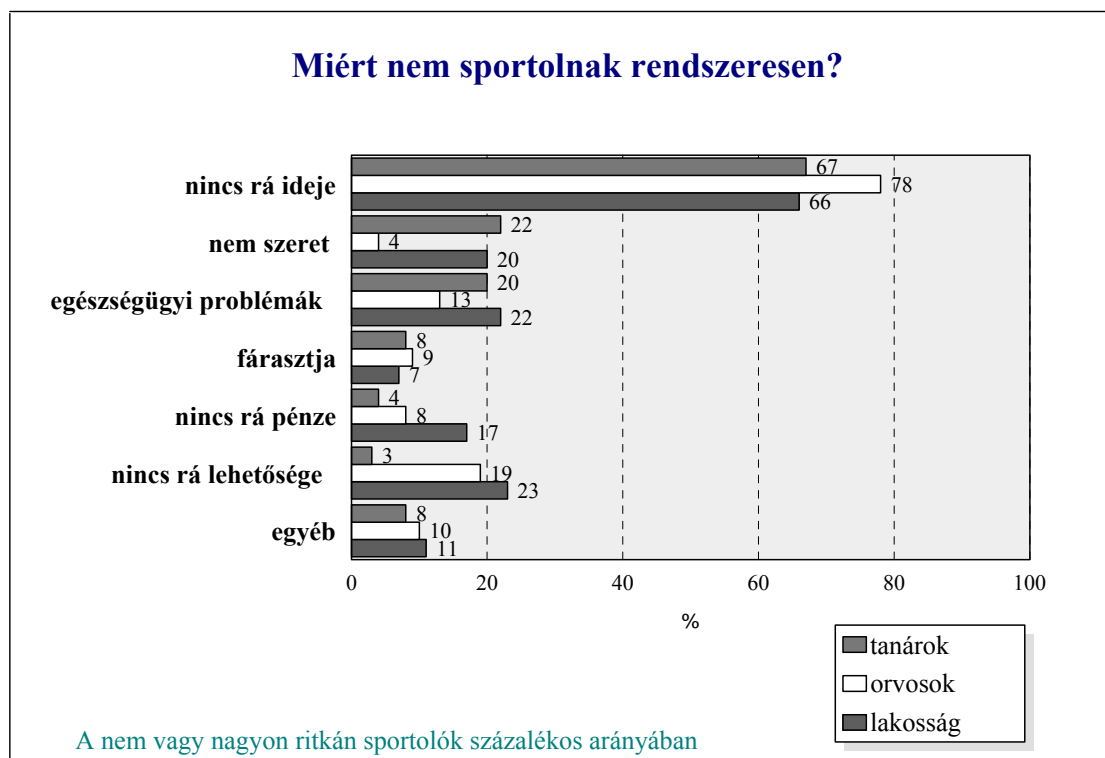
### Milyen gyakran sportolnak az orvosok?

összehasonlítva a két év adatait





Ha megkérdezzük a ritkán vagy egyáltalán nem sportolókat ennek okairól, szinte mindenki az időhiányra panaszkodik. Különösen sokan mondják ezt az orvosok közül. Míg az orvosoknál ezek után olyan indokok jönnek, hogy nincs a sportolásra lehetőségük, illetve egészségügyi problémáik miatt nem mozoghatnak, addig a tanárok fáradtságra és pénzhiányra hivatkoznak. Hogy nem szeretnének sportolni, az szinte alig jellemző az orvosokra és a tanárookra, a lakosságnak viszont majdnem egynegyede állította ezt.

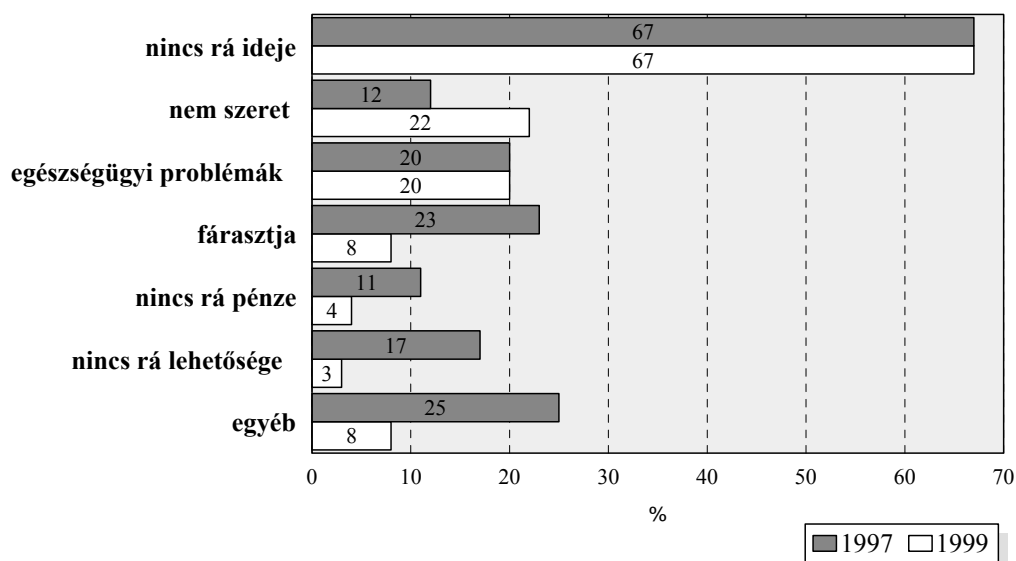


Változás a két évvel korábbiakhoz képest, hogy mind az orvosok, mind a tanárok közül kevesebben hivatkoznak fáradtságra. Csak a tanároknál bekövetkezett változás pedig az, hogy többen mondják azt, hogy nem szeretnek sportolni, és kevesebben, hogy nincs pénzüik, illetve lehetőségük a sportolásra.

