

Csíkos Tímea egyetemi hallgató

A táplálkozási szokások és az oktató-nevelő munka megerősítése és korrigálása

A szakdolgozat részlete

Témavezető: dr. Czékus Géza

„Mások azért élnek, hogy egyenek,
én azért eszem, hogy éljek”
(Szókratész)

A minőségi táplálkozás fontos az egészséges élet megvalósításában. Sokszor tesszük fel magunknak a kérdést, vajon egészségesen táplálkozunk-e, az elfogyasztott táplálék tartalmazza-e az egészséghez szükséges anyagokat.

A történelem folyamán az embernek mindig alkalmazkodnia kellett a környezetében bekövetkező változásokhoz. A gépesítés és urbanizáció következtében felgyorsult életritmus olyan ételek fogyasztására serkent bennünket, melyek magas kalóriaértékkel rendelkeznek, de hiányoznak belőlük az értékes tápanyagok. A táplálkozási szokások kialakításában kiemelkedően fontos szerep jut a társadalom alapját képező családnak, amely jelentős változáson ment keresztül. Csökkent az egymással töltött idő mennyisége, de szerepe és feladata nem változott. Életünk és egészségünk megalapozásának helyszíne maradt, ahol jó modort, etikus viselkedést, mértékletességet, fegyelmezettséget, tenni és segíteni akarást, alkalmazkodást és olyan többgenerációs viselkedésformákat sajátíthatunk el, melyek jövőnk és egészségünk szolgálatában állnak.

A táplálkozási szokások kialakításában családon belül körültekintőnek kell lennünk, és megvalósításukra egyetlen kínálkozó alkalmat sem szabad elszalasztanunk. A helyes magatartások kialakításában fontos szerepe van az ételek elkészítési módjának, a tálalás körülményének és az étkezés közbeni légkörnek. A gyerekek kíváncsiságának szolgálatában állhat egy-egy közösen összeállított menü vagy bevásárlókörut, melyet célszerű lista összeállításának megelőznie (takarékosági okok).

Az ételkészítés egyszerűbb szakaszaiban való részvétel mellett fontos a táplálkozási alkalmak ismertetése is. Az ételféleségek napszakhoz kapcsolódó fogyasztási mennyiségeinek és módzatainak ismertetéséhez gyakorlatnak, példának kell társulnia, mert az csak így lesz/lehet a gyerek számára követendő modell. A rutincselekvéssé alakuló táplálkozásban szükséges a könnyebb emésztést szolgáló rágási technika elsajátítása és természetesen az étkezési eszközök helyes használata. A megjelenítésben, a terítésben és tálalásban olyan elveket lenne jó követnünk, melyek a mindennapi rohanások közepette is hangulatossá teszik étkezéseinket (színek és jó anyagok megválasztása, szalvéták, poharak, evőeszközök). Tévémentes, nyugodt, derűs, családi légkör biztosításával pozitív formában tudjuk elfogyasztani betevő falatunkat, és csökkenhetjük az elutasítások számát gyermekeinknél.

Olyan korban élünk, melyben a vizuális kommunikáció rendkívül nagy szerephez jutott és szinte családtaggá vált. A tömegkommunikációs eszközök (televízió, számítógép, újság stb.) sok olyan információt és élményt közölnek, melyeket az ember egyébként nem tudna megszerezni. Ezek hatása, veszélye kiemelkedő, mert a gyerekek újdonságok iránti vágya, tudásszomja gyerek- és iskoláskorban a legnagyobb, a tévécsatornák műsorai nagy részének színvonala pedig ezt nem úgy és olyan mértékben használja ki, ahogy az a gyerek javát szolgálná. A táplálkozási szokások kialakulásában és az ízlésformálásban a televízió által közölt reklámoknak van legnagyobb szerepük. Olyan módszereket alkalmaznak, melyek asszociatív módon közlik az üzenetet a szabad döntés látszatát keltve, a világot pedig úgy próbálják bemutatni, hogy megfélemedezzünk a valóságról. A hirdetések közvetített magatartásformáinak elsajátítására a gyerekek a legfogékonyabbak. Számukra a reklám nemcsak motivációs, információs, szórakoztató funkcióval bír, hanem szocializációs szerepet is betölt. Ezek hatására alakulhat ki a szükségleteiket és értékrendjüket befolyásoló termékpreferencia (különböző márkák – például egyes gyorséttermi láncok ételeinek propagálása), melyek leépítése a magatartásformákból igen nehéz.

