

Tudatos táplálkozás a fiatalok körében (Az oktatás különböző szintjein végzett felmérés tanulságai)

Murányi Zoltán – Oldal Vince – Kaszabné Ócsai Klára

Abstract

Proper nutrition and young people. Education of health-keeping to our predecessors is a task of strategic importance to our society. School, a scene of socialisation beside family background, offers numerous alternatives for foundation and exercise of a healthy life style. A key item of health is the proper way of nutrition and the school has the task to build its bases. In our study the present state of the art and the possible measures are analysed.

MOTTÓ: „A levegő tisztasága, nedvességtartalma és hőmérséklete, a zaj, az izgalom, a fizikai munka mennyisége, stb., mind igen fontosak. De a környezetünkkel való kapcsolatunkban az egyik legalapvetőbb tényező az étel, mivel környezetünk ételek formájában hatol be szervezetünkbe a legközvetlenebbül.” (Szent-Györgyi Albert)

1. Bevezetés

A XXI. században bolygónk helyzete, globális környezeti gondjaink és az egyes emberek életét érintő értékrend-változások egyértelműen indokolják, hogy a környezeti neveléssel és az egészséges életmódra való neveléssel minden pedagógiai erőnek kiemelten foglalkoznia kell. A mindenkori felnövekvő nemzedék egészség- megtartásának formálása, a jövő egészséges felnőtt társadalmának nevelése stratégiai fontosságú feladat. Az egészséges életmód és magatartásformák kialakítását az oktatás valamennyi szintjén érvényesíteni kell. Bizonyított tény, hogy minél korábban találkoznak a diákok az egészséges életmód alapjaival, annál egészségesebben kerülhetnek ki az iskolapadból. Az iskola, a családi környezet mellett a szocializációnak azt a színterét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel képességeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására. Az ezzel kapcsolatos feladatokat egészségnevelési programjaik határozzák meg.

Az egészséges életmód egyik kulcskérdése a helyes táplálkozás. A helyes táplálkozás a családban kezdődik, és az alapok oktatása az általános kortól a felsőfokú képzés végéig tart. Az iskolai étkeztetések az egész napos nevelés szerves részét képezik. A diákok szinte az egész napot az iskolában töltik, így a napi tápanyagszükséglet jelentős részét az iskolai étkeztetés biztosítja számukra. Az iskolának tehát módjában áll – és alapvető feladata kell, hogy legyen – megalapozni a helyes táplálkozási szokásokat, amelyek felnőttkorban lassan és fokozatosan bővülnek és módosulnak.

E folyamat részét képezi a mindennapok példáján, az egészséges életmód tekintetében jelentős kompetenciák fejlesztésén túl a szaktárgyak „hozzájárulása” például az energiatartalom, tápérték értelmezése, az élelmiszerek legfontosabb anyagainak megismertetése, a táplálkozás, emésztés folyamatának megismerése, vagy népek és kultúrák ételeinek, étkezési szokásainak, illetve a hazai folklórnak a bemutatása. Ennek megvalósítása megfelelő összehangolást és együttműködést igényel.

Fentieknek az 2003. évi LXI. Törvény biztosítja a megfelelő hátteret: „A helyi tantervnek biztosítania kell, hogy a tanulók életkorához, az egyes tantárgyak sajátosságaihoz igazodva a tanulók elsajátíthassák az egészségfejlesztéssel, a fogyasztóvédelemmel, a környezetvédelemmel, a közlekedésre neveléssel, a társadalmi bűnmegelőzéssel, az áldozattá válással, az erőszakmentes konfliktuskezelő technikákkal összefüggő ismereteket, felkészüljenek azok gyakorlati alkalmazására az infokommunikációs technológiák alkalmazásával. A helyi tantervnek biztosítania kell továbbá, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a korszerű, a XXI. századnak megfelelő természettudományos ismereteket.”