A tanárookra és az orvosokra – e két jelentős véleményformáló csoportra – tehát az átlagosnál nagyobb mértékben jellemző, hogy figyelmet fordítanak a rendszeres testmozgásra, ami pozitív irányba mozdíthatja a gyerekek és a felnőttek sportolási hajlandóságát is.

### Miért nem sportolnak a tanárok rendszeresen?

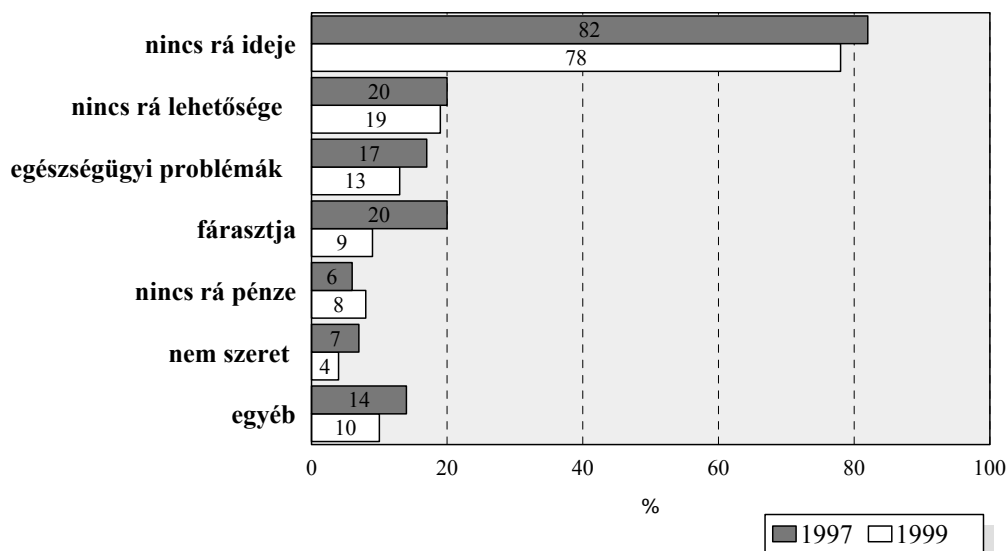
összehasonlítva a két évvel korábbi adatokkal



A nem vagy nagyon ritkán sportolók százalékos arányában

### Miért nem sportolnak az orvosok rendszeresen?

összehasonlítva a két évvel korábbi adatokkal



A nem vagy nagyon ritkán sportolók százalékos arányában

## 3.2. A TANÁROK ÉS AZ ORVOSOK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL

### 3.2.1. Milyenek látják az emberek egészségi állapotát?

Az orvosok szerint a különböző betegségekben szenvedő pácienseik aránya szinte semmi változást nem mutat a két évvel korábbiakhoz képest. Továbbra is nagyon sok a magas vérnyomású, a mozgásszervi- és koszorúér betegségben szenvedő egyén. A kábítószerfüggő páciensekről viszont kevesebben számoltak be, ami lehet az új drogtörvény következménye is.

A budapesti agglomerációban szinte minden betegségből többet észlelnek az orvosok, mint az ország egyéb területein.

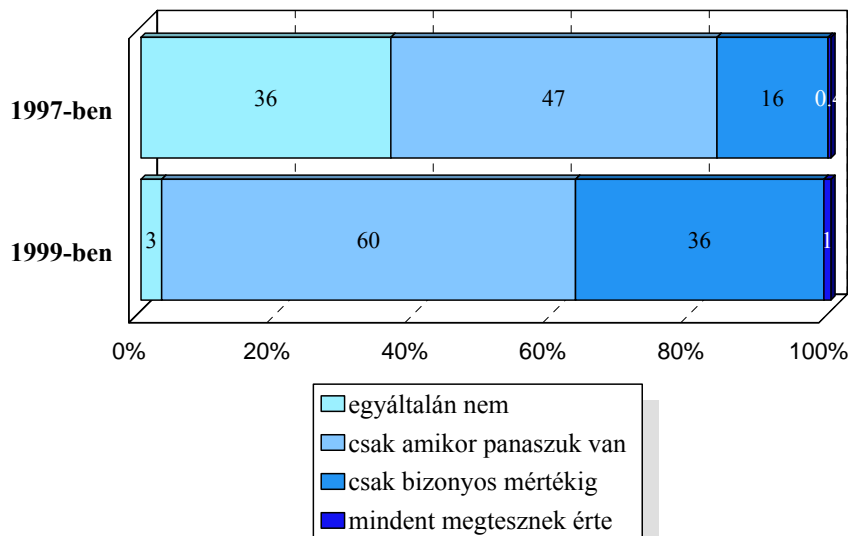


Elég pesszimistán látják az orvosok annak mértékét, hogy pácienseik mennyire figyelnek az egészségükre. Többségük szerint csak akkor veszik ezt komolyan, ha már baj van. Ennek ellenére sokat javult a megítélésük a két évvel ezelőttihez viszonyítva.

A tanárok is kedvezőbbnek látják diákjaik helyzetét, mint korábban, és az orvosok véleményével ellentétben úgy vélik, hogy a gyerekek kisebb-nagyobb mértékben, de törődnek egészségükkel, és még inkább figyelnek gyerekeik egészségére a szülők.

