

Mit főzött az iskola? Az egészségtudatos táplálkozásra nevelés az általános iskolában

SZTOJEV-ANGELOV Ilona

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

efkilon@uni-miskolc.hu



DOI: 10.18427/iri-2019-0051

Az egészséges életmódra történő nevelést már kora gyermekkorban el kell kezdeni. A gyermekeknél nincs kíváncsibb, hiszen korosztályi jellemző a kifejezett fogékonyság az új ismeretek megszerzésére, elsajátítására, a tapasztalásra. Kialakulnak a gyermek szokásai, észrevétlenül formálódik az egészségkultúráltságuk, megalapozódik az egészségmagatartásuk.

A környezet hatására az egyénre jellemzően elkezdnek formálódni a táplálkozási szokásai, kialakul egyfajta „fogyasztási szokásrendszer” az elfogyasztott élelmiszerekkel kapcsolatban. Az egészséges életvitel, az egészségtudatos magatartás kialakításában az oktatási intézmények sokszor jelentős szerepet kapnak a család mellett, főleg a hátrányos helyzetű diákok körében, hiszen az egészségkultúráltságot pozitív irányba alakíthatják a helyes ételválasztás, táplálkozási minta átadásával. A gyermekek ismeretszerzési fogékonyságát kihasználva, bizony az óvoda, iskola megfelelő táplálkozási magatartásra nevelhet, mely akár egy életen át is tarthat az egészségtudatos étkezési szokások átadásával (Kiss-Tóth, 2014).

Számos kutatás bizonyítja, hogy a kisgyerekek étel választása és a felnőttkori táplálkozás és az így esetleges következményként kialakult civilizációs betegségek között kapcsolat van, ezért mind a szülőknek, mind a gyermekeket oktatóknak fontos a szerepe és nagy a felelőssége a utódaink táplálkozási szokásainak a kialakításában (Tóth-Márhoffer, 2014).

Az egészségmagatartás, egészségkultúráltság kontra táplálkozás

Az egészségmagatartásnak több összetevője van, mint a szokások, készségek, tudáselemek valamint az egyén által vallott értékek következtében kialakult viselkedési forma.

A tudatos, egészséges életmód összetevőit vizsgálva az egészségmagatartás szorosan összefügg az egészségkultúráltsággal, hiszen ez jelenti az egyén egészséggel kapcsolatos műveltségét, melyek

nagyban hozzájárulnak az előbb megnevezett részelemek minőségéhez (Fodor, 2013).

A 2010-ben történt Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséből készült nemzeti jelentésből kiderül, hogy a gyermekek többsége nem táplálkozik egészségesen, sőt még az étkezésekre vonatkozó ismereteik sem kielégítőek (Németh et al., 2010).

A XXI. században már nemcsak a felnőttek körében, hanem a gyermekek között is egyre több az idült, nem fertőző betegségekkel kezelték száma, okai ennek ez az iskoláskorúak körében megjelent rizikófaktorok, mint a túlsúly vagy a II. típusú diabetesz (Besenyei et al., 2014).

Mivel a prevenció nemzeti érdek, a diákok étkezési szokásait és az ezzel kapcsolatos korszerű ismereteit hazánk kormánya is próbálja befolyásolni és tudatosabbá tenni a közétkeztetésre vonatkozó „menza - törvény”-ként ismert rendelettel [37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról].

A hátrányos helyzetű gyermekek ételválasztása és a felnőttkori táplálkozási szokásaik és elhízás között valószínűsíthetően kapcsolat van, ezért a szülőknek, illetve oktatóknak, pedagógusoknak jelentős szerepe van a diákok étkezési szokásainak alakításában. Ahhoz, hogy ezt az egészséges táplálkozás irányába formálhassuk az iskolai nevelés során, meg kell ismerni a gyermekek étel és ital választásait. Nem elég a nemzeti előírás, a diákok étkezési szokásait megismerve lehet csak az iskolára adaptált egészségnevelési programot készíteni (Tóth-Márhoffer, 2014; Fülöp & Szakály 2008).

