

A családi tradíció szerepe a kisdetek és kisgyermekek táplálkozásában

The role of family tradition in the nutrition of toddlers

Szerzők: Karácsony Ilona^a, Kölkedi Petra Vivien^b, Pakai Annamária^a

a: PTE ETK Ápolástudományi, Alapozó Egészségtudományi és Védőnői Intézet Védőnői és Prevenációs Tanszék, b: Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény Bokréta Bölcsőde

Beküldve: 2018. 06. 11.

doi: 10.24365/ef.v59i4.327

Bevezetés, célkitűzés: Az anya nevelési stílusa, iskolai végzettsége meghatározó lehet gyermeke táplálkozási szokásainak kialakításában, felmérésünk célja volt ezen tényezők hatásának vizsgálata a gyermekek táplálási szokásának kialakítására. Kutattuk, hogy a média hatással bír-e az új, egészséges élelmiszerek vásárlására.

Anyag és módszer: A kvantitatív, keresztmetszeti kutatásunkba nem véletlenszerű, kényelmi mintavétellel Szombathelyen és Táplánszentkereszten olyan családok kerültek beválasztásra, akik 2-6 éves korú gyermeket neveltek. Az adatgyűjtéshez saját szerkesztésű kérdőívet alkalmaztunk. 100 kérdőív volt értékelhető. Az adatfeldolgozás SPSS Statisztikai Szoftver és Microsoft Office Excel 2007 segítségével történt. Leíró statisztika mellett, két változó összefüggéseinek megállapítására χ^2 próbát használtunk ($p < 0,05$).

Eredmények: A családokban a gyermekek táplálkozása változatos étrendet követve valósult meg, de szüksége lenne minden gyermeknek mindennap zöldség- gyümölcsfélákra, tejtermékekre. A magasabb iskolai végzettségű anyukák jobban odafigyeltek gyermekeik táplálkozására, de nem mutatkozott befolyásoló tényezőnek az anya iskolai végzettsége, táplálási stílusa ($p > 0,05$). A családi étkezésben újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek megválasztásánál a családok nagy része a barátok, családtagok véleményére hagyatkozott, azonban meghatározó szerepet játszott a média is a vásárlási szokásokban. A megkérdezettek gyermekeinek többsége normál BMI-vel rendelkezett, a gyerekek ¼-e túlsúllyal küzdött. Azonban az anya táplálási stílusa nem mutatott összefüggést a gyermekek súlyának alakulásával ($p > 0,05$).

Következtetés: A kutatás összegzéseként azt a konklúziót vonhatjuk le, hogy az anyák többsége törekszik a változatos táplálkozás kialakítására. A média szerepe is befolyásoló hatású annak ellenére, hogy legtöbbször a tradíciókat tisztelik.

Kulcsszavak: családi hagyományok; táplálás; táplálási stílus

Introduction and objective: The parenting style and the education level of mothers may determine how eating habits of children are formed. The aim of our study was to explore how these factors influence the development of child nutrition habits. We explored whether the media has an influential impact on the habits as regards buying healthy food.

Materials and methods: We performed quantitative, cross-sectional research by convenience sampling in Szombathely and in Táplánszentkereszt. Our target group was parents with 2-6 year-old children. A self-compiled questionnaire was used for the collection of data. 100 questionnaires could be evaluated. Data processing took place with the help of SPSS Statistical Software and Microsoft Office Excel 2007. Descriptive statistics were used, furthermore the χ^2 test ($p < 0,05$), was applied to determine the relationship between variables.

Results: Children's diet in families were varied, but it would be necessary for every child to eat fruits and vegetables as well as dairy products every day. Mothers with higher education level better cared for the nutrition of their children, however, there cannot be found any connection between the feeding style and the mother's level of education ($p>0,05$). When choosing healthy foods for family meals, most of the families relied on the opinions of friends and family members, but the media also played a decisive role in shopping habits.

Most of the surveyed children had adequate BMI, but even so, a quarter of them struggled with overweight. However, the feeding style of the mother was not related to the development of children's nutritional status ($p>0,05$).

Conclusion: As a summary of the research, we conclude that the majority of mothers strive to develop a varied nutrition. The media has also influencing effects, despite the fact that most people revere the traditions.

Keywords: family tradition; nutrition; feeding style

"E földi vándorúton ama bizonyos hamuba sült pogácsa a család. Jó szava, szelleme, védőszentje a mesebeli hősnek. Aki nélküle indul, nagyobb veszedelmek közé kerül, sebezhetőbb minden tekintetben.

Némelykor épp legutolsó menedék...

A család az, ahol zúzmarás időkben titkon ünnepelhető a titok:

Az egyyüvé tartozás tudata. "

(Sütő András: A megtartó család dicsérete)

1. BEVEZETÉS: AKTUALITÁSOK A KISDEDEK, KISGYERMEKEK TÁPLÁLÁSA TERÉN

A család minták, szokások átadásának az elsődleges területe, gasztronómiai, táplálkozási értékek őrzője, áthagyományozója generációkon keresztül. Ez védőfaktor is lehet, ha a tradíciók tudással párosulnak, ha a szülők megfelelő ismeretekkel rendelkeznek és képesek a megújulásra.

