

Deliberationes tudományos folyóirat
15. évfolyam 2. szám 2022/2, 18–28. oldal
Kézirat beérkezése: 2022.09.15.
Kézirat befogadása: 2023.04.30.
[DOI: 10.54230/Delib.2022.2.18](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.2.18)

Deliberationes Scientific Journal
Vol.15; Ed.No. 2/2022, pages: 18-28
Paper submitted: 15th September 2022
Paper accepted: 30th April 2023
[DOI: 10.54230/Delib.2022.2.18](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.2.18)

GYERMEKKORI ELHÍZÁS A SZÜLŐK OLDALÁRÓL

Beke Szilvia¹, Gombos Anett²

1 Gál Ferenc Egyetem, Egészség- és Szociális Tudományi Kar
2 Sanitas Diagnosztikai és Rehabilitációs Központ

Absztrakt

Napjaink egyik központi, táplálkozástudományt érintő problémaköre az elhízás, mely nem csak a felnőtt népesség egészségét, de egyre inkább gyermekeink mindennapjait is érinti. Több tanulmány is rávilágított az obesitas emelkedő tendenciájára, s az ezzel együtt jelentkező krónikus megbetegedések jelentőségére.

Az elmúlt években, számos prevenció program indult ezen jelenség megfékezésére, illetve a gyermekek egészségtudatos táplálkozási szokásainak kialakítására.

Azonban nem szabad megfeledkeznünk arról a tényről, hogy a család az elsődleges szocializációs színtér.

A szerzők kutatásukban a szülői szemszögből szeretnék bemutatni, azt, hogy a családon belüli táplálkozási szokások kialakítása során mennyire tudatosak, mennyire látják reálisan a gyermekek szokásait, testsúlyát, testalkatát, valamint, hogy honnan és milyen formában tájékozódnak akkor, amikor ezen kérdéskör felmerül.

A vizsgálat esetében kérdőíves módszer került alkalmazásra, melyeket általános iskolai szülő csoportokba osztottunk ki. A kérdőívek feldolgozása során leíró és matematikai statisztikai módszereket egyaránt alkalmaztunk.

A család nem kérdés, hogy alapvetően meghatározza a gyermek későbbi táplálkozását, melyre a közétkeztetés jelentős befolyással nem bír. A szülők sok esetben gyermekek alkatát nem reálisan ítélik meg, normál testalkatot hajlamosak soványnak, míg az enyhén túlsúlyost normálnak megítélni. A gyermekek rendszeres étkezése már ebben az életkorban jelentős mértékben sérül, mivel a reggeli a gyermekek nagyrésznél sajnálatos módon elmarad, vagy kizárólag (nagy mennyiségű) cukrot tartalmazó péksüteménnyel kerül megoldásra.

Munkánk során igyekszünk rávilágítani azokra a táplálkozási, fogyasztási és életviteli szokásokra, melyek később egyenes utat mutatnak az elhízott felnőttkor irányába, ezzel együtt sok esetben már előrevetítik a gyermek serdülőkori anyagcsere, valamint szív- és érrendszeri megbetegedését.

Kulcsszavak: egészségtudatos táplálkozás, obesitas, prevenció

CHILDHOOD OBESITY FROM THE PARENTS' SIDE

Szilvia Beke¹, Anett Gombos²

1 Faculty of Health and Social Sciences, Gál Ferenc University

2 Sanitas Center of Diagnostic and Rehabilitation

Abstract

One of today's central problems affecting nutrition science is obesity, which not only affects the health of the adult population, but increasingly affects the everyday life of our children as well. Several studies have highlighted the rising trend of obesity and the importance of the accompanying chronic diseases.

In recent years, numerous prevention programs have been launched to curb this phenomenon and to develop healthy eating habits in children.

However, we must not forget the fact that the family is the primary socialization arena.

In their research, the authors would like to show from the parents' point of view how aware they are when they develop nutritional habits within the family, how realistically they see their children's habits, body weight, and body shape, as well as where and in what form they get information when this issue arises.

In the case of the investigation, a questionnaire method was used, which was distributed in primary school parent groups. Descriptive and mathematical statistical methods were used during the processing of the questionnaires.