A hátrányos helyzetű gyermekeknél a minőségi és mennyiségi táplálkozás vizsgálatánál szükséges áttekinteni, hogy otthonukban mit, mennyit, mikor és hogyan esznek (Szabó & Pikó, 2017). Vajon mit tehet az iskola, hogy az általa folytatott egészségnevelés folyamán a megannyi teendő között a helyes táplálkozási szokások is kialakuljanak, megalapozódjanak? Elegendő - e egy hátrányos helyzetű településen lakó gyermekeknél a megfelelő minőségű és mennyiségű étkezések biztosítása oktatási időben?

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet

Az iskola az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere, még fokozottabb a felelőssége azon gyermekeknél, akik hátrányos helyzetűek. Komoly kihívást jelent, hogy milyen legyen az iskolai táplálkozás: korszerű és / vagy egészséges (Gyöngyösi, 2008). Ezen feltételeknek megfelelően próbál az a „menza-törvény” az előírásaival eleget tenni.

A rendeletben az étrendtervezés a változatosságra törekszik, hiszen egymást követő kétszer tíz ételmezési nap főétkezéseiben egy ételsor csak

egy alkalommal fordulhat elő. Megjelenik a szülők és gyermekek felé a tájékoztatási kötelezettség is, mert az elkészített étlapot az étkezők, illetve szülők által jól látható helyen ki kell függeszteni. Az étlapon fel kell tüntetni minden étkezés sótartalmát (bölcsődés gyerekeknek 1,5 gramm, óvodás gyerekeknek legfeljebb 2 gramm, míg az iskolában jelenleg 6,5 gramm só adható az egész nap folyamán, mely a nyersanyagok sótartalmát jelöli), valamint az élelmiszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket, 2017. április 13-tól pedig minden étkezés számított energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukortartalmát. Naponta biztosítani kell a gyermekeknek a tejet vagy tejtermékeket (napi háromszori étkezés esetén egy főre 3 dl tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalcium tartalmú tejtermék), zöldséget vagy gyümölcsöt (minimum egy adag nyers), gabona alapú élelmiszert (legalább egy adag teljes kiőrlésű).

A normál étrend mellett szükséges a diétás étrend biztosítása is amennyiben szükséges. A jelenlegi szabályozásoknak és programoknak, projekteknek köszönhetően, valamelyest javult az utóbbi időszakban a köznevelési intézmények közétkeztetése: megjelentek a teljes kiőrlésű pékáruk, több zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó étrend (Menzareform, iskolagyümölcs- és iskolazöldség-program, iskolatej program, Menő menza projekt).

Minta és módszer

Kutatásomat Borsod-Abaúj-Zemplén megye Abaúji térségében a Kormány 105/2015. (IV. 23.) kormányrendelete által meghatározott hátrányos helyzetű település kritériumainak megfelelő település körzeti általános iskolájában végeztem. A vizsgálat célcsoportjába az oktatási intézmény 4., 6. és 8. osztályából járó azon tanulók voltak, akik 2018. november 20-án az oktatási intézményben tartózkodtak (N=52 fő).

A diákok táplálkozási szokásait az életmódra vonatkozó kérdőívvel vizsgáltam, melyben a kérdések egy része a diákok minőségi, míg másik része a mennyiségi táplálkozására vonatkozott.

Az intézmény bemutatása

Az intézménybe 221 fő gyermek jár, közel 70 százalékuk hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű. Az iskola mind a gyümölcs, mind az iskolatej programban részt vesz. Ennek köszönhetően a diákok mindennap kapnak tejet vagy tejterméket és zöldséget-gyümölcsöt.

