

BARANKAI-ERŐS KATALIN

A KORA GYERMEKKORI TÁPLÁLÁS VIZSGÁLATA AZ INTÉZMÉNYI ÉS A CSALÁDI GYAKORLAT VONATKOZÁSÁBAN

*Eszterházy Károly Egyetem, Jászberényi Campus,
Csecsemő és kisgyermeknevelő alapszak, Jászberény, Rákóczi út 53.*

Összefoglaló

A tanulmány alappillére a 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet, amely a közétkeztetőkre vonatkozó szabályozást tartalmazza. A kutatás elméleti háttérében megjelennek a gyermekgyógyászat, gyermekétkeztetés, a pedagógia, a kutatómódszertan és a statisztika tudományának egyes elemei.

Az adatgyűjtés kvantitatív módszerrel történt, kérdőíves felmérés segítségével. A kisgyermeknevelők és a szülők interneten továbbított kérdőívekre válaszoltak. A Facebook lehetőséget kínált az alapsokaságból egy célpopuláció kiválasztására, de ebből a kitöltők véletlenszerűen kerültek a kutatásba.

A konkrét ismeretek és a napi étkeztetési gyakorlat mellett a célcsoport attitűdvizsgálatára is sor került bizonyos kérdésekben. A kisgyermeknevelők és a szülők válaszai közötti összefüggések kutatása korrelációvizsgálattal történt, amelyek alátámasztották vagy cáfolták az egyes hipotéziseket, melyek főként arra vonatkoztak, hogy a célcsoport nem rendelkezik kellő mennyiségű és minőségű ismerettel a kisdetek táplálása terén, és vélhetően szükséges ezen a területen a kompetenciák erősítése.

Kulcsszavak: *táplálás, szülői attitűdök, kisgyermeknevelői gyakorlat, edukáció-szemlélet*

KATALIN BARANKAI-ERŐS

EXAMINATION ON FEEDING IN THE EARLY CHILDHOOD WITH BARING ON INSTITUTIONAL AND FAMILIAL PRACTICE.

*Eszterházy Károly Catholic University, Jászberény Campus, Infant and Early
Childhood Education BA, Jászberény, Rákóczi út 53.*

Abstract

The basis of this study is the 34/2014. (IV.30.) EMMI edict, which contains regulations applying to public lunch-rooms. Certain elements of pediatrics, child-feeding, pedagogy, research methodology and statistics appear in the theoretical background of the study.

Data collection was conducted in a quantitative manner, with the use of questionnaires. Child nurses and parents answered questionnaires distributed via the internet. Facebook provided a way to pick a target audience from the original mass of people, but the answers were chosen randomly to appear in the study.

Among factual knowledge and daily feeding experience, attitude examination took place regarding some questions. Relations between the answers from child nurses and the answers from parents were found using correlation calculations, that either confuted or confirmed hypothesis mostly about the target population not being informed enough about feeding children and whether it is likely that there is need for enhancing competences regarding this topic.

Keywords: *feeding, parental attitudes, child-nursing practice, education theory*

Bevezető

A helyes táplálkozás az egészséges életmód egyik alappillére. Egyes pszichológiai kutatások kimutatták, hogy a testi fejlődés jelentős hatással van a kognitív fejlődésre is, ezért nagyon fontos, hogy a testi fejlődést negatívan befolyásoló rizikótényezőket minimálisra csökkentsük (COLE-COLE, 2006). A bölcsődei étkeztetés során a kisgyermeknevelő munkája jelentősen túlmutat azon, hogy a kisgyermeket hozzászoktatja bizonyos, általa addig nem ismert élelmiszerekhez. Ezen túlmenően folyamatosan bővíti az ismereteit, és segítséget nyújt a szülőknek is a helyes táplálásban. Ez utóbbi a védőnő feladata is, de a kisgyermeknevelő jóval szorosabb és bizalmasabb kapcsolatot alakít ki a szülőkkel, mint a védőnő, a gyakorlatban többször találkoznak, így egy-egy rövid beszélgetés alkalmával inkább lehetnek a szülők segítségére, mint a védőnő a néhány hivatalos látogatása alkalmával. Ehhez azonban elengedhetetlen a táplálkozással és közétkeztetéssel kapcsolatos ismeretek elsajátítása. Kutatásom során a kisgyermeknevelők ismereteit vizsgáltam a bölcsődei étkeztetés irányelveivel és az egészséges táplálással kapcsolatban, illetve a szülők ismereteit és szokásait kisgyermekük táplálásával kapcsolatban.

A 0-3 éves korú gyermekek étkeztetésének jogszabályi háttere

A kutatás témája a 20 hetes és 36 hónapos kor közötti csecsemők és kisgyermekek táplálása. A 0-3 éves korosztály táplálására vonatkozó előírásokat a Magyar Közlöny 2014. évi 61. számában megjelent 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet szabályozza. A rendelet részletesen kitér a napi energiaszükségletre, valamint a makrotápanyagok és bizonyos mikrotápanyagok naponta fedezendő mennyiségére. A 20 hetes csecsemő bölcsődei gondozásának szigorú szabályai vannak, melyeket többek között a Magyar Közlöny 1998. évi 36. számában megjelent 15/1998. (IV.30.) NM rendelet rögzít. Azt a tényt is ez a jogszabály tartalmazza, hogy a csecsemő 20 hetes kortól vehető bölcsődei gondozásba.

A kisgyermekek bölcsődei étkeztetésének körülményeire vonatkozóan egy módszertani levél és egy szakmai protokoll ad részletes útmutatást. A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai című módszertani levél az étkeztetés minőségbiztosítási vonatkozásait emeli ki, annak higiéniai és minőségi követelményeit tárgyalva. A Napközbeni ellátás – bölcsőde (2011) címmel megjelent protokoll részletesen leírja a gyermekétkeztetés megvalósításának helyes módját és lépéseit, egységes iránymutatást adva ezzel az intézmények egységes módszertani működéséhez.

Az étkezés mint gondozási tevékenység a gyermek szükségleteinek kielégítését célozza meg elsősorban, de az étkezések alkalmával is kéz a kézben jár együtt a gondozás és a nevelés tevékenysége, mivel az étkezések nyújtanak lehetőséget arra, hogy a gyermeknek bemutassuk és megtanítsuk a kultúránkra jellemző étkezési szokásokat (BALOGHNÉ ÉS MTSAI., 2012). Mindenesetre igaz, hogy tilos a gyermeket erőszakkal etetni, lefogni vagy az ételt a szájába tömni. Ez egyrésztől magában rejti az aspiráció veszélyét, másrészt pedig a gyermekben

szorongás alakul ki az étkezéssel kapcsolatban, és már kész is az úgynevezett „rossz evő” gyermek. Nem szabad továbbá a gyermeket érzelmileg befolyásolva étkezésre kényszeríteni, de jutalmazni is helytelen az elfogyasztott falatokért. A kisgyermek étkeztetésére mindig biztosítani kell a megfelelő mennyiségű időt, a nyugodt környezetet, a türelmes, támogató magatartást a gondozó felnőtt részéről (FALK-VINCZE, 1995).

Energiaszükséglet

Az 1-3 éves korosztályra vonatkozó napi energiaszükséglet pontos értékét, valamint a különféle tápanyagok korosztályra jellemző napi szükségletét a 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet szabályozza. Az életkori meghatározások az egyes szabályozásokban és ajánlásokban eltérnek. Ennek oka, hogy az első életév legfontosabb tápláléka az anyatej, és korunkban az anyatejes táplálás mindinkább előtérbe kerül. A 20 hetes csecsemő ellátását kizárólag tápszerkonyhával rendelkező bölcsőde biztosíthatja, amely feltételt „A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai” című 2012-ben megjelent módszertani levél írja elő. Így az élelmezés tekintetében a rendeletet és a módszertani levelet, valamint az Egészségügyi Közlöny vonatkozó részét együttesen kell figyelembe venni.

A kisgyermek testméretéből adódóan gyomruk kapacitása meglehetősen kicsi, ezért a naponta szükséges energia- és tápanyagmennyiséget legalább öt részletben elosztva kell számukra biztosítani. Az anyatejjel már nem táplált 1-3 éves kisgyermek napi energia- és tápanyagszükségletének 75%-át köteles a bölcsőde biztosítani. A tápanyagok napi mennyiségének referenciaértékeit a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Szakmai irányelve tartalmazza, amely megjelent az Egészségügyi Közlöny 2011. évi 18. számában. Ezen előírások referenciaértékeit röviden a következőképpen foglalhatjuk össze: a szükséges fehérje mennyisége 1,2 g/ttkg/nap, a szénhidrát napi mennyisége életkortól függően 100-150 g, melyből 5-10 g diétás rost, a naponta bevitt zsír aránya pedig nem haladhatja meg az egész napos energiabevitel 35%-át, de nem lehet kevesebb 30%-nál.

Folyadékszükséglet

A Nemzeti Erőforrás Minisztérium Szakmai irányelve, amely megjelent az Egészségügyi Közlöny 2011. évi 18. számában, a 2731. oldalon pontos iránymutatást ad a kisgyermek napi folyadékszükségletére is a következőképpen: „Az élettani helyzetben lévő kisdéd teljes folyadékigénye (ételekben, italokban, ivóvízben) kb. 1300 ml/nap; ami testfelszínre számítva 1500 ml/m²/nap, testsúlyra számítva a befolyásoló tényezőktől függően 100-120 ml/ttkg/nap értéknek felel meg”. Az élelmiszerbiztonsági irányelvek alapján az ivóvíznek színtelennek, szagtalanak, üledéktől mentesnek kell lennie, és a benne található csíraszámnak a megengedett határértékeken belül kell lennie.

A bölcsődei élelmezésben alkalmazható folyadékpótlásra világosra főzött, alacsony cukortartalmú tea, gyümölcsstea, kamillatea, illetve legalább 50% gyümölcstartalmú gyümölcslé. Ez utóbbi alkalmazása kétféleképpen történhet.

Tízórai kísékezés alkalmával adható 100% gyümölcsstartalmú gyümölcslé önmagában, illetve ennél alacsonyabb százalékban gyümölcsöt tartalmazó készítmény friss gyümölccsel vagy zöldségfélével kiegészítve. A gyümölcslevek lehetnek frissen csavart vagy pasztőrözött formában. A gyümölcslevek csomagolásán minden esetben fel van tüntetve a gyümölcsstartalom, és a százalékos arány meghatározását és értelmezését a Magyar Élelmiszerkönyv vonatkozó része tartalmazza.

A hozzátáplálás folyamata

Ahogy az a korábbiakban említettem, nemzetközi konszenzus született arról, hogy a csecsemők számára hat hónapos korig a legoptimálisabb táplálék az anyatej. A szoptatás a természetes táplálás fogalmának analógiája. E táplálási forma során a csecsemő egyetlen táplálékforrása az anyatej, amely képes a csecsemő minden igényét kielégíteni, legyen szó a tápanyag-, a folyadék vagy akár az emocionális szükségletekről (ANDREK, 2019).

