

EGÉSZSÉGET HOSSZÚ TÁVRA!

Táplálkozástudatos magatartás kialakítása fővárosi kisiskolások körében

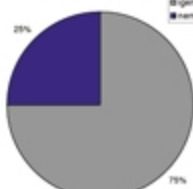


A kisiskolások táplálkozási ismeretnek bővítése céljából 2003. október–2004. június között fővárosi pályázat keretében a MDOSZ és a Szívbarát program 24 általános iskola ötödik osztályában tartott foglalkozásokat 14 fő dietetikus közreműködésével.

Módszer: Véletlen mintavételi módszer – kerületenként két iskola. Az oktatási cél eléréséhez tájékoztató anyagot (Élelmiszer-útmutató) továbbítottuk a családok a tanúk segítségével. A program két részből állt. A gyermekek az iskolában a dietetikusok elmagyarázták az egészséges táplálkozás alapelveit (oktatás és írásos anyag segítségével) a megtanult ismereteket megértésért, valamint új ismereteket továbbítottak hirtelrelet úján (4 alkalom).

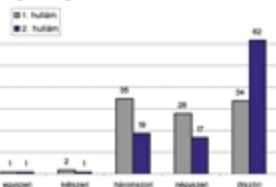
Adattelvértel. 24 kérdésből álló kérdőív került kiosztásra a gyermekeknek, amely a táplálkozási szokások, ételmenetek és táplálkozási tudással kapcsolatos ismeretek felől érdeklődött. Az előadattelvértelre az egészséges táplálkozásról szóló oktatás előtt, az első hónapokban, a másodikra az oktatás után, a tavasszal került sor. Az előadattelvértelből 1217, a másodikból 1164 érkeztél vissza.

Reggeliztél-e ma?



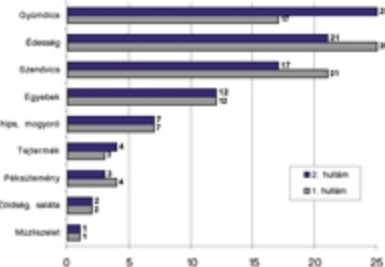
A budapesti ötödik osztályos gyerekek 75%-a szokott és 25%-a nem szokott reggelizni. Ez nem különbözik a korábbi vizsgálat eredményeivel. Az I., a S., a V., a X., a XV., és a XX. kerületben nagyobb, a IV., XV., XX. és XXX. kerületben pedig kisebb a nem reggelizők aránya, mint a budapesti átlag. A gyerekek kétharmada utolján szokott reggelizni, egyharmada az iskolában. A nem reggelizők 35,5%-a idősebbéjára jellemzőbb.

Egészségesnek tartott étkezési ritmus



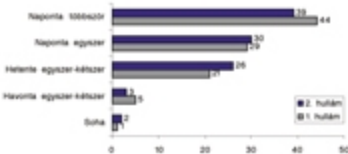
Az oktatás előtt a gyerekek egyharmada jeltte a napi ötözlét étkezést, míg az oktatás után, az az arány kétharmadra emelkedett. A gyerekek kb. 80%-a szokott a menzák és vitaminok fogyasztásáról, mint felfigyelni. Az ötödik budapesti gyerekek körében az ebéd és a vacsora fogyasztása a legáltalánosabb, 94% illetve 92%-uk szokott rendszeresen ebédelni, illetve vacsorázni. A felfigyel és az utolsó fogyasztás a gyerekek kétharmada.

Mit nassolsz általában?



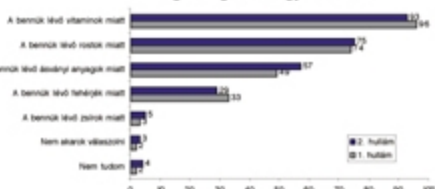
A gyerekek 80%-a szokott a felfigyelések között valamit enni. Az oktatás előtt legáltalánosabban édességet ettek, az oktatás után viszont a gyümölcs került az első helyre!