A Nemzeti Alaptantervről kiadott 243/2003. számú kormányrendelet kiemelt feladatnak tekinti az egészségnevelést és a környezeti nevelést egyaránt minden oktatási intézményben. Ebben az iskolában is, mint minden más oktatási-nevelési intézményben a pedagógusok a tantárgyi oktatáson kívül -környezetismeret, természetismeret, biológia,

egészségtan stb.-további egyéb programokkal próbálják az egészségkultúráltság és egészségmagatartás készségének, képességének az erősítését az egészséges életmód „szolgálatába” állítani. Természetesen nem csak a szokásos iskolai egészségnapon, hanem lehetőség szerint minden más eszközt is igénybe véve is próbálják a megelőzés és az egyén felelősségvállalását hangsúlyozni, valamint ezekhez szükséges készségek, képességek fejlesztéséhez a megfelelő módszereket átadni az itt tanuló diákoknak.

Eredmények

A kutatás a már említett index- osztályok kérdőíves vizsgálatával történt. A kérdőívek kitöltése mellett az érintett diákok alap egészség állapot vizsgálata is megtörtént az adott napon. Az elvégzett vizsgálatok a következők: vérnyomás mérés, testmagasság mérés, testsúly mérés, mellkőfogat mérés, visus vizsgálat, illetve hallás vizsgálat. (Az eszközös vizsgálatokon kívül a személyi higiéniét is kódoltuk.)

A testsúly méréskor kapott adatok alapján elmondható, hogy a gyermekek jelentős többségének a testtömege korosztályi átlagot követi, évfolyamonként csak néhány diák rendelkezik túlsúllyal. Meg szeretném azonban említeni, hogy a 8. évfolyamon egy fiúgyermek már fél éve hipertónia diagnózissal gyógyszeres orvosi kezelés alatt áll.

A kérdőív feldolgozása folyamán több ellentmondást találtam, így az iskolában az biztosított étkezések számát veszem alapul a feldolgozás folyamán. Az egész napos iskolai foglalkozás idején napi háromszori, míg azok a diákok, akik a délutáni foglalkozások alól felmentést kaptak napi egyszer étkeznek az oktatási intézményben.

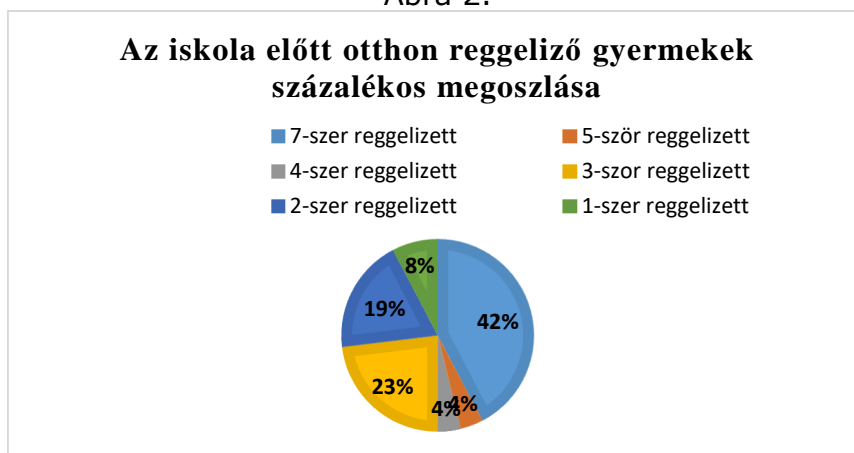
Az 52 fő gyermek nemek szerinti megoszlása a vizsgálatban résztvevő diákok között 42% (N=22) volt fiú, 58% (N=30) volt lány gyermek. A kutatásban résztvevő gyermekek életkor szerinti megoszlásának a vizsgálata a betöltött évek alapján történt. Az index-osztályok kor szerinti megoszlása a következő: 4 fő 9 éves, 4 fő 10 éves, 5 fő 11 éves, 18 fő 12 éves, 4 fő 13 éves, 14 fő 14 éves és 4 fő 15 éves gyermek volt.

Ábra 1.