Az egészséges táplálkozási attitűdök, szokások kialakítása fontos primer prevenció feladat, melyet már a családban, a családtervezésnél kell elkezdni, a táplálkozási egészségmagatartásra vonatkozóan a korai életszakaszban szerzett ismeretek, készségek életre meghatározóak lehetnek. Jósvai és mtsa az először gyermeket vállaló szülők szülői szerepre való felkészültségének vizsgálata során azt tapasztalta, hogy az édesanyák 3%-ának, az édesapák 4%-ának volt egyéb kategóriába tartozó szenvedélybetegsége, melyek közt az internetfüggőség mellett a táplálkozási zavar is megjelent.¹

Több kutatás is bizonyította, hogy a kisgyermek étrendje a felnőttekéhez hasonlít, elmarad az egészségestől, sokszor ugyanazt fogyasztották, mint szüleik és megjelentek a kényelmi termékek is a mindennapi étkezésben.^{2,3} A bölcsődei szakemberek is azt tapasztalták, hogy a szülők azt gondolják, gyermekük kis felnőtt étkezés szempontjából.⁴ Bíró és munkatársai 1-3 éves gyermekek háromnapos táplálkozási feljegyzés típusú kérdőívvel végzett komplex táplálkozási vizsgálata alapján (1-2 évesek $n=92$, 2-3 évesek $n=102$) a napi energiabevitel az 1-2 éveseknél kevesebb és a 2-3 évesek körében valamivel magasabb volt az ajánlottnál. Az omega-3 és az omega-6 telítetlen zsírsavak fogyasztásának aránya mindkettő korcsoportnál magasabb volt a javasoltnál. A szénhidrátból származó energiabevitel megfelelt, de a fehérjebevitel átlaga a gyerekek 30%-ánál a határérték felett volt.² A kisgyermek túl sok üres kalóriát, zsírt, finomított szénhidrátot és sót fogyasztanak, ami hosszútávon elhízáshoz és számtalan betegség kialakulásához vezethet, főként, ha mindez mozgásszegény életmóddal is társul.⁵ Arató 1-3 éves gyermekek ($n=211$) táplálkozási szokásainak felmérése alapján kiugró értéket mutatott a hozzáadott cukor alkalmazása. A koleszterin fogyasztás mértéke is meghaladta a gyerekek felénél az ajánlottat. De a vasfogyasztás a gyerekek egyharmadánál 70%-kal volt a szükségesnél kevesebb.³ Nemcsak az étrend minőségi összetevőire érdemes odafigyelni, hanem az étkezési ritmusra is. Beke és mtsai 3-6 évesek gyermekek vizsgálatában azt tapasztalta, hogy a gyerekek több mint ötöde nem reggelizik.⁵ A bölcsődevezetők szerint ez

még kedvezőtlenebb képet mutat, szerintük a gyermekek 39%-a, a gondozónők szerint a 45,5%-uk reggelizik csak otthon.⁴

Szeged 20 óvodájában végzett kutatás eredményei alapján az édesanyák iskolai végzettsége összefügg az egészségügyi és életmódbeli ismereteikkel, amelyek nagyban befolyásolják az óvodás korú gyermekek táplálkozási szokásait. Az alacsonyabb iskolai végzettségű szülők a gyerekek egészségére kedvezőtlenebb táplálkozási szokásokat részesítettek előnyben, míg a magasabb végzettséggel rendelkezők tudatosabban figyeltek az egészséges táplálkozásra.⁶ A kisgyermeket könnyű megtanítani az egészséges életmódra, de ehhez a szülők, főleg az édesanya példamutatása szükségeltetik. A családi minta mellett fontos szerepe van a bölcsődei, óvodai, iskolai nevelésnek is az egészséges életmód kialakulásában.⁷ Ennek megfelelően Maharos és mtsai 2012-ben végzett országos kutatása a bölcsődei közétkeztetést vette górcső alá. A bölcsődék majdnem fele naponta háromszor, míg az egyharmaduk kétszer adott friss zöldséget és gyümölcsöt a gyermekeknek. A leggyakrabban felkínált kenyérfélék: félbarna, fehér, rozs- és magvas kenyér. A felmérésben szereplő bölcsődék 86,9%-ában kaptak csapvizet a gyermekek folyadékpótlásra. A bölcsődék 52,5%-ban adtak cukros teát a gyermekeknek. Egészséges életmóddal kapcsolatos programokat a megkérdezett bölcsődék 44,3%-a rendez évente a szülők számára.⁴

Már kisgyermekkorban egyre gyakoribbak a táplálkozási problémák, az elhízás és a túlsúly. Világszerte körülbelül 17,6 millió 5 évesnél fiatalabb, túlsúlyos gyermek él.³ Magyarországon 1998-ban az elhízás 5 éves korban 21,96%, 11 éves korban 62,47% volt, 2000-ben pedig 27,9%-ra, illetve 71,65%-ra emelkedett.⁸ Az elhízásnak sok oka lehet, többek közt, a szülők helytelen példája, a média hatása, a rossz nevelési stílus, vagy éppen a család pekuniáris (*anyag*i) körülményei.

2. MÓDSZERTAN. TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA KISGYERMEKKORBAN

A kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálatunk célja volt, hogy feltárjuk a családok étkezési szokásait, az anyák táplálási stílusát s ezen utóbbi tényező hatását a gyermekek tápláltsági állapotára. Felmértük a családok étkezésébe újonnan bevezetett,

egészséges élelmiszerek vásárlását, az azt befolyásoló humán faktorok és a média szerepét.