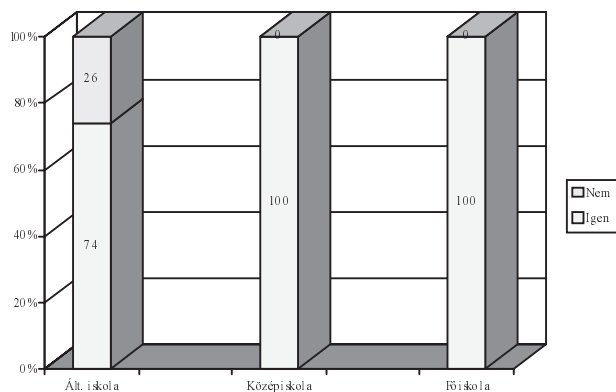
Hogy hol tartunk ma? A válasz korán sem egyszerű, megfelelően valószínűleg csak az ilyen szellemben nevelt gyerekek felnőtté válása után adható meg. Ebben a munkában arra vállalkozunk, hogy egy a 12-22 éves korcsoportba tartozó fiatalok által megválaszolt kérdőív tapasztalatainak ismertetésével járuljunk hozzá a válasz kialakításához.

2. A felmérés eredményei, tanulságai

A kérdőív 22 kérdésből áll, melyek – a válaszadó adataira vonatkozókon túl – 1-5 skálán értékelendő, igen/nem feleletválasztós és szövegesen megválaszolható típusokba sorolhatók. A kérdőíveket – a megjelölt intervallumon belül – három különböző korcsoportba tartozó fiatalok töltötték ki: 7-8. osztályos általános iskolai tanulók (n=124), 9-10. osztályos középiskolások (n=47) és III-IV. évfolyamos főiskolai hallgatók (egy mindenki által választható kurzusra beiratkozott, különféle szakos hallgatókból álló csoport, n=41)

A továbbiakban bemutatjuk néhány fontos kérdésre adott válasz korcsoport szerinti megoszlását.

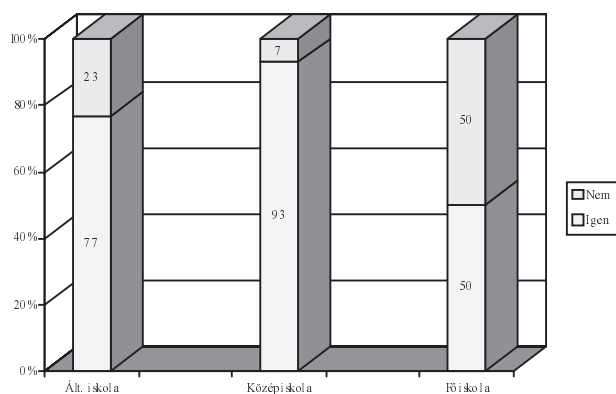
Szoktál reggelizni? (1. ábra)



1. ábra

Az igen válaszok aránya rendkívül nagy az idősebb korcsoportoknál, ugyanakkor figyelemre méltó, hogy az általános iskolások negyede nem reggelizik. Ennél a csoportnál még jelentős részben a szülők (nevelők) felelősége a megfelelő táplálkozási szokások kialakítása „betartatása”.

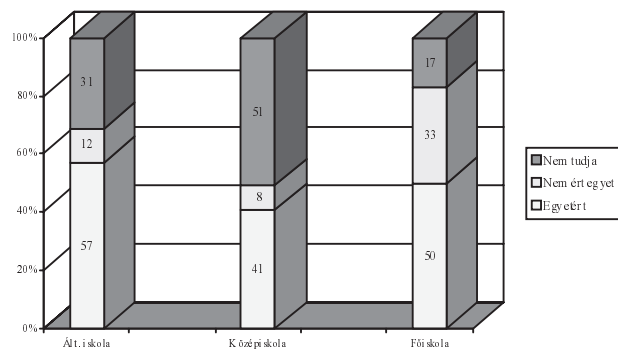
Viszel magaddal tizórait? (2. ábra)



2. ábra

Ismét az igen válaszok nagy aránya érdemel említést, különösen a középsiskolás korcsoportnál. A főiskolások esetében az 50-50% – véleményünk szerint – a vártnál magasabb.

