

MILYEN TÉNYEZŐK BEFOLYÁSOLJÁK A FIATALOK TÁPLÁLKOZÁSÁT?

Böröndi-Fülöp Nikoletta¹, Szakály Zoltán²

¹PhD hallgató, ²tanszékvezető, egyetemi docens

Kaposvári Egyetem GTK, Marketing és Kereskedelem Tanszék,
fulop.nikoletta@ke.hu

Kulcsszavak: fiatalok, táplálkozás, egészség, menza, szülők

1. BEVEZETÉS

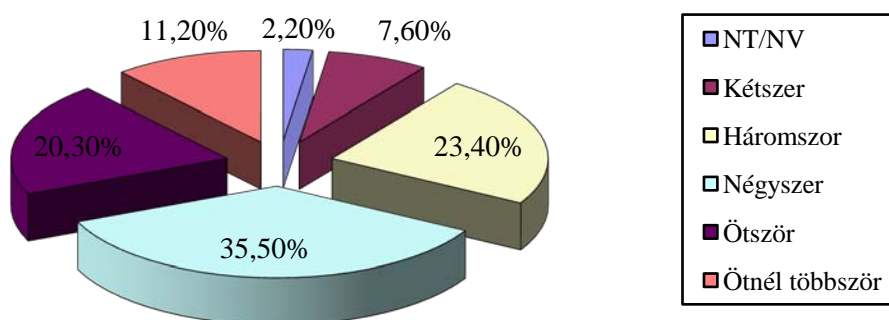
A magyar lakosság magas megbetegedési és halálozási arányszámainak egyik fő oka az *egészségtelen életmód*, azon belül is a *helytelen táplálkozás*. A gyermekek megfelelő táplálkozása elengedhetetlen az optimális növekedéshez és fejlődéshez, valamint jövőbeni egészségi állapotukat is befolyásolja. A szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, valamint számos daganatos betegség kialakulásában jelentős szerepet játszanak a helytelen táplálkozási szokások (FÜLÖP, SZAKÁLY, 2008). Mindezek mellett egyre nagyobb problémát jelent a gyermekkori elhízás, hiszen az elhízott gyermekek jelentős része felnőtt korára is túlsúlyos marad. Egyes kutatások szerint 17,5 millió 5 év alatti gyermek túlsúlyos a világon. Az USA-ban az elhízott kisgyermekek száma megduplázódott, míg a serdülőknél mintegy háromszorosára nőtt 1980 óta (SZAKÁLY, 2006).

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

A felmérés során 240 Kaposváron tanuló diákot kértünk meg kérdőívük kitöltésére. A minta a város egyes iskolatípusaiba járók arányának megoszlását tükrözi és nemek szerint is reprezentatív. A megkérdezés során az általános iskolák 5 és 7. osztályos, valamint a szakiskolák, szakközépiskolák és gimnáziumok 9 és 11. évfolyamos hallgatóit kérdeztük meg. A kérdőív többnyire zárt kérdéseket tartalmazott. A táplálkozási szokások megismerésének érdekében kérdéseket tettünk fel többek között a főtt ételek fogyasztásai gyakoriságáról, napi étkezések számáról, az egyes főétkezések időpontjáról, az iskolai menza igénybevételéről és az étel vásárlásba való beleszólásról. Az összegyűjtött adatok feldolgozása az SPSS szoftver alkalmazásával történt, gyakorisági eloszlásokat számoltunk, keresztábrák segítségével vizsgáltuk az egyes változók egymással, valamint a háttérváltozókkal való összefüggéseit. Az átlagszámítások mellett a Chi²-próbával szignifikancia vizsgálatokat is végeztünk.

3. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

Általánosan elfogadott tény, hogy a fejlődésben lévő szervezet számára napi ötszöri étkezés ajánlott. Ezzel szemben kíváncsiak voltunk arra, hogy az ajánlott ötből általában mennyi valósul meg. Ezért az első kérdésünk a napi étkezések számát vizsgálja. A kapott eredményeket az 1. ábra szemlélteti.