It is evident that the family basically determines the child's later nutrition which public catering does not have a significant influence on. In many cases, parents judge their children's body shape unrealistically, they tend to judge a normal body shape as thin, while a slightly overweight one as normal. The quality of children's regular meals are significantly questionable already at this age since most children miss out on breakfast. If they do not they end up eating pastries that contain a large amount of sugar.

In the course of our work, we try to shed light on the nutritional, consumption and lifestyle habits that later lead to an obese adult, and at the same time, in many cases, predict the child's metabolic and cardiovascular diseases during adolescence..

Keywords: healthy eating, obesity, prevention

BEVEZETÉS

A modernkori társadalom mindennapjaiban az elhízás szinte már a megszokott állapotként van jelen, ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy ez a probléma olyan egészségügyi következményekkel jár, mely alapjaiban meghatározza egy nemzet jövőjét. A krónikus nem fertőző degeneratív megbetegedések következtében egyre többen halnak meg ideje korán és ezen megbetegedéseknek köszönhető az is, hogy az Európai Unión belül hazánk rendelkezik szinte a legalacsonyabb egészségben eltöltött életévek időtartamával (KSH, 2020).

A szokásaink ugyanakkor gyermekkorban alakulnak ki, a család, mint elsődleges szocializációs színtér alapjaiban fogja deklarálni, az ételmiszerpreferenciánkat, azt, hogy milyen szabadidős tevékenységet részesítünk előnyben, illetve, hogy magát az egészséget hova helyezük el a saját értékrendünkben.

A kutatás alapvetően ezt az elsődleges szocializációs színteret igyekszik közelebről megvizsgálni. Számos felmérés született a gyermekek táplálkozási szokásairól, akár a közétkeztetési oldalról, akár csak a fogyasztási oldalról. Vajon a gyermekek szülei mennyire tartják valós értéknek azt, hogy gyermekük egészséges táplálkozására valóban odafigyeljenek, helyesen ítélik-e meg gyermekük aktuális tápláltsági állapotát, illetve milyen preferenciák jelennek meg akkor, amikor gyermekük számára vásárolnak.

GYERMEKKORI ELHÍZÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK KISISKOLÁSTÓL A KÖZÉPISKOLÁIG

Gyermekeink ideális tápláltsági állapota alapvetően meghatározza a későbbi felnőttkori egészségi állapotot, továbbá a krónikus megbetegedések előfordulási arányait. Magyarországon több más európai országgal párhuzamosan folyamatos prevenciók küzdelmet folytatnak a szakemberek, mind a túlsúllyal, elhízással, mind pedig az alultápláltsággal szemben. Az Egészségügyi Világszervezet 2007-ben indította útjára a gyermekek tápláltsági állapotának rendszeres felmérését, Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) melyhez, hazánk 2010-ben csatlakozott és mára 40 ország végzi el rendszeresen ugyanazon módszertan alapján a vizsgálatát. Ezen vizsgálat 2022. évi eredménye alapján elmondható, hogy minden negyedik hét éves túlsúlyos vagy elhízott (OGYÉI, 2022).

Ez a nehézség napjainkra már világméretűvé vált, hiszen míg 1990-ben 32 millió volt, addig 2016-ra 41 millióra nőtt a túlsúlyos gyermekek aránya (Kovács & Erdei, Gyermekekori elhízás előfordulása Magyarországon (COSI, 2019)). Hazánk kormánya és népegészségügyi szakemberei is több évtizede dolgoznak azon, hogy az „elhízás járványát” megállítsák és a megfelelő táplálkozási szokások kialakítását támogatásuk, csak, a teljesség igénye nélkül néhány jelentősebb kezdeményezést emeljük ki:

