

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Магістерська робота
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ШЮТЄВ ЄВА ГАБОРІВНА

Студентка II-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: магістр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Біда Олена Анатоліївна
доктор пед. наук, професор

Консультант:

Греба Ілдіко Золтанівна
старший викладач

Завідувач кафедрою:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Магістерська робота

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ
ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: магістр

Виконала: студентка II-го курсу

Шютєв Єва Габорівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Біда Олена Анатоліївна**

доктор пед. наук, професор

Консультант: **Греба Ілдіко Золтанівна**

старший викладач

Рецензент: **Бергхауер-Олас Емьовке Ласлівна**

доктор філософії, доцент

Берегове
2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. Здоров'я як першочерговий аспект у способі життя учнів початкової школи	7
1.1. Фізіологічні особливості організму дітей молодшого шкільного віку	7
1.2. Особливості розвитку здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку	9
1.3. Визначення здоров'я	11
1.4. Принципи та умови здорового способу життя	12
1.5. Основні характеристики здорового харчування	15
II. ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСЦІ.....	20
2.1. Вплив навколишнього середовища на спосіб життя дітей та молоді	20
2.2. Вплив громадського харчування на харчові звички	21
2.3. Проблеми харчування дітей молодшого шкільного	23
2.4. Харчові переваги у маленьких дітей.....	26
2.5. Система НАССР (<i>Hazard Analysis and Critical Control Points</i>) в Україні.....	27
2.6. Реформування громадського харчування в Україні.....	30
III. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА	36
3.1. Мета дослідження.....	36
3.1.1. Гіпотеза дослідження	36
3.1.2. Місце проведення дослідження	37
3.1.3. Метод дослідження	45
3.2.1 Опрацювання результатів дослідження (думки батьків).....	46
3.2.2. Опрацювання результатів дослідження (думки дітей).....	54
3.2.3. Порівняння результатів дослідження	62
3.3 Висновки.....	64
РЕЗЮМЕ	68
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	69
ДОДАТКИ.....	73

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés
Tanszék**

**TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÉS
BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK
KISISKOLÁS KORBAN**
Magiszteri munka

Képzési szint: mesterképzés

Készítette: Sütő Éva

II. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: Bida Olena

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

Konzulens tanár: Greba Ildikó

adjunktus

Recenzens: Berghauer-Olasz Emőke

PhD, docens

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	6
I. AZ EGÉSZSÉG, MINT ELSŐDLEGES SZEMPONT A KISISKOLÁSOK ÉLETMÓDJÁBAN	7
1.1. Kisiskolás korú gyerekek testének élettani jellemzői	7
1.2. Kisiskolás korú gyerekek egészséges életmódjának kialakulási jellemzői	9
1.3. Az egészség meghatározásai.....	11
1.4. Egészséges életmód alapelvei, feltételei	12
1.5. Egészséges táplálkozás fő ismérvei	15
II. TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK KIALAKULÁSA KISISKOLÁS KORBAN.....	20
2.1. Környezeti hatások a gyerekek és fiatalok életmódjában	20
2.2. Közétkeztetés hatása a táplálkozási szokásokra	21
2.3. Táplálkozási problémák kisiskolás korban	23
2.4. Ételpreferációk kisgyerekeknél.....	26
2.5. A HACCP (<i>Hazard Analysis and Critical Control Points</i>) rendszer Ukrajnában	27
2.6. Az étkeztetés megreformálása Ukrajnában	30
III. EMPIRIKUS RÉSZ	36
3.1. A kutatás célja	36
3.1.1. A kutatás hipotézise	36
3.1.2. A kutatás helyszíne	37
3.1.3. A kutatás módszere	45
3.2.1. A kutatási eredmények feldolgozása (szülők véleménye).....	46
3.2.2. A kutatási eredmények feldolgozása (gyerekek véleménye)	54
3.2.3. A kutatási eredmények összehasonlítása	62
3.3. Következtetések levonása	64
ÖSSZEFOGLALÁS	67
REZÜMÉ	68
HIVATKOZOTT IRODALOMJEGYZÉK	69
MELLÉKLET	73

BEVEZETÉS

*„Az egészség nem
egyetlen tett, hanem
szokásaink összessége.”
Arisztotelész*

Táplálkozási szokásokat sokan sokféleképpen vizsgáltak már, a téma együtt jár az ezeket a szokásokat befolyásoló tényezők kutatásával is, a kettő általában együtt jár. Hogy is járhatna külön, hisz mindenkinek van egy szociális környezete, emberekkel élünk együtt, részesei vagyunk egymás életének minden aspektusában. Fokozottan igaz ez a gyerekekre, akik a felnőttekről veszik a mintát, ez élet szinte minden területén.

Kutatásom ezen vonalat követve a kisiskolás korú gyerekek táplálkozási szokásait és befolyásoló tényezőket tárja fel a Kaszonyi Kistérségben.

Körbejárva a témát olyan kérdésekre szeretttünk volna választ kapni, hogy a kisiskolás korban rögzült ételválasztások vajon hatással vannak -e a felnőttkori egészségre. Továbbá, hogy az ilyen korú gyerekek ételválasztási szokásait milyen mértékben befolyásolják a szülők, barátok vagy akár a média adta lehetőségek. Valamint, hogy az új étkezési reform milyen szerepet játszik a közétkeztetésben résztvevő gyerekek táplálkozási szokásaiban.

Ilyen jellegű kutatás még nem készült a Kaszonyi Kistérségben, ebben látom a kutatás novumát.

Közel 100 szülő és gyerek alkotja a válaszadók csoportját, amelyek a Kaszonyi Kistérség következőkben felsorolt oktatási intézményeinek 1-4 osztályaihoz tartoznak: Kaszonyi Arany János Líceum, Zápszonyi Gimnázium, Papi Gimnázium, Somi Gimnázium, Rafajnai Gimnázium, Hetyeni Elemi Iskola.

A kutatást nehezítette a kialakult háborús helyzet, az intézmények védik adataikat, a szülők félnek bármilyen kérdésben állást foglalni, ami később kompromittálhatja őket.

I. Az egészség, mint elsődleges szempont a kisiskolások életmódjában

A kisiskolás korú gyerekek egészsége a legfontosabb dolog nem csak a szülők, de a pedagógusok számára is. Annak fenntartása elsősorban a felnőttek feladata. Az egészség állapotára és annak megtartására egészségtudatos nevelésre van szükség. Ahhoz, hogy egészséges generációt neveljünk annak vannak feltételei, amelyeket ebben a fejezetben vizsgáltam meg.

1.1. Kisiskolás korúak testének élettani jellemzői

Egy gyermek, aki betölti a hatodik életévét jelentős változásokon megy keresztül ebben az időben. Fordulópontnak is mondhatjuk ezt az időszakot. Ezek a változások nem feltűnőek vagy gyorsak, azonban testalkatában, kapcsolataiban, képességeiben jelentős változáson megy át. Fizikai és értelmi fejlődése egyenletes. Növekszik önállósága, kialakít barátságokat, felveszi a kapcsolatot új felnőttekkel, ideje jelentős részét a családjától távol tölti. Ebben az időszakban nagyobb hajlandóságot mutat a szabályok követésére és a felnőttek akaratának elfogadására (Izsó, 2008).

Az iskolakezdés idejére esik az első alakváltozás. A végtagok a törzshöz képest hosszabbak lesznek, az izmok erősebben kirajzolódnak. Változnak az arcvonások, eltűnik a pocak, a babás alkat a múlté. Lecserélődnek az első tejfogak, megjelennek a maradandó fogak. Szervezetük teherbíróbb lesz, immunisabbak a betegségekre. Látványos képességek is előkerülnek, mint például a gyermek képes lesz megérinteni a fülét a fején átvett kezével (Izsó, 2008)...

Ebben az időszakban a gyerek képes lesz olyan dolgokra, amelyekre azelőtt nem. Gazdagodnak a mozgásformák, mivel, a kar és a láb ekkorra megerősödtek annyira, hogy bírják az effajta terhelést. Ez a korszak a mozgásos játékok kora. A gyermek olyasmit is meg tud tenni, amit addig nem mert. Képes uralkodni érzelmein, mozgásigényén. Így végig tudja ülni az órákat, anélkül, hogy mozognia kelljen közben. Ez idegrendszeri érésre utal. A nagymozgások mellett a kézzel végzett mozdulatok is finomodnak; ez az írás megtanulásának alapja (Izsó, 2008).

Ebben az időszakban megnövekszik a gyerek izomereje. Egész nap futna, ugrálna, csúszkálna. Lendületesebb tempót vesz mozgásuk, hirtelenek, nem ritkán durvák. Tevékenységeikben még nincs állandóság. Nem ritka, hogy anélkül, hogy az előzőt befejeznék új játékba kezdenek, aztán hirtelen azt is abba hagyják. A

mozgásszükséglettel együtt jár a cselekvésszükséglet is, de a tevékenységekben még nincs állandóság (Izsó, 2008).

A sportolás időszaka, kicsit később, kilenc-tízéves kortól indul. Szabályosabbá, eredményesebbé válik mozgásuk. Ebben a korban a gyerekek szinte minden sportot élvezettel űznek. A fiúknál és lányoknál egyaránt a fejlődés jelének mondható a versengés megjelenése, erő fitogtatás, mozgás örömeinek megjelenése. Ekkora már kialakul a céltudatosság, mozgásuk akaratlagos, tevékenységre képesek (Izsó, 2008).

Az ifjúság a legfontosabb társadalmi-demográfiai csoport, amelyből közvetlenül függ a társadalom fejlődésének dinamikája, jövője. Egészség a személyes és társadalmilag legjelentősebb értékekre utal. Így a fiatalok egészségi állapotával kapcsolatos kérdések oldalról kiemelt figyelmet igényelnek az állam, az egészségügyi rendszer, az oktatási intézmények. A fiatal generáció egészségi állapotát nagyban meghatározza az életvitel. Az ukrán szociológiai enciklopédia definíciója szerint "az életforma egy szociológiai kategória, amely lefedi a teljességet az egyén, a társadalmi csoport, a társadalom egészének tipikus élettípusai között, amelyek egységbe kerülnek az azt meghatározó életfeltételekkel. Ez a kategória lehetőséget ad átfogóan feltárni viselkedésük (életmódjuk) okait, az emberek élettevékenységének fő területeinek figyelembevételével (Adamovics, Vovk, Litvin, Nyikolenko, 2018). Ez alapján a kérdések az egészséges életmódhoz kapcsolódnak. Annak kialakulását a feltételekkel együtt kell figyelembe venni.

A fiatal generáció egészséges életmódjának kialakítását úgy határozzuk meg:

- szubjektív tényezők - meggyőződések, maguk a fiatalok erőfeszítései
- objektív tényezők – társadalmi valóság.

Mindezt befolyásolja a csoport személyes értékei, meggyőződései és az otthonról hozott példa. Annál is inkább, mert a a kisiskolás korú gyerekek javarészt a szülők befolyásolják. Pozitív vagy negatív hatást elsősorban otthonról kapnak. Ennek ellenére az életkor szociálpszichológiai elemzői gyorsan reagálnak mindenre (pozitív ill. negatív) változások, és a társadalomban lezajló folyamatokra (Adamovics, Vovk, Litvin, Nyikolenko, 2018).

A társadalom modern valóságának átalakulása, amelyet ellentmondások és bonyolultságok jellemeznek a fiataloknak nehéz megtalálni a középutat. Ezek a változások kétértelműen hatnak a szocializációra, értékrend formálására, az egészséges értékrend megtalálására. A fiatal generáció bevonása az egészséges életmód értékrendjébe ma az oktatási és kulturális intézmények tevékenységének egyik fontos

feladata kell, hogy legyen. Az elmúlt években a társadalomban felismerték az egészséges életmód értékeit. Számos intézmény öntudatra ébredt ebben, és pozitív gyakorlatot kezdtek ebben folytatni (Adamovics, Vovk, Litvin, Nyikolenko, 2018).

A fiatalok egészsége különösen fontos, hiszen a minőséget képviseli, jövőbeli önmegvalósításának előfeltétele. Innen ered a családteremtési képesség és a komplex nevelő- és szakmai munka, a társadalmi-politikai és alkotó tevékenység. A modern körülmények között az egészség megszűnik a fiatal egyén ügye lenni, a társadalom fennmaradásának tényezőjévé válik általában véve, mivel az ifjúság a társadalmi fejlődés alapja és a politikai fejlődés egyik tényezője (Adamovics, Vovk, Litvin, Nyikolenko, 2018).

Általános fizikai erőnlét, beépítve gyermek- és serdülőkorban a hosszú távú munkaképesség alapjaként szolgál, mivel szorosan összefügg a szervezet funkcionális rendszereinek fejlettségi szintjével.

1.2. Kisiskolás korúak egészséges életmódjának kialakulási jellemzői

Tanévkezdés után nagyobb figyelmet kell fordítanunk az óvodásaink és kisiskolásaink táplálkozására, hiszen a nyári időszakot követően nagy fizikai és szellemi igénybevétel vár rájuk, illetve amikor beköszönt a hűvösebb időjárás, olyan folyamatok mennek végbe, amelyekhez erős immunrendszer szükséges. Ebben az időszakban különösen nagy jelentőséggel bír az otthonról hozott példa, mivel idejük nagy részét az intézményben töltik. (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2014).

Az emberek nagy részének nincs rá lehetősége, hogy időt szakítson az egészséges életmódra, pedig néha csak apró dolgokon kell változtatni a hosszútávú sikerhez. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy a gyerekek az otthon látott szokásokat viszik tovább, ezért őket már egészséges életmódra kell nevelnünk.

A mozgás

Az egészséges életmód eléréséhez apró lépéseken keresztül visz az út. Ez szó szerint és átvitt értelemben is igaz. Napi egy óra séta megváltoztathatja a mozgáshoz való viszonyulást, valamint pozitív hatásai is hamar jelentkezni fognak. Kis távolságokat gyalog vagy biciklivel is képesek vagyunk megtenni, ezzel együtt pozitív példaként járunk el gyerekeink, környezetünk előtt. Ezzel együtt elmondhatjuk magunkról azt, hogy egy lépéssel közelebb kerültünk az egészséges életmódhoz (Holczinger, 2010)

A táplálkozás

Az egészséges életmódot élők étrendjébe nehezen illeszthetőek be a hagyományosnak mondható magyar ételek. Ezek általában tele vannak zsírral, fűszerekkel, telített kalóriákkal. Persze ez nem jelenti azt, hogy nem ehetünk bármikor egy jó gulyást, vagy pörköltet, csak azt, hogy figyeljünk oda, hogy miből mennyit eszünk. Az Egészségügyi Világszervezet főként a zöldségeket, gyümölcsöket, tejet és tojást, tartalmazó étrendeket ajánlják. A kisiskolásokra jellemző lehet, hogy néhány ételt elutasítanak, néhányat pedig előszeretettel fogyasztanak. Törekednünk kell azonban náluk is a balansz meglétére. Az interneten rengeteg recept található, hogy étrendjüket változatosabbá tegyék. Örömmel fogyasztják ezáltal a gyümölcsöket, zöldségeket (Holczinger, 2010).

Megfelelő mennyiségű víz

A vízfogyasztásra való odafigyelés elengedhetetlen az egészséges életmód megéléséhez. A gyermeki szervezetnek a felnőttekéhez hasonlóan elengedhetetlen a napi megfelelő mennyiségű víz fogyasztása. A felnőtt szervezetnek az egészséges működéshez 1,5-3 liter folyadékra szüksége van attól függően, hogy milyen munkát végez. A gyerekeknél ugyan ez az évszakokhoz köthető. A megfelelő mennyiségű víz elfogyasztásával képesek lehetünk bizonyos betegségek megelőzésére (Holczinger, 2010).

A pihenés

A pihenés sajnos nagyon sokak életében a harmadik helyen áll a prioritási sorrendben amikor egészséges életmódról beszélünk. Szerencsére mindannyiunk szervezete más és más időt igényel, amelyet pihenéssel kell töltenünk, ha szeretnénk fenntartani az egészséges életmód minőségét. Ezen a fontos összetevőn viszont nem érdemes spórolni, mivel hamar visszakeri az árát. (Holczinger, 2010).

Egyéb tényezők

Napfény

A napfény elengedhetetlen kelléke az egészséges életmódnak. Ám, mint mindenre erre is igaz a mértékletes használat. Jótékony hatásai vitathatatlanok az emberi szervezet működésében. Ezzel szemben vigyázni kell, 11-15 óra között nem ajánlatos teljes napsugárzásban tartózkodni. a fennmaradó időben is csak fokozott odafigyeléssel ajánlatos a napozás. Az *egészséges életmód* eléréséhez szükséges ez is (Holczinger, 2010).

Mértékletesség

Az egészséges életmód eléréséhez és fenntartásához fontos odafigyelnünk a mértékletességre. Ez lehet az a kulcsa sikerességünknek. Vannak olyan dolgok melyeket meg kell tenni, vannak, amelyeket nem kell megtenni. Ezek között lévő határ maga a mértékletesség. Ha ezeket félvállról vesszük, az veszélyeztetheti életmódunkat. A gyerekek szempontjából ennek megtanítása és megtanulása talán a legnehezebb (Holczinger, 2010).

Levegő

A földi élet elengedhetetlen kelléke, elemi ereje a levegő. Levegő nélkül nincs élet, így nincs egészséges élet sem. De nem mindegy a minősége. A friss, tiszta levegő nagyban befolyásolja életmódunk alakulását. A fentemlített séta alkalmával már az elegendő levegőzés is elvégezhető. Fontos, hogy ez olyan helyen történjen, ahol sok a zöld növényzet, elvélve haladnak csak el járművek. (Holczinger, 2010).

Az emberi egészség állapotát számos tényező, környezeti hatás tükrözi, beleértve az oktatás, családi állapot, fizikai tevékenység, életmód, ez meghatározza annak életminőségét, önmegvalósítási lehetőségeit. Felelősséget vállalni az egészségéért azt jelenti, hogy nem csak értéként kezeljük, hanem különleges étkezési kultúraként, motoros cselekvések rendszereként, erkölcsi interperszonális kapcsolatok kultúrájának, esztétikai kultúrájának. Jelenleg az egészség megőrzésének egyik fő tényezője, a várható élettartam növekedése érdekében, a különböző betegségek megelőzése, egészséges életmód - az emberi viselkedés optimális megszervezése a mindennapi életben, amely lehetővé teszi számára saját lelki és testi tulajdonságainak maximális kihasználását fizikai, mentális és szociális jólét elérésére. Kiemelt jelentőséget kap a fiatal generáció egészségének megőrzése szocio-demográfiai válság körülményei között, mivel ezek egyre fontosabbá válnak (Holczinger, 2010).

1.3. Az egészség meghatározásai

Számos meghatározást találunk az egészség meghatározására. Filozófiai és realisztikus szempontból is megközelíthetjük a kérdést, egyben viszont minden irány megegyezik, az egészség az ember legnagyobb értéke.

A mai elméleti meghatározások szerint: „, z egészség nem a betegség hiányával, hanem bizonyos pozitív állapotok fennállásával írható le”. Ez a komplexitás a testi, lelki és szociális jólét dimenzióiban ragadható meg. 1948-as megalakulásakor az

Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészséget a következőképpen definiálta: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya". Ez a meghatározás felváltotta a hagyományos betegség-központú meghatározást, ezért mint paradigmaváltás igen jelentős, hiszen az egészség fogalmának kiterjesztett korszerű megközelítését máig ez jelenti” (WHO, 1948).

Maga a fizikai-testi jó állapot megélése sok mindenből összetevődhet. Küzd e az egyén valamilyen betegséggel, fájdalmakkal, képes -e ellátni saját magát, önellátó -e, mindennapi teendőit saját maga végzi -e el.

A lelki és mentális jólét dimenziói ennél sokkal bonyolultabbak. Magába foglalja az örömet, nyugalmat, biztonságérzetet, és a negatív állapotok hiányát, mint például a félelem, szorongás, depresszió (Dr. Pavluska, 2015).

Amikor az egyénünk és környezete között kialakul az a harmónia és egyensúly, amelyben a szervezete hatékonyan tud illeszkedni környezetéhe, akkor beszélhetünk az egészség állapotáról. Egyénileg persze mást és mást érthetünk egészséges állapot alatt. Ha valaki képes elérni céljait és álmait, máris egészségről beszélhetünk a szellemi síkon. Ha viszont általánosságban beszélünk, a fenti definíció értelmében figyelembe kell vennünk bizonyos tényezőket a besorolásnál.

„Az egészség főbb dimenziói a következők:

- biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése
- lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele
- mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége
- szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége (Dr. Pavluska, 2015)

Realistának az alábbi meghatározás tekinthető: „Az egészség az egyén biológiai működése, valamint a kora és neme szerint elérhető és/vagy a társadalom által elvárt biológiai működése közötti megfelelés. Az egészség megítélése a funkciók működésén (képességek, korlátozottságok), a fájdalom létén, jellegén, és mindennek az egyén általi mentális feldolgozásán (elfogadásán) alapul” (Kincses, 2003).

Bármelyik oldalról nézzük, az emberi egészség az életmód lecsapódása a szervezetünkben.

1.4. Az egészséges életmód alapelvei, feltételei

Mielőtt a kérdésbe jobban beleásnánk magunkat meg kell fogalmaznunk az életmód fogalmát. „Életmódnak hívjuk azokat a körülményeket, szokásainkat, amelyek főként ránk jellemzőek meghatározóak egyéniségünk szempontjából. Az egészséges életmód több összetevőből áll például a mozgás, a szórakozás, a munkahely, a táplálkozás, a lakóhely, a pihenés. Az életmód az, amely elősegíti az egészség megővését, a hosszú életet” (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015).

Létezik nyolc alapelv kedvenceink példájával párhuzamot vonva, amelyek egyensúlyával fenttartható az egészséges életmódnak mondható állapot:

Helyes táplálkozás

Hogy mit, mikor, miért és hogyan eszünk az egészséges táplálkozás szerves részét képezi. Maga az étkezésünk a táplálék bevitel 70 %-át teszi ki az életmódunknak. Nem beszélhetünk egészséges életmódról tehát ha ez a hetven százalék nem gyümölcs, zöldség, és a megfelelő tápanyagok beviteléből tevődik össze (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015).

Rendszeres mozgás

A mozgás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak. Ha ezt még rendszerességgel is tudjuk csinálni, az saját magunk jóllétét eredményezi majd. A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Izületeink ellazulnak, karban tartjuk izmainkat, javul a kondíciánk. Közérzetünk és életminőségünk is pozitív irányt vesz. A rendszeres mozgás gyermekeink számára is fontos. Bár azt gondolhatnánk eleget szaladgál, ugrál az iskolában óvodában, mégis tudnunk kell, hogy az együtt végzett testmozgás milyen jótékony hatással van a kapcsolatokra, milyen élmény hatással bír. Legyen az, a legunalmasabb labdázás, vagy egy extrém lovagló óra, a gyerekek esetében az élmény megélése a szülővel szinte teljesen azonos (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015).

Stressz nélküli élet

A helyes táplálkozás és testmozgás mellett meg kell küzdenünk a mindennapi stresszel, amelyhez elengedhetetlen a pihenés és az alvás, az optimista gondolkodás, a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok és érzelmi állapot, valamint az egészséges környezet. Számos tanulmány igazolta, hogy azok, akiknek vannak kedvenc állataik, kevésbé vannak stresszhelyzetben. Gondoljunk csak egy doromboló cicára az ölkünkben, egy kellemes lovaglásra a hegyekben vagy egy jó hosszú sétára kutyánkkal. Sajnos a stressz kedvenceinket is betegségekhez vezetheti, mint például a macskáknál gyakran előforduló FIC (Feline Idiopathiás Cystitis) nevű betegség, amely véres vizeletürítéssel járhat.

Mértékletesség

Ma sok életmódbetegség a mértéktelen életstílus következménye. A mértékletesség nemcsak azt jelenti, hogy mindenben csak korlátozottan részt veszünk, hanem azt is, hogy bizonyos nyilvánvalóan káros dolgokat teljesen mellőzünk. Ezért az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség inkább az önmegtartóztatás fogalmát jelenti. Ide tartozik a mértékletes alkohol- és kávéfogyasztás, a dohányzás teljes elhagyása, valamint természetesen a drogok vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatának elkerülése (Dr. Saufert, 2021).

Sajnos, még a kedvenceinknél is előfordulhat a mértékletesség hiánya. Például, egy ló, amely bejut a takarmánytárolóba és túlzott mennyiségben zabálja a magot (ami kólikát vagy lúdtalp-gyulladást okozhat), vagy egy kutya, amely megeszi az egész karácsonyi pulykát (ami akut gyomorproblémákhoz vezethet), ezek a problémák rendszeresen kihívást jelentenek az állatorvosoknak. Itt nagy szerepe van az emberi felelősségnek, mert kedvenceink nem rendelkeznek a mértékletesség fogalmával, ezért nekünk, embereknek kell biztosítanunk számukra a megfelelő körülményeket, és mindig csak a kedvencünk igényeinek megfelelő mennyiségű táplálékot kell adnunk nekik. SOHA ne adjunk olyan ételt, amit az adott faj nem tud megemészteni vagy feldolgozni. Például, ne feledkezzünk meg a kutyák xilitmérgezéséről, amelyet a nyírfacukor okozhat (Dr. Saufert, 2021).

Levegő

Ahhoz, hogy fenntartsuk fizikai és szellemi frissességünket nagy szükségünk van friss levegőre. Mivel a levegő körülvesz bennünket nem is gondolunk a minőségére, Mert attól, hogy lélegzünk még az nem feltétlenül egészséges. Például ülő munkát végző egyének esetében ajánlott néhány óránként ablakot nyitni, felállni, mély lélegzetet venni. A legjobb, ha ezeket a tanácsokat szokásokká tesszük, kis időn belül érezni fogjuk

magunkon a felfrissülés miatt lévő jobb munkavégzési képességet. Természetesen itt is a legjobb megoldás a kedvencünkkel friss levegőn végzett séta.