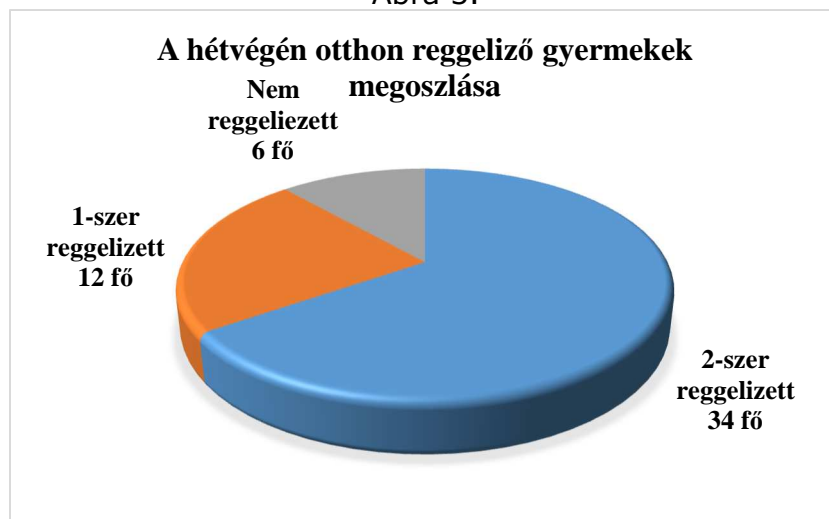
Az életmód kérdőívben az első táplálkozásra vonatkozó kérdés a diákok napi étkezéseinek számára vonatkozott. 59%-a (N= 30) gyermekeknek a napi háromszori étkezést jelölte meg a válaszában. A következő nagyobb válaszarány a napi egyszeri étkezést mutatja, mely 37%, azaz 19 fő választotta. A javasolt napi ötszöri étkezést mindössze két diák jelölte meg. Naponta kétszer étkezik a válaszok alapján 1 fő diák. A továbbiakban a gyermekek egy hét idő intervallum alatti étkezési szokásaira kérdeztünk rá.

Ábra 2.



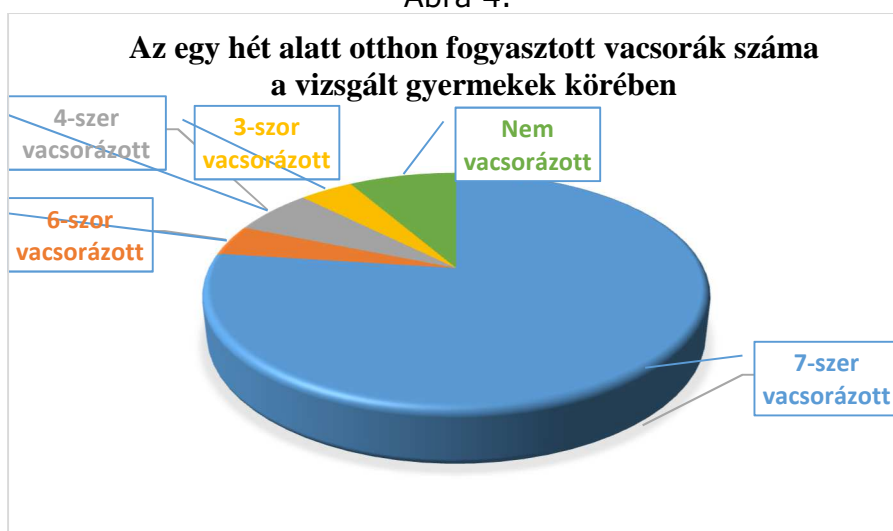
A következő diagram az iskola előtt egy hetes távlatban mutatja be az otthon reggelizett gyermekek megoszlását. A kérdés csak a reggeli fogyasztására vonatkozott, a reggeli pontos mennyiségbeli és minőségbeli összetételére nem kérdeztünk rá. (Feltételezhető, hogy nem volt megfelelő mennyiségű és minőségű a diákok által reggelinek nevezett elfogyasztott táplálék.) A gyermekek adott válaszai alapján 42%-a az iskola előtt a mindennap reggelizik otthonában. Mindössze négy nap 2 fő, három nap 12 fő és 2 nap 10 fő reggelizett az tanítás előtt otthonában.