A minta kiválasztása nem véletlenszerű, kényelmi mintavétellel történt olyan szülők bevonásával, akik 2–6 éves gyermeket neveltek és gyermekeik nappali ellátása bölcsődében vagy óvodában valósult meg.^{9,10} Kizárási kritériumként került megfogalmazásra a családban előforduló ételallergia, ételintolerancia. A kérdőívek Szombathelyen a Meseház Bölcsődében és az Aréna Óvodában, valamint Táplánszentkereszten a Hétkastély Kertje Művészeti Óvoda és Bölcsődében kerültek kisorsztásra. Vizsgálatunk során 200 kérdőívből 130 érkezett vissza, melyből 100 db volt értékelhető. A fel nem használt kérdőívek közül 2-t kitöltetlenül, 15-öt hiányos kitöltéssel, 13-at rosszul kitöltve hoztak vissza a szülők. Az adatgyűjtéshez saját szerkesztésű kérdőívet használtunk, az anyák táplálási stílusát a gyermek táplálási kérdőív (CFQ: Child Feeding Questionnaire) kategorizálása alapján vizsgáltuk.¹¹ Az adatfeldolgozás SPSS Statisztikai Szoftver és Microsoft Office Excel 2007 segítségével történt. A leíró statisztika mellett két változó összefüggéseinek megállapítására χ^2 próbát ($p < 0,05$) használtunk.

3. EREDMÉNYEK

3.1. Élelmiszerek fogyasztási gyakorisága a családokban

A válaszadók közül 92 nő, 8 férfi, átlagéletkoruk 34,88 év, a családok fele 2 gyermekes, az egy főre jutó jövedelem 51-90 ezer forint. Az édesanyák átlag BMI értéke testmagasság és testtömeg önbevallása alapján 23,06. Az édesanyák 24%-a tartozott túlsúlyos vagy elhízott kategóriába, az édesapák közel fele túlsúlyos vagy elhízott tápláltsági állapotú volt, az átlag BMI érték körükben 26,04. Iskolai végzettség tekintetében a legtöbben az anyák közül főiskolát vagy felsőfokú alapképzést, az apák közül szakiskolát, szakközépiskolát végeztek. A gyermekek átlagéletkora 5,9 év volt.

A szülők válaszain keresztül vizsgáltuk a családokban a leggyakoribb élelmiszertípusok fogyasztási gyakoriságát a kisgyermekek körében. A megkérdezett szülők gyermekeinek 49%-a minden nap, 24%-a kétnaponta, 23%-a háromnaponta, 4%-a kétszer egy héten fogyasztott valamilyen zöldség-

félét párolva, főzelékként vagy rakott ételként. A minta majdnem 50%-ának csak kétnaponta vagy háromnaponta szerepelt főtt zöldségféle az étrendjében. A gyümölcsfogyasztásnál valamivel jobb az arány, itt 67% naponta, 21% kétnaponta, 7% háromszor egy héten, 4% kétszer egy héten, 1% egy héten egyszer evett gyümölcsfélét. A kisgyermek 80%-a naponta, 13%-a kétnaponta, 6%-a naponta és 1%-a hetente egyszer fogyasztott valamilyen tejtermékfélét. Azon édesanyák, akik nem minden nap adtak gyermeküknek tejterméket, nagyobb gyakorisággal az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezők körébe tartoztak (29,4%), szemben a középfokú (17,1%) és felsőfokú végzettséggel (17,1%) bírtoklókkal, de a vizsgált változók (az anyai iskolai végzettség és a gyermekek tejfogyasztási gyakorisága) közötti kapcsolat χ^2 próbával nem nyert bizonyítást ($p=0,501$). A család jövedelmi helyzete sem volt befolyásoló tényező a gyermekek tejfogyasztásának gyakoriságára ($p=0,828$).

Mint látható a kisgyermek 2/3-a (67%-a) gyümölcsfélét főzve, nyersen, 49%-a zöldségfélét főzve, párolva mindennap fogyasztott. Legnagyobb mértékben, a családok több mint háromnegyedénél jelent meg tejtermék mindennap a kisgyermek asztalán.

Ábrahám és mtsai kutatásában, valamint Péntes kutatásában a naponkénti gyümölcsfogyasztás kedvezőbb képet mutatott, szemben a főtt zöldségek bevitele 15%-kal kevesebbet.^{6,8} Ezek a számadatok elgondolkodtatóak, felhívják a figyelmet a vizsgált élelmiszerek naponkénti illetve naponként többszöri fogyasztásának előtérbe helyezésére. Kimondottan a zöldségfélék prioritását szükséges növelni mind nyers, mind főzött, valamint rakott formában.