1. ábra: Napi étkezések száma

Az ábrán is jól látható, hogy a megkérdezettek többsége átlagosan naponta négyszer étkezik. Megközelítőleg ugyanakkor arányban vannak azok, akik háromszor vagy kevesebbszer (31,1%), illetve ötször vagy ötnél többször ülnek asztalhoz naponta (31,5%). A szignifikancia vizsgálatok során bizonyítást nyert, hogy az étkezések száma és a nemek között kapcsolat mutatható ki. Ezt mutatja be az 1. táblázat.

1. táblázat

A napi étkezések számának megoszlása nemek szerint

Étkezések száma	Nem	
	Férfi (%)	Nő (%)
Kétszer	4,8	10,6
Háromszor	16,9	30,1
Négyszer	32,3	38,9
Ötször	28,2	11,5
Ötnél többször	15,3	7,1
NT/NV	2,4	1,8

A táblázat adatait áttekintve elmondható, hogy mindkét nem legnagyobb arányban a napi négyszeri étkezést választotta. Azonban a lányok több, mint tíz százaléka átlagosan csak naponta kétszer étkezik, míg az ajánlott ötszöri, vagy ötnél többszöri étkezés csak nem egészen ötödükénél valósul meg. Ezzel szemben a napi ötszöri, vagy ennél többszöri étkezés a fiúk több mint kétszeresére (43,5%) jellemző. Ez véleményünk szerint arra vezethető vissza, hogy a média és az idealizált testképek hatására a lányok többsége kényesen vigyáz alakjára, és a karcsúságot sokszor az étel megvonásával, különféle fogyókúrákkal kívánják elérni, kockáztatva ezzel a fejlődő szervezetük számára oly fontos megfelelő tápanyagbevítelt.

A felmérést megelőző fókuszcsoporthoz vizsgálat eredményei szerint az ötszöri étkezés elmaradásának két fő oka, hogy iskolaidőben a fiatalok egy része nem akar korábban felkelni azért, hogy reggelizzen, illetve, hogy mivel nem veszik igénybe az iskolai menza nyújtotta lehetőségeket az ebéd időpontja viszonylag későre tevődik. A második kérdés azt vizsgálta, hogy a főétkezések időpontja mikorra esik, illetve hogy tapasztalható-e eltérés az étkezések időpontjában aszerint, hogy hétköznap vagy hétvége van-e. Az összehasonlítást a 2. táblázat szemlélteti.

A főétkezések időpontjai hétköznap illetve hétvégén

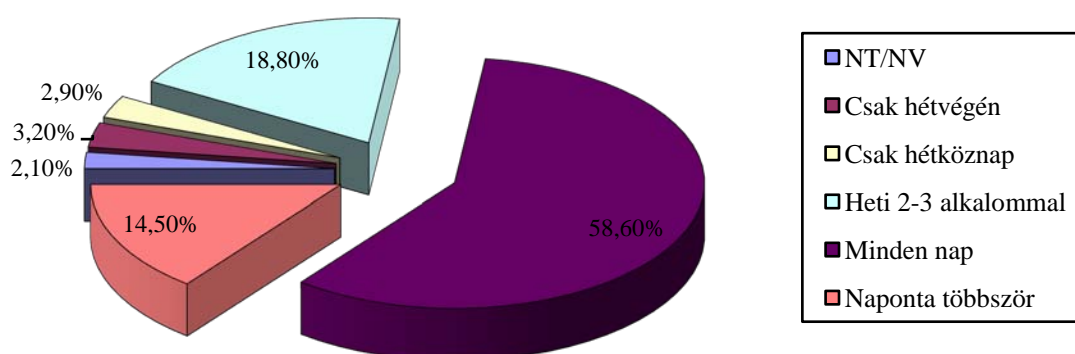
<i>Időpont</i>	<i>Hétköznap</i>	<i>Hétvégén</i>
<i>Reggeli (%)</i>		
4:00-6:00 óra között	10,7	-
6:01-8:00 óra között	56,1	23,2
8:01-10:00 óra között	19,6	53,9
10:01-12:00 óra között	-	13,7
Soha	10,2	6,7
NT/NV	3,4	2,5
<i>Ebéd (%)</i>		
12:01 óra előtt	14,8	39,3
12:01-14:00 óra között	63,4	53,0
14:01-16:00 óra között	12,7	3,0
Soha	4,6	0,3
NT/NV	4,5	4,4
<i>Vacsora (%)</i>		
16:01 óra előtt	2,9	1,9
16:00-18:00 óra között	25,0	18,8
18:01-20:00 óra között	47,7	47,9
20:01-22:00 óra között	14,4	21,1
22:01 óra után	4,2	0,4
Soha	-	3,0
NT/NV	5,8	6,7