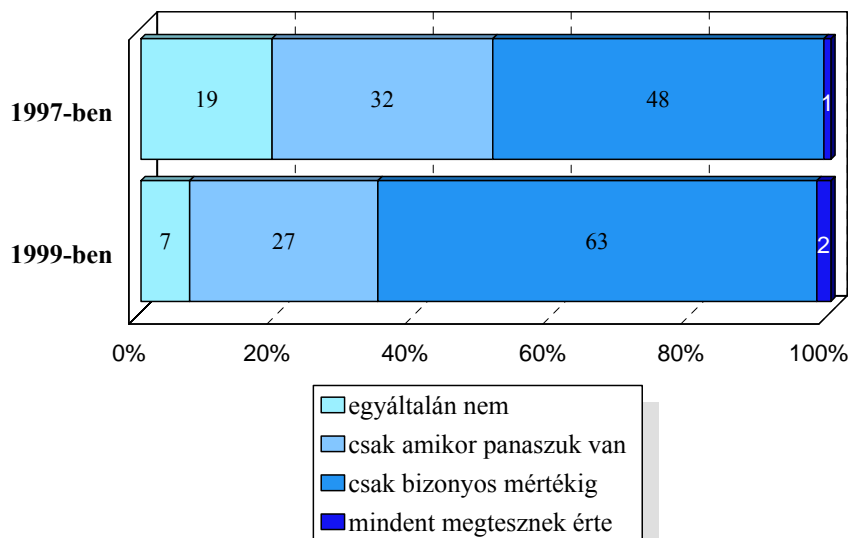
### Mennyire figyelnek az orvosok szerint a pácienseik az egészségükre ?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



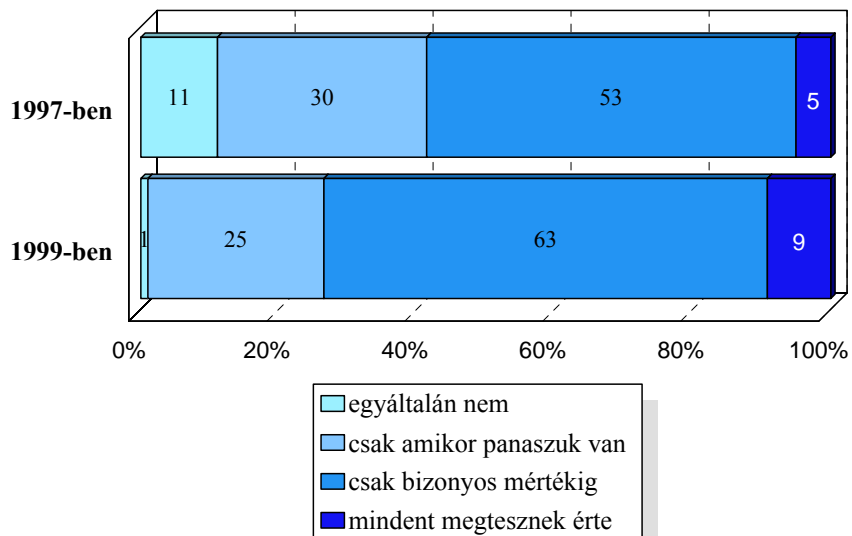
### Eleget foglalkoznak-e a diákok az egészségükkel tanárok szerint?

összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



## Elég figyelmet fordítanak-e a szülők a gyerekek egészségére a tanárok szerint?

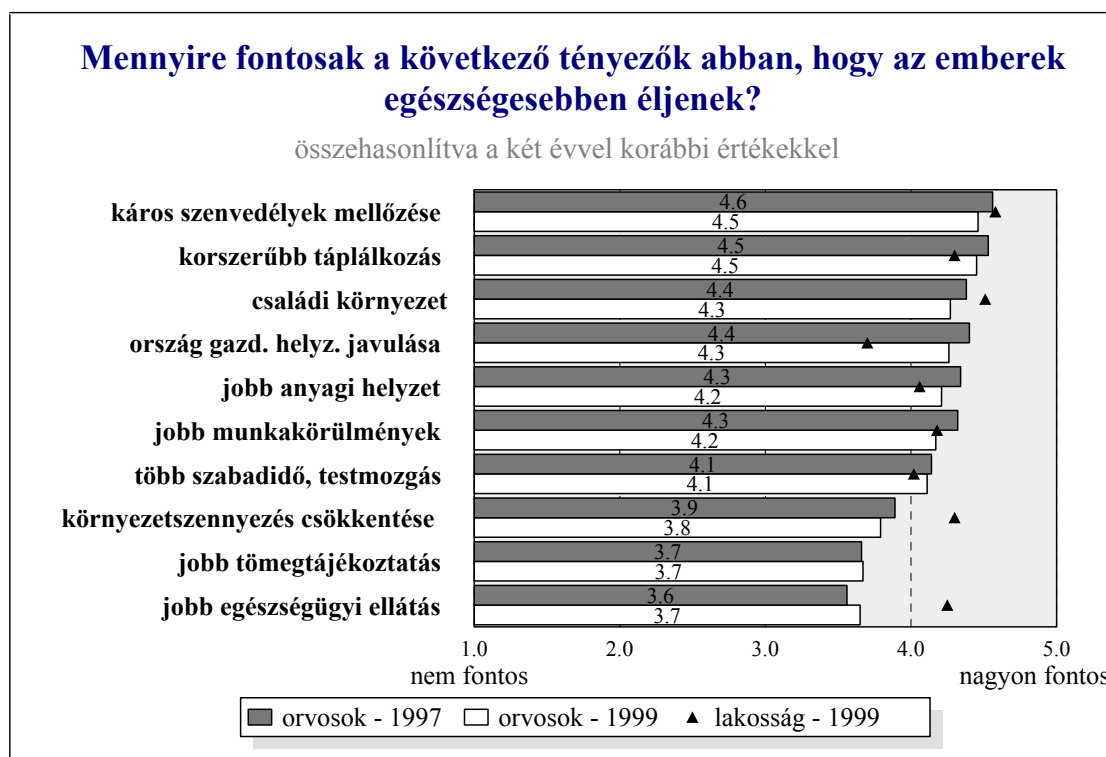
összehasonlítva a két évvel korábbi értékekkel