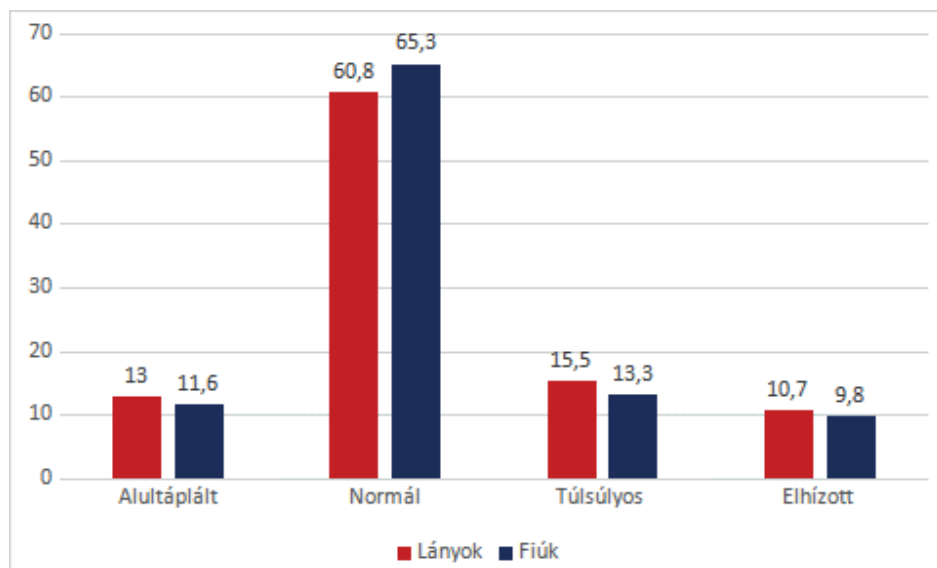
- A közétkezés görcső aláhelyezése, melynek megreformálása elindult a MINTAMENZA=MENZA MINTA programmal, mely kezdeményezéséből megszületett a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. Ugyan jelen rendelet számos kritikát kapott, mégis jelentős előrelépés annak érdekében, hogy a gyermek táplálkozását kiegyensúlyozottabbá és egészségesebbé váljon (Beke & Turcsán, 2013).
- 2011-ben bevezetett népegészségügyi termékadó (NETA), mely hosszú távon, mind a gyártók, mind a fogyasztók részéről igyekszik hozzájárulni az egészséges táplálkozási szokások kialakuláshoz, valamint az egészségfejlesztési programok finanszírozásához. A programot az Európai Bizottság is felvette a jó gyakorlatok közé (Gaál, 2022).
- Hasonló országos több oldalú kezdeményezés a STOP SÓ akció is, mellyel elsősorban a felnőttkorban kialakuló hipertónia kialakulásának megelőzése a cél (Martos, 2010).

A sor még hosszasan folytatható lenne, ugyanakkor meghatározó kérdés az, hogy vajon ezeknek a programoknak a hatásai milyen mértékben jelennek meg a családok életében, fogyasztási szokásaiban. A szülők megítélését és választását milyen tényezők befolyásolják, hiszen, ha egy általános kérdést feltéve megkérdezzük őket, akkor elmondható, hogy a válaszadók többsége úgy nyilatkozik, hogy fontosnak tartja gyermeke egészségét és igyekszik helyes táplálkozási szokásokat kialakítani, de hát... és ettől a „hát” kifejezéstől hallhatjuk azokat az indokokat, hogy miért nem tud mindez megvalósulni.

Pécsi kutatók 2018-ban 2-6 éves gyermekek nevelő családokat vizsgálva számos érdekes eredményt kapott, hiszen a felmérést végzők kiindulási pontja volt, hogy az anya nevelési stílusa, iskolai végzettsége meghatározó lehet gyermeke táplálkozási szokásainak kialakításában, ugyanakkor kíváncsiak voltak a média hatására is. 100 szombathelyi és táplánszentkereszti család vizsgálatával arra az eredményre jutottak, hogy „A szülők iskolai végzettségétől függetlenül, jórészt tradíciók alapján választják a családi asztalra kerülő étkeket, a felnőttek igényeihez igazodva, viszont egy új, egészséges termék vásárlása, kipróbálása terén is a lelkiekben közel álló közösség, a barátok véleménye a döntő” (Karácsonyi et al., 2018).

A COSI 2019-es vizsgálata alapján elmondható, hogy minden negyedik 7 éves magyar gyermek túlsúlyos vagy elhízott. A korosztály esetében a lányoknál kis mértékben fokozottabb ez a veszély, mint a fiúknál (lány túlsúlyos 15,5%, elhízott 10,7%, fiúk esetében túlsúlyos 13,3%, elhízott 9,8%) (ltd.: 1. ábra).

