

A 10-14 éves korosztály iskolai étkezése és táplálkozási szokásai 2022-ben

Dr. Dürdő Hajnalka és Fazekas Martin

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott

Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, Technika Tanszék

duργο.hajnalka@szte.hu; fazekasmartin1996@gmail.com

Az általános iskolás gyerekek iskolai étkeztetésének kezdete az 1900-as évek elejére tehető, a menzai étkezést ekkor a Gyermekbarát Egyesület biztosította több mint 70 iskolában és óvodában (Zentai, 2019). A mai értelemben vett iskolai menza a második világháború után, főleg egyházi és bentlakásos iskolákban jelent meg. A kezdetekben a gyermekek számára ugyanazokat az ételeket biztosították, mint amit a dolgozók kaptak a munkahelyi étkeztetés keretein belül, majd ezek a területek kezdtek szétválni, kialakult a gyermek- és ifjúsági élelmezés. 1977-től kezdtek el javító célzattal vizsgálni a közétkeztetést, melynek eredményeként bevezették az életkornak megfelelő tápanyagszükségleti normákat, ám igazi reformokra 2009-ig kellett várni, amikor is a tápanyagtartalmi alapú helyett bevezették az élelmiszeralapú ajánlást. Mindez persze a tízóráira, az ebédre, az uzsonnára vonatkozott, ezeken kívül azonban az iskolákban büfé és étel-ital automaták is működnek, melyek a legtöbb általános iskolás korú gyermek számára a szülők anyagi lehetőségeitől függően elérhetőek. A technika és tervezés tantárgyon belül nagy hangsúlyt kap az étkezési szokások, egészséges étkezés témája. Kutatásunk célja az volt, hogy betekinthessünk a felső tagozatos általános iskolás korosztály étkezési szokásaiba (nassolás, üdítő vagy víz fogyasztása, zöldség- és gyümölcsfogyasztás), továbbá megismerjük véleményüket a jelenlegi, általuk hozzáférhető iskolai menzáról, az étkezésre fordítható időről és a büfé vagy az automaták használatáról (Fazekas, 2022).

Kutatásunkat kérdőíves módszerrel egy szegedi általános iskola felső tagozatos diákjai között végeztük. Az adatfelvétel anonim módon, 108 diák részvételével készült el. A kapott eredményeket összességükben és évfolyamokra lebontva is értékeltük.

A kutatás egyértelműen rámutat arra, hogy az iskolai menzák jelenlegi karakterükben (változatosság, cukor, só, bors, fűszerek használata) nem megfelelőnek mondhatóak, a felső tagozatban szignifikánsan csökken a menzán étkező diákok száma, a menza kínálatával az ott étkezők alig ötöde elégedett, magas azonban a nassolók aránya. Gyümölcs és zöldség fogyasztása a megkérdezettek körében magas volt, de az étkezésre szánt idő sajnos minimális az általános iskolákban. Jelenleg Magyarország vezető helyet foglal el az elhízott és elhízás miatt kialakuló betegségekkel élők számát tekintve Európában (Global Nutrition Report, 2022) ennek a tendenciának a megváltoztatása csak úgy lehetséges, ha a táplálkozási szokásokat gyermekkortól a helyes és egészséges irányba tudjuk terelni.

Felhasznált irodalom

Zentai, A. (2019). Bevezetés az ételallergiák és ételintoleranciák témakörébe. In Gyuricza, Á. & Zentai, A. (Eds.), *Közétkeztetők Kézikönyve II. Allergénmentes ételreceptek korcsoportonként*. SpringMed Kiadó.

Fazekas, M. (2022). *Gyermekek táplálkozási szokásai az iskolai kereteken belül* (szakdolgozat). Szegedi Tudományegyetem.

Global Nutrition Report (2022) (Hungary)

<https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/europe/eastern-europe/hungary/> (2023. 09. 26.)

Kulcsszavak: iskolai menza, egészséges étkezés, technika, elhízás