A szülők kellő figyelmének, munkanélküliségüknek, a rossz szocio-ökonomiai feltételeknek és az egyes ételek biológiai értékeinek ismerethiánya miatt bekövetkező hatások különböző mértékben és módon károsítják a gyerekek egészségi állapotát.

Ilyenkor kell közbelépnie a pedagógusnak, aki a megelőzés mellett korrigálni tudja a már meglévő, helytelen berögződéseket. A megfelelő étkeztetés példáján kívül pedig minden olyan alkalmat ki kellene használnia, mely a cél szolgáltatásban áll. Kiváló lehetőséget nyújtanak erre a természet és társadalom, illetve a környezetünk órák, de a korrelálás egy kis kreativitással szinte minden tantárgyon belül megvalósítható.

A táplálkozási szokások (ki)alakítása, megerősítése és korrigálása a természetismeret órák szintjén

Az egyes tananyagrészek hasznosságát (miérteket) taglalo kérdésekkel a gyakorló pedagógusnak nap mint nap szembesülnie kell (tanulók, szülők). A válaszok egyértelműsége sokszor homályba vész, legtöbbször csak általánosított válasz születik: mert hozzátartozik az általános műveltséghez. Ezzel a misztifikált válasszal azonban nem sokat tud kezdeni a tanuló. Kezdetben töpreng felette, majd alábbhagy a kíváncsisága, és az idő előrehaladtával az élet más területei felé fordul; arra próbál választ kapni, hogy mi az, amit tudni, ismerni szeretne. Az ilyen jellegű kérdésekkel aztán generációk újabb sora szembesül, majd jut hasonló végkövetkeztetésre, mint elődei.

Az általános műveltség a neveléstudomány egyik fő, mindig aktuális problémája. A társadalom fejlődése és a tudományok előrehaladása újabbnál újabb kérdéskörök megvitatását, megtanulását kínálja. E célból az iskolák tantervének időszerűnek, hiánypótlónak és egyben időtállóknak kell lennie. Fő irányvonala nem kizárólagosan a folyamatosan változó tanítandó anyag kell, hogy legyen, hanem az időtállóság és a szükséges elvek kiragadása a tantervek örökös változásából.

Az oktatási tervet a Szerb Köztársaság oktatási minisztere határozza meg, és a Hivatalos Közlönyben teszi közzé. Tantárgyanként és korosztály szerint spirális elrendezésben tartalmazza az adott oktatási-nevelési intézmény pedagógiai programját. Folytatása a tanmenet, mely szintén a közlönyben jelenik meg és:

- osztályok szerint ismerteti a
- célokat, feladatokat és
- tanítási tartalmakat (témakörökre és témákra bontva).

Ez a Szerb Köztársaság minden tanulója számára egyforma, különbség csak a megvalósításkor jelentkező társadalmi környezet jellegzetességeiben mutatkozik. A tanmenet alapegységei a címmel ellátott tanítási egységek, melyek után órátípusoknak (új anyagot feldolgozó óra, gyakorló óra, ismétlő-rendszerező óra, ellenőrző óra) megfelelően adott az előírányzott óraszám.

1. táblázat. A környezetünk, valamint a Természet és társadalom tantárgyának tanterve az általános iskolák alsó tagozataiban a következőképpen alakul:

Tantárgy	Osztály	Heti óraszám	Évi óraszám
Környezetünk	1.	2	72
Környezetünk	2.	2	72
Természet és társadalom	3.	2	72
Természet és társadalom	4.	2	72

A program megvalósítása összhangban kell, hogy legyen a tanulók életkorával, a tananyag spirális elrendezésével és magával az érvényben lévő tankönyvvel. Ezek figyelembevételével közlünk néhány megvalósítási ötletet. Minden példában kiemelkedő jelentőséget kap a helyes táplálkozás.

Környezetünk (1. osztály)

Hasonlítunk egymásra, mégis mindenki más

Mire van szüksége minden gyereknek? Rendszeres táplálkozásra. A tanítási egység kapcsolatba hozható a matematikával, a gúlát mint mértani testet segítségül hívhatjuk a táplálkozási piramis ismertetéséhez.

A család

Hol él a család? A helyiségek megnevezése során elidőzhetünk egy kicsit a konyhánál és az ebédlőnél. Hangsúlyozzuk, hogy jó, ha kizárólag ezeken a területeken történik az étkezés az étel megbecsülése és a családi együttlét szükségességének tudatosítása érdekében!