1. ábra: A COSI 2019 vizsgálatában szereplő gyermekek tápláltsági állapotának százalékos megoszlása



Forrás: (Kovács & Erdei, Gyermekkori elhízás előfordulása Magyarországon (COSI), 2019) alapján a szerzők által szerkesztett ábra.

A gyermekek táplálkozási szokásait tekintve ugyanakkor nem szabad elfeledkezünk arról a tényről, hogy mint oly sok más esetben a család jelenti az elsődleges szocializációs színteret, éppen ezért kiemelt jelentősége van annak, hogy a szülő mennyire tudatos, akkor amikor gyermekének vásárol vagy ételt készít számára.

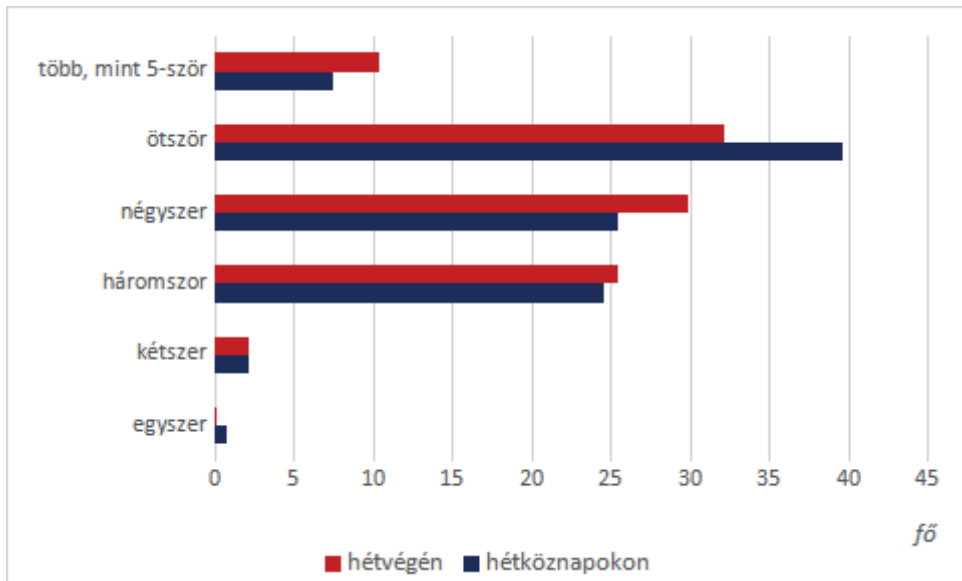
MÓDSZEREK

A kutatás során, saját szerkesztésű kérdőíves felmérés történt, kényelmi mintavétellel, melyben kizáró tényezőként mindössze a családok oldaláról a gyermek életkora volt meghatározó. A megkérdezett 6-14 év közötti általános iskoláskorú gyermeket neveljen. Amennyiben több ezen korcsoportba eső gyermeket nevel, úgy azzal a kéressel fordultunk a szülőhöz, hogy gyermekenként töltse ki a kérdőívet, összesen 134 válasz érkezett, melyből valamennyi értékelhető volt. A kérdőív a Google űrlapszerkesztő programmal történt, összesen 21 kérdést tartalmazott, mely egyaránt magába foglalt zárt és nyitott kérdéseket, valamint egy food frequency questionert (FFQ). A kérdőív megosztása közösségi oldalak érintett csoportjaiban történt (általános iskolai szülői zártcsoportokban), a kapott eredmények leíró statisztikai értékelése és matematikai statisztikai értékelése Excel program segítségével történt.

EREDMÉNYEK

A válaszadók fele egy gyermeket nevelő szülő, míg 29,1%-uk kettő, 14, 2% három, 5,9%-uk négy vagy annál több gyermeket nevel. Ez a kör mondhatjuk, hogy jól mintázza a társadalmunkat is. A gyermekek nem szerinti megoszlása, közel 50-50%-os volt (52,2% fiú, 47,8% lány). A gyermekekre vonatkozó kérdések sorában kiemelten kezeltük, hogy hányszor étkezik a gyermek hétköznap, illetve hétvégén, ennek eredményei a 2. ábrán láthatóak.

