

A TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYÉRT ALAPÍTVÁNY ÉS A 21 NŐ AZ EGÉSZSÉGÜGYÉRT ALAPÍTVÁNY
SAJTÓKÖZLEMÉNYE

DÁTUM: 2022. NOVEMBER 14.

TÉMA: KÖZÉPISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK FELMÉRÉSE

Középiskolások táplálkozási szokásainak felmérése

A Táplálkozástudományért Alapítvány együttműködve a 21 Nő az Egészségügyért alapítvánnyal kérdőíves kutatás keretében mérte fel a középiskolások táplálkozási szokásait. A hiánypótló vizsgálat elsődleges célja volt, hogy képet kapjunk arról ma Magyarországon hogyan, és mennyire egészségesen táplálkoznak a fiatalok.

Kamaszkorban rögzülnek azok a szokások, amelyek felnőttkorban hatással lesznek egészségi állapotunkra, ezért ebben az időszakban kiemelten fontos, hogy megfelelő és hiteles információk álljanak rendelkezésre a táplálkozás vonatkozásában. Manapság a fiatalok gyakran a reklámok, a környezet hatására döntenek bizonyos élelmiszerek, illetve különböző étrendi alternatívák mellett, amelyek sok esetben nem megfelelő tápértékkel bírnak. Az egészséges életmódra nevelés sikeressége nagymértékben függ attól, hogy a serdülőket körülvevő szülők, pedagógusok, szakemberek milyen hatékonyan képesek összefogni és együttműködni.

A 2022 szeptemberében történt online felmérésben 524 fő, 15-18 éves fiatal vett részt. Az ország minden területéről érkeztek válaszok, összesen 67 középiskolából, a feldolgozás alapján a legtöbb Pest és Jász-Nagykun-Szolnok megyékből. Az anonim kérdőív középiskolásokhoz történő eljuttatásában a 21 Nő MentorProgramjában részt vevő diákok aktívan közreműködtek.

A testtömeg és a testmagasság adatai alapján számolt BMI értékekről -amelyek a jelenleg érvényben lévő egészségügyi szakmai irányelvben meghatározott referencia értékekhez lettek viszonyítva- elmondható, hogy a válaszadók 70,7%-a normál tápláltsági állapotú, 0,6%-a súlyosan alultáplált, 11,3%-a alultáplált. A felmérésből kiderült az is, hogy a fiatalok 11,9%-a túlsúlyos, 5,5%-a elhízott, amely a lányok vonatkozásában magasabb értéket mutat. Az OTÁP 2014 felmérés szerint a hazai felnőtt lakosság 63%-a túlsúlyos, illetve elhízott. A fenti adatok rámutatnak arra, hogy a negatív tendencia már a 15-18 éves korcsoportnál is megjelenik.

A fiatalok több mint egyharmada (38%) havonta 1-3 alkalommal, közel egyharmaduk (31,5%) pedig hetente 1-3 alkalommal fogyaszt kész ételt (pl. étterem/gyorsétterem, hűtőpultban kapható kész levesek, tészták, saláták). Sajnálatos, hogy az otthon elkészített étel és a családi étkezés közös élménye egyre inkább kiszorul a mindennapokból.

A válaszadók 66,2%-a reggelizik, 53,6%-a tízórazik, 90,3%-a ebédel, 42,7%-a uzsonnázik, 93,1%-a vacsorázik, 22,7%-a utóvacsorázik. A javasolt napi 5 étkezéson belül a reggeli vonatkozásában a vizsgált korcsoport tekintetében kiderült, hogy közel 34%-a reggeli nélkül kezdi meg a napot, amely negatív irányban befolyásolja pl. a koncentrációképességet.

A kamaszok 43,2%-a fogyaszt minden nap gyümölcsöt, 52,1%-a zöldséget. A hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlások szerint naponta 400g zöldség-gyümölcs fogyasztása javasolt. A felmérésből egyértelműen kitűnik, hogy a fiatalok közel fele nem tesz eleget az ajánlásban megfogalmazott irányelveknek.

A középiskolások 79,2%-a iszik naponta többször csapvizet, ásványvizet; 33,4% fogyaszt minden nap cukrozott üdítőitalt, ízesített ásványvizet; 19,3% energiatalt; 28,6% kávé. A fiatalok 13,2%-a hetente 1-3 alkalommal iszik alkoholos italt. Pozitívum, hogy a válaszadók közel 80%-a csapvizet fogyaszt napi szinten, ugyanakkor érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy az alkoholfogyasztás már ebben a korban heti rendszerességgel megjelenik.

A felmérésben résztvevők 19,1%-a minden nap több mint 1 órát, 8,4%-a kevesebb mint 1 órát sportol. Többségük hetente 3-4 alkalommal (23,7%) vagy heti 1-2 alkalommal (24,0%) sportol. A mozgásszegény életmód, mint rizikófaktor sajnos a 15-18 éves korcsoportra is jellemző.

Kubányi Jolán, a Táplálkozástudományért Alapítvány elnöke hangsúlyozta, hogy a felmérésből kapott adatok egyértelműen rámutatnak arra, hogy az egészséges táplálkozás népszerűsítése és gyakorlati megvalósítása a fiatalok körében egyre időszerűbb annak érdekében, hogy a felnőttkori krónikus betegségek megelőzésében hatékonyan tudjunk fellépni.