Ábra 3.



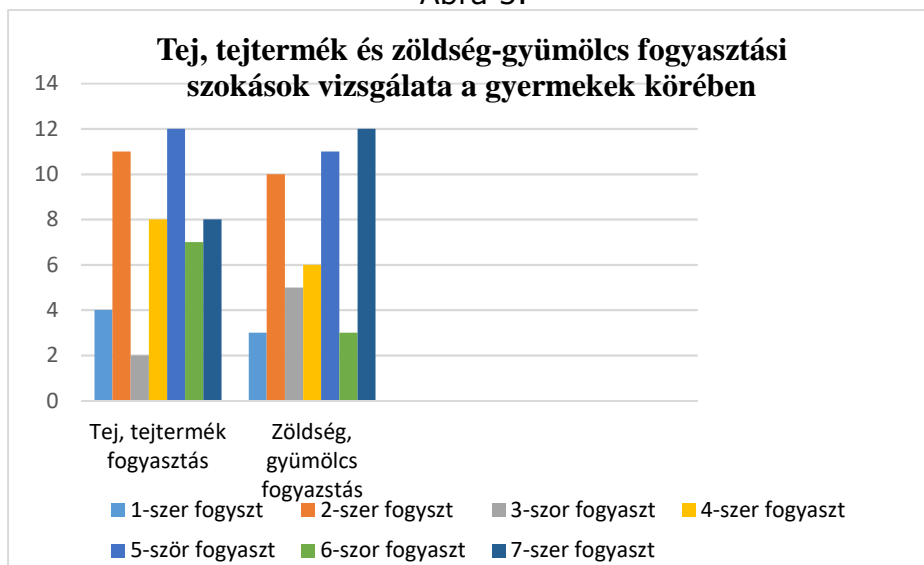
A reggelivel kapcsolatban a következő kérdés a hétvégén otthonukban elfogyasztott reggelik számára vonatkozott. A válaszadó 52 fő diákból 34 fő szombaton és vasárnap is reggelizett otthonában. Egyszer reggelizett a hétvége alatt 12 fő diák és egyszer sem reggelizett szombat vasárnap alatt 6 fő gyermek.

Ábra 4.



A harmadik étkezésre, a vacsorára, szintén egy hét fogyasztási szokásai alapján kérdeztünk rá. A hét minden napján 37 fő vacsorázott, hatszor evett este 2 fő, négyszer 3 fő, háromszor 2 fő, kétszer 4 fő étkezett este otthon. 4 fő sajnos azt a választ adta erre a kérdésre, hogy a hét folyamán egyszer sem vacsorázott otthonában.

Ábra 5.

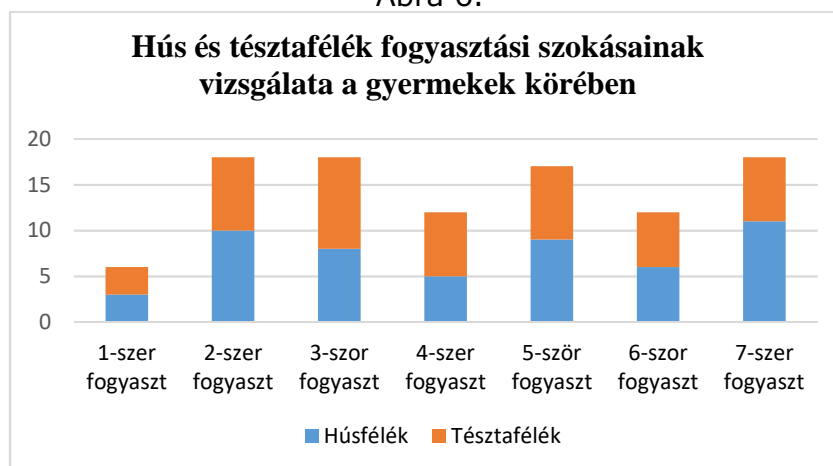


Az oktatási intézmény részt vesz az iskolagyümölcs- és iskolazöldség-programban, valamint az iskolatej programban is. Mégis meglepő, hogy a vizsgált osztályokban több gyermek még heti öt alkalommal sem fogyaszt zöldséget-gyümölcsöt és tejet vagy tejterméket.