A csecsemőket 20 hetes kortól lehet bölcsődében elhelyezni, ez az időszak pedig az elválasztás kezdetét is jelenti, mivel az édesanya nincs jelen. Megkezdődik a csecsemő mesterséges táplálása. A mesterséges táplálás fogalmát arra az időszakra értelmezhetjük, amikor a csecsemő életében még nem kezdődött meg a szolidok bevezetése, de az anyatej már nem elegendő vagy más nehézség miatt a szoptatás mennyiségileg vagy minőségileg nem kielégítő (ARATÓ-VÁRKONYI, 2004). A mesterséges táplálás alkalmazása szükséges olyan esetekben is, amikor a csecsemő emésztőrendszeri fejlődési rendellenességek valamelyikétől szenved, illetve amikor emésztőrendszeri vagy immunológiai eltérések alakulnak ki. Ebben az esetben humanizált tápszerek adása lehetséges. A humanizált tápszerek olyan összetétellel rendelkeznek, amelyek nagyban hasonlítanak az anyatejhez, ezzel csökkentve az allergiás reakciók kialakulását és az emésztőrendszer terhelését. A speciális tápszerek, gyógytápszerek alkalmazása lehetővé teszi a laktózérzékeny, refluxos, az anyagcserezavarokkal küzdő, például fenilketonúriás, galaktozémiás csecsemők táplálását is (MAJOROS ÉS MTSAI., 2012). A hozzátáplálás folyamatában tehát nagy szerepe van a csecsemőt ellátó intézményben dolgozó szakembereknek. Az ételmezésvezetők dietetikussal és bölcsődeorvossal konzultálva láthatják el ezt a feladatot. A kisgyermeknevelőknek is nagy szerepe van, mivel ők tudják figyelemmel kísérni a gyermek fejlődését, megtanítani az étkezéshez kapcsolódó tevékenységeket, például a rágást. Ezeket figyelembe véve úgy gondolom, hogy a kisgyermeknevelők táplálkozástani irányú szakszerű és alapos felkészítése nélkülözhetetlen a minőségi kisgyermekellátás megvalósítása érdekében.

Az elválasztás megfelelő időpontja

A Védőnői Szakmai Kollégium állásfoglalása szerint különbséget kell tenni az elválasztás és az elválasztódás között olyan szempontból, hogy azt ki kezdeményezi. Az elválasztás során az édesanya döntése alapján fejeződik be a szoptatási időszak, míg az elválasztódást a csecsemő kezdeményezi.

Az elválasztás időpontjának meghatározását sokféle tényező befolyásolja, ezért minden esetben a kisdéd igényeit kell elsősorban figyelembe venni. Az elválasztás időpontját befolyásolhatja a gyermek kezdeti táplálása, nevezetesen, hogy természetes vagy mesterséges táplálás történt, vagy az, hogy a táplálás során nehézségekbe ütköztek, például a gyermek vagy az anya megbetegedése vagy a tejtermelés elégtelensége miatt (MAJOROS ÉS MTSAL., 2013).

Az új ízek bevezetése

Az elválasztás kezdetét jelenti az, hogy a csecsemő új ízeket ismer meg. A folyamat a gyümölcsök levének kóstoltatásával kezdődik 5-6 hónapos kor körül. Megfelelő gyümölcs erre az alma, az őszibarack és a meggy, illetve ezek leve. Egyszerre csak egyféle gyümölcs levével célszerű próbálkozni, mert így könnyebben felismerhető, ha a csecsemő allergiás reakciót mutat. Az aprómagvas gyümölcsök beiktatása az aspiratio lehetősége miatt és a fogyasztás során jelentkező hashajtó hatás elkerülése érdekében kontraindikált (ARATÓ-VÁRKONYI, 2004). A gyümölcsök bevezetését 7 hónapos korban a banán, paradicsom, narancs, citrom, meggy, körte és gesztenye bevezetésével lehet folytatni. Ezek közül a banán fogyasztását csak kis mennyiségben és alkalomszerűen javasolják a védőnők, mert nagyobb mennyiségben a székletürítést akadályozhatja.

A 8-9 hónapos csecsemő már kaphat szilvaféléket, sárgabarackot és dinnyeféléket is (MAJOROS ÉS MTSAL., 2013). A gyümölcsök adásánál már megjelenhetnek a veleszületett fruktóztolerancia és fruktózmalabszorpció tünetei, ezért is nagyon fontos, hogy az édesanya figyelemmel kísérje a gyermek biológiai reakcióit is.

A zöldségfélék bevezetése megkezdhető a 7. hónap körül. A tökfélék, a brokoli, a zeller, a sárgarépa, a petrezselyemgyökér alkalmasak első főzelékféléknek, sütve vagy főzve, de minden esetben pépesítve (MAJOROS ÉS MTSAL., 2013). Az esetleges allergiás reakciók a zöldségek esetében is megjelenhetnek, különösen a zeller fogyasztásakor. A zellert mint allergént a vonatkozó jogszabály is említi (1169/2011 EU rendelet) a 14 legfőbb allergén listáján. Később, a 8. hónap körül már adható sárgarépa, karalábé, kelkáposzta és karfiol. Ezeknél arra kell figyelni, hogy a fokozott gázképződés kólikás hasfájást okozhat a csecsemőnek.

9-10 hónapos korban már kaphat a kisdéd kezébe adható rágcsálnivalót. Ezeknek olyan méretűnek kell lenni, hogy ne tudja teljesen a szájába venni, és a folyamatos figyelmet biztosítani kell a rágcsálás közben.

Hét hónapos életkortól már bevezethetők a húsfélék a kisdéd táplálásába. Ezek közül először a szárnyashús, később a marhahús és a sertés bevezetésére is sor kerül. A húsokat sütve vagy főzve, pépesítve, zöldségfélékkel lazítva lehet adni. A fűszerezés, különösen a magyar konyhára jellemző fűszerezési mód alkalmazása nem javasolt.

Amennyiben a családban nem fordult elő tejfehérje-allergia és/vagy laktóztolerancia, akkor kis mennyiségben erjesztett, savanyított tejkészítmények (például kefir, túró) kerülhetnek a főzelékfélékbe (MAJOROS ÉS MTSAL., 2013).

10-11 hónapos kortól a tojássárgája heti egy-két alkalommal adható, de kizárólag főzve és gyümölcscsel, főzelékfélével lazítva, mivel a főtt tojássárgája rendkívül száraz, és így aspiratiót okozhat.

Rendkívül fontos lépés az állati eredetű fehérjék bevezetése az étrendbe. Az anyatejes vagy tápszeres táplálás befejezése után a kisgyermek a fejlődésben nagy szerepet játszó esszenciális aminosavakat csak ezekből az élelmiszerekből tudja magához venni. Ezek azért nagyon fontosak a humán táplálkozásban, mert megfelelő fehérjebioszintézis csak az esszenciális aminosavak jelenlétében tud végbe menni (BIRÓ, 2000).

A kisgyermek emésztőrendszere és immunrendszere a kutatások szerint egyéves korra jut el olyan szintre, hogy képes befogadni nagyobb mennyiségben fajidegen fehérjéket, valamint olyan élelmiszereket, amelyek korábbi életkorban nagy eséllyel allergiás reakciókat váltottak volna ki (HIDVÉGI, 2002). Egyéves korban és ez után tehát az étrendbe iktathatók az édesvízi és tengeri halfélések, a tehéntej és az abból készült tejipari termékek, a teljes kiőrlésű gabonák, a méz, a tojásfehérje, valamint a dió kivételével az olajos magvak (MAJOROS ÉS MTSAI., 2013). Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a gyermek első születésnapjától minden élelmiszert válogatás és korlátozás nélkül lehet az étrendjébe vinni. Mivel ezek azok az élelmiszerek, amelyek leginkább kiválthatják a gyermek allergiás reakcióit, és hatással lehetnek az emésztőrendszer működésére, ilyenkor még nagyobb óvatosságra van szükség.

Kisgyermekétrend kialakítása

Az élelmiszerek fokozatos bevezetése után végül a csecsemőétrendről a kisgyermekétrendre való áttérés valósul meg. Ennek vannak technikai feltételei, mint például az, hogy a gyermek mikor tanul meg stabilan ülni, mikor tud kanállal enni vagy pohárból inni, illetve hogy mikor és milyen módon sajátítja el a rágást. Ezeknek a tevékenységeknek a hátterében a természetes fejlődés során végbemenő fiziológiai és kognitív változások állnak, amelyek a tanulás folyamatával karöltve eredményezik a gyermek sikeres önállósodását a táplálkozás terén (COLE-COLE, 2003).

A kisgyermekek étrendjébe a javasolt folyamaton haladva utolsóként kerülnek bevezetésre a péksütemények és a hüvelyesek. A péksütemények többsége magas cukor- és zsírtartalommal rendelkezik, így telítő hatásuk elég markánsan érvényesül, viszont ezzel kiszoríthatja az étrendből a fejlődés szempontjából fontosabb fehérjéket vagy az emésztőrendszer hatékony működéséhez szükséges rostokat. A 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet szerint a péksütemények és édesipari készítmények közül bölcsődei étkeztetésben csak a legalább egyharmad részben gyümölcsöt vagy tejet tartalmazó fajták adhatók, ezek is tíz ételmezési napon belül legfeljebb három alkalommal. Helyette előnyben részesítendőek a teljes kiőrlésű liszt felhasználásával készült termékek házi szendvicsskrémekkel, zöldségkrémekkel és tejtermékekből készült feltétekkel. A hüvelyes növények jelentős fehérjeforrásnak számítanak az ember étrendjében, valamint rostforrásként is kitűnőek. Ezek az élelmiszerek azonban emészthetetlen alkotóelemeket is

tartalmaznak, amelyek azon túl, hogy az emésztőrendszert jelentősen terhelik, immunológiai szempontból is problémát okozhatnak a kisgyermek életében, így alkalmazásuk hároméves kor előtt nem javasolt. Kivételt képez a zöldborsó, amely a csecsemőtáplálásban héj nélkül hét hónapos kortól, kisgyermekétrendben héjastól adható tíz ételmezési nap tekintetében legalább egy, legfeljebb három alkalommal.

A kutatás módszerei, eszközei

Egy kutatás során, ha általánosabb következtetés levonásához nagy mennyiségű adatra van szükségünk, kvantitatív kutatást végzünk. Az ilyen kutatásnak egyik megfelelő eszköze a kérdőív. A kérdőívek eredményeinek elemzése után nyílik lehetőség a következtetések megfogalmazására.

Operacionalizálás, mintavétel

A kutatás során elsődleges célom megtudni, hogy valójában milyen a kisgyermeknevelők és a szülők attitűdje a táplálkozás területén. Ahhoz, hogy megállapítsam a hipotéziseim helyénvalóságát, ismernem kell a vizsgálatban részt vevők tematikus tudását, és fel kell mérnem, hogy valójában érdeklődnek-e a táplálkozási kérdések iránt, vagy ezt egy újabb, a korszakra jellemző hóbortnak tartják. A megfelelő kérdések megfogalmazásával tervezem, hogy ezekre a kérdésekre választ kapok.

Az elektronikus információtovábbítás igen nagy mennyiségű adat beszerzését teszi lehetővé, ezért a www.kerdoivem.hu weboldal által kínált lehetőséggel fogok élni a kutatásaim során, és online továbbítható és kitölthető kérdőívet fogok készíteni. Ez a megoldás rendkívül költségtakarékos, és a kutatás segítségével széles körben elvégezhető. A várhatóan nagy mennyiségben összegyűjtött adat miatt a kutatás eredményei relevánsabbak lehetnek, mint a személyes megkereséssel, esetleg postai úton kiküldött kérdőívekkel megszerezhető információk esetén.

A kérdőívekről

A kérdőívekben nyílt, zárt feleletválasztós, rangsorolós és intenzitáskérdéseket alkalmaztam. A különféle kérdéstípusok különféle értékelési módszereket kívánnak meg (BABBIE, 1999; LENGYELNÉ, 2013). Az egyszerű adatközléstől szeretnék eljutni olyan összefüggések feltárásaig, amelyek nem derülnek ki a kérdőív adatsorainak egyszerű áttekintéséből.

Mielőtt elmélyednék az adatok vizsgálatában, ejtenék néhány szót a kérdőívek kitöltésével kapcsolatos tapasztalataimról. A kisgyermeknevelői kérdőívnek a „Képben vagyok táplálásban” címet adtam. Az volt a cél, hogy felkeltsem a szakmabeliek érdeklődését, és azt szerettem volna sugallni, hogy ők kompetensek, illetve kompetensnek kell lenniük ezen a területen. A nagy létszámú internetes szakmai csoportoknak köszönhetően viszonylag hamar összegyűlt az elemzés alapját képező 114 kitöltött kérdőív.