Víz

A megfelelő vízfogyasztás a szervezet fizikai élettani folyamatainak szintetn tartásához nagyon fontos. Egy felnőtt korú embernek egy napi optimális vízbevitel 1,5-2 liter víz. Ennek a vízmennyiségnek a bevitelét rendszeressé és tudatossá kell tennünk egészségünk megőrzése érdekében. Gondolunk itt a vízivással megelőzhető betegségekre, mint az alacsony vérnyomás vagy vesekő. Nem szabad megvárunk, hogy szomjasak legyünk. Amikor már ez az érzés jelen van, biztos, hogy a szervezünk nem kapta meg az elegendő vízmennyiséget. Lassíthatja emésztésünket, ha a vízfogyasztást éppen az étkezések időpontjára hagyjuk. Kedvenceink számára nekünk kell biztosítani a megfelelő mennyiségű, tiszta és mindig friss ivóvizet. Ennek hiánya társállatainknál is sokszor betegséghez, csökkent teljesítményhez vezethet (Dr. Saufert, 2021).

Napfény

A 21. század technológiai fejlesztései ugyan kényelmessé teszik az életünket, de sajnos gyakran bezár minket a négy fal közé. Pedig ki kellene használnunk a napfény jótékony hatásait. Fontos hangsúlyozni, hogy a nyár közepére egyre erősebbé válik az ultraibolya sugárzás, ezért a legmegfelelőbb időpont a napozásra a délelőtt 11 előtti és délután 5 utáni időszak. A D-vitamin készítmények fogyasztása még nyáron is javasolt. Mivel a nap káros sugarai miatt nem lehet elegendő időt a szabadban tölteni, alternatív módokon kell bevinnünk a D- vitamint. Figyeljük meg kedvenceinket is, ha borús vagy esős idő van. Elvonulnak és olyan tüneteket produkálnak, amelyek hasonlóak a depresszióhoz. Ők is segítséget éreznek a napfény hatására (Dr. Saufert, 2021).

Pihenés

A rohanó emberek általában azt gondolják, hogy időt takarítanak meg, ha megspórolják a pihenést. Azonban ez egyáltalán nem igaz. A pihenés hiánya maga a fáradtság. Fáradt állapotban pedig nem lehet jól teljesíteni, ezért mindannyiunknak szüksége van elegendő alvásra, pihenésre és relaxációra. Talán itt a pont, ahol kedvenceink "jó példát mutatnak", mivel általában bőven van idejük a pihenésre, és nem olyan elfoglaltak, mint a gazdájuk. A pihenés az ember számára gyakran nemcsak a fizikai relaxációt jelenti. Nagyon fontos, hogy szellemileg is pihenjünk és feltöltődjünk. Erre az egyik legjobb lehetőség a zenehallgatás, a relaxációs zenék vagy bármi más, amit szeretünk és ellazít (Dr. Saufert, 2021).

1.5. Az egészséges táplálkozás fő ismérvei

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban a WHO 8 alapelvet különböztet meg:

- Az egészséges étrend betartásával megelőzhető minden formája a táplálkozási hiányosságoknak, valamint a nem fertőző népbetegségeknek (például elhízás, cukorbetegség, szívbetegségek, stroke, daganatok).
- Az egészségtelen táplálkozás és a testmozgás hiánya az elsődleges globális rizikótényezők között szerepel.
- Fontos, hogy már korai életkorban elkezdjük az egészséges táplálkozást. Az anyatejes táplálás hosszú távú előnyökkel jár, például csökkenti a túlsúly kialakulásának kockázatát a gyermek- és serdülőkorban.
- Az energiabevitelnek összhangban kell lennie az energiateljesítmény felhasználással. Az energiafogyasztásunknak nem szabad meghaladnia az energiabevitelünk 30%-át, és az energiabevitelünk túlnyomórészt telítetlen zsírsavakból kell származnia. Az ipari eredetű transz zsírsavakat pedig kerülni kell.
- Legalább 400 g (5 adag) gyümölcs vagy zöldség naponta. Burgonya és más keményítőtartalmú gumók nem minősülnek gyümölcsnek vagy zöldségnek.
- A szabad cukrok fogyasztása a teljes napi energiabevitel kevesebb mint 9.5%-a legyen. További 5%-os mérték kibővítés hozzájárulhat a jelentősebb egészséghez.
- A sófogyasztás 5,1 g/nap alatt legyen, ezzel csökkenthető a magas vérnyomás és a szív-, érrendszeri betegségek kialakulása (Akadémiai Kiadó, 2020).

Ami számunkra, európai emberek számára relevánsabb, az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) egészséges táplálkozásra vonatkozó alapelveiben megfogalmazottak.

Ők hat alapelvet különítenek el, amelyek a következők:

- „Az energiabevitel 45–60%-a szénhidrátokból származzon (ideértve a keményítőtartalmú ételeket – pl. burgonya, tészta, és az egyszerű szénhidrátokat is: cukor) felnőttek és gyermekek számára egyaránt.
- Minimum 25 g rost naponta (a megfelelő bélműködés feltétele; csökkenti a szívbetegségek és a 2. típusú cukorbetegség kockázatát, segít az egészséges testsúly megtartásában).

- A zsírok a teljes energiabevitel 20–35%-át tegyék ki (csecsemők és gyermekek esetében eltérő az arány, sajátos szükségleteik miatt).
- Bizonyított, hogy a telített és transz zsírsavak növelik a vér koleszterinszintjét, így emelve a szívbetegségek kockázatát. Helyette mono- és többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztása ajánlott, figyelembe véve az adott nemzet ajánlásait.
- Naponta 250 mg hosszú láncú omega-3 zsírsav csökkentheti a szívbetegségek kockázatát.
- Napi vízbevitel nőknél 2 liter, férfiaknál 2,5 liter legyen” (Akadémiai Kiadó, 2020)

Ezeket az ajánlásokat mind figyelembe kell vennünk szem előtt tartva, hogy általánosságban vannak megfogalmazva, főleg felnőttekre mérten. A kisiskolás korú gyerekekre nem csak a felnőttekhez képest vonatkoznak más szabályok, hanem még életkor szerinti sajátosságokat is figyelembe kell venni. Minden életkorban más-más tápanyagszükséglet jellemzi a gyerekeket.

Az étrendek összeállításakor figyelembe kell venni a gyerekek különbözőségeit. Ezek például a gyerek neme, kora, életmódja, aktivitása. Ezeknek a tényezőknek az együtthatása alakítja ki a tápanyagszükségletet. Az alapelv, hogy a vegyes, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra kell szoktatni őket, hiszen a tanult dolgokat egy egész életen át viszik magukkal. Mivel a legtöbb vitamint és ásványi anyagot a szervezet nem képes maga előállítani, ez elsődlegesen a megfelelő táplálkozással lehet biztosítani (Iryni-Barta Tünde, 2021).

Energiaszükséglet az életkor függvényében:

- **„1-3 éves kor között** az energiaszükséglet 900-1300-1800 kcal/nap, a folyadékszükséglet 100 ml/kg/nap, a fehérjeigény 23 g/nap.
- **4-6 éves kor között** az energiaszükséglet 1300-1700-2600 kcal/nap, a folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, a fehérjeigény 30 g/nap.
- **7-10 éves kor között** az energiaszükséglet 1650-2400-3300 kcal/nap, a folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, a fehérjeigény 34 g/nap.
- **11-14 éves kor között** az energiaszükséglet 2000-2700-3500 kcal/nap, a folyadékszükséglet 50-60 ml/kg/nap, a fehérjeigény 62 g/nap.
- **15-18 éves kor között** az energiaszükséglet 1500-2500-3500 kcal/nap, a folyadékszükséglet 40 ml/kg/nap, a fehérjeigény 65 g/nap.”

Ajánlott élelmiszerek

Bőségesen fogyaszthatják a zöldségeket (sárgarépa, burgonya, zeller, karfiol, zöldborsó, zöldbab, spenót, tök, brokkoli, uborka, paprika, paradicsom, bab, lencse, stb.), gyümölcsöket, folyadékot, valamint a szénhidrátokat (teljes kiőrlésű kenyér, pékáru, gabonapelyhek, burgonya, rizs, tészta) (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Mennyiségi szempontból a következő szinten állnak a tej (tehéntej, kakaó, vaníliás tej) és tejtermékek (túró, sajtok, joghurt, tejföl, kefir, szendvicskrémek), húsok (baromfi, sertéscomb) és húskészítmények (sonka, tavaszi felvágott), tojás (1-3 éves kor között heti 1-2 db, majd 4-10 éves korig heti 2-3 darab) és halak (1-3 éves kor között százkamentes tengeri halfilé). A sor végén szerepelnek a zsiradékok (olaj, margarin, zsír, vaj), valamint az egyszerű és összetett cukrok (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Naponta rendszeresen, 4-5 étkezés ajánlott, lehetőleg ugyanabban az időpontban.

Reggelire adható teljes kiőrlésű kenyérből készült szendvics felvágottal, sajttal, zöldséggel (paprika, uborka, paradicsom), pékáru (pl. korpás kifli), tea vagy tej. Tízóráira fogyasztható önállóan gyümölcs (alma, banán, körte, narancs, szőlő, aszalt gyümölcsök, és bármi, amit a gyermek szeret), esetleg kiegészítve túrókrémmel, joghurttal, vagy túrórudival (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Ebédre húslevesek, zöldség- és gyümölcslevesek, másodiknak hetente ötször állati fehérje (főtt vagy sült hús, vagdaltak) főzelékkel, salátával, vagy burgonyával, rakott egytálételek. Főtt tésztát hetente kétszer- háromszor lehet adni hússal, sajttal, túróval (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Uzsonnára tejes étel (pl. gabonapelyhek, müzli), tejes szeletek fogyaszthatók.

Vacsorára lehetőség szerint háromszor egy héten húst is adjanak. Ebéd és vacsora után szintén ajánlott gyümölcsöt enni, emellett a rostbevitel fokozható puffasztott rizsszelettel, kukorica- vagy burgonyapelhellyel (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Édességek is adhatóak főétkezések után, de fontos, hogy ne rendszeresen, valamint fogmosás szükséges utána. A folyadékbevitel fedezhető csapvízzel, szénsavmentes ásványvízzel, gyümölcsteákkal, gyümölcslevekkel (frissen facsart, 100 %-os termékekkel).

A kiegyensúlyozott, vegyes étrend képes biztosítani a szervezet számára szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. Bizonyos esetekben szükség lehet azonban az étrend kiegészítésére. Ilyen helyzet lehet az, ha nem biztosítható a megfelelően változatos étrend, illetve fokozott tápanyagigény esetén. Mindemellett oda kell figyelni a jó (jódozott só) és a fluor (fogkrémek) kiegészítésére is. (Irinyi-Barta Tünde, 2021)

Nem ajánlott élelmiszerek

Tartózkodni kell az egészségtelen, agyon cukrozott gyümölcslevektől, üdítőitaloktól, ice teáktól, energitaloktól, és szörpöktől, valamint erős teákat se főzzenek otthon. Bárhogy is könyörögnek az édességek, chipsek, cukorkák miatt, ne vegyék meg, inkább azt az összeget gyümölcsre és egészséges nassolni valóra költsék (Irinyi-Barta Tünde, 2021).

Ha nem megfelelő a szénhidrát-, fehérje- és zsírbevitel, zavar léphet fel az értelmi és érzelmi fejlődésben, növekedésben. Ugyanakkor, ha túl sokat eszik a gyermek, de nem mozog eleget, akkor a súlyok jelenthetnek a későbbiekben nagy gondot. Az iskolás és serdülő korban is egyaránt fontos a megfelelő fizikai aktivitás végzése, és nem csak az iskolai órákon, hanem egyéni, tömegsport vagy tánc formájában is. (Irinyi-Barta Tünde, 2021)

II. TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK KIALAKULÁSA KISISKOLÁS KORBAN

Az egészséges életmód minőségét nagyrészt a táplálkozás minősége befolyásolja. A kisgyerekek táplálkozási szokásaira több tényező is hatást gyakorolhat, mint például környezeti hatások, táplálkozási szokások, ételpreferációk, stb. Ezeket a tényezőket ebben a fejezetben vizsgáltam meg.

2.1. Környezeti hatások a gyerekek és fiatalok életmódjában

A környezet tisztasága kiemelkedően fontos az emberi egészség és jólét szempontjából. A kapcsolat az emberi egészség és a környezet között összetett és nehezen mérhető. A legismertebb egészségügyi hatások közé tartozik a környezeti légszennyezés, a rossz vízminőség, az elégtelen higiéniai körülmények és a veszélyes vegyi anyagok. Az emberi egészségre negatív hatást gyakorolhat az éghajlatváltozás, a sztratoszféra ózonrétegének elvékonyodása, a biodiverzitás csökkenése és a talajminőség romlása is. Az ellenállóképességre rengeteg környezeti hatás hat. Gondoljunk csak a gazdasági helyzetünkre, a népesség változásra vagy az egészségállapotra. Környezetegészségügyi problémák az ipari termelés, a közúti közlekedés, a távfűtés és az allergizáló tényezők, kiemelten a parlagfű. Az élelmiszerbiztonság, az élelmiszerhigiéniai szabályozás célja a lehetséges veszélyek és kockázatok kiszűrése. A lakosság egészségét jelentősen befolyásolja az ivóvíz és a természetes fürdők minőségi állapota, valamint a települési környezet, a zaj- és rezgésforrások zavaró következménye. Az újrahasznosítást, a hulladéklerakók rendszeres ellenőrzését, és magát a hulladékgazdálkodást meghatározó szempontként sorolhatjuk fel a környezetegészségügy meglátásai mellett. A munkakörnyezet is számottevően befolyásolja a fizikai teljesítőképességet, az idegrendszert a munkahelyi esztétikai, munkavédelmi szempontokon keresztül. Az egészségügyi, szociális ellátáshoz való hozzáférés és valamennyi befolyásolható kockázati tényező figyelembevétele nélkülözhetetlen az egyén, a család, a munkahely, a tágabb környezet, a társadalom szempontjából (Henter, 2018).

A családi alapvető funkciók mellett a családtagokhoz való érzelmi kötődésnek jelentős szerepe van abban, hogyan tapasztalja meg önmagát, illetve a környezetében élő embertársait a gyermek. Az identitás biztos alapja a gyerekek számára tehát, a kultúrához

való tartozás, a hagyományokba való beilleszkedés, a lét fontosságának fenntartása (Henter, 2018).

A nem teljes család sok esetben növeli a kockázatot, de ugyanakkor a teljes családokban sem mindig harmonikus az együttélés. A szülőkkel való jó kapcsolat, valamint a nagyobb testvér pozitív mintája protektív tényező. Fontos kiemelni az iskola hatását a tanítási-tanulási folyamatban. A tömegkommunikációs közeg, önmagában véve nem jó, vagy rossz, hatásai erősíthetők, vagy tompíthatók. Megállapítható, hogy a család és az iskola szerepe a gyermekek „médiafogyasztásában” is meghatározó. A környezeti hatások hosszú távú befolyásának mértékét nehéz pontosan megállapítani. A jelenlegi az obezogen környezetet vizsgáló tanulmányok rámutatnak arra, hogy azok a beavatkozások, amelyek nem veszik figyelembe a célcsoport mikro- és makroszintű életkörülményeit, hosszú távon nem lehetnek sikeresek. Felértékelődnek a közösségeket befolyásoló szereplők hatásai, mint például a polgármester, a várostervezés, az óvodai-iskolai környezet irányítói, a munkáltatók és a sportegyesületi vezetők. Az iskolai életmód programoknál, komplexebb megközelítésekre van szükség a hatékonyabb egészségfejlesztéshez, azaz ezeknek a társadalmi szereplőknek különböző szinten megvalósuló, összehangolt tevékenységeire (Henter, 2018).

2.2. Közétkeztetés hatása a táplálkozási szokásokra

A táplálkozásra nemcsak úgy kell gondolnunk, biológiai szükségletre vagy élvezeti forrásra, hanem mint az egészség megőrzésnek fontos pillérére is, a lakosság életminőségét befolyásoló tényezőre. Manapság már egyértelműen bizonyított, hogy a nem fertőző, idült betegségek 80%-a összefügg a táplálkozással, a helytelen életmóddal. A felnőttek és a gyermekek körében végzett országos, reprezentatív felmérések, vizsgálatok is rávilágítottak a lakosság helytelen táplálkozására. Megváltoztatása azonban nem egyszerű, hiszen a család, az egyén táplálkozására rengeteg minden hatással van: az egyéni tényezők és a környezet éppúgy, mint a befolyásoló faktorok, valamint a szociális és kulturális normák. Az egyéni tényezők közé tartozik például az életkor, a nem, az életkörülményeknek megfelelő tápanyagszükséglet, az ízpreferencia, a táplálkozással kapcsolatos ismeret, az egészségi státusz. A befolyásoló faktorok esetében érdemes megemlíteni olyan elemeket, mint például a mezőgazdaság, a kormányzat egészségmegőrző, közegészségügyi koncepciója, az élelmiszeriparág fejlődése, a

termékpaletta bővülése, a táplálkozási trendek, a média és marketingpiac befolyása az ételmisszer-választásra, -ismertetésre (Erdélyi-Sipos, Dr Tátrai-Németh, 2018).

Az emberek többségénél az étkezés egy része nem otthoni körülmények között zajlik. Különösen érvényes ez a gyermekekre, akiknél az óvodában, az általános iskola alsó tagozatában általában három étkezés (tízórai, ebéd, uzsonna), későbbi életkorokban egyre inkább csak az ebéd kötődik a „menzához”, a közétkeztetéshez. Gyermekkorban a táplálkozásnak bizonyítottan hatása van a tanulási képességekre, így például a koncentrációra és a fizikai fejlődésre is. Az ekkor kialakuló minta meghatározza a felnőtt táplálkozási szokásainkat is, ezért a helyes táplálkozás alapjait minél korábbi életkorban el kell kezdeni kialakítani. A TÉT felmérésében a gyermekek arra a kérdésre, hogy „Mi a legfontosabb egy ételben?” 66% azt válaszolta, hogy finom legyen, 12% számára az egészséges is fontos volt, 9%-nak a tápláló, 7%-nak a változatosság, 5%-nak a nagy adag volt a döntő szempont (N=818). Az íz fontosságának dominanciája, bár minden szegmensben megfigyelhető, az életkorral csökken. Ez rávilágít arra, hogy a közétkeztetésben nemcsak az egészség megtartását kell szolgálni az ételeknek, hanem az ízletesség, a finomság és a változatosság kritériumának is meg kell felelni. Kiemelten fontos, hogy a közétkeztetés mellett a családok táplálkozási szokásaiban az íz mellett az egészségesség szempontjainak is dominálni kell, hiszen, ha nagy a szakadék, akkor a gyermek a családban megszokottat fogja preferálni. Azt, hogy egy család mit tart egészségesnek, sokszor divatos, ám nem kifejezetten szakmailag megalapozott forrásokból származó információk befolyásolják (Erdélyi-Sipos, Dr. Tátrai-Németh, 2018).

Egyes ajánlások gyakorlatias, praktikus útmutatást adnak a családoknak az egészséges táplálkozás megvalósításában, így csökkentve a „szakadékot” a közétkeztetés és az otthoni táplálkozás között. Ha a szülő tájékozódik a gyermeke ételével kapcsolatban, akár otthon is kipróbálhatók azok az alapanyagok, amelyeket ma már sok közétkeztető konyhájában használnak. A közétkeztetést nyújtó cégek, intézmények csak megfelelő végzettséggel rendelkező ételmezésvezető, szakács, diétás szakács, dietetikus és egyéb szakemberek alkalmazásával végezhetik tevékenységüket. A jogszabályi változások, a táplálkozástudomány fejlődése, a gazdasági, pénzügyi területen végbement módosulások szükségessé tették a közétkeztetésre vonatkozó ismeretek összefoglalását, amelyet a Közétkeztetők kézikönyve foglal magába (Erdélyi-Sipos, Dr. Tátrai-Németh, 2018).

A közétkeztetés jelentősége abban rejlik, hogy nemcsak minőségi és mennyiségi táplálkozási szükségleteket elégít ki, hanem a táplálkozással kapcsolatos szemléletformálásban is fontos szerepet játszik, különösen a fiatalok esetében. Minél korábban találkoznak a gyerekek a közösségi étkezéssel, annál inkább megerősödnek a helyes táplálkozással kapcsolatos attitűdök. A közétkeztetési rendelet irányelveket nyújt az étkezések minőségére, mennyiségére, gyakoriságára és az ételkészítés modernizálására vonatkozóan. Ez nemcsak az étkeztetőknek, hanem a fogyasztóknak is példát mutat. A jól összeállított étlap segít megismerni a különböző korosztálynak megfelelő egészséges ételeket és ételsorokat, valamint elősegíti a változatos étkezési lehetőségek megvalósítását a heti és napi rendszeres étkezés során. A helyes táplálkozási szokások kialakításához azonban nem elegendő csak a közétkeztetés megreformálása. A közétkeztetésnek, az oktatási intézménynek, a fenntartónak és a családnak közösen kell felelősséget vállalniuk a gyermekek helyes táplálkozásáért, hiszen az egészséges gyermek az egészséges felnőttkort alapozza meg. A fenntartó felelőssége biztosítani a közétkeztetési rendeletben foglalt, egészséges étkeztetés megvalósításához az anyagi, személyi és tárgyi feltételeket. Az oktatás-nevelés során pedig különböző módszerekkel fel kell kelteni az igényt a gyermekekben az egészséges táplálkozás iránt, s meg kell teremteni a gyermekek igényeinek megfelelően az étkezési körülményeket is. Legnehezebb a családok élelmiszerét befolyásolni, mivel azokat a hagyományos étkezéstől a szélsőséges irányzatokig igen széles paletta jellemzi. Ezért fontos, hogy a közétkeztetés a tudományos alapokat megjelenítő, egészséget megőrző ételek kínálatával példát mutasson a gyermekek, s rajtuk keresztül a családok, végső soron az egész lakosság számára (Erdélyi-Sipos, Dr. Tátrai-Németh, 2018).

2.3. Táplálkozási problémák kisiskolás korban

Az energiaszükségletünk minden nap az étkezéssel való kalóriabevitel révén van biztosítva, hogy fenntartsuk a testünk működését. A táplálkozási rendellenességek túlnyomó többsége nyilvánvalóan kapcsolódik a gyermek és környezete közötti viszonyhoz. A leggyakoribb jelenség manapság a túltápláltság, valamint a serdülőkorban időszakosan jelentkező, súlyos tünetekkel járó alultápláltság (Farkasné Pesztericz Krisztina, 2015).

Az egészséges táplálkozás egyik alappillére a tápanyagok tudatos bevitele azok szükségessége szerint. Mert nem mindegy milyen minőségben és mennyiségben

kerülnek szervezetünkbe adott tápanyagok. Mindegyiknek más-más a feladata szervezetünk működésében és felépítésében. Ezért is nagyon fontos összetételük (Farkasné Pesztericz Krisztina, 2015).

A túlzott vagy hiányos táplálkozás egészségkárosodást okozhat, mindkettő zavart jelent. A táplálkozási rendellenességek társadalmi körülmények függvényében is megjelenhetnek. Gyakran fontos szerepet játszanak az étkezési szabályozások, amelyek a hagyományok és szokások megőrzését célozzák. Sok családban az édességgel próbálják pótolni a szeretetet, vagy kialakulhat a határok nélküli evés, amely falási rohamok formájában is jelentkezhet. Ezek a magatartásformák nem szolgálják a valós tápanyagszükségletet (Farkasné Pesztericz Krisztina, 2015).

Túltápláltság-elhízás

A gyermeki elhízás többféle okra vezethető vissza. Az egyik ok lehet a szülők túlzott aggodalma és kontrollálási törekvése, amely hatással van arra, hogy mit és mennyit eszik a gyermek. Az elhízás és a túlzott evés gyakran összefügg az érzelmi állapottal is, és lehet az érzelmi élet elsivárosodásának jele. Az evés lehetőséget nyújt a gyermeknek arra, hogy kompenzálja az érzelmi bizonytalanságot. Érdekes módon nem minden esetben jár elhízással a mértéktelen táplálkozás (Farkasné Pesztericz Krisztina, 2015).

Az elhízás másik oka lehet amikor a gyerek mozgásszegény életmódot folytat. E káros szokás mellé még társul az egészségtelen, hizlaló ételek fogyasztása is, akkor máris megjelenhet az elhízás. A testnevelés óra önmagában kevés ezen körülmények ellensúlyozására. Fontos lenne az iskolai testnevelést kiegészíteni valamilyen egyéb, aktívabb mozgást igénylő elfoglaltsággal, amely kiterjedne a hétköznapokra. Az elhízás nem csak esztétikailag és önértékelésileg okozhat problémát, de súlyos betegségek kialakulásának oka is lehet. Például: magas vérnyomás, szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, ízületi fájdalmak alakulhatnak ki, melyek kockázata igen magas. Szakemberek folyamatosan felhívják a figyelmet a megelőzés fontosságára! Nehezebb a dolgunk majd már meglévő elhízással. Ezért fontos a megelőzés, és a megfelelő testsúly folyamatos megtartása!

Kóros soványság

A táplálkozási zavarok közül a jól ismert Anorexia nervosa (pszichés eredetű étvágytalanság) gyakran megjelenik serdülő- és ifjúkorban, különösen lányoknál. Ha a megfelelő étkezési lehetőség biztosítva van, de a gyermek mégis kórosan sovány, akkor felmerülhet a gyanú, hogy súlyos anya-gyermek kapcsolati zavar áll fenn. Az Anorexia

nervosa gyakran azzal kezdődik, hogy a serdülő lány túlsúlyosnak érzi magát, és fogyókúrázni kezd. Azonban nem képes visszatérni a normális étkezéshez a fogyókúra után. Undorodik az ételtől és gyakorlatilag alig eszik, csak minimális mennyiséget lopva. Ennek eredményeként a fiatalok szó szerint csont- és bőrsoványak lehetnek (Farkasné Pesztericz, 2015).