Az eredmények tanulmányozása után megállapítható, hogy a várakozásoknak megfelelően a reggeli időpontja hétköznapokon jelentősen korábbra tolódik, mint hétvégén. Hétköznap a megkérdezettek több mint kétharmada eszik 8 óra előtt, míg hétvégén a többség 8 és 10 óra között fogyasztja el reggelijét. Figyelemfelkeltő, hogy a fiatalok harmada nem étkezik a tanítás megkezdése előtt, ami a koncentrációs képességet negatívan befolyásolja. A hétköznap soha nem reggelizők aránya meghaladja a 10 százalékot és ez az arány a hétvége esetében is közel 7 százalék. Itt igazolódni látszik azon korábbi kutatási eredmények, mely szerint a fiatalok jelentős része hétköznap nem hajlandó korábban felkelni azért, hogy reggelizzen.

Az ebéd időpontjának vizsgálatakor megállapítható, hogy hétköznap négyszer annyian vannak azok a fiatalok, akiknek a az ebéd időpontja 14 és 16 óra közé esik, mint hétvégén. Ez alátámasztja a fent említett megállapítást, mely szerint akik nem veszik igénybe az iskolai étkezés (menza) lehetőségét, azoknak az ebéd az iskolából való hazatérés után következik, és ez az időpont kitolódásához vezet. Ez főként az idősebb diákok esetén lehet jellemző, akiknek már több iskolai elfoglaltságuk van. A hétköznap soha nem ebédelők aránya megközelíti az 5 százalékot. Hétvégén ez az arány fél százalék alá csökken, ami talán az erősebb szülői kontrollnak köszönhető.

A vacsora az egész hét során legtöbb esetben 18 és 20 óra közé esik, azonban hétközben a megkérdezettek közel ötöde, hétvégén pedig közel negyedük eszik ennél későbbi időpontban.

Ezt követően azt vizsgáltuk, hogy a diákok átlagosan hányszor esznek főtt ételt egy hét során. A kapott eredményeket szemlélteti a 2. ábra.



2. ábra: Heti főtt étel fogyasztási gyakoriság (%)

A diákok többsége naponta vagy naponta többször is fogyaszt főtt ételt (73,1%), azonban több mint negyedüknél ez nem jelent napi rendszerességet. Az összefüggés vizsgálatok során a nemmel, a testtömegindex-szel, az édesapa iskolai végzettségével és a kollégiumi elhelyezéssel kapcsolatban találtam kimutatható összefüggést. A nemek szerinti megoszlást mutatja be a 3. táblázat.