A margarin egészségesebb, mint a vaj. (3. ábra)

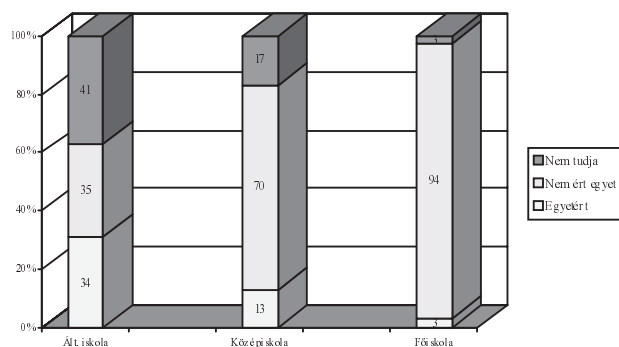


3. ábra

Arra voltunk kíváncsiak, hogy az ilyen frissnek mondható információ milyen gyorsan jelenik meg a fiatalok táplálkozási ismereteiben, illetve a reklámok és a divat hatása mennyire erős.

Megállapíthatjuk, hogy a válaszadók sajnálatosan nagy százaléka ért egyet a kijelentéssel, illetve azt, hogy a „nem ért egyet” aránya nagyon alacsony, különösen a fiatalabbak körében. A diagram alapján feltételezhető, hogy csak a főiskolások értesültek nagyobb számban a vaj és margarin megítélésének változásáról.

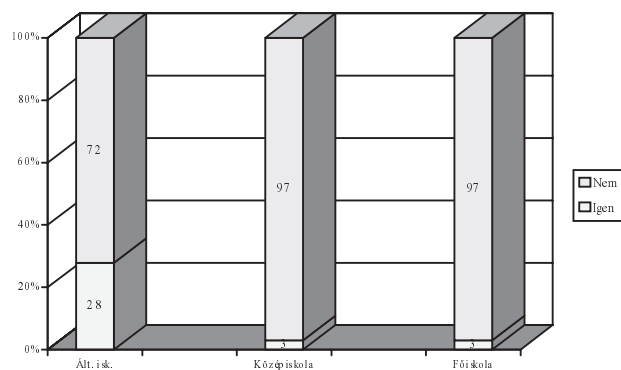
Az ember napi folyadékszükséglete kb. 2 liter. Egyetértesz-e azzal, hogy ez cola vagy más üdítőital is lehet? (4. ábra)



4. ábra

Ismét a „nem ért egyet” a „helyes válasz”, és jól látható, hogy az ilyen értelmű válaszok aránya igen jelentősen nő a több tudással, tapasztalattal rendelkezők irányában. Az általános iskolások ilyen irányú információi láthatóan nem elégségesek ahhoz, hogy meggyőződésből tartózkodjanak ezen italok nagyobb mennyiségű fogyasztásától.

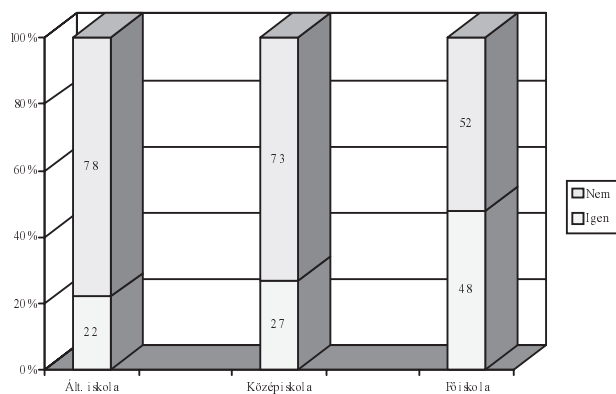
Szerinted egészségesen táplálkozik az, aki vegetáriánus? (5. ábra)



5. ábra

Meglepő a válasz egyöntetű volta, megállapítható továbbá, hogy az általános iskolások szemlélete mutat ismét nagyobb eltérést a másik két korcsoportéhoz képest.