### 3.2.2. Az egészségtelen életmód okai az orvosok és a tanárok szerint

Az orvosok többsége úgy véli, hogy az egészségtelen életmód mögött leginkább az emberek helytelen viselkedései, szokásai állnak. Elsősorban a káros szenvedélyeket és a helytelen táplálkozást említik, melyek szerintük a legfontosabb tényezők a rossz egészségi állapotnak. Az egyéni felelősség után következik szerintük a család, majd az ország, valamint a munkahely felelőssége, és csak legutolsó sorban jön az egészségügyi ellátás színvonala.

A lakosság egyetért abban, hogy az egészségmegőrzés szempontjából legfontosabb a káros szenvedélyek mellőzése, viszont majdnem ilyen fontosnak tartják a kiegyensúlyozott családi környezetet is. Azt is sokan belátják, hogy táplálkozásuk korszerűbbé tételével maguk is tehetnek azért, hogy egészségesebben éljenek. A külső okok közül viszont legfontosabbnak tartják a környezetszennyezést és az egészségügyi ellátást – ellentétben az orvosokkal. Az ország gazdasági helyzete szerintük a legkevésbé felelős az emberek egészségi állapotáért.



A tanároknak is feltettünk egy hasonló kérdést: mely tényezők fontosak abban, hogy a szülők jobban odafigyeljenek gyerekeik egészségére. A felsorolt tényezők szinte ugyanazok voltak, mint az orvosok esetében, megtoldva néhány kimondottan iskolára vonatkozó faktorral.

Érdekes módon a tanárok az egészségesebb élet kulcsát külső tényezőkben keresik: úgy vélik, a jobb anyagi helyzet és az ország gazdasági helyzetének javulása oldhatná meg leginkább a problémákat. Mindemellett saját felelősségüket sem értékelik csekélynek.



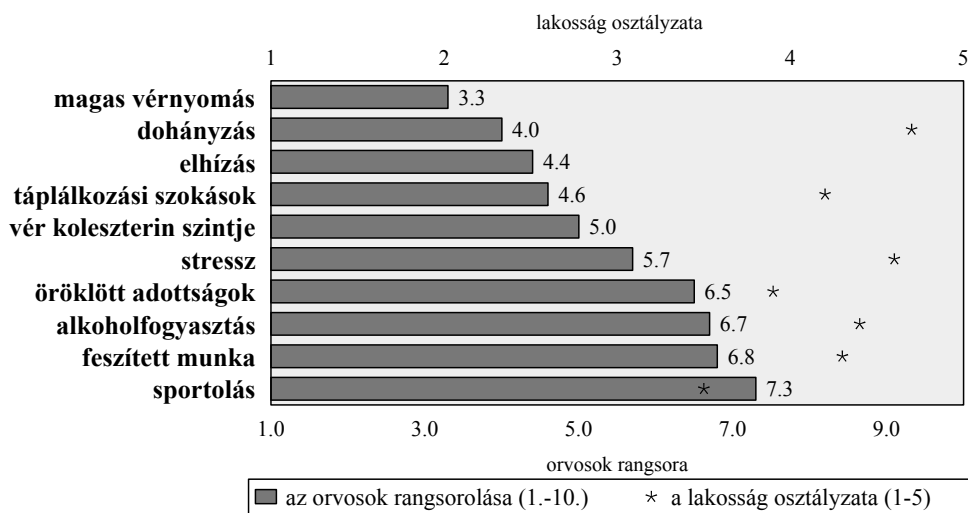
Mivel a Szívbarát Program hosszú távú szemléletformáló tevékenységével elsősorban a szív és érrendszeri betegségek arányát igyekszik csökkenteni, megkérdeztük a lakosságot és az orvosokat, hogy szerintük mely tényezők játszanak szerepet ezekben a betegségekben. Az orvosoknak rangsorolniuk kellett tíz állítást fontosságuk szerint, míg a lakossági mintának majdnem ugyanezen tényezőket kellett osztályozni 1-5-ig.

Az orvosok a magas vérnyomást jelölték meg első helyen, ezt követte a dohányzás és az elhízás. A lakosság szintén nagyon fontosnak tartja a dohányzás szerepét a szív és érrendszeri betegségek kialakulásában, de majdnem olyan lényeges számukra a stressz is. A sportolást sajnos mindkét csoport legutolsó helyen említette.

Végül megkérdeztük az orvosokat, szerintük e területek közül melyeken lenne legtöbb tennivalója az egészségügynek, hogy kevesebb legyen a szív és érrendszeri betegség. A rangsor eleje hasonló az előzőhöz, a végén azonban természetesen olyan tényezők szerepelnek, amelyekért az orvosok nem sokat tehetnek: öröklött adottságok, feszített munka, sportolás hiánya.