Arra a kérdésünkre, hogy milyen húst fogyasztanak a leggyakrabban a családok, azt a választ kaptuk, hogy a családok több mint fele a baromfiféléket (68%), a sertéshúst viszont csak 32%-uk részesítette előnyben. Senki sem jelölte be válaszként a marhahúst, a vadhúst vagy a halat. A gyermekek étkeztesítésében nem jelenik meg a halfogyasztás, így a későbbi életkorban sem válhat majd igénnyé ezen termék beépülése a mindennapi étrendbe. Legtöbb esetben ünnepnapokon fogyasztanak csak a családok hal felhasználásával készült ételleket, melyre utal Beke és mtsai publikációja is, ezzel szemben kedvezőbb adatokat kapott Czinner kutatása: a vizsgált családok egynegyedének került

az asztalára havonta valamilyen halból készült étel.^{5,12}

Pékáruként 42% fehérkenyeret vagy félbarna kenyeret, 9% rozsláng kenyeret, 7% magvas kenyeret, 13% teljes kiőrlésű pékárut, 29% péksüteményeket (zsemle, kifli, cipó, percc, kalács, briós, bukta, kuglóf, pogácsa, kakaós csiga, túrós táska, lekváros táska stb.) vásárolt a legszívesebben. Jelentős azon családok száma, akik péksüteményt és túl kevés azoké, akik teljes kiőrlésű pékárut fogyasztottak a mindennapi étkezés során. A pékárufogyasztást az édesanyák iskolai végzettségével összevetve a következő eredményeket kaptuk: az alacsonyabb végzettségűek 100%-ban fehérkenyeret vagy félbarna kenyeret, a középfokú képesítéssel rendelkezők 44%-a fehérkenyeret, félbarna kenyeret, 9-9%-a rozsláng kenyeret illetve teljes kiőrlésűt, 5%-a magvasat és 33%-a péksüteményeket biztosított a család részére, a felsőfokú képzettséggel rendelkezők 37%-a fehér vagy félbarna kenyeret, 9-9%-a rozsláng kenyeret illetve magvasat, 17%-a teljes kiőrlésűt, 28% péksüteményeket. A főzés során használt zsiradék túlnyomó többségben, 67%-ban növényi zsír, 1%-ban baromfi zsír, 24%-ban sertészsír, 4-4%-ban vaj és margarin, a családok nagy része e tekintetben törekszik az egészségesebb étel készítésére, fogyasztására.

A kisgyermek étrendjében a kutatásunk által felmért élelmiszerek előfordulási gyakorisága és az édesanyák iskolai végzettsége közötti kapcsolatot χ^2 próbával vizsgáltuk. A gyermekek gyümölcs- ($p=0,338$) zöldség- ($p=0,316$), tejtermékfogyasztása ($p=0,501$) és az anyák iskolai végzettsége között nem találtunk összefüggést, sem azzal, milyen húsfélét ($p=0,538$), pékárut ($p=0,369$) fogyasztanak leggyakrabban. Továbbá, nem kaptunk összefüggést a pékárufogyasztás mértékével ($p=0,793$), valamint, a főzés során felhasznált zsiradék fajtájával sem ($p=0,897$). A saját kutatási eredményeink 100 értékelhető szülői kérdőív válaszain alapultak, ezért mindenképpen szükséges mind a hazai mind a nemzetközi kutatási eredményekkel történő összehasonlítás. Péntes és mtsai hasonló életkorú gyermekek szüleinek megkérdezése során ($n=528$) szintén azt tapasztalták, hogy a kisgyermek étrendjében a zöldség- és a gyümölcsfogyasztás megjelenési gyakorisága nem mutat kapcsolatot az édesanyák iskolai végzettségével, ellenben a tejfogyasztás gyakorisága esetében már meghatározó volt az anya képzettségi szintje.⁶ Fernandez és

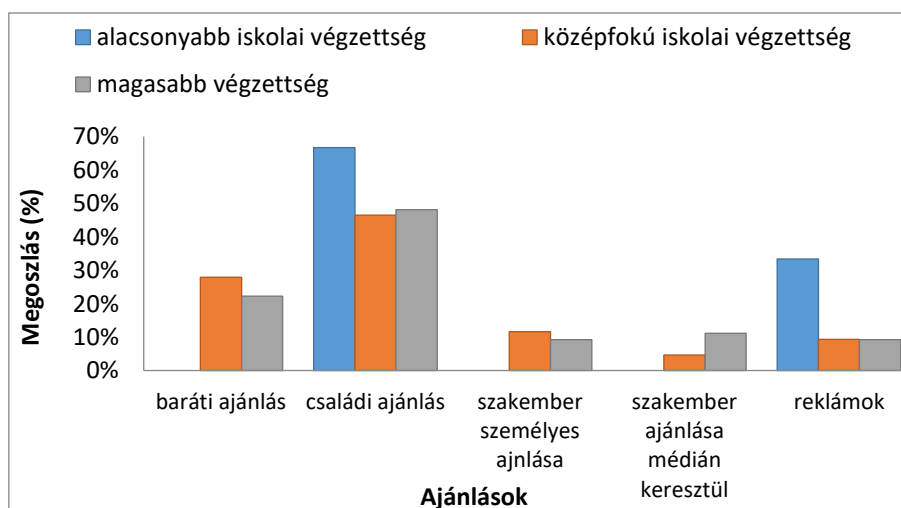
mtsai Európa nyolc országában 2 és 9 éves gyermekek szüleinek kérdőíves vizsgálatának eredménye alapján (n=14426) viszont az anya képzettségi szintje befolyásoló tényező a gyermekek zöldség- és gyümölcsfogyasztásának gyakorisága tekintetében, az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező édesanyák gyermekeinél mind a zöldség mind a gyümölcsfogyasztás kisebb mértékű volt.¹³ Jövőbeni kutatási cél lehet nagyobb elemszám bevonásával az édesanyák iskolai végzettsége és a gyermekek ételmiszerfogyasztási szokásai közti kapcsolat vizsgálata.