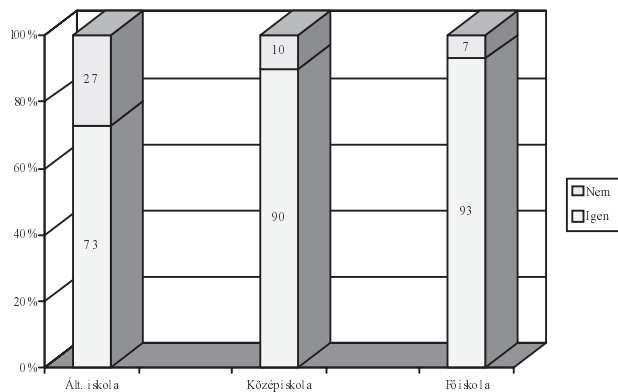
Tudod-e mi a testtömeg index? (6. ábra)



6. ábra

A megkérdezettek viszonylag kis hányada gondolja úgy, hogy tudja mi a testtömeg index. Valós ismeretei még kisebb százaléknak vannak a témában. Kérdés, hogy a képzés hiánya, vagy a fiatalabbak téma iránti kisebb „érzékenysége” áll az eredmény háttérében.

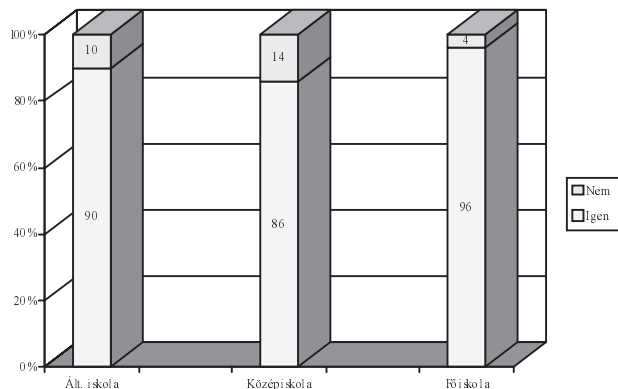
Szerinted (tudod-e) mitől „bio” egy élelmiszer? (7. ábra)



7. ábra

A megkérdezettek nagy arányban hallottak már a bio élelmiszerekről, ez azonban nem jelenti azt, hogy kellő ismeretekkel rendelkeznek. Még a szöveges választ adók közül is csak kb. minden negyedik adott elfogadható „definíciót”. Az azonban közös, hogy a bio jelzöt pozitívnak tekintik.

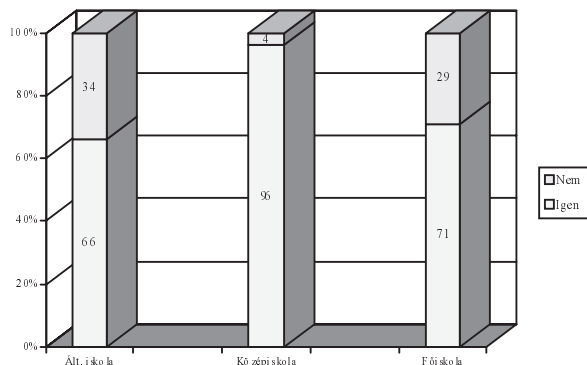
Hallottál már a „bifidus essensis”-ről? (8. ábra)



8. ábra

A reklám hatása jól tetten érhető, nem nagyon tudjuk miről van szó, pláne nem, hogy mire való, de naponta halljuk, olvassuk, így ismerős. A pedagógusok feladata a besulykolt formalizmusok megtöltése a megfelelő tartalommal.