Hányszor eszel gyümölcsöt?



Egyre idősebbel társul azok arányaiban, akik naponta többször is szoktak gyümölcsöt fogyasztani, ugyanakkor növekedett a hetente egyszer-étször fogyasztók aránya. Valószínűleg az ingadozó és szorongató magyarázza. Nincs szignifikáns összefüggés sem a felfigyel-index, sem a nemek és a gyümölcsfogyasztás között.

Miert egészségesek a gyümölcsök?

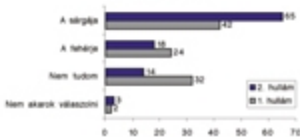


A gyerekek többsége, majd 90%-a tudja, hogy hasznos a sok gyümölcs és zöldség fogyasztása. Leginkább azt tudják, hogy a gyümölcsökben vitaminok vannak. Azt, hogy ásványi anyagokat is tartalmaznak, utolján ért 49% tudja, mely arány 57%-ra növekedett. A gyümölcsök rosttartalmáról csak kevesen nem válaszolt, igaz, viszonylag sokan (74%) tudták már az oktatás előtt is.

Kedvenc ételmenetek

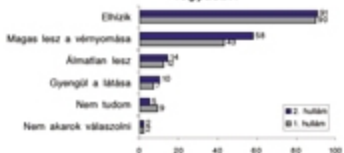
A gyerekek legáltalánosabban a gyümölcsöket szeretik, melyeket a tej- és tejtermékek, a húsok, az édességek valamint a kenyérfélek követnek. Legkevésbé a zöldségek népszerűek. A bennük jeltte a zöldségek a gyümölcsök és a zöldségek között van. A zöldségek között legáltalánosabban a S., a V., és a XX. kerület gyerekek, a húsok az V., a XI. és a XII. kerület gyerekek, a zöldségek a zöldségek között a II., a VI., és a XX. kerületben népszerű.

A tojás melyik része tartalmazza a koleszterint?



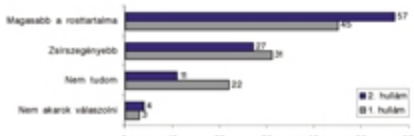
Az oktatás hatására jelentősen, majd 20%-al nőtt – a fehérje és a sárgája – azok aránya, akik tudják, hogy a tojásnak a sárgája tartalmazza a koleszterint. Utolján 40% 71%, utolján 79% tudja, hogy a felfigyel sárgájában a koleszterin tartalom magasabb. A fehérje csak szokatlan szokatlan is növekedett az ismeretek, 79% tudja, hogy a fehérje egészségesebb fehérje cserkét em, mint a sárgája koleszterint.

Mi történik azzal, aki túl sok zsíros ételt fogyaszt?



Szinte minden gyerek tudja, hogy nem egészséges a zsíros étel. Azzal a gyerekek 90%-a tudta már az oktatás előtt is, hogy elhízhat a zsíros táplálkozással, de a vérnyomásra való kedvtetésre hatással csak a gyerekek kb. 40%-a tudott. Ötvenedik eredmény, hogy oktatás után már majdnem 80%-ra nőtt a zsíros ételre vágyó gyerekek aránya hatással lennie.

Mi az előnye a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérnek a fehér kenyérhez képest?



Az oktatás előtt a gyerekek 45% tudta, hogy a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérnek magasabb a rosttartalma, mint a fehér kenyérnek, oktatás után több már 57%-ra nőtt az azon ismeret birtokában lévő gyerekek aránya.

Következtetés:

Az ötödikesek körében tartott oktatás eredményes volt, mert sok kérdés kapcsán jelentősen nőtték a gyerekek helyes táplálkozással kapcsolatos ismeretei. Fontos, hogy ezeket az ismereteket tovább pontosítsuk a későbbiekben. Olyan konkrét témákkal érdemes foglalkozni az órákon, amikről már több helyről (média, iskola, szülő) hallhattak a gyermekek és felkeltette érdeklődésüket.