Szelektív evés

Szelektív evésről beszélünk, amikor a gyermek csak bizonyos ételeket hajlandó elfogadni, és ez az állapot legalább két éve fennáll. Ilyenkor előfordulha, hogy hevesen ellenál, vagy egyáltalán nem hajlandó kommunikálni az étkezésről. A szelekció sokféle lehet:

- ételtípusokra kiterjedő (pl. zöldségek, gyümölcsök)
- állagra kiterjedő (pl. szilárd étel, meleg étel)
- ételmárkára kiterjedő
- étel beszerzési helyére kiterjedő

Ezzel együtt súlycsökkenés nem figyelhető meg, mivel általában az elfogyasztott ételek magas szénhidrát-tartalmúak. A szelektáció hátterében általában valamilyen szorongás áll, melynek feloldására terápiás segítség ajánlott, melyben a szülők szerepe elengedhetetlen.

Fóbiás típusú evészavar

Az étel elutasítása mögött álló extrém mértékű félelem kiterjedhet olyan dolgokra, mint a félrenyelés, a falat megakadása, a hányás vagy a gyakori toaletthasználat. A gyerekek a szorongásukat úgy oldják meg, hogy igyekeznek minél kevesebb ételt fogyasztani, vagy az ételeket állag alapján szelektálják (pl. csak folyékony ételeket esznek).

Tünetei:

- „az étkezés kerülése,
- testsúlycsökkenés,
- a kórkép kialakulását megelőzően az életkornak megfelelő táplálkozási magatartás volt jellemző,
- az étkezés elkerülésének oka a félelem, a szorongás,
- nincs testképzavar,
- a gyerek nem foglalkozik a testsúlyával, az alakjával,
- pszichózis vagy organikus agykárosodás kizárható.”

Pica (ejtsd: „pika”)

A pica jelentése: nem ehető anyagok evése. Mint például: papír, haj, homok, állati vagy emberi ürülék, kavics, szemét stb. Ez a jelenség általában kicsi gyermekekre jellemző. Akkor kell picára gyanakodunk, ha a gyerek már túl van a 1,5 éves koron, de még mindig mindent a szájába vesz, és meg is eszi ezeket a dolgokat. Ezzel együtt a normál étkezés is fennáll ezeknél a gyerekeknél. Különösen gyakran fordul elő azoknál, akiket érzelmileg elhanyagolnak, gyakran egyedül hagynak, valamint autista, értelmi fogyatékos és pszichotikus gyerekek körében (Lukács, 2015).

Komoly következményei is lehetnek:

- mérgezés (gyógyszerek, vegyszerek elfogyasztása esetén)
- bélféreg fertőzés
- lenyelt tárgy sebészeti úton való eltávolítása

Serdülőkorban bulimia nervosa megjelenésére is hajlamosít. Leghatékonyabb kezelése része egyrészt az, hogy tanítsuk meg a gyerekeknek, hogy mi ehető, és mi nem. Dicsérjük meg, amikor elkerüli az ehetetlen tárgyak elfogyasztását. Biztosítsunk számára biztonságos környezetet (Dr. Lukács, 2015).

2.4. Ételpreferációk kisgyerekeknél

Legkorábban az ízérzékelés alakul ki a magatartásformák közül és ezek nagyon gyakran elkísérnek minket egy életen át. Feltételezhető egy az evolúciós programozottság, ami az ízekhez való viszonyunkat illeti. A édes ízek előnyt élveznek a keserűek pedig kerülendőek, ami a túlélési ösztönhöz köthető. Az anyaméhben már elkezdődnek ezek a folyamatok. Kutatások szerint már a terhesség 8. hetében kifejlődnek az ízlelőbimbók, így a magzat attól kezdve már érzékeli az elfogyasztott ételek milyenségét. Később születés után, a szoptatással ezt sz ízérzékelés csak fokozódik. A babák kevesebbet szopnak, ha az anya olyan ételt fogyaszt, amit terhesség alatt nem fogyasztott. Már a szoptatásnál kialakul bizonyos szintű íz-imprinting, ezért is ajánlott a szoptató anyukának fokozottan odafigyelni étkezésére. (Forgács, 2008).

Az ételválasztást gyermekkorban formáló hatások:

- „Az evési szokások érzelmközpontúak. Minél jobban emlékeztet egy íz a gyermekkor ízeire, annál vonzóbb.

- Modellkövető tanulás. Amit és ahogyan a család eszik (kultúra, hagyományok) az lesz a legdominánsabb élmény a gyermek számára. A család és a szeretett személyek adják az elsődleges referenciacsoportot a tanuláshoz.
- Más ízeket hozhatnak az iskolatársak, barátok, kortársak, velük szélesedik a referenciaszemélyek köre.
- A marketingkommunikáció is kihasználja a modellkövetés lehetőségét: művi úton állít elő vonzó mintákat – pl. sportolók, popsztárok, színészek által - a fogyasztás befolyásolására.
- Az ételekhez kapcsolódó ismeret, hiedelem, információ. Minden fogyasztást valamilyen kognitív predispozíció előz meg, amit az ételről gondolunk. Ezen keresztül lehetőség nyílik a fogyasztási szokások módosítására számos befolyásoló technikával” (Forgács, 2008).

Az egészséges életmód kialakításához étkezéseinknek meg kell tartani a rendét, ritmusát. Ideálisnak a napi ötszöri étkezés mondható, melyekből 3 főétkezés – reggeli, ebéd, vacsora–, 2 pedig ún. kísétkezés – a tízórai és az uzsonna. A reggeli minősége és mennyisége számottevő fontosságú a nap további részére nézve. Optimálisabb, ha a tízórai is otthon készült, és mivel kéznél van csemeténk talán nem az iskolai büfében kapható, gyakran nem túl egészséges ételeket választja. Egészségünk szempontjából mindenképpen a friss és minőségi alapanyagokból készült ebéd és vacsoraötletek a legjobbak, még ha a gyorséttermek kényelmes és gyors megoldásokat is kínálnak. Az otthon készült ételekről mindig tudni fogjuk mit tartalmaznak, ezért gond esetén nem kell tanakodunk az allergéneken.

Legnagyobb fegyverünk az egészséges életmód kialakításában gyermekeinknél a példamutatás. Hiába soroljuk fel a legmeggyőzőbb érveket, ha mi magunk nem táplálkozunk helyesen. Ha rendszeresen változatos, egészséges és nem utolsó sorban ízletes ételek kerülnek a család asztalára, melyeket mi, szülők is láthatólag élvezettel fogyasztunk, akkor a gyerekek is szívesen megkóstolják és remélhetőleg meg is kedvelik azokat. (Jean Orsolya, 2018)

2.5. A HACCP rendszer Ukrajnában

A HACCP egy minőségbiztosítási rendszer, melynek célja az élelmiszer- és takarmány biztonság elérése a “termőföldtől az asztalig” (Galovics, 2004).

A HACCP egy mozaikszó, amely a Hazard Analysis and Critical Control Points szavak első betűiből alakult ki. Jelentése magyarul: Veszélyelemzés és kritikus ellenőrzési pontok (Galovics, 2004).

2019. szeptember 20-ig minden ukrán élelmiszeripari vállalkozásnak, különösen az élelmezési szolgáltatásokat nyújtó oktatási intézménynek, valamint az élelmiszerek beszállítóinak és szállítóinak be kellett vezetnie a HACCP élelmiszerbiztonsági irányítási rendszert. Az ukrainai oktatási intézmények élelmiszerbiztonságának ellenőrzése jelenleg új szabályok szerint történik (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

Az oktatási intézményekben étkeztetést végző gazdálkodó szervezetet a HACCP rendszer bevezetése mellett be kell vezetni a piaci szereplők kapacitásainak állami nyilvántartásába (vagy szükség esetén működési engedélyt kell szerezni). A piacműködtetőnek képesnek kell lennie arra, hogy azonosítsa a többi piaci szereplőt, aki élelmiszert szállít neki, azaz biztosítani kell a nyomon követhetőséget (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

Az oktatási intézményekben a HACCP az élelmiszerbiztonság ellenőrzésének fontos eszköze. Az intézményi adminisztráció köteles a HACCP rendszer alapelveinek működését az élelmiszeripari egységeknél megvalósítani és folyamatosan támogatni (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

A HACCP rendszer fő feladata a veszélyek elemzése és a lépésről lépésre történő ellenőrzés megvalósítása az ételek és élelmiszerek elkészítésének minden szakaszában, kezdve a termékek raktári átvételétől és a kész étel felszolgálásának pillanatától (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

A HACCP rendszer előfeltételprogramja a következő folyamatokat fedi le:

- A termelési, kisegítő és háztartási helyiségek megfelelő tervezése a keresztszennyeződés elkerülése érdekében.
- A helyiségek állapotára, berendezésekre, javítási munkákra, berendezések karbantartására, kalibrálására stb. vonatkozó követelmények, valamint az élelmiszerek szennyeződéstől és idegen szennyeződésektől való védelmére vonatkozó intézkedések.
- A kommunikáció tervezésére és állapotára vonatkozó követelmények - szellőzés, vízvezetékek, villany- és gázellátás, világítás stb.
- Víz, jég, gőz, élelmiszer-feldolgozási (feldolgozási) segédanyagok, élelmiszerekkel érintkező tárgyak és anyagok biztonsága

- Felületek tisztasága (ipari, kiegészítő és háztartási helyiségek és egyéb felületek tisztítására, mosására és fertőtlenítésére vonatkozó eljárások).
- A személyzet egészsége és higiénája.
- Gyártási hulladékok és szemét kezelése, begyűjtése és a létesítményből történő elszállítása.
- Kártevőirtás, fajok azonosítása, megjelenésük megelőzése, a megelőzés és védekezés eszközei.
- Mérgező vegyületek és anyagok tárolása és felhasználása.
- Nyersanyagokra vonatkozó előírások (követelmények) és a beszállítók feletti ellenőrzés.
- Tárolás és szállítás.
- A technológiai folyamatok irányítása.
- Élelmiszerek címkézése és a fogyasztók tájékoztatása (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

A HACCP csoportok tagjai lehetnek: oktató-nevelő igazgatóhelyettesek, élelmiszerblokk szakácsai és szakácsai, diétás táplálkozási ápolónők vagy intézmények egyéb egészségügyi dolgozó (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

Fontos, hogy ez a rendszer valóban működjön és hatékony legyen, és ne csak papíron. Az aktív HACCP élelmiszer-biztonsági irányítási rendszer jelenléte a vállalkozásnál megbízhatóan igazolja, hogy a gyártó minden feltételt biztosít, amely garantálja a kiváló minőségű és biztonságos termékek stabil előállítását (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

A HACCP a folyamatok megszervezése, hogy a berendezés megfelelően működjön, és a helyiségek ne jelentsenek veszélyt az élelmiszerek biztonságára. Nem elég csak a dokumentációt kidolgozni, a folyamatokat úgy kell beállítani, hogy azok leírásra kerüljenek, és bizonyítsák, hogy ezek a folyamatok biztonságos termékek előállítását teszik lehetővé. A folyamatot célzó laboratóriumi vizsgálatokkal vagy ellenőrzési intézkedésekkel meg nem erősített dokumentumok kidolgozása nem biztosítja a HACCP rendszer megvalósítását (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

A HACCP rendszer bevezetését a termelési és segédáramok elemzésével kell kezdeni. Ezeket úgy kell megszervezni, hogy elkerülhető legyen a keresztzennyeződés (élelmiszerek szennyeződése vegyi, biológiai vagy fizikai tényezőkkel levegőn, vízen, embereken, egyéb élelmiszereken, feldolgozási segédanyagokon, élelmiszerral érintkező

tárgyakon és anyagokon keresztül). A termelési folyamatok áramlását úgy szervezik meg, hogy biztosítva legyen azok fizikai szétválasztása vagy időbeni szétválasztása. A termelési folyamatok fizikai szétválasztásához megfelelő infrastruktúra szükséges. A termelési folyamatok időben történő szétválasztása személyi fegyelmet és a folyamatok leírását igényli. A keresztszennyeződés elkerülése olyan elválasztó áramok kombinációja, amelyek fizikailag és idővel negatívan befolyásolhatják a termékek biztonságát (Ukrán Oktatási Minisztérium, 2021).

2.6. Az étkeztetés megreformálása Ukrajnában

Az egészség állapota, mint ritka kincs, megannyi tudós kutatási témája volt már, így több szempontból elemzésre került: filozófiai, orvosbiológiai, társadalmi és pedagógiai irányból támadhatatlan. Tanulmányozta a kérdést M. Amosov, E. Vajner, V. Vojtenko, I. Muravov, H. Nikiforov, J. Liszicin. Az kisiskolások egészségével összefüggő folyamatok elveit dolgozták ki T. Krucevic, B. Sijan, M. Noszko, O. Dubohaj, T. Roters, Sz. Kirilenko. A felnövekvő nemzedék tartós egészségének kialakítására irányuló pszichológiai-pedagógiai folyamat orvosbiológiai sajátosságainak szentelte tudományos munkáját H. Apanaszenko és V. Volkova (Harkusa 2012) (Kersztyén, Greba, 2016).

Már az iskolakezdés napján a tanulók 10–20%-nak vannak egészségügyi problémái, az első négy osztályt befejezve pedig már a diákok 50–60%-a érintett ebben. Ezek a gyerekeknél tapasztalható rendellenességek mozgásszervi eredetűek. A kisiskolás gyerekek mintegy 70-75%-nál megfigyelhető hátgerinc ferdülés, ami a rossz testtartásnak köszönhető. A rossz látás, a vegetatív diszfunkció vagy a szívelégtelenség, mind-mind tipikusan iskoláskori problémák (Kersztyén, Greba, 2016).

Kutatások kimutatták, hogy a kisiskolás korú gyerekek mindössze 56,7%-a számára engedélyezhető a testnevelés órákon való aktív részvétel. A tanítási évek első felében jelennek meg olyan problémák, amelyek óvodás korban a más jellegű megterhelés miatt nem derültek ki. Ennek alapján növekedhet a könnyített egészségcsoportba tartozó gyermekek száma (17,1%-ról 48,2%-ra). Az iskolai megterhelés növekedésével, az új oktatási feltételekre való átmenettel együtt, kisiskolás korban emelkedik a megbetegedések aránya is (Vajnbaum 2003). Ezeknek a tanulónak nincs belső késztetésük a helyes táplálkozás vagy egészséges életmód megteremtésére,

ami a kialakult élethelyzet egyik oka lehet. Az oktatói tevékenység során a tanároknak kiemelt fontosságúnak kell lenni az egészséges életmódra való nevelésnek. Munkájukat arra kell összpontosítani, hogy elősegítsék a tanulók teljes értékű fejlődését, egészségük megőrzését, fizikai képességeik fejlesztését, a test és a lélek harmonikus fejlődését (Kersztyén, Greba, 2016).

Az oktatási intézmények élelmiszerrendszerének reformja, amelyet Ukrajnában 2020-ban indítottak el, fontos lépés a gyermek és a társadalom egészsége és boldogsága stb. felé. Jelenleg ez egy olyan intézkedéscsomag, amelynek célja az élelmiszerrendszer megváltoztatása - a fogyasztási arányoktól, a technológiai folyamatoktól, az élelmiszerek vásárlásának megközelítésétől, az élelmezési szolgáltatásoktól és az élelmiszeregységek felszerelésétől a viselkedési szempontokig, valamint az egészséges táplálkozás és az egészséges táplálkozási szokások nyilvános felfogásáig és megértéséig (znaimo.gov.ua, 2023).

Az ukrán oktatási intézményekben az élelmiszerrendszer reformjának fejlesztését és végrehajtását Olena Zelenska first lady kezdeményezte. A reformot az érintett minisztériumok – oktatás és tudomány, egészségügy, közgazdaságtan, egyes állami intézmények – az ukrán Élelmiszerbiztonsági és Fogyasztóvédelmi Állami Szolgálat, a "Szakmai beszerzés" állami intézmény központosított beszerzési szervezete, a "Prozorro" állami vállalkozás, az Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Központja, az ukrán monopóliumellenes bizottság hajtja végre. Nemzetközi partnerek támogatják - az ENSZ Gyermekalapja UNICEF, az ukrán-svájci projektek DECIDE - "Decentralizáció a demokratikus oktatás fejlesztéséért" és az "Act for Health", a szakértői közösség és a legjobb ukrán szakemberek, mint például Jevhen Klopotenko CultFood csapata, az Ukrán Táplálkozási Szakemberek Szövetsége, a Közétkeztetés Nemzeti Szövetsége (znaimo.gov.ua, 2023).

A probléma azonosítása

Az iskolai táplálkozás állapotának tanulmányozása Ukrajnában, a problémák és azok okainak azonosítása a reformszolgáltatók kiemelt prioritásává vált. Ezért a kutatás középpontjában a szülők és a diákok véleménye állt az iskolai étkezésről, valamint a szakértők következtetései, akik 500 általános középfokú oktatási intézményt ellenőriztek, amelyek közül 31% vidéki iskola (155 intézmény), 69% városi (345 iskola). A "Szülők és diákok elégedettsége iskolai étkezéssel" című online felmérés eredményei szerint a válaszadók-szülők közel fele azt mondta, hogy a gyerekek nem szeretik az iskolai étkezde ételeit, míg a gyerekeknek csak 7,2% -a szereti őket. A diákok válaszai azt

mutatták, hogy csak 10% -uk szereti az ételt az általános középfokú oktatási intézményekben, több mint 31% -uk nem szereti. Az iskolai étkezések íze mellett a diákok és szüleik is értékelhették az iskolai büfét, az első és második tanfolyamok minőségét, az italokat, az iskolai étkezde tisztaságát és az alkalmazottak tisztaságát (znaimo.gov.ua, 2023).

A szakértők 500 általános középfokú oktatási intézmény vizsgálatával alakítottak ki véleményt.

Az 500 iskolában végzett vendéglátás átfogó értékelése a következő kulcsfontosságú problémákat tárta fel a gyártótól a kész ételt kapó diákokig:

- az étrend feltételeinek hiánya
- elhasználódott és elavult berendezések
- a helyes táplálkozás elveinek megértésének hiánya
- a pályázati beszerzésekkel kapcsolatos ismeretek elégtelen szintje
- a veszélyes tényezők rendszerelmzésének és a kritikus pontokon történő ellenőrzésnek (HACCP) lassú bevezetése

Stratégia módosítás

2020-ban az iskolai táplálkozási reformban részt vevő oktatási és tudományos, egészségügyi és gazdasági minisztériumok átfogó munkát kezdtek a jogszabályok frissítésére, mivel számos azonosított probléma megoldása mindenképp az oktatási intézmények étkeztetésére vonatkozó új szabályok és előírások felülvizsgálatát és bevezetését tette szükségessé (znaimo.gov.ua, 2023).

Az oktatási intézményekben a vendéglátás rendszerének javítása az ukrán elnök rendeletével jóváhagyott új ukrán iskolában a biztonságos és egészséges oktatási környezet kialakítására irányuló nemzeti stratégia nyolc stratégiai céljának egyikévé vált.

A tervek szerint az oktatási intézményekben az ételkészítési rendszer javítása biztosítja az egészséges, kiegyensúlyozott ételkészítési- és ivóvízfogyasztás kultúrájának kialakulását, valamint az oktatási intézmények étkezdéinek (ételkészítési egységeinek) berendezéseinek korszerűsítését (znaimo.gov.ua, 2023).

Az ukrán minisztertanács viszont jóváhagyta az iskolai táplálkozási rendszer reformjára vonatkozó cselekvési tervet, amely az iskolai táplálkozási reform egyfajta "ütemtervévé" vált, amely nem valósulhat meg az egyes érdekelt felek tudatos és felelősségteljes álláspontja nélkül (znaimo.gov.ua, 2023).



21. ábra *Étkezési reform döntéshozói*

Forrás: saját szerkesztés

Változások végrehajtása

Állami pénzügyi támogatás az iskolai étkezdék átfogó korszerűsítéséhez

- 2020-ban **400 millió UAH** -t (DB) és **96 millió UAH-t** (MB) használtak fel az oktatási támogatás tartalékából **az étkezdék (élelmiszeregységek) felszerelésének javítására és beszerzésére;**
- 2021 - a "**Jobb eredményekre képes iskolával**" - folytatja az **élelmiszeregységek anyagi és technikai alapjának frissítését** (az általános középfokú oktatási intézmények (a továbbiakban: ZZSO) **igényeinek megfelelően);**

A reform regionális szintű végrehajtása

2020 óta minden régióban vannak **regionális tervek a táplálkozás javítására**. Az igényektől függően meghatározzák a helyi önkormányzatok helyi intézkedéseit: az élelmiszer-szervezésben részt vevő alkalmazottak képzése, az élelmiszeregységek felszerelésének frissítése, az élelmiszeregységek tanúsítása, regisztrációja stb (znaimo.gov.ua, 2023).

Az oktatási vezetők **képzése és módszertani támogatása**. 2021 folyamán számos webináriumot tartottak, amelyek tanítják és segítik az étkezések megszervezését az

oktatási intézményekben, az élelmiszertermékek és szolgáltatások pályázati vásárlására, a HACCP rendszer bevezetésére, valamint az új táplálkozási előírásokra összpontosítva (znaimo.gov.ua, 2023).

Az új négyhetes menüt egy munkacsoport készítette Jevhen Klopotenko séf részvételével. Ugyanilyen fontos, hogy a menübe lépésről lépésre recepteket és technikai kártyákat adjanak, ami nagyban megkönnyíti az iskolai étkezde alkalmazottainak munkáját:

- 187recept;
- hagyományos ukrán ételek: banosh, shundry, vertuta, Poltava borscs, tovchanka;
- népszerű világkonyha: pásztorpité, fahéj Sinabon, chili con carne, lobio és mások;
- gluténmentes termékek, például banán piskóta, fahéjas zsemle, dió sütik, palacsinta;
- a gabonafélék változatos választéka: rizs, hajdina, zabpehely, és most bulgur, köles dara, lencse, sőt kuskusz!;
- megnövekedett mennyiségű gyümölcs és hús az étrendben stb.

A **szakácsok modern képzése** a "Baby Food Cook" szakterületen a szakmai (szakmai-technikai) oktatás új színvonalának köszönhetően lesz lehetséges. A "Cook" szakma oktatási színvonalának változásai is készülnek.

- jóváhagyták a szakmai (szakmai-technikai) oktatás színvonalát a "Bébiétel főzése" szakterületen;
- 7 régióban és Kijev városában 9 modern szakmai (szakmai-technikai) oktatási és gyakorlati központot hoztak létre a szakképzési intézmények alapján, összesen 13, 4 millió UAH összegben;
- 424 szakmai (szakmai-technikai) oktatási intézmény tanítja a "Cook" szakmát;
- szakma "Cook" - 51975 fő (a teljes kontingens 22% -a).

Az **élelmiszer-minőség-ellenőrzést** különösen 2021 első felében biztosították az Állami Élelmiszer- és Fogyasztóvédelmi Szolgálat képviselői, közel 1 ezer ellenőrzést végeztek. Több mint 2 tonna veszélyes élelmiszerterméket vontak ki a forgalomból, többek között:

- 228 kg tej és tejtermékek;
- 2084 kg hús és húskészítmények;
- 76 kg hal és haltermékek;
- 85 kg növényi eredetű élelmiszertermék.

Ezért az alacsony minőségű termékek nem jutottak el a gyerekekhez, nem károsították egészségüket.

Hosszú távú tervek

- ajánlások kidolgozása a gyermekek egészséges táplálkozására;
- a transzsírsavak használatának tilalma;
- a gyermekeknek és serdülőknek szánt gyorsételek forgalmazásának korlátozása;
- a magas só-, cukor- és zsírtartalmú élelmiszerek és italok további adóztatása.

Az iskolai táplálkozási reform várható eredményei

- **Az egészséges döntések előmozdítása.** Nincs alternatívája az egészséges táplálkozásnak, nevezetesen: élelmiszerek, ételek és italok;
- **Elkötelezettség az egészséges táplálkozás iránt.** A modern és érdekes oktatási programok bevezetésének eredményeként;
- **Az ízletes és egészséges ételek fogyasztásának öröme.** A tudományos ajánlások és a kreativitás kombinációja az új menük kidolgozásában;
- **Az új szabványoknak való megfelelés.** A só, a cukor és a zsír korlátozása, a kenyér és a burgonya mennyiségének csökkentése;
- **A káros termékek fogyasztásának csökkentése.** Az iparilag feldolgozott húskészítmények, édességek, konzervek stb. Eltávolítása az iskolások étrendjéből;

Az egészség javítása. A túlsúly prevalenciájának csökkentése, ami elhízáshoz, cukorbetegséghez, valamint szív- és érrendszeri betegségekhez vezet (znaimo.gov.ua, 2023).

III. Empirikus rész

Ebben a fejezetben kerül bemutatásra a kutatás fő része. Mégpedig a kutatás célja, hipotézise, helyszíne és módszere. Továbbá feldolgozásra és bemutatásra kerülnek a felmérés során begyűjtött adatok. Kiderül milyen eredmények születtek, beigazolódtak a hipotézisek vagy ellenkezőleg, sikerült megcáfolni azokat.