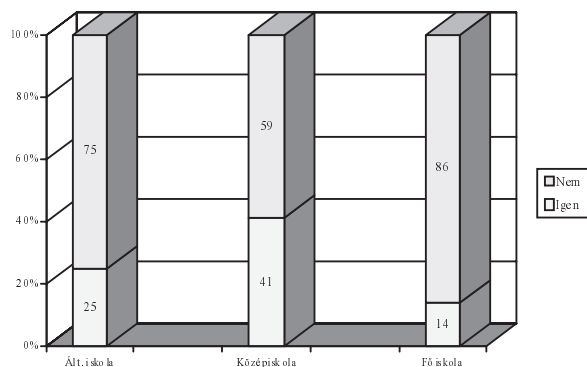
A családot szokott-e olyan élelmiszereket vásárolni, amelyeket a televízióban vagy plakátokon reklámoznak? (9. ábra)



9. ábra

A válaszok megoszlásából jól látható a fentebb említett hatás. Viszonylag nagynak mondható az eltérés a középiskolások és a másik két csoport válasza között, aminek lehetséges magyarázata a „megfelelni akarás” a kérdező feltételezett elvárásának.

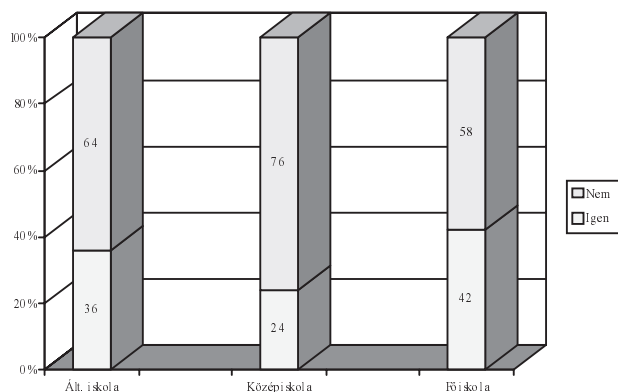
Igaz-e, hogy az „E” betűvel jelölt adalékanyagok mindegyike káros az ember egészségére? (10. ábra)



10. ábra

Az ilyen kérdésselvetés esetén még a 14 % igen is nagyon magas, nem beszélve a középiskolásokról mutatkozó nagyon magas értékről, amire nem tudunk magyarázatot adni.

A vásárlásnál figyelembe veszed-e az „E” adalékanyagokat? (11. ábra)



11. ábra

Itt viszont a nemleges válaszok aránya túl magas, különösen a középiskolásokról. Ebben a válaszadó csoportban többen nem veszik figyelembe az „E” adalékanyagokat annak ellenére, hogy mindegyiküket károsnak gondolják... Ez a hozzáállás a legkevésbé sem azonosítható a tudatos vásárlóval!

3. Összefoglalás

Összegzésképpen elmondható, hogy a kérdőívre adott válaszok értékelésével hasznos információkhoz jutottunk, mely segítség lehet a tananyagok fejlesztésénél, illetve célirányos segédanyagok készítésénél. Másfelől lényegesen nagyobb mintaszám lenne szükséges a mélyebb (pl. nemek, lakhely, iskolatípus stb. szerinti) elemzéshez. A további vizsgálatoknál a mostani tapasztalatainkat felhasználva módosított kérdőívet szándékozunk használni.

Felhasznált irodalom

1. Fehérené Mérey I.: Mozgás és egészség. Útmutató Kiadó, Budapest, 1996
2. Hajó Gy., Zajkás G.: A táplálkozás egészségkönyve. Kossuth Kiadó, Budapest, 2000
3. Köznevelési törvény
4. http://efrira1.antsz.hu/portal/page?_pageid=240,94142&_dad=portal&_schema=PORTAL
5. <http://tudatosvasarlo.hu/>