3.2. A családi étkezésben újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek vásárlásában szerepet játszó tényezők

Fernandez és mtsai vizsgálati eredménye alapján meghatározó az édesanyák iskolai végzettsége a család asztalára kerülő új, az egészséget preferáló élelmiszerek választásában is.¹³ Kutatásunkban mi is tanulmányoztuk a családok étkezésében újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek vásárlását befolyásoló tényezőket (család, barátok, szakember ajánlása, média) az anyák iskolai végzettségének függvényében. Az általános iskolai végzettséggel rendelkező édesanyák 33,3%-ban a reklámokat, 66,7%-ban a családi ajánlást preferálták elsősorban. A szakiskolai képzettséggel bírók között a média befolyásoló szerepe nem jelent meg, míg a megkérdezettek 21,4%-a szakember személyes ajánlása, 42,9%-a családi, 35,7%-a baráti támogatás alapján választott új, az egészségre kedvező élelmiszert a

család asztalára. A (gimnáziumi, szakközépiskolai) érettségivel rendelkezők 13,8%-a a reklámokat, 6,9%-6,9%-a a szakorvos médián keresztül vagy személyes ajánlását, 48,3%-a a családi, 24,1%-a a baráti ajánlást helyezte előtérbe. A felsőfokú szakképzettek 7,7%-7,7%-a reklámokat, valamint a szakemberek médián keresztül javaslatát részesítette előnyben, 15,4%-15,4%-a a szakorvos személyes, valamint a barátok véleményét, 53,8%-a a családi támogatást tartotta mérvadónak. A főiskolát végzetteknek a 11,1%-11,1%-a a reklámokat, illetve a szakorvos médián keresztül közvetített véleményét vette alapul, 5,6%-a a szakember személyes ajánlását, 47,2%-a családi, 25%-a a baráti ajánlást fogadta meg. Az egyetemi végzettségűek 10%-10%-ban a reklámokat, illetve a szakorvos személyes, 8%-ban a szakorvos médián keresztül, 48%-ban a család, 24%-ban a barátok ajánlását tartotta irányadónak. Az eredmények alapján az a következtetés vonható le, hogy a szülők elsősorban a családjuk véleményére alapoznak, majd ezt követően a barátok tapasztalatai segítik a családi étrendben bevezetett új élelmiszerek megválasztását. A családi ajánlás, a tradíciók követése elsődleges volt a megkérdezett családok számára egy újabb, egészséges élelmiszer, termék megvásárlása során, iskolai végzettségtől függetlenül. A családi étkezésben újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek vásárlását befolyásoló tényezőket (humán faktorok, média) az iskolai végzettséggel összevetve, a vizsgált változók között nem volt kapcsolat (p =0,765). [1. ábra]

1. ábra: A családi étkezésben újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek vásárlását segítő tényezők az anya iskolai végzettségének tükrében (N=100)



Forrás: saját szerkesztés

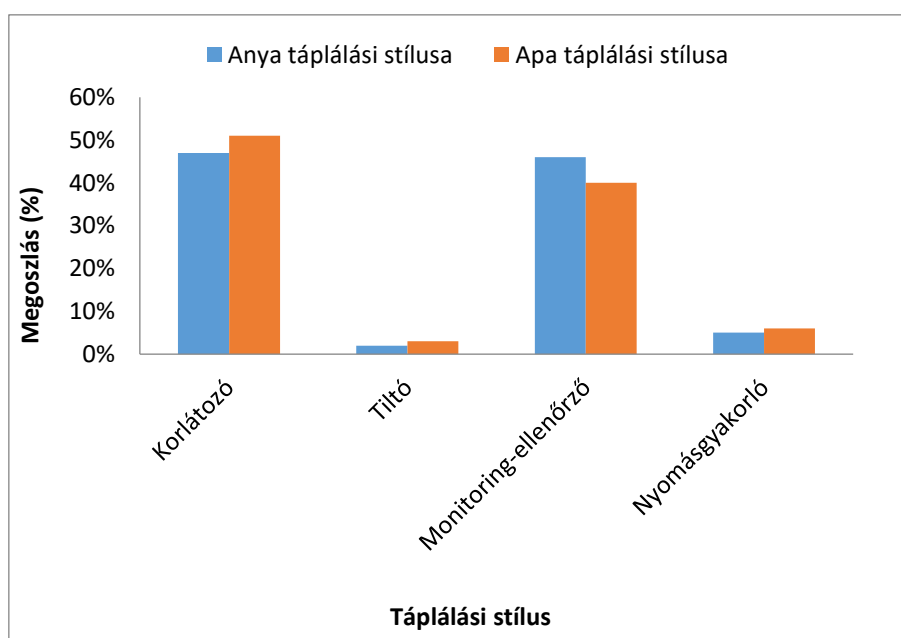
3.3. A szülők táplálási stílusa

A szülők táplálási stílusa nagyon fontos a gyermekek táplálkozási szokásainak kialakulása során. Hiszen a nem megfelelő példa, táplálási stílus a gyermekekben nem megfelelő táplálkozási egészségmagatartást, attitűdöket, szokásokat alakíthat ki. Ezen kívül az is nagyon fontos, hogy mindkét szülő ugyanazon táplálási stílust alkalmazza, az eltérő nevelés segítheti az elhízás, vagy épp az alultápláltság kialakulását.