2. ábra: A kutatásban választ adók gyermekeinek étkezési gyakoriságának százalékos megoszlása hétköznapokon, illetve hétvégén n=134



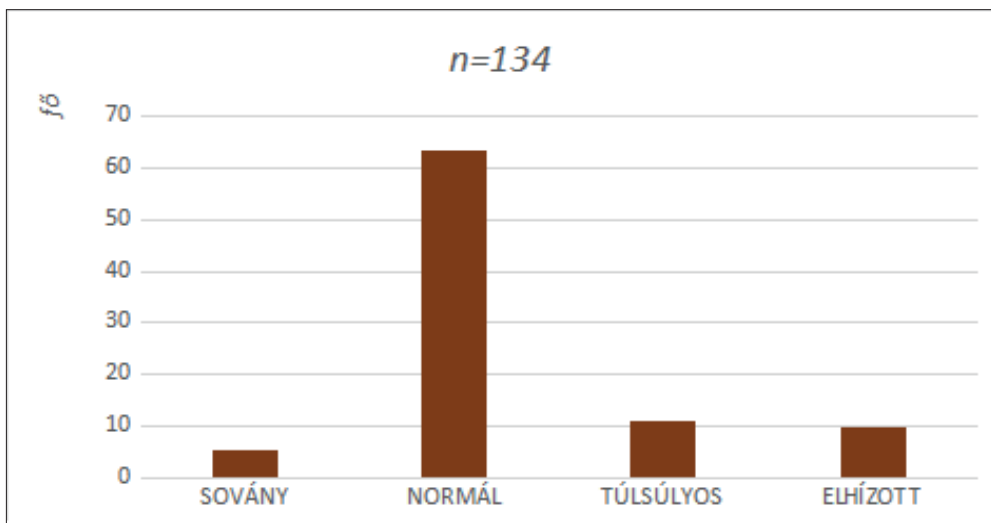
Forrás: Saját kutatás alapján.

Amennyiben a jelen eredményeket összehasonlítjuk a COSI eredményeivel, jelentősen rosszabb eredményeket kapunk. A COSI eredményit tekintve az esetek a 30%-a gyermekek nem étkeznek naponta 5 alkalommal, jelen esetben azonban hétköznapokon 47,1%, míg hétvégén 42,5% étkezik ötször vagy annál többször, illetve ami riasztó, hogy hétköznapokon igaz csak egy fő de egyszeri étkezést jelölt.

A válaszadók esetében a hétköznapos és a hétvégi étkezési számok között erős lineáris korreláció mutatható ki ($r=0,7$), mely arra utal, hogy a hétvégi táplálkozási szokások nem mutatnak jelentős eltérést a hétköznapokhoz képest.

A gyermekek tápláltsági állapota esetében a COSI-hoz hasonló, illetve valamivel kedvezőbb adatokat láthatunk a 3. ábrán.

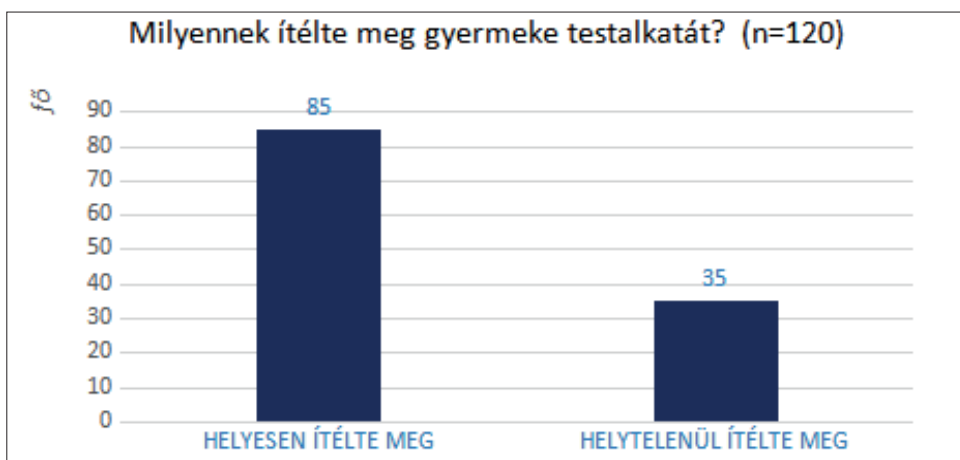
3. ábra: A gyermekek tápláltsági állapota a beírt testsúly testmagasság alapján százalékos megoszlásban n=134



Forrás: Saját kutatás alapján.