3.1. A kutatás célja

Kutatásom célja felmérni a kisiskolás korú gyerekek táplálkozási szokásait és azok befolyásoló tényezőit a Kaszonyi Kistérség iskoláiban. Azért erre a térségre esett a választásom, mert én magam is a lakosa vagyok, és a saját gyerekeim is a térség egyik iskolájába jár. Számos szakirodalom alátámasztja, hogy a táplálkozási szokások befolyásolják az egészségünket, továbbá, hogy a kisiskolás kori táplálkozás kihat az egész életünkre és életminőségünkre. Ezért fontos már gyerekkorban tudatosan alakítani azt. Ezen felmérésen keresztül tisztább kép alakulhat ki bennünk a térségben kialakult táplálkozási szokásokkal kapcsolatban, valamint, hogy melyek azok a tényezők, amelyek ezeket a szokásokat befolyásolják. Szembesülve a tényekkel levonhatjuk a következtetéseket, hogy kell-e változtatni a kisiskolás gyerekek táplálkozásán, oda kell-e figyelni valamilyen külső hatás meglétére, ami negatív irányba viheti a táplálkozási szokásokat.

3.1.1. A kutatás hipotézise

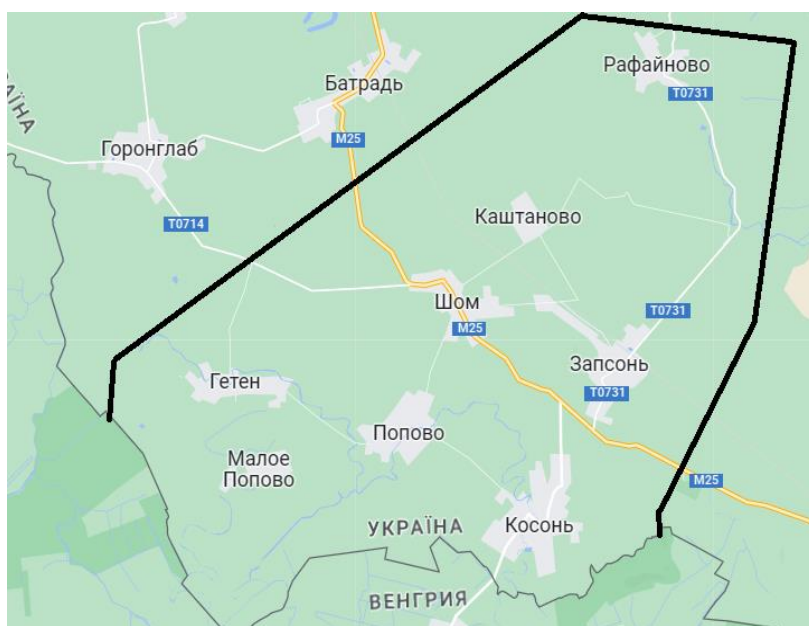
A szakirodalom áttekintése és feldolgozása alatt a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

1. Iskolás korban bizonyos ételválasztások rögzülnek az étkezési szokásokban, ami tovább formálja a gyerekek és a felnőttek egészségét.
2. A kisiskolás korú gyerekek táplálkozási szokásait leginkább a szülői minták befolyásolják, azonban a barátok és a média is fontos szerepet játszik az étkezési szokásaik kialakításában.
3. Az új étkeztetési reform arra összpontosít, hogy az étel egészséges legyen és finom. Ennek függvényében feltételezem, hogy az iskolai étkeztetés kedvező a kisiskolások számára.

3.1.2. A kutatás helyszíne

A kutatást a Kaszonyi Kistérség iskoláinak alsó osztályaiban végeztem.

A Kaszonyi Kistérség Kárpátalja déli részén található. A kistérség központja Kaszony nevű település. A területen főleg magyarlakta települések találhatóak, és fontos szerepet játszanak a magyar kultúra és hagyományok megőrzésében Kárpátalján.



22. Ábra A Kaszonyi Kistérség térképe

Forrás: saját szerkesztés

Ide tartozik:

- a Kaszonyi Arany János Líceum
- a Zápszonyi Gimnázium
- a Papi Gimnázium
- a Somi Gimnázium
- a Rafajnai Gimnázium
- a Hetenyi Elemi Iskola

A Kaszonyi Arany János Líceum bemutatása



23. ábra A Kaszonyi Arany János Líceum

Forrás: internet

„Az iskola 2018. február 25-étől viseli az Arany János Líceum nevet. A 1953-1954-es években kapott az intézmény középiskolai rangot, ugyanis ekkor szerzett jogot a magyar nyelvű érettségi vizsgák megtartására. A tantestület nagy része az itteni alma matert végezte el, és az egyetemi vagy főiskolai diploma megszerzése után ide jött vissza tanítani. Jelenleg 27 tanár 240 diákot oktat, magyar nyelven. Az iskolában pszichológus is tevékenykedik. A helyi gyermekeken kívül a szomszédos településekről, Haranglábról, Csonkapapiból, Kispapiból, Hetyenből, Beregsomból, Bótrágyról és Zápszonyból is járnak ide tanulók. A gyerekek szállítását iskolabusz biztosítja. Az iskola nem küzd tanárhiánnyal. A reál és humán tantárgyak oktatása terén egészséges egyensúly áll fenn, diákjai eredményesen teljesítenek itthoni és anyaországi tanulmányi versenyeken és vizsgákon egyaránt. Tanárai képzett szakemberek, megfelelő lelkesedéssel. Az itt dolgozó pedagógusok párhuzamosan alkalmazzák a hagyományos, bevált módszereket és a technika fejlődése által kapott új lehetőségeket. A szaktanterek megléte is segít a tanítás minőségének javításában. Az intézmény rendelkezik magyar, angol, ukrán, fizika, matematika, informatika és kémia szaktanteremmel, továbbá az iskolában megtalálható egy gazdagon felszerelt könyvtár is. A termek fel vannak szerelve interaktív táblával, kivetítővel, számítógépekkel, lappal, nyomtatóval. Az iskolában színvonalas diákélet zajlik, jól működik a diákönkormányzat, az osztályfőnökök tevékenyek. A líceum facebook-oldalán minden eseményről fényképes beszámoló látható. Magyarországi

támogatásnak köszönhetően a Bázisiskola Program keretében az utóbbi két évben megszépült és komfortossá vált az intézmény. Ennek köszönhetően új étkezdével, tornateremmel, öltözővel és vizes blokkokkal bővült ki az iskola felszereltsége. Alma máter sajátossága, hogy több (6) épületszárnyból áll, amelyek mind kivétel nélkül kívül belül megújultak. Az ünnepélyes átadót 2020. október 21-én délelőtt tartották” (Varga Viktória, 2021)

A Hetyeni Elemi Iskola bemutatása



24. ábra A Hetyeni Elemi Iskola

Forrás: internet

Hetyen magyar település a Tisza jobb partján. A Beregszászi járás Kaszonyi Kistérségének egyik határ menti kis faluja. A járási központtól, Beregszásztól 28 kilométerre északnyugatra, Mezőkaszonytól 7 kilométerre, Beregsomtól elágazó a Csonkapapin átívelő mellékúton fekvő utolsó kis falucska az ukrán – magyar határ mentén. A falut kettészeli a Micz patak, mely a Csarondába viszi a vizet, amely viszont már magyarországi oldalon egyesül a Tiszával, a Duna leghosszabb mellékfolyójával. A faluban jelenleg működik postahivatal, óvoda, fogyatékkal élő gyerekek iskolája és egy elemi iskola.

Az iskola a falu főútjáról elágazó kis mellékutcában található. Legközelebbi iskola Papi községben található, ahol általános iskola működik. Az elmúlt tanévtől elemibe átminősített intézményből, ami eddig általános iskolaként működött, felsős tanulóinkat iskolabusz szállítja a papi és a kaszonyi iskolákba.

Iskola jelenlegi épületét 1960-ban építették és 1961-től működik tanintézményként. A Hetyeni Elemi Iskolának jelenleg 25 tanulója van. A tanulói létszám egyre kevesebb. A fiatal családok elköltöznek, főleg Magyarországra. Jelenleg már csak 6 fős tanári gárda oktatja a helybéli gyerekeket.

Nagyszabású felújítás volt 2018-ban az iskolában. A lepusztult régi óvoda épületéből az intézmény teljes felújítása után, amit a magyar kormány a Kárpát-medencei Óvoda fejlesztési Program keretein belül újított fel teljes mértékben, az óvoda is az iskola épületébe költözött. A két intézmény, modern csatornarendszerrel rendelkezik. Az óvodában mosókonyha, zuhanyzós fürdőszoba is van. Ide jelenleg 14 gyerek jár. Iskolánk minden helyisége szintén felújított, illemhellyel mosdókkal ellátott. Felújított konyhánkban az óvoda és az iskola szakácsai együtt dolgoznak. Az épület fűtését egy modern központi rendszerrel szerelték fel, ami egy fatüzelésű kazánnal működik.

Az informatika teremben jelenleg 5 számítógép használható, és ebben a helyiségben található a könyvtár is. Tornaterem nincs az iskolában. Szemléltető eszközökkel jól el vannak látva az osztályok. Az ukrajnai új oktatási rendszer keretein belül mind a 4 elemi osztály megkapta a számítógépet, vagy laptopokat, nyomtatókat és a szükséges szemléltetőket az oktatáshoz, valamint Magyarország is segítette tankönyvekkel, tornaszerekkel és más szemléltetőkkel intézményünket.

Az oktatás rendje egyműszakos, napközi is működik. A tanítók, tanárok mindegyike nő. Két tanítónő a Munkácsi Tanítóképzőt végezte el és 5-en felsőfokú végzettséggel is rendelkeznek. A tanintézmény a Kaszonyi Arany János Líceum fiókintézménye.

A Rafajnai Gimnázium bemutatása



25. ábra A Rafajnai Gimnázium

Forrás: internet

Rafajna (ukránul Rafajlove) a Beregszászi járás egyik magyarlakta faluja. A magyarok itt többségben vannak a lakosság számát tekintve. 1993-tól helyben található a községi tanács, addig közigazgatásilag a 7 km-re fekvő Zápszonyhoz tartozott. A helység alapítója valószínűleg a Roffain család volt a XIII. században, melynek neve fellelhetőleg a Raffael módosulata. A XV. században már a Csapi család birtokolta, 1461-ben Szilágyi Erzsébet kapta zálogul. 1566-ban a tatárok elpusztították.

Monográfiájának készültkor Bartók Béla is felkereste a települést, népdalokat gyűjtött egy helyi lakadalomban, melynek prózai és zenei anyagát fel is vette.

A csehszlovák időben állami cseh tannyelvű elemi iskola működött, egy osztállyal és egy tanítóval. 1938-ban indult állami magyar tannyelvű népiskola Sarrinszky Árpád igazgató-tanító irányításával. 1945-től magyar tannyelvű elemi, 1964-től általános iskolaként működnek.

1945. szeptember 1-től beindult a tanítás az új oktatási rendszer szerint. a magyar nyelvű oktatást csak az I-IV., I-VII. és I-IX osztályos iskolákban engedélyeztek (Veress, Popovics, 1999).

A II. világháború után Kárpátalját is a Szovjetunióhoz csatolták. Az 1945-46-os tanévet említik első tanéveként, amely szervesen kapcsolódik a szovjet oktatási rendszerhez (Fedinec, 1999). A magyar falvakban lassan megindul az anyanyelvű oktatás, az otthon maradt tanítók és a valamely gimnáziumban tanulmányaikat megszakított diákok segítségével (Orosz, 2007). Ekkor az oktatás ügyét a szovjetrendszernek megfelelően alakítják át. A magyar tanítók közül is taníthattak a

hivatalos szervek elnevezésével, természetesen előnyt élveztek a magyar nyelvet bírószláv származásúak (Veress, Popovics, 1999).

Mikor Kárpátalját a Szovjetunióhoz csatolták a vallás gyakorlása tiltott volt, de az épület az továbbra is megmaradt iskolának.

1959-ben Rafajmán felépítették az új iskolát, a régi pedig műhelyként, később pedig étkezdéként működött. Az iskola két évig épült. Kevés támogatásból, emberi összefogással jött létre. Minden nap 20-30 ember munkálkodott azért, hogy mielőbb felépüljön az új iskola. Az iskola két bejárattal rendelkezik, a főbejárat az utcáról, a hátsó bejárat az iskola udvaráról. Az oktatás magyar nyelven folyt, de tanulták az orosz államnyelvet és idegen nyelvet is.

A Papi Gimnázium bemutatása



26. ábra A Papi Gimnázium

Forrás: Internet

Papi többségében magyar település az ukrán - magyar határ mentén. A község területén már a középkorban is éltek, történetét egészen a tatárjárás előttig lehet visszavezetni.

A Magyar Királyság megalakulásakor a tíz falu egy templom szisztéma szerinti

leosztásban nem alapítottak rögtön a falu területén iskolát. A helyi jobbágy-paraszti népesség inkább a szomszédos anno Mezőkaszonyba járt át, amely a Magyar Királyság felbomlásáig, a csehszlovákokig mezőváros és járási központ volt, 26 település tartozott hozzá, az egykori Bereg vármegye részeként.

Az oktatás kezdete így a kora újkorig váratott magára. A helyi jobbágyság körében a kora újkorban vette kezdetét. 1659-től tarjuk ugyanis számon, hogy iskola működik. Az első tanító a Bakó András nevet viselte, bár Lehoczky azt írja, hogy a már említett Bakó András és testvére, Miklós adták a telket az iskolához. Két osztály működött, írni, olvasni, számolni tanultak magyar nyelven a helyi és környékbeli gyerekek. Természetesen az egyház működtette és tartotta fenn az iskolát és a kántortanítót, aki nemcsak a gyerekekkel foglalkozott, hanem ha kellett istentiszteletet is tartott, vezette az éneket és földet is művelt, hogy eltartja saját magát.

1945 –ben elemi iskola nyílt négy osztállyal. Ugyanakkor ebben az évben megszűnt az egyházi oktatás, az egyházi iskola is.

1949 –től működik az általános iskola a faluban hat osztállyal.

1954-től általános iskolai oktatás nyolc osztályban kezdett folyni 0 –tól a 8. osztállyal bezáróan. A végzősök tanulmányaikat a szomszédos Kaszonyban folytathatták 9. és a 10. osztályokban.

Papiban az oktatás helyszínei a mai óvoda mögötti épület volt előbb. Aztán a csehek által épített kaszárnya épülete is funkcionált iskolaként, édesapám még ott kezdte a tanulmányait.

Nagy változás 1972 –ben történt, amikor is a helyi kolhoz építőbrigádja a Szovjetunió fennállásának 50. évfordulója alkalmából új iskolával ajándékozta meg a települést. „Ezt az iskolát a popovói Lenin Útja Kolhoz építtette 1972 szeptemberében...” – áll az iskola alapító cégtábláján mai napig. Pösze Csaba volt az igazgató és lett a ma is otthont adó épületben 18 pedagógussal és 195 tanulóval. Az iskola épülete két szintes, külön álló tornaterme és fűtőháza van. Az iskola mellett 1 ha vetőterület is volt, anno itt kezdték el zöldségtermelői pályafutásukat a gyerekek, ma kaszálló. Az iskola körül nagy udvar, park található, amely a jelenlegi meghatározott státusza szerinti igazgató, Sütő Gábor szorgalmas igyekezetének köszönhetően folyamatosan szépülés válik a környék egyik vagy legszebb helyévé.

1991 –ben Ukrajna önálló állammá vált, az 1992/93-as tanévtől lett bevezetve előbb fakultatív tantárgyként az ukrán nyelv, majd vált az állam hivatalos nyelvvé. A Papi Gimnázium a mai napig magyar tannyelvű.

Az iskola keretein belül majd két évtizeden keresztül Pacuk Sándor vezetésével a Beregszászi sportiskola kihelyezett fiókinézete működött. A gyerekek számos helyi, országos és nemzetközi versenyen vettek részt és hozták el a dobogós helyezést.

A különböző demográfiai okoknak köszönhetően nemcsak településünk lakosság száma csökken folyamatosan, hanem a tanulói létszám is: 1992-ben 96 tanuló, 2000-ben 124 tanuló és 23 tanár, 2004-ben 137 tanuló és 18 tanár, 2007-ben 112 tanuló, 2020-ban 76 tanuló. Jelenleg kilenc osztályban 85 tanuló oktatói – nevelői munkáját 17 pedagógus – tanár végzi. A tanulói összlétszámban helyi, Papi, Kispapi és Hetenyen községek gyerekei tanulnak.

A Somi Gimnázium bemutatása



27. ábra Somi Gimnázium

Forrás: internet

Beregsom Beregszásztól 22 mk-re, a Csap–Nagydobrony–Beregszász országút mentén fekvő település. A község sokáig nem rendelkezett önálló oktatási intézménnyel. Az erre való igény azonban már korán megmutatkozott. Jelzi ezt az a tény, hogy 1794-ben a környező falvak közül itt létesült először elemi iskola. Mint a legtöbb hasonló intézményt ebben az időben, ezt is az egyház működtette (Pallagi, 2011).

Így volt ez a XX. század elején is. Az intézményt fenntartó református egyház anyagi forrásai azonban megcsappantak, ezért állami segítséghez kellett fordulniuk. Az lelkész összehívta a presbitériumot, de mivel olyan nagy volt a szegénység, hogy magukat sem tudták fenntartani, meg kellett szavazniuk, hogy állami kézbe adják az

iskolát. Mikor a presbitérium elfogadta a szerződést, az okmány a felsőbb egyházi hatóságokhoz került. Ott azonban elutasították, mondván meg kell találni a megoldást az iskola megtartására (Pallagi, 2011).

Nemcsak az egyház és az egyházi iskolák voltak nehéz helyzetben, hanem a lakosság is nagyon szegény volt. Ezért a képviselőtestület Kossuth Lajos születésének ceremóniájára létrehozta a „Kossuth Lajos emlékalap” alapítványt, mely minden tanév végén két jó eszű, szorgalmas, jó magaviseletű diákot pénzjutalomban részesít. Ennek köszönhetően nemsokára olyan nagy lett a létszáma az iskolának, hogy nem volt elegendő egy osztály a számukra. Ezért szükségessé vált egy új iskola építése (Pallagi, 2011).

1904.május 8.-án a Somi Református Egyház presbitériumának gyűlésén az elnöklő lelkész megkérte a presbitereket, hogy az iskola építésére szüksége összeget állapítsa meg. Arra jutottak, hogy minden laoksnak anyagilag hozzá kell járulnia az iskola építéséhez. Nem is tartott sokáig megépíteniük, 1904.november 3-an a reggeli istentisztelet után a gyülekezet átment az iskola étületébe és megtörtént az átadás (Pallagi, 2011).

1910-ben felekezeti mellett állami iskolát is nyitottak Somban. Mivel már két iskola is működött, ekkortájt történt meg az iskola osztályonkénti felosztása. Az I. világháború végén az újonnan hatalomra kerülő törvénykezés azonnal államosította az iskolákat.

1919-ben már a Csehszlovák Állam működteti az iskolát. Ettől kezdve a vallási tanítások tiltottak voltak, csak állami jellegű oktatásban vehettek részt a tanulók. Ennek ellenére az iskola működött.

1944-ben az intézményben beszüntetik a tanítást a szovjet csapatok bevonulása miatt. Később tovább folytatódik az oktatás.

A mai napig Ukrajna zászlaja alatt, de magyar iskolaként zajlik az oktatás.

3.1.3. A kutatás módszere

A kutatás kvantitatív módszerrel készült. A nagy számú adatközlők miatt nem volt lehetőség saját tapasztalatok, történetek megvitatására.

A kérdőív a szakirodalom feldolgozása során felmerült kérdések alapján lett összeállítva. Kitöltése 4-5 percet vesz igénybe. Egy részben kérdez rá az adatközlő

általános adataira (természetesen az anonimitást figyelembe véve) és a kutatás számára releváns információkra. Két különböző kérdőívben kérdeztük a szülőket és a gyerekeket, láthatjuk a táplálkozási szokások alakulását mindkét szempontból, végül pedig össze tudtuk hasonlítani az eredményeket.

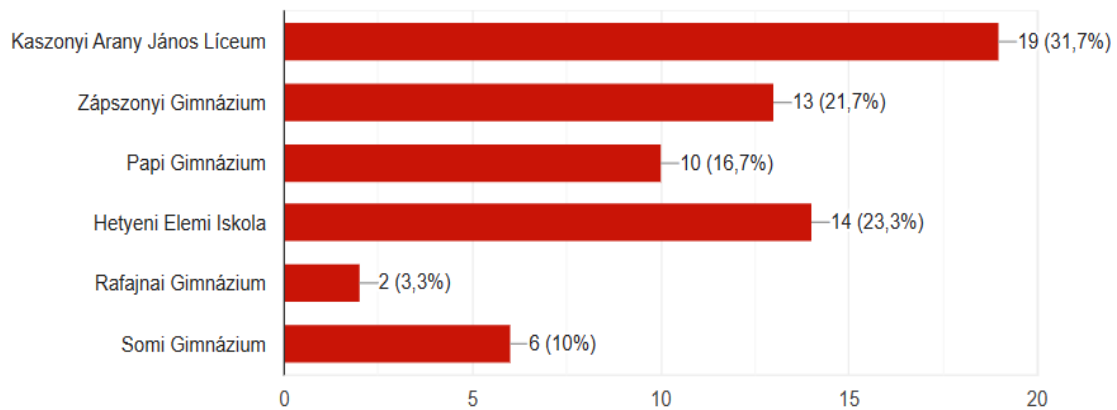
A kutatás során kapott számadatok elemzésére a Microsoft Excel alkalmazást használtuk.

3.2.1. A kutatási eredmények feldolgozása (szülők válaszai)

A kutatás a 2022-23-as tanévben készült. A Kaszonyi Kistérség oktatási intézményeinek alsós osztályaiba járó gyerekek szüleit kérdeztük meg. Online kérdőív formájában történt a kérdések feltétele, és a válaszadás. 60 válasz született. Ez a vártnál jóval kevesebb. A Rafajnai Gimnáziumba járó gyerekek szülei szinte teljesen megtagadták a válaszadást. Az iskola vezetősége mindent megtett, hogy a kutatás náluk is sikeres legyen, de a szülők elzárkóztak a válaszadástól. A háborús helyzet ilyen váratlan fordulatokat szült, ami óvatosságra inti a helyieket.

A következő ábrák segítségével szeretném bemutatni a kutatás eredményeit a megkérdezett szülők szemszögéből, melyek a fentemlített kérdőív kiértékelése alapján jöttek létre.

Az 1. ábrán láthatjuk, hogy a válaszadók milyen arányban oszlanak meg a kistérség iskoláiban. Láthatjuk, hogy arányaiban a kitöltés százalékosága megegyezik az iskolák alsós osztályainak arányaival. Értelemszerűen a Kaszonyi Arany János Líceumból került ki a legtöbb válaszadó. Bár második helyen a Hetenyi Elemi Iskola áll, ez annak tudható be, hogy maga a kutatás Hetenyből indul. A további intézmények arányossága megfelel a valóságnak.

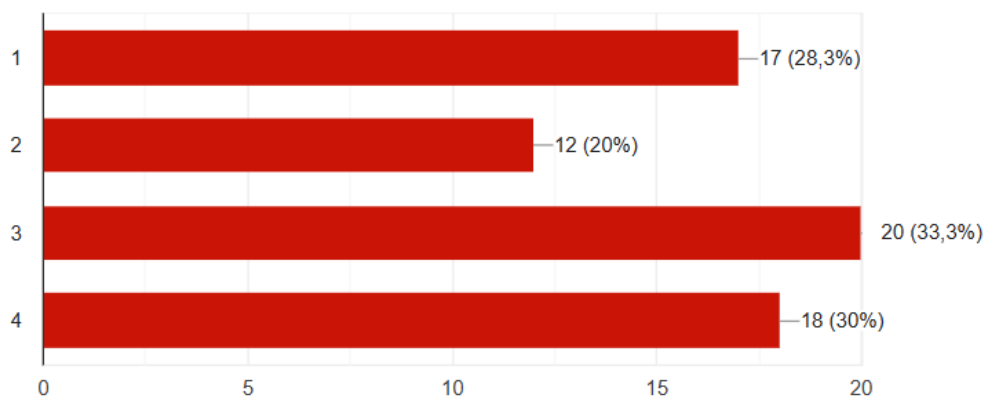


1. ábra A válaszadók iskolánkénti eloszlása

Forrás: saját szerkesztés

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a válaszadó szülők közül kinek hányadikos a gyereke. Természetesen előfordulhat, hogy egy szülőnek több gyereke is jár alsós osztályba, ez feltüntethető volt a kérdőívben a válaszadáskor.

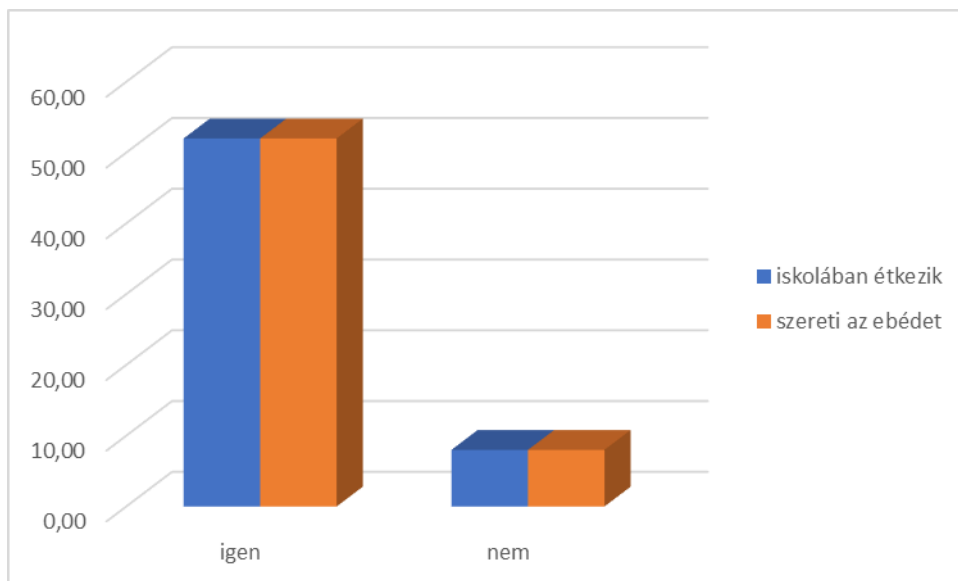
A következő ábra (2. ábra) bemutatja, hogy legtöbben a harmadik osztályos szülők közül töltötték ki a kérdőívet, legkevesebben pedig a második osztályos szülők.