A táplálási stílusokat a gyermek táplálási kérdőív (CFQ: Child Feeding Questionnaire) kategorizálása alapján vizsgáltuk, mellyel Rodgers és mtsai

2013-ban publikált tanulmányában találkoztunk.¹¹ A Melbourne-ben készült kutatás során 4 fő anyai táplálási magatartást tudtak megállapítani az alsókálák alapján: monitoring-ellenőrző, tiltó, korlátozó és nyomásgyakorló. Kutatásunk válaszai alapján az anyák 47%-a korlátozó, 2%-a tiltó, 46%-a monitoring-ellenőrző táplálási stílust alkalmazott, 5%-a nyomásgyakorlást folytatott. Az apák 51%-a korlátozó, 3%-a tiltó, 40%-a monitoring-ellenőrző, 6%-a pedig nyomásgyakorló táplálási stílust alkalmazott. [2. ábra] Számításaink alapján a szülők 84%-ánál megegyezett, 16%-ánál viszont különböző az anya és az apa táplálási stílusa.

2. ábra: Édesanyák és édesapák táplálási stílusának megoszlása ($N_{anya}=100$; $N_{apa}=100$)



Forrás: saját szerkesztés

A táplálási stílust összevetettük az anyák iskolai végzettségével, az alacsonyabb iskolai végzettségűek (67%) és az egyetemet, felsőfokú mesterképzést végzettek (80%) a korlátozó stílust gyakorolták a mindennapok során míg, akik felsőfokú szakképzésben (54%) vagy főiskolai, felsőfokú alapképzésben (67%) vettek részt, azok inkább a monitoring-ellenőrző stílust alkalmazták, de nem volt kapcsolat a kutatott változók között ($p=0,098$).

Összefüggésvizsgálatunk az anya táplálási stílusának hatását a gyermeke tápláltsági állapotára is kutatta. Felmérésünk anonim kérdőíves adatfelvétellel történt, ezért szülői önbevallás alapján állapítottuk meg a gyermekek tápláltsági állapotát (3 éves korig

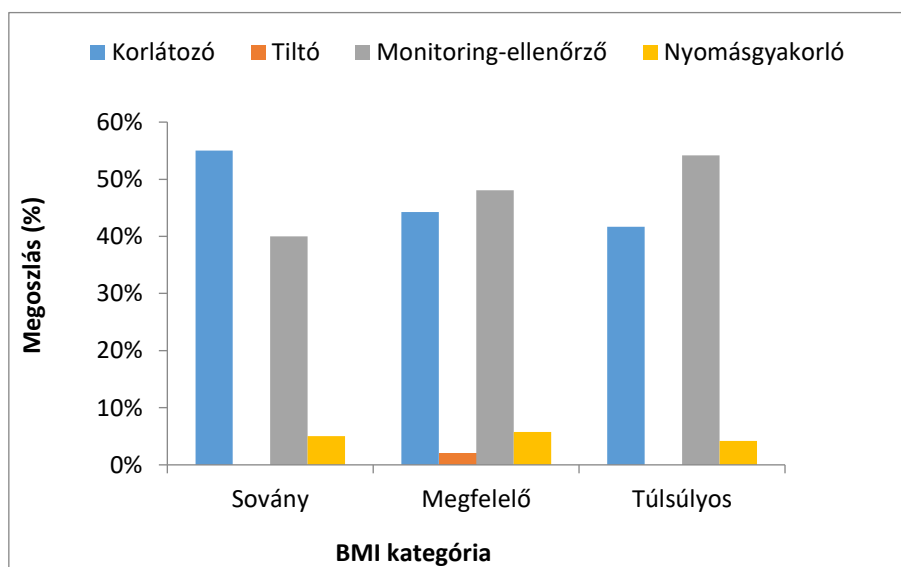
testhosszúságra vonatkoztatott testtömeg percentilis, 3 év felett BMI percentilis érték). A gyermekek tápláltsági állapotának vizsgálata a következő eredményeket mutatta: a gyermekek 54%-a megfelelő, 21%-a sovány, 25%-a túlsúlyos kategóriába tartozott. A táplálkozási szokásokon kívül egyéb, a tápláltsági állapotot befolyásoló életmódbeli tényezők felmérésére nem terjedt ki kutatásunk.

A sovány gyermekek közül 55%-nak korlátozó, 40%-nak monitoring-ellenőrző, 5%-nak nyomásgyakorló táplálási stílust alkalmazott az édesanyja (apák esetében korlátozó 52,9%-ban, tiltó 6,7%-ban, monitoring-ellenőrző 28,6%-ban,

nyomásgyakorló 11,8%-ban). A megfelelő tápláltsági állapotú kisgyermeknél 44%-ban korlátozó, 2%-ban tiltó, 48%-ban monitoring-ellenőrző, 6%-ban nyomásgyakorló stílust használtak az édesanyák a mindennapok során (apák esetében korlátozó 55,1%-ban, tiltó 2%-ban, monitoring-ellenőrző 38,8%-ban, nyomásgyakorló 4,1%-ban). A túlsúlyos gyermekek 42%-ban korlátozó, 54%-ban ellenőrző, 4%-ban nyomásgyakorló stílusú nevelésben részesültek az édesanya részéről. [3. ábra] (Apák esetében korlátozó 38,9%-ban, tiltó 5,5%-ban, monitoring-ellenőrző 50%-ban, nyomásgyakorló 5,6%-ban). Vizsgálva az anyai és az apai nevelési stílusok egyezőségét, 43%-ban korlátozó, 37%-ban ellenőrző-monitoring, 3%-ban nyomásgyakorló nevelés volt tapasztalható. eltérő nevelési attitűd 17%-ban volt kimutatható. Ha mindkét szülő nevelési stílusa azonosságot mutatott, akkor sovány gyermekeknel 41,2%-ban korlátozó, 52,9%-ban monitoring-ellenőrző, 5,9%-ban nyomásgyakorló