### A szív-és keringési rendszer betegségeiben mennyire játszanak szerepet a következő tényezők?

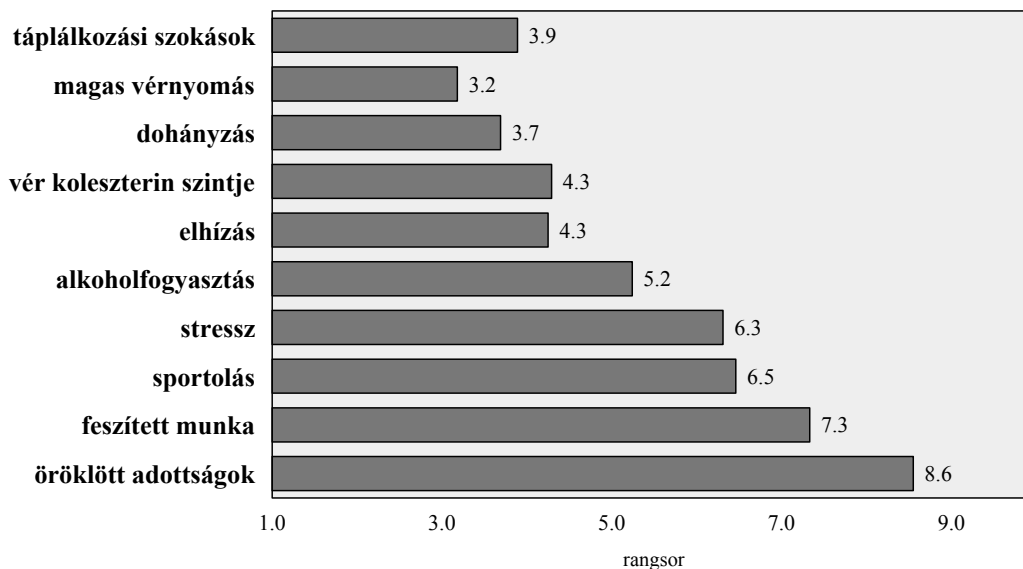
az orvosok rangsorolása és a lakosság osztályzatai (átlagok)



Az orvosoknál az 1. jelzi a legfontosabbat, a 10. a legkevésbé fontosat, a lakoságnál az 5 a legfontosabbat, az 1 a legkevésbé fontosat.

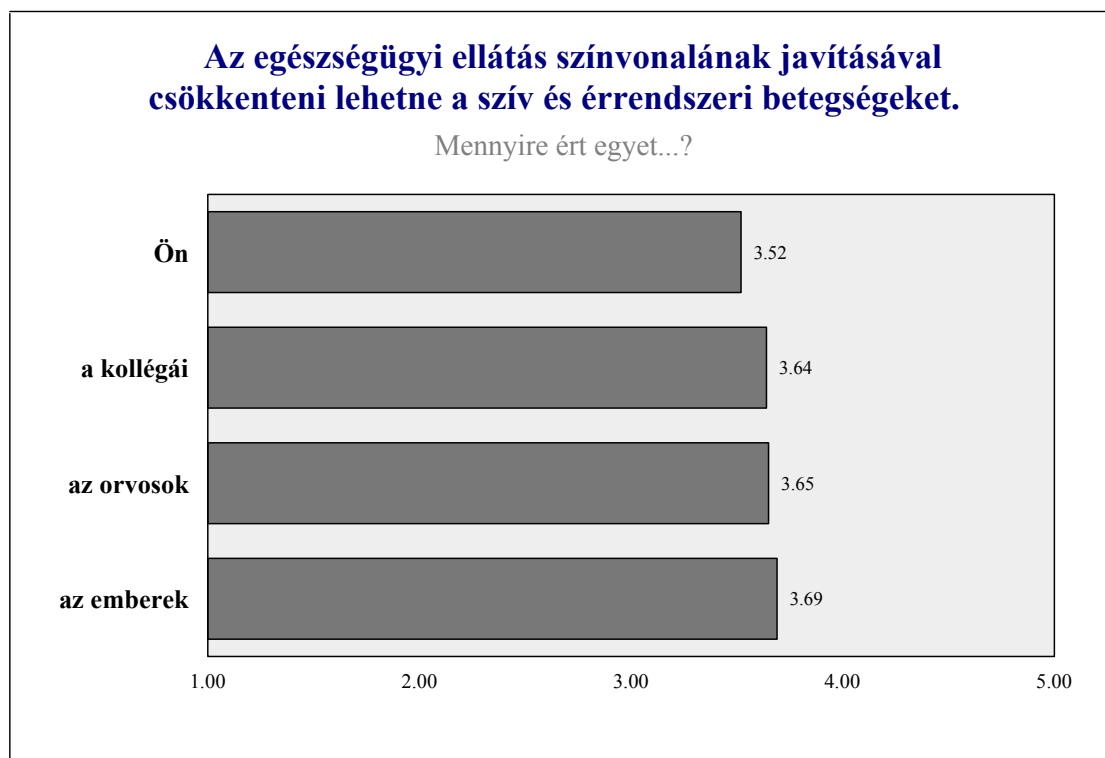
### Az egészségügynek mely területeken lenne a legtöbb tennivalója, hogy kevesebb legyen a szív-és érrendszeri megbetegedés?

az orvosok rangsorolása 1.-10.-ig (átlagok)