Jelen esetben a gyermekek 21%-a számított túlsúlyosnak vagy elhízottnak, az országos 30%-os adathoz képest. Ugyanakkor, ha megnézzük ezzel kapcsolatban azt, hogy a szülők miként ítélték meg a saját gyermekeik testalkatát, akkor azt látjuk, hogy a válaszadók, több mint egynegyede nem megfelelően látja a gyermek aktuális testalkatát.

4. ábra: Szülői megítélése a gyermek testalkatának n=120



Forrás: Saját kutatás alapján.

A helytelen megítélés magával hozza a tudatos odafigyelés hiányát is, hiszen, amennyiben normál testalkatúnak ítéli meg a gyermeket, aki már túlsúllyal bír, kevésbé fog odafigyelni a megfelelő minőségű és gyakoriságú táplálkozásra, továbbá hasonlóképpen a fizikai aktivitás előtérbe helyezése is háttérbe szorul. A 35 szülő esetében a gyermek valós tápláltsági állapota és annak megítélése az alábbiak szerint alakult:

- 11 gyermek, akik az adatok alapján a sovány kategóriába esik, melyet a szülők minden esetben normál testsúlynak ítétek meg,
- 8 gyermek, akik normál testalkatú volt, öt gyermeket a szülők túlsúlyosnak ítétek meg, hármat pedig soványnak,
- 13 gyermek volt túlsúlyos, akik közül a szülők hármat normál, míg tízet elhízottnak tartottak a szülei,
- 3 gyermek volt elhízott, melyet minden esetben túlsúlyosnak tartottak a szülők, vagyis alulértékelték.

A szülői megítélésből is látszik, hogy ambivalens a megítélésük. Úgy véljük, hogy az alábbi két szélsőséges szegmens jelenti a legnagyobb veszélyt az egyénre, egyrészt a sovány gyermekek felülértékelése, másrészt a túlsúlyos gyermekek alulértéklése.

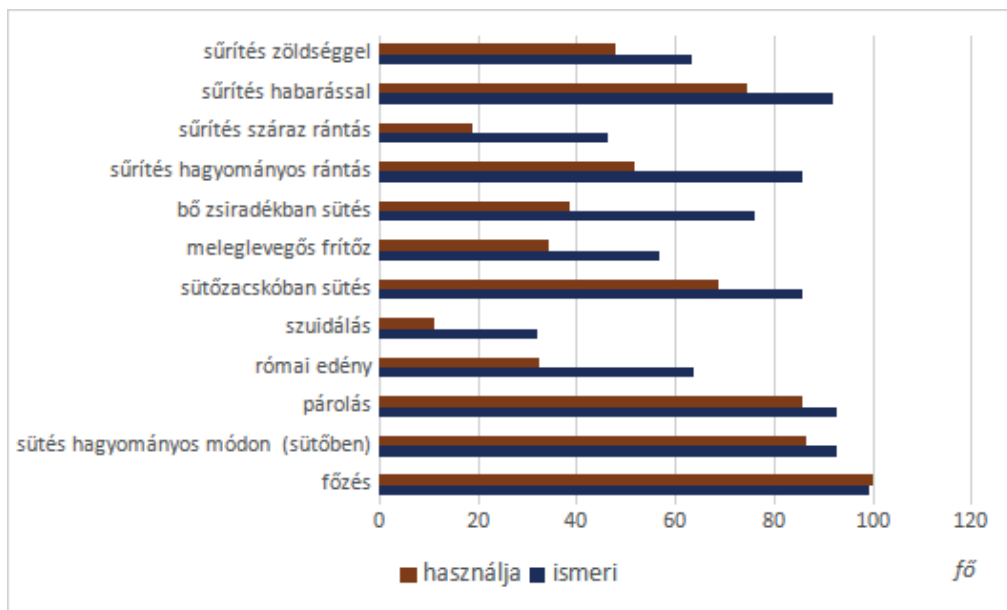
Érdekes szempontként merült fel az a tény is, hogy milyen szempontok kerülnek előtérbe akkor, amikor a gyermek számára élelmiszert vásárolnak a szülők. Ebben az esetben arra kértük a szülőket, hogy válasszanak az alternatívák közül, miszerint elsődlegesen, másodlagosan, illetve harmadlagosan mi befolyásolja a döntésüket, ez alapján a sorrend az alábbiak szerint alakult:

- Elsődlegesen: A gyermek szereti-e az adott élelmiszert
- Másodlagosan: A gyermek szereti-e az adott élelmiszert
- Harmadlagosan: Az élelmiszer összetevői
- Statisztikai módszerekkel negyedik helyen az ár,
- míg ötödik helyen a praktikusság (egyadagos csomagolás) jelent meg.