Mit csinál együtt a család? Bevásárol: takarékosági szempontból célszerű vásárlási listát készíteni, hogy a család kiadásai valóban csak a legszükségesebbekre korlátozódjanak. Az egészséges ételválasztásra szoktatást már kisiskolás korban el kell kezdenünk. Erre kiváló lehetőséget kínálnak a tanulmányi séták – például piaclátogatás vagy bevásárlás. Főzés: jó, ha a gyerek ott van a konyhában, míg szülei

elkészítik az ételt, a könnyebb munkáknál besegít. Hívjuk fel erre gyerekeink figyelmét és biztassuk őket a konyhában való ténykedésre! *Ünnep:* az ünnepi ételnek a hétköznapi ételtől való megkülönböztetése után rátérhetünk a terítésre, a megjelenítés módjára és az optimális fogyasztási mennyiségre, ugyanis ilyen alkalmakkor hajlamosak vagyunk bizonyos túlkapásokra.

Az iskola

Az iskola helyiségei. Az iskola helyiségeinek, például az iskolakonyhának az ismertetésekor feltárhatjuk az uniformitásban rejlő pozitívumokat. Nem elég csupán a gyerekek tájékoztatása, a szülőkkel is ismertetni kell a lényegét, hogy nem csupán egységesítési törekvésről, sokkal inkább tudatos egészségmegőrzésről és fejlődésről van szó.

A település

Hogyan néznek ki településeink? A falu és város összehasonlítása során kiteríhetünk az olyan jellegzetességek megbeszélésére, mint a konyhakert és a piac. A konyhakertben termesztett növények egészségszolgáló hatásainak taglalása után ezek városba, piacra kerüléséről is szólhatunk. Egy piaclátogatás során tett megfigyelés segítheti az egyazon fajta termékek minőségbeli különbségeinek érzékeltetését: például az alma lehet nagy és ép, vagy kicsi és kukacos. Itt felhívhatjuk tanulóink figyelmét a permetszerek káros hatásaira és ebből kifolyólag a piacon, boltban vásárolt gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának módjára.

A természet állandóan változik

Nyár. A nyár változatos táplálkozási lehetőségeinek bemutatása és korrelálása a képzőművészettel, például színek segítségével.

TÁRGYAINK

Az ember tárgyakat készít. A háztartási gépek kipróbálását és funkcióinak megbeszélését követően fontos ismertetnünk a kulináris feldolgozások táplálékra gyakorolt hatását és az ételek tápanyagainak épségben maradását elősegítő legkíméletesebb módokat.

Környezetünk (2. osztály)

MÁSOKKAL EGYÜTT

Közösségben élünk

A család régen. Gyűjtést szervezhetünk azon kérdés kapcsán, hogy milyen dolgok jellemzik a mai, modern értelemben vett családot és a régebbieket, nagyszüleinkét. Ezt egy idősebb személy beszámolóját követően célszerű megfogalmazni. A szelekció érintheti az egykori és mostani étrendet: egysíkú–

változatosabb, az étkezés lefolyását: az apa étkezett először, az evőeszközök anyagát, kinézetét is ismertetni kell: fa, a vallási ünnepek ajándékozási szokásait: ha volt is, valamilyen gyümölcsre korlátozódott, valamint az egészség alakulását: nagyszüleink és azok ősei egészségesebbeknek mondhatók a ma emberénél, aminek oka elsősorban az ételek minőségében keresendő. Első hallásra paradoxonnak tűnhet a kevésbé változatos étel és az egészség kapcsolata, ezért szükséges elmagyaráznunk gyerekeinknek, hogy mindez azért lehetséges, mert ősünk ételei nélkülözték a különféle adalékanyagokat: színezőanyagokat, ízfokozókat, tartósítószereket stb. Kiváló lehetőség ez a különféle, a gyerekek körében is közkedvelt ételcsoportok, például édesség, rágsálnivaló elemzésére. Ebben a korosztályban elég, ha tudatosul bennük és felismerik az egyes adalékanyagok, például az E-k jelenlétét ételeinkben.

Település

Településeink ünnepei. Az élelmezéssel kapcsolatos ünnepeink közül az új kenyér ünnepéről, a Dužijancáról Szabadkán és környékén érdemes beszélünk, valamint arról, hogy a magyarok ezt Szent István napján ünneplik.