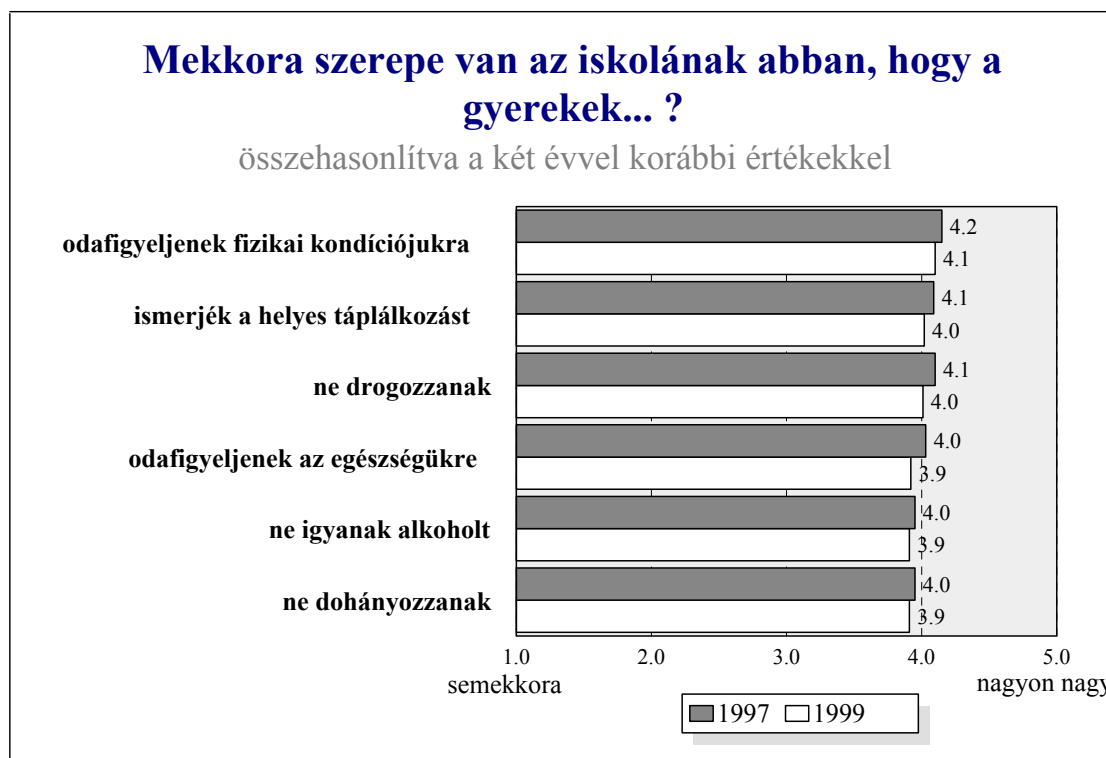




Megkérdeztük az orvosokat arról is, hogy mennyire értenek egyet ők, kollégáik, az orvosok és az emberek általában azzal, hogy az egészségügyi ellátás javításával jelentős mértékben csökkenteni lehetne a szív és érrendszeri betegségek gyakoriságát. Az egyetértés mértékét egy 1-5-ig terjedő skálán kellett elhelyezniük. Saját maguk átlagosan 3,5-ös osztályzatot adtak, és tőlük minél távolabbi csoportok esetén szerintük az egyetértés mértéke egyre inkább nő.



A tanárok egy ötfokú skálán átlagosan négyesre értékelték az iskola szerepét abban, hogy a diákok egészségesebben éljenek. Leginkább a gyerekek fizikai kondíciójában látnak esélyeket a változtatásra, de csaknem ekkora szerepük lehet megítélésük szerint abban is, hogy ismerjék a helyes táplálkozást, ne drogozzanak, odafigyeljenek egészségükre, ne igyanak alkoholt, valamint, hogy ne dohányozzanak.