A kisgyermeknevelői kérdőívek elemzése több aspektusból közelíti meg a kisgyermekek étkeztetését, a táplálkozás-egészségügyi és a pedagógiai vonatkozású vélemények egyaránt megjelennek.

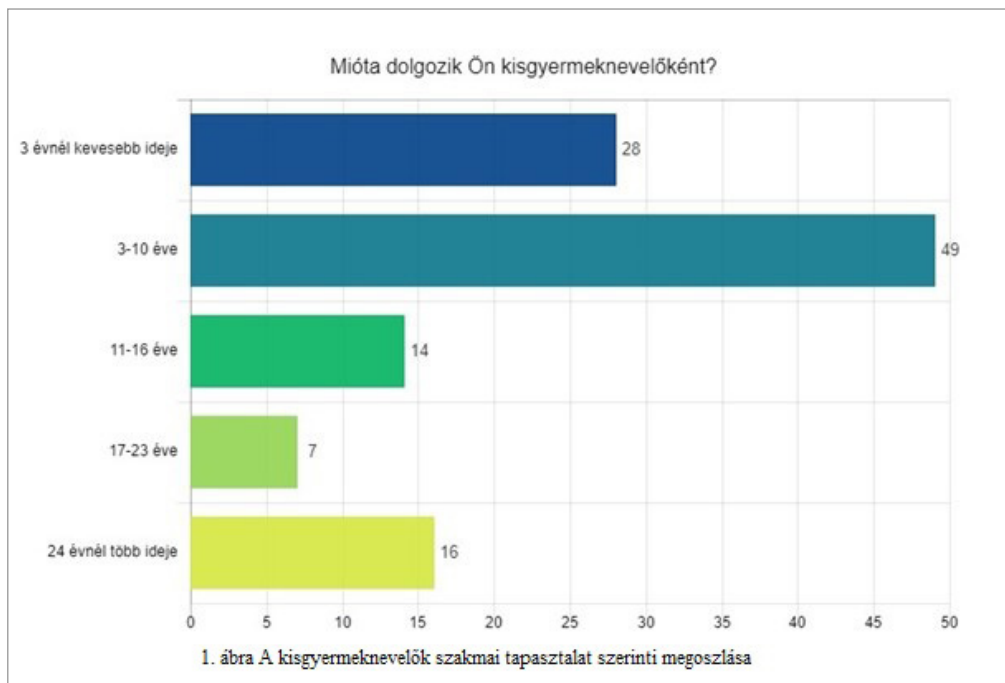
A szülői kérdőív címe „Táplálásban otthon vagyok”. Ebben az esetben a figyelem felkeltésének több módszerét kellett alkalmaznom, mert a válaszadási kedv elég alacsony volt. A kitöltések száma akkor kezdett növekedni, amikor kissé provokatív kérdésekkel igyekeztem a figyelmet a kérdőívre irányítani. Az egyik baba-mama Facebook-csoportban például a kérdőív felett megjelent egy kérdés: „Édességet minden nap. Miért ne?”

Az elemzés során az adatok megoszlását és az egyes tényezők közötti korrelációt számoltam ki, már ahol ez értelmezhető volt. A korrelációs számítás egy statisztikai elemzési módszer, amelyet két változó esetén használhatunk a két változó közötti kapcsolat meglétének és erősségének kimutatására (BABBIE, 1999). A változók közötti kapcsolat csak arra utal, hogy mennyire függ egymástól a két változó, de nem fejez ki oksági viszonyt, és nem is használható ez a módszer az oksági kapcsolatok kutatására (FIDY–MAKARA, 2005). Viszont nagyon érdekesnek találom ezeknek a kapcsolatoknak a feltárását, és mivel a kérdéseimnél a válaszok rangsorolhatóak voltak, Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztam. A korrelációs együttható értéke egy dimenzió nélküli szám, amelynek értéke -1 és +1 között lehetséges. Az egyes értékek a következőket jelentik: a pozitív értékek a kapcsolat egyenes arányosságát mutatják, míg a negatív értékek fordított arányosságú kapcsolatot jeleznek. Minél közelebb van az érték 1-hez, annál erősebb a két változó közötti kapcsolat. Ez negatív irányban is igaz, a -1-hez konvergáló érték szintén kifejezi a kapcsolat erősségét, a fentebb említett fordított arányosságban. A korrelációs együttható 0 értéke azt jelzi, hogy a két vizsgált változó semmilyen kapcsolatban nem áll egymással.

Demográfiai adatok

A kérdőívet a kisgyermeknevelők demográfiai adatainak felkutatásával kezdem, majd a szakmában eltöltött idő és a munkavégzés helyének vizsgálata következett.

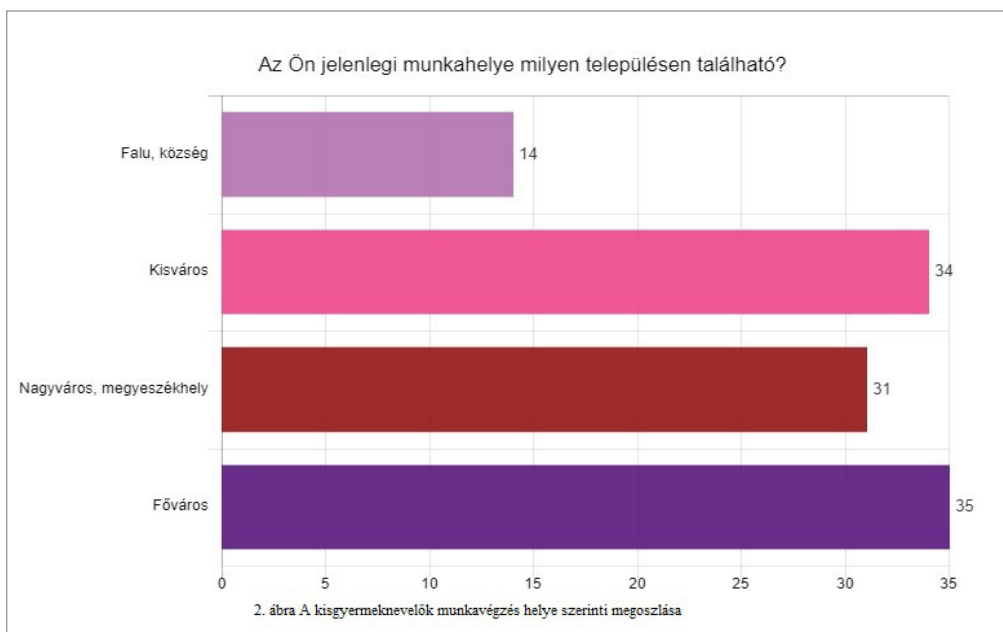
A 114 válaszadó átlagéletkora 38,3 év. Az életkorral a szakmai tapasztalat elméletben lineáris összefüggésben van, így az életkor helyett inkább a szakmában eltöltött idő alapján csoportosítottam a válaszadókat. Ehhez az egyváltozós elemzések közül a megoszlást vizsgáltam oly módon, hogy marginálisokat állítottam fel, vagyis az adatokat már a kérdésfeltevésnél csoportosítottam (BABBIE, 1999).



1. ábra. A kisgyermeknevelők szakmai tapasztalat szerinti megoszlása.

A legtöbb válaszadó 10 évnél kevesebb szakmai tapasztalattal rendelkezik. A következő marginálisokat alkalmaztam: 3 évnél kevesebb tapasztalat, 3-10 év, 11-16 év, 17-23 év és végül a 24 évnél több. A kérdőívet tehát többségében a fiatalabb korosztályból töltötték ki, ezt igazolja az az adat, hogy a kitöltők 58,8%-a tartozik a 22 és 40 év közötti korosztályba. Kérdéses, hogy ennek oka miben keresendő. Részben lehetségesnek tartom a fiatalabb korosztály erősebb digitális kompetenciáinak manifesztálódását, de elképzelhető, hogy a fiatalabbak még jobban részt kívánnak venni a szakmai véleményalkotás folyamatában, ezzel hatást gyakorolva saját szakmájuk fejlődésére.

A következő vizsgált adat a település, ahol a munkavégzés történik. Az a feltételezésem, hogy az ellátás megvalósítását, az egyéni véleményeket és a nevelői hozzáállást is befolyásolhatja a településméret.

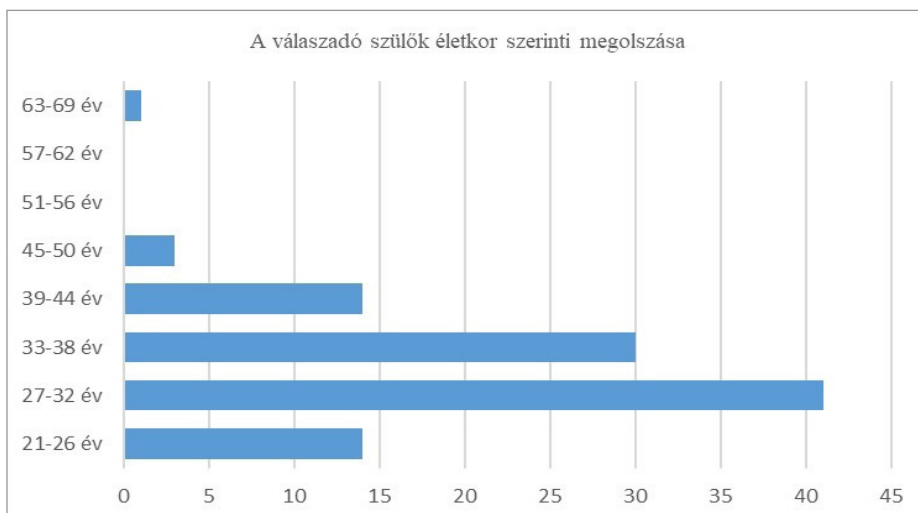


2. ábra. A kisgyermeknevelők munkavégzés helye szerinti megoszlása.

A megoszlási adatok szerint a legkisebb településtípusban dolgozik a válaszadók legkisebb hányada. A különböző méretű városokban dolgozók aránya hasonló megoszlást mutat. A településekre vonatkozó marginálisok itt a település lélekszáma alapján meghatározott státuszok, így a falu-község (5 ezer fő alatt), kisváros (5 ezer–20 ezer fő), nagyváros (20 ezer–1 millió fő), valamint a főváros (a terport.hu adatbázisa alapján besorolva).

A második kérdőív a szülők tapasztalatait, szokásait, véleményét vizsgálta az otthoni és a bölcsődei étkezéssel kapcsolatban. A 103 kitöltő átlagéletkora 32,9 év, ami alacsonyabb, mint a kisgyermeknevelői kérdőíveket kitöltők esetében, de attól jelentősen nem marad el (3. ábra). Ez az adat is mutatja azt, amit a Központi Statisztikai Hivatal közleményeiben is olvashatunk, nevezetesen, hogy a nők gyermekvállalásának időpontja eltolódott az 1990-es évekhez képest, mégpedig úgy, hogy az első gyermek születésének időpontja átlagosan 5 évvel emelkedett a korábbi adatokhoz viszonyítva (KSH, 2017). A válaszadó szülők életkorát megvizsgálva kiderült, hogy életkoruk leginkább 27 és 38 év közötti.

A válaszokat településméret szerint vizsgálva azt találtam, hogy a faluban vagy községben élő válaszadók 68,1%-a nem vett igénybe bölcsődei ellátást. A kisvárosokban ez az arány 40%, a nagyvárosokban 70%, a fővárosban pedig 62,5%. Ezeket az eredményeket azonban nem tudom feltétel nélkül elfogadni, mivel a nagyvárosi és fővárosi válaszadók száma meglehetősen kicsi, így a kérdésre adott válasz reprezentativitása megkérdőjelezhető.



3. ábra. A válaszadó szülők életkor szerinti megoszlása.