A VILÁG KÖRÜLÖTTÜNK

Élő természet

Hogyan csoportosítjuk az állatokat életmódjuk szerint? A vadállatok és háziállatok kategóriájának kialakítását követően ez utóbbi élelmezés szempontjából történő jelentőségét elemezzük, majd felsorolunk néhány táplálékul szolgáló vadállatot is. Különbséget teszünk a fehér és vörös húsok között – degusztációt és párosítást végzünk. Bevezetjük a bioállattartás fogalmát, és említést teszünk jelentőségéről.

Természet és társadalom (3. osztály)

A VIDÉK ÉS A TERMÉSZET

Különböző vidékek – különböző időjárási viszonyok. Ez a tanítási egység a táplálék megbecsülését szorgalmazza. Egy-két növény fejlődésének különféle körülmények közötti nyomon követésével (mesterségesen előállított esőzés, szárazság, hideg, meleg, különféle talajtípus, permetezés stb.) elérhetjük, hogy tanulóink nagyobb tisztelettel adózzanak a tányérjukba kerülő étel iránt – a befektetett erő, munka, odafigyelés és törődés miatt, amit egy növény természetese igényel.

Miért fontosak az ember számára a természetes élőhelyek? A gyógyhatású ételek mellett egészségmegőrző ételekkel és új kulináris fogásokkal is megismerkedhetünk – például pitypang leveleiből készült sós, ecetes, citromos saláta. Ebben az esetben fontos a növényismeret, ezért a gyerekeknek kizárólag felnőttek társaságában engedélyezett a növénygyűjtés!

Hogyan viszonyul az ember a természethez? Az ember számára a természetes élőhelyek biztosítják a változatos táplálkozást, gondoljunk csak a különféle termésekre! A természet nyújtotta lehetőségeket azonban mértékkel kell használnunk, és nem kihasználnunk azért, hogy az hosszú időn keresztül tudja szolgálni az ember

létét és egészségét. A különféle növények gyűjtésénél ismételten fel kell hívnunk a figyelmet, hogy azt csak szakavatott ember végezheti, hisz a hozzá nem értéssel begyűjtött termés akár emberáldozattal is járhat.

Az ember tevékenysége a mesterséges élőhelyeken. A hagyományos értelemben vett földművelés, növénytermesztés és állattenyésztés mellett ismertessük meg tanulóinkkal a biogazdálkodás lényegét! Közösén próbáljuk megfogalmazni az ilyen nemű eljárások egészségre gyakorolt hatását, illetve keressünk megoldásokat a szokványos gazdálkodás kíméletesebbé tételéhez kihangsúlyozva saját magunk hozzájárulását.

A szántóföld. A szántóföldi növények fogalmának kialakítása és felsorolása után megbeszéljük, milyen étel készíthető el belőlük, és hogy azoknak milyen mértékben kell szerepelniük étrendünkben. Itt már részletekbe menően szólhatunk a bio-földművelés lényegéről, de akár a termékek előállítási módjáról is.

A konyhakert. Felsoroljuk mindazon zöldségféléket, amelyek megteremnek konyhakertjeinkben, majd megfigyeljük, mely részük ehető. A degusztáció ideje alatt egészségmegőrző szerepükről szólnunk, valamint arról, hogy nyers formában tartalmazzák a legtöbb tápanyagot. Abban az esetben viszont, ha főtt ételekről van szó, beszélünk kell elkészítésük módjáról – az egyes élelmiszercikkek tápanyagmegőrzéséről. A biogazdálkodás fontosságát itt is kötelességünk kiemelni, és ismertetnünk kell a gazdálkodás alapelveit is. Fontos, hogy gyerekeinkben tudatosítsuk, konyhakertjeinkben egy kis figyelemmel ők is kis bio-gazdálkodókká válhatnak.

Gyümölcsös és szőlőskert. Folytathatjuk ismerkedésünket a biogazdálkodás módszereivel. A gyümölcsös és szőlőskert gyümölcseinek felsorolását követően fontos elmondanunk, hogy vidékünk gyümölcsei és zöldségféléi a napsütéses órák számának és a dunai éghajlatnak köszönhetően igen magas C-vitamin tartalommal rendelkeznek. Tudatunk kell azt is, hogy gyümölcseink mindegyikét nyersen, héjastul, folyó vízben megmosva kell, illetve célszerű fogyasztani!