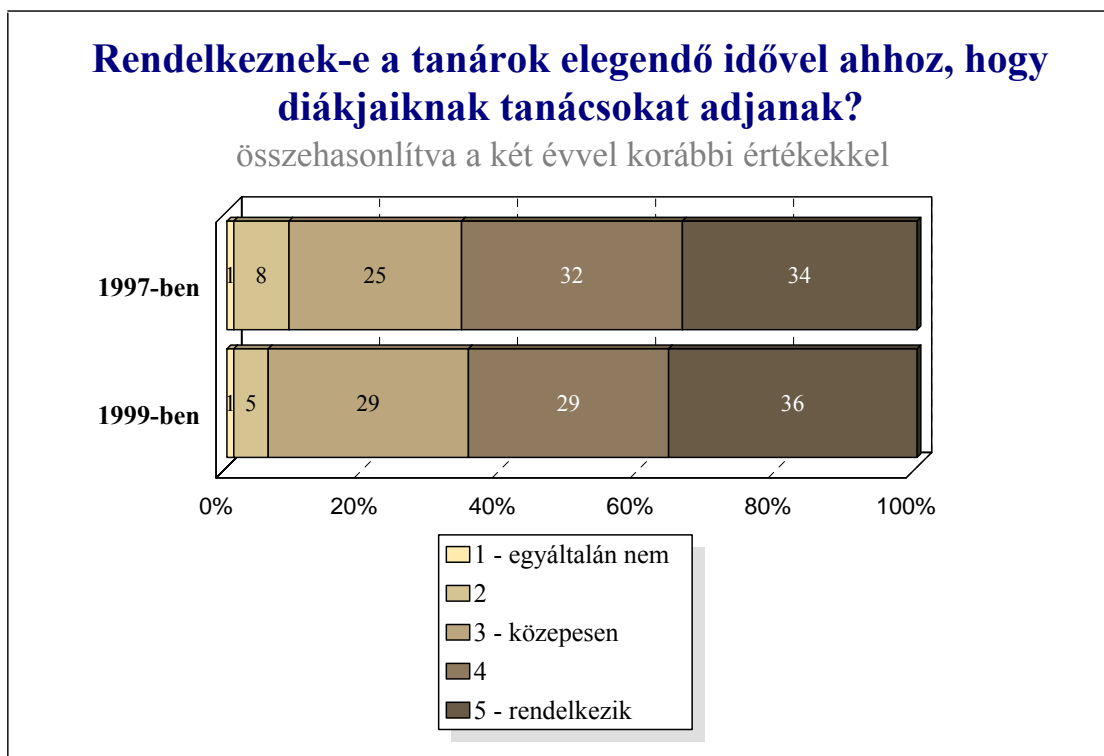
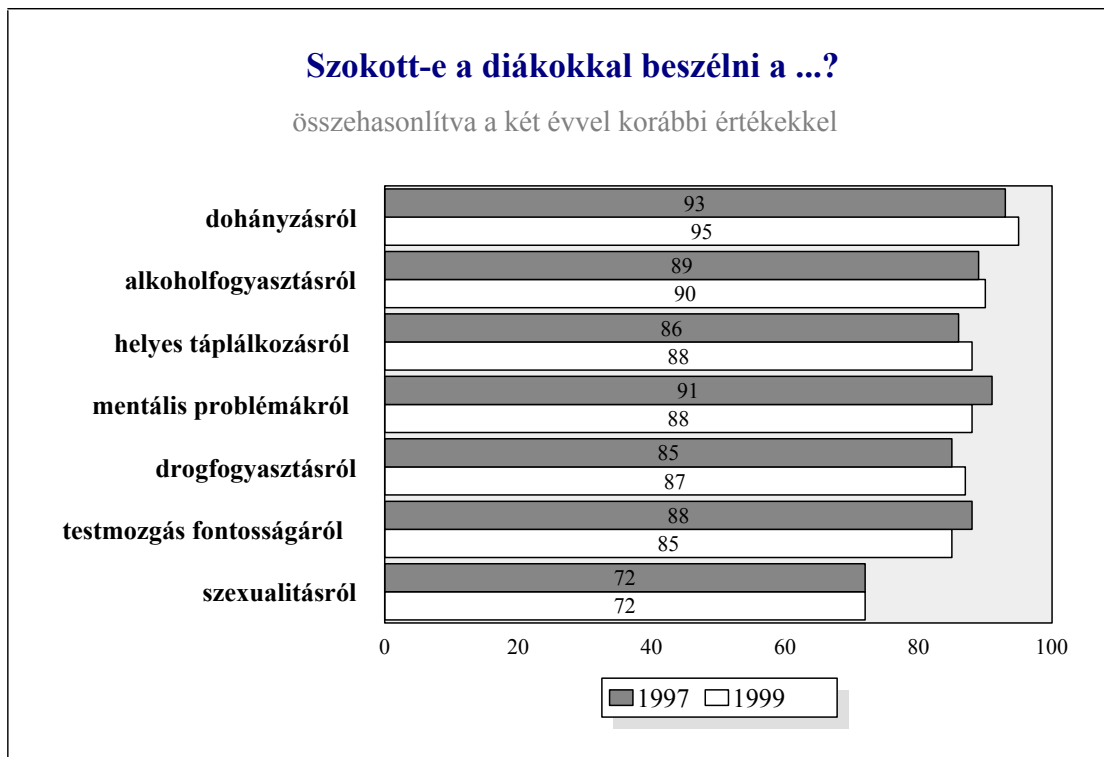


### 3.2.3. Mit tesznek az egészségért a tanárok és az orvosok?

A tanárok sokat javíthatnak diákjaik életmódján azzal is, hogy beszélnek velük bizonyos káros szokások következményeiről, illetve tanácsokat adhatnak abban, hogyan tehetik életüket egészségesebbé.

A pedagógusok szinte mindegyike (94 %) azt állította, hogy szokott ilyen életvitellel kapcsolatos tanácsot adni diákjainak. Nagyon sokan beszélgetnek a gyerekekkel a dohányzás és az alkohol káros hatásairól. A szexualitás még mindig kissé tabutémának számít, csak 72 százalékuk szokott beszélgetni róla a diákjaival, ami a valóságban feltehetően még alacsonyabb arányú.