Az egyváltozós elemzések sorában a következő megoszlásvizsgálat a válaszadó szülők lakóhelyére vonatkozik. Az adatok lakóhely szerinti megoszlására jellemző, hogy a megkérdezett szülők többsége kisebb lélekszámú településen él. A továbbiakban felmértem, hogy a kutatásban részt vevők közül milyen arányban részesültek a gyermekek bölcsődei ellátásban. Azt találtam, hogy 45,6% igénybe vett ilyen ellátást, 54,4% pedig nem. A gyermekükkel bölcsődébe járó szülők nyilatkozata alapján kiderült, hogy 60,4% talált ellátó intézményt kisvárosban, 25% falu vagy község méretű településen, és 14,6% jár vagy járt nagyvárosi vagy fővárosi bölcsődébe.

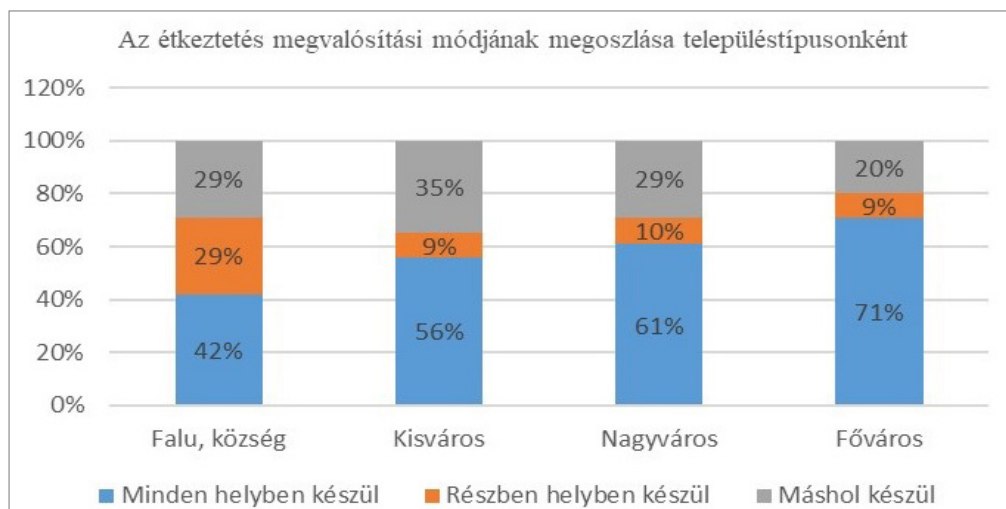
Eredmények

A gyermekélelmezés megvalósítása az egyes településeken

A statisztikai és demográfiai adatok után rátértem a szakmai kérdésekre. Elsőként arra voltam kíváncsi, hogy az egyes településeken hogyan valósul meg a gyermekélelmezés. A megvalósítás szerint három lehetőséget ajánlottam fel. Ezek egyike az ellátást teljes mértékben helyben végző saját főzőkonyha, a másik a részben helyben ellátó tálalókonyha, a harmadik a kizárólag máshol készült ételeket fogadó tálalókonyha. Ennek a kérdésnek azért van jelentősége, mert a szakmai protokoll szerint a legideálisabb az a megoldás, ha a bölcsődében saját főzőkonyha működik. Ennek oka, hogy ennek a korosztálynak különleges étkezési igényei vannak a többihez képest, amelyet a nagy közétkeztetők nem feltétlenül tudnak figyelembe venni. A korosztály különleges igénye megjelenik az ételek textúrája, az ételekben lévő alapanyagok mérete, valamint az ételek összetétele iránti eltérő igényekben, követelményekben. A jogalkotók is fontosnak találták ezt

a megkülönböztetést, azonban mégis jelentkezik egy hiány, amit jelenleg a jogszabályok nem, kizárólag ajánlások fednek le. Nevezetesen, hogy a kisgyermekek bár 20 hetes kortól bölcsődei ellátásban részesülhetnek, viszont a vonatkozó 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet csak az első életévét betöltött és annál nagyobb gyermekek ételmezésének szabályait rögzíti. Az adatokat nézve tekinthetjük jó eredménynek azt, hogy a válaszadók intézményeinek 60,5%-ában saját főzőkonyha van, mert ez mutatja az ilyen irányú törekvéseket, viszont a 28,1%-ban kizárólag máshol készült ételek aránya túl magasnak tűnik. Ez azt jelenti, hogy a bölcsődék közel egyharmada esetében feltételezhető, hogy a gyermekek nem korosztály-specifikus étkeztetésben részesülnek.

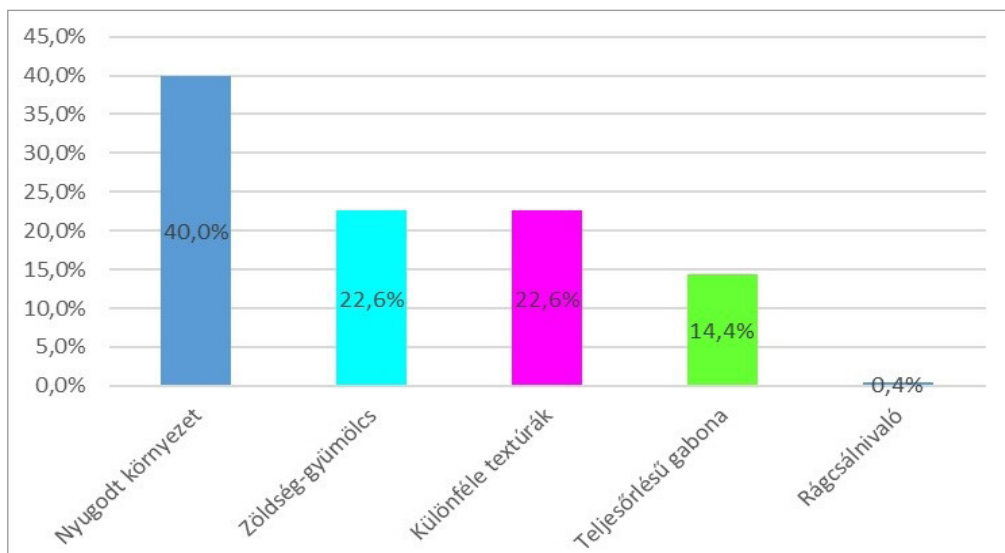
Az adatok gyűjtésére használt alkalmazás lehetőséget adott arra, hogy kiderítsem, a saját főzőkonyhák száma milyen területi megoszlást mutat. Ebből következtetni lehet arra, hogy a településméret változásával hogyan változik ez az arány. A legnagyobb arányban a fővárosban rendelkeznek a bölcsődék saját főzőkonyhával (4. ábra), ami azért érdekes adat, mert elviekben a fővárosban van több olyan nagy közétkeztető, amely elláthatná a bölcsődei étkeztetést. Optimistán gondolhatjuk azt is, hogy a gyermekek professzionális ellátására való törekvés manifesztálódása ez az adat, de a kutatói gondolkodás nem az optimizmuson, hanem a tényeken alapul. Ahhoz, hogy azt állítsuk, szignifikánsan jellemző, hogy a fővárosban több saját konyhával rendelkező bölcsőde van, sokkal nagyobb mintából származó adattal kellene dolgozni.



4. ábra. Az étkezés megvalósítása a különböző lélekszámú településeken.

Nevelői attitűdök az étkezés körülményeire vonatkozóan

A következőkben arra a kérdésre kerestem a választ, hogy mit tartanak a legfontosabbnak a kisgyermeknevelők egy olyan állítássorban, ahol az étkezés körülményeiről és egyes élelmiszerek fontosságáról kell véleményt alkotni.



5. ábra. A különféle étkezési tényező értékelése

A kisgyermeknevelők véleményarányából látható, hogy a legfontosabbnak a nyugodt környezet biztosítását tartják, és csak ezután sorakoznak fel a különböző táplálkozás-egészségügyi tényezők, vagyis az, hogy az egyes élelmiszercsoportok rendszeres előfordulásának szükségességét hogyan ítélik meg. A jogszabály és az ajánlások összhangban kiemelkedően fontosnak tartják bizonyos élelmiszerek rendszeres beiktatását a kisgyermekek étrendjébe.

Mégsem annyira rendkívüli azonban, hogy a nevelők a nyugodt környezet biztosítását tartják elsődlegesnek, mivel így nyilvánul meg leginkább az a tényező, hogy ők elsősorban gondozó-nevelő munkát végeznek.

Egyértelmű, hogy a nevelői attitűd megnyilvánul a válaszadásokban, ezért kutatásra érdemesnek tartottam azt a kérdést, hogy ezt az attitűdöt befolyásolja-e, hogy a kisgyermeknevelő milyen településen vagy mennyi ideje dolgozik a szakmájában.

A településmérettel és szakmai tapasztalattal kapcsolatos összefüggéseket a következőképpen vizsgáltam. A kérdőívekben a vizsgált kérdéseknél négy válaszlehetőséges Likert-skálát használtam, a „fontos”, „inkább fontos”, inkább nem fontos” és a „nem fontos” válaszlehetőségek közül lehetett az egyiket bejelölni. A négyes skála kényszeríti a válaszadót az egyik vagy másik irányban történő állásfoglalásra, de a tapasztalatok szerint az emberek nem szívesen választanak szélsőséges válaszokat, még akkor sem, ha a válaszadásnak nincs különösebb tétje (ZERÉNYI, 2016), így az elemzést elvégeztem a négyes skála megtartásával is, és úgy is, hogy válaszoknál csak azt vettem figyelembe, hogy az állításban megfogalmazottakat fontosnak tartotta-e a válaszadó vagy sem.

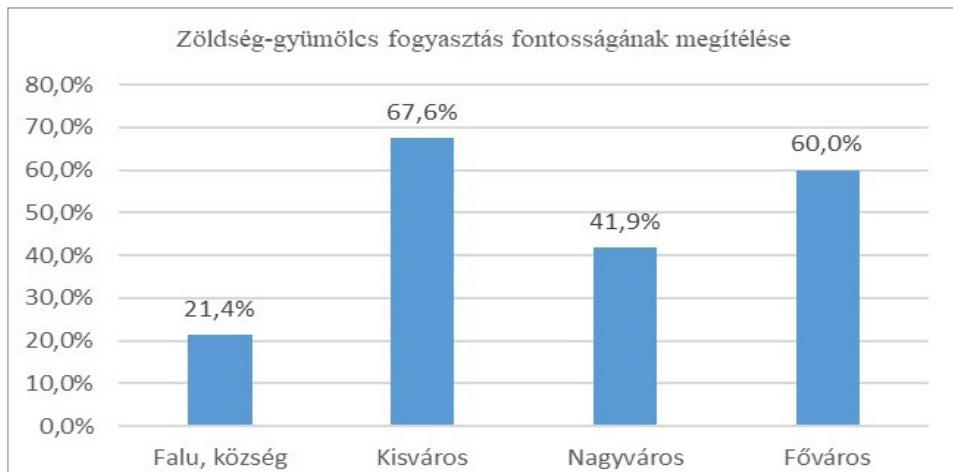
A nyugodt környezet biztosításának megítélése minden válaszadó szerint fontos volt, a válaszok csak a fontosság mértékének megítélésében különböztek. Ez az eredmény vélhetően a fentebb említett pedagógiai okokkal magyarázható.

A további tényezők esetében megvizsgáltam, hogy milyen különbséget hozdoznak az adatok az egyes településtípusok szerint. Ezek a tényezők a különböző textúrájú ételek, az étrendbe iktatott teljes kiőrlésű gabona, a napi háromszor előforduló zöldség és gyümölcs és az étkezések közötti rágcsálnivaló biztosítása. A nevelői hozzáállás mellett ezzel az is mérhető, hogy az egyes településeken mennyire tájékozottak a kisgyermeknevelők az említett élelmiszerek fogyasztásának előnyeivel, hátrányaival kapcsolatban.