A farm. A farmon nevelt állatok az ember táplálását szolgálják, ezért nem mindegy, milyen körülmények között fejlődnek, hisz ez is kihatással van az ember egészségi állapotára. Érdemes ellátogatni egy hagyományos- és egy biofarmra, hogy a gyerekek saját szemükkel győződjenek meg az állattartás lehetséges módjairól. Így amellet, hogy emberséget és felelősséget tanulnak, az állandó körforgás megértése mellett kialakulhat az igény egy minőségibb életforma kialakítására is. Fontos kiemelnünk a tej fejlődő szervezetre gyakorolt jótékony hatását is.

A méhes. Különféle mézfajták megkóstoltatásával és jótékony hatásuk kiemelésével szorgalmazhatjuk a mesterségesen előállított édességek fogyasztásának csökkentését.

A halastó. A táplálkozási piramis segítségével meghatározzuk a halak fogyasztásának optimális fokát, majd kiemeljük a csukamájolaj egészségre gyakorolt jótékony hatását, esetleg meg is kóstoltatjuk.

Természet és társadalom (4. osztály)

Hogyan csoportosítjuk a természetben előforduló élőlényeket? Az élő természetet alkotó ember, állat és növény új rendszerezést kap, és eddig ismeretlen birodalmakkal bővül. Az élelmiszerek helytelen tárolása következtében elszaporodó

baktériumok és gombák betegséget okozó szerepéről szólhatunk, de ne feledjük ismertetni jótékony hatásukat sem! Hangsúlyozzuk a kézmosás fontosságát! Egy kenyérdarabka segítségével különbséget tehetünk a penész- és a kalapos gombák között, illetve tudatosíthatjuk, hogy egyes penészgombák – bár paradoxonnak tűnhet – emberi táplálékul is szolgálhatnak: sajtfeleségek→nemespenész. A növények és állatok birodalmán belül élelmezés szempontjából is kategorizálhatunk.

Alkalmazkodás az élőhely életfeltételeinek a változásaihoz. Az emberek vidékenként másként alkalmazkodtak a környezethez. Táplálkozás szempontjából a melegebb égöv lakosai zsírban szegény táplálékot fogyasztanak, a hideg éghajlaton élők viszont a zsírban gazdagabb ételeket részesítik előnyben. Vidékünk éghajlatát vizsgálva megállapítjuk, milyen táplálkozás honosodott meg nálunk, majd elbeszélgetünk a mértéktelen zsírfogyasztás következményeiről. Kísérlet: BMI (testtömeg-index) mérése az osztályban.

A kapott eredmények egy nemzetközileg elfogadott skála segítségével korosztályok és nemek szerint különböző kategóriákba sorolhatók (alultápláltság, normális tápláltság, súlyfelesleg, elhízás, kóros elhízás).

Miben különbözik az ember az állatoktól? Bár a tudósok a táplálkozás és helyváltoztatás képessége miatt az embert az állatok birodalmába sorolják, tudata és fejlődésre alkalmas volta mégis kiemeli ebből a sorból. Az elme munkájának köszönhetően az egysíkú, véletlenszerű táplálkozási módokat egyre változatosabbak és fejlettebbek cserélték fel. Napjaink konyháit a sokszínűség jellemzi, ami nemcsak az ételfeleségek mennyiségében mutatkozik meg, hanem a táplálék feldolgozás széles palettájában is. Ennek bizonyítékaul szakácskönyvek segítségével egyazon étel különféle elkészítési módjait olvashatjuk el, de a tanító néhány egyszerűbb étel variánsait is elkészítheti tanulóinak például sültkrumplit, hajában főtt krumplit, krumplipürét, krumplifőzeléket, krokettit, csipszet. A táplálkozás mellett az étkezési kultúra fejlődését múzeumlátogatással is bővíthetjük, melynek során szemtanúi lehetünk az evőeszközök kezdetleges formáinak és azok fejlődésének, finomodásának, tökéletesedésének. A funkcionalitás mellett érdemes szólnunk az esztétikai megjelenítés fontosságáról és az asztalnál elvárt viselkedési normákról is.

A nyersanyagtól a termékig. A természetes nyersanyagok közül a táplálékul szolgálók feldolgozását falusi ház- vagy üzeme látogatás alkalmával tehetjük emlékezetessé – például Mlekara, Fidelinka, November 29., Pionir. Ezek alkalmával elengedhetetlen az olyan jellegű megjegyzések/élmények közzététele és megbeszélése, melyek a táplálkozási szokások formálására és az étel, illetve munka iránti megbecsülésre irányulnak.