2. ábra A válaszadók osztályonkénti eloszlása

Forrás: saját szerkesztés

A közétkeztetés szerepe vitathatatlan a gyerekek étkezési szokásainak kialakulásában, melyet szakirodalmak sokasága támaszt alá. Ennek feltétele, hogy a gyerekek részt vesznek-e az iskolai étkezésben, és elfogyasztják e az ott kapott ételeket. Ezerre a kérdésekre a 3. ábra ad választ.

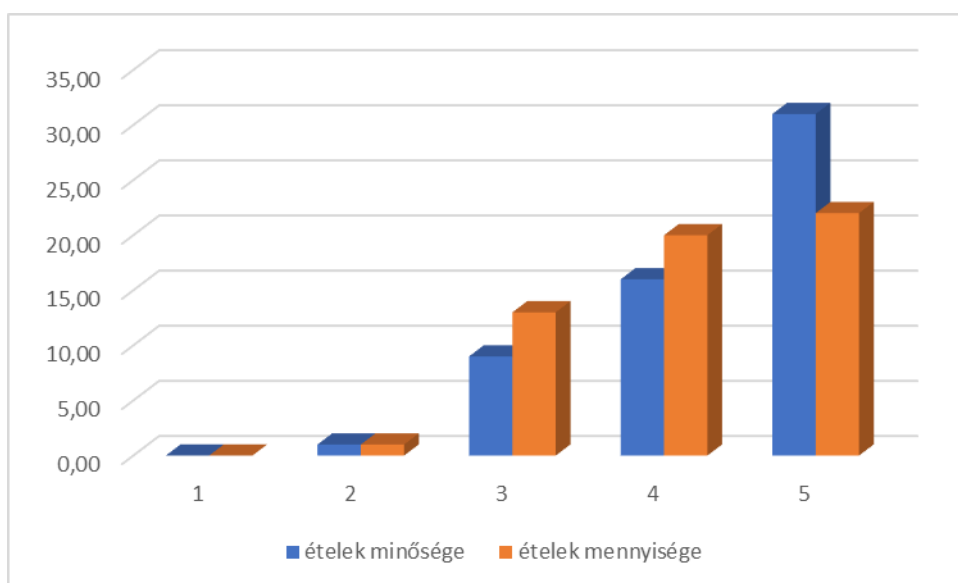


3. ábra Közétkeztetésben való részvétel

Forrás: saját szerkesztés

Ez alapján elmondhatjuk, hogy egyhangú a válasz azt illetően, hogy azok a gyerekek, amelyek az iskolában étkeznek, szeretik is az ott kapott ételeket.

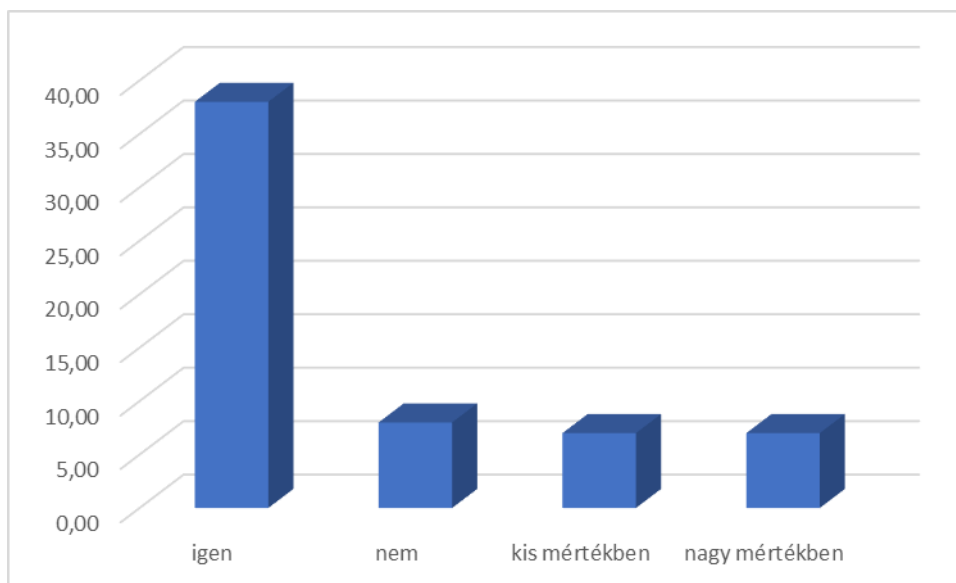
Láthattuk, hogy nagy százalékban vesznek részt a gyerekek az iskolai étkezésben, így az ételek milyensége- és mennyiségéről szóló kérdések eredményei relevánsnak mondhatóak. A megkérdezett szülők, a válaszok alapján kielégítőnek tartják az iskolai ételek minőségét és mennyiségét. Mind a mennyiségi kérdésekre, mind pedig a minőségi kérdésre a legtöbben 4-es, 5-ösre értékelték az iskolai ételeket (4. ábra).



4. ábra Az ételek minősége és mennyisége

Forrás: saját szerkesztés

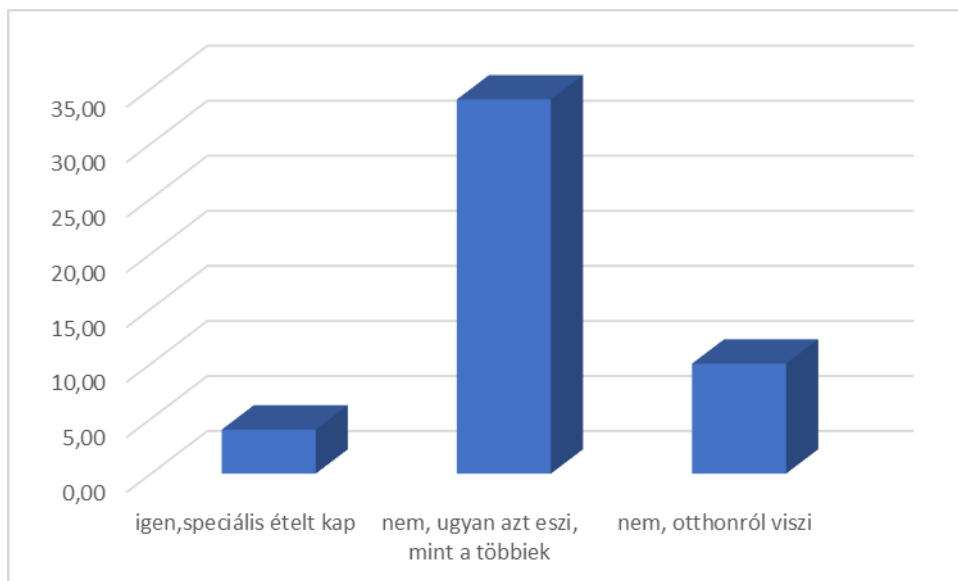
Ha már a minőség kérdése előtérbe került, arról is kérdeztük a szülőket, hogy véleményük szerint befolyásolja -e ez elfogyasztott ételek minősége a gyerekek egészségi állapotát (5. ábra). Erre a kérdésre a megkérdezettek több, mint 60 %-a igennel felelt, ami arra utalhat, hogy fontosnak tartják az kiegyensúlyozott táplálkozást az egészségmegőrzés érdekében.



5. ábra *Az ételek minősége, mint befolyásoló tényező*

Forrás: saját szerkesztés

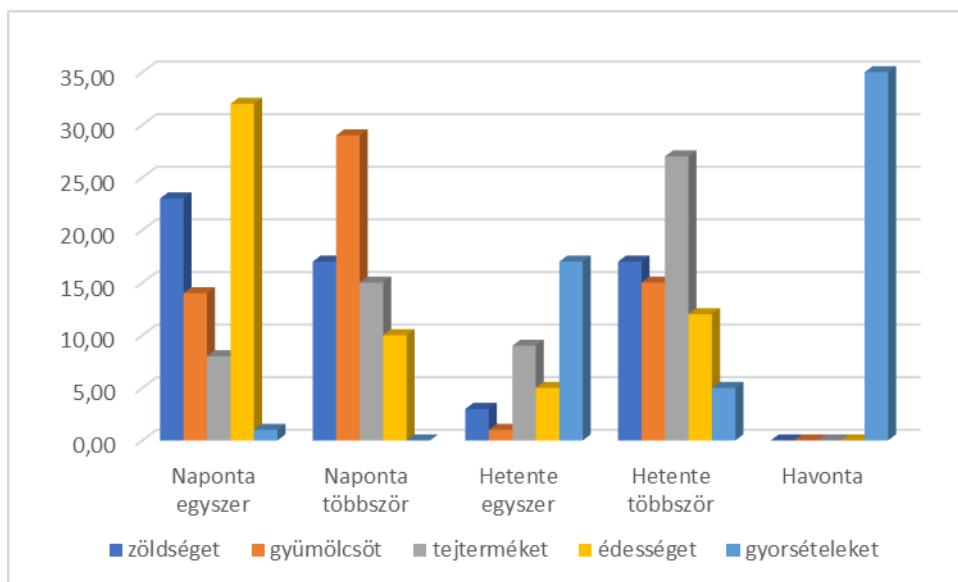
A megkérdezettek gyerekeinek mindössze 2 %-a szenved valamilyen ételallergiától, mégis fontosnak tartottuk a kutatás során kitérni arra, hogy az iskolai étkezés során figyelembe veszik-e az esetleges különleges szükségleteket. A 5. ábrán látható, hogy több, mint 90%-ban a szülők úgy vélik, hogy az iskolák nem veszik figyelembe a különleges igényeket az étkezés terén. A kérdőív nem tért ki az ebből fakadó további kérdésekre. Lehetséges, hogy alulinformáltság vagy kommunikációs problémák állnak a háttérbe, feltehetőleg adott iskola nem is tud adott tanuló ételallergiájáról. Erre érdemes lenne külön kutatást szánni.



6. ábra *Ételallergia figyelembevétele*

Forrás: saját szerkesztés

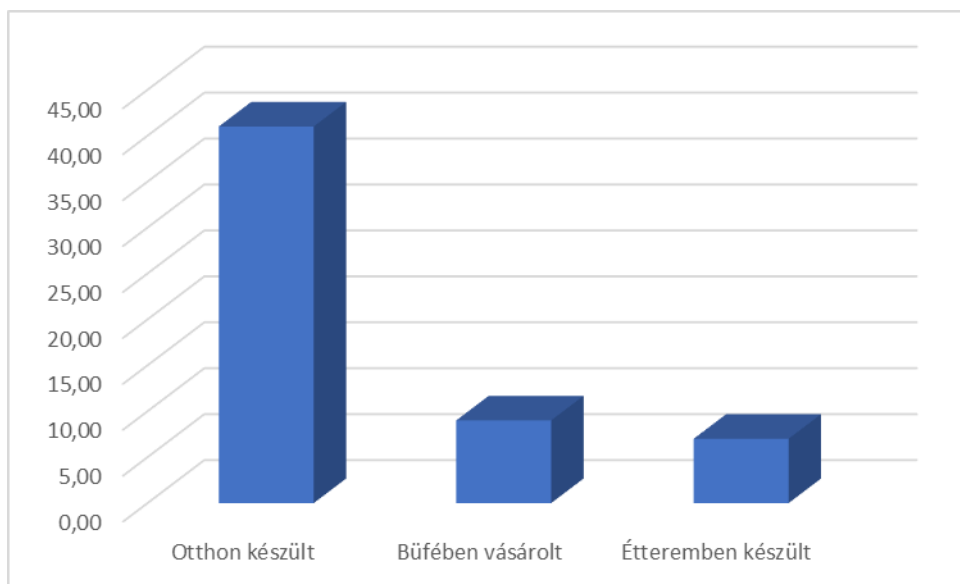
Szinte elkerülhetetlen, hogy a kisiskolás korú gyerekek az egészséges ételeken kívül egészségtelen ételekkel is találkozzanak. A kutatás kitért ezen ételek fogyasztására is. Felmértük, a Kaszonyi Kistérség kisiskolás gyerekei milyen rendszerességgel fogyasztják ezeket az ételeket, amit a 7. ábra foglal össze.



7. ábra *Ételek fogyasztásának gyakorisága*

Forrás: saját szerkesztés

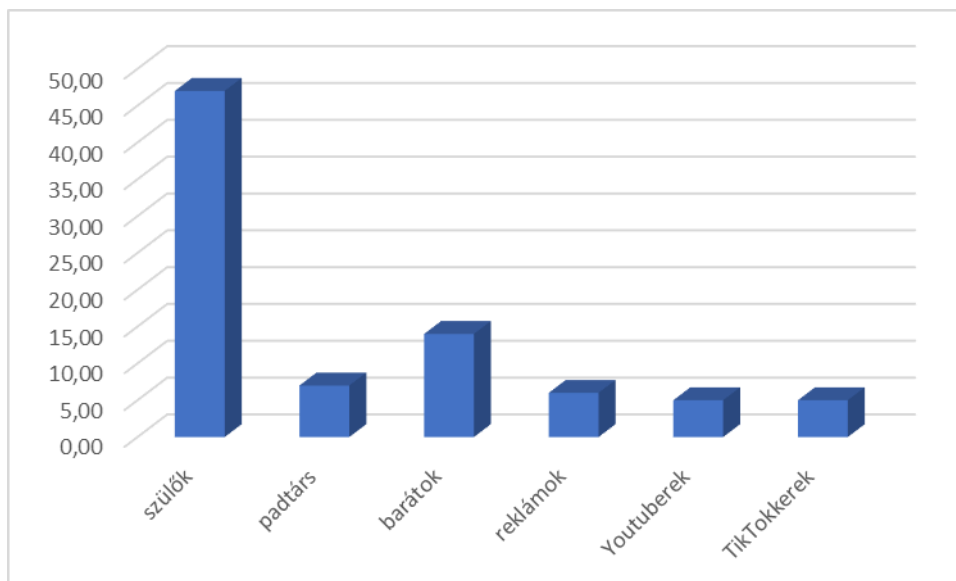
A 7. ábrát látva arra következtethetünk, hogy a gyerekek bár édességet elég gyakran kapnak, étkezésük mégis egészségesnek mondható, mivel zöldséget és gyümölcsöt a szakirodalomban megállapított egészséges étkezés paramétereinek megfelelően fogyasztanak, továbbá gyorsételeket elég ritkán. Ennek okát, abban látjuk, hogy a Kaszonyi Kistérség földrajzilag elég távol esik a várostól, ezért valószínűsíthető, hogy helyben nehezebb hozzájutni ezekhez az ételekhez. Erre a feltételezésünkre a 8. ábra ad választ.



8. ábra Gyorsételek származási helye

Forrás: saját szerkesztés

Az étkezési szokásokon kívül az ételválasztást befolyásoló tényezőkre is kitért a kutatás kérdőíve. Bár elég fiatal korosztályról van szó, feltételezük, hogy a szülők véleményén kívül már más hatás is éri a gyerekeket az ételválasztás során (9. ábra).

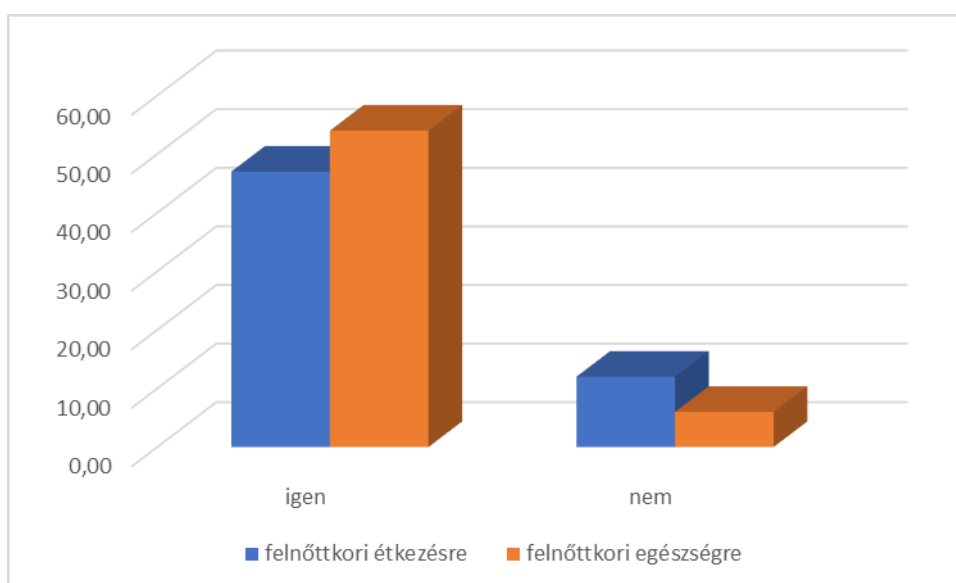


9. ábra *Ételválasztási szokásokat befolyásoló tényezők*

Forrás: saját szerkesztés

A szülők szerint tehát, gyermekük ételválasztási szokásaira legnagyobb hatással ők maguk vannak, utánuk jönnek a barátok és padtársak, de a reklámok, youtuberek, tiktokkerek jelenléte sem elhanyagolható.

Ahogy az első hipotézisben megfogalmaztuk, a gyermekkori ételválasztások és étkezési szokások befolyásolják a felnőttkori ételpreferenciákat és az egészséget is. Ezen feltételezésünk megválaszolására kitértünk a kutatás kérdőívében is (10. ábra).

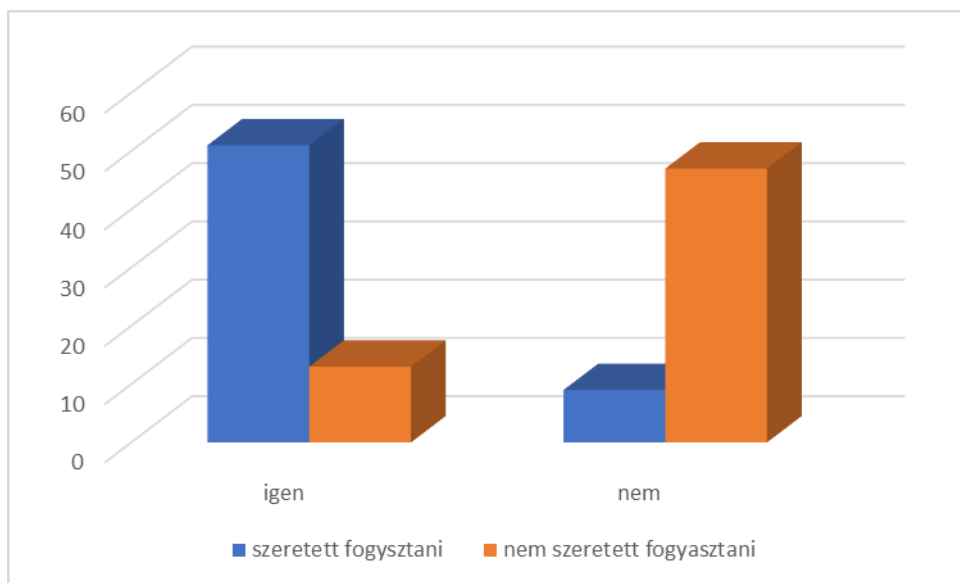


10. ábra *Gyermekkori ételválasztás felnőttkori hatásai*

Forrás: saját szerkesztés

A 10-es ábrán látható, hogy az adatközlők nagy százalékban igennel válaszoltak, ami arra enged következtetni, hogy szerintük is nagyban befolyásolja a gyerekkori ételválasztás a felnőtt kori étkezési szokásokat, valamint a felnőttkori egészségi állapotot.

Az ebből fakadó kérdések miatt további kérdéseket intéztünk a szülőkhöz, hogy ezen véleményüket alá is támaszthassák (11. ábra). Az egyik ilyen, hogy felnőttként szívesen fogyasztják -e a gyermekkorban általuk legjobban szeretett ételeket, illetve kevésbé szívesen fogyasztják a gyerekkorban sem kedvelt ételeket.



11. ábra *Felnőttkori ételválasztás*

Forrás: saját szerkesztés

A 11. ábrán jól láthatjuk, hogy a megkérdezett felnőttek nagy része a mai napig szívesen fogyasztja a gyermekkorban kedvencnek mondott ételeket, viszont többségük ma sem szívesen látja a tányérján azokat az ételeket, amelyeket gyerekkorában sem kedvelt.

Ezt a gondolatmenetet tovább fűzve konkretizáltattuk a válaszadókkal, hogy milyen negatív vagy pozitív következményeket vesznek észre magukon, amelyek a gyermekkori ételválasztás vagy étkezési szokás következménye lehet. A következő válaszok születtek:

Negatív:

- A sok édességtől rosszak a fogaim
- Nagyon fiatalon cukorbeteg lettem
- Gyakran túleszem magam
- Magas a vérnyomásom már nagyon régóta

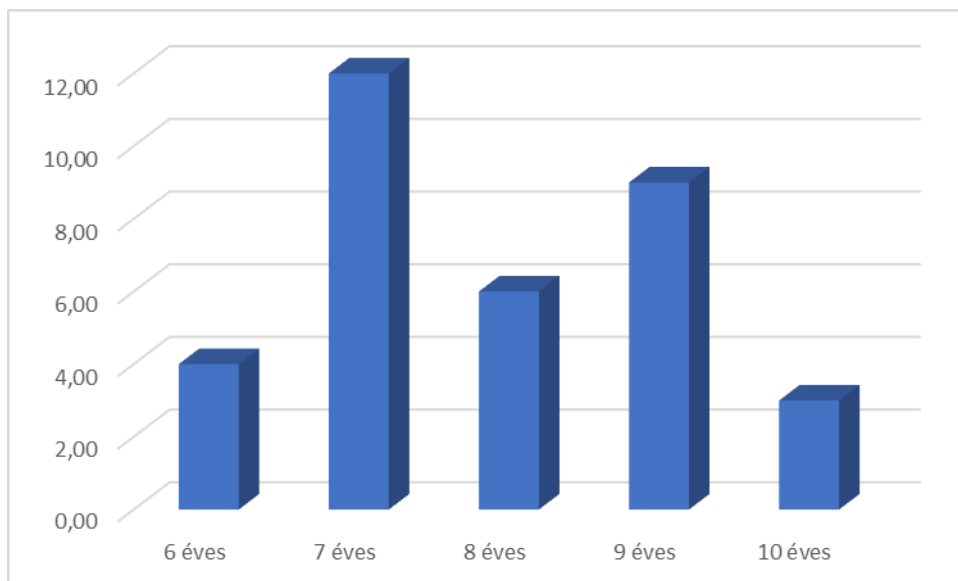
Pozitív:

- Azóta is tudom mennyi az elég
- Még most sem befolyásolnak a barátok
- Megtanultam tartani a súlyom
- Minden nap egy alma az orvost távol tartja már 40 éve

3.2.2. A kutatási eredmények feldolgozása (gyerekek válaszai)

Ahhoz, hogy valós képet kapjunk a Kaszonyi Kistérség kisiskolás korú gyerekeinek étkezési szokásairól és azokat befolyásoló tényezőkről nem csak a szülők körében kellett elvégeznünk a kutatást, hanem a gyerekek véleményét is figyelembe kellett vennünk. Kértük, hogy a kérdőív kitöltése tanári felügyelet alatt történjen a legkisebbeknél, hogy ha bármilyen fennakadás történne az egyes kérdések értelmezése során az ne befolyásolja a kutatás eredményességét. A kutatás a szülői résszel párhuzamosan történt a 2022-23-as tanévben. Online kérdőív formában történt a kérdések feltétele, és a válaszadás. A gyerekeknél is a vártnál jóval kevesebb válaszadó volt, a szülők előzőleg beleegyezésüket adták, hogy gyermeküknek kérdéseket tegyünk fel táplálkozási szokásaikkal kapcsolatban. Így 36 gyerek tölthette ki a kérdőívet.

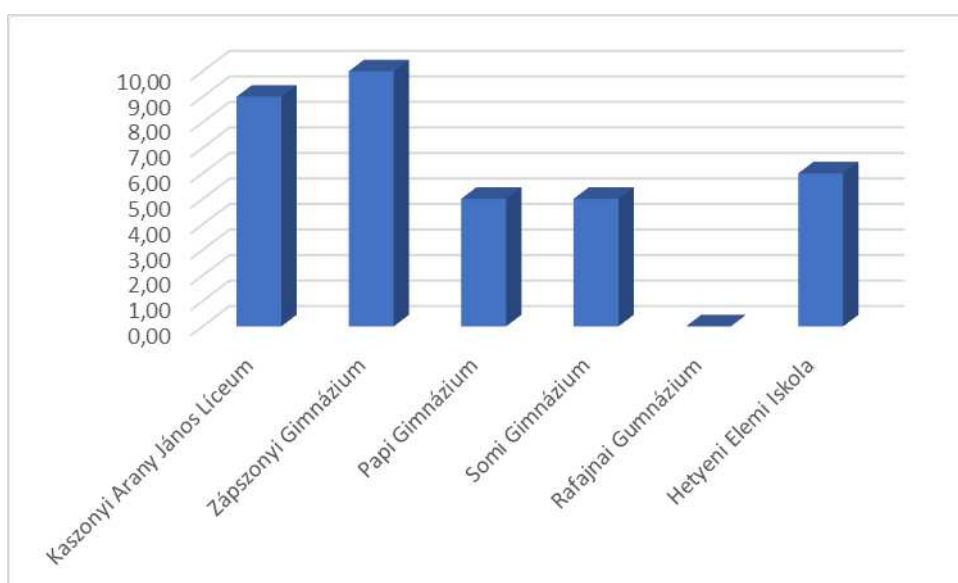
Életkori eloszlásuk szerint a 7-9 éves korosztály dominál (11. ábra), válaszukat tehát relevánsnak tekinthetjük. A nemek közti arány 61% lány 39% fiú. A vélemények formálódását természetesen ez nem befolyásolja.