A textúra esetében nem találtam nagy szórással jelen lévő adatokat, 50% körül mozog azoknak az aránya, akik fontosnak ítélik meg a különböző textúrák megtapasztalását a gyermekek számára. A településméret szerinti megoszlásnál a legkisebb és a legnagyobb településeken tartotta mindenki fontosnak a különböző textúrák bevezetését, de az eredmény nem mutatott szignifikáns eltérést, és a falusi bölcsődékben dolgozók közül töltötték ki legkevesebben a kérdőívet.

A teljes kiőrlésű gabonák fogyasztásánál azt találtam, hogy a nagyobb településen dolgozó kisgyermeknevelők összességében kevésbé tartják fontosnak a teljes kiőrlésű gabonák fogyasztását, mint a kisebb településen dolgozó kollégáik. Ha csak a pozitív és negatív irányú besorolást veszem figyelembe, egy szignifikáns negatív korreláció áll fenn a településméret és a teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztásának fontossága között ($r = -0,25$, $p = 0,008$). Ez az adat azért is különösen érdekes, mert a vizsgálatban részt vevők közül a nagyobb településeken dolgoznak a nagyobb szakmai tapasztalattal rendelkező kisgyermeknevelők, $r = 0,19$, $p = 0,04$.

A zöldségek és gyümölcsök fogyasztását illetően sem voltak szignifikáns eltérések a települések között. Leginkább fontosnak a kisvárosban dolgozók ítélik meg (67,6%) a napi háromszori zöldség- és gyümölcsfogyasztást, kevésbé fontosnak (21,4%) pedig a legkisebb települések kisgyermeknevelői gondolják, de az inkább nem fontos kategóriát csak néhány nagyvárosban élő kisgyermeknevelő választotta. Ez azért is felkelti a figyelmet, mert a kisebb településeken jobban elérhetőek a kistermelők friss termékei, ezért ezek ételmezésben való megjelenése is természetesebb, ezáltal fontosabb kellene hogy legyen.



6A. ábra. Zöldség-gyümölcs fogyasztás fontosságának megítélése

Az étkezések közötti rágcsálnivaló biztosításánál találtam egyedül szignifikáns különbséget a települések között. Azok, akik inkább fontosnak tartották az étkezések közötti rágcsálnivaló biztosítását, zömében a kisebb településekről kerültek ki, de érdekes módon a rágcsálnivalót nagyon fontosnak tartó egyetlen kisgyermeknevelő viszont fővárosi volt. Az étkezések közötti rágcsálnivaló biztosításának tekintetében tehát azt találtam, hogy a településméret növekedésével csökken a tényező fontossága.



6B. ábra. Az étkezések közötti rágcsálnivalót fontosnak tartók megoszlása

A nagyvárosokban nem volt a rágcsálnivalókkal kapcsolatban pozitívan nyilatkozó, a fővárosban pedig egy-egy olyan kisgyermeknevelő volt, aki fontosnak vagy nagyon fontosnak tartotta a rágcsálnivaló biztosítását. Feltételezésem szerint ennek oka részben abban keresendő, hogy a kisebb településeken alacsonyabb

az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek jelenléte a bölcsődei szakemberek körében. Ezenkívül a jelenséget magyarázhatja a kevésbé következetes bánásmód vagy akár a szakmai iránymutatások és ajánlások alacsonyabb szintű ismerete is. Lehetséges magyarázataim azonban jelenleg feltételezések, amelyek vizsgálatához szükséges lenne egy olyan kutatás megvalósítása, amellyel a kisgyermeknevelők kompetenciái felmérhetők.

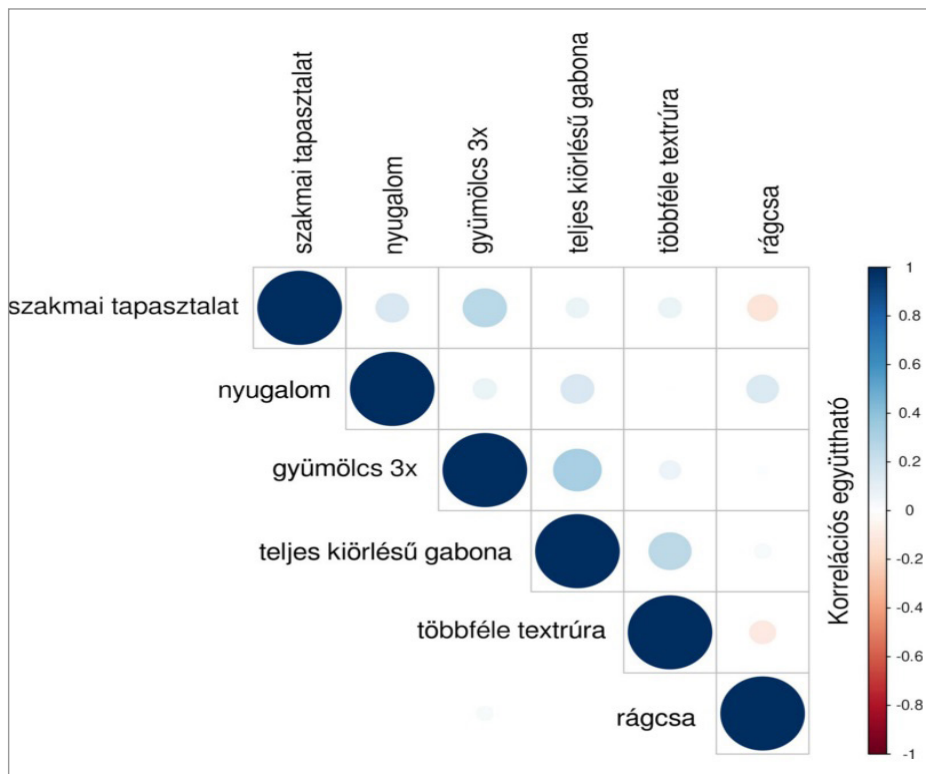
A szakmai tapasztalat kapcsolatát is megvizsgáltam a különböző étkezési tényezők értékelésével kapcsolatban. Egyértelműen kimutatható, hogy a szakmai tapasztalat sem befolyásolja nagyobb mértékben a nyugodt környezet biztosítására vonatkozó elvárás jelentőségét a kisgyermeknevelők körében. A megkérdezettek 93%-a gondolja ezt a tényezőt nagyon fontosnak, és 7% inkább fontosnak. Nem érkezett olyan válasz, amely ezt a tendenciát megkérdőjelezné.

A teljes kiőrlésű gabona, a különböző textúrájú ételek és a zöldség-gyümölcs biztosítása területén a szakmai tapasztalat tekintetében nem találtam nagyobb eltéréseket.

Az eredmények közül kiemelkedő, hogy a kisgyermeknevelői tapasztalattal a napi háromszori zöldség- és gyümölcs-fogyasztás fontossága pozitívan korrelál, míg a rágcslivalók fontosságával negatívan.

A szakmai tapasztalattal leginkább a zöldségek és gyümölcsök fogyasztásának megítélése korrelál, a korrelációs együttható $r = 0,27$, $p = 0,004$. Míg a legfiatalabb korosztály esetében csupán 28,5% tartja fontosnak a vitaminok és ásványi anyagok természetes forrásból történő pótlását, addig a legtöbb tapasztalattal rendelkezők 75%-a gondolja, hogy erre hangsúlyt kell fektetni. A különbség magyarázatára két lehetséges okot találtam. Az egyik, hogy a kor előrehaladtával az egészség egyre nagyobb érték, és annak megőrzése jelenlegi világunkban nem kis kihívás. A másik lehetséges ok, hogy a tapasztalt kisgyermeknevelők mind elméleti ismerettel, mind gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek a friss élelmiszerek fogyasztásának előnyeiről és jótékony hatásairól. Figyelembe vehetik például azt, hogy a gyermekek a természetes vitaminforráson túl lehetőséget kapnak megismerkedni új ízekkel, valamint a nyers zöldség és gyümölcs segít rágásra tanítani a bölcsődéskorú gyermekeket.

A teljes kiőrlésű gabona fogyasztásának fontossága korrelált a többféle textúra bevezetésének fontosságával ($r = 0,25$; $p = 0,007$), illetve a gyümölcsfogyasztás fontosságának megítélésével is ($r = 0,32$; $p = 0,0004$).



7. ábra. Korreláció az egyes tényezők között

Az egyes élelmiszerek fogyasztásának fontossága és a kisgyermeknevelők szakmai tapasztalata között korreláció figyelhető meg. A körök mérete a korrelációs együttható mértékét fejezi ki, a kék árnyalatai a pozitív, míg a piros árnyalatai a negatív korreláció erősségét fejezi ki.

A szakmai tapasztalat a napi háromszori gyümölcsfogyasztás fontosságának megítélésével mutatott erős pozitív korrelációt.

Hogyan értékeli a kisgyermeknevelők a gyermekek otthoni étkezését?

A korábbi kérdésekből kiderült, hogy a kisgyermeknevelők rendkívül fontosnak tartják, hogy a gyermekek nyugodt körülmények között étkezzenek. A bölcsődében a napirend és az egyéni bánásmód követelményeinek teljesítésével a nyugodt étkezési körülmény is biztosítható. A bölcsődei szakemberek egyértelműen (81,6%-ban) úgy látják, hogy a gyermekek otthoni étkezése során nem biztosított a nyugodt környezet.

A bölcsődében arra kell törekedni, hogy a gyermekek sokféle ízt és textúrát tapasztaljanak meg, de a válaszok szerint ez a feltétel is csak a bölcsődében valósul meg, az otthoni környezetben a válaszadók 72,8%-a szerint nem.

A felmérésben részt vevők több mint fele gondolja úgy, hogy a szülők nyitottak a táplálással kapcsolatos konzultációra, és érdeklődnek az egészséges táplálás

iránt, mégis 92,1% nyilatkozott úgy, hogy a szülők gyakran adnak olyan élelmiszereket, édességet a gyermekeknek, amely nem része az egészséges étkeztetésnek, illetve ezeket az élelmiszereket a jutalom eszközeként is alkalmazzák.

Ez az ellentmondás több tényezőre is enged következtetni. Egyrészt arra, hogy a kisgyermeknevelők és a szülők közötti kommunikáció nem megfelelő, és hiába nyitottak a szülők, a szakemberek részéről nem megfelelő az információk áramoltatása, vagy nem rendelkeznek megfelelő ismeretekkel az adekvát tájékoztatáshoz. Másrészt gondolhatunk arra, hogy a szülők az információra nyitottak, de a gyakorlatban már nem alkalmazzák a hallottakat. Mindenesetre ennek az ellentétnek a megoldására szükséges lenne pedagógiai módszerek kidolgozása, mint például az egyébként is kötelező szülőcsoportos beszélgetéseken értekezni a táplálkozási kérdésekről.

A válaszadók változó mértékben ítélik igaznak azt az állítást, hogy a gyermekek előnyben részesítik a puha, pépes ételeket, és nem szívesen rágnak, így nem lehet kijelenteni, hogy szignifikánsan különbséget tennének a gyermekek a pépes és a rágást igénylő ételek között.