A nyersanyagtól a piacig. Ennél a tanítási egységénél – úgy a vásárlásban, mint a fogyasztásban – mértékletességre nevelhetjük tanulóinkat. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a XXI. század egyik nagy problémája az éhezés nagyfokú jelenléte. Állításunkat képekkel vagy filmmel is alátámaszthatjuk. Bár a példák elrettentőek, a probléma tudatosítása elengedhetetlen, hisz csak ily módon kerülhető el a mértéktelen ételfogyasztás. A média befolyásolásáról sem árt szólnunk, hisz azok nagyban hozzájárulnak az olyan ételek fogyasztásának propagálásához, melyek ritkán egészségesek. Házi feladatra a gyerekek megszámothatják, hogy egy reklámblokkban hány alkalommal kínálnak valamilyen ételfeleséget, illetve figyelembe vehetik, hogy azok milyen hatással vannak egészségünkre.

Az egészséges táplálék. Végigkövetjük a táplálék útját a (bio)szántóföldtől, illetve (bio)farmtól a terített asztalig, majd hangsúlyozzuk a biogazdálkodás és bioételek környezetvédő/egészségmegőrző szerepét. Az egyes ételek jelenléti aránya mellett ismertetjük azok szervezetre gyakorolt hatását is. Három kategóriát alakítunk ki:

1. a növekedést és fejlődést biztosító (például hal, tojás, joghurt, tejtermékek),
2. az erőt és energiát adó (például zsírok, olajok, cukrok, kenyérféleségek), valamint
3. az ellenálló képességet növelő élelmiszerek csoportját (zöldségfélék, gyümölcsök).

A táplálkozási piramist és a változatosság elvét szem előtt tartva közösen állítunk össze egy optimális étrendet, megyünk bevásárló körútra, és készítjük el az ételeket.

A növénytermesztés és az állattenyésztés feltételei Szerbiában. Országunk jellegzetes növényeinek és állatainak felsorolását követően arról beszélünk, hogy a szennyezéstől mentes területekről származó élőlényeknek igen nagy keresletük van a piacon – az ilyen termékeken védjegy található. Házi feladatra a gyerekek megnézhetik, hogy az otthonukban található termékek közül hány csomagolásán szerepel ez a címke – be is ragaszthatják füzetekbe.

Hogyan viszonyulunk önmagunkhoz és másokhoz? Változatos étrend: Fontos a táplálkozási piramis elvének betartása, a gyümölcsök és zöldségfélék folyó víz alatti mosása és nyers formában történő fogyasztásuk, valamint az olyan kulináris eljárások kiválasztása, amelyek csak minimális mértékben pusztítják az értékes tápanyagokat. Az emésztőszervrendszer munkájának megkönnyítése érdekében hangsúlyoznunk kell a rágás fontosságát is. *Személyi higiénia:* A fogmosás rendszerességének kihangsúlyozása és módszerének ismertetése, átismétlése mellett beszélnünk kell az étkezések előtti kézmosás fontosságáról is. *Mozgás a szabadban:* Az étkezések mellett fontos a rendszeres testmozgás, a sport is, mert ezzel az erőnlét fenntartása mellett elejét vehetjük az elhízásnak. *Az egészség ellenőrzése:* Még ha nem is vagyunk betegek, évente egyszer ellátogathatunk ellenőrző vizsgálatra. Táplálkozással kapcsolatos kérdéseinkkel is felkereshetjük orvosunkat. Különösen a fogak állapotára kell ügyelni!

A táplálkozási szokások kérdőíves elemzése

Az elemzés célja megismerni az általános iskolák alsó tagozatos diákjainak táplálkozási szokásait.

Kérdésselvetések, hipotézisek

Kérdésselvetések:

1. Mennyire tudják a gyerekek, hogy melyik étkezésnek kell a legbősegebbnek lennie, és ők mikor esznek a legtöbbet?
2. Különbséget tudnak-e tenni egészséges és egészségtelen ételcsoportok között, vagyis tudják-e, milyen táplálékot kellene előnyben részesíteniük?

Hipotézisek:

1. Az általános iskolások alsó tagozatos diákjainak táplálkozási szokásai igencsak kifogásolhatók.
2. Nincs összhang a szabad ételválasztás és -fogyasztás között.
3. A negyedik osztályos tanulók táplálkozási szokásai a legkielégítőbbek.