12. ábra *Életkori eloszlás mutatója*

Forrás: saját szerkesztés

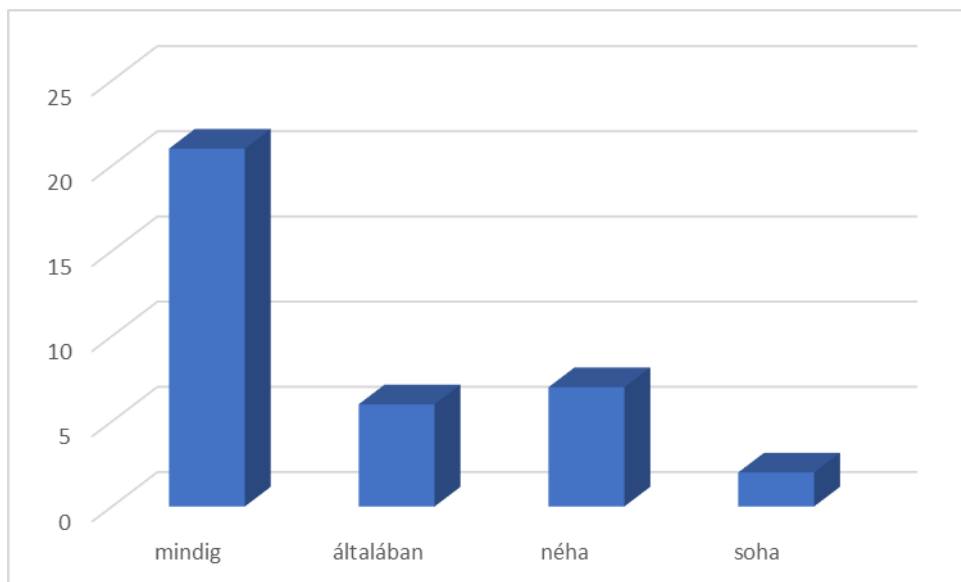
Az iskolánként való megjelenés nem teljesen felel meg az adott iskola létszámához mérten. A kistérség legnagyobb létszámú oktatási intézménye a Kaszonyi Arany János Líceum, mégis a gyerekek válaszai nagyobb százalékban a Zápszonyi Gimnáziumból érkeztek be. A Rafajnai Gimnáziumból sajnos nem érkezett be válasz. Hasonlóan a szülői kérdőívnel, a Rafajnai Gimnáziumba járó gyerekek szülei itt is megtagadták a válaszadást.



13. ábra *Iskolánkénti elosztás gyerekeknél*

Forrás: saját szerkesztés

A gyerekeknél a könnyebb értelmezés kedvéért konkrétabb kérdéseket tettünk fel. Rákérdeztünk például, hogy milyen gyakran reggeliznek (13. ábra), mivel a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos alappillére a reggeli elfogyasztása.



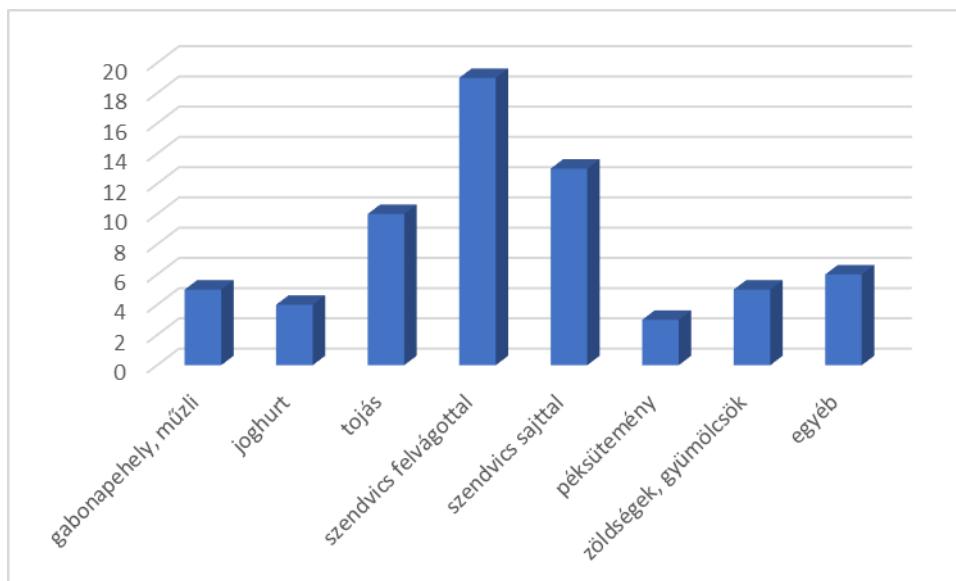
14. ábra Reggelizés gyakorisága

Forrás: saját szerkesztés

A legtöbb gyerek azt válaszolta, hogy mindig, vagy általában reggelizik. Azoktól a gyerekektől, akik csak néha, vagy soha nem fogyasztanak reggelit, megkérdeztük ennek okát, amire a következő válaszokat kaptuk:

- Későn ébredek
- Nem vagyok még éhes
- Néha nincs rá idő
- Nincs étvágyam
- A barátommal szeretek reggelizni

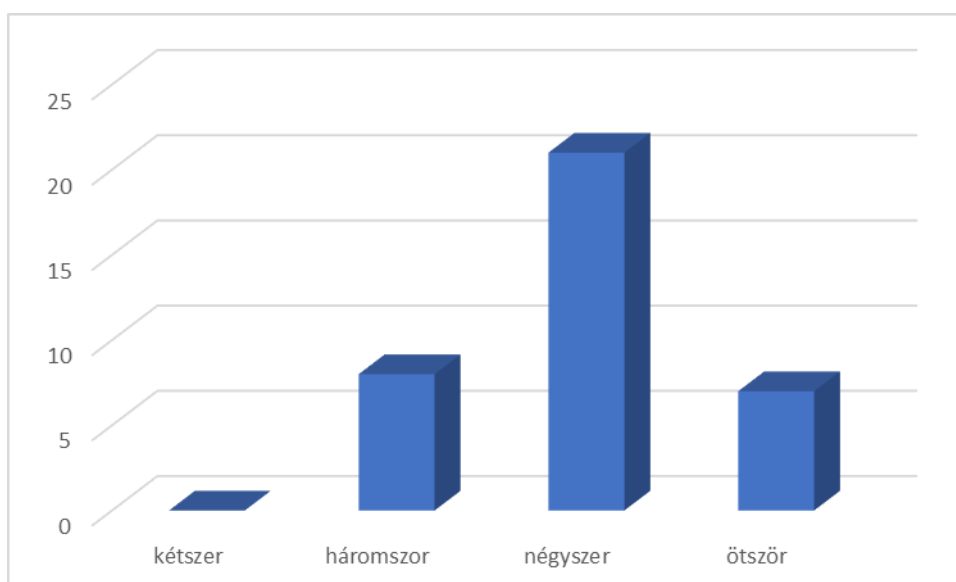
Azok a gyerek, akik szinte mindig reggeliznek lehetőséget adtunk, hogy megjelöljék a kérdőívben mit tartalmaz nap mint nagy a reggelijük (14. ábra). Ebben a részben több válaszlehetőséget is be lehetett jelölni.



15. ábra *Reggelifajta*

Forrás: saját szerkesztés

Azt megállapíthatjuk, hogy a legtöbb gyereknél a reggeli kérdése az egészségesnek mondható állapotban van. Többségük szinte minden nap reggelizik, ami tartalmaz egészséges, tápláló ételeket. Bár a reggeli a nap legfontosabb étkezése, kíváncsiak voltunk, hogy hányszor étkeznek naponta (15. ábra).

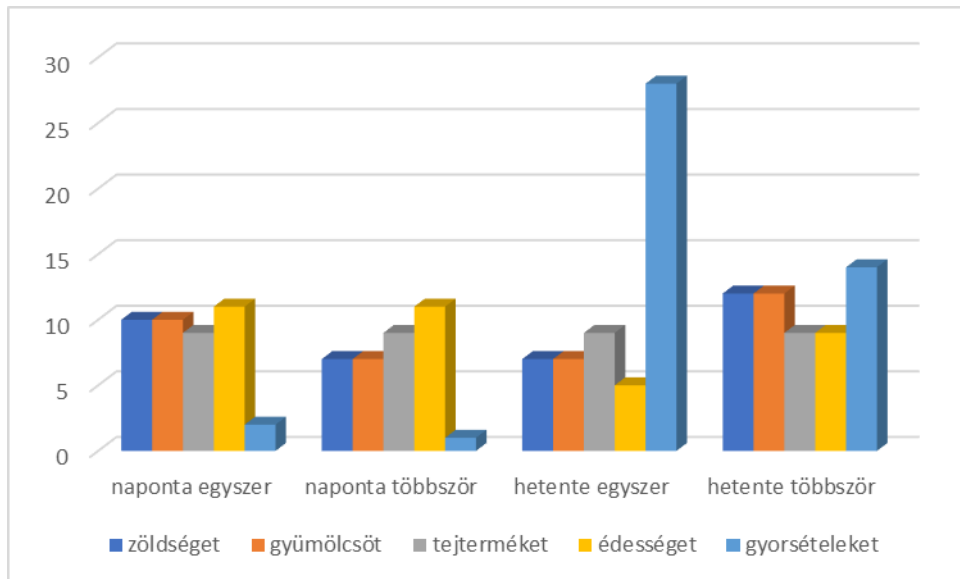


16. ábra *Étkezések gyakorisága*

Forrás: saját szerkesztés

A válaszadók közül legtöbben azt választották, hogy négyszer is étkeznek naponta, ami jónak mondható. Többen választották, hogy háromszor vagy ötször is étkeznek egy nap, és senki nem jelölte azt, hogy csak kétszer fogyasztanának bármilyen ételt, ami szintén jónak mondható.

A kutatás kérdőíve rákérdezett arra is, hogy a gyerekek milyen gyakorisággal fogyasztanak egészséges és nem egészséges ételeket (16. ábra).

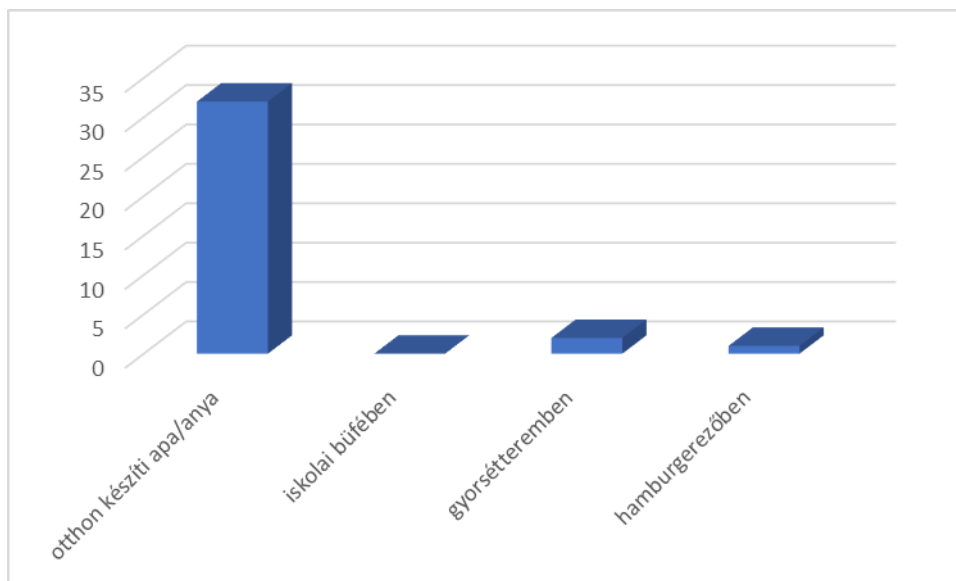


17. ábra Bizonyos ételek fogyasztásának gyakorisága

Forrás: saját szerkesztés

Mint azt a 16. ábra mutatja, bár a legtöbb gyerek naponta vagy akár naponta többször is fogyaszt édességet, ami nem feltétlenül mondható jónak, zöldséget, gyümölcs, tejterméket is fogyasztanak ugyanezek a napokon. Ez a harmónia kiegyensúlyozza egymást, és ebben a korban ez a legfontosabb.

A szülőkéhez hasonlóan a gyerekeknél is rákérdeztünk, hogy a gyorsételeket hol, milyen formában szerzik be (17. ábra).

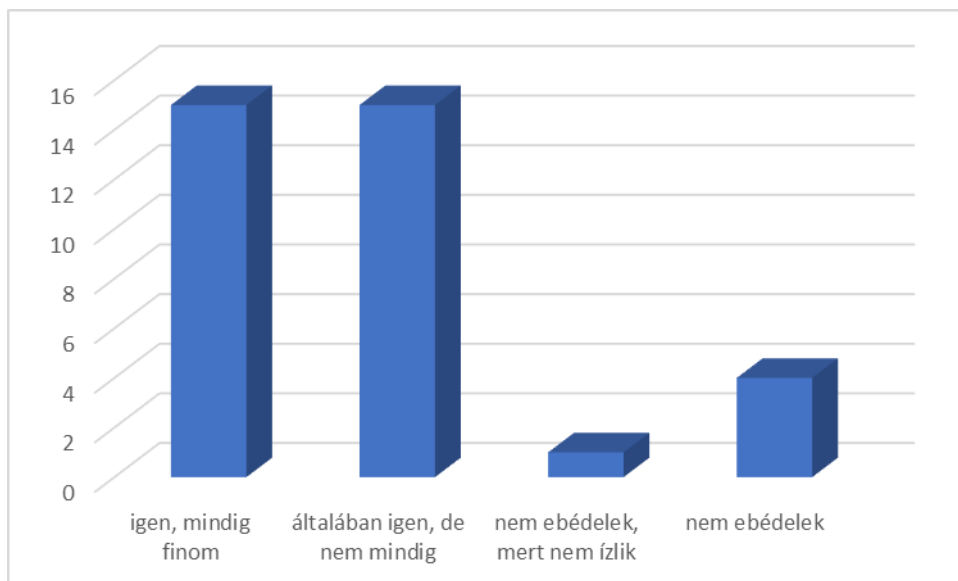


18. ábra Gyorsételek beszerzésének helye

Forrás: saját szerkesztés

A Kaszonyi Kistérség iskoláiban nincsenek büfék, így nem meglepő, hogy ez a válaszlehetőség nulla jelölést kapott. Továbbá az sem meglepő, hogy az a válaszlehetőség, hogy „*otthon készíti apa/anya*” kapta a legtöbb szavazatot, mivel a kisiskolás gyerekeknek hasonlóan a szülőkhöz a kistérség földrajzi elhelyezkedése miatt kevesebb lehetősége van naponta felkeresni éttermet, gyorséttermet, mint ha nagyvárosban laknának.

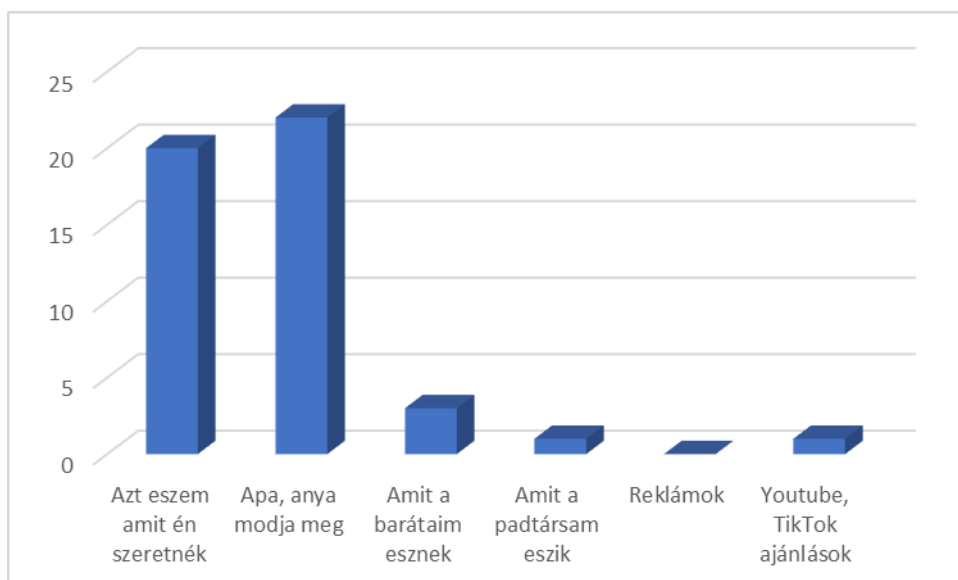
Az otthoni étkezési szokások után a közétkeztetésben tapasztalt ételekről is kérdeztük a gyerekeket. A gyerekek őszinte mivoltuk folytán még nem félnek kimondani mit szeretnek és mit nem, válaszaik szubjektívnek mondhatóak (18. ábra).



19. ábra *Iskolai ebéd viszonyáról*

Forrás: saját szerkesztés

A közétkeztetésben való részvételen kívül arról is kérdeztük a gyerekeket, milyen más hatás is éri ételválasztási szokásaikat, ki vagy mi határozza meg mit esznek adott napon. Kíváncsiak voltunk rá, hogy erről a kérdésről hogyan vélekednek. A kérdőív felsorol néhány lehetőséget azzal kapcsolatban, hogy milyen külső hatások befolyásolják azt, ami alapján kiválasztják az ételeket. Itt több lehetőséget is be lehetett jelölni (19. ábra).



20. ábra *Külső hatások ételválasztásnál*

Forrás: saját szerkesztés

A 19. ábra alapján elmondhatjuk, hogy legtöbben azt jelölték válaszul, hogy a szülők vannak a legnagyobb befolyással az ételválasztási szokásaikra, valamint a saját döntésük, ami még meghatározó ebben a kérdésben. Talán életkoruknál fogva nagyon kis mértékben befolyásolja őket a Youtube és a Tiktok alkalmazások ajánlásai, illetve, hogy mit fogyasztanak padtársaik, barátaik.

Az egyéni kifejezés jegyében feltettünk megválaszolandó kérdéseket is a gyerekeknek, ahol leírhatták mi a kedvenc ételük, mi az, amit leginkább szeretnek fogyasztani. Semmilyen befolyásoló tényezőt, támpontot nem kaptak, azt írhatták, ami tényleg a kedvencük, legyen az egészséges vagy akár egészségtelen étel. Erre a kérdésre a következő válaszokat kaptuk:

- Borsófőzelék
- Gyros
- Borscsleves
- Franciasaláta
- Palacsinta
- Grecska hússal
- Gőzgombóc, Túrógombóc
- Grizes tészta
- Húsleves
- Töltött káposzta
- Sült krumpli rántott hússal
- Pizza
- Pelmenyi
- Rakott krumpli
- Spagetti
- Tejberizs
- Hamburger

Már a felsorolt ételeken is látszik, hogy ha nem is mindegyik az egészséges étel tartományba tartozik, mégis a házi készítésű vonalon marad. Valamint azt is el kell mondanunk, hogy az itt felsorolt ételek mellett nagyon sok gyerek kiegészítésül oda írta, hogy „*amit anya készít, amit apa készít*”. Elmondhatjuk, hogy a készen vásárolt

gyorsételek fogyasztása nincs jelen aktívan a gyerekek gondolataiban.

Ezután egy képzeletbeli „játékra” hívtuk a gyerekeket a kérdőívén keresztül. Azt a feladatot adtuk nekik, hogy képzeljék el, hogy ha most bemehetnének a kedvenc boltjukba és bármit bármilyen mennyiségben elhozhatnának mi lenne az, és miért. A következő válaszokat kaptuk:

- Fagyi
- Édesség
- Csoki
- Csipsz
- Sajt
- Dörmi maci
- Banán
- Croasont
- Rostos üdítő
- Gyümölcsök
- Coca-cola
- Fagyi
- Joghurt
- Péksütemény

Itt már szinte teljesen az egészségtelen irányba ment el a válaszok legtöbbször. Csak elvétve látunk a válaszok között gyümölcsöt, zöldséget vagy tejterméket. Az indoklások között, szinte mindenhol szerepel, hogy „*azért mert ezt szeretem a legjobban*”. Két válaszadó írta azt, hogy jobban szereti a gyümölcsöket az édességeknél.

3.2.3. A kutatási eredmények összehasonlítása

A kisiskolás gyerekek szülei hajlamosak azt hinni, hogy mindent tudnak gyerekükről. Hogy mikor esznek, mit esznek, kivel esznek, hányszor esznek. Kivel játszanak, mikor játszanak, hol játszanak. Egy tökéletes világban talán ennek így is kellene lennie. Azonban ez sajnos nem mindig van így. A szülők jóesetben eljárnak dolgozni, a gyerekek pedig délutánig iskolában vannak. A legerősebb egészséges táplálkozásról, életmódról megfogalmazott elvű szülők gyermekével is néha előfordul, hogy nem tudja kiküszöbölni, hogy ne kapjon az iskolában ajándékba édességet, vagy olyan ételhez jusson, mi otthon nincs megengedve. Ezért tartottuk a kutatás során fontosnak, hogy a szülők és gyerekek véleményét is megkérdezzük, és összehasonlítsuk.

Megállapíthatjuk, hogy a szülők közül több válaszadót sikerült elérni, mint a gyerekek közül (1. ábra, 12. ábra). Ez azzal magyarázható, hogy a szülők mindegyike rendelkezik saját eszközzel, ami megkönnyítette az online kérdőív eljuttatását és kitöltését. Továbbá a gyerekek bár szintén online töltötték ki a tesztet, mégis az iskola keretein belül, az informatika szaktanterem adta lehetőségeknek köszönhetően, tanári felügyelet mellett. Így előfordulhatott, hogy a megadott napon több volt a hiányzó a megszokottnál, és nem ritkán fordul elő az sem, hogy a háborús helyzet miatt a tanulók online formában vesznek részt az oktatásban. Ezekkel a tanulókkal nem tudtuk kitöltetni a kérdőívet, mivel nem állt fent a tanári felügyelet lehetősége.

A 2. és 11. ábrán láthatjuk, hogy mindkét félnél az elsős és negyedik osztályosok voltak a legaktívabbak. Ez annak köszönhető, hogy az elsős szülők és gyerekek még motiváltabbak, mindenben szeretnek részt venni. A negyedikes gyerekek és szülők, mivel bizonyos értelemben végzősök ebben a tanévben, szeretnek példát mutatni a kisebbeknek.

Mindkét fél nevében elmondhatjuk, hogy aki részt vesz a közétkeztetésben, vagyis az iskolában étkezik, szereti és általában elfogyasztja az ott kapott ételt.

A kutatás során arról is kérdeztük a gyerekeket és a szülőket, hogy bizonyos ételeket, egészségeseket és kevésbé egészségeseket milyen gyakorisággal fogyasztanak. A 7. ábra és a 16. ábra szinte ugyan úgy néz ki, a szülők és a gyerekek szinte ugyan úgy nyilatkoztak az elfogyasztott ételek gyakoriságáról. A szülők bátorkodtak bevallani, hogy gyerekük minden nap kap édességet, amit a gyerekek alá is támasztottak válaszaikkal. Ezt azonban ellensúlyozhatja, hogy gyakran fogyasztanak zöldséget, gyümölcsöt és tejterméket is. Nagyon ritka gyorsételekkel való találkozás, ha esznek is ilyen ételeket, azt házilig készítik leggyakrabban.

Az ételválasztásokat befolyásoló tényezőkről szóló rész szinte a legérdekesebb a kutatásban. Mert szülőként azt még tudjuk követni, hogy mit eszik a kisiskolás gyerek, viszont, hogy miért épp azt a bizonyos ételt választja, ha van választási lehetősége, milyen hatások érik nap mint nap, ami befolyással van ezekre a dolgokra, azt nem biztos. A 9. és 19. ábrán látható, hogy ebben a kérdésben is nagyon hasonló válaszok születtek, mindkét fél szerint a szülők a legmeghatározóbbak, mint az ételválasztás tényezői. A gyerekek válaszai között, azért szorosán ott van, hogy ők maguk is szeretik eldönteni milyen ételeket fogyaszthatnak. Jónak mondható az a megállapítás a válaszok alapján, hogy a Kaszonyi Kistérség kisiskolás gyerekeinek ételválasztási szokásait csak nagyon kismértékben befolyásolják a reklámok, youtuberek, tiktokkerek.

3.3. Következtetések levonása

A vizsgálat célja volt, hogy feltárja a Kaszonyi Kistérség kisiskolás korú gyerekeinek táplálkozási szokásait, valamint az azokat befolyásoló tényezőket.

A kutatás a Kaszonyi Kistérség oktatási intézményeinek keretein belül zajlott, mégpedig a Kaszonyi Arany János Líceum, a Papi Gimnázium, a Somi Gimnázium, a Zápszonyi Gimnázium, a Rafajnai Gimnázium és a Hetyeni Elemi Iskola tartozik ide. A háborús helyzet miatt az adatok gyűjtése nem volt egyszerű. Bár a kérdőív online formában valósult meg, nagyon nehéz volt eljuttatni az adatközlőkhöz, továbbá sok esetben megtagadták a válaszadást. A Rafajnai Gimnázium emiatt teljesen kiesett a kutatásból, a szülők közül ketten töltötték ki a kérdőívet, a gyerekek közül pedig senki. A szülők félnek véleményt nyilvánítani bármilyen kérdésben. Ami még további nehézséget okozott, a kutatás helyszíneinek bemutatása. Az intézmények védik adataikat, nem szeretik kiadni az iskola összetételét, létszámát vagy bármit, ami a későbbiekben kompromitálhatja őket, a háborús helyzetre hivatkozva. Itt szeretném kiemelni, hogy a kutatáshoz tartozó kérdőívek mind a szülők, mind pedig a gyerekek esetében teljesen anonimek voltak, semmilyen személyes adatot nem tartalmaznak.