A jogi környezet megítélése

A következőkben a kisgyermeknevelőknek állításokat soroltam fel, amelyekkel kapcsolatban egyetértésük mértékét fejezheték ki. Az állítások a jelenlegi jogi szabályozással és annak gyakorlati alkalmazásával kapcsolatosak. A kisgyermeknevelők 66,7%-a elégedett vagy nagyobb részben elégedett a jogi szabályozással, és véleményük szerint ez a szabályozás figyelembe veszi a gyermekek igényeit. Az adatok alapján a kisvárosban dolgozók a leginkább elégedettek (70,5%), míg a fővárosiak a legkevésbé (62,8%), ám a különbség nem jelentős. Ez az arány mutatkozik meg a gyermekek igényeinek figyelembevételére vonatkozó kérdésre adott válaszokban is. Az étkeztetést a jogi szabályozás tükrében vizsgálva megállapítható, hogy a jogszabállyal való elégedettség mértéke pozitívan korrelál a helyben megvalósuló étkeztetéssel kapcsolatos elégedettség mértékével. Az Excel-táblázat korrelációs függvényének segítségével a korrelációs együtthetóra $r = 1$ eredményt kaptam, vagyis erős kapcsolat van a két területen megjelenő elégedettség mértékével. Ez a két vizsgált terület úgy kapcsolódik össze, hogy az intézmények többségében a közétkeztető figyelembe veszi a jogi szabályozást, és ennek hatásai megjelennek az ételek minőségében, ami pedig a vélemények alapja. Következésképpen a megfelelő jogi szabályozás alkalmazása megfelelő minőségű ételek előállításához vezet, vagyis a két területen való elégedettség mértéke valós korrelációs kapcsolatban lehet.

Hogyan értékelik a szülők az otthoni étkeztetést?

A gyermekek étkezésére vonatkozó információkat eldöntendő kérdések segítségével gyűjtöttem össze. A válaszok alapján a következőkben összegzett szokások állapíthatók meg a gyermekek otthoni étkezése kapcsán. A szülők 94,2%-a úgy gondolja, hogy helyesen étkezteti gyermekét, és a korának megfelelő ételekkel táplálja. 41,7% válaszolt igennel arra, hogy a gyermeknek minden nap ad édességet,

rágcsálnivalót. Szakmai szemmel ez némileg ellentmond az előző állításnak, mely szerint helyesen étkeznek a megkérdezett szülők gyermekei, de ebben az esetben a megfelelő étkezés a szubjektivitáson alapul, ugyanis csak bizonyos ajánlások vannak arra vonatkozóan, hogy mit tartalmaz a 0-3 éves gyermek megfelelő étrendje. Ezek nem kőbe vésett dolgok, és a védőnők is gyakran eltérően értelmezik, ami a szülők tájékoztatásának különböző variációihoz vezet. Hozzá kell tenni továbbá, hogy a családokban jelentős szerepe van az étkezésben a szociális és kulturális háttérnek is. Összességében tehát arról van szó, hogy nincs egy egzakt irányvonal, ami alapján egyértelműen meg lehetne állapítani, hogy a gyermek helyesen étkezik vagy sem. A szülők meggyőződése, hogy jól csinálják, abból a premiszaból ered, hogy minden szülő igyekszik a kompetenciáitól elvárható legjobbat adni gyermekének. A válaszok szerint a szülők engedékenyebbek az édességgel és rágcsálnivalóval kapcsolatban, mint az üdítőitalokkal szemben. Míg a szülők közel fele ad a gyermeknek minden nap édességet, addig csupán 17,5% engedi a gyermekének, hogy rendszeresen üdítőitalt fogyasszon, véleményük szerint gyermekük legszívesebben tiszta vizet iszik.

A válaszadók közül 95,1% szerint gyermeke szívesen fogyaszt darabos ételt. Ez ellentmond a megkérdezett kisgyermeknevelők tapasztalatainak, mert 72,8% szerint a kisgyermek nem ismerik a különféle textúrájú ételeket, valamint 58,8% szerint részesítik előnyben a gyermekek a puha, pépes ételeket, amelyeknél nincs szükség rágásra.

A családi étkezés körülményeire vonatkozó állításokkal a kialakult szokásrendszer egyes elemeire világitottam rá. A fentiekhez hasonló ellentmondásokba ütköztem ezzel kapcsolatban is. A szülők válaszai szerint 87,4%-ban asztalnál ülve étkezik a gyermek, és 85,4%-ban a család naponta legalább egyszer együtt étkezik. Ezzel szemben a kisgyermeknevelők 81,6%-a véli úgy, hogy a gyermekek bölcsődei viselkedése alapján úgy tűnik, otthon nem étkeznek nyugodt körülmények között.

Az egyes élelmiszerek előfordulásának gyakoriságát vizsgálva is némileg ellentmondásos eredmények születtek. A szülők 48,5%-a válaszolt úgy, hogy hetente ad édességet, tortát, kekszet a gyermekének, és csak 3,9% választotta gyakoriságként a „naponta” opciót. Ez azért érdekes, mert egy korábban feltett kérdésre 41,7% válaszolta azt, hogy minden nap kap a gyermeke ilyen típusú élelmiszereket. Az üdítőitalokat 82,5% ellenzi, viszont a gyakoriság kérdésnél 70% hetente vagy annál gyakrabban ad 100%-os, 47,6%-ban pedig alacsonyabb gyümölcstartalmú gyümölcslevet. A 100% gyümölcstartalmú italok esetenként elfogadhatók a friss gyümölcs alternatívájaként, de az ennél kevesebb gyümölcstartalommal rendelkező fajták értelmezésében (és jogszabályi értelmezésben is) üdítőitalnak minősülnek.

A tej, tejtermékek, gyümölcsök, és zöldségek mindennapi étrendbe illesztését a szülők közel háromnegyede fontosnak tartja, és állításuk szerint ez meg is történik. A különféle húsokból, májból és tojásból készült ételek a szülők 50-63%-a szerint fordulnak elő két-három naponta. A gyermekek étrendjében nagyon fontos a megfelelő mennyiségű fehérje és kalcium jelenléte, ezért

a tejtermékek, húsételek és tojás alkalmazása mindenképpen jó irány. A húсок fogyasztásánál azonban a könnyebb emészthetőség, a magasabb fehérjetartalom és az alacsonyabb zsírtartalom miatt célszerűbb a szárnyashúst előnyben részesíteni. A zsírtartalom szem előtt tartása ugyanolyan fontos kisgyermekkorban, mint felnőttkorban, ugyanis az obesitas kialakulása már kisgyermekkorban is valós veszélyt jelenthet egyes befolyásoló tényezők együttes jelenléte esetén.

Mit esznek valójában a gyermekek a bölcsődében és otthon?

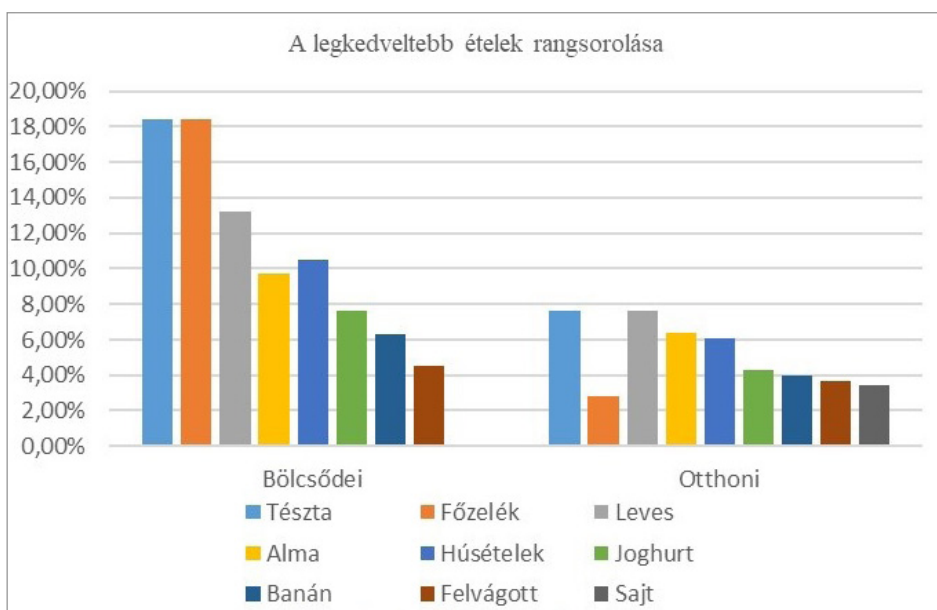
A kérdőívek mind a szülői, mind a kisgyermeknevelői vonatkozásban nyitott kérdéseket tartalmaztak arra vonatkozóan, hogy mit esznek szívesen a gyermekek, és mi az, ami ebből ténylegesen az étrendbe kerül. A marginálisok a főzelék, leves, húsételek, tésztaételek, összetett ételek voltak, a konkrétumokat pedig arra használtam fel, hogy az egyes marginálisok eredményének ismertetése során azokat példával tudjam illusztrálni. A kisgyermeknevelők válaszai alapján a bölcsődében a legkedveltebb ételek a tésztafélék és a főzelékek, ezek hetven vagy annál több alkalommal jelentek meg a válaszadás során. A főzelékek közül tizenkilenc alkalommal a burgonyafőzeléket, tizenhárom alkalommal a zöldborsófőzeléket, és szintén tizenhárom alkalommal a paradicsommal készült főzelékeket jelölték meg mint kedvelt ételek. A tésztaételek közül leginkább preferált a milánói makaróni, illetve bolognai spagetti, ezek huszonnégy alkalommal kerültek említésre, a többi esetben konkrétum nélkül „tészta” elnevezéssel találkoztunk. A kevésbé jelentős ételek közül a húsételek megnevezése elenyésző esetben történt meg, ekkor fasírtól és rántott húsról olvastam. A leginkább sikeres és legtöbbször említett húsétel a fasírt. Szívesen fogyasztanak a bölcsődés gyermekek rakott, csőben sült ételeket, ami között a burgonya, a brokkoli, a karfiol és a sárgarépa is megjelenik.

A kísértkezések alatt értendő a reggeli, a tízórai és az uzsonna. Ezek közül a tízórai jellemzően gyümölcsle, gyümölcs, esetleg keksz. A reggeli és az uzsonna többnyire valamilyen pékáru, hússal, tojással, sajttal komplettálva. A kisgyermeknevelők véleménye alapján a legkedveltebb ételmiszer az alma, ezt követi a joghurt, abból a gyümölcsös változat. Ezután a banán, az alma, a kekszfélék, a vajas kenyér, a felvágottas kenyér, a gabonapehely, a kenőmájas kenyér és az édes pékáruk jelennek meg.

A szülői kérdőíven a konkrét ételek és az általánosabb ételféleségek felsorolása hasonlóképpen történt, mint a kisgyermeknevelők esetében. A szülői kérdőíveken megjelenő ételek közül kiválasztottam a rangsorban az első kilencet, és összehasonlítottam, hogy milyen egyezőség van a két megkérdezett csoport véleménye között. Ez azért lesz informatív, mert gyakorlatilag bárki bármilyen ételt írhatott, ezért ha hasonlóságot találok, akkor az egyik vélemény alátámasztja a másikat. A szülői válaszok alapján a gyermekek leginkább a tésztaételeket és a leveket kedvelik, majd ezeket követi az alma, a joghurt, a banán, a felvágott, a különféle sajtok, húsételek közül a sült hús, végül a főzelékek.

A kisgyermeknevelőket három kedvenc étel felsorolására kértem, míg a szülők esetében ez csak a legkedveltebb ételre vonatkozott, ezért a kérdőíveken

összeszámoltam az összes választ a vonatkozó kérdésekből. Ehhez viszonyítottam a kedvenc ételek számát, és az arányokat százalékos formában fejeztem ki. A hipotézisem ebben az esetben az volt, hogy összefüggés tapasztalható a gyermekek otthoni étkezésben és a bölcsődei étkezésben kedvelt ételei között. Ezt igazolni azért lényeges, mert sokszor előfordul a következő szituáció. A kisgyermeknevelő a délutáni átadás folyamán elmondja, hogy milyen volt a gyermek napja, és arról is említést tesz, hogy mit és milyen étvággyal fogyasztott el. Amikor a kisgyermeknevelő egy adott ételre azt mondja, hogy a gyermek nem fogadta el, akkor a szülő azt mondja, hogy otthon azt mindig megeszi és vice versa. Tehát a legkedveltebb ételek esetleges hasonlósága itt azt jelenti, hogy amit a gyermek otthon előnyben részesít, azt a bölcsődében is, és viszont. Kilenc ételt vettem fel tehát a rangsorba. A főzelékek a bölcsődei életben aratnak nagy sikert, míg a sajtot kizárólag a szülők jegyezték fel a kedvelt ételek között, mégpedig annyian, hogy ez az étel be is jutott az első kilenc helyezett közé.