Anyag és módszer

Vizsgálatomat kérdőíves módszerrel végeztem, melyben a tanulók táplálkozási szokásairól érdeklődtem.

A vizsgálat alkalmával felhasznált kérdőívek tizenhét kérdést tartalmaznak, melyek a következő kérdéskörök szerint csoportosíthatók:

1. Általános adatok (2)
2. A táplálkozási szokások napi szintű megoszlására vonatkozó kérdések (3)
3. Az ételek egészségességi fokával és fogyasztásával kapcsolatos kérdések (4)
4. Az önálló döntésen alapuló ételválasztással kapcsolatos kérdések (2)
5. Tevékenység közbeni táplálkozási szokások meglétére vonatkozó kérdés (1)
6. Az iskolán kívüli tevékenységek megválasztására vonatkozó kérdések (3)
7. A gyorséttermi láncolatok közkezdveltségi fokának vizsgálata (1)
8. A diákok véleménye önmön táplálkozási szokásaik helyességéről (1)

Vizsgálati minta

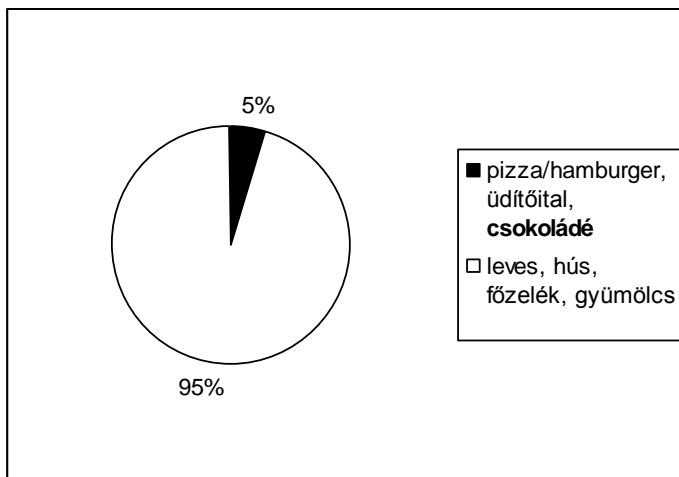
A vizsgálat Szabadkán, három általános iskolában zajlott. A kérdőívet kilencvennégy 7 és 10 év közötti magyar ajkú, alsó tagozatos tanuló töltötte ki: a Majsai Úti Általános Iskola ötvenegy tanulója, a Sonja Marinković Általános Iskola tizenhét, és a Đuro Salaj Általános Iskola huszonhat tanulója.

A kérdőíveket önkítöltés módszerével töltötték ki, kivételt csupán az első osztályos tanulók képeztek, akik osztálytanítójuk segítségével válaszoltak a feltett kérdésekre.

A kérdésselvetések és hipotézisek megválaszolása

A kérdésselvetések eredményei (kivonatok):

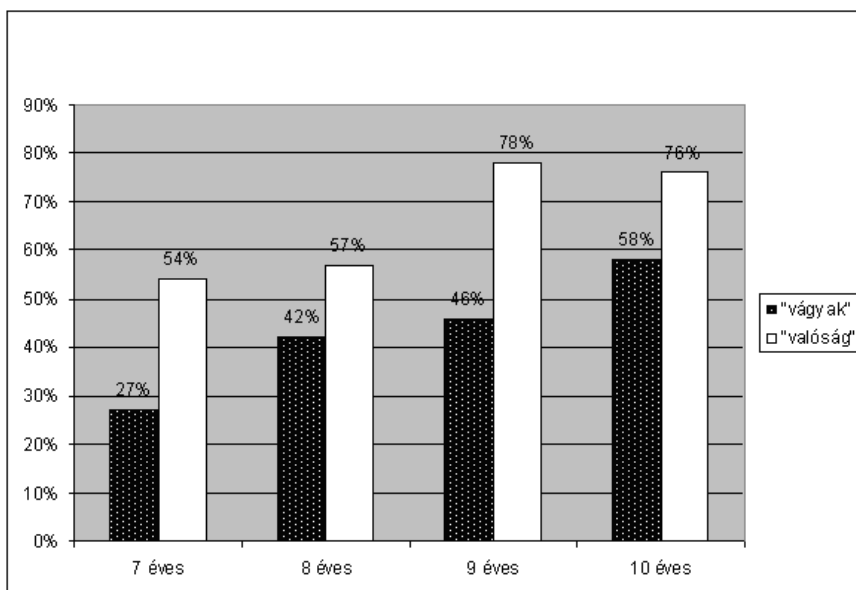
1. A diákok 39%-a szerint a reggelinek kellene a legbőségesebbnek lennie, ez viszont csak 26%-ban valósul meg a gyakorlatban. Ezek szerint a tanulók háromnegyede nem reggelizik kellőképpen, de az is elképzelhető, hogy sokuk reggeli nélkül megy iskolába. Ennek egészségi állapotra és iskolai teljesítményre való kihatása érdekes kutatási témának bizonyul.
 2. A tanulók túlnyomó többsége (95%-a) különbséget tud tenni egészséges és egészségtelen menü között, ami arra enged következtetni, hogy a tanulók tisztában vannak szinte minden étel(csoport) egészségre gyakorolt hatásával.
1. diagram. Az ételcsoportok egészségességének meghatározása