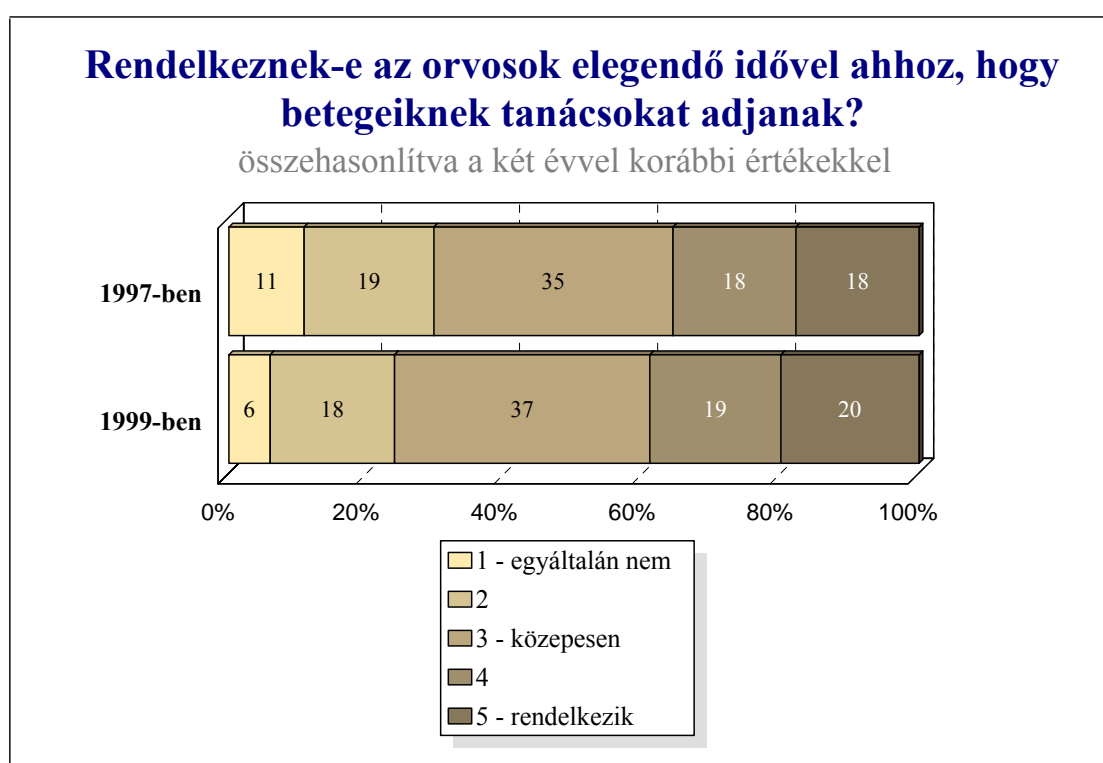
Megkérdeztük a tanárokat, mennyire rendelkeznek elegendő idővel az ilyen tanácsadásokhoz. Az eredmények azt mutatják, hogy leginkább van erre idejük. Valamivel még jobb is az arány, mint két évvel ezelőtt.



A tanárok többsége (59 %) eléggé felkészültnek érzi magát a tanácsadáshoz, és nem gondolja, hogy szüksége volna, hogy életviteli témákban továbbképezzék. Ugyanakkor jelentős azok aránya is, akik igényelnének továbbképzést életviteli témákban (41%). A Dunántúl északi részén érzik legkevésbé szükségét ilyen tanfolyamoknak, a déli részén pedig a leginkább.

Abban viszont szinte mindegyik tanár (94 %) egyetért, hogy egyes életviteli témákban szükség lenne olyan ismeretterjesztő anyagokra, amelyeket odaadhatnának a diákoknak.

Az orvosok 98 százaléka szintén azt állította, hogy szokott életviteli tanácsokat adni a betegeinek, bár kevesebb idejük van erre, mint a tanároknak.



Az orvosok többsége (56 %) sem érzi szükségét annak, hogy életviteli témákban tanfolyamokon továbbképezzék, de körükben is jelentős azok tábora is, akik szívesen részt vennének életviteli, táplálkozási témákkal foglalkozó képzéseken. Ismeretterjesztő anyagot, amit a betegeiknek odaadhatnának, túlnyomó többségük (95 %) igényelne.

Az orvosok szinte teljes mértékben egyetértenek abban, hogy a rendszeres orvosi ellenőrzés nem elég az egészség megőrzéséhez, ha az emberek nem törődnek azzal, hogy korszerűen táplálkozzanak. Többségük úgy érzi azonban, hogy a táplálkozás korszerűbbé válásában ők is szerepet játszanak.

<b><i>Mennyire értenek egyet az orvosok az alábbi kijelentésekkel?</i></b> <i>(átlagos értékek egy 1-5-ig terjedő skálán)</i>		
	<b>1997</b>	<b>1999</b>
Az orvosi ellenőrzés nem elég az egészség megőrzéséhez, ha az emberek nem törődnek azzal, hogy korszerűen táplálkozzanak.	4.60	4.54
Az orvosnak is szerepe van abban, hogy az emberek korszerűbben táplálkozzanak.	4.05	4.12
A hétköznapi megélhetés annyira leterheli az embereket, hogy nincs energiájuk az egészséges életmóddal törődni.	4.12	3.89
Az orvos nem lehet felelős azért, ha a páciensei egészségtelen életmódot folytatnak.	3.57	3.56
A szülők mindent megtesznek azért, hogy gyermekeik egészségesebben éljenek, mint ők.	3.39	3.42
Az egészséges életmódra való nevelésben a tömegkommunikációs eszközöknek van a legfontosabb szerepük.	3.37	3.42
A korszerű táplálkozás csak az odafigyelésen múlik, nem csak az anyagiakon.	2.84	3.08
Az emberek azért nem járnak eleget orvoshoz, mert nem törődnek magukkal.	3.07	2.97
A korszerű táplálkozás csak az anyagiakon múlik.	3.09	2.95
A tömegkommunikáció csak megtéveszti az embereket a korszerű táplálkozással kapcsolatban.	2.68	2.88
Az emberek azért nem járnak eleget orvoshoz, mert az idejük többet ér annál, mint hogy a rendelőben töltsék.	2.72	2.85
Az orvosnak nincs idejük azzal törődni, hogy pácienseik egészségesen élnek-e.	2.71	2.69
A szülők nem figyelnek oda gyerekeik egészségére.	2.57	2.56
Az egészségmegőrzésben fontosabb a rendszeres orvosi ellenőrzés, mint a korszerű táplálkozás.	2.35	2.31

**FÜGGELÉK: ADATTÁBLÁZATOK** (140 db tábla)