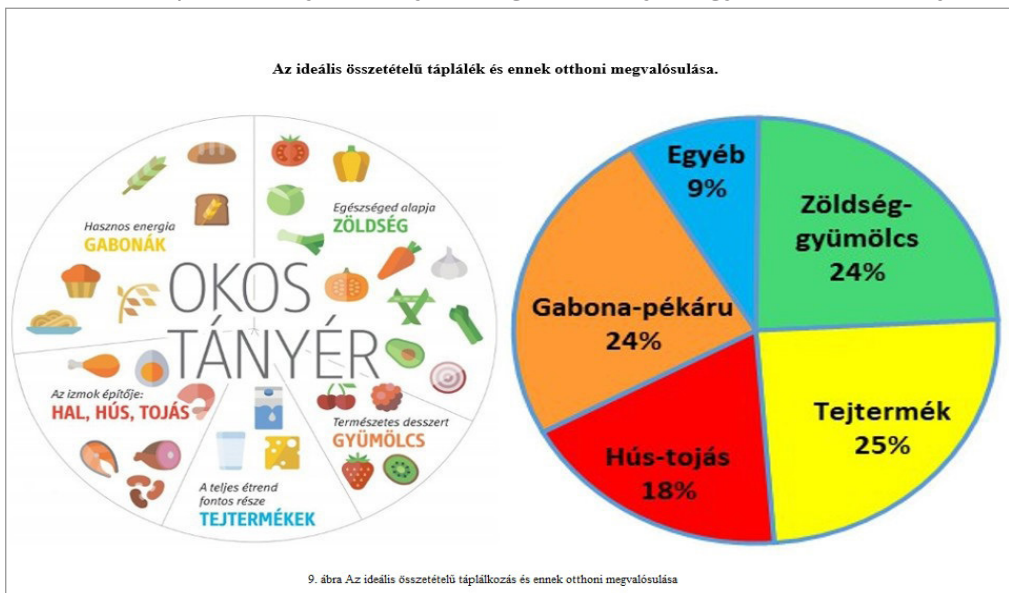


8. ábra. A legkedveltebb ételek a bölcsődében és otthon

A kérdőívek mind a szülői, mind a kisgyermeknevelői vonatkozásban nyitott kérdéseket tartalmaztak arra vonatkozóan, hogy mit esznek szívesen a gyermekek, és mi az, ami ebből ténylegesen az étrendbe kerül. Foglalkoztam azzal a kérdéssel, hogy a családi összefüggéseket hogyan változtatja meg az a tény, hogy kisgyermek van a családban.

Kedvenceket vagy valami mást esznek a hétköznapi napokban a gyermekek? Erre a kérdésre a szülői kérdőív azon nyitott kérdése adja meg a választ, amelyben arra kértem a szülőket, hogy írják le a gyermekük egy napján előforduló ételeket, élelmiszereket. Ezeknek a válaszoknak az értékelésére egy másik megközelítést

alkalmaztam. Az egyes élelmiszereket csoportokra bontottam, és így jelenítettem meg. A csoportosítás alapja az volt, ahogy az „okostányér” szerint is csoportosítjuk az élelmiszereket, vagyis zöldség-gyümölcs, gabona-pékáru, hús-tojás, tejtermék, egyéb. Az egyéb csoportban helyeztem el az édességet és rágcsálnivalókat. Az élelmiszerek között alapanyagok és fogyasztásra kész élelmiszerek is találhatóak. A megoszlás számítását azzal kezdtem, hogy az egyes élelmiszercsoportok milyen arányban foglalnak helyet a gyermekek étrendjében



9. ábra. Az ideális összetételű táplálék és ennek otthoni megvalósulása

Balra az „okostányér” (www.egeszseg.ujbuda/ovodasoknak/okostanyer), a kívánatos élelmiszer-összetétel a gyermekek étrendjében látható. Az energiát szolgáltató szénhidrátok, a vitamint és rostot tartalmazó zöldségek és gyümölcsök, a sejtek építőanyagaként szolgáló fehérjék és a csontok fejlődésében nélkülözhetetlen táplálékok optimális egyensúlya segíti a gyermekek biológiai fejlődését.

Jobbra az „okostányér” mellett a vizsgált családok esetében megvalósuló táplálás élelmiszereinek megoszlása látható. A zöldség és gyümölcs, valamint a tejtermék aránya magas, és megjelent egy egyéb kategória, amely a rendszeresen adott édességet, rágcsálnivalót rejti. Habár nem tökéletes az arány, mégis észrevehető benne a szülők azon szándéka, hogy gyermekeiknek a táplálékból is a legjobbat nyújtsák.

Megvizsgáltam továbbá, hogy az egyes élelmiszercsoportokban milyen konkrét megnevezések fordultak elő. Ezek segítettek, hogy a válaszokat alaposan elemezzem. Elsőként a húsok, húskészítmények csoportját vizsgáltam. A szülők leírásai alapján előnyben részesítik a szárnyashúsokat, de előfordul

sertéshúsból készült étel is. A felvágottak közül a csirkemellsonkát említették legtöbbször a gyermek étrendjében. A tojás gyakran előfordul reggeliként vagy vacsoraételként, sütvé, főzve vagy bundáskenyér formájában. Halat leginkább rántva kapnak a gyerekek, ritkábban halkrém vagy elősütött halrudacska formájában. A májból készült ételek ritkábban fordulnak elő, ami nem feltétlenül okoz problémát, ugyanis az ételmezési előírás szerint tíz ételmezési nap vonatkozásában két alkalommal kell előfordulnia a bölcsődei étkezésben is. Egyetlen dolog, ami aggodalomra adhat okot, az a felvágottak jelentős mértékű előfordulása. Előnyös az alacsony zsírtartalma és magas fehérjetartalma miatt, ám a magas sótartalom miatt nem célszerű mindennap étrendbe illeszteni. Összességében azonban megfigyelhető, hogy a szülők gondoskodnak a megfelelő mennyiségű fehérje beviteléről. A szénhidrátbevitelt a változatosság jellemzi, de ez nem feltétlenül válik előnyére. A kenyérfélék közül mindössze 4%-ban jellemző a teljes kiőrlésű pékáru fogyasztása, pedig ez minden második nap szükséges lenne az egészséges bélmozgás elősegítése érdekében. Ezen felül a gabona héjrészei sok vitamint tartalmaznak, főként a B-vitamin-csoportból. Az édes péksütemények magas aránya a cukortartalom miatt, sós társaik a magas zsírtartalom miatt kifogásolhatók. A 14%-ban jelenlévő gabonapelyhek többnyire az egészséges étkezés égisze alatt kerülnek kereskedelmi forgalomba, de többségében magas cukortartalmukkal nem tesznek eleget az egészséges táplálkozás kívánalmainak. A teljes kiőrlésű gabona fogyasztásának fontosságát a szülők nem ismerik, és ezt a tényt a korábbi kérdésekre adott válaszok is igazolták. Jóval kevesebben tartják fontosnak, mint a gyümölcsfogyasztást. A teljes kiőrlésű gabonát fontosnak ítélik közül is csak nagyon kevesen iktatják a gyermekek napi étrendjébe, ahogy ezt az árulkodó 4%-os arány is jelzi.

A gyümölcsökről és zöldségekről legtöbbször általános megfogalmazásban írtak. Kevés volt a konkrét megnevezés, ami értelmezésben némileg rontja az információ hitelességét. Persze a többi kérdésre adott válaszokból is szignifikánsan látszik, hogy mennyire fontosnak tartják a szülők ezeket az ételcsoportokat, de jó lett volna, ha kiderül, hogy a fogyasztása a gyakorlatban mennyire valósul meg. A válaszadók 28,3%-ban említették általánosságban úgy, hogy gyümölcs, és 17,5%-ban úgy, hogy zöldség. Ezeken túl a leggyakrabban az alma (10,3%), a banán (6,3%) és a körte (3,6%) fordult elő. Ez az adat egybecseng a kisgyermeknevelők és a szülők más helyen adott válaszaival, miszerint ezek a gyümölcsök a legkedveltebbek a gyermekek körében. És nem utolsó szempont természetesen, hogy ezek a leginkább elérhetőek is. Az egyéb gyümölcsök között megtalálható volt a narancs, a mandarin, a szőlő és az áfonya is. Ez utóbbit azonban a 0-3 éves korosztály étkezésében nem célszerű alkalmazni a többi apró magvas gyümölccsel együtt.

A zöldségek közül leggyakrabban a paradicsom (5,4%), a paprika (6,3%), a piritaminpaprika (3,1%) és a kígyóuborka (2,2%) fordult elő. A zöldségek között említésre került még a retek, cékla, cukkini, zöldborsó stb.

A tejtermékek esetében is elég széles skálán mozognak az étrendben előforduló ételek, ételcsoportok. Ahogyan a gyermekek kedvenc ételcsoportjait leírták,

a mindennapi étkezésben is azok az ételek fordulnak elő. Gyakori a tej és a kakaó, amelyek a csontok egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen kalciumforrást tartalmaznak. A magas arányban előforduló vajjal kapcsolatban kétségeim vannak, hogy az esetek többségében ez nem a tejterméket jelenti, hanem a köznyelvben a növényi margarin is gyakran vajnak van titulálva. A gyerekek szívesen fogyasztanak joghurtot, legtöbb esetben ennek gyümölcsös változatát, valamint sajtfeleségeket, amelyek között leggyakoribb a trappista sajt, a medvesajt és a különféle lapkasajtok. A túró rudi és krémtúró is előfordul a napi étrendben, mégpedig 14,4%-ban. Ezek az élelmiszerek nem kívánatosak minden nap cukortartalmuk miatt, viszont magas kalciumtartalmuk esetenként történő fogyasztás mellett ellensúlyozhatja a cukortartalom hátrányát. A jogszabályi keretek szerint édesség adható az 1-3 éves korosztálynak tíz étkezési napban legfeljebb négy alkalommal, kivéve, ha annak gyümölcs- vagy tejtartalma eléri vagy meghaladja az egyharmad részt.

A kérdőíveken 8,8%-ban jelentek meg egyéb élelmiszerek és készételek a nyitott kérdésekre adott válaszokban. Ilyenek voltak például a tejpépek, tápszer, tejtital, növényi sajt és tej, bébiétel, édességek, kekszek.

A készételek esetében a felnőttek számára is megfelelő ételek voltak felsorolva, például a csirkepörkölt, fasírt, rakott ételek, spagetti. Többször talákoztam egy étellel, amiről eddig nem hallottam, ez pedig a „babacsinta”. Utána néztem, ez vélhetően a kreatív anyukák ötlete volt, ugyanis ez egy zabpehelyből és banánból álló sült, a palacsintához hasonló étel. Megfelelő korban alkalmazva jó szénhidrát- és rostforrás. A zabpehelyben lévő rostok ellensúlyozhatják a banán székletfogó hatását. Tej nélkül vagy növényi tejjel is elkészíthető, így már egyéves kor előtt is adható, amikor a kisded képes biztonsággal megenni a szilárd ételt.