A két ételcsoport fogyasztási szokásaira az alábbi eredményeket kaptam: zöldséget/gyümölcsöt 12 fő fogyaszt, tej/tejterméket 8 gyermek fogyaszt az iskolai étkezéseken kívül a hét mindennapján. A megkérdezettek között a hét napból mindössze öt alkalommal 12 fő fogyaszt tejet vagy tejterméket és 11 fő zöldséget és gyümölcsöt (e két adat kiemelése az iskola által biztosított étkezések száma miatt került kiemelésre).

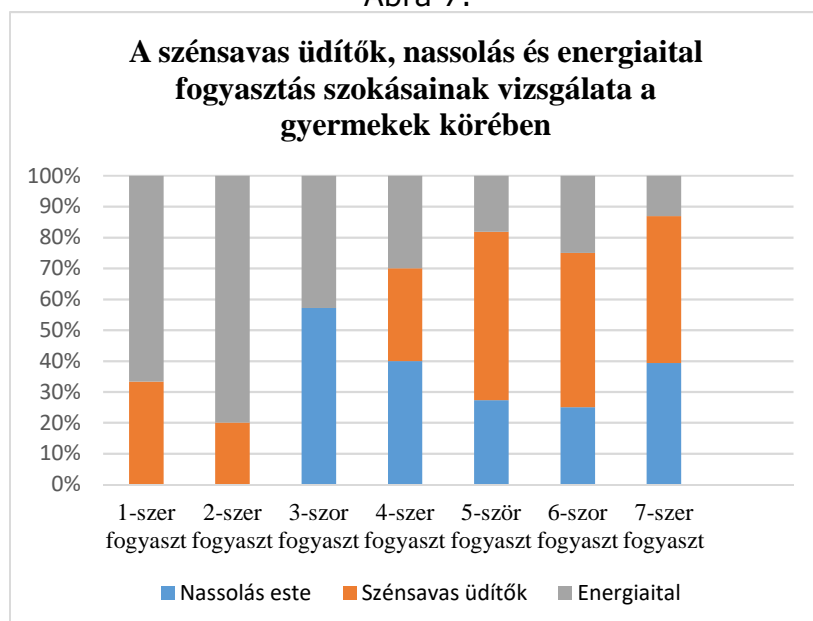
Amit elkeserítőnek tartok, hogy mindkét ételcsoport fogyasztásának vizsgálatánál volt olyan gyermek, aki annak ellenére, hogy az iskolában elérhetőek a megnevezett élelmiszerek, még így sem fogyaszt ezekből az élelmiszerekből (zöldség/gyümölcs: 2 fő; tej/tejtermék: 3 fő), pedig mindkét fajta nélkülözhetetlen tápanyagot tartalmaz a fejlődő szervezet számára.

Ábra 6.



A hús és tésztafélék fogyasztásának vizsgálatánál kiderült, hogy minden gyermek eszik ezekből az élelmiszerekből a hét folyamán többször is. A tanulók többsége minimum kétszer, háromszor, de van olyan kisdíák, aki hétszer is eszik húst és tésztát is. A „menza-törvény” az iskolai étkezés hús minőségét szabályozza, hiszen nem lehet a 15 évesnél fiatalabbak számára 23%-nál magasabb zsírtartalomú húskészítményt feldolgozni. Kérdés az, hogy a vajon gyermekek otthonában milyen minőségű húskészítmény és tészta kerül az asztalra.

Ábra 7.