nevelési attitűd volt. Ezek a számarányok megfelelő tápláltsági állapotú gyermeknél a következőképpen alakultak: 42,9%, 55,1% és 2%, valamint túlsúlyos gyermekek esetében 38,9%-ban korlátozó, 61,1%-ban ellenőrző nevelési stílus volt a jellemző. Az eredmények alapján látható, hogy az egyes tápláltsági kategóriákban (sovány, megfelelő, túlsúlyos) az anyai és az apa nevelési stílusokat külön-külön, illetve az egyezőséget mutató nevelési attitűdöket vizsgálva közel azonos arányú válaszadás történt. Abban az esetben amikor az anya és az apa nevelési stílusa eltért, közel azonos arányban volt igazolható a sovány (17,7%), megfelelő (20,3%) és túlsúlyos (16,8%) tápláltsági állapottal rendelkező gyermekek száma. Jane E Gregory és mtsai az iskola előtt álló gyerekek étkezési szokásait és BMI-ét vizsgáló kutatásában sem találtak kapcsolatot az anya táplálási gyakorlata és a gyermek tápláltsági állapotának alakulása között.¹⁴

3. ábra: Gyermek BMI alakulása az anyák táplálási stílusának tükrében (N=100)



Forrás: saját szerkesztés

4. ÖSSZEGZÉS – KÖVETKEZTETÉSEK

A megkérdezett családok kisgyermekének átlagosan a fele zöldséget, 2/3-a gyümölcsöt, 4/5-e tejterméket mindennap fogyasztott. A legújabb ajánlások (Okostányér) szerint a napi kétszeri zöldség-gyümölcs és napi tejtermékfogyasztás javasolt minden kisgyermek számára.¹⁵ Ez felveti a minőségi éhezés előfordulását is. Húsféléknél a baromfifélék,

pékárúnál a fehér és a félbarna kenyér volt dominánsabb az étrendben. A családok többnyire növényi zsírt használtak a főzés során. A vizsgálatunk szerint a családi étkezésbe újonnan bevezetett egészséges élelmiszerek megvásárlásánál a család és a barátok ajánlása a mérvadó, tehát a tradíció fontosabbnak mutatkozik, mint a média, vagy a szakember szerepe, igaz ez utóbbi is megjelent, csak kismértékben. Az anyák 93%-a, az apák 91%-a

korlátozó vagy monitoring táplálási stílust alkalmazott a mindennapok során, mely nem állt összefüggésben a gyermekek tápláltsági állapotával ($p=0,88$). Az anya táplálási stílusa és iskolai végzettsége között nem volt kimutatható kapcsolat ($p=0,098$). A kutatás összegzéseként azt a konklúziót vonhatjuk le, hogy a szülők többsége törekszik a változatos étrend kialakítására, de az eredmények alapján javasolt a zöldség- és gyümölcsfélék naponta többszöri fogyasztása többféle ételkészítési eljárással, valamint a naponkénti tejfogyasztás is minden családban, minden gyermek számára. Az előbb említett élelmiszerek nélkülözhetetlenek a gyermekek táplálkozásra irányuló egészségre nevelésében.¹⁶ A média szerepe is jelentősen befolyásoló hatással bír a táplálkozási minta formálásában, melyet Molnár és mtsai is megerősítenek annak ellenére, hogy legtöbbször a tradíciókat követik.¹⁷ A gyerekek több mint fele (54%) a normál, egynegyede a túlsúlyos és egyötöde a sovány tápláltsági állapot kategóriájába tartozott, melyre nem volt hatással a szülők táplálási stílusa ($p>0,05$). Jelen eredmények alapján a gyerekek többsége normál tápláltsági csoportba volt besorolható, de a jövőben az egyharmaduknál viszont az életkor előrehaladtával várhatóan – a hivatalos statisztikai adatok tükrében – ez kedvezőtlen irányba mozdul el. A pozitív családi környezet érték közvetítő szerepe a táplálkozáson kívül több területen, már a gyermekvállalástól kezdve jelentős minta.¹⁸ Ugyanakkor a kutatásból is alátámasztani látszik, hogy a szakmai ajánlásokat figyelembe vevő hatékony kommunikációval növelni szükséges a szakemberek által közvetített ismeretek és szemlélet arányát.¹⁹ A tradíciók ápolása mellett szükség van a korszerű szemlélet beépítésére is a családok

táplálkozási szokásaiba – mind a gyermekek, mind a szülők tekintetében (túlsúlyos apák esetében).