3. táblázat

A főtt étel fogyasztási gyakoriságának megoszlása nemek szerint

Gyakoriság	Nem	
	Fiú (%)	Lány (%)
Csak hétvégén	3,2	3,5
Csak hétköznap	4,0	1,8
Heti 2-3 alkalommal	14,4	23,7
Minden nap	55,2	61,4
Naponta többször	19,2	9,6
NT/NV	4,0	0,0

A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a lányokra jellemzőbb a nem napi rendszerességű főtt étel fogyasztás, ez az arány a hölgyek esetén 29,0%, fiúknál 21,6%. Jellemző még, hogy a férfiak sokkal magasabb arányban esznek akár naponta többször is meleg ételt, mint a nők. Ezek a megállapítások valószínűleg szintén a lányokra jellemző fogyókúrára és a médiából áradó idealizált testképekre vezethető vissza.

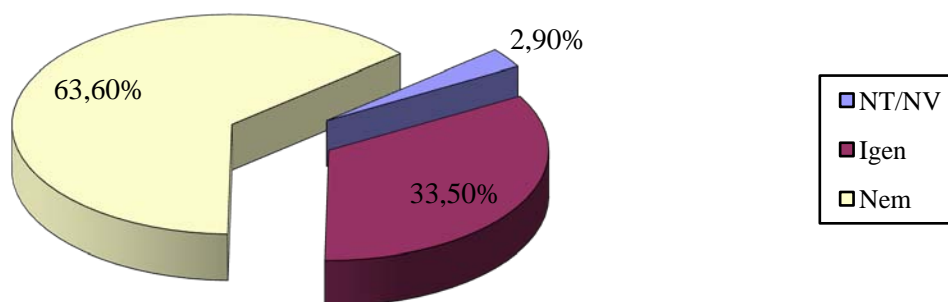
A kérdőív kitöltése során arra is kértük a fiatalokat, hogy adják meg testmagasságukat és testtömegüket. A saját bevallású adatok alapján testtömegindexet számoltunk, amely alapján a szokásos 6 kategóriába soroltuk be őket. Ezen tényező és a főtt étel fogyasztási gyakoriságának együttes vizsgálata során arra a következtetésre jutottunk, hogy azoknál a diákoknál, akiknél súlyhiányt vagy soványságot állapítottunk meg, az átlagnál sokkal nagyobb arányban fordul elő a rendszertelen főtt étel fogyasztás. A súlyhiányosok 71,4, míg a sovány diákok 41,2%-a nem fogyaszt naponta meleg táplálékot.

Az apa iskolai végzettsége alapján elmondható, hogy minél magasabb az iskolai végzettség, annál jellemzőbb a napi, illetve a naponta többszöri főtt étel fogyasztás. Ez arra enged következtetni, hogy talán magasabb tudással rendelkeznek az egészséges táplálkozásról,

illetve, hogy az apának is egyre nagyobb beleszólása van a háztartási munkákba, gyereknevelésbe.

A kollégistákra jellemzőbb a rendszertelenebb étkezés, ami szerintem két tényezőre vezethető vissza. Egyrészt kisebb a szülői kontroll, másrészt sokszor a kollégiumban, közétkeztetésben készített ételek minőségét is kifogásolják a diákok.

A következőkben azt vizsgáltuk, hogy a fiatalok igénybe veszik-e az iskolai menzát. A kapott eredményeket a 3. ábra szemlélteti.



3. ábra: Az iskolai étkezési lehetőség (menza) igénybe vétele (%)

Jól látható, hogy a diákok alig több mint harmada eszik a menzán. Véleményünk szerint ennek a két magyarázata lehet. Az elkészített ételek minősége vagy az ára, esetleg mindkettő. Az alacsony igénybevétel által nincs lehetőség a menza nyújtotta lehetőségek kihasználására, mint például az ebéd normál időben való elfogyasztása, a rendszeres főtt étel fogyasztás és az egészséges életmódot segítő változatos étkezés. A menza megfelelő szintér lehetne, hogy a fiatalok olyan reform ételeket is megkóstoljanak és megszeressenek, amelyek a hagyományos magyar konyhának nem képezik részét, azonban az egészségre jótékony hatással vannak

A szignifikancia kapcsolatok során az iskola típusával, az évfolyammal valamint az édesanya és az édesapa iskolai végzettségével is találtunk összefüggést. A menza és az iskola típusa közötti kapcsolatot mutatja be a 4. táblázat.