A táplálkozás vizsgálatánál az utolsó kérdéskör az esti nassolásra, a szénsavas üdítők és az energiaital fogyasztásra vonatkozott. Az esti nassolást az 52 gyermekből 39 a hét mindennapján megteszi. A szénsavas üdítő heti hétszeri fogyasztását is 40 fő diák jelölte be, azaz ők napi rendszerességgel isznak ilyen jellegű italokat. Az energiaital fogyasztási szokásainak vizsgálatánál nagyon elkeserítőnek találom, hogy a vizsgálatban résztvevő tanulók közül 36-an már isznak ilyen italokat. Közülük a legtöbben az energiaitalok heti öt alkalommal történő fogyasztást jelölték be válaszként.

Összefoglalás

A Nemzeti Alaptantervről kiadott 243/2003. számú kormányrendelet kiemelt feladatnak tekinti az egészségnevelést és a környezeti nevelést egyaránt minden hazai oktatási-nevelési intézményben. Mivel a prevenció nemzeti érdek, a diákok étkezési szokásait és az ezzel kapcsolatos korszerű ismereteit országunk kormánya is próbálja befolyásolni és tudatosabbá tenni a közétkeztetésre vonatkozó „menza-törvény”-ként ismert rendelettel. (37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról).

A kutatás egy hátrányos helyzetű település általános iskolájában történt, ahol a 4., 6. és 8. osztály, mint index osztály vett részt a vizsgálatban. A vizsgálat célja az volt, hogy megpróbálja feltárni, hogy az iskolai és az otthoni minta milyen erősséggel bír a gyermekek étkezéssel kapcsolatos szocializációjának folyamatában.

A vizsgálat rámutatott, hogy a gyermekek táplálkozási szokásainak kialakítására a mikrokörnyezetük (család), nagyobb befolyással bír, mint az oktatási intézmény egészséges táplálkozást segítő programjai, módszerei. Bármennyire is biztosítva van az egészséges táplálkozás az általános iskolában (Isd. zöldség/gyümölcs és tej/tejtermék program), a gyermekek többsége az otthoni szülői mintát követi az étkezési szokásainak kialakítása folyamán (Isd. szénsavas üdítő és energiatartalék fogyasztás).

Irodalomjegyzék

- 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról.
- Besenyi Gabriella, Barczy Szilvia, Pongor Vince, & Forrai Judit (2014). Általános iskolás tanulók táplálkozási- és egészségmagatartási szokásai. *Egészségtudomány*, 58 (2).
- Fülöp Nikoletta, & Szakály Zoltán (2008). Fiatalok táplálkozási szokásai, egészségmagatartása – szekunder kutatás élelmiszer. *Táplálkozás és Marketing*, 5 (1).
- Fodor László (2013). Az egészségmagatartás pszichopedagógiai megközelítése. *Magiszter*, ősz, 14-22.
- Gyöngyösi Katalin Krisztina (2008). Az iskolai egészségfejlesztés vizsgálata az étkeztetés alapján Új Pedagógiai Szemle, augusztus–szeptember
- Kiss-Tóth Bernadett (2014). Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése - reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. *Új Diéta*, 4.
- Németh Ágnes, Aszmann Anna, Halmai Réka, Kökönyei Gyöngyi, Költő András, Örkényi Ágota, Páll Gabriella, Várnai Dóra, Zakariás Ildikó, & Zsiros Emese (2010). *Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja*. [Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséről készült nemzeti jelentés].
- Szabó Katalin, & Pikó Bettina (2017). Az étkezési magatartás összefüggése az ételválasztási motivációkkal és egyes személyiségbeli jellemzőkkel középiskolások körében. *Egészségfejlesztés*, 58 (2).
- Tóth-Márhoffer Márta (2014). Kistelepülésen élő kisiskolás gyermekek étkezési szokásai és ételpreferenciái. In Torgyik Judit (szerk.), *Sokszínű pedagógiai kultúra* (pp. 218-225). Komárno: International Research Institute.