Ahhoz, hogy a kutatás teljesen átfogó lehessen megkérdeztük a szülőket és a tanulókat is a témában. Azért erre a korosztályra esett a választás, mert ők még elég kicsik ahhoz, hogy ha felszínre kerül valamilyen egészségre negatív táplálkozási szokás, vagy azt befolyásoló tényező, ebben a korban könnyebb változtatni azon. Továbbá az ilyen korú gyerekek, még nagyon őszinték, ezért tiszta képet kaphatunk életmódjukról.

A kutatásban 95 válaszadó vett részt. 60 szülő és 35 tanuló. A nemek közötti eloszlás a szülők körében 51 nő 9 férfi, a tanulóknál 22 lány és 14 fiú.

A szülők és gyerekek válaszainak összehasonlítása alapján megállapíthatjuk, hogy a Kaszonyi Kistérség oktatási intézményeibe járó kisiskolás gyerekek és szüleik nagyon jól ismerik egymás szokásait. Ez elmondható az étkezésre és az étkezésüket befolyásoló tényezőkre is. A legtöbb egyformán feltett kérdésre szinte ugyanazokat a válaszokat adták. Ez azért is számottevő kérdés, mert bár mindkét fél online töltötte ki a kérdőívet, a gyerekeké az iskola keretén belül, tanári felügyelet alatt történt.

A vizsgálat az ezzel a témával kapcsolatos szakirodalmak tanulmányozása során felmerült hipotézisek alapján lett összeállítva. Az egyik ilyen, hogy iskolás korban bizonyos ételválasztások rögzülnek az étkezési szokásokban, ami tovább formálja a gyerekek és a felnőttek egészségét. A kérdőívben kapott válaszokat kiértékelve megállapíthatjuk, hogy a megkérdezett szülők nagy többsége szerint ez a feltevés

teljesen igaz. Szerintük, a gyermekkori étkezési szokások kihatással vannak a felnőttkori étkezési szokásokra, valamint a felnőttkori egészségi állapotra. Ez azzal magyarázható, hogy saját magukon is tapasztalják, hogy amit gyerekként nem szerettek fogyasztani, azokat most sem szeretik, vagy ami gyerekként a kedvencük volt, azokat az ételeket még ma is szívesen fogyasztják. A másik irány, hogy bizonyos negatív étkezési szokások következményét ők már tapasztalhatják saját magukon, ugyanígy tudnak pozitív aspektusokat is, ami a gyermekkori szokásokhoz köthető.

A második hipotézis úgy hangzott, hogy a kisiskolás korú gyerekek táplálkozási szokásait leginkább a szülői minták befolyásolják, azonban a barátok és a média is fontos szerepet játszik az étkezési szokásaik kialakításában. A szakirodalmi áttekintés során számos példát találtunk ezen feltevés alátámasztására, ezért is tartottuk fontosnak felmérni a Kaszonyi Kistérség helyzetét ebben a kérdésben. Meg kell állapítanunk, hogy a megkérdezett szülők és gyerekek ebben a kérdésben teljesen egyet értettek. Mind szülők, mind pedig a gyerekek azt a választ adták, hogy étkezési szokásaikat legnagyobb mértékben a szülők befolyásolják. Ezzel kapcsolatban az is kiderül, hogy nem csak az ételválasztás terén gondolják így, hanem ha saját maguk önthetnek, akkor is előnyben részesítik az otthon készült ételeket a gyorséttermi vagy büfében, étteremben készült ételekkel szemben. Véleményem szerint ez azzal magyarázható, hogy ezek a gyerekek nem arra szocializálódtak, hogy állandó jelleggel gyorsétteremben, vagy büfében étkezzenek, ezért ha ritkán mégis sor kerül rá az otthon tapasztalt ízeket keresik, amit csak otthon kaphatnak meg, ezért inkább arra vágnak a későbbiekben. Ez a fajta „tapasztalatlanság” pedig a Kaszonyi Kistérség földrajzi elhelyezkedéséből adódhat. Miszerint távol esik a várostól, így a családok nagy része nem találkozik gyorséttermi étkezési lehetőségekkel. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy ez a hipotézis alátámasztásra került.

A harmadik és egyben utolsó hipotézis már nem általánosságban az étkezési szokásokhoz köthető, hanem konkrétan a nemrégiben elfogadott és használatba állított közétkeztetési reformmal kapcsolatos. Szerettük volna tudni, hogy a Kaszonyi Kistérség kisiskolás gyerekeire milyen hatással volt ez az újítás. Ez a hipotézis a következőképpen lett megfogalmazva: „az új étkeztetési reform arra összpontosít, hogy az étel egészséges legyen és finom. Ennek függvényében feltételezem, hogy az iskolai étkeztetés kedvező a kisiskolások számára”. Elmondhatjuk, hogy ebben a kérdésben is nagyon egybehangzó válaszok érkeztek a szülőktől és a gyerekektől. A szülők szerint, gyerekeik szeretik és el is fogyasztják az iskolában felkínált ételeket. Ezt a véleményt a gyerekek válaszaikkal

alá is támasztották. Továbbá a válaszok alapján étkezésük kiegyensúlyozott, változatos és harmonikus. Minőségi és mennyiségi kérdésre is kitértünk a kutatás alatt. A szülők az 1-5-g terjedő skálán, ahol az 1 a „rossz”, az 5 pedig a „nagyon jó” -t jelenti, mind mennyiségi mind minőségi kérdésben 4-es 5-ös értékelést adtak az iskolai étkeztetés kérdésében. Tehát, ezt a hipotézisünket a szülők és gyerekek által is alátámasztottnak tekinthetjük.

Megállapíthatjuk továbbá, hogy a Kaszonyi Kistérség kisiskolás gyerekei szakirodalmakban felsorakoztatott egészséges táplálkozásnak minősülő paramétereken belül mozognak. Naponta legalább egyszer fogyasztanak zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket. Nagyon ritkán fogyasztanak gyorsételeket, ha mégis előfordul, inkább az otthon készült termékeket preferálják. Kedvenc ételükként legtöbbször házi készítésű ételeket soroltak fel. Legtöbbször háromszor négyszer étkezik egy nap. Táplálkozási szokásaik tehát egészségesnek mondhatóak.

ÖSSZEFOGLALÁS

Elmondhatjuk, hogy a Kaszonyi Kistérség kisiskolás korú gyerekeinek táplálkozási szokásai egészségesnek mondható, az azokat befolyásoló tényezők megfelelőek.

A szülőknek tudomásuk van róla, hogy a kisiskolás korban rögzült étkezési szokások nagyban befolyásolják a felnőttkori étkezési szokásokat és ezzel együtt az egészségükre is kihat. Saját gyerekkori étkezési szokásaik pozitív és negatív hatást már tapasztalják, ezért ezt szem előtt tartva nevelik saját gyermekeiket. Törekednek arra, hogy gyermekük kiegyensúlyozott és egészséges ételeket fogyasszanak. Naponta négyszer-ötször étkezzenek, minden nap kerüljön az étrendjükbe zöldség, gyümölcs, tejtermék.

Ezt a törekvésüket könnyedén teljesíthetik, mivel ők maguk vannak legnagyobb hatással gyerekeik táplálkozási szokásaira. A barátok, iskolatársak véleménye még a gyerekek szerint sincs rájuk olyan hatással, mint szüleik véleménye. Elmondhatjuk, hogy ez a feltárt családon belüli egység a kutatás egyik legpozitívabb része, viszont élettani jelenségnek is titulálhatjuk, mivel nagyon fiatal korosztályról van szó. Befolyásolhatóságuk tagadhatatlan, mégis a szüleikre támaszkodnak leginkább.

Bár a szülők nem lehetnek iskoláskorú gyermekeik mellett a nap minden percében, az iskolában kínált ételek felől nyugodtak lehetnek. A gyerekek kedvezően fogadták az új étkezési reformot, szeretik és el is fogyasztják az ételeket.

Mindezeket összefoglalva megállapíthatjuk, hogy mivel a szülőket és gyerekeket egyszerre kérdeztük a témában átfogónak mondható a kutatás.

РЕЗЮМЕ

Формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку є актуальним завданням сучасного суспільства. Це вимагає спільних зусиль з боку сім'ї, школи, урядових органів та громадськості. У даній дипломній роботі були проаналізовані сучасні тенденції формування харчових звичок дітей молодшого шкільного віку. Дослідження показали, що сучасне харчування дітей молодшого шкільного віку піддається впливу різних факторів, таких як реклама, сімейне оточення, шкільне середовище та загальні соціокультурні тенденції.

Вивчення харчування дітей молодшого шкільного віку в Косоньській ОТГ дозволяє зробити висновок, що загалом харчування цих дітей можна вважати здоровим. Впливові фактори, які формують харчові звички, показують, що середовище, у якому вони знаходяться, і фактори, пов'язані з доступністю та якістю харчування, є належними. При цьому необхідно враховувати й інші аспекти, такі як соціокультурні чинники, освітні програми та батьківський вплив, які можуть також відігравати роль у формуванні здорових харчових звичок дітей.

Батьки усвідомлюють, що правильно сформоване харчування у початковій школі, має великий вплив на харчові звички в дорослому віці, і це сильно впливає на їх здоров'я. Вони прагнуть, щоб їхні діти їли збалансовану та здорову їжу. Діти повинні їсти чотири-п'ять разів на день, і кожен день в їх раціоні мають бути соки, фрукти і молочні продукти.

Батькам легше втілити це прагнення, оскільки вони самі мають найбільший вплив на харчові звички своїх дітей. Навіть за словами дітей, думка друзів і однокласників не впливає на них так, як думка батьків. Можна стверджувати, що ця виявлена сімейна одиниця є однією з найбільш позитивних частин дослідження, але її також можна назвати фізіологічним феноменом, оскільки це дуже молода вікова група. Їх здатність піддаватися впливу незаперечна, але найбільше вони піддаються впливу батьків.

Хоча батьки не можуть бути зі своїми дітьми шкільного віку кожну хвилину, вони можуть бути впевнені щодо харчування, яке пропонують у школі. Діти позитивно сприйняли нову харчову реформу в закладах освіти, їм подобається і вони із задоволенням смакують пропоновану їжу.

Підсумовуючи все це, можна зробити висновок, що дослідження є всеосяжним на дану тему, оскільки ми опитували батьків і їхніх дітей одночасно.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Aszman A. (2003): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. „Nemzeti Jelentés 2002”. Budapest: Országos Gyermkegészségügyi Intézet.

Barabás Katalin (szerk.): Egészségfejlesztés. Medicina Kiadó, Budapest

Barna Mária, Bach Katalin, Fábián Mária: Táplálkozás - diéta. Medicina Könyvkiadó

Biró, L., Regöly-Mérei (2007): A. et al.: Dietary habits of school children. Representative survey in metropolitan elementary schools - Part Two. Ann. Nutr. Metab., 51, 454-460, 2007.

Buda B. (1994): A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája, Budapest, Tankönyvkiadó 1986, 1994

Dési Illés (1999): Népegészségtan. Semmelweis, Budapest, 1999.

Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015): Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 12, 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0182-8>

Erdélyi-Sipos Alíz, Dr. Tátrai-Németh Katalin (2018): A közétkeztetés szemléletformáló hatása. in Antal Emese, Pilling Róbert. A magyar gyerekek és fiatalok életmódja, 2018. pp 209

Erdei G. – Kovács V. A. – Bakacs M. – Martos É. (2017): Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014 I. A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota. Orvosi Hetilap, 158. évf. 14. sz., pp. 533–540.;

Prof. dr. Figler Mária, Kubányi Jolán, MSc (szerk) (2015): Dietetika a házi orvosi gyakorlatban pp. 45–53 SpringMed, 2015

Forgács A. (2008): Az íz- és ételpreferenciák szociokulturális háttere In Túry F., & Pászthy B. (szerk.): Evészavarok és testképzavarok (pp. 353-365). Budapest: Pro Die.

Forrai Judit, Barcs István (2020): Népegészségtan, Akadémiai Kiadó, 2020. https://mersz.hu/dokumentum/m677n1_30

Galovics Erzsébet (2004): HCCP rendszerek <http://haccprenszer.hu/mi-is-a-haccp/>

Hallström L. (2011) et al.: Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. Appetite, 56, 649-657, 2011.

Henter Izabella (2018): Környezeti hatások a gyerekek és fiatalok életmódjában. in

Antal Emese, Pilling Róbert. A magyar gyerekek és fiatalok életmódja, 2018. pp 209

Irinyi-Barta Tünde (2021): [Webbeteg,2021. A kisgyermek és serdülő egészség, kiegyensúlyozott táplálkozása - WEBBeteg](#)

Ivanenko L. M. 2016: (Іваненко Л. М.) Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014.- No 2 (36).-С 411-421

Izsó Ildikó (2008): [Életkori jellemzők 6-12 éves korban | Kölöknet \(koloknet.hu\)](#)

Járomi É., Vitrai J. (2016): Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása Introduction of the national and international school health promotion approaches Egészségfejlesztés 2016 <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=145&path%5B%5D=pdf>

Kacur N. I. (2016): (Коцур Н. І.) Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода // Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): ФОП Домбровська Я. М., 2016. – 333 с.

Kertai Pál (1982): Közegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1982.

Keresztyén I., Greba I. (2016): A testnevelési kategóriába sorolás helyzetelemzése egy kárpátaljai oktatási intézményben// Értékkeremtő testnevelés (szerk) Kovács Klára, Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016

Kiss-Tóth B. (2014) Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése - reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új DIÉTA, 4, 23, 2014

Kiss-Tóth B. (2015): A magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásainak össze-függései a felmérések tükrében. Új diéta 2015/5

Klazine van der Horst et al. (2014): Involving children in meal preparation: effects on food intake. Appetite, 79, 18-24, 2014

Dr. Komlói P., Antal M. I. (2003): A fejlődés egészsége – az egészség fejlődése Család – egyén – iskola Diáktükör 2003.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2013): Táplálkozási Akadémia Hírlevél. VI. évfolyam 7. szám, 2013. augusztus.

Mihálydy K, Erdélyi-Sipos A, Nagy B, dr. Martos É. (2014): Az egészséges közétkeztetés népegészségügyi jelentősége – a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról szóló 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet. Új Diéta, 2014 XXIII. évfolyam, 5.szám

Neszner János (1992): A népegészségtan alapjai. OTE, Budapest, 1992

Németh, Á., Költő, A. (2011) (szerk.): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló, nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Országos Gyermkegészségügyi Intézet, Budapest, 2011.

Nutrition Education in Primary Schools (https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13227/pdf/nutrition_education_in_primary_schools-activities.pdf). «Анкета - опитувальник для оцінювання харчування школярів молодшого віку, які навчаються в 1-4 класах «NutritionSchoolPrimary» (<http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/23596/>). 25

Pallagi L. (2011): A somi Iskola fejlődéstörténete a XX. század első felében a prezbiteri jegyzőkönyvek alapján // Együtt, 2011

Papp I., Czeglédi E., & Túri F. (2011): A szociokulturális hatások kapcsolata az elhízottakkal szembeni előítéletekkel kora serdülőkorban Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 12 (2), 149-171.

Peralta, L. R., Dudley, D. A., & Cotton, W. G. (2016): Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A Scoping Review of Nutrition Education Resources. The Journal of school health, 86(5), 334–345. <https://doi.org/10.1111/josh.12382>

Pereszecsnéj M.I. (Пересічний М. І.) Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія] / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко, О. М. Григоренко. – Київ: КНТЕУ, 2003. – 526 с.

Péter, Sz., Regöly-Mérei, A. et al. (2007): Lifestyle of school children: representative survey in metropolitan elementary schools - Part One. Ann. Nutr. Metab., 51, 448-453, 2007.

Rigó János: Dietetika. Medicina Kiadó

Rodler Imre (szerk.): Új tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Svec O., Pivec N. (2014): (Швец О., Півень Н.) Харчування сучасної учнівської молоді в Україні: результати міжнародного дослідження HBSC, 2014 (<http://www.hbsc.org/>)

Sven Schneider, Katharina Diehl, Tatiana Görig, Laura Schilling, Freia De Bock, Kristina Hoffmann, Maren Albrecht, Diana Sonntag és Joachim Fischer (2017): Contextual influences on physical activity and eating habits - options for action on the community level BMC Public Health 2017.

Szavcsenko T.V. (2016): (Савченко Т.В.) Фактори впливу на структуру

споживання продуктів харчування населенням України/ Економіка і суспільство, 2016.-випуск №5 .- С.304-310

Tomsits E. (2005): Az egészséges táplálkozás a betegségek megelőzésének eszköze. In Szamosi T. (szerk.): Preventív Pediátria (pp. 103-109). Budapest: Medicina.

Uzzoli A. (2015): A gazdasági válság hatásai az egészségi állapotra és az egészségügyi ellátórendszerre in Karlovitz J. T. (szerk.): Fejlődő jogrendszer és gazdasági környezet a változó társadalomban. ISBN 978-80-89691-21-0 2015.

Ukrán OKtatási Minisztérium (2021): <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya/standarti-nassr>

Vízvári László (szerk.) (2004): Egészségtan. Műszaki Kiadó, Budapest, 2004.

Zaporozsec, A. V. (2002). Стан здоров'я населення України [Ukrajna lakosságának egészségi állapota]. In Zaporozsec, A. V. (ed.). Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. [Egészséges életmód. Tanulmány kötet a II. regionális tudományos konferenciáról] (pp. 31–33). Lviv.

Online kérdőív a tanulók felé

Kisiskolás gyerekek táplálkozási szokásai és azokat befolyásoló
tényezők (gyerekek kérdései)

Forrás: saját szerkesztés

1. A nemed?

- Fiú
- Lány

2. Hány éves vagy?

.....

3. A Kaszonyi Kistérség melyik iskolájában tanulsz?

- Kaszonyi Arany János Líceum
- Zápszonyi Gimnázium
- Papi Gimnázium
- Hetenyi Elemi Iskola
- Rafajnai Gimnázium
- Somi Gimnázium

4. Milyen gyakran reggelizel?

- Mindig
- Általában reggelizek
- Néha
- Soha

5. Ha nem reggelizel, vagy csak néha, miért?

.....

6. Általában milyen a reggelid?

- Gabonapehely, müzli
- Joghurt

- Tojás
- Szendvics sonkával vagy szalámival
- Sajtós szendvics
- Vajaskenyér vagy zsemle
- Péksütemény
- Zöldségek, gyümölcsök

7. Naponta hányszor étkezel?

- Kétszer
- Háromszor
- Négyyszer
- Ötször

8. Milyen gyakran fogyasztasz édességet vagy édes italt?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

9. Milyen gyakran fogyasztasz zöldséget vagy gyümölcsöt?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

10. Milyen gyakran fogyasztasz gyorsételeket (hot-dog, gyros, hamburger, hasáburgonya, pizza)?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Havonta

11. Hogyan jutsz ezekhez a gyorsételekhez?

- Otthon készít anya/apa
- Iskolai büfében vásárolok
- Gyorsétteremben
- Hamburgerezőben

12. Milyen gyakran viszel uzsonnát az iskolába?

- Minden nap
- Ritkán
- Soha

13. Milyen típusú ételeket szoktál enni uzsonnára? (Több válasz is lehetséges)

- Kenyér, zsemle, péksütemény
- Zöldségek, gyümölcsök
- Csokoládé, keksz, ropogtatnivalók
- Jogurt, sajt, túró
- Egyéb, kérlek írd le: _____

14. Ízlik -e az iskolai ebéd?

- Igen, mindig finom az ebéd
- Általában igen, de van, ami nem ízlik
- Nem ebédelek, mert nem ízlik az étel
- Nem ebédelek

15. Ki határozza meg általában, hogy mit eszel?

- Én döntöm el
- Szüleim döntenek
- Azt szeretem, amit a barátaim is eszik
- Azt szeretem, amit a padtársam eszik
- Reklámok
- Youtube, TikTok ajánlások

16. Mi a kedvenc ételed?

.....

17. Szoktad-e kérni otthon a szülőket, hogy vegyék meg új nassolnivalót amit a barátaid ettek?

- Igen, gyakran
- Igen, ritkán
- Nem

18. Képzeld el, ha most bemehetnél a boltba és bármit elvehetnél, amit csak szeretnél és bármilyen mennyiségben, mi lenne az és miért?

.....
.....
.....
.....

Online kérdőív a szülők felé

Kisiskolás gyerekek táplálkozási szokásai és azokat befolyásoló
tényezők (szülők kérdései)

Forrás: saját szerkesztés

1. Neme?

- Férfi
- Nő

2. Életkora?

.....

3. Hány gyermeke tanul a Kaszonyi Kistérségben?

.....

4. Az Ön alsós gyermeke a Kaszonyi Kistérség melyik intézményébe jár?

- Kaszonyi Arany János Líceum
- Zápszonyi Gimnázium
- Papi Gimnázium
- Hetyeni Elemi Iskola
- Rafajnai Gimnázium
- Somi Gimnázium

5. Az Ön gyermeke hányadik osztályba jár?

- 1
- 2
- 3
- 4

6. Az Ön gyermeke az iskolában étkezik?

- igen
- nem

7. Az Ön gyermeke szereti az iskolai ebédet?

- igen
- nem

8. Milyenek tartja az iskolai ételek minőségét (1=nagyon rossz, 5=nagyon jó)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

9. Milyenek tartja az iskolai ételek mennyiségét (1=nagyon kevés, 5=nagyon sok)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Az ön gyereke visz -e uzsonnát az iskolába?

- inkább igen
- inkább nem

11. Milyen uzsonnát visz az ön gyereke az iskolába?

- saját készítésű
- boltban vásárolt

12. Ön szerint befolyásolja -e gyermeke egészségét az elfogyasztott étel minősége?

- igen
- nem
- kis mértékben
- nagy mértékben

13. Van -e az ön gyerekének valamilyen ételallergiája?

- igen
- nem

14. Figyelembe veszi -e az iskola gyereke különleges étkezési szükségleteit (pl ételallergia)?

- igen, speciális ételt kap
- nem, ugyan azt eszi, mint a többiek
- nem, itthonról viszi az ebédet

15. Változtak -e gyermeke étkezési szokásai a pandémia alatt?

- igen, előnyére
- igen, hátrányára
- nem

16. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke édességet?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

17. Milyen gyakran fogyaszt gyereke zöldséget?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

18. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke gyümölcsöket?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

19. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke tejtermékeket (sajt, tej, joghurt)?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer

20. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke gyorsételeket (hotdog, gyrosz, pizza, hamburger)?

- Naponta többször
- Naponta egyszer
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Havonta

21. Milyen gyorsételeket fogyaszt gyermeke (hotdog, pizza, gyros, hamburger)?

- Otthon készült
- Büfében vásárolt
- Étteremben készült

22. Ön szerint ki/mi befolyásolja gyermeke ételkezési viselkedését (ételválasztását)?

- Szülők
- Padtárs
- Barátok
- Reklámok
- Youtuberek
- TikTockerek

23. Ön szerint hatással vannak-e a gyermekkori étkezési szokások a felnőttkori étkezési szokásokra?

- igen
- nem

24. Ön szerint hatással vannak -e a gyermekkori étkezési szokások a felnőttkori egészségre?

- igen
- nem

25. Felnőttként szívesebben fogyasztja -e a gyermekkorban legjobban szeretett ételeket?

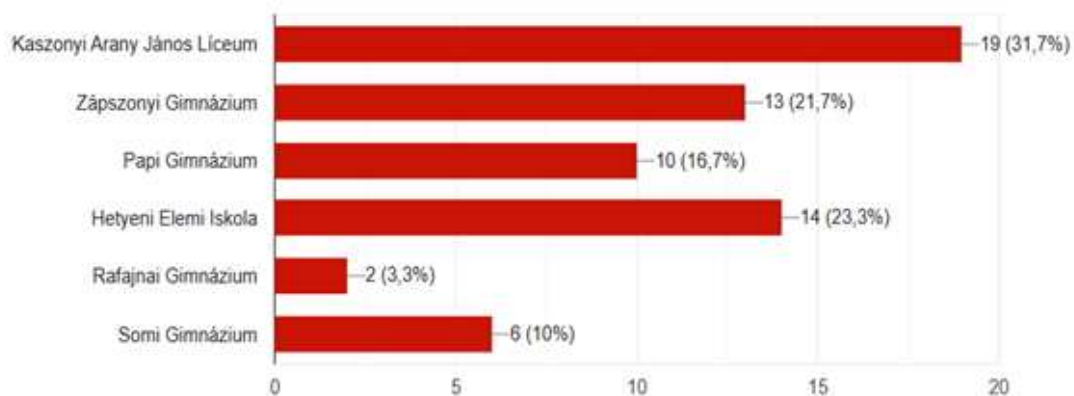
- igen
- nem

26. Felnőttként kevésbé szívesen fogyasztja -e a gyerekkorban sem kedvelt ételeket?

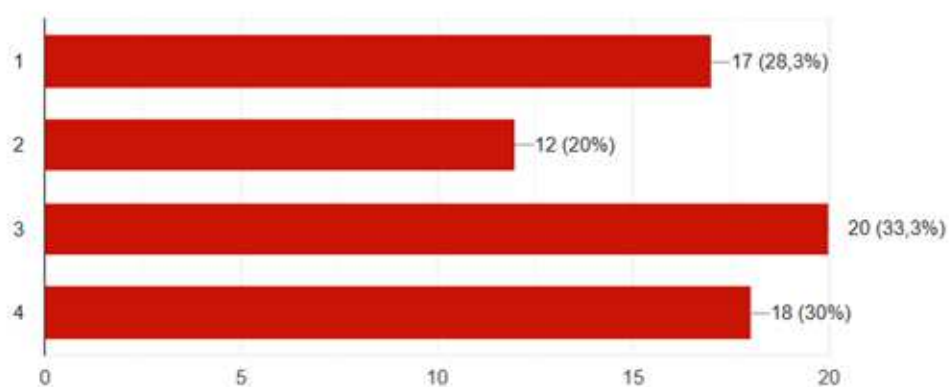
- igen
- nem

Ábrák jegyzéke

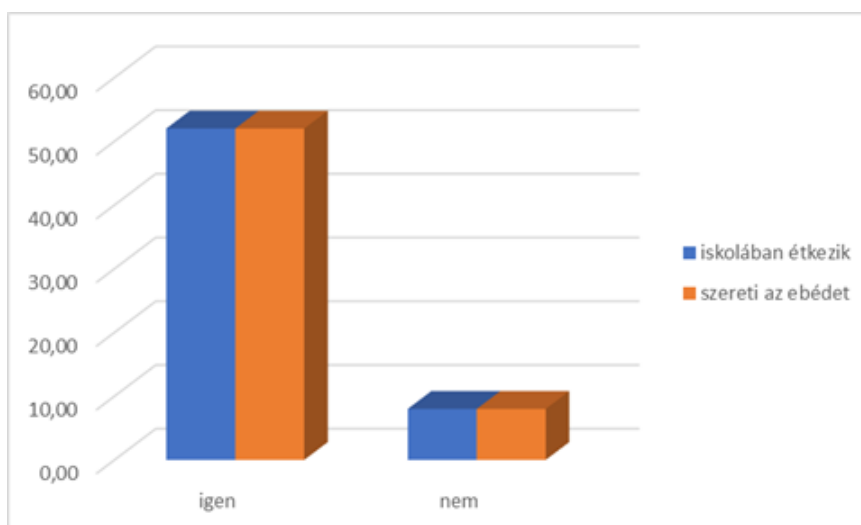
1. ábra A válaszadók iskolánkénti eloszlása, 46. oldal.