4. táblázat

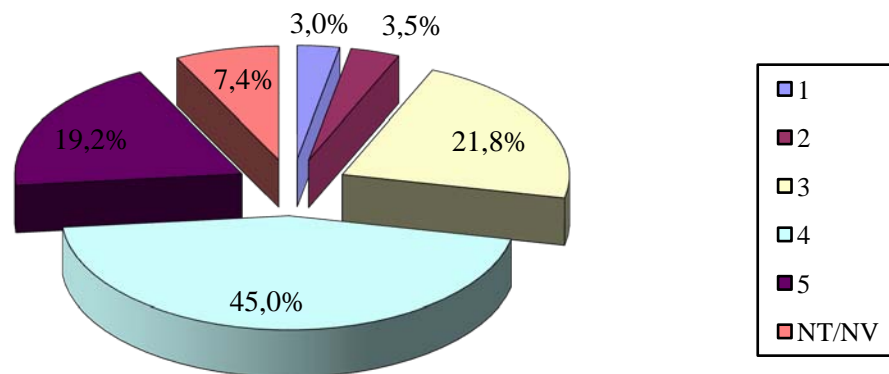
A menza és az iskola típusa közötti összefüggés

<i>Menza igénybevétele</i>	<i>Iskola típusa</i>			
	<i>Általános iskola (%)</i>	<i>Gimnázium (%)</i>	<i>Szakközépiskola (%)</i>	<i>Szakiskola (%)</i>
Igen	54,9	21,4	7,7	5,7
Nem	42,6	76,2	84,6	94,3
NT/NV	2,5	2,4	7,7	0,0

A táblázatból jól látható, hogy az általános iskolások több mint fele étkezik a menzán. A középiskolák esetében ez az arány jelentősen csökken. Az egyes középfokú intézmények közül kiemelkedik a gimnázium, itt még a diákok több mint ötöde eszik az iskolában, de ez az arány a szakközépiskolások körében már csak 7,7, a szakiskolások körében 5,7 százalék. A kapott eredményt támasztja alá az évfolyammal való vizsgálat is. Minél alacsonyabb évfolyamba járnak a megkérdezettek, annál nagyobb arányban étkeznek a menzán. Az ötödik évfolyamosok 62,9, míg a 11 évfolyamosoknál már csak a 10,2 százalék él ezzel a lehetőséggel. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy minél fiatalabb valaki, annál nagyobb még a szülő befolyása, akik pedig igyekeznek mindent megtenni a gyermekük kiegyensúlyozott táplálkozása, egészsége érdekében. Középiskolában a fiatalok már egyre inkább maguk hozzák meg döntéseiket, többek között az táplálkozásról is. A gimnazisták magasabb arányú menzai étkezésére magyarázat lehet a több iskolai elfoglaltság, de akár a magasabb tudás az egészséges életmódról és a nagyobb tudatosság is.

A szülők iskolai végzettségével való vizsgálat során egyértelműen kimutatható, hogy minél magasabb a szülők iskolai végzettsége, a gyermekek annál magasabb arányban étkeznek az iskolában. Például, ha az anya általános iskolai végzettsége esetén a gyerekek 16,0, míg főiskolai végzettsége esetén 50,9 százalékuk eszik a menzán. Ezen összefüggések magyarázata szintén az étkezések árában, az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásban illetve a szülők munkabeosztásában keresendő.

Utolsó kérdésünk arra kereste a választ, hogy a gyermekeknek mennyire van beleszólása abba, hogy a szüleik milyen élelmiszereket vásárolnak illetve, hogy milyen ételeket főznek. Ezt egy egytől ötig terjedő skálán, az iskolai osztályzatoknak megfelelően kellett értékelni, ahol az 1 az „egyáltalán nincs”, az 5 pedig a „teljes mértékben van”-t jelentette. A válaszok megoszlását mutatja be a 4. ábra.