A készételek megnevezése során az összes válasz 14,9%-ában a szülők egyszerűen azt a választ adták, hogy a gyermek „azt eszi, ami van”, vagy „azt eszi, amit mi”. Kifejezetten a gyermekeknek szánt étel a fentebb említett babacsinta volt, de ez is mindössze az esetek 1,7%-ában fordult elő. Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy a hétköznapokban a szülők a kísértések alkalmával jobban figyelembe veszik a kisgyermekek igényeit, mind az étkezések gyakorisága, mind annak tartalma szempontjából. A készételek fogyasztására ez a fajta gondosság már nem egyértelműen jellemző. A családi ünnepek étkezései is hasonló tendenciákat mutatnak. A válaszok szerint igyekeznek a menüből a gyermekek számára legmegfelelőbb ételeket kiválasztani, de 9% egyértelműen az írta, hogy a gyermek azt az ételt kapja, amit a többiek. 14,9% válaszolt úgy, hogy a családi összejövetelek étkezései alkalmával a gyermekek a húslevesből származó zöldséget, tésztát és húst fogyasztják pépesítve. Csupán a válaszok 7,1%-a szólt úgy, hogy a szülő az ilyen alkalmakra visz magával bébiételt, vagy a vendéglátó gondoskodik a gyermeknek megfelelő ételekről.

A szülők táplálással kapcsolatos tudásának forrásai

A kérdőíveket elemezve az a véleményem alakult ki, hogy bár a szülők nagyobb részének van valamennyi ismerete a kisgyermekek kiegyensúlyozott táplálásá-

ról, mégis a gyakorlatban történő alkalmazással gondok vannak. Éppen ezért jelentős az is, hogy az ilyen irányú tudásukat milyen forrásból szerzik. Az utolsó kérdéssel erre kerestem a választ. A válaszok igazolták azt a kétségemet, hogy a szülők a gyermekeik gondozásával kapcsolatos ismereteket javarészt nem releváns forrásokból szerzik be. A szülők túlnyomó többségben a közösségi médiából tájékozódnak, ami, ismerjük el, nem a leghitelesebb forrás. Azok számára jelenthet ez a forrás bármi előnyt, akik képesek az információk valódiságának és megalapozottságának szűrésére.

A szakembereket jóval kevesebben kérdezik meg. Ennek okát ebben a kutatásban nem tudtam kideríteni. A védőnőkhöz csak minden második, a gyermekorvoshoz minden harmadik szülő fordul a gondozással kapcsolatos kérdéseivel. A kisgyermeknevelők és a bölcsődei élelmezésvezetők elenyésző számban vannak jelen tanácsadói szerepben. Nyilván nem ez a fő szakterületük, és ők jórészt csak a bölcsődébe járó gyermekek szülei számára állnak rendelkezésre. Ezt azonban érdemes lenne erősíteni a fentebb már említett szülőcsoportos beszélgetések vagy egyéni tanácsadási folyamatok keretében.

Megbeszélés

A kisgyermeknevelők döntő része nem rendelkezik a szakmai ajánlásoknak megfelelő információkkal a bölcsődei étkeztetés irányelveivel kapcsolatban.

A kisgyermeknevelők élelmezési szakmai ajánlásokkal kapcsolatos ismereteinek megítéléséhez azokat a kérdéseket vettem figyelembe, amelyekre egyértelmű útmutatással rendelkezünk az illetékes szakma részéről. A hipotézis minősítéséhez átgondolt és értékelt információk a teljes kiőrlésű gabona fogyasztásának, a zöldségek és gyümölcsök napi háromszori fogyasztásának megítélése, a jogi szabályozással való elégedettség mérése, valamint a számukra releváns élelmezési információk körének meghatározása.

A fenti szempontok alapján azt találtam, hogy a kisgyermeknevelők fontosnak tartják a napi háromszori zöldség és gyümölcs beiktatását az étrendbe, de kevésbé tartják fontosnak a teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszereket, holott a jogszabály mindkét élelmiszer előfordulásának szükségességét hangsúlyozza.

A kisgyermeknevelők a jogi szabályozással elégedettek, és úgy gondolják, hogy ez figyelembe veszi a gyermekek igényeit.

A tápanyag-információk ismeretét a válaszadók alig több mint egyharmada tartja fontosnak, ami éles ellentétben áll azzal a követelményrendszerrel, amelyet a jogalkotó támaszt a közétkeztető felé. A kisgyermeknevelők jelentősebbnek ítélik meg az allergéninformációk ismeretét. A szabályozásban ezeknek az információknak hasonlóan nagy jelentőséget tulajdonít a jogalkotó. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos véleményüket befolyásolhatja az is, hogy kialakult értékrendjük van ezzel kapcsolatban, és valamelyest ismerik az egyes élelmiszerek fogyasztásának jótékony hatásait.

A bölcsődei és az otthoni étrend jelentősen eltér egymástól

Ennek a hipotézisnek az értékeléséhez azokat a kérdéseket vizsgáltam meg újra, amelyek arra vonatkoznak, hogy milyen ételeket részesítenek előnyben a gyermekek otthon és a bölcsődében, kiegészítve azzal, hogy mit fogyasztanak a kisgyermek a családi összejövetelek étkezései alkalmával. A kedvelt ételek köre a két étkezési helyszín vonatkozásában mutatott hasonlóságokat, de nagyobb részben inkább eltéréseket. Az alapvető különbség, hogy a kisgyermeknevelők többsége szerint a bölcsődében megvalósul a korcsoportnak megfelelő étkeztetés, míg a szülők több esetben azt nyilatkozták, hogy mind a családi összejövetelek, mind a hétköznapi étkezések alkalmával azt fogyasztják a gyermekek, ami a család többi tagja számára készül. További jelentős különbség, hogy a bölcsődei étkeztetésben a legkedveltebb ételek sorában a főzelék az elsők között szerepelt, míg az otthoni rangsorban csak jóval hátrébb találkoztam vele. Az előfordulása is sokkal gyakoribb a bölcsődében, mint az otthoni étkezésben.

Az a meglátásom, hogy ez a hipotézis igaznak minősíthető, mert habár a szülőknek vannak ismereteik a kiegyensúlyozott táplálkozásról, a gyakorlati alkalmazás nem minden esetben valósul meg. Ezzel szemben a bölcsődében többségében a korosztálynak megfelelő étkeztetés valósul meg.

A kisdetek otthoni táplálásában a szülők nagy része nem veszi figyelembe a korszerű táplálási irányelveket.

A fentebbi hipotézis vizsgálatánál érintőlegesen kitértem erre a kérdésre, és a következőkkel tudom kiegészíteni. A kisgyermek otthoni étrendjében gyakran előfordulnak magas zsír- és cukortartalmú pékáruk, édességek, üdítőitalok. Kevés alkalommal fogyasztanak főzelékféléket, inkább azt eszik, amit a család többi tagja. A húselekek közül a felvágottakat adják legnagyobb arányban, amelyeknek sótartalma magas, így a mindennapi étkezésben nem kívánatosak. A szülők említették, hogy a zöldségek előfordulnak kisgyermekük napi étrendjében, de a rendkívül alacsony számú konkrét megnevezés miatt ezt az információt nem tudom hitelesnek tekinteni. A gabonafélék közül nagyon ritkán választják a teljes kiőrlésű fajtákat, pedig ezeknek jelentős helye van a kisgyermek étrendjében. Ezekre való tekintettel úgy ítélem meg, hogy a hipotézisem igaz. Feltételezésem szerint azonban a szülők több információval rendelkeznek az egészséges táplálásról, mint amennyit a gyakorlatban alkalmaznak. A kutatás eredményei szerint a szülők túlnyomó része a közösségi médiából szerzi a gyermekek táplálásával kapcsolatos tudását. Következő szinten a barátok és idősebb családtagok állnak, míg a szakemberektől származó információk csak kis mértékben vannak jelen. Legkevésbé kompetensnek a kisgyermeknevelőket és az ételmezésvezetőket tartják, amire abból következtetek, hogy a legkevésbé ezekből a szakmai forrásokból tájékozódnak. Ez számomra aggodalomra ad okot.

Összegzés

A kutatás során több anomáliára is fény derült, amelyek azt a gondolatot ébresztették bennem, hogy a kisgyermeknevelők táplálkozástudományi szakirányú továbbképzése, valamint a szülőedukáció-szemlélet szakmaspecifikus alkalmazása napjainkban nélkülözhetetlenné vált.

Bizonyos nevelési babonák és szokások megfelelő belső motiváció kialakításával megváltoztathatók. A szülői ismeretek pontosítása és látókörük szélesítése a bölcsőde irányából a szülőedukáció-szemlélet alkalmazásával történhet meg. Ennek eszközeként az egyéni tanácsadási folyamat és a szülőcsoportos beszélgetés is alkalmazható. Előbbi az egyéni problémák feltárására és a megoldás közös erővel történő felkutatására szolgál, míg a másik esetben az eszmecsere, a csoportmunkában rejlő potenciál kiaknázása jelentheti az eredményes ismeretbővítés kulcsát.

Irodalomjegyzék

- 15/1998. (IV.30.) NM RENDELET A személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működési feltételeiről. Magyar Közlöny 1998. évi 36. szám p.2880–2925
- 37/2014. (IV.30.) EMMI RENDELET a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. Magyar Közlöny 2014. évi 61. szám
- ANDREK A. (2019): A szülő-magzat kötődést befolyásoló tényezők vizsgálata párkapcsolati és intergenerációs kapcsolati jellemzők figyelembevételével – PhD-disszertáció. ELTE PPK Pszichológia Doktori Iskola, Budapest.
- ARATÓ ANDRÁS – VÁRKONYI ÁGNES (2004): Az egészséges csecsemő táplálása. Gyermekgyógyászati útmutató. Medition Kiadó, Budapest.
- AZ EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM SZAKMAI PROTOKOLLJA AZ EGÉSZSÉGES CSECSEMŐ TÁPLÁLÁSÁRÓL. Egészségügyi Közlöny LIX. évfolyam 21. szám p.3043–3070
- BABBIE E. (1999): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Budapest.
- BALOGH LÁSZLÓNÉ, BARBAINÉ BÉRCI KLÁRA, KOVÁCSNÉ BÁRÁNY ILDIKÓ, NYITRAI ÁGNES, RÓZSA JUDIT, TOLNAYNÉ FALUSI MÁRIA, VOKONY ÉVA (2012): A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai Módszertani Levél. Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal, Budapest.
- BIRÓ GÉZA – BIRÓ GYÖRGY (2000): Élelmiszer-biztonság, Táplálkozás-egészségügy. Agroinform Kiadó, Budapest.
- COLE, M. – COLE, S.R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.
- CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZATI SZAKMAI KOLLÉGIUM (2011): Az 1 és 3 éves kor közötti kisgyermekek táplálásáról. Egészségügyi Közlöny 2011. évi 18. szám, 2731–2735.
- FALK, JUDIT – VINCZE, MÁRIA (1995): Az étkezés és az ún. szobatisztaság. Pikler-Lóczy Társaság a Kisgyermekéért, Budapest.
- FIDY, JUDIT – MAKARA, GÁBOR (2005): Biostatisztika. InforMed 2002 Kft., Budapest.

- HIDVÉGI EDIT (2002): Egyes laboratóriumi paraméterek jelentősége a tehéntej-fehérje érzékenység prognózisának megítélésében. Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapest.
- KOVÁCS, MARCELL, BRANYICZKINÉ GÉCZY, GABRIELLA URBÁN, FERENC (2018): Központi Statisztikai Hivatal Demográfiai Évkönyv 2017. Xerox Magyarország Kft., Budapest.
- Lengyelne Molnár Tünde (2013): Kutatástervezés. Médiainformatikai Kiadványok, Eger.
- MAJOROS MÁRIA, LAJTAI ZSOLTNÉ KOLLÁR MÓNICA, DARVAY SAROLTA (2012): Az egészséges csecsemő és kisgyermek fejlődése és gondozása. Líceum Kiadó, Eger.
- NAPKÖZBENI ELLÁTÁS – BÖLCSŐDE (2011) „Szociális és gyermekvédelmi szabályozó rendszer kidolgozása” pillér Napközbeni ellátás-bölcsőde Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest. TÁMOP 5.4.1.-08/1-2009-0002 projekt
- ZERÉNYI KÁROLY (2016): A Likert-skála adta lehetőségek és korlátok. In: Opus et Educatio 3. évfolyam 4. szám. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest. pp 470–478.