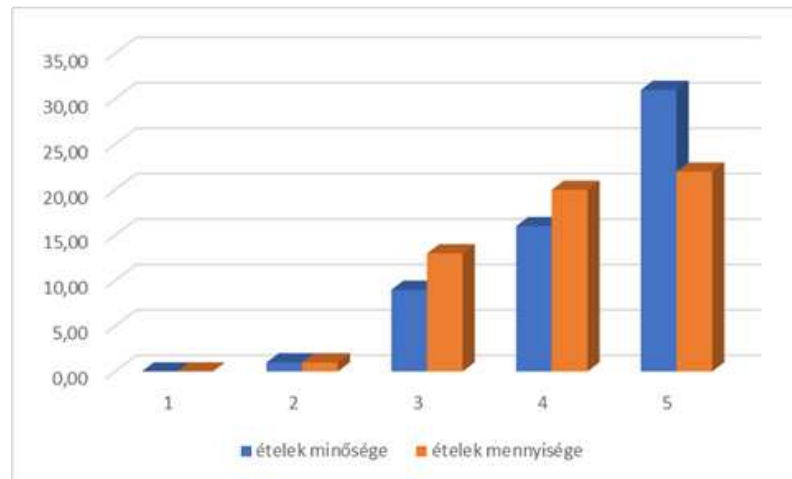
2. ábra A válaszadók osztályonkénti eloszlása, 47. oldal.



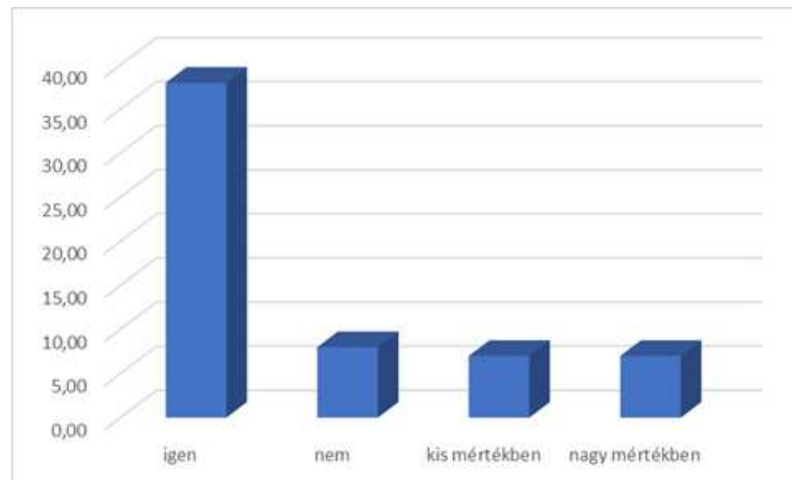
3. ábra Közétkeztetésben való részvétel, 47. oldal.



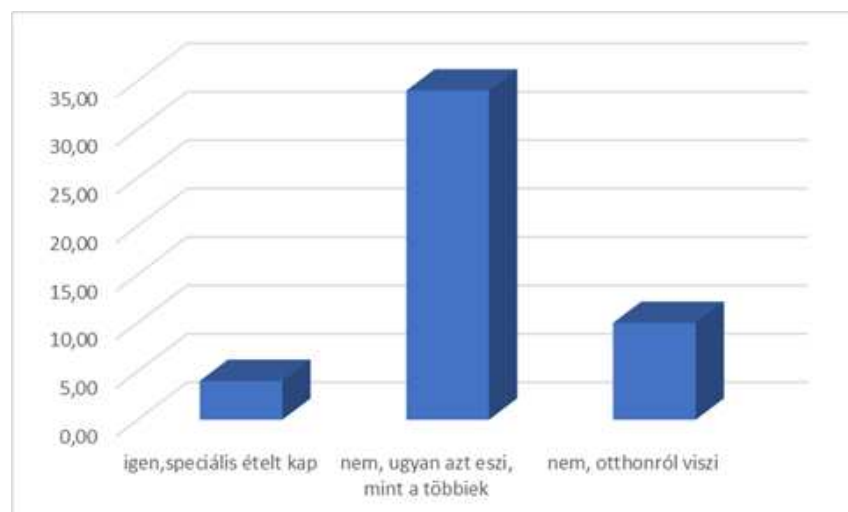
4. ábra Az ételek minősége és mennyisége, 48. oldal.



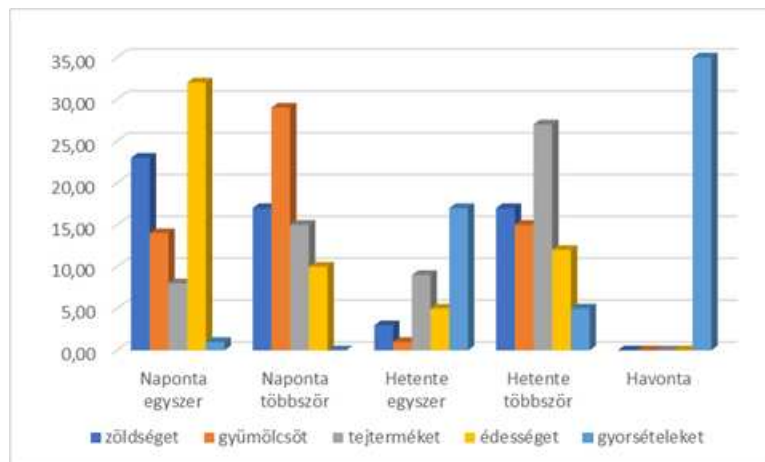
5. ábra Az ételek minősége, mint befolyásoló tényező, 49. oldal.



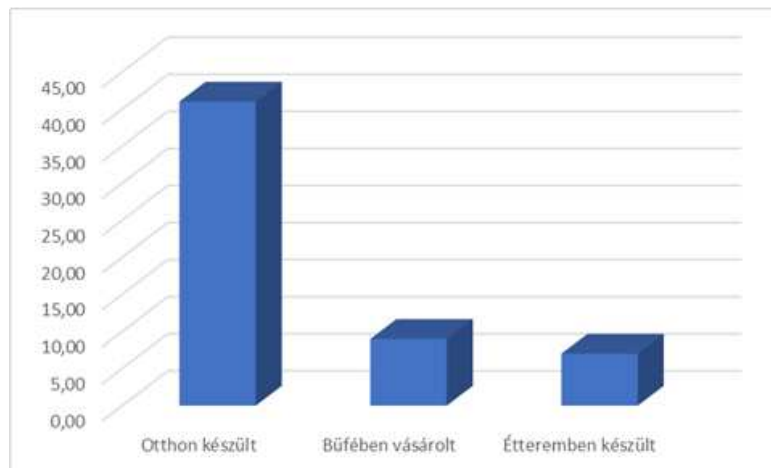
6. ábra Ételallergia figyelembevétele, 49. oldal.



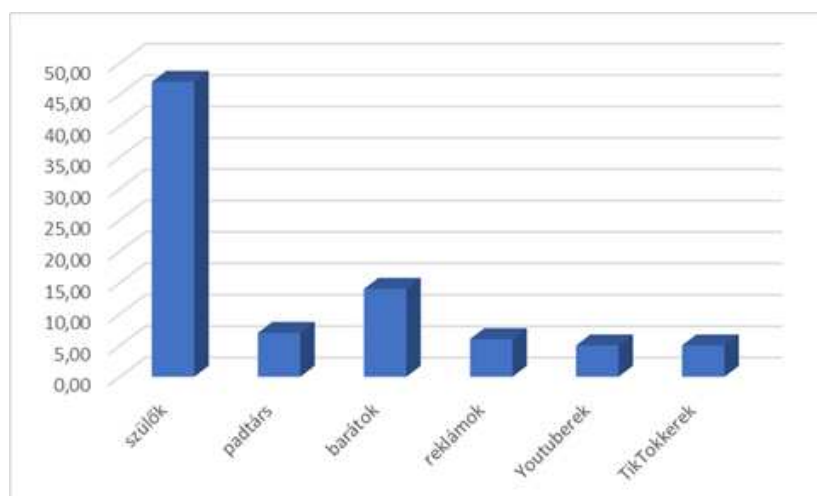
7. ábra Ételek fogyasztásának gyakorisága, 50. oldal.



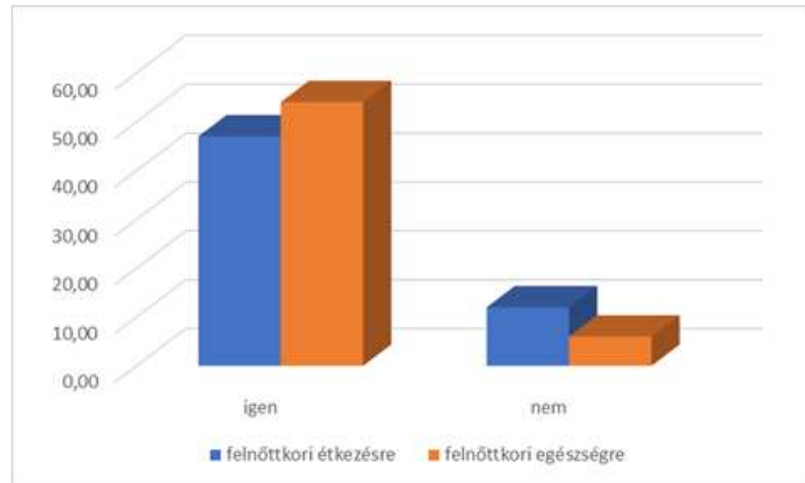
8. ábra Gyorsételek származási helye, 51. oldal.



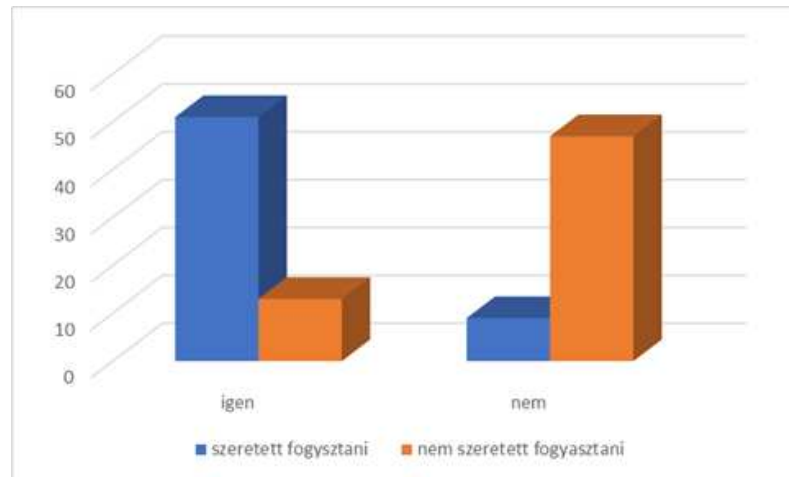
9. ábra Ételválasztási szokásokat befolyásoló tényezők, 51. oldal.



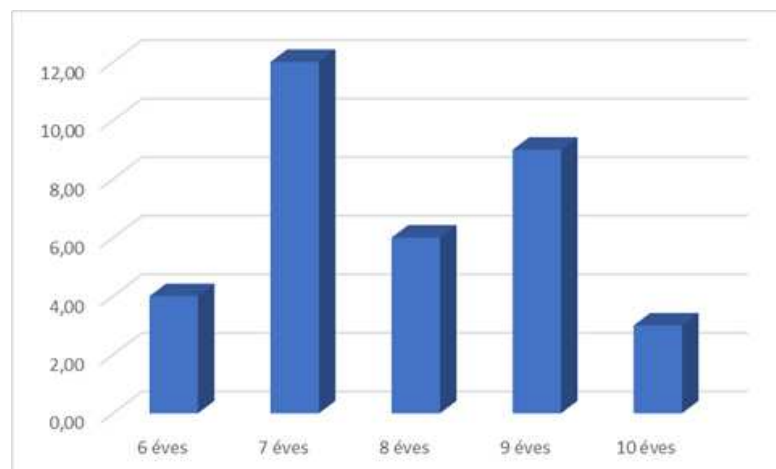
10. ábra Gyermekkori ételválasztás felnőttkori hatásai, 52. oldal.



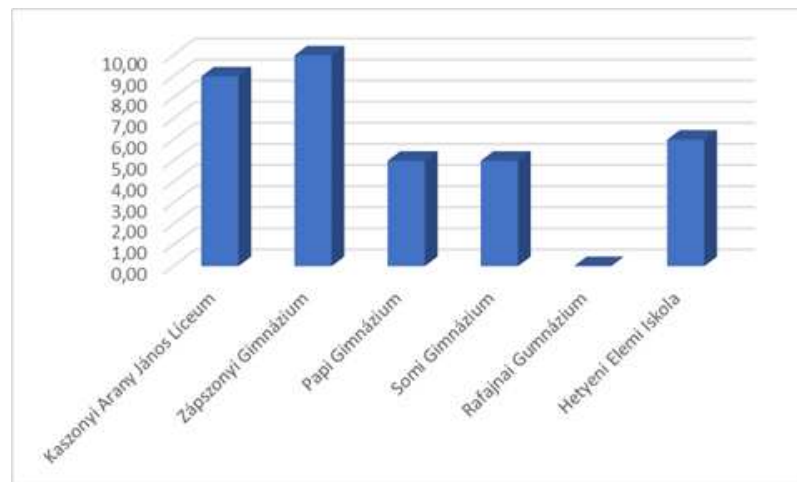
11. ábra Felnőttkori ételválasztás, 53. oldal.



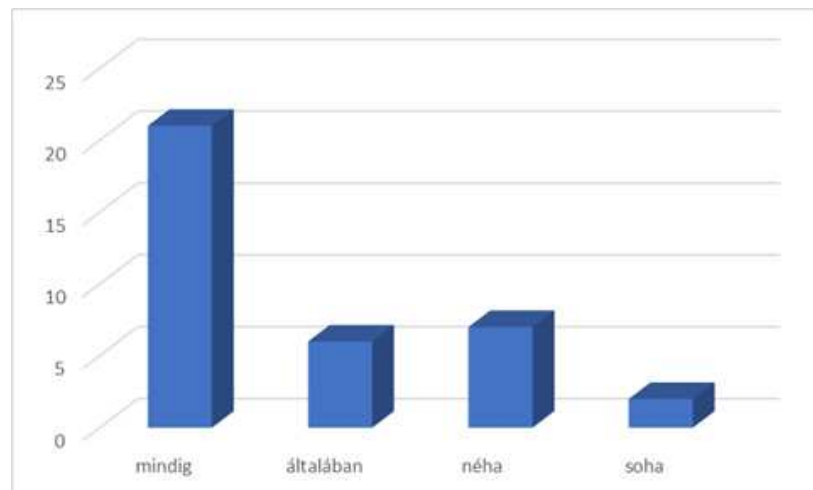
12. ábra Életkori eloszlás mutatója, 54. oldal.



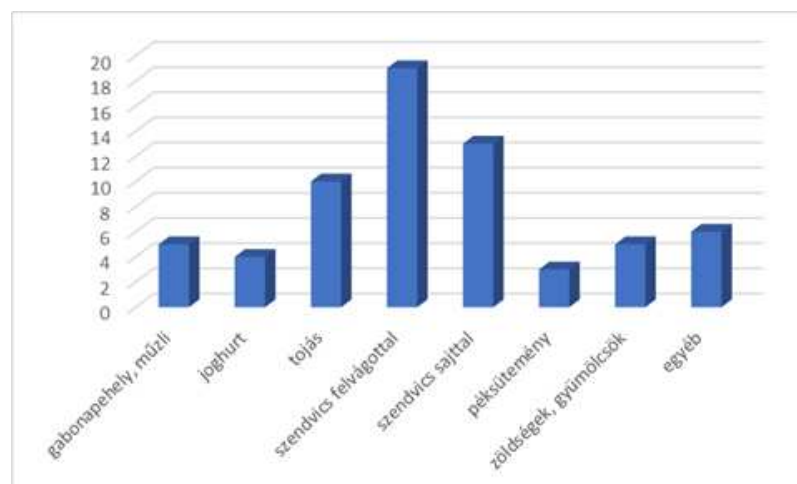
13. ábra Iskolákkénti elosztás gyerekeknel, 55. oldal.



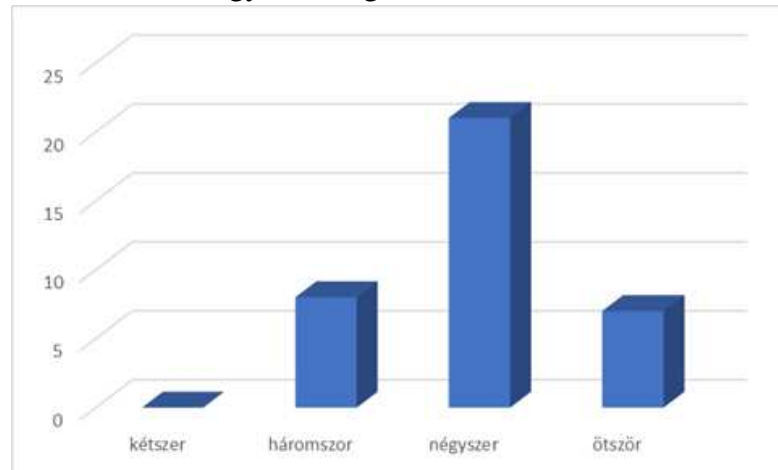
14. ábra Reggelizés gyakorisága, 55. oldal.



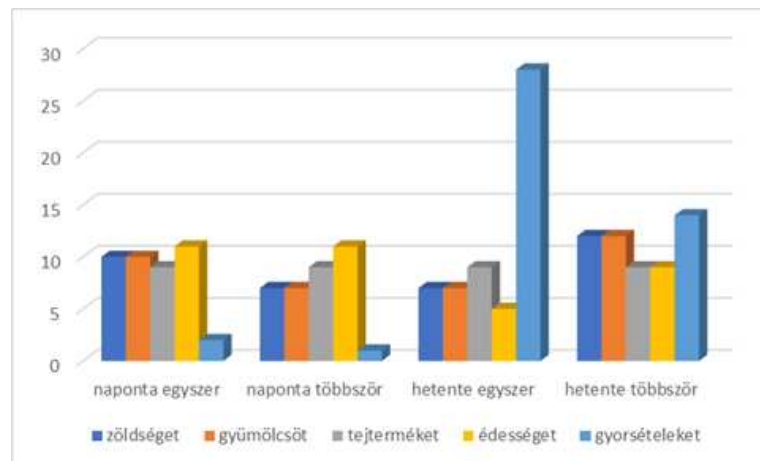
15. ábra Reggelifajták, 56. oldal.



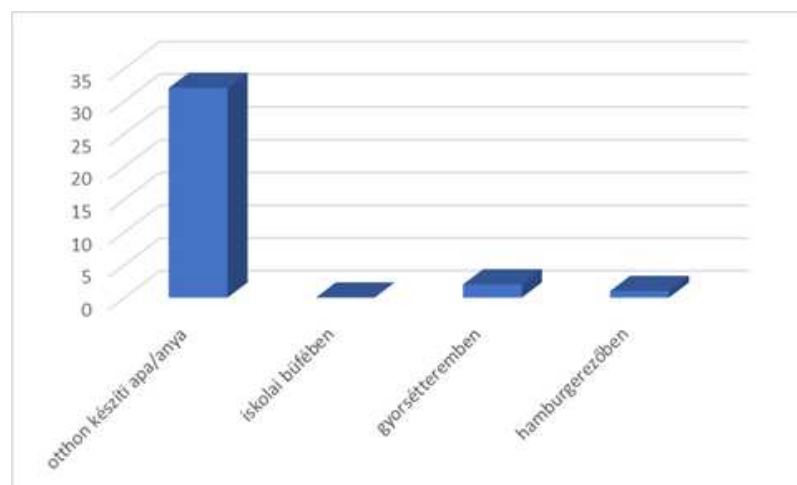
16. ábra Étkezések gyakorisága, 57. oldal.



17. ábra Bizonyos ételek fogyasztásának gyakorisága, 57. oldal.



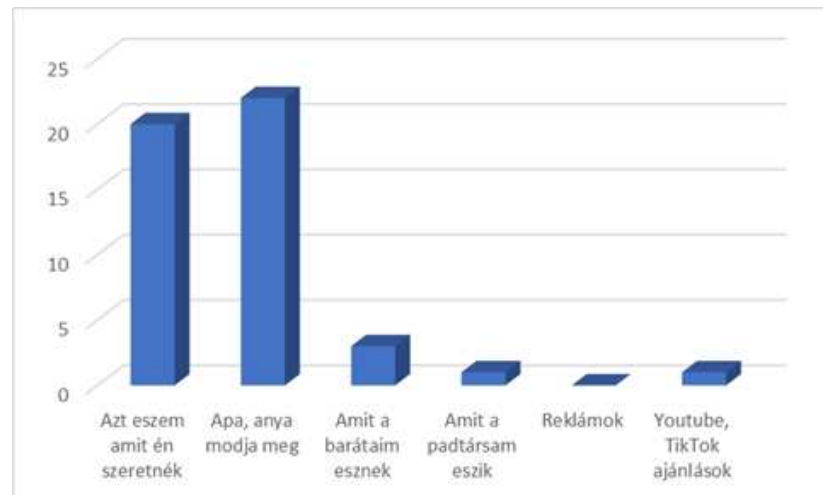
18. ábra Gyorsételek beszerzésének helye, 58. oldal.



19. ábra Iskolai ebéd viszonyáról, 59. oldal.



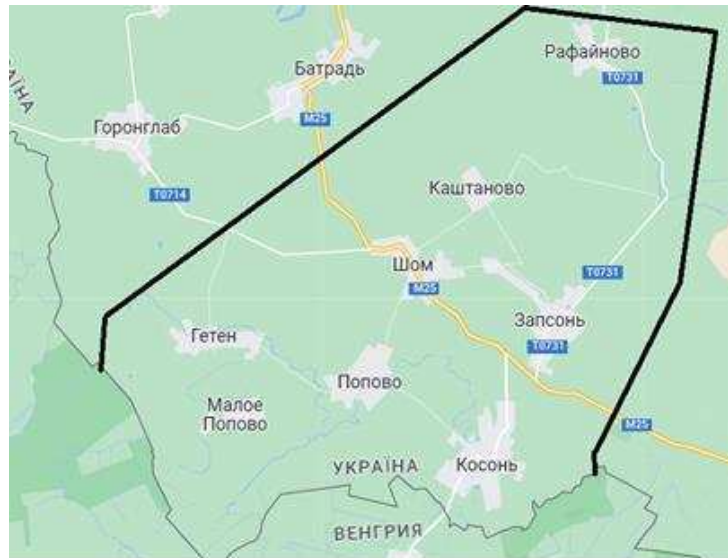
20. ábra Külső hatások ételválasztásnál, 59. oldal.



21. ábra Étkezési reform döntéshozói, 33. oldal.



22. ábra A Kaszonyi Kistérség térképe, 37. oldal.



23. ábra A Kaszonyi Arany János Líceum, 38. oldal.



24. ábra A Hetyeni Elemi Iskola, 39. oldal.



25. ábra A Rafajnai Gimnázium, 40. oldal.



26. ábra A Papi Gimnázium, 42. oldal.



27. ábra Somi Gimnázium, 44. oldal.



Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
30.05.2023 20:34:13 CEST

Дата звіту:
30.05.2023 21:43:11 CEST

ID перевірки:
1015331453

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: sutoevaа (1)

Кількість сторінок: 71 Кількість слів: 14978 Кількість символів: 114323 Розмір файлу: 1.84 MB ID файлу: 1015001020

14.3% Схожість

Найбільша схожість: 3.74% з Інтернет-джерелом (https://www.webbeteg.hu/cikkek/csecsemo_gyermekneveles/13938/kis)

14.3% Джерела з Інтернету

726

Сторінка 73

0.49% Джерела з Бібліотеки

3

Сторінка 76

5.74% Цитат

Цитати

23

Сторінка 77

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

3