Sajnálatos tényként állapítható meg, hogy ugyan az összetevők a harmadlagos helyen jelennek meg. Ezek alapvetően nem biztosítják az adott élelmiszer egészséges mivoltát, az a kategória, hogy az egészséges táplálkozás szempontjából az adott élelmiszer pozitív elbírálás alá esik, csak a 7. helyen jelent meg.

A bevásárláson túl az elkészítési mód is meghatározó az 5. ábrán jól látható, hogy ugyan az ismeret több korszerű konyhatechnológia területén is meg van, ugyanakkor ezek alkalmazása már korántsem olyan gyakori.

5. ábra: Megkérdezettek által ismert és használt konyhatechnológiai eljárások
n=134

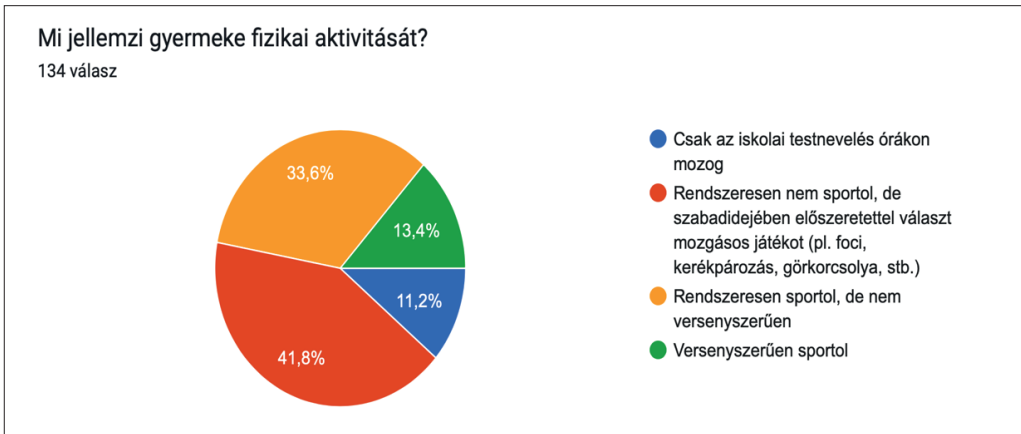


Forrás: Saját kutatás alapján.

Az fenti ábra is jól mutatja, hogy a hagyományos sütőben sütés, illetve főzés az amit legtöbben ismernek és használnak is, míg a zsírszegényebb sütőzacskós sütés, illetve római edény vagy a manapság oly népszerűségnek örvendő meleglevegős fritőz használata még nem eléggé népszerű.

A táplálkozás elválaszthatatlan a fizikai aktivitástól, napjainkra az általános iskolás korban napi kötelező testnevelés óra legalább minimális aktivitást bizonyít, ugyanakkor örömmel töltött el minket, hogy a megkérdezett szülők gyermekeinek, mindössze 11,2%-a válaszolta, hogy csak az iskolai testnevelési órán mozog a gyermek, sőt közel 40%-uk rendszeresen sportol (Ild. 6. ábra).

6. ábra: A megkérdezett szülők gyermekeinek fizikai aktivitási jellemzőinek százalékos megoszlása $n=134$



Forrás: Saját kutatás alapján.

Kutatásunk kiterjed arra is, hogy nemek szerint van-e szignifikáns különbség, ugyanakkor khi-négyzet próbával nem találtunk ilyen eltérést $p=0,476$ értékű lett ($p>0,05$).