4. ábra: Az élelmiszerek vásárlásába és a főzésbe való beleszólás mértéke

Az ábrán is jól látható, hogy a fiatalok többségének megítélése szerint többnyire van beleszólása abba, hogy milyen ételleket fogyaszt. A kapott válaszokból átlagot számolva a fiatalok összességében 3,52-re értékelték befolyásoló szerepüket. Ez okot ad arra, hogy továbbra is nagy hangsúlyt fektessenek az egészségnevelők a fiatalok felvilágosítására, hiszen jelentős mértékben alakítják saját táplálkozásukat.

Az összefüggés vizsgálatok során az élelmiszerek vásárlása és a főzésbe való beleszólás esetén a nemmel és az anya iskolai végzettségével találtunk kapcsolatot, melyet az 5. táblázatban mutatunk be.

5. táblázat

Az élelmiszerek vásárlásába és a főzésbe való beleszólást befolyásoló tényezők

<i>Nem</i>	<i>Átlag</i>
Fiú	3,30
Lány	3,76
<i>Édesanya iskolai végzettsége</i>	<i>Átlag</i>
NT/NV	3,10
Általános iskola	3,19
Szakmunkás	3,49
Érettségi	3,91
Technikum	3,57
Főiskola/egyetem	3,59

Az átlagértékek vizsgálata alapján igazolható, hogy a lányok nagyobb mértékben érzik úgy, hogy befolyásoló szerepük van. A magasabb végzettségű anyák nagyobb beleszólást engednek gyermekeiknek, ezen belül pedig az érettségizett anyák adnak leginkább az iskolások véleményére.

4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A kérdőíves felmérés ezen cikkben ismertetett eredményei alapján elmondható, hogy a gyermekek napi étkezésének száma elmarad az ajánlottól. Ennek okait a média által sugárzott idealizált testképekben, a reggeli elmaradásában és a menza alacsony igénybevételéből eredő késői ebédelésben látjuk.

Az iskolai étkezésben rejlő lehetőségek még kiaknázásra várnak. Ennek legfőbb oka, hogy a megkérdezettek alig harmada veszi igénybe ezt a lehetőséget. Ezen arány javítása érdekében változtatások szükségesek. Elsősorban kedvet kellene csinálni az idősebb diákoknak is az iskolában való étkezésre. Ennek eszköze lehetne a jobb minőségű ételek készítése sokféle variációban, esetleg a választás lehetőségének biztosításával. Ha mindezt a szülők számára is

vonzóvá tennék a kedvező árakkal és az ételek egészségességének hangsúlyozásával, akkor úgy gondoljuk, hogy a menzán étkező diákok száma jelentősen nőhetne.

A gyermekeknek jelentős beleszólása van abba, hogy mi kerüljön az asztalra, így fontos a további felvilágosító munka az iskolákban. Azonban a szülők szerepe sem elhanyagolható. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy amíg a szülőknek nagyobb beleszólása van a gyermekük étkezésébe, addig a megkérdezettek kiegyensúlyozottabb táplálkozási szokásokkal rendelkeznek. Éppen ezért fontos lenne az elsősorban alacsonyabb iskolázottságú szülők folyamatos információval való ellátása is, hiszen a szülői tudása is jelentős befolyásoló tényezője a gyermekek megfelelő étkezésének és az elsődleges szokásokat is tőlük tanulják a legkisebbek.

5. IRODALOM

Fülöp N., Szakály Z.: Fiatalok táplálkozási szokásai, egészségmagatartása – szekunder kutatás. Élelmiszer, táplálkozás és marketing 5 (1) 81-86 (2008)

Szakály Z.: A táplálkozásmarketing új irányjai. Élelmiszer, táplálkozás és marketing 3 (1) 3-12 (2006)