A hipotézisek eredményei:

1. A táplálkozási szokásokra vonatkozóan minden esetben csak az egészségi állapotot maximális mértékben kielégítő válaszokat vettem figyelembe. A napi étkezések számát illetően a tanulók mindössze 12%-a eszik naponta ötször, 26%-uk reggelizik, 44%-uk eszik félfehér vagy barna kenyeret, 40%-uk iszik naponta több pohár tejet, 16%-uk fogyaszt heti egy alkalommal édességet, 47%-uk költi zsebpénzét valamilyen egészséges ételre, 35%-uk pedig nem fogyaszt semmit tévzés közben. Ilyen adatok birtokában bátran állíthatjuk, hogy tanulóink táplálkozási szokásai nagyban kifogásolhatók. A legelriasztóbb azonban az, hogy 93%-uk meg van győződve arról, hogy helyesen táplálkozik. Feltevésünk igazolást nyert.
2. Az egészséges ételek iránti vágy kivétel nélkül minden korosztályban 50%-nál nagyobb arányú, ez a harmadik és negyedik osztályban még nagyobb mértékű (78% és 76%). A gyakorlat ezzel szemben azt mutatja, hogy a valóságban csak a negyedikeseknél valósul meg ugyanilyen, 50%-nál nagyobb mértékben az igény és a valóság harmóniája. Összességében viszont minden osztályra elmondható az igények alulteljesítése, és minden esetben minimum 15%-os különbséget állapítottunk meg a két érték között. Tehát nincs összhangban a szabad ételválasztás és ételfogyasztás, vagyis hipotézisünk helyes.

1. grafikon. A „vágyak” és a „valóság” (vagyis a szabad uzsonnaválasztás lehetősége és a zsebpénzből vásárolt ételféleségek) összevetése



3. A negyedik osztályos tanulók:

- napi ötször étkezik a tanulók 5%-a, a 8 éveseknek pedig 29%-a
- 42%-a szokott reggelizni, az elsősöknek pedig 82%-a
- 43%-ban fogyasztanak egészséges kenyérfajtát (barnát vagy félfehéret), a 8 évesek viszont 50%-ban
- 39%-a fogyaszt napi több pohár tejet, a másodikosok viszont 57%-ban teszik ugyanezt
- 58%-ban költik zsebpénzüket valamilyen egészséges ételre, például gyümölcsre vagy péksüteményre, amit viszont fenntartással kell kezelnünk, hisz nemigen találkozni zsebpénzét gyümölcsre költő nebulóval.

Ezekből nyilvánvalóvá válik, hogy az életkor előrehaladta nem feltételezi a helyes táplálkozási magatartásformák meglétét, vagyis feltevésünk tévesnek bizonyult.

Zárszó

Egy egészséges nemzedék létrehozása a gyermekek megfelelő képzésén múlik, ezért az oktató-nevelő intézményekre és a benne dolgozó pedagógusokra nagy felelősség hárul. A kutatás eredményei reprezentatívak, az egészről megközelítően igaz képet nyújtanak. A következtetések elszomorítóak, aggodalmat keltők, és mélyrehatóbb, szakszerűbb prevenciót kívánnak. A megoldás (azonban) nem várthat magára! Itt és most, a tarsolyunkban levő eszközök birtokában kell lépnünk minden kínálkozó oktatási-nevelési alkalmat kihasználva!