5. ZÁRÓGONDOLATOK

Kutatásunk alátámasztotta gyermekeink táplálkozása terén, hogy „E földi vándorúton ama bizonyos hamuba sült pogácsa a család.” A szülők iskolai végzettségétől függetlenül jórészt tradíciók alapján választják a családi asztalra kerülő étkeket, a felnőttek igényeihez igazodva, de egy új, egészséges termék vásárlása, kipróbálása terén is a lelkiekben közel álló közösség, a barátok véleménye a döntő. Az útravaló erős kapocs a múlttal, a jövő felé vezet át, állandóságot, fennmaradást biztosít, de fontos a kulturális értékek megőrzése mellett az előrelépés, a fejlődés a táplálkozási szokások területén belül is, melynek szükségességét mind a morbiditási, mind a mortalitási adatok is jelzik. A táplálkozás nemcsak az élet forrása, a létfenntartás nélkülözhetetlen része, hanem a közösséget összefogó kapocs, közösségi élmény, a lélek tápláléka is. Éppen ezért ezen szokások közé új ismeretek beépítése nem egyszerű feladat, az csak is a közösség által, a közösségen keresztül lehet, folyamatos cselekvés révén. Elengedhetetlenül fontos az élettani szükségletekhez, az életmódhoz (inaktív, aktív) igazított élelmészeti és táplálkozási ismereteknek az átadása a családok – édesanyák, édesapák, nagyszülők –, baráti közösségek számára interaktív, gyakorlatorientált közösségi programok által. Abban az esetben, ha a táplálkozási tradícióknak sikerülne megújulnia, változnia a korszerű irányelveket figyelembe véve, akkor lenne „Jó szava, szelleme, védőszentje a mesebeli hősnek”, a gyermekeknek.

HIVATKOZÁSOK

¹ Jósvai B, Soósné Kiss Zs. _Első gyermeküket váró szülők szülői szerepre való felkészültsége, a felkészítő foglalkozások megítélése, a gyermekáldás és a káros szenvedélyek jelenléte gyermekbiztos óvintézkedések alapján. Egészségfejlesztés. 2014; 55(3):2-10.

² Biró L, Szabó L, Velkey L. 1-3 éves gyermekek komplex táplálkozási vizsgálata. Védőnő. 2012;22(1):10 – 15.

³ Arató Gy. Országos táplálkozási felmérés 1-3 éves korosztály körében. Új Diéta. 2010; 6:22 -23.

⁴ Maharos M, Henter I. A bölcsődei közétkeztetés felmérése- 2010. Új Diéta. 2011; 1: 8-10.

⁵ Beke Sz, Szalai I. A család szerepe az óvodáskorú gyermekek táplálkozási szokásainak kialakításában. IME: Informatika és menedzsment az egészségügyben (Egészségügyi vezetők szaklapja). 2011; 10(7):29 - 32.

⁶ Péntes M, Juhász Z, Paulik E. Táplálkozási és szájhigiénés szokások gyermekkorban. Egészségfejlesztés. 2005;46. (4). 18-22.

⁷ Csima M. Az egészségfejlesztés szükségessége az óvodapedagógusok és a kisgyermeknevelők képzésében. In: Belovári A. (editor) I. Nemzetközi Kisgyermeknevelési Konferencia: Tanulmánykötet. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár, 2015. pp. 93-99.

⁸ Ábrahám Á, Csatornai S. (2006), Óvodások, iskolások (6-12 évesek) táplálkozási szokásai. Védőnő. 2006; 16(6): 35 – 39.

⁹ Karamánné Pakai A, Oláh A. A theoretical overview of scientific research, In: Ács P, Oláh A, Karamánné Pakai A et al. (editor) Data analysis in practice. University of Pécs, Faculty of Health Sciences, Pécs, 2015. pp. 11-34.

¹⁰ Pakai A, Kívés Zs. Kutatásról ápolóknak. Mintavétel és adatgyűjtési módszerek az egészségtudományi kutatásokban. Nővér. 2013; 26(3): 20-43.

¹¹ [Rodgers R F](#), [Paxton SJ](#), [Massey R](#) et al. (2013), Maternal feeding practices weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: a prospective study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013 ;10 (24) doi.org/10.1186/1479-5868-10-24

¹² Czinner A. Hazai táplálkozási szokások – kutatás magyarországi gyermekes nők körében. Gyermekgyógyászati Továbbképző Szemle. 2011; 16(2): 63.

¹³ Fernandez-Alvira J M, Mouratidou T, Bammann K. Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study. Public Health Nutrition. 2013; 16(3.): 487-498.

¹⁴ [Gregory JE](#), [Paxton SJ](#), [Brozovic AM](#). Maternal feeding practices, child eating behavior and body mass index in preschool-aged children a prospective analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010; 7(55) doi.org/10.1186/1479-5868-7-55

¹⁵ A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által – a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezésegészségügyi Intézet ajánlásával – összeállított táplálkozási ajánlások 6–17 éveseknek.

¹⁶ Aradvári-Szabolcs M, Mák E. Kiskanálnyi szeretet: Kisgyermekek táplálása. Kossuth Kiadó, Budapest, 2015.

¹⁷ Molnár Sz, Garancsi N, Mák E, et al. Táplálkozási magatartásnevelés a gyermekétkeztetésben, a szülők felelőssége. In: Gelencsér É, Horváth Z. (editor) Aktualitások a táplálkozástudományi kutatásokban című V. PhD Konferencia összefoglalói. Táplálkozástudományi Társaság, Budapest 2015. p.15.

¹⁸ Soósné Kiss Zs, Kovács A, Kókai J. The aspects of starting a large family. New Medicine. 2015;19(3):110-115. doi: [10.5604 / 14270994.1179859](https://doi.org/10.5604/14270994.1179859)

¹⁹ <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (Elérve: 2018.10.15.)