ÖSSZEFOGLALÁS

Kutatásunk során összefoglalóan megállapítható, hogy gyermekek tápláltsági állapota nem mutat jelentős eltérést az országos COSI felméréshez képest. Ugyanakkor az étkezési szokások tekintetében lényegesen rosszabb eredményeket kaptunk, hiszen míg a COSI esetében minden harmadik gyermeknél nem jellemző az ötszöri étkezés, úgy jelen csoportban minden második gyermekről mondható el ugyanez. A szülők több, mint egynegyede gyermekének testalkatát nem megfelelőképpen ítéli meg, a sovány kategória esetében minden esetben felülbíráltak, vagyis normál testsúlyúnak ítélték meg, míg a túlsúly és az elhízás esetében vegyes képpel találkozunk, de az alul bírálókat jellemzőbb.

Ugyanakkor sem a reális, sem a téves megítélés nem járult hozzá ahhoz, hogy a gyermekek részére vásárolt élelmiszerek esetében az egészséges táplálkozást szolgáló szempontok kerüljenek előtérbe, jobbára az dönt, hogy a gyermek mit szeret, és ugyan a harmadik helyen megjelenik az összetevő, de ez általában kiemeltebben csak a tartósítószerre vonatkozik az egyéb tápanyagok háttérbe szorulnak. Sajnálatosan a konyhatechnológiák tekintetében is egy viszonylag szűk repertoárhoz ragaszkodunk, s bár ismeretein ezen túl mutatnak a gyakorlatban történő használata elmarad a kívánalmaktól.

Mindezzel együtt azonban örömteli, hogy a fizikai aktivitás területén a gyermekek kedvezőbb helyzetben van, hiszen közel 90%-uk nem csak a testnevelés órán mozog, illetve 47%-uk rendszeresen sportol.

Eredményeink célja az volt, hogy rávilágítsunk a szülői döntések felelősségére, hogy amikor a gyermek étkezését, étkeztetését próbáljuk meg javítani, akkor az egy közös feladat, a szülő és az ő felelősségvállalása nélkül elképzelhetetlen.

Kapcsolattartó szerző:

Beke Szilvia
Gál Ferenc Egyetem
Egészség- és Szociális Tudományi Kar
5700 Gyula
Szent István u.17-19.
beke.szilvia@gfe.hu

Corresponding author:

Szilvia Beke
Faculty of Health and Social Sciences
Gál Ferenc University
Szent István str. 17-19.
5700 Gyula, Hungary
beke.szilvia@gfe.hu

Hivatkozás: Beke, Sz., & Gombos, A. (2022). Gyermekkori elhízás a szülők oldaláról. *Deliberationes*, 15(2), 18-28.

IRODALOMJEGYZÉK

- Beke, S., & Turcsán, J. (2013). „Mintamenza” két „Mintaváros” tükrében. (M. Kölcseyne Balázs, Szerk.) Kitekintés-Perspective: Magyar-román-szlovák periodika, 25-30.
- Bemutatta legutóbbi országos táplálkozási felméréseinek eredményeit az OGYÉI. forrás: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. https://ogyei.gov.hu/dynamic/osszefoglalo_otap_cosi_konferencia_20221103.pdf (Letöltés: 2022. november 3.)
- Gaál, P. (2022). Társadalmi és technológiai innováció az egészségügyi rendszerek fejlesztésében. *Ime – Az egészségügyi vezetők szaklapja*, 21(1), 5-11.
- Karácsonyi, I., Kölkedi, P. V., & Pakai, A. (2018). A családi tradíció szerepe a kisdetek és kisgyermek táplálkozásában. *Egészségfejlesztés*, LIX (2), 17-25.
- Kovács, V. A., & Erdei, G. (2019). Gyermekkori elhízás előfordulása Magyarországon (COSI). *Magyar Tudomány*, 180(5), 739–748. <https://ogyei.gov.hu/dynamic/megjelent%20pdf%202019%20majus.pdf> (Letöltés: 2023. 04 23.)
- Központi Statisztikai Hivatal. (2020). Letöltés dátuma: 2023. 04 20, forrás: Központi Statisztikai Hivatal: https://www.ksh.hu/docs/hun/eurostat_tablak/tab1/tsdph220.html
- Martos, É. (2010). Európai összefogás a lakosság sócsökkentése érdekében-Nemzeti sócsökkentő program. *Metabolizmus*, 8(2), 23-24. <https://doi.org/10